



VI. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ

VI. INTERNATIONAL
EXERCISE AND SPORT PSYCHOLOGY CONGRESS

11 - 13 Mayıs/May 2022

**BEKLENMEYEN DURUMLARDA
EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ**

EXERCISE AND SPORT PSYCHOLOGY
IN UNEXPECTED SITUATIONS

www.espkongre.com

 espkongre2022

 EspKongre2022



6.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



KÜNYE

VI. ULUSLARARASI EGZERSİZ ve SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ

Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği (Türkiye)

Organization

Dr. Abdurrahman AKTOP, Dr. Turgay BİÇER, Kongre Başkanları

Dr. Bahri GÜRPINAR, Kongre Sekreteri

Address

Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dumlupınar Bulvarı, Yerleşke, 07058

Konyaaltı, Antalya

Türkiye

© Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi &Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



ÖNSÖZ

Değerli Bilim İnsanı,

Sizi Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Egzersiz ve Spor Psikolojisi derneği iş birliği ile gerçekleştirilen spor ve egzersiz psikolojisiyle ilgili bilgi ve deneyimlerimizi paylaşmak amacıyla **11-13 Mayıs 2022** tarihleri arasında gerçekleşmesi planlanan **VI. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi**'ne, dünyada ve ülkemizde yaşanan Kovid-19 salgını nedeniyle, çevrimiçi ortamda buluşmaya davet ediyoruz.

Kongremizin teması "**Beklenmeyen Durumlarda Egzersiz ve Spor Psikolojisi**" olarak belirlenmiştir.

En büyük dileğimiz Kongremizde egzersiz ve spor psikolojisi alanındaki yenilikler ve uygulamaları görmek, yaşamak, yaşatmak ve paylaşmaktır. Bu muhteşem organizasyonumuza değerli katkılarınız ve katılımlarınız bizleri onurlandıracaktır.

Sevgi, saygı ve muhabbetle,

Organizasyon Komitesi Adına,

Prof.Dr. Abdurrahman AKTOP

Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı ve Kongre Başkanı

Prof.Dr. Turgay BİÇER

Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği Başkanı ve Kongre Başkanı

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



KURULLAR

KONGRE ONURSAL BAŞKANI

Dr. Mehmet Muharrem KASAPOĞLU (T.C. Gençlik ve Spor Bakanı)

KONGRE FAHRİ BAŞKANI

Dr. Özlenen ÖZKAN (Akdeniz Üniversitesi Rektörü)

KONGRE ONUR KURULU

Ersin YAZICI (Antalya Valisi)

Muhittin BÖCEK (Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı)

Kamil KÖTEN (Konyaaltı Kaymakamı)

Yavuz GÜRHAN (Antalya Gençlik ve Spor İl Müdürü)

Dr. Uğur ERDENER (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Başkanı)

Dr. İbrahim YILDIRAN (Spor Bilimleri Derneği Başkanı)

DÜZENLEME KURULU

ORGANİZASYON KOMİTESİ BAŞKANI	ORGANİZASYON KOMİTESİ	GÖNÜLLER
Dr. Abdurrahman AKTOP	Dr. Alkan UĞURLU	Arslan SHEPEGATOV
Dr. Turgay BİÇER	Dr. Bahri GÜRPINAR	Aykut ÇINAR
KONGRE GENEL SEKRETERİ	Dr. Gözde ERSÖZ	Aylin ABDİOĞLU
Dr. Bahri GÜRPINAR	Dr. İlkey ORHAN	Azad ULUCAN
KONGRE BİLİMSEL SEKRETERİ	Dr. Neşe TOKTAŞ	Ece UYSAK
Dr. Bahri GÜRPINAR	Dr. Seyhan HASIRCI	Erdal Meriç DAL
ÖDÜL KOMİTESİ BAŞKANI	Dr. Veysel KÜÇÜK	Esat GÜRBÜZ
Dr. Turgay BİÇER	Dr. Yalçın BEŞİKTAŞ	Fulya AYÇİÇEK
	Didem AKMAN	Furkan Yüksel ÖKTEM
	Rıza DARENDELİOĞLU	Gökçe DEMİREL
		Gözde Nur GÜVENBAŞ
	BİLGİ İŞLEM	Hakan ARIKAN
	Dr. Mehmet ALİ ÖZÇELİK	Hatice Ece KABACA
	Öğr. Gör. Soner ÖZDEMİR	Mehmet Görkem KOZBEK
	Arş. Gör. Ali İŞİN	Metehan ÇANAK
	Arş. Gör. Mert BİLGİÇ	Müge Bengisu CANBAZOĞLU
	Arş. Gör. Doğukan Batur Alp GÜLŞEN	Orçun Kağan GÜRLER
	Arş. Gör. Başak BAYHAN	Talip AĞCA
	Arş. Gör. Abdullah KAYHAN	Tuncay KİS
		Yalçın ALNİDELİK

Uluslararası
Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



BİLİM KURULU

Dr.Abdurrahman AKTOP	Dr.F. Hülya AŞÇI	Dr.Nazmi BAYKÖSE
Dr.Akın ÇELİK	Dr.Fatma ÇEPİKKURT	Dr.Nevzat MUTLUTÜRK
Dr.Alkan UĞURLU	Dr.Feyza Meryem KARA	Dr.Nilgün VURGUN
Dr.Alparslan ERMAN	Dr.Fusun ÖZTÜRK KUTER	Dr.Nimet KORKMAZ
Dr.Ali KIZILET	Dr.Gamze ÜNGÜR	Dr.Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI
Dr.Anne-Marie ELBE	Dr.Gaye ERKMEN	Dr.Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK
Dr.Arda ÖZTÜRK	Dr.Gershon TENENBAUM	Dr.Osman ATEŞ
Dr.Asuman ŞAHAN	Dr.Gökhan ÇALIŞKAN	Dr.R.Feridun DORAK
Dr.Atahan ALTINTAŞ	Dr.Gökhan ÇOBANOĞLU	Dr.Rıdvan EKMEKÇİ
Dr.Aydın İLHAN	Dr.Gözde ERSÖZ	Dr.Robert EKLUND
Dr.Aylin ZEKİOĞLU	Dr.Gülsüm BAŞTUĞ	Dr.Sadettin KIRAZCI
Dr.Ayşe TÜRKSOY İŞİM	Dr.Güney ÇETİNKAYA	Dr.Salih PINAR
Dr.Ayşe Gökçe ERTURAN	Dr.Güven ERDİL	Dr.Sebahattin DEVECİOĞLU
Dr.Ayşe Meliha CANPOLAT	Dr.Hakan KOLAYIŞ	Dr.Selda UZUN
Dr.Bahri GÜRPINAR	Dr.Hüseyin GÜMÜŞ	Dr.Serap Mungan AY
Dr.Başak EROĞLU	Dr.Hüseyin ÜNLÜ	Dr.Serdar ALEMDAĞ
Dr.Bilge DONUK	Dr.Itay BASEVITCH	Dr.Serdar KOCAEKŞİ
Dr.Birol DOĞAN	Dr.İhsan SARI	Dr.Serdar TOK
Dr.Bora ÇAVUŞOĞLU	Dr.İlhan ODABAŞI	Dr.Seyhan HASIRCI
Dr.Burcu GÜVENDİ	Dr.İlhan ADILOĞULLARI	Dr.Sibel NALBANT
Dr.Bülent GÜRBÜZ	Dr.İlhan TOKSÖZ	Dr.Sinan BOZKURT
Dr.Bülent Okan MIÇOĞULLARI	Dr.İlker ÖZMUTLU	Dr.Şefik TIRYAKI
Dr.Cengiz KARAGÖZOĞLU	Dr.İrfan YILDIRIM	Dr.Süleyman Erim ERHAN
Dr.Chris HARWOOD	Dr.İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK	Dr.TennurYerlisu LAPA
Dr.Claudio ROBAZZA	Dr.Kadir YILDIZ	Dr.Turgay BİÇER
Dr.Çiğdem ÖNER	Dr.Kamil ÖZER	Dr.Turhan TOROS
Dr.Deniz HÜNÜK	Dr.Kemal Nuri ÖZERKAN	Dr.Ufuk ALPKAYA
Dr.Dilara Sevimay ÖZER	Dr.Kerem Yıldırım ŞİMŞEK	Dr.Umut Davut BAŞOĞLU
Dr.Edson FILHO	Dr.Leyla TAVACIOĞLU	Dr.Utku IŞIK
Dr.Elif Nilay Ada DAŞDAN	Dr.Mehmet ACET	Dr.Veli Onur ÇELİK
Dr.Elif KARGÜN	Dr.Mehmet GÜÇLÜ	Dr.Veyssel KÜÇÜK
Dr.Emine ÇAĞLAR	Dr.Mehmet YORULMAZLAR	Dr.Yalçın BEŞİKTAŞ
Dr.Emmanouil GEORGIADIS	Dr.Meliha OK	Dr.Yasemin ALDEMİR
Dr.Erman ÖNCÜ	Dr.Mine MÜFTÜLER	Dr.Yasemin YALÇIN
Dr.Ersin ALTIPARMAK	Dr.MiquelTorregrossa	Dr.Yavuz TAŞKIRAN
Dr.Esen KIZILDAĞ KALE	Dr.Mustafa ŞAHİN	Dr.Zeynep DİNÇ
Dr.Esin KAPLAN	Dr.Mustafa Levent İNCE	Dr.Zişan KAZAK
Dr.Faik ARDAHAN	Dr.Mustafa YILDIZ	

6.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



DAVETLİ KONUŞMACI ÖZETLERİ

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Davetli Konuşmacı Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

Uygulamalı Spor Psikolojisinde Biyolojik Geribildirim

Dr. Abdurrahman Aktop

¹Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antalya/Türkiye

ÖZET

Uygulamalı spor psikolojisi, teorik kavramların gerçek yaşam ortamında kullanılması yolu ile sporcunun performansının ve sağlığının nasıl geliştirilebileceği üzerinde yoğunlaşmıştır. Günümüzde psikolojik faktörlerin performansı engelleyen ya da bozan en temel faktörlerden biri olduğu sonucu ortaya konulmuştur. Bu süreçte önemli olan sporcunun, kendi özelliklerine ve becerinin yapısına en uygun duygu durumunda performansını sergilemesi, diğer bir deyişle kendini düzenleyebilmeyi öğrenebilmesidir. Psikofizyoloji “bilişsel, duyuşsal ve davranışsal fenomenin fizyolojik prensipler ve olaylar yolu ile anlamaya ve ortaya koymaya çalışan bilimsel çalışmalar” olarak tanımlanabilir. Psikofizyoloji çalışmaları son yıllarda hızla artmakta ve fizyolojik olayların düşünme, hissetme, kaygı gibi durumlarla etkileşmesini içeren araştırmaları mümkün kılan yeni teknikler psikolojik süreçlerin izlenebileceği pencereler sunmaktadır. Uygulamalı spor psikoloji alanında psikofizyolojide benimsenmiş yöntem biyolojik geribildirimdir. Biyolojik geribildirim (BG), kişiye ait farkında olunmayan fizyolojik olaylar hakkında elektronik cihazlarca ve görsel ve işitsel sinyaller üreterek bilgi veren bir sistemdir. Kişiler bu bilgileri kullanarak vücut fonksiyonlarının farkında olurlar ve bu fonksiyonları istemli bir şekilde düzenleyebilirler. Doğru uygulandığında tekniklerinin sporcuları psikofizyolojik uyum olarak bilinen ayırt edici bir duruma ulaşmaya hazırlayabileceğine inanılmaktadır. Biyolojik Geribildirim yöntemleri, EEG (elektroensefalografi), EMG (elektromiyografi), T (Termal geribildirim), R (respiratory rate-solunum hızı), EDR (electrodermalresponse-elektrodermal yanıt) ve Kalp atım hızı değişkenliği (heart rate variability-kardiyovasküler aktivite)’dir. Çeşitli BG yöntemleriyle, bireyler mevcut psikolojik durumları, fizyolojik tepkileri arasındaki ilişkiyi gözlemleyebilir ve kaygı gibi psikofizyolojik bozuklukların üstesinden gelmede bu yöntemlerden bazılarını kullanabilirler. Ayrıca, tüm BG formları sporculara fizyolojik tepkilerin aracılık etmesi ve zihin-beden etkileşimlerinin performans üzerindeki etkisi üzerindeki psikolojik etkilere dair objektif veriler ve iç görü sağlar.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Davetli Konuşmacı Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

Sporda Pozitif Psikoloji: Optimal Performans Duygu Durumu

Dr. Hülya Aşçı

Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi

ÖZET

İnsan davranışlarını inceleyen psikoloji biliminin çalışma alanlarından biri pozitif psikolojidir. Amerikan Psikoloji Birliği (APA) yoğun olarak klinik psikoloji alanında çalışmalar yürütürken Seligman, 1999 yılında pozitif psikoloji çalışma alanını ve konularını tanımlayarak bu alanın oluşmasına öncülük etmiştir.

Pozitif psikoloji, iyi-oluş, memnuniyet, doyum, optimizm, optimal performans duygu durumu (akış) ve mutluluk gibi duyuları ve bu duyuların arkasındaki bireysel değişkenleri inceleyen bir alan olarak tanımlanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Optimal performans duygu durumu diğer bir deyişle akış deneyimi, pozitif psikolojide pozitif öznel deneyimleri ele alan kavramlardan biridir (Seligman&Csikszentmihalyi, 2000). İlk olarak Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" adlı kitabında bireyleri serbest zaman etkinliklerine iten nedenleri açıklamak amacı ile ortaya atılan Optimal Performans Duygu Durumu, insanların tamamen bir faaliyete daldıkları ve beceri düzeylerinin eldeki zorlukla eşleştiği bir durumdur (Csikszentmihalyi 1990). Csikszentmihalyi'nin yaptığı kapsamlı araştırmalar, bireylerin zorlu, kontrol edilebilir ve içsel olarak motive edici bir faaliyetle meşgul olduklarında, genellikle akış olarak adlandırılan farklı bir psikolojik durum yaşadıklarını göstermiştir.

Optimal Performans Duygu Durumu, egzersiz ve spor psikolojisi alanında 1990'ların başından beri çalışılmaktadır. Optimal Performans Duygu Durumu olumlu duygulara, becerilerin gelişimine, kişisel gelişime, performansın artmasına ve anlamlı bir yaşam elde edilmesine katkı sağlar ve bu anlamda araştırılması önem taşımaktadır. Optimal Performans Duygu Durumunun nasıl oluştuğu ve etkilerinin neler olduğu hakkında daha fazla bilgi edinmek, olumlu deneyimlerin elde edilmesi için gereklidir. Spora özgü ölçüm araçlarının geliştirilmesi optimal performans duygu durumunun ne olduğunu, nasıl oluşturulduğunu ve bu deneyimin farklı değişkenleri nasıl etkilediğini daha net anlamamıza katkı sağlamış ve bu konudaki çalışmalarda ilerleme sağlanmıştır. Bu bağlamda bu sunumun amacı, sporcuların optimal performans duygu durumlarını ve spor ortamlarında optimal performans duygu durumunun oluşumunu etkileyebilecek faktörler hakkındaki alan yazında var olan çalışmaların bir sentezi ortaya koymaktır. Ele alıp irdelemektir.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Davetli Konuşmacı Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

Self-Regulation and Performance Optimization

Maurizio Bertollo, PhD

Behavioral Imaging and Neural Dynamics Center

*DMSI-Department of Medicine and Aging Sciences, University "G. d'Annunzio" of Chieti-Pescara,
ITALY University of Suffolk, Ipswich, UK*

ABSTRACT

Self-regulation, neurofeedback, brain stimulation refers to the process in which individuals monitor, manage, and control their behaviours, thoughts, emotions, and interactions with the environment, including task performance but also including social interactions.

Zimmerman (2000) developed a socialcognitive model of self-regulation that includes motivational beliefs and cognitive processes in three cyclically interrelated phases: forethought, performance, and self-reflection. “The integration of technology is exploding in sport, particularly in the area of self-monitoring. Currently, athletes have the ability to monitor their physiology such as heart rate or maximum oxygen uptake through wearable apparel. They can measure their mental processes through applied biofeedback such as brainwave (quantitative EEG) measurement. And they can work on their motivation through apps on theirphone. The integration of technology into the self-regulated learning platform is an area for future research.”

Psychophysiology studies human behavior in a holistic perspective based on “the dual assumptions that human perception, thought, emotion, and action are embodied and embedded phenomena, and the measures of the corporeal brain and body processes contain information that can shed light on the human mind”

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Davetli Konuşmacı Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

Covid-19 Sürecinde Sporcu, Antrenör ve Kulüplerle Yapılan Çalışmalar

Studies with Athletes, Trainers and Clubs in the Covid-19 Process

Dr. Turgay Biçer,

*Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği
Kurucu Başkanı, İstanbul, Türkiye*

ÖZET

Mart 2020'den başlayarak ülkemizde ve öncesinde de tüm dünyayı etkisine alan ve küresel anlamda hayatın her alanına etki eden Kovid19 salgını, insanların beklemediği bir yaşam modelini zorunlu kılarak insan ve insanlığın kendisini yeniden gözden geçirmesi gerektiğinin zorunlu kılmasıdır. Salgınla baş edebilmek için insanların evlere kapanması, zorunlu ihtiyaçlar dışında sokağa dahi çıkamadığı, özgürlüklerin kısıtlandığı ve bulaşın doğal sonucu olarak insanların her türlü günlük yaşam normlarını sınırlamak zorunda kaldığı bu dönemde doğal olarak insanlar psikolojik olarak etkilenmiştir. Yakınlarını kaybedenler, yakınları ile yakın teması giremeyenler, cenazeler ve düğünler sınırlı sayılarda kişilerle yapıldı. Sosyalleşme azaldı, yakın kişilerle temas bile azaldı, tokalaşmalar, hâl hatır sormalar ve diğer ilişkiler en alt düzeye geldi, insanlar işe gidemedi vs.

Bizi ilgilendiren önemli olay ise olimpiyatlar dâhil büyüklü küçüklü spor müsabakaları, yarışları ve etkinlikleri durduruldu. Antrenmanlar iptal edildi. Spor sektörü çökme noktasına geldi. Bunun sonucu özellikle sporcularda bir gerginlikler arttı. Belirsizliğin sonucu kaygı, alışkanlıkların değişmesi sonucu huzursuzluk ve geleceği net görememenin getirdiği karamsarlık, bazı sporcular ve yakınların kaybı, motivasyon düşüklüğü, gibi unsurlar eklenince bu süreç özellikle elit sporcular için bir tür travmaya neden olmuştur. Bazı sporcular bu belirsizlikle baş etmeyi öğrenmişse de genelde yeniden toparlanmak oldukça zor geçmiştir hem sporcular hem de kulüpler açısından.

Bu salgının olumlu tarafı da yok değildir. İnsanların spora, yürüyüşe, egzersize yönelimleri artmış, özel hocalar tutularak yeni bir yaşam alışkanlıkları edinmeye başlamışlar veya yeni uğraşlar geliştirmişlerdir. Sosyal medyada akşamları insanlar kendi mecralarında yayınlar yapmışlar ve çevrim için çalışmalara yönelerek bir anlamda hayata tutunmak istemişlerdir.

Bu anlatı, ülkemizde, Mart 2022 başından itibaren başlayan Kovid19 salgını süresince müsabakaların ve antrenmanların başlamasına kadar geçen yaklaşık 1,5 yıllık bir süre içerisinde, zihinsel performans antrenörlüğünü (mentorluk) yaptığım 1. Lig futbol takımı, elit sporculardan oluşan Tenis kulübü ve danışmanlığımı yaptığım sporcu, antrenör ve kulüplerin bu süreçte ayakta

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



kalması ve onların psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmek ve sürece uyumlarını kolaylaştırmak için neler ve hangi uygulamalar yaptığım çalışmaları kapsamaktadır. Bu süreçte sporcularla önce bilgilendirme amaçlı kısa videolar, psikolojik dayanıklılığı sağlamak için kısa notlar, kıssadan hisseler, çevrimiçi bireysel görüşmeler ve birtakım görevler vererek sporcu ve takımların süreci en az hasarla atlattıkları ve aksine bu süreci bir öğrenme deneyime dönüştürmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Özellikle futbol takımında yabancı oyuncular da olduğu için aynı çalışmalar İngilizce olarak da yapılmıştır.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Davetli Konuşmacı Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

Sporda Zihinsel Performans Uygulamaları

Dr. Birol Doğan

İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Sporcularla yapılan çalışmalara değinerek, özellikle bire bir çalışmalar için katkı sağlayabilecek örnekler ortaya konmuştur.

İçinde bulunduğun zihinsel ve duygusal atmosfer performansını belirleyeceğinden ne düşündüğüne ne hissettiğine dikkat et ve olumlu ol (farkındalık).

Koşullar ne olursa olsun, nasıl düşünmen gerektiğini sen belirle (çevresel etkiler).

Müsabaka, antrenman ve genel yaşamda olmasını istediklerini düşün, olmaması gerekenleri değil (olumsuz düşünceler güçlü, oyuncunun kendini yorgun hissetmesi).

YÜKSEK STRESLİ DURUMLARI YÖNETME

Karşılaşılan durumları tehdit olarak değil mücadele olarak yorumla.

Aşırı gerginliği kabul et. Farklı, ayırt edici olan uygun gevşemeyi başar.

Düşüncelerini olumlu tut ve konuya odaklan.

Yüksek stresli durumlarda iyi uygulama yapma hedefini imgele

Harekete geçirici anahtar sözcükler üzerine odaklan.

Davetli Konuşmacı Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Judgment, Decision Making and Embodied Choices

Markus Raab, PhD

*¹German Sport University Cologne,
President of the European Federation of Sport Psychology*

ABSTRACT

Sport and exercise psychology by definition describes, explains and predicts human behaviour. Yet exact predictions of human behaviour are more the exception than the rule and thus it is no wonder that sport and exercise psychologists are not able to predict very well who will be a talent or win a gold medal in 10 years. In the same vein, it is somewhat easier to describe scientific endeavours in hindsight or by analysis of the current state of affairs than to predict what a discipline will be like in, say, 2050. Other disciplines that face similar levels of complexity have, however, tested their models on (near) future events, such as the mathematical prediction of president elections, climate change or which team will win the next soccer World Cup. Some disciplines have even tried to forecast what will be in 2050, for instance, predicting that soccer-playing robots will win an official soccer game against humankind. This opinion statement about sport and exercise psychology starts with a description of the current state of affairs in our field, followed by a prediction of sport and exercise psychology activities and potential successes in 2050, Thus, providing a platform for discussion of our mission as well as goal setting for the coming years.

Keywords: Predictions, Resource allocation, Professional Sports Associations, Joint Cooperation, Athletes

6.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



ATÖLYE SUNUM ÖZETLERİ

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Davetli Konuşmacı Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

A Basic Mindfulness Practice: Body Scan

Temel Bir Mindfulness Uygulaması: Beden Taraması

Emre Ozan Tingaz, PhD

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

ÖZET

Birinci nesil olarak adlandırabileceğimiz Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma ve Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi'nin birleşiminden doğan Mindful Sportif Performansı Artırma, sporcular için özel olarak geliştirilmiş bir zihinsel antrenman programıdır. Diğer bilinçli farkındalık temelli uygulamalardan farklı olarak spor meditasyonu gibi daha dinamik meditasyonları içerir. Bununla birlikte, neredeyse bütün bilinçli farkındalık temelli uygulamaların ortak noktası beden taramasıdır. Beden taraması, zihin ve beden arasındaki iletişimi artırarak dikkatin gelişmesine yardımcı olur. Uygulamanın amacı bir yere varmaya ya da bir şeye ulaşmaya çalışmak değildir. Temel amaç, dikkatin an be an ilgili beden bölgesine nazikçeyeniden getirilmesidir. Burada ağrıdan ya da acıdan kaçmak gibi bir amaç da yoktur. Olanı olduğu gibi yargılamadan görebilmek önemlidir. Uygulama yatar pozisyonda, oturarak, gözler kapalı, açık ya da yarı açık pozisyonda sürdürülebilir. Zihin uçuşması uygulama sırasında katılımcıların karşılaşabileceği olağan bir meseledir. Bunun fark edilmesi ilk aşama olarak önemlidir. Ardından dikkatin nazikçe ve yargılamadan ilgili beden bölgesine yeniden getirilmesi önerilir. Bazı katılımcılar, uygulamanın rahatlatıcı etkisiyle uykuya dalabilirler ancak dikkatin eğitilebilmesi için uyanık olmak önemlidir. Uygulama boyunca sabırlı ve meraklı olmak uygulamanın sürdürülebilmesi için kişilere yardımcı olabilir.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Davetli Konuşmacı Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

Orta Avrupa Ülkelerinden (Almanya-Avusturya-İsviçre Örneği) ve AB Ülkelerinin Spor Psikologu Eğitimi

Seyhan Hasırcı, PhD

Nişantaşı Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretim Üyesi

ÖZET

Spor psikolojisi; Kendine has yeni bir alan olmakla birlikte her geçen gün büyüyen ve lisans eğitiminin ardından Avrupa'daki birçok ülkede farklılaştırılmış bir eğitim, spor psikolojisine özgü yetkinlikler gerektiren bir uzmanlık alanı olarak tanımlanabilir. Spor Psikolojisi, köklü bir eğitim ve uygulamaya sahiptir. Spor psikolojisi mesleğine giriş seviyesi için kendi akademik müfredatı ve eğitim yolu olan hem psikoloji hem de spor bilimleri içinde ayrı bir alt disiplin olarak tanımlanır. Spor Psikolojisi teorisi (örneğin, sporun bilişsel ve davranışsal temelleri, psikomotor öğrenme, esenliği ve zihinsel sağlığı geliştirmek için egzersiz) ve özel becerileri (örneğin, spora özel psikolojik değerlendirme ve performans geliştirme için zihinsel beceri eğitimi) alanında uygulanan belirli yöntemleri vardır. Ek olarak, Spor Psikolojisi içinde araştırma ve farklı etik hususları da içerisinde barındırır (örneğin, spor ortamlarında gizliliğin yönetilmesi, atletlerle toplum içinde görülmek, antrenörler ve sporcularla aynı anda çalışmak gibi). Ülkemizde Spor Psikolojisine ilişkin bir yığın sorun ve belirsizlik söz konusudur. Bu belirsizlik ve sorunların üstesinden gelebilmemiz için, bağlı bulunduğumuz Uluslararası kurumlarla iş birliği yapmamız artık bir zorunluluk haline gelmiştir. İşte bu sorunların ilgili kişi ve kurumlar tarafından minimum oranda da olsa tartışmaya açarak bir sonuca ulaşmamız sanımızca kendi ülkemizde bu önemli alanla ilgili daha belirgin bir sona ulaşabileceğimize inanıyoruz. Bu bağlamda sunacağımız bu çalışmamızda öncelikli olarak özellikle orta Avrupa ülkelerinde spor psikolojisine ilişkin çalışmaların ve eğitimlerin ne şekilde yürütüldüğüne yer verilecektir. Ve kimlerin hangi yetkinlik derecesiyle bu alanda sağlıklı çalışmalar yapabilecekleri konusuna değinilecektir. Tüm bunların yanı sıra Avrupa Birliği tarafından Temmuz 2019 ve Temmuz 2023 yılları arasında uygulanmakta olan pilot projelerinden bahsedilecektir. Ayrıca kişilerin bu alanda kullandıkları isimle ilgili nasıl bir yol izlenmesi gerektiğine yön verecektir. Avrupa ve Dünyada bu alanda çalışan insanların kullandıkları isim ne olduğuna yer verilecektir.

6.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



**PANEL
KONUŞMACI ÖZETLERİ**

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Panel Sunum Özetleri, 25 Eylül 2020 Cuma, 4. Oturum

PANEL 1

**OKÇULUK MİLLİ TAKIMI ANTRENÖR VE SPORCULARI
"BEKLENMEYEN DURUMLARDA BAŞARI: BİR OLİMPİYAT HİKAYESİ"**

***YUSUF GÖKTUĞ ERGİN, METE GAZOZ, YASEMİN ECEM ANAGÖZ, GÜLNAZ
BÜŞRANUR COŞKUN***

Moderatör: Dr. Mehmet Ali Özçelik

‘Beklenmeyen Durumlarda Başarı: Bir Olimpiyat Hikâyesi’ konulu panele katılan 2020 yılı Olimpiyat Dünya Şampiyonu Milli Okçu Mete Gazoz, Okçuluk Antrenörü Göktuğ Ergin, Milli Okçu Yasemin Ecem Anagöz ve Milli Okçu Gülnaz Büşranur Coşkun Covid-19 pandemisinden dolayı ertelenen 2020 olimpiyatları sürecini ve bu süreçte yaşadıkları tecrübelerini aktardılar.

Panelde konuşan Mete Gazoz, kendisine yöneltilen “Olimpiyat şampiyonu olmak üzerinde bir yük mü? Bu seni nasıl etkiliyor?” sorusuna “İlk başlarda omuzlarımda bundan sonra girdiğim her yarışmayı kazanmalıyım gibi bir yük hissettim ama sağ olsun Göktuğ hocam bunun doğru bir inanış olmadığını, insanın girdiği her yarışmayı kazanmasının mümkün olmadığını anlattı. Şimdi disiplinli bir şekilde çalışmaya devam ediyorum. Elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum. Tabii Olimpiyat Şampiyonu olmak çok gurur verici ve kendime güvenimi artıran bir şey oldu. Ama dediğim gibi önemli olan disiplinli bir şekilde çok çalışmak. Herkese de bunu tavsiye ederim. Bunun arkasından başarı mutlaka gelecektir.’ diye konuştu.

PANEL 2
**"SPORCU VE ANTRENÖR GÖZÜYLE FARKLI KÜLTÜRLERDE SPOR
PSİKOLOJİSİNE BAKIŞ"**

NURİ ŞAHİN
Antalyaspor Futbol Sorumlusu

Moderatör: Dr. Veysel Küçük

ÖZET

Panelde Antalyaspor Futbol Sorumlusu Nuri Şahin'in futbolculuk ve antrenörlük kariyeri, kendisinin bir antrenör ve eski bir oyuncu olarak spor psikolojisine bakışı konuşulmuştur. Antalyaspor Futbol Sorumlusu Nuri Şahin sporculuk ve antrenörlük kariyerine ait anı ve deneyimlerini izleyenlerle paylaşmıştır:

“Sahada futbol oynamak bu işin en kolay tarafı diyebilirim. Asıl zor olan sevgi ve saygıyı korumak. İnsan ilişkilerini iyi yönetebilmek. Ben şahsen ahlaka ve ciddiyete çok önem veriyorum. Bizim kültürümüzde bu iki konu çok önemlidir. Başka kültürlerde belki bu o kadar önemli olmayabilir. Fernando ile transfer sürecinde görüştüğümüzde 2 saat boyunca aile ilişkilerinden, yeme içme alışkanlıklarından, günlerini nasıl geçirdiği vb. durumlardan konuştuk ve görüşmeyi futbolla ilgili tek kelime konuşmadan sonlandırdık. Konuşmamızda hiç futbol kelimesi geçmedi ama aslında hep futbolla ilgili konuştuk diyebilirim. Çünkü dediğim gibi futbolun sahadaki kısmı bizim için en kolayı. Asıl zor olan onun öncesinde ve sonrasında olanlar yani kamera arkası diyebilirim. Ciddiyete ve disipline çok önem veririm. Bana karşı da takım arkadaşlarına karşı da gayri ciddi davranışlar sergileyecek takımın ruhuna zara verecek insanlarla çalışmak istemem.”

“Hocalık görevi verildiğinde ben asla Antalyaspor’u bir basamak olarak görmedim. Arka planda farklı hesaplar yapmadım. Tüm benliğimle Antalyaspor’u başarıya ulaştırmak ve Antalyaspor’la başarıya ulaşmak istiyorum. Bunu da başarabileceğimize gerçekten inanıyorum. Bunun için de hem yöneticilerimizden hem takım arkadaşlarımdan bir şans istedim. Sağ olsunlar şimdi birlik ve beraberlik içerisinde çok güçlü bir bağ kurduk. Kendime ve takımıma çok güveniyorum. Antalyamızın hayal edemeyeceği büyük başarılarla imza atacağımıza canı gönülden inanıyorum.”

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



“Aynı takımda oyunculuktan teknik direktörlüğe geçmek elbette bu zor bir durum. Takım arkadaşlarım açısından da baktığımda kolay bir durum olmamıştır diye düşünüyorum. Ama ben ilk başta hepsini topladım ve bir şans istedim. Onları çok iyi anladığımı ifade ettim ve birlik ve beraberlik içerisinde çok çalışırsak çok büyük başarılar imza atabileceğimizi anlattım. Şimdi her biriyle gayet uyum içerisinde çalışıyoruz. Her türlü konuda kendilerine kapım her zaman açık. Bunu onlar da çok iyi biliyor. Her dert ve sıkıntılarında yanlarında olmaya çalışıyorum.”

“Taktik ve maçların idaresine oyuncuları karıştırmıyorum. Nasıl ben diyetisyenimizin işlerine karışmıyor ve oyuncularımın beslenme düzenleriyle ilgili bütün inisiyatifi ona bırakıyorsam kendi yaptığım işe de kimseyi karıştırmıyorum. Henüz teknik direktörlük kariyerinin başındayım. Başta Liverpool Teknik Direktörü Jürgen Klopp olmak üzere çalıştığım hocalarının tecrübelerinden, geçmişteki kendi deneyimlerinden çok faydalanıyorum. Oyunculuk döneminde aldığım notların ya da çıkarımların çok faydasını gördüm.”

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Panel Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

PANEL 3

“BİR SPOR OLARAK DAĞCILIK: LİMİTTE OLMANIN PSİKOLOJİSİ”

DR. GÜNEY ÇETİNKAYA, YILMAZ SEVGÜL

Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon ABD, Akut Antalya Bölge Sorumlusu

Moderatör: Dr. Faik Ardahan

ÖZET

Dağcılık ve tırmanış 1990'lı yıllardan sonra oldukça popüler hale gelerek, günümüzün en önemli açık hava aktivitesi/sporu olmuştur. İki binli yılların başlangıcında, Amerika'da aktif olarak 400.000 kişi kaya tırmanışı etkinliklerine katılırken, günümüzde bu sayı 10 milyonu aşmıştır. Bu gelişim, Avrupa'da da benzer biçimde popülerliğini arttırmaktadır. İngiliz Tırmanış Duvarları Birliğine göre 2017 yılında kapalı duvarların ziyaretçi sayısı 1 milyonun üzerindedir ve bu sayı her yıl yaklaşık %15-20 artmaktadır. Uluslararası Spor Tırmanış Federasyonu dünya genelinde 35 milyonun üzerinde tırmanıcı olduğunu tahmin etmektedir.

Riskli davranışlarda bulunmak insanlar için güçlü duygu durumları yaratmaktadır. Birçok tırmanıcı tırmanışın ciddi riskleri olduğunu bilerek bu aktiviteye tutku ile bağlanmaktadır. İnsanların bu sporlara katılım nedenlerini anlamak karmaşık ve çokça tartışılan bir konudur. Bu konu sosyoloji, psikoloji, felsefe gibi sosyal bilimlerin birçok dalı tarafından irdelenmiştir. 1980'lerin başında Stebbins tarafından öne sürülen ve bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım nedenlerini açıklamak için kullanılan Ciddi Serbest Zaman kuramı, tırmanışa katılım nedenlerini incelemek için de kullanılmıştır. Sosyoloji bilimi içerisinde, riskli doğa sporları aktivitelerine katılımı inceleyen çalışmalar gönüllü risk-alma üzerine çalışmalar ile ortaya çıkmıştır. Bu kapsamdaki çalışmalar risk söylemi üzerine iki baskın düşünce okuluna ait olan ve moderniteyi farklı biçimde yorumlayan telafi perspektifi ile uyum perspektifidir. Bir başka felsefi yaklaşım macera deneyimi ile ilişkili olan doğa sporlarına katılımı akış teorisi ile açıklamaktadır. İlgili literatürde bir diğer yaklaşımda, özellikle macera içerikli doğa sporları aktivitelerine katılım ile kişilik özellikleri ile ilişkilendirilerek, katılım nedenleri irdelenmiştir. Bu yaklaşımda ortaya çıkan en önemli kavram heyecan aramadır. Yapılan çalışmalarda dağcılık gibi yüksek-risk içeren aktivitelere katılan bireylerin düşük-riskli aktivitelere katılanlara (ve kontrol grubuna) oranla heyecan arama durumları daha yüksektir. Ewert (1994), tırmanıcının deneyim düzeyine bağlı olarak, canlılık, heyecan ve başarı gibi motive edici

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



değişkenlerin önemli olduğunu bulmuştur. Ewet'e göre, acemi tırmanıcıların motivasyon faktörleri becerilerini geliştirerek, hedeflere ulaşmak ve kendi imajlarını güçlendirmek iken; orta düzey tırmanıcılar, canlılık, heyecan ve karar verme gibi motivasyonlarla tırmanışa katılmaktadırlar. İleri düzey tırmanıcılar ise heyecan, başkalarına yardım etme ve kendini ifade etme faktörleri ile motive olmaktadır. Priest'e (1990), deneyimli dağcılarının, daha az deneyimli olanlara kıyasla, algılanan risklerle daha az meşgul olduklarını ve performanslarının iyileştirilmesiyle daha fazla ilgilendikleri bulunmuştur. Pomfret (2006), dağcılarının motivasyonunu tanımlayarak, deneyimli dağcılarının kendini zorlama, meydan okuma, içsel odaklanma, karar verme ve coşku gibi içsel olarak daha fazla motivasyona sahip olma eğiliminde olduklarını öne sürmüştür. İlgili literatürde bu durum deneyimli tırmanıcıların daha çok içsel olarak motive oldukları biçiminde kabul görmüştür. Bu durumun tersine, daha az deneyimli dağcılar ise, kaçış, sosyal faaliyetler ve tanınma gibi daha fazla dışa yönelik güdülerini ile bu faaliyetlere katılıma eğilimindedir.

Bireylerin risk içeren tırmanış faaliyetlerine katılım nedenlerinin incelenmesi, dağcılık araştırmalarının odak konularının başında gelmektedir. Bu çalışmalar, tırmanışa katılım üzerinde bazı önemli motivasyon ve kişilik etkileri olduğunu tespit etmiştir. Motivasyona dayalı araştırmalar, risk ve meydan okuma arayışı gibi karmaşık güdülerin tırmanışa katılımı tetiklediğini öne sürmektedir. Dağcılarının kişilikleri üzerine yapılan araştırmalar da ise, tırmanıcıların heyecan arama özelliklerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar, bireylerin neden tırmandıkları konusunda fikir verirken, tırmanıcılarınduygu durumlarını göz ardı etmeleri nedeniyle eleştirilmektedir. Günümüzde, tırmanış motivasyonları üzerine yapılan çalışmaların halen popüler olduğu ve araştırmacıların farklı bakış açıları ile konuyu araştırmaya devam ettiği görülmektedir.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Panel Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

PANEL 4

**"ÜN VAN NE OLMALI? SPOR PSİKOLOĞU MU, ZİHİNSEL PERFORMANS
ANTRENÖRÜ MÜ, YA DA?"**

***DR. TURGAY BİÇER, DR. GÖZDE ERSÖZ, PSİKOLOG CEM GİZEP, DR. SEYHAN
HASIRCI, DR. VEYSEL KÜÇÜK***

Moderatör: Dr. Turhan Toros

ÖZET

Spor sahalarında ve akademik yaşantıda alanımızla ilgili hizmet verdiğimiz alanlarda yapılmış bazı yasal düzenlemeler mevcut. Öte yandan, ne yazık ki bu yasal düzenlemeler mesleki haklarımızı düzenlemek ve korumak için pek çok açıdan yetersiz kalıyor. Bu nedenle biz spor ile uğraşan ve psikoloji alanında çalışan bireyler olarak uzun yıllardır ünvanımızı belirleyemedik. Öncelikli olarak ünvanımızın ne olacağının belirlenmesi, hangi alanda hizmet veriyor olursa olsun tüm meslektaşlarımızın ihtiyaç duyduğu yasal düzenlemeleri sağlayacağı için hem meslektaşlarımız hem de hizmet alanlar için büyük öneme sahip olacaktır.

Spor psikolojisi alanında çalışanlar olarak, bu panelin temel amacı bu eksiklikleri giderebilecek ve bizlerin olduğu kadar yararlanıcıların da gelecekte kullanacakları ünvanın net olarak belirlenebilmesi. “Spor Psikolojisi Danışmanı”, “Zihinsel Performans Antrenörü”, “Mentör”, “Spor Psikoloğu” hangisi bizim ünvanımız olmalı?

Tüm bunlarla birlikte birçok ülkede net ifadeler ile tanımlanan spor psikolojisi ile ilgili ünvanların tanımları, bu ünvanlara sahip kişilerin görev tanımları ve mesleki hakları konusunda ülkemizde belirsizlikler mevcut ve bunları düzenleyen bir yönetmelik de mevcut değil. Tahmin edebileceğiniz gibi bu durum beraberinde lisans ve lisansüstü eğitimlere de yansımakta ve karmaşa yaratmakta. Ünvanımızın net olarak belirlenmesi meslektaşlarımızın sahada verdikleri hizmetlerin denetlenmesi ve kontrol edilmesini de sağlayacaktır. Tüm bu eksikliklerin giderilmesi ve spora verilen hizmetlerin kalitesinin artırılması için bu panel gereklilik arz etmektedir.

6.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



SÖZEL BİLDİRİ ÖZETLERİ

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S01- Egzersiz Bağımlılığı ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar İlişkisi

Sema Gültekin Arayıcı, Serap TekinsavSütücü

¹ Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı

ÖZET

Amaç: Davranışsal bir bağımlılık türü olan egzersiz bağımlılığı, egzersiz davranışının kişinin kontrolünden çıkmasıyla gelişmeye başlamakta, egzersiz yapmaya yönelik engellenemez bir istekle kendini göstermekte ve ciddi fiziksel hasarlara yol açabilmektedir. Bu çalışmanın amacı egzersiz bağımlılığı riski bulunan ve bulunmayan bireyleri, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulma düzeyine göre karşılaştırmaktır.

Yöntem: Çalışmanın örneklemini düzenli olarak egzersiz yapan 386 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak, demografik bilgi formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ-21) ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği (İDÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra egzersiz bağımlılığı riski olan ve olmayan bireylerin temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklemler t-testi, egzersiz bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ise Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Egzersiz bağımlılığı ve ihtiyaç doyumu ölçeğinin toplam puanı ve alt ölçek puanları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla uygulanan korelasyon analizi sonucuna göre, negatif yönlü anlamlı bir ilişkiler bulunmuştur($p<.05$). Yapılan t testleri sonucunda, egzersiz bağımlılığı riski olan grubun tüm temel psikolojik ihtiyaç alanlarında doyum puanlarının egzersiz bağımlılığı riski olmayanlarından daha düşük olduğu bulunmuştur($p<.01$).

Sonuç: Bu çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmış kişilerin daha az egzersiz bağımlılığı semptomu gösterdiği bulunmuştur. Egzersiz bağımlılığı riski yüksek olanların temel psikolojik ihtiyaçlarının, egzersiz bağımlılığı riski olmayanlara göre daha az karşılandığı söylenebilir. Bu sonuç egzersiz bağımlılığının önlenmesinde ve tedavisinde kişilerin bu ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik çalışmaların önemine işaret etmektedir. Literatürde egzersiz bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmalar kısıtlıdır. Bu nedenle bu çalışmanın sonuçlarının, egzersiz bağımlılığı kavramının ve ilişkili olduğu etmenlerin daha iyi anlaşılmasına ve egzersiz bağımlılığına yönelik önleme ve müdahale programlarının oluşturulmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Davranışsal Bağımlılıklar, Egzersiz Bağımlılığı, Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S01- The Relationship Between Exercise Addiction and Basic Psychological Needs

Sema Gültekin Arayıcı, Serap TekinsavSütücü

¹ Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı

ABSTRACT

Aim: Exercise addiction begins to develop when exercise behavior gets out of control. It is a type of behavioral addiction that manifests itself with an uncontrollable desire to exercise and can cause serious physical harm. This study aims to compare participants with and without risk of exercise addiction according to the level of satisfaction of their basic psychological needs.

Method: The sample of the study consisted of 386 participants who exercise regularly. A demographic form, Exercise Addiction Scale (EDS-21) and Basic Psychological Need Satisfaction Scale (BPNS) were used as measurement tools in the study. Independent samples t-test was used to examine whether the basic psychological needs levels of individuals with and without exercise addiction differed, and Pearson correlation analyses were used to examine the relationship between exercise addiction and basic psychological needs.

Results: According to the result of the correlation analysis applied to determine the relationship between the total score of the exercise addiction and need satisfaction scale and the subscale scores, significant negative relationship was found ($p<.05$). As a result of t-test, it was found that the basic psychological needs satisfaction subscales and total scores of the group with the risk of exercise addiction were lower than those without the risk of exercise addiction ($p<.01$).

Conclusion: In this study, it was found that people whose basic psychological needs were met showed fewer symptoms of exercise addiction. It can be said that the basic psychological needs of those at risk of exercise addiction are less met than those without the risk of exercise addiction. This result indicates the importance of studies aimed at meeting these needs of individuals in the treatment of exercise addiction. Studies on exercise addiction are limited in the literature. Therefore, it is thought that the result of the study may contribute to a better understanding of the concept of exercise addiction and its related factors, and the creation of prevention and intervention programs for exercise addiction.

Keywords: Behavioral Addictions, Exercise Addiction, Basic Psychological Needs

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

**S04- Çocukları Spor Yapan Ebeveynlerin “Sporcu Ailesi Olmak” Algıları: Bir Metafor
Analizi**

Gülçin Güven, Elif Yılmaz, Veysel Küçük, Kadriye Efe Azkeskin

¹Marmara Üniversitesi

²Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

ÖZET

Metafor, bir kavramın, olgu veya olayın kendisi değil, zihinsel çağrışımı, sembolü ve kurdukları benzerliklerin bir ifadesi olarak düşünülebilir. Metafor, bir bireyin yüksek düzeyde soyut, karmaşık veya kuramsal bir olguyu anlama ve açıklama ile koyabileceği güçlü bir zihinsel araç olarak değerlendirilmektedir (Yob, 2003). Bu araştırma 7-16 arası farklı branşlarda spor yapan çocuğu olan anne-babaların “sporcu ailesi olmak” algılarının/metaforlarının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma deseninde tasarlanan araştırmanın çalışma grubu 2021-2022 eğitim öğretim yılında İstanbul Başakşehir Belediyesi Spor Okullarında kurslara kayıtlı 7-16 yaş grubu altı farklı branşta (futbol, basketbol, voleybol, güreş, tekvando, yüzme) spor yapan 190 çocuğun ebeveyninden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ile çalışma grubundaki anne-babaların Katılımcıların “sporcu ailesi olmak” kavramına ilişkin algılarını saptamak amacıyla “Sporcu ailesi olmak ... gibidir, çünkü ...” cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Kişisel Bilgi Formu ile anne-babalık durumu, öğrenim durumu, yaşı, ebeveynlerin spor geçmişleri, çocukların yaşı ve çocukların spor yaptığı branş ile ilgili bilgi alınmıştır. Araştırmada elde edilen veriler analiz aşamasındadır. Araştırmaya katılan anne-babaların “sporcu ailesi olmak” kavramına ilişkin ürettikleri metaforların geliştirilen metafor temalarının tercih edilme sıklığına göre incelenecektir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, Metafor, Sporcu Ailesi

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

**S04- Perceptions of Parents whose Children Do Sports “Being a Family of Athletes”: A
 Metaphor Analysis**

Gülçin Güven, Elif Yılmaz, Veysel Küçük, Kadriye Efe Azkeskin

¹Marmara Üniversitesi

²Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

ABSTRACT

Metaphor can be thought of not as a concept, phenomenon or event itself, but as an expression of its mental connotation, symbol and the similarities they establish. Metaphor is considered as a powerful mental tool that an individual can use to understand and explain a highly abstract, complex or theoretical phenomenon (Yob, 2003). This research was carried out to examine the perceptions/metaphors of "being a family of athletes" of parents who have children between the ages of 7 and 16 who do sports in different branches. The study group of the research, which was designed in a qualitative research design, consists of the parents of 190 children aged 7-16, who are enrolled in courses in Istanbul Başakşehir Municipality Sports Schools in the 2021-2022 academic year, who do sports in six different branches (football, basketball, volleyball, wrestling, taekwondo, swimming). Personal Information Form was used as a data collection tool in the research. With the form developed as another data collection tool, parents were asked to complete the sentence “Being a sportsperson family is like... because...” in order to determine their perceptions of the concept of “being a family of athletes”. With the Personal Information Form, information about parenting status, educational status, age, sports history of the parents, the age of the children and the branch in which the children do sports were obtained. The data obtained in the study were analyzed and four participants in the study group were excluded from the analysis because there was no metaphor expression. In the study, a total of 214 metaphors (28 participants generated multiple metaphors) were produced under eight themes (Health, Sacrifice, Success, Love, Personal Development, Pride, Fun, Uncertainty) determined by the researchers. Among these themes, the most preferred categories were Health (25.2%), Personal development (22.4%) and Pride (14%), while the least preferred theme was Uncertainty with a rate of 4.7%.

Keywords: Child, Metaphor, Family of Athletes

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

**S05- Beş Haftalık Mobil Uygulama Destekli Öz Düzenleme Çalışmasının Sporcuların
Psikobiyososyal Durumları Üzerine Etkisi**

Hakan Saraç, Adil Deniz Duru

¹Marmara Üniversitesi

²Fenerbahçe Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı araştırmacılar tarafından geliştirilen mobil uygulama destekli öz düzenleme çalışmasının beş hafta süreyle kullanılmasının sporcuların psikobiyososyal durumları üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya 10'u deney grubu ($25,00 \pm 1,76$), 10'u ise kontrol grubunda ($20,90 \pm 2,03$) yer alan toplam 20 futbolcu gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Çalışma kapsamında "Kişisel Bilgi Formu"nun yanı sıra "Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği (PBS-ST)" ön ve son testler sırasında uygulanmıştır. Verilerin analizinde Mann Whitney-U testi ve Wilcoxon testi kullanılmıştır. Mobil uygulama destekli öz düzenleme çalışmasına katılım sağlayan sporcuların işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları açısından çalışma öncesi ve sonrasında farklılık olduğunu göstermiştir. Beş haftalık öz düzenleme çalışmasına katılım sağlamayan grupta olan kontrol grubu sporcularının işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları açısından çalışma öncesi ve sonrasındaki puanlarında bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar mobil uygulama destekli öz düzenleme çalışmasının sporcuların psikobiyososyal durumlarının düzenlenmesinde kullanılabileceğini göstermiştir.

"Bu çalışma yüksek lisans tezi kapsamında hazırlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygular, Psikobiyososyal Durumlar, Öz-Düzenleme

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S05- The Effect of Five-Week Mobile Application-Assisted Self-Regulation Training on the Psychobiosocial States Of Athletes

Hakan Saraç, Adil Deniz Duru

¹Marmara Üniversitesi

²Fenerbahçe Üniversitesi

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effects of self-regulation training supported by the mobile application which was developed by researchers of this study on the psychobiosocial states of football players. Ten intervention (25.00±1.76) and 10 control (20.90±2.03), a total of 20 football players, participated in this study. A personal information form and the Trait Psychobiosocial States Scale (PBS-ST) were used. Data were assessed using Mann Whitney-U and Wilcoxon. A significant difference was found between functional and dysfunctional PBS test outcomes before and after the study in athletes who completed self-regulation training supported by the mobile application. In the control group, no differences were found between the functional and dysfunctional PBS test outcomes before and after the study. In summary, it was shown that mobile app-based self-regulation training can be used in the regulation of psychobiosocial states in athletes.

"This study wa sprepared in line with the master's thesis.

Anahtar Kelimeler: Emotions, Psychobiosocial States, Self-Regulation

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S06- Spora Katılım Motivasyonunda Aile-Çocuk Etkileşimi

Avşegül Erim, Veysel Küçük

¹ Marmara Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; spor okullarına katılan çocukların ve ebeveynlerinin spora katılım motivasyon düzeylerini belirlemek ve bazı bağımsız değişkenlere göre farklılaşım farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırma grubunu 2021 yılında, Başakşehir Belediyesi tarafından yürütülen spor okullarına farklı spor branşlarında devam eden 161 (%30,9) kız ve 360 erkek (%60,1) olmak üzere 521 çocuk ve 78'i (%57,8) kadın, 57'si (%42,2) erkek olmak üzere toplam 135 ebeveyn oluşturmaktadır. Araştırma kapsamındaki çocuk katılımcıların yaşları, 8-15, yaş ortalamaları 12.04 ± 2.36'dır; ebeveynlerin ise yaşları 29-56, yaş ortalamaları 42.25'tir. Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu' ve Gill ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen; Oyar ve arkadaşları (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ParticipationMotivationQuestionnaire-PMQ)" kullanılmıştır. Elde edilen veriler, betimsel istatistik yöntemlerden ve bağımsız örneklem t-testi (independentsample t-test) kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, çocukların spora katılım motivasyonları arasında en önemli alt boyutun Beceri gelişimi (ort.=1,14), en önemsiz faktörün ise Yarışma (ort.=1,30) alt boyutu olduğu tespit edilmiştir. Branş türlerine göre Spora Katılım Motivasyonu toplam puanları dikkate alındığında; takım üyeliği (0.00;p<.05), fiziksel uygunluk (0.009; p<.05) ve yarışma (.034; p<.05) alt boyutlarında takım sporu yapanlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiş, diğer alt boyutlarında ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p<.05). Araştırma kapsamına alınan ebeveynlerin ise, spora katılım motivasyonları arasında en önemli alt boyutların beceri gelişimi (ort.=1,13), ve takım üyeliği (ort.=1,13), en önemsiz faktörün ise yarışma (ort.=1,42) alt boyutu olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; spora katılım motivasyonu alt boyutları açısından aile-çocuk etkileşiminin birbirine paralel olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spora Katılım Motivasyonu, Spor Okulları, Spor Branşı

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S06- Family-Child Interaction in Sports Participation Motivation

Ayşegül Erim, Veysel Küçük

¹ Marmara Üniversitesi

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the sport participation motivation levels of Turkish children that continue sport schools and parents and to reveal whether they differ according to some independent variables. The research group consists of children from different branches who attend the sports schools and parents in Başakşehir Municipality in 2021. A total of 521 children, 161 (30.9%) girls and 360 (60.1%) boys are included in the group and a total of 135 parents are composed of 78 (57.8%) women and 57 (42.2%) men. The ages of the participants within the scope of the research ranged between 8-15 and the mean age was 12.04 ± 2.36 years; the age of the parents is 29-56, the mean age is 42.25. As a data collection tool in the research; 'Personal Information Form' developed by researchers; The Participation Motivation Questionnaire (PMQ) developed by Gill et al. (1983) and adapted into Turkish by Oyar et al. (2001) was used. The data were analyzed using descriptive statistical methods and independent sample t-test. Based on the findings of the research, the most important sub-dimension among children's sport participation motivations is Skill development (mean.=1,14); it was determined that the most insignificant factors were Friend (mean= 1,33) and Competition (mean=1,30) sub-dimensions. Also, significant differences were found in the Participation Motivations total scores (.032; $p < .05$), team membership (0.00; $p < .05$), physical fitness (0.009; $p < .05$) and competition (.034; $p < .05$) of the children according to the branch types in favor of the team sports. Statistically significant difference wasn't determined in the sub-dimensions of skill development, entertainment, success, movement/activity and friendship ($p < .05$). No statistically significant difference was found in the participation motivation of the children according to the gender variable ($p < .05$).

Based on the findings of the research, the most important sub-dimension among parent's sport participation motivations is skill development (mean.=1,13) and team membership (mean=1.13); it was determined that the most insignificant factors were friend (mean= 1,33) and competition (mean=1,42) sub-dimensions. As a result, it has been determined that family-child interaction is parallel to each other in terms of motivation to participate in sports.

Keywords: Sport Participation Motivation, Sports Schools, Sports Branch

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S07- Egzersiz Liderlerinin Özliderlik Alguları ile Egzersiz Katılımcılarının Temel Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Seref Güler, Veysel Küçük
¹Marmara Üniversitesi

ÖZET

Giriş-Amaç: Çalışmanın amacı egzersiz liderlerinin özliderlik alguları ile egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmanın ikincil amacı ise egzersiz liderlerinin ve egzersiz katılımcılarının demografik özelliklerine göre algularında farklılık olup olmadığını saptamaktır.

Gereç-Yöntem: Çalışma 18-65 yaş arasında 225 egzersiz lideri, 450 egzersiz katılımcısı olmak üzere toplam 675 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte “Özliderlik Ölçeği” ve “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği” uygulanmıştır. Elde edilen verilerin dağılımının normal dağılım olması sonucu hipotez testleri istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde test edilmiş olup ölçeklerden elde edilen puanların 2’li gruplara göre farklarının incelenmesi için bağımsız örneklem t-testi, 2’den fazla gruplar arasındaki farkların belirlenmesi için tek yönlü anova analizi, değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için korelasyon analizi, değişkenlerin birbirlerine etkilerinin incelenmesi için de regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Özliderlik ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaç arasında ($r= 0,705$) pozitif yönlü yüksek seviyede bir ilişki olduğu saptanmıştır. Özliderlik algularının egzersiz katılımcısının egzersizde temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri üzerindeki etkisi anlamlı olduğu görülmüştür. Özliderlik alt boyutlarının egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları algularında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Sonuç: Bulgular egzersiz liderlerinin özliderlik algularının egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları üzerinde etkisinin olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Özliderlik, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Egzersiz Lideri, Egzersiz Katılımcısı

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S07- Investigation of the Relationship Between Self-Leadership Perceptions of Exercise Leaders and Basic Psychological Needs of Exercise Participants

Seref Güler, Veysel Küçük

¹Marmara Üniversitesi

ABSTRACT

Introduction-Purpose: The aim of the study is to examine the relationship between exercise leaders' self-leadership perceptions and exercise participants' basic psychological needs. The secondary aim of the study is to determine whether there is a difference in the perceptions of exercise leaders and exercise participants according to their demographic characteristics. **Material-Methods:** The study consisted of 675 participants, 225 exercise leaders and 450 exercise participants, between the ages of 18-65. "Self-Leadership Scale" and "Basic Psychological Needs Scale" were applied to the participants together with the "Personal Information Form". As a result of the normal distribution of the data obtained, the hypothesis tests were statistically tested at the 95% confidence level, and independent sample t-test to examine the differences between the scores obtained from the scales compared to the groups of 2, and one-way anova analysis to determine the differences between more than 2 groups. Correlation analysis was performed to examine the relationship between variables, and regression analysis was performed to examine the effects of variables on each other.

Results: It was determined that there was a high level of positive correlation between self-leadership and basic psychological need in exercise ($r= 0.705$). It was seen that the effect of self-leadership perceptions on the exercise participant's basic psychological needs levels in exercise was significant. A statistically significant relationship was found between the self-leadership sub-dimensions and the exercise participants' perceptions of basic psychological needs.

Conclusion: The findings showed that the self-leadership perceptions of the exercise leaders had an effect on the basic psychological needs of the exercise participants.

Keywords: Self-leadership, Basic Psychological Needs, Exercise Leaders, Exercise Participants

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S08- Takım Kaptanlarının Sporcu Liderliği Algıları: Profesyonel Futbol Örneği

Selman Orhan, Melih Nuri Salman

¹Aksaray Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Takım kaptanı, birçok profesyonel spor dalında takım içi liderlik yapısının en önemli bir üyesi olarak algılanmaktadır. Fakat literatürde, profesyonel futbol branşında kaptanın sporcu liderliği algı ve deneyimlerini araştıran çok az araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmanın amacı, profesyonel futbol takım kaptanlarının sporcu liderliğine ilişkin algı ve deneyimlerini incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırma nitel araştırma modellerinden fenomenoloji yaklaşım deseni ile değerlendirilmiş, veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu yoluyla elde edilmiştir. Araştırma grubunu Türkiye Futbol Federasyonu, 2021-2022 futbol sezonunda profesyonel 2. ve 3. lig takımlarında kaptanlık yapan 8 erkek futbolcu (yaş ort: 34) oluşturmuştur. Veriler içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Analizler sonucunda lider, liderlik özellikleri, avantaj, dezavantaj, avantaj ve dezavantaj durumları, kolaylaştıran faktörler, zorlaştıran faktörler ve iletişim becerisi temaları olmak üzere toplam sekiz tema saptanmıştır.

Sonuç: Araştırma sonucunda katılımcılar takım kaptanını; teknik ekip, kulüp yönetimi ve takımın lider özellikleri olan iletişim köprüsü ve temsilcisi olarak tanımlamışlardır. Kaptanı diğer oyuncularından ayıran temel faktörün ise liderlik özellikleri olduğu saptanmıştır. Takım kaptanlığında avantaj ve kolaylaştırıcı faktörlerin yanı sıra dezavantaj ve zorlaştıran faktörlerinde olduğu ve özellikle avantaj ve dezavantaj durumlarının bazı faktörlere göre değişiklik gösterebildiği saptanmıştır. Kaptanlıktaki avantaj ve dezavantaj durumlarının öncelikle kulüplerin ekonomik yapısından etkilendiği sonrasında ise yöneticilerin profesyonel kulüp yönetim anlayışına bağlı olduğu/olabildiği saptanmıştır. Sonuç olarak araştırmada, profesyonel futbol takım kaptanlarının lider olması ve liderlik özellikleri taşımasının belirleyici en önemli faktör olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Lider, Sporcu Lider, Takım Kaptanı, Kaptanlık Avantaj Ve Dezavantajı

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S08- Athlete Leadership Perceptions of Team Captains: The Example of Professional Football

Selman Orhan, Melih Nuri Salman

¹Aksaray Üniversitesi

ABSTRACT

Objective: The team captain is perceived as the most important member of the in-team leadership structure in many professional sports. However, there is very little research in the literature investigating the perceptions and experiences of the captain's athlete leadership in the professional football branch. The purpose of this research is to examine the perceptions and experiences of professional football team captains regarding athlete leadership.

Materials and Methods: The research was evaluated with phenomenology approach pattern from qualitative research models and the data were obtained through semi-structured interview form. The research group consisted of 8 male football players (average age: 34) who captained professional 2nd and 3rd league teams in the 2021-2022 football season of the Turkish Football Federation. The data were evaluated by content analysis method.

Results: As a result of the analyses, a total of eight themes were identified: leader, leadership characteristics, advantage, disadvantage, advantage and disadvantage situations, facilitating factors, complicating factors and communication skills themes.

Conclusion: As a result of the research, the participants defined the team captain as a communication bridge and representative, which are the leading characteristics of the technical team, club management and the team. It has been determined that the main factor that distinguishes the captain from other players is his leadership characteristics. It has been determined that there are advantages and facilitating factors as well as disadvantages and complicating factors in team captaincy, and especially advantage and disadvantage situations may vary according to some factors. It has been determined that the advantage and disadvantage situations in the captaincy are primarily affected by the economic structure of the clubs, and then the managers are /may be dependent on the professional club management understanding. As a result, it was concluded in the research that the professional football team captains being leaders and having leadership characteristics are the most important determining factors.

Keywords: Football; Leader; AthleteLeader; Team Captain; Advantage and Disadvantage of Captaincy

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

**S09- Teknik Direktörlerin, Sporcu Liderlerin (Takım Kaptanı) Görevlerine İlişkin Algıları:
Profesyonel Futbol Örneği**

Selman ORHAN

¹Aksaray Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Literatürde, profesyonel futbol branşında teknik direktörler tarafından takım kaptanın görevlerine ilişkin algı ve deneyimlerini araştıran çok az araştırma bulunmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, profesyonel futbolda teknik direktörlerin takım kaptanlarının görevlerine ilişkin algı ve deneyimlerini incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırma nitel araştırma modellerinden fenomenoloji yaklaşım deseni ile yapılmıştır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırma grubunu, 2021-2022 sezonun da Türkiye de bulunan Elâzığ, Malatya ve Diyarbakır illerinde aktif olarak 2. ve 3. profesyonel futbol liglerinde görev yapan erkek teknik direktörler oluşturmuştur. Araştırma grubu toplam 11 teknik direktörden (\bar{x} yaş=49) oluşmaktadır. Veriler içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Analizler sonucunda, toplam yedi tema saptanmıştır.

Sonuç: Araştırma sonucunda katılımcılar tarafından takım kaptanlarının saha (maç, antrenman) görevlerinde görev ve motivasyonel liderlik, kulüp dışı görevlerinde ise sosyal ve dış liderlik rolleri sergiledikleri belirlenmiştir. Antrenör kaptan ilişkilerinde takım kaptanının; teknik direktör yardımcısı, örnek oyuncu, takım hiyerarşisini sağlama ve koruma ile kulüp yönetimi, teknik direktör ve futbolcular arasında iletişim köprüsü görevlerinin olduğu tespit edilmiştir. Kaptanlığın, takım üzerinde olumlu ve/veya olumsuz etkilerinin olduğu/olabildiği saptanmıştır. Kaptanlığın, takım üzerindeki olumlu etkisinde kaptanın lider olmasının önemli olduğu belirlenmiştir. Takım kaptanlığında en önemli kolaylaştırıcı faktörün; kulüp yönetimleri, teknik direktör ve takım oyuncularının profesyonelliği olduğu tespit edilmiştir. Takım kaptanlığını zorlaştıran faktörlerin ise saha disiplini sağlama, oyuncuları olumlu etkileyebilme, antrenör ve yöneticiyi temsil etme ve teknik direktörün ayrılması durumları olduğu saptanmıştır. Takım kaptanlarının, karşılaştığı zorlukları çözmeye farklı stratejiler kullandıkları saptanmıştır. Sonuç olarak araştırmada, takım kaptanlarına önemli görevler atfedildiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Teknik Direktör; Futbol; Sporcu Lider; Takım Kaptanı; Görev

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S09- Perceptions of Coaches about the Duties of Sports Leaders (Team Captain): An Example of Professional Football

Selman ORHAN

¹Aksaray Üniversitesi

ABSTRACT

Objective: There is very little research in the literature investigating the perceptions and experiences of team captains by coaches in professional football. In this context, the aim of the research is to examine the perceptions and experiences of coaches regarding the duties of team captains in professional football.

Materials and Methods: The research was conducted with the phenomenology approach pattern, one of the qualitative research models. The data were obtained through a semi-structured interview form. The research group consisted of male coaches actively working in the 2nd and 3rd professional football leagues in the provinces of Elazig, Malatya and Diyarbakir in Turkey in the 2021-2022 season. The research group consists of a total of 11 coaches (\bar{x} age=49). The data were evaluated by content analysis method.

Results: As a result of the analyzes, a total of seven themes were identified.

Conclusion: As a result of the research, it was determined by the participants that the team captains exhibited task and motivational leadership roles in field duties regarding match and training, and social and external leadership roles in non-club duties. In the coach-captain relations, the team captain; it has been determined that assistant coach, model player, providing and protecting team hierarchy, and communication bridge between club management, coach and football players. It has been determined that captaincy has/may have positive and/or negative effects on the team. It has been determined that the captain's leadership is important in the positive effect of captaincy on the team. It has been determined that the most important facilitating factor in team captaincy is the professionalism of club administrations, coaches and team players. It has been determined that the factors that make team captainship difficult are providing the field discipline, being able to affect the players positively, representing the coach and the manager, and leaving the coach. It was determined that team captains used different strategies to solve the difficulties they faced. As a result, it was concluded that important duties were attributed to team captains in the research.

Keywords: Coach; Football, Sportsleader; Team captain; Duty

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S10- Bipolar Bozukluğu Tanısı Almış Sporcularda Sportif Performans, Başarı ve Tükenmişlik

Maide Elif Alpaz

¹ Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü - Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı / İstanbul

ÖZET

Giriş: Günümüzde sıklıkla görülen depresyon, anksiyete vb. patolojilere Bipolar bozukluk da eşlik etmiştir. Anksiyete, stres, depresyon gibi bulgulara rastlanan sporcuların yanı sıra bipolar bozukluğu tanısı almış sporcular da bulunmaktadır. Bu tanıyı alan sporcuların günlük yaşantılarında ciddi dalgalanmalar görülmekle birlikte, performanslarında da önemli değişiklikler de söz konusu olmaktadır.

Amaç: Bu araştırmanın amacı; bipolar tanısı almış sporcuların, antrenman ve müsabaka esnasında meydana gelen performanslarındaki dalgalanmaların gözlemlenmesi; mani, hipomani ve depresif döneme geçildiğinde yaşanan değişimlerin incelenmesi, bu değişimlerin sporcuya olumlu ve olumsuz katkıları, sportif performansına etkileri ve yarattığı yıkıcı durumların değerlendirilmesi üzerine yapılmış bir literatür çalışmasıdır.

Yöntem: Bu araştırma esnasında geriye dönük kaynaklardan yararlanılmıştır. Yeni yapılan çalışmalar ile eskiden yapılmış çalışmalardan elde edilen bilgiler doğrultusunda araştırmalar yapılmıştır. Google arama motoru ve PubMed kullanılarak “Bipolar Bozukluk, Mani, Hipomani, Depresyon, Performans, Spor, Sağaltım, Tedavi” anahtar sözcükleri tercih edilmiştir.

Bulgular: Aktif spor yaşantısı olan gerek elit gerek amatör sporcularda psikiyatrik tanı alanlar bulunmaktadır. Depresyon, anksiyete gibi tanı almış olan sporculara ek olarak bipolar bozukluğu tanısı alanlar da eklenmiştir. Bipolar bozukluğu olan sporcuların mani, hipomani ve depresyon evreleri mevcuttur. Bu evrelerin her birinde duygu durumlarında ciddi değişiklikler olduğu gibi antrenman ve müsabaka esnasında da ciddi performans dalgalanmaları görülmektedir. Mani-Hipomani döneminde olan sporcularda öfke, hırçınlık, aşırı konuşma, hızlı düşünce, aşırı enerji, azalan uyku ihtiyacı, düşüncesiz davranışlar görülmekte ve kendilerini kontrol edememe görülmektedir. Depresyon-Majör depresyon döneminde ise depresif ruh hali, düşük enerji, yalnızlık, suçluluk, yorgunluk vb. değişimler görülmektedir. Her iki durumu yaşayan sporcularda sportif performansında başarı beklenemediği gibi antrenman süreçlerinde de ciddi sorunlar yaşayarak, spor faaliyetleri bitme noktasına kadar gelebilmektedir. Mani döneminde amaçtan uzak eylemler olduğu için başarı beklemek uygun olmamaktadır. Aynı durum depresyon durumu için de söz konusudur.

Sonuç: Bipolar tanısı alan sporcular otimik olmadan bir müsabakaya katılamamakla birlikte, başarı beklenememektedir. Bipolar tanısı olması sebebiyle hiçbir sporcu, sportif faaliyetlerinden menedilmemektedir. İlaç uyumu ve düzenli doktor kontrolleri olmakla beraber, mani dönemi doğru değerlendirilip, enerji ve dikkat sportif amaca yönlendirilirse, başarı ihtimalinin artma olasılığı artmaktadır.

Anahtar Kelimeler:Bipolar Bozukluk, Mani, Hipomani, Depresyon, Performans, Spor, Sağaltım, Tedavi

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S10- Sport Performance, Success and Burnout in Athletes Diagnosed with Bipolar Disorder

Maide Elif Alpaz

¹ Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü - Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı / İstanbul

ABSTRACT

Introduction: Depression, anxiety, etc., which are common today. pathologies have also been accompanied by Bipolar disorder. In addition to athletes who have symptoms such as anxiety, stress, depression, there are also athletes who have been diagnosed with bipolar disorder. Although there are serious fluctuations in the daily lives of athletes with this diagnosis, there are also significant changes in their performance.

Objective: The aim of this study fluctuations in performance that occur during training and competition of athletes who had been diagnosed with bipolar observation; mania, hypomania and depression of changes in the switching periods of the examination, the positive and negative contributions of these changes to the athletes, sporty performance, and the devastating effects it creates on a literature study is on the evaluation of condition.

Method: During this research, retrospective sources were used. Research has been carried out in accordance with the information obtained from the new studies and the old studies. The keywords “Bipolar Disorder, Mania, Hypomania, Depression, Performance, Sports, Treatment, Treatment” were preferred using the Google dec engine and PubMed.

Conclusions: There are psychiatric diagnoses in both elite and amateur athletes who have an active sports life. In addition to athletes who have been diagnosed with depression october anxiety, those who have been diagnosed with bipolar disorder have also been added. Athletes with bipolar disorder have stages of mania, hypomania, and depression. In each of these stages, there are serious changes in their emotional state, as well as serious performance fluctuations are observed during training and competition. In athletes with Mania-hypomania, anger, anger, excessive speech, quick thinking, excessive energy, reduced need for sleep, thoughtless behavior are observed and inability to control themselves is observed. Depression - In the period of major depression, on the other hand, depressive mood, low energy, loneliness, guilt, fatigue, etc. changes are observed. In athletes experiencing both conditions, success in sports performance cannot be expected, as well as experiencing serious problems in training processes, sports activities can come to an end. It is not appropriate to expect success because there are actions that are far from the goal during the mania period. The same applies to the state of depression.

Results: Although athletes diagnosed with bipolar cannot participate in a competition without being otimic, success cannot be expected. No athlete is banned from sports activities due to the fact that he has a bipolar diagnosis. Although there is medication compliance and regular doctor's checks, the probability of success increases if the mania period is evaluated correctly and energy and attention are directed to a sporting goal.

Keywords: Bipolar Disorder, Mania, Hypomania, Depression, Performance, Sports, Treatment, Treatment

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S11- Sporcu ve Performans Anksiyetesi

Maide Elif Alpay, Hüsnü Erkmen

¹ Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü - Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı /
İSTANBUL

² Üsküdar Üniversitesi - NP İstanbul Beyin Hastanesi Erişkin Psikiyatri Polikliniği /İSTANBUL

ÖZET

Giriş: Günümüzde ticaret, ekonomi, siyaset, bilim ve kültürel anlamdaki değişimler spor ve sportif faaliyetlere de büyük oranda etki etmektedir. Son yıllarda fiziksel aktivite, egzersiz ve sportif faaliyetlerin insan sağlığına olan olumlu etkisi daha iyi anlaşılmaktadır. Olumlu etkilerin yanı sıra sporu ve sporcuyu özellikle performansı etkileyen olumsuz etkiler de bulunmaktadır.

Amaç: Kapsamlı olarak bakıldığında bu araştırmanın amacı; sporcuların müsabaka öncesi, sırası ve sonrası ve sonrası meydana gelen değişimleri, performansları ve günlük hayatlarını nasıl etkilediği, anksiyeteye belirtilerinin nasıl ortaya çıktığı; biyolojik, psikolojik ve çevresel bağlamda performansı etkileyen faktörlerin incelenmesi, anksiyetesi bulunan sporcuların terapi ve tedavi süreçlerinin neler olduğuna ilişkin literatürlerin incelenmesidir.

Yöntem: Bu araştırma esnasında geriye dönük kaynaklardan yararlanılmıştır. Yeni yapılan çalışmalar ile eskiden yapılmış çalışmalardan elde edilen bilgiler doğrultusunda araştırmalar yapılmıştır. Google arama motoru ve PubMed kullanılarak “Sporcu, Performans, Sportif Performans, Anksiyete, Performans Anksiyetesi, Performansı Etkileyen Faktörler” anahtar sözcükleri tercih edilmiştir.

Bulgular: Her sporun kendine özgü nitelikleri bulunmaktadır. Belli bir spor branşıyla ilgilenen sporcular, sporun kendine özgü niteliklerini göz önünde bulundurarak faaliyetlerini sürdürmektedir. Sportif anlamda gereken başarıyı sağlamak için performans önemli bir kriter olarak görülmektedir. Gerekli performansı antrenmanlarda sergileyemeyen sporcularda müsabaka öncesi çeşitli kaygı belirtileri ortaya çıkmaktadır. Bu durum müsabaka esnasında sporcunun performansını olumsuz yönde etkilemekte, müsabaka sonrasında kendini suçlama, becerememe, yapamama gibi özgüven eksikliği ifade eden durumları meydana getirmektedir. Daha sonraki müsabaka süreçleri göz önünde bulundurulduğunda tekrarlanan olumsuz duygular ve özgüven eksiklikleri anksiyeteyi oluşturduğu gibi sportif performansı ve sportif başarıyı da olumsuz yönde etkilemektedir. Bir bütün olarak değerlendirildiğinde anksiyeteye sahip olan sporcularda olumsuz performans tablosu seyredilmektedir. Bu durum sosyal ilişkilerini, becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Performans anksiyetesi bulunan sporcularda psikiyatristler tarafından tanı koyulduktan sonra tedavi süreçleri gerek ilaç sağaltımı ve yine buna ek olarak bilişsel davranışçı psikoterapi, destekleyici psikoterapi ve çözümleyici (analitik)psikoterapiler olarak yapılmaktadır.

Sonuç: 197 literatür içerisinde aynı branşlardan farklı yönlerle veriler sunulduğundan 41 veri çalışmaya dahil edilmemiş, geri kalan 156 literatür çalışmaya dahil edilerek yapılan literatür taramaları ve araştırma sonuçları değerlendirildiğinde sporcuların performans anksiyetelerinin oluşmasında biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin etkileri görülmektedir. Performans anksiyetesine sahip sporcular gereken sportif performansı göstermemekle birlikte; başarısızlık, yetersizlik, becerememe gibi olumsuz düşüncelere sahip olmakta, bir sonraki müsabakalara çıkma konusunda aşırı gerginlik, heyecan, korku ve kaygı belirtileri yaşayarak sporu bırakabilmektedir.

6.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sporcuların performans anksiyetelerini tespit etmek için belirli test ve ölçekler kullanılmakta, tedavi ve terapi süreçleri belirlenmekte, spora tekrar geri dönmeleri sağlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Performans, Sportif Performans, Anksiyete, Performans Anksiyetesi, Performansı Etkileyen Faktörler

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S11- Athlete and Performance Anxiety

Maide Elif Alpay, Hüsnü Erkmén

¹ Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü - Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı /
 İSTANBUL

² Üsküdar Üniversitesi - NP İstanbul Beyin Hastanesi Erişkin Psikiyatri Polikliniği /İSTANBUL

ABSTRACT

Introduction: Today, changes in trade, economy, politics, science and cultural meaning also have a large impact on sports and sporting activities. In recent years, the positive impact of physical activity, exercise and sports activities on human health is better understood. In addition to positive effects, there are also negative effects that affect sports and the athlete, especially performance.

Objective: Viewed broadly, the aim of this study changes that occur during and after the athletes before and after competition, performance, and how their daily lives and how it affects the symptoms of anxiety appeared; biological, psychological, and environmental factors that affect performance in the context of examining the process of therapy and treatment of anxiety in athletes is a review of the literature of what is happening.

Method: Retrospective resources were used during this research. Research has been carried out in line with the new studies and the information was obtained from the old studies. The keywords “Athlete, Performance, sporting performance, anxiety, performance anxiety, factors affecting performance” were preferred using the Google search engine and PubMed.

Conclusions: Each sport has its own unique qualities. Athletes interested in a particular sports branch continue their activities taking into account the unique qualities of the sport. Performance is seen as an important criterion to ensure the necessary success in the sporting sense. Athletes who cannot demonstrate the necessary performance in training show various signs of anxiety before the competition. This situation negatively affects the performance of the athlete during the competition, after the competition, self-blame, inability to do, such as lack of self-confidence occurs situations. Given the subsequent competition processes, repeated negative emotions and lack of self-confidence create anxiety, as well as negatively affect sports performance and sporting success. A negative performance table is observed in athletes with anxiety when evaluated as a whole. This negatively affects their social relationships and skills. After diagnosis by psychiatrists in athletes with performance anxiety, treatment processes are performed both as drug October and, in addition, cognitive behavioral psychotherapy, supportive psychotherapy and analytical psychotherapy.

Results: 197 since data from different fields are presented in the same literature, 41 data were not included in the study, and the remaining 156 literature were included in the study when evaluating literature reviews and research results, the effects of biological, psychological and environmental factors on the formation of athletes' performance anxiety are observed. Athletes with performance anxiety do not show the necessary sports performance; they have negative thoughts such as failure, inability, inability, and can leave the sport by experiencing extreme symptoms of tension, excitement, fear and anxiety about going to the next competitions. Certain tests and scales are used

6.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



to detect athletes ' performance anxiety, treatment and therapy processes are determined, and they are allowed to return to sports again.

Keywords: Athlete, Performance, Sport Performance, Anxiety, Performance Anxiety, Factors Affecting Performance

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S13- Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Bazı Değişkenlere Göre Narsistik Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi

Onur AKYÜZ, Sıtkı ÖZBEK

¹ Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

² Hacı Fatma Erdemir Anadolu Lisesi, Kırşehir, Millî Eğitim Bakanlığı

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı; Milli Eğitimi Bakanlığı'na bağlı okullardaki beden eğitimi öğretmenlerinin narsistik kişilik özelliklerini bazı değişkenler açısından incelemektir.

Yöntem: Bu araştırma, beden eğitimi öğretmenlerinin bazı demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, öğretmenlik süresi, öğretmenlik yaptığı kademe, branşı ve lisansüstü eğitim durumu) ile narsistik kişilik özelliğini tarama yöntemi ile incelemeyi amaçlayan bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini, 2021 – 2022 eğitim öğretim yılında MEB'e bağlı okullarda beden eğitimi öğretmenliği yapan 32'si kadın, 140'ı erkek toplam 172 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Ames ve arkadaşları tarafından 2005 yılında geliştirilip, Atay (2009) tarafından Türkçe geçerlik-güvenirlilik çalışması yapılan "Narsistik Kişilik Envanteri" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Çalışmamızda katılımcıların demografik özelliklerinin betimsel analizlerinde yüzde, frekans ve ortalama değerler kullanılmıştır. İkili grupların analizinde bağımsız örneklemler için "T-Testi", üç ve daha fazla grubun karşılaştırmalı analizinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testlerinden ve farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit edebilmek için Post-Hoc testlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Yapılan testler sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin narsistik kişilik özellikleri seviyelerinin orta düzeyde (4,49) olduğu görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinin en yüksek narsistik kişilik düzeyinin "kendine yeterli" alt boyutunda, en düşük narsistik kişilik düzeyinin ise "hak iddia etme" alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin narsistik kişilik özellikleri düzeylerinin, erkek beden eğitimi öğretmenlerinin narsistik kişilik özellikleri düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı seviye yüksek olduğu görülmüştür. Lisansüstü eğitimi olmayan beden eğitimi öğretmenlerinin narsistik kişilik özellikleri düzeyi, lisansüstü eğitim almış beden eğitimi öğretmenlerinin narsistik kişilik özellikleri düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç: Yapılan çalışmanın bulguları doğrultusunda beden eğitimi öğretmenlerinin narsistik kişilik özellikleri düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre kadın beden eğitimi öğretmenlerinin erkek beden eğitimi öğretmenlerine göre narsistik kişilik özellikleri düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim seviyeleri arttıkça narsistik kişilik özelliği düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Narsistik Kişilik Özelliği, Narsisizm, Beden Eğitimi Öğretmenleri

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

**S13- Investigation of Narcissistic Personality Traits of Physical Education Teachers
 According to Some Variables**

Onur AKYÜZ, Sıtkı ÖZBEK

¹ Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

² Hacı Fatma Erdemir Anadolu Lisesi, Kırşehir, Millî Eğitim Bakanlığı

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to examine the narcissistic personality traits of physical education teachers in schools affiliated to the Ministry of National Education in terms of some variables.

Methods: The sample of the study consists of a total of 172 physical education teachers, 32 female and 140 male, working as physical education teachers in schools affiliated to the Ministry of National Education in the 2021-2022 academic year. The "Narcissistic Personality Inventory", which was developed by Ames et al. in 2005 and whose Turkish validity and reliability study was conducted by Atay (2009), was used as a data collection tool in the study. The obtained data were analyzed using the SPSS 22 package program. Percentage, frequency and mean values were used in the descriptive analyzes of the demographic characteristics of the participants in our study. In the analysis of paired groups, "T-Test" was used for independent samples, one-way analysis of variance (ANOVA) tests were used in the comparative analysis of three or more groups, and Post-Hoc tests were used to determine which groups the differences originated from.

Results: As a result of the tests, it was seen that the level of narcissistic personality traits of physical education teachers was at a moderate level (4.49). It was determined that the highest narcissistic personality level of physical education teachers was in the "self-efficacy" sub-dimension, and the lowest narcissistic personality level was in the "claiming" sub-dimension. It was observed that the narcissistic personality traits levels of female physical education teachers were statistically significantly higher than male physical education teachers' narcissistic personality traits levels. It was observed that the narcissistic personality traits level of the physical education teachers without a postgraduate education were statistically significantly higher than the narcissistic personality traits of the physical education teachers with a postgraduate education.

Conclusions: In line with the findings of the study, it was seen that the level of narcissistic personality traits of physical education teachers was at a moderate level. According to the gender variable, it was observed that female physical education teachers had higher narcissistic personality traits than male physical education teachers. In addition, it can be said that as the education level of physical education teachers increases, the level of narcissistic personality trait decreases.

Anahtar Kelimeler: Narcissistic Personality Trait, Narcissism, Physical Education Teachers

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S14- Spor Bilimleri Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Sıtkı Özbek, **Onur Akvüz**

¹ Hacı Fatma Erdemir Anadolu Lisesi, Kırşehir, Millî Eğitim Bakanlığı

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada spor bilimleri fakülteleri ya da beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu araştırma, spor bilimleri fakülteleri ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin bazı demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü bölüm, aktif sporculuğu, internete bağlanma yeri, internet erişimi araçları, internet kullanım amaçları) ile sosyal medya bağımlılıklarını tarama yöntemi ile incelemeyi amaçlayan bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini 144 kadın, 196 erkek olmak üzere toplam 340 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Tutgun-Ünal ve Deniz tarafından 2015’te geliştirilen ‘‘Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’’ kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Çalışmamızda katılımcıların demografik özelliklerinin betimsel analizlerinde yüzde, frekans ve ortalama değerler kullanılmıştır. İkili grupların analizinde bağımsız örneklem için ‘‘T-Testi’’, üç ve daha fazla grubun karşılaştırmalı analizinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testlerinden ve farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit edebilmek için Post-Hoc testlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Yapılan testler sonucunda spor bilimleri öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık seviyelerinin ‘‘az bağımlı’’ (94,41) düzeyde oldukları görülmüştür. Spor bilimleri öğrencileri meşguliyet alt boyutunda orta bağımlı, diğer alt boyutlarda ise (duygu durum düzeltme, tekrarlama, çatışma) az bağımlı oldukları görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre spor bilimleri öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin aktif spor yapma değişkenine göre, aktif spor yapan öğrencilerin aktif olarak spor yapmayan öğrencilere göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç: Yapılan çalışmanın bulguları doğrultusunda spor bilimleri ve beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık seviyelerinin düşük olduğu ayrıca spor bilimleri ve beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencilerinin spor yapma düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı, Spor Bilimleri Öğrencileri

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S14- Investigation of Social Media Addiction of Sports Science Students According to Some Variables

Sıtkı Özbek, **Onur Akyüz**

¹ Hacı Fatma Erdemir Anadolu Lisesi, Kırşehir, Millî Eğitim Bakanlığı

² Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ABSTRACT

Aim: In this study, it is aimed to examine the social media addictions of university students at faculties of sports sciences in terms of some variables.

Methods: This research is a descriptive research on some demographic characteristics (gender, age, department of education, active sportsmanship, internet connection place, internet access tools, internet usage purposes) and social media addiction of university students studying at faculties of sports sciences and physical education and sports colleges. The sample of the study consists of a total of 340 students, 144 women and 196 men. The "Social Media Addiction Scale" developed by Tutgun-Ünal and Deniz in 2015 was used as a data collection tool in the research. The obtained data were analyzed using the SPSS 22 package program. Percentage, frequency and mean values were used in the descriptive analyzes of the demographic characteristics of the participants in our study. In the analysis of paired groups, "T-Test" was used for independent samples, one-way analysis of variance (ANOVA) tests were used in the comparative analysis of three or more groups, and Post-Hoc tests were used to determine which groups the differences originated from.

Results: As a result of the tests, it was seen that the social media addiction levels of sports science students were at the "less addicted" (94,41) LEVEL. Sports science students were found to be moderately dependent in the occupation sub-dimension and less dependent in other sub-dimensions (mood correction, repetition, conflict). It was determined that there was no statistically significant difference between the social media addiction levels of sports science students according to the gender variable. According to the active sports variable of the sports science students, social media addiction levels of the students who actively do sports are statistically significantly higher than the students who do not actively do sports.

Conclusions: In line with the findings of the study, it can be said that social media addiction levels of sports science students are low, and that as sports science students' levels of doing sports increase, their social media addiction levels also increase.

Keywords: Social Media, Social Media Addiction, Sports Science Students

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S18- Hedef Belirleme ve Sözel Geribildirim On Haftalık Basketbol Antrenmanında Turnike ve Top Sürme Üzerine Etkisi

İbrahim Efe Etiler, Turhan Toros

¹Mersin Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; antrenmanlarda hedef belirleme ve sözel geribildirim basketbolda top sürme ve turnike becerileri üzerine etkisinin incelenmesidir. Araştırma grubuna; spor okullarında öğrenim gören 140 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. 10 haftalık antrenman ve sözel geribildirim verilen 35 öğrenci, 10 haftalık antrenman ve hedef belirleme verilen 35 öğrenci, 10 haftalık antrenmanda sözel geribildirim ve hedef belirleme verilen 35 öğrenci, 10 haftalık antrenman uygulanan ve hem sözel geribildirim hem de hedef belirleme verilmeyen kontrol grubunda 35 öğrenci yer almıştır. Veri toplama araçları olarak, geçerlik ve güvenirlik çalışması Çamur (2001) tarafından yapılan Top Sürme Değerlendirme Formu ve Turnike Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Veri analizinde puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri kullanılmıştır. Grupların ön test ve son test puanları arasındaki farkı belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinden yararlanılmıştır. Çalışmada, istatistiksel işlemlerde anlamlılık değeri 0,05 olarak alınmıştır. Araştırma bulgularına göre sözel geribildirim deney grubu, hedef belirleme deney grubu, sözel geribildirim+hedef belirleme deney grubu ön test-son test top sürme değerleri ve turnike değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır ($p < 0,05$). Ayrıca analiz sonuçlarına göre, sözel geribildirim+hedef belirleme her ikisi bir arada kullanıldığında en yüksek anlamlılık değerinde olduğu, sözel geribildirim yalnız kullanıldığında ikinci derecede en yüksek anlamlılık değerinde olduğu, hedef belirleme tek kullanıldığında ise en düşük anlamlılık derecesinde olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grupları arası farkları belirleyebilmek için Mann-Whitney U Testinden yararlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, deney ve kontrol gruplarının son test top sürme ve turnike değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır ($p < 0,05$). Sonuç olarak, on haftalık basketbol antrenmanında verilen sözel geribildirim ve hedef belirlemenin turnike ve top sürme becerisi üzerine olumlu yönde etkisi olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Beceri, Yetenek, Basketbol, Sözel geribildirim, Hedef belirleme

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S18- Effect of Goal Setting and Verbal Feedback on Lay-Up and Dribbling During Ten Weeks Basketball Exercise

İbrahim Efe Etiler, Turhan Toros

¹Mersin Üniversitesi

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the effects of goal setting and verbal feedback in training on dribbling and lay-up skills in basketball. 140 male students studying at sports schools voluntarily participated in the research group. There were 35 students given 10 weeks of training and verbal feedback, 35 students given 10 weeks of training and goal setting, 35 students given verbal feedback and goal setting in 10 weeks of training, and 35 students in the control group that received 10 weeks of training and were not given both verbal feedback and goal setting.

As data collection tools, Dribbling Evaluation Form and Lay-up Evaluation Form, whose validity and reliability studies were conducted by Çamur (2001), were used. Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests were used to determine whether the scores were normally distributed in the data analysis.

Wilcoxon Signed Rank Test was used to determine the difference between the pretest and posttest scores of the groups. In the study, the significance value was taken as 0.05 in statistical procedures. According to the research findings, there was a statistically significant difference between the pretest-posttest dribbling values and lay-up values of the verbal feedback experimental group, the goal setting experimental group, the verbal feedback+goal setting experimental group ($p < 0.05$).

In addition, according to the results of the analysis, it was seen that verbal feedback + goal setting was of the highest significance value when both were used together, it was the second highest significance value when verbal feedback was used alone, and the lowest significance level when goal setting was used alone.

Mann-Whitney U Test was used to determine the differences between the experimental and control groups.

According to the research findings, there was a statistically significant difference between the post-test dribbling and lay-up values of the experimental and control groups ($p < 0.05$).

As a result, it was seen that verbal feedback and goal setting given in ten-week basketball training had a positive effect on layup and dribbling skills.

Keywords: Skill, Talent, Basketball, Verbal Feedback, Goalsetting

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S19- Sporda Pozitif Psikoterapi

Ebru Sinici

¹Ankara Üniversitesi

ÖZET

Son yıllarda psikoloji alanında psikopatoloji odaklı görüşün yerini pozitif odaklı görüşün aldığı ve buna paralel olarak pozitif yaklaşımlarının geliştiğini görüyoruz. Pozitif Psikoterapi (PPT); psikodinamik yaklaşımlar, varoluşçu-hümanistik yaklaşımlar, davranışçı yaklaşımlar ve kültürel terapi yaklaşımları olmak üzere dört ana yaklaşımın etkileriyle ortaya çıkan bütüncül bir yaklaşımdır. Pozitif Psikoloji ise; İnsanların olumlu karakter özelliklerini, güçlü yanlarını ve erdemlerini merkeze alan; hayatı daha doyurucu kılmaya yönlendiren, onların mutluluk arayışlarına katkıda bulunmaya yönelik bir bilim dalıdır. Pozitif psikiyatri ise fiziksel ve mental hastalıkları olan veya yüksek risk altındaki kişilerin psikososyal özelliklerini içeren müdahaleler ve değerlendirmeler yapar. Onların iyi oluşlarını anlamaya çalışan ve destekleyen araştırmalar yapan bilimdir. Pozitif psikoterapinin; pozitif olanı bulmak, semptom ve rahatsızlıkları pozitif olarak yeniden yorumlamak ve danışanın yaşamında dengeye ulaşmasına yardımcı olmak gibi 3 temel odak noktası bulunmaktadır. Peseschian'a göre, pozitif psikoterapinin kavramlarından biri denge modelidir. İnsanların çatışmalarıyla baş etmesini kolaylaştırmasının, yaşam enerjilerini 4 alana dengeli bir şekilde paylaşmasıyla mümkün olabileceğini savunmaktadır. Bu alanlar; Beden, Performans, İlişki ve Gelecek. Pozitif psikoterapiye göre her insan, yaşamını bu dört boyutta yaşar. Bunlar; kişinin kendisini ve çevresini nasıl algıladığını ve gerçekliği ne şekilde değerlendirdiğini yansıtmaktadır. Kişiler yaşamlarında çatışma ve problem yaşıyorlarsa bu alanlar arasında dengesizlikler var demektir. Sporcularla pozitif psikoterapi bağlamında denge modeli çalışılması ile, onların hangi boyuta daha fazla zaman ve enerji harcadıkları görülebilir. Bu alandaki eksiklik ya da fazlalık değerlendirilerek denge modelinin optimum seviyeye getirilmesi ile sporcuların performanslarının artabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, spor, pozitif psikoterapi, denge modeli

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S19- Positive Psychotherapy in Sport

Ebru Sinici

¹Ankara Üniversitesi

ABSTRACT

In recent years, we see that the psychopathology-oriented view has been replaced by the positive-focused view in the field of psychology, and in parallel, positive approaches have developed. Positive Psychotherapy (PPT); It is a holistic approach that emerged with the effects of four main approaches: psychodynamic approaches, existential-humanistic approaches, behavioral approaches and cultural therapy approaches. Positive Psychology is a science that focuses on the positive character traits, strengths and virtues of people, directs them to make life more satisfying, and contributes to their pursuit of happiness. Positive psychiatry, on the other hand, makes interventions and evaluations that include the psychosocial characteristics of people with physical and mental illnesses or at high risk. It is a science that does research that tries to understand and support their well-being. There are 3 main focuses of positive psychotherapy: finding the positive, reinterpreting the symptoms and ailments positively, and helping the client reach balance in their life. According to Peseschian, one of the concepts of positive psychotherapy is the balance model. He argues that making it easier for people to cope with their conflicts can be possible by sharing their life energies in a balanced way in 4 areas. These areas are; Body, Performance, Relationship and Future. According to positive psychotherapy, every person lives his life in these four dimensions. These reflect how the person perceives himself and his environment and how he evaluates reality. If people experience conflicts and problems in their lives, it means that there are imbalances between these areas. By studying the balance model in the context of positive psychotherapy with athletes, it can be seen which dimension they spend more time and energy on. It is thought that the performance of the athletes can increase by optimizing the balance model by evaluating the deficiency or excess in this area.

Keywords: Athletes, Sport, Positive Psychotherapy, Balance Model

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

**S20- Sporcularda Algılanan Stres ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu
Düzenleme Stratejilerinin Moderatör Etkisinin İncelenmesi**

Bevza Nur Kılıç, Hüdayar Cihan

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
Ankara, Türkiye

ÖZET

Giriş: Sporcular kariyerleri boyunca birçok stres durumları ile karşılaşmaktadırlar. Bu stres durumlarının iyi yönetilememesi durumunda tükenmişlik gibi olumsuz faktörler ortaya çıkabilmekte ve sporcuların kariyerleri üzerinde etkileri olabilmektedir. Sporcular karşılaştıkları stres verici durumlarda performanslarının etkilenmemesi için bilişsel duygu düzenleme stratejileri gibi yöntemleri kullanmaktadırlar. Bu araştırmanın amacı stres ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelerken bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bu ilişkideki moderatör etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırmaya katılan sporcuların yaşları 18 ile 60 ($Ort= 24,5, SD= 7,8$) arasında değişmektedir. Çalışmaya spor kariyerlerine aktif ve lisanslı olarak devam eden 103 sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporculara sırasıyla bilgilendirilmiş onam formu, demografik bilgi formu, algılanan stres, tükenmişlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ölçeği verilmiştir. Veriler sporculardan online olarak kar topu örneklem yöntemi ile toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25 ve Jamovi 1.6.23 istatistik programları kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Moderatör analizleri yapılmadan önce, çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve tükenmişlik değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde hemen hemen tüm alt boyutların birbirleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Alt boyutlar arasında yapılan moderatör analizleri sonucunda, bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarından kendini suçlama ve plana yeniden odaklanma değişkenlerinin stres/rahatsızlık alt boyutu ve azalan başarı hissi arasındaki ilişkide anlamlı moderatör etkisi olduğu görülmüştür ($p < .05$). Stres/rahatsızlık ve duygusal fiziksel tükenme alt boyutları arasındaki ilişkide ise kabul etme, pozitif yeniden odaklanma ve perspektife yerleştirme alt boyutlarının anlamlı moderatör etkisi bulunmuştur ($p < .05$). Yetersiz öz yetkinlik ve duygusal fiziksel tükenme alt boyutları arasındaki ilişkide yapılan analizlerde ise kabul etme, pozitif yeniden odaklanma, pozitif gözden geçirme alt boyutlarının anlamlı moderatör etkisi olduğu görülmüştür ($p < .05$). Son olarak, yetersiz öz yetkinlik algısı ve duyarsızlaşma arasındaki ilişkide plana pozitif tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme alt boyutunun anlamlı moderatör etkisi ($p < .05$) olduğu görülmüştür.

Sonuç: Yapılan analizler sonucunda bazı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin algılanan stres ve tükenmişlik arasında moderatör etkisi olduğu görülmüştür. Bu stratejilerin ilişkiye olan etkileri incelendiğinde literatürde işlevsel duygu düzenleme stratejisi olarak görülen pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme gibi stratejileri sporcular ne kadar kullanırsa o kadar stres ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin güçlendiği bulunmuştur. Bu araştırmanın, bulgularının spor psikolojisi literatürüne farklı bir bakış açısı kazandırması açısından önemli bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Algılanan Stres, Tükenmişlik, Duygu Düzenleme

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S20- Investigation of the Moderator Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Perceived Stress and Burnout in Athletes

Bevza Nur Kılıç, Hüdayar Cihan

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
Ankara, Türkiye

ABSTRACT

Aim: Athletes face many stressful situations throughout their careers. If these stress situations are not managed well, negative factors such as burnout may occur and may have effects on the careers of the athletes. Athletes use methods such as cognitive emotion regulation strategies to prevent their performance from being affected in stressful situations. The aim of this study is to examine the moderator effect of cognitive emotion regulation strategies on this relationship while examining the relationship between stress and burnout.

Methods: The ages of the athletes participating in the study ranged from 18 to 60 ($M= 24.5$, $SD= 7.8$). 103 athletes, who continue their sports careers actively and as licensed, participated in the study. An informed consent form, demographic information form, perceived stress, burnout, and cognitive emotion regulation strategies scale were given to the athletes participating in the study, respectively. The data were collected from the athletes online with the snowball sampling method. The obtained data were analyzed using SPSS 25 and Jamovi 1.6.23 statistical programs.

Results: Before the moderator analyzes were performed, correlation analysis was performed to examine the relationship between the variables of the study. When the relationship between perceived stress, cognitive emotion regulation strategies, and burnout variables was examined, it was found that almost all sub-dimensions were significantly related to each other. As a result of the moderator analyzes performed between the sub-dimensions, it was observed that the variables of self-blame and refocusing on the plan, which are the sub-dimensions of cognitive emotion regulation strategies, had a significant moderator effect on the relationship between the stress/discomfort sub-dimension and the decreasing feel of success ($p < .05$). In the relationship between stress/discomfort and emotional physical exhaustion, the sub-dimensions of acceptance, positive refocusing, and placing in perspective had significant moderator effects ($p < .05$). In the analyzes made on the relationship between insufficient self-efficacy and emotional physical exhaustion sub-dimensions, accepting, positive refocusing, and positive revision sub-dimensions were found to have significant moderator effects ($p < .05$). Finally, positive refocusing on the plan sub-dimension had a significant moderator effect ($p < .05$) on the relationship between insufficient self-efficacy perception and desensitization.

Conclusions: As a result of the analysis, it was seen that some cognitive emotion regulation strategies have a moderator effect between perceived stress and burnout. When the effects of these strategies on the relationship were examined, it was found that the more the athletes use strategies such as positive refocusing and positive revision, which are seen as functional emotion regulation strategies in the literature, the stronger the relationship between stress and burnout. It is thought that this study is an important study in terms of its findings giving a different perspective to the sports psychology literature.

Anahtar Kelimeler: Athlete, PerceivedStress, Burnout, EmotionRegulation

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S21- Spor Yaralanmalarının Psikolojik Etkilerinin Değerlendirilmesi

Zeynep Aydoğan, Fatma İlker Kerkez, Seray Can, Gülay Manav

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü,
Muğla, Türkiye

² Muğla Sıtkı Koçman, Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim
Dalı, Muğla, Türkiye

³ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi / Hemşirelik Bölümü, Muğla,
Türkiye

ÖZET

Giriş: Spor yaralanmaları sporcunun yalnızca fiziksel sağlık ve bütünlüğünü olumsuz etkilemekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik durumunu da olumsuz etkilediğinden önemle üzerinde durulması gereken bir konudur. Literatürde spor yaralanması yaşayan sporcuların yoğunlukla öfke, depresyon, kaygı, özgüven eksikliği ve yeniden yaralanma korkusu yaşadıklarına dair bulgular mevcuttur. Sporcunun, yaralanma sonrası tedavi sürecindeki deneyimlerinin onun spora yeniden dönüşünü ve performansını da etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, araştırmanın amacı spor yaralanması yaşayan sporcuların tedavileri devam ederken, süreci nasıl deneyimlediğini ve psikolojik durumlarını derinlemesine incelemektir.

Yöntem: Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik (olgu bilim) desenin bir bölümü olan doküman analizi incelemesi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini kolay ulaşılabilir durum örnekleme ile belirlenen Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencisi olup ciddi spor yaralanması yaşayan 10 sporcu oluşturmaktadır. Sporcuların yaralanma sonrası tedavi sürecindeki yaşantılarını yorumlamak amacıyla kendileri tarafından kayıt altına alınan günlüklerin çözümlenmesinden yararlanılmıştır. Günlüklerin çözümlenmesinde tümevarım analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencisi olup ciddi spor yaralanması yaşayan sporcuların deneyimleri; suçlama, sabırsızlanma, sakatlığı ciddi algılama, performansın etkileneceği korkusu, antrenmana dönme baskısı ve benliğe etkisi olarak altı temaya ulaşılmıştır.

Sonuç: Çalışma sonuçları ciddi spor yaralanması yaşayan sporcuların tekrar aktif spora dönebilmeleri için sadece tıbbi tedavinin yeterli olmadığını mutlaka psikolojik destek de alınması gerektiğini ortaya koymuştur. Bu noktada ciddi spor yaralanması yaşayan tıbbi tedavi sürecindeki sporcuların antrenörleri, sporcu arkadaşları ve aileleri tarafından çalışmamızda elde edilen temalar dikkate alınarak desteklenmesi yanında psikolojik destek almaları yönünde cesaretlendirilmeleri de önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Yaralanması, Sakatlık, Psikolojik Etki

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S21- Evaluation of the Psychological Effects of Sports Injuries

Zeynep Aydoğan, Fatma İlker Kerkez, Seray Can, Gülay Manav

¹ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü,
Muğla, Türkiye

² Muğla Sıtkı Koçman, Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim
Dalı, Muğla, Türkiye

³ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi / Hemşirelik Bölümü, Muğla,
Türkiye

ABSTRACT

Aim: Sports injuries do not only negatively affect the physical health and integrity of the athlete, but also negatively affect the psychological state of the athlete. There are findings in the literature that athletes who experience sports injuries mostly experience anger, depression, anxiety, lack of self-confidence and fear of re-injury. It is thought that the experience of the athlete in the post-injury treatment process may also affect his return to sports and his performance. For this reason, the aim of the research is to examine in depth how the athletes who experience sports injuries experience the process and their psychological states while their treatment continues.

Methods: In this study, document analysis, which is a part of the phenomenological design, which is one of the qualitative research methods, was used. The sample of the study consists of the students of Muğla Sıtkı Kocman University, who were determined by the easily accessible situation sampling, and 10 athletes who had serious sports injuries. In order to interpret the experiences of the athletes during the post-injury treatment process, the analysis of the diaries recorded by them was used. Inductive analysis was used to analyze the logs.

Results: Experiences of athletes who are students of Muğla Sıtkı Kocman University and have serious sports injuries; Six themes were reached as blame, impatience, perceiving the injury as serious, fear that performance will be affected, pressure to return to training and its effect on self.

Conclusions: The results of the study revealed that medical treatment alone is not sufficient for athletes who have suffered serious sports injuries to return to active sports, and psychological support is also required. At this point, it is recommended that the athletes in the medical treatment process who have serious sports injuries should be supported by their coaches, friends and families, taking into account the themes obtained in our study, as well as encouraging them to receive psychological support.

Anahtar Kelimeler: Sports Injury, Disability, Psychological Effect

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S22- Futbolcularda Aerobik ve Anaerobik Yüklenmenin Kalp Atım Hızı Değişkenliğine Etkisinin İncelenmesi

Aylin Abdioğlu, Esin Kaplan, Abdurrahman Aktop

¹ Akdeniz Üniversitesi

² Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Son zamanlarda egzersiz ile yüklenmelerden sonra vücutta ortaya çıkan birtakım değişimlerin daha hızlı eski haline dönebilmesi için toparlanma antrenmanları dikkat çekmektedir. Bu noktada kalp atım hızı değişkenliği (KAHD) kişinin yorgunluk seviyesini anlamak ve ona göre antrenman programı tasarlamak açısından spor bilimlerini yakından ilgilendiren bir konu olmaktadır. Araştırmanın amacı futbolcularda aerobik ve anaerobik yüklenme öncesi ve sonrasında KAHD verilerindeki değişimi incelemektedir. Çalışma sonunda sporcuların KAHD değerlerinin yüklenme öncesine göre farklılık göstermesi beklenmektedir.

Yöntem: Araştırma, yaşları 19,40(±1,49) yıl olan 24 erkek futbolcu ile yürütülmüştür. Aerobik yüklenme için AstrandRhyming Testi ve anaerobik yüklenme için Wingate Anaerobik Güç Testi(WAnT) uygulanmıştır. Testlerin öncesi ve sonrasında 5 dakika süreyle KAHD parametreleri (SDNN, RMSSD ve KAS) incelenmiştir. KAHD ölçümü BiographInfiniti (ThoughtTechnology) EKG ve solunum sensörü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Normal dağılım gösteren değişkenlerde; ön test ve son test karşılaştırması bağımsız değişkenlerde t-testi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Normal dağılım göstermeyen değişkenlerde ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Uygulamanın etkisi test öncesi ve sonrası ayrı olacak şekilde Wilcoxon testi kullanılarak değerlendirilmiştir. Ortalamalar arasında farkın anlamlılığı $\alpha=0.05$ olarak dikkate alınmıştır.

Bulgular: Katılımcıların vücut ağırlığı ortalamaları 69.26±6.78kg, boyları 1.77±.04m, beden kütle indeksleri 22.04±1.87kg/m², yağ yüzdeleri %6.26±2.75 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların WAnT sonrası maksimum gücünün 776.85±125.43watt, minimum gücünün 379.55±52.71watt, ortalama gücünün 574.15±68.41watt, yorgunluk indeksinin %50.31±7.76, nabzının 141.37±8.28atım/dk olduğu belirlenmiştir. WAnT öncesi ve sonrası karşılaştırmada SDDN (t=3.53, p=.002), RMSSD (z=-4.000, p=.000), KASort (z=-4.286, p=.000) değerlerinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların Astrand Testi öncesi ve sonrası karşılaştırmasında SDNN (z=-2.057, p=.040), RMSSD (z=-4.257, p=.000), KASort (z=-3.600, p=.000) değerlerinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Yüklenme türüne göre yapılan karşılaştırma sonucunda sadece KASort değerinin yüzdelik değişiminde anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Sonuç: Futbolcularda Wingate ve AstrandRhyming testleri sonrasında kalp atım hızı değişkenliği ve solunum ortalaması parametrelerinde değişiklik gözlenmiştir. Anaerobik ve aerobik yüklenme sonucunda KAHD değişkenlerindeki azalmanın benzer özellik gösterdiği, anaerobik yüklenmede KAS yüzdelik değişiminin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kalp Atım Hızı Değişkenliği, Anaerobik Kapasite, Aerobik Kapasite

S22- Investigation of the Effect of Aerobic and Anaerobic Loading on Heart Rate Variability in Football Players

Aylin Abdioğlu, Esin Kaplan, Abdurrahman Aktop

¹ Akdeniz Üniversitesi

² Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ABSTRACT

Aim: The aim of the study is to analyse alteration in HRV paramaters before and after aerobic and anaerobic loading in football players, and to specify the differences in HRV paramaters accoring to the loading type.

Methods: The research is carried out with 24 male football players aged 19.40(±1,49) years. AstrandRhyiming Test was applied for aerobic loading and Wingate Anaerobic Power Test (WAnT) was applied for anaerobic loading. Before and after the test HRV parameters (SDNN, RMSSD, HR) were examined for 5 minutes. HRV measurements were carried out by using EKG and respiration sensor. In the normally disrtibuted variables; pre-test and post-test comparisons were made using t-test for independent variables. The Mann-Whitney-U Test was used for pairwise comparisons of variables that did not show normal distribution. The effect of application was evaluated before and after test seperately by using Wilcoxon Test. The significance of the difference between the means was considered as a=0.05.

Results: Participant's weight was 69.26±6.78kg, their height was 1.77±.04m, their body mass index was 22.04±1.87kg/m², and their fat percentage was 6.26±2.75%. After the WAnT participant's maximum power was 776.85±125.43watt, minimum power was 379.55±52.71watt, mean power was 574.15±68.41watt, exhaustion index was %50.31±7.76, HR was 141.37±8.28beat/min. In the comparison before and after WAnT, it was determined that there was a significant difference in SDNN (t=3.53, p=.002), RMSSD (z=-4.000, p=.000), HRmean (z=-4.286, p=.000). A significant difference was also found in the AstrandRhyiming Test parameters; SDNN (z=-2.057, p=.040), RMSSD (z=-4.257, p=.000), HRmean (z=-3.600, p=.000). Due to the comparison made according to the type of loading, a significant difference was found only in the percentage change of the HR mean value (p<0.05).

Conclusions: After WAnT and AstrandRhyiming Test differences are observed in HRV and respiration mean parameters in football players. It was found that the decrease in HRV parameters due to aerobic and anaerobic loading showed similar characteristics, and the percentage change in HR was significantly higher in anaerobic loading.

Anahtar Kelimeler: Heart Rate Variability, Anaerobic Capacity, Aerobic Capacity

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S23- Elit Grekoromen Güreşçilerde Antrenmanlı ve Antrenmansız Dönemin Kalp Atım Hızı Değişkenliği Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Burhan Demirkıran, Ali Işın, Tuba Melekoğlu
¹ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, Covid-19 salgını nedeniyle uzun süre antrenmansız kalan elit grekoromen güreşçilerin standart güreş antrenmanlarının kalp atım hızı değişkenleri (KAHd) üzerine etkilerini incelemeyi amaçlamıştır

Yöntem: Araştırmaya yirmi elit erkek güreşçi (21,35 ± 2,94 yıl) gönüllü olarak katılmıştır. KAHd değerleri kalp atım hızı sensörü (Polar H10) kullanılarak antrenmansız dönem ve antrenman dönemini takip eden 8 hafta boyunca takip edilmiştir. KAHd takibi, her sabah uykudan uyandıktan hemen sonra sırt üstü yatar pozisyonda 5 dakikalık ölçümlerle kaydedilmiştir. KAHd değerlerinden zaman ve frekans alanlı bazı parametreler (SDNN, RMSSD, LF, HF ve LF/HF) SPSS 23.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: KAHd değerlerinden SDNN, RMSSD, LF ve LF/HF oranı değerleri antrenmansız döneme kıyasla antrenman döneminde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek çıkmıştır (p<0.05). HF değeri ise antrenmansız döneme göre yüksek çıkmasına rağmen bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p<0.05). Ayrıca, KAHd değerlerinde antrenman dönemi içerisinde farklı yoğunluklarda uygulanan her bir dönem arasında anlamlı ölçüde farklılıklar olduğu bulunmuştur (p<0.05).

Sonuç: Bu araştırma sonucu antrenmansız döneme kıyasla antrenmanlı dönemde KAHd'nin olumlu yönde etkilendiğini göstermektedir. Ayrıca KAHd'nin farklı yoğunluklarda uygulanan antrenman uyarlamalarına pozitif yanıt verdiği bulunmuştur. Bu nedenle güreş antrenmanları planlanırken güreşçilerin genel sağlık ve otonom sinir sistemini belirlemede önemli bir belirteç olması açısından KAHd değerlerinin takip edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Antrenmansızlık, Antrenman, Kalp Atım Hızı Değişkenliği

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S23- Investigation the Effect of Trained and Untrained Periods on Heart Rate Variability in Elite Greco-Roman Wrestlers

Burhan Demirkıran, Ali Işın, Tuba Melekoğlu

¹ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ABSTRACT

Aim: This study aimed to investigate the effects of standard wrestling training on heart rate variability (HRV) in elite Greco-Roman wrestlers who have been unable to training for a long time due to the Covid-19 epidemic.

Methods: Twenty elite male wrestlers ($21,35 \pm 2,94$ years) voluntarily participated in the study. HRV values were monitored using the heart rate sensor (Polar H10) during the non-training period and the 8-week training period. HRV monitoring was recorded with 5-minute measurements in the supine position immediately after waking up every morning. Some frequency and time domain parameters of HRV values (SDNN, RMSSD, LF, HF and LF/HF) were analyzed using SPSS 23.0 package program. The statistical significance level was assessed as ($p<0.05$).

Results: Among the HRV values, SDNN, RMSSD, LF and LF/HF ratio values were statistically significantly higher in the training period compared to the no-training period. ($p<0.05$). Although the HF value was higher compared to the untrained period, this result was not statistically significant ($p<0.05$). Additionally, it was also found that there were significant differences in HRV values between each period performed at different intensities during the training period ($p<0.05$).

Conclusions: As a result of this study, it was found that HRV was positively affected during the training phase compared to the time without training. In addition, it was found that HRV responded positively to training adaptations applied at different intensities. For this reason, it is recommended to follow the HRV values as an important indicator in determining the general health and autonomic nervous system of the wrestlers while planning the wrestling training.

Keywords: Wrestling, Detraining, Training, Heart Rate Variability

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S25- Spor Bilimleri Öğrencilerinde Affetme Esnekliği

Mehmet Kara, Mehmet Çağrı Çetin, **Murat Genç**
¹Mersin Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, spor bilimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin affetme esnekliği düzeylerini belirlemeyi amaçlanmıştır. Affetme esnekliğinin, spor bilimleri öğretiminde önemli olması ve affetme esnekliği puanlarının yüksek olan öğrencilerin daha başarılı olacağı fikrinin, çalışmanın önemini ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yöntem: Çalışma, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarından biri olan betimsel tarama modeli kullanılarak planlanmıştır. Çalışmanın örneklemini, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve Rekreasyon Bölümünde öğrenim gören öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya kolayda örnekleme yöntemi ile (yaşları 18-26 arasında değişen) 69 kadın, 131 erkek olmak üzere toplamda 200 öğrenci katılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu ile 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşan, Çolak (2015) tarafından geliştirilen ‘‘Affetme Esnekliği Ölçeği’’ kullanılmıştır. Kayıp veri analizi ve uç değerler kontrol edildikten sonra normallik testi uygulanmıştır ve parametrik testler için uygun olduğu saptanmıştır. Verilerin analizinde; öğrencilerin affetme esnekliği puanların ile cinsiyet, algıladıkları akademik başarı, öğrenim gördükleri bölüme göre MANOVA analizlerine yer verilmiştir.

Bulgular: Ulaşılan sonuçlar çerçevesinde; affetme esnekliği ortalama puanları ile bağımsız değişkenler (cinsiyet, algıladıkları akademik başarı, öğrenim görülen bölüm) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç: Araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, Affetme Esnekliği puanlarının, cinsiyete, algıladıkları akademik başarıya ve öğrenim görülen bölüme göre farklılaşmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Affetme Esnekliği, Beden Eğitimi Ve Spor.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S25- Forgiveness Flexibility in Sports Science Students

Mehmet Kara, Mehmet Çağrı Çetin, **Murat Genç**
¹ Mersin Üniversitesi

ABSTRACT

Aim: In this study, it was aimed to determine the forgiveness flexibility levels of university students studying in sports sciences. The fact that forgiveness flexibility is important in teaching sports sciences and the idea that students with higher forgiveness flexibility scores will be more successful is thought to reveal the importance of the study.

Methods: The study was planned using the descriptive survey model, which is one of the research approaches aiming to describe a past or present situation as it is. The sample of the study consists of students studying at Sakarya University of Applied Sciences, Faculty of Sport Sciences, Department of Physical Education and Sports Teaching and Recreation. A total of 200 students, 69 female and 131 male, (aged between 18 and 26 years) participated in the study by convenience sampling method. The "Forgiveness Flexibility Scale" developed by Çolak (2015), which consists of a personal information form and 3 sub-dimensions and 15 items, was used to collect the research data. After controlling for missing data analysis and extreme values, normality test was applied and it was found to be suitable for parametric tests. In the analysis of data; MANOVA analyzes were included according to the forgiveness flexibility scores of the students, gender, perceived academic success, and the department they studied.

Results: Within the framework of the obtained results; It was concluded that there was no statistically significant difference between the mean scores of forgiveness flexibility and the independent variables (gender, perceived academic success, department of education).

Conclusions: Considering the results of the research, it can be said that the Forgiveness Flexibility scores do not differ according to gender, perceived academic success and the department of education.

Keywords: Recreation, Forgiveness Flexibility, Physical Education and Sport.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S26- Takım Akış Deneyimi Ölçeği Türkçe Formunun Sporcular için Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Serkan İnceoğlu, F. Hülya Aşçı

¹Marmara Üniversitesi

²Fenerbahçe Üniversitesi

ÖZET

Çalışma, Van den Hout ve arkadaşları tarafından (2019) geliştirilmiş olan Takım Akış Deneyimi Ölçeği'nin (Team FlowMonitoring) Türkçe geçerlik ve güvenilirliğini sporcular üzerinde test etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş 18-30 yaş arası takım sporları ile uğraşan 99 kadın (X yaş = 22.44, SS = 5.06 yıl) ve 201 erkek (X yaş = 23.07, SS = 4.68 yıl) olmak üzere toplam 300 sporcu katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Van den Hout ve arkadaşları tarafından 2019 yılında geliştirilen Takım Akış Deneyimi Ölçeği (Team FlowMonitoring) kullanılmıştır. Ölçek 7li Likert tipi olup, toplam 36 maddeden ve 11 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği LISREL programı ile doğrulayıcı faktör analizi ile, güvenilirliği ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına (DFA) göre, madde faktör yükleri .59 ile .86 aralığında yer almaktadır. Ölçeğe ait uyum indeksleri orijinal ölçeğin 11 alt boyutlu yapısını destekler niteliktedir ($\chi^2/sd = 2,846$ CFI = .97, NFI = .96 ve RMSEA = .078). Takım Akış Deneyimi Ölçeğinin güvenilirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .75 ile .93 arasında bulunmuştur. Sonuç olarak, Takım Akış Deneyimi Ölçeğinin takım sporcularında takım akış deneyimi kavramını ölçmek amacıyla kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir.

**Yazar Notu: Bu çalışma birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.*

Anahtar Kelimeler: Akış, Takım Akış Deneyimi, Geçerlik, Güvenirlik

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

**S26- The Reliability and Validity Study of the Turkish Form of Team Flow Monitoring Scale
on Athletes**

Serkan İnceoğlu, F. Hülya Aşçı

¹ Marmara Üniversitesi

² Fenerbahçe Üniversitesi

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the validity and reliability of Turkish version of Team Flow Monitoring Scale on athletes which was developed by Van den Hout et al. (2019). In this study, the convenience sampling method was used. Ninety-nine female (Mage = 22.44, SD = 5.06 years) and two hundred-one male (Mage = 23.07, SD = 4.68 years), totally 300 team sport athletes aged between the 18-30 years old were participated in the study. As a data collection tool, Team Flow Monitoring was used. The scale is 7-likert type and consists of total of 36 items and 11 subdimensions. The construct validity of this scale was analyzed by LISREL program, and the Cronbach Alpha internal consistency coefficient was used to test its reliability. According to the result of confirmatory factor analysis (CFA), item factor loadings were between .59 to.86. The fit indices of this scale supported the original factor structure of the scale ($\chi^2/sd = 2,846$ CFI = .97 NFI = .96 and RMSEA = .078). The Cronbach Alpha internal consistency of the scale was between .75 and.93. As a result, Team Flow Monitoring Scale is a tool which can be used to measure the concept of team flow experience among athletes.

**Author Note: This study is a part of the master's thesis of the first author.*

Keywords: Flow, Team Flow Monitoring, Reliability, Validity.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S27- Beden Eğitimi Motivasyon Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Vildan Akbulut, Erman Öncü

¹ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

² Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı; Beden Eğitimi Motivasyon Ölçeği (BEMÖ) Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerini incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu, Trabzon ilinde ortaokul ve lisede öğrenim gören 1232 (629 kız, 603 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Sulz, Temple ve Gibbons (2016) tarafından geliştirilen BEMÖ, 9 madde ve üç faktörden oluşmakta ve tüm maddeler 5'li Likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçeğin faktör yapısını test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi, faktörler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla da Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliliği için ise faktörlere ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. BEMÖ'nin yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla benzer ölçek geçerliği kapsamında BEMÖ ve Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği (BEYÖ) faktörleri arasında korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Bulgular: Araştırmanın bulguları, Türkçeye uyarlanmış ölçeğin 9 madde ve üç faktörden (İçsel Motivasyon, Dışsal Motivasyon ve Motivasyonsuzluk) oluştuğunu göstermiştir. Ölçeğin geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları, BEMÖ faktörleri arasında pozitif (içsel motivasyon-dışsal motivasyon) ve negatif yönde (motivasyonsuzluk-içsel motivasyon, dışsal motivasyon), yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda ise BEMÖ ve BEYÖ ölçeği faktörleri arasında pozitif (içsel motivasyon, dışsal motivasyon-tutum, öz-yeterlik) ve negatif yönde (motivasyonsuzluk-tutum, öz-yeterlik) anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Ayrıca, elde edilen güvenirlilik katsayısı değerleri de ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Sonuç: Yapılan analizler sonucunda BEMÖ'nin ortaokul ve lise öğrencileri için kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir. Kısa bir ölçme aracı olan BEMÖ, öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik motivasyonlarının ortaya konulması noktasında araştırmacılara olanak sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Ortaokul Ve Lise Öğrencisi, Motivasyon, Geçerlik, Güvenirlik

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S27- The Adaptation of Physical Education Motivation Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study

Vildan Akbulut, Erman Öncü

¹ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

² Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to examine the psychometric properties of the Turkish version of the Physical Education Motivation Scale (PEMS).

Methods: The study group of the research consisted of 1232 middle and high school students (629 girl, 603 boy) in Trabzon. The PEMS (Sulz, Temple & Gibbons, 2016) consists of 9 items, with three factors and all items were measured and sorted using a five-point Likert scale. Confirmatory factor analyzes were used to test the factor structure. Pearson's product-moment coefficients were used to assess the correlations between the PEMS factors. Cronbach's Alphas were calculated for the factors in order to evaluate their internal consistency. In order to provide evidence for the structural validity of PEMS, correlation coefficients were calculated between PEMS and Physical Education Predisposition Scale (PEPS) factors within the scope of similar scale validity.

Results: The findings of the study showed that this scale consisted of 9 items and three factors (intrinsic motivation, extrinsic motivation and lack of motivation) in the Turkish version. The results of the correlation analysis between the PEMS factors indicated positive (intrinsic motivation-extrinsic motivation) and negative (lack of motivation-intrinsic motivation, extrinsic motivation) significant relationships. On the other hand, as a result of the correlation analysis carried out to provide evidence for the structural validity of the scale, PEMS and PEPS among the factors showed positive (intrinsic motivation, extrinsic motivation-attitudes, self-efficacy) and negative (lack of motivation- attitudes, self-efficacy) significant relationships. Also, we found acceptable values of the Alpha coefficient, which confirms the PEMS as a reliable instrument.

Conclusions: As a result of the analysis, it has been found out that the PEMS is a valid and reliable measurement tool that can be used for middle and high school students. The PEMS is a short measurement tool that will enable researchers to reveal the motivation of students towards physical education lesson.

Anahtar Kelimeler: Physical education, middle and high school student, motivation, validity, reliability

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S28- Farklı Solunum Frekanslarının Kalp Atım Hızı Değişkenliğine Etkisinin İncelenmesi

Ahmet Gül, Aylin Abdioğlu, Talip Ağca, **Yalçın Alınelik**, Abdurrahman Aktop
¹ Akdeniz Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Yüksek kalp hızı değişkenliğinin (KHD) sağlıklı fizyolojik fonksiyonelliğin bir göstergesidir. Otonom sinir sisteminin sempatik ve parasempatik bileşenlerinin dengeli çalışıp çalışmadığı hakkında bilgi verir. KHD'yi arttırmaya yönelik terapötik uygulamalardan biri solunum egzersizidir. Çalışmamızda kalp hızı değişkenliğinin zamansal ve uzaysal bileşenleri ölçülerek farklı solunum frekanslarının KHD üzerindeki olası pozitif etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmamıza aktif spor yapan, kronik bir rahatsızlığı olmayan toplam 13 kişi dahil edilmiştir. HeartMath marka emWave Pro cihazı aracılığıyla 1. ölçümde 12 f/dk, 2. ölçümde 10 f/dk, 3. ölçümde 8 f/dk ve 4. ölçümde 6 f/dk solunum hızında toplam 20 dakikalık ölçüm gerçekleştirilmiştir. EKG kayıtları kullanılarak KDH parametreleri yazılım yardımıyla elde edilmiştir. Farklı frekanslardaki solunum egzersizine bağlı değişen KHD yanıtları tekrarlı ölçümlerde varyans analizi kullanılarak değerlendirilmiş, $p < 0.05$ olan değerler istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: Çalışmamızda 8 ve 6 f/dk solunum frekanslarında KHD'nin SDNN, RMSSD, MIBI, TP, LF, LF/HF değerlerinin 12 f/dk solunum frekansına göre yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde 8 ve 6 f/dk solunum frekanslarında TP, LF ve LF/HF değerlerinin 10 f/dk solunum frekansına göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Son yıllarda barorefleks ve vagal aktivitenin güçlendirilmesinin fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerine etkisi araştırılmaktadır. 6-8 f/dk solunum hızlarında elde edilen yüksek KHD değerleri yavaş hızlarda güçlenmiş barorefleks ve vagus aktivitesi olarak yorumlanabilir. Bu mekanizmalar aracılığıyla fizyolojik fonksiyonların güçlendirilebileceği ve solunum egzersizinin KHD'ye yönelik terapötik bir potansiyeli olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Solunum, Kalp Hızı Değişkenliği

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S28- Investigation of the Effect of Different Respiratory Frequencies on Heart Rate Variation

Ahmet Gül, Aylin Abdioğlu, Talip Ağca, **Yalçın Alındelik**, Abdurrahman Aktop
¹ Akdeniz Üniversitesi

ABSTRACT

Aim: High heart rate variability (HRV) is indicator of healthy physiological state. HRV gives information about whether sympathetic or parasympathetic components of the autonomic nervous system work balanced. One of the therapeutic practise improved HRV is breathing exercises. In our study, it is aimed to determine the possible effects of different respiratory frequencies on HRV by measuring the temporal and spatial components of heart rate variability.

Method: A total of 13 people without chronic diseases included in our study. Through HeartMath brand emWave Pro device, a total of 20 minute measurement carried out at 12 f/min in the 1st measurement, 10 f/min in the 2nd measurement, 8 f/min in the 3rd measurement and 6 f/min in the 4th measurement. With statistical processes, HRV parameters are acquired by using EKG records. HRV responses which vary depend on breathing exercises at different frequencies were evaluated using analysis of variance in repeated measures and values of $p < 0.05$ were considered statistically significant.

Results: In our study, it is found that SDNN, RMSSD, MIBI, TP, LF, LF/HF values of HRV are higher at 8 f/min and 6 f/min than 12 f/min breathing exercises. Similarly TP, LF, LF/HF values at 8 f/min and 6 f/min are higher than 10 f/min breathing exercises.

Conclusion: In recent years, the effect of strenthening baroreflex and vagal activity on physiological and psychological health has been investigated. High HRV values at respiratory rates of 6-8 f/min can be interpreted as enhanced baroleflex and vagus activity at slow rates. It was conluded that physiological functions can be strengtened via these mecahnisms and that respiratory exercise has a therapueutic potential for HRV.

Keywords: Respiratory, Heart Rate Variability

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S29- Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık Ve Proaktif Kişilik

Sonnur Küçük Kılıç, Elif Bozyiğit, Erman Öncü

¹ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

² Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü

³ Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

ÖZET

Amaç: Araştırmanın amacı spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumunu, psikolojik sağlık ve proaktif kişilik algılarını bazı değişkenlere göre incelemek ve psikolojik sağlık ve proaktif kişiliğin yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemektir.

Yöntem: İlişkisel tarama modelinde tasarlanan araştırmanın çalışma grubunu spor bilimleri alanında öğrenim gören 198'i kadın, 293'ü erkek 491 (yaş ortalamaları 21.67 ± 2.86) öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak 'Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)', 'Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (PSÖ)' ve 'Proaktif Kişilik Ölçeği (PKÖ)' kullanılmıştır. Verilerin analizinde; betimsel istatistik yöntemler, t-testi, ANOVA, PearsonCorrelation ile basit ve çoklu doğrusal regresyon testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların yaşam doyum ve psikolojik sağlıkları orta seviyede, proaktif kişilik algıları ise orta seviyenin üzerindedir. Öğrencilerin YDÖ, PSÖ ve PKÖ'den aldıkları puanlar cinsiyet ve gelir değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşırken, öğrenim görülen bölüm ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Katılımcıların YDÖ'den aldıkları puanlar anne eğitim, baba eğitim ve aktif olarak spor yapma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşırken; PKÖ'den aldıkları puanlar ise baba eğitim ve aktif olarak spor yapma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yaş ile psikolojik sağlık; akademik başarı ile proaktif kişilik arasında pozitif yönde ve düşük düzeylerde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlık ve proaktif kişiliğin yaşam doyumunun pozitif yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin yaşam doyumunu üzerindeki görece önem sırası; proaktif kişilik ve psikolojik sağlık şeklindedir.

Sonuç: Çalışma sonucunda psikolojik sağlık ve proaktif kişiliğin yaşam doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olduğu ve yordayıcı değişkenlerin yaşam doyumunu üzerindeki görece önem sırasının proaktif kişilik ve psikolojik sağlık şeklinde olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri, Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlık, Proaktif Kişilik

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S29- Psychological Resilience and Proactive Personality as Predictors of Life Satisfaction of Students Studying in the Field Of Sport Sciences

Sonnur Küçük Kılıç, Elif Bozyiğit, Erman Öncü

¹ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

² Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü

³ Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to determine the life satisfaction, psychological resilience and proactive personality perceptions of students studying in the field of sports sciences according to some variables and to determine whether psychological resilience and proactive personality perceptions are a significant predictor of their life satisfaction.

Methods: This research was designed in relational research model. A sample of 491 (198 female, 279 male) students who studying at the field of sports sciences provided responses. The mean age of the participants was 21.67 ± 2.86 . 'Life Satisfaction Scale (LSS)', 'Psychological Resilience Scale (PRS)' and 'Proactive Personality Scale (PPS)' were administered on the participants. Descriptive statistical methods, t-test, ANOVA, Pearson Correlation, simple and multiple linear regression tests were used for data analysis.

Results: The life satisfaction and psychological resilience of the participants were at middle level, and proactive personality were above middle level. While the scores of LSS, PRS and PPS differed significantly according to gender and income, they did not differ significantly according to department and grade level. Moreover, while the scores of LSS differed significantly according to mother's and father's education level and actively engage in sports; the scores from PPS differed significantly according to father's education level and actively engage in sports. A positive and low-level significant relationships were found between age and psychological resilience and also between academic success and proactive personality. And also, psychological resilience and proactive personality were positive predictors of life satisfaction. Finally, according to the standardized regression coefficient, the order of importance of the predictor variables on life satisfaction was proactive personality and psychological resilience.

Conclusions: Psychological resilience and proactive personality were significant predictors of life satisfaction, and the order of importance of predictive variables on life satisfaction was proactive personality and resilience.

Keywords: Sports Sciences, Life Satisfaction, Psychological Resilience, Proactive Personality

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S30- Egzersiz Yapan ve Yapmayan Şizofreni Hastalarında, Yaşam Kalitesi, Aşırı Besin İsteği ve Bilişsel Fonksiyonlar Arasındaki Farkın İncelenmesi

Kıvılcım Kaplan, Kemal Alparslan Erman

¹Akdeniz Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Egzersiz yapan ve yapmayan şizofreni hastalarının; Yaşam Kalitesi (SF-36), Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ), Aşırı Besin İsteği Ölçeği (ABİS) ile Tinetti Denge ve Yürüme Testi, Aynada İz Sürme Testi ve Pul Çevirme Test sonuçları arasındaki farkının incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya 18-70 yaş arası şizofreni tanısı almış 253 birey (nkadın =107, erkek=146) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada şizofreni hastalarına, Negatif ve Pozitif Duygu Durumu Ölçeği (PANSS), Kişisel Bilgi Formu, BDAFÖ, SF-36 ölçeği ve ABİS ölçekleri uygulanmıştır. Ayrıca Aynada İz Sürme, Pulları Çevirme, Tinetti Yürüme ve Denge Testlerini uygulanmıştır.**Bulgular:** Katılımcıların egzersiz yapan ve yapmayanlar arasında Beden Kitle İndekslerinin (BMI), BDFA ölçeğinde olan; Sonuç Beklentisi, Öz-Düzenleme ve Kişisel Engeller alt boyutları ile genel toplam BDFAÖ'de, Yaşam Kalitesi; Duygusal Rol Güçlüğü, Canlılık, Ruh Sağlığı ve Genel Sağlık alt boyutlarında, Aşırı Besin İsteği alt boyutu Yeme Kontrolü Olmaması, Tinetti Denge ve Yürüme Testi ile Tinetti toplam puanları anlamı fark olduğu görülmüştür ($p<0.01$). Egzersiz yapan ve yapmayan katılımcılar arasında Yaşam Kalitesi alt boyutları; Fiziksel Fonksiyon, Fiziksel Rol Güçlüğü, Sosyal İşlevsellik ve Ağrıda, Aşırı Besin İsteği alt boyutlarda ve ABİS toplam puanda, Aynada İz Sürme test süresi ve hata sayısı, Pul Çevirme test puanında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Egzersiz yapan katılımcıların Beden Kitle İndeksi ile Tinetti Denge, Yaşam Kalitesi alt boyutu; Duygusal Rol Güçlüğü, arasında anlamlı bir ilişki vardır. Egzersiz yapmayan katılımcıların Beden Kitle İndeksi ile Aşırı Besin İsteği alt boyutları; Besin Tüketme Niyeti Planı, Pozitif Destek Beklentisi, Negatif Duygu Durumu ve Rahatlama, Yeme Kontrolü Olmaması, Yiyecek ile İlgili Düşünce Zihin Meşguliyeti, Beslenme Öncesi ve Sırası Tecrübe Duyguları, Yemek Yeme İsteğine Karşı Koyamama Hali ve toplam ABİS puanında anlamlı bir ilişki vardır.

Sonuç: Egzersiz yapan ve yapmayan şizofreni hastalarının, BMI, BDFAÖ, SF-36, ABİS, Tinetti Denge ve Yürüme Test sonuçları arasında fark olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Şizofreni, Yaşam Kalitesi, Aşırı Besin İsteği, Bilişsel Fonksiyonlar

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S30- Examining the Difference Between Quality of Life, Excessive Food Cravings, and Cognitive Functions in Exercising and Non-Exercising Schizophrenia Patients

Kıvılcım Kaplan, Kemal Alparslan Erman

¹Akdeniz Üniversitesi

ABSTRACT

Objective: Patients with schizophrenia who exercise and do not; the aim of this study was to examine the difference between the scores of Quality of Life (SF-36), Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire (CBPAQ), Excessive Food Cravings Scale (EFCS) scores, and the total score with the result of the Tinetti Balance and Walking, Mirror Tracking and Dexterity Test results.

Method: 253 individuals (nfemale=107, nmale=146) diagnosed with schizophrenia between the ages of 18-70 participated in the study voluntarily. In the study, the positive and negative syndrome scale (PANSS), Personal Information Form, CBPAQ, SF-36 scale and EFC scales were applied to patients with schizophrenia. In addition, Tinetti Balance and Walking Test, Mirror Test Tracking and Dexterity Test.

Results: It was determined that the body mass indexes (BMI), CBPA Questionnaire; sub-dimensions of outcome expectation, self-regulation, and personal barriers and total CBPA score, Quality of Life; sub-dimensions of emotional role difficulty, vitality, mental health and general health, EFC Scale; sub-dimensions of no eating control, Tinetti Balance and walking Test and Tinetti total scores were found to significant differences between those who doing exercise and those who do not exercise ($p<0.01$). There was no statistically difference between those who doing exercise and those who do not exercise in terms of Quality of Life; sub-dimensions of physical function, physical role difficulty, social functionality and pain, EFC Scale sub-dimensions, and also the total score of EFCS, Mirror Tracing test time and the number of errors, Dexterity Test score ($p>0.05$). There was a significant relationship between BMI and Tinetti Balance, Quality of life; sub-dimension of emotional role difficulty of participants exercising. There was a significant relationship between BMI and EFCS; sub-dimensions of food consumption intent plan, positive support expectation, negative mood and relaxation, no eating control, food thinking preoccupation, emotions of experience before and during feeding, inability to resist the desire to eat and the total score of EFCS.

Conclusion: It was determined that there was a difference between the BMI, CBPAQ, SF-36, EFCS, Tinetti Balance, and walking test results of schizophrenia patients who exercise and do not.

Keywords: Exercise, Schizophrenia, Life Quality, Excessive Food Cravings, Cognitive Functions

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S31- Sporda Pozitif Psikoloji Uygulamaları

Rıdvan Ekmekçi

¹Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Pozitif psikoloji bireylerin, grupların ve kurumların var olan kapasitelerini ve güçlü özelliklerini en etkin ve verimli bir şekilde değerlendirmelerini sağlayan bir yaklaşımdır. Pozitif Psikolojinin kurucularından Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojinin amacının sadece negatifi vurgulamak ve düzeltmek olmadığını, ayrıca pozitif ortaya çıkarmak, desteklemek ve hatta toplumu bu pozitif özelliklerle birlikte yeniden oluşturmak olduğunu savunur. Ülkemizde spor çoğu zaman sonuç odaklı bir bakış açısıyla kaygı ve stresin yüksek olduğu bir ortamdır. Sportif beceri ve başarı düşünüldüğünde sporcuların, antrenörlerin ve yöneticilerin bu ortamda pozitif kalmaları ve performanslarını geliştirmeleri çok önemlidir. Bunun için bazı pozitif psikoloji uygulamaları son zamanlarda gerek bireysel gerekse takımlar tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Bu çalışmanın amacı; sporda kullanılan pozitif psikoloji uygulamalarının uygulamaların neler olduğunu kısaca özetlemek ve farkındalığını artırmaktır. Sporda yakın dönemde kullanılan pozitif psikoloji uygulamaları; meditasyon, farkındalık, nefes teknikleri, otojenik antrenman, yoga, zihinsel imgeleme, stres yönetimi, iletişim becerileri uygulamaları, pozitif duygu yönetimi, life-kinetik ve giyilebilir teknolojiyle zihinsel performans geliştirme uygulamalarıdır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Spor Psikolojisi, Pozitif Psikoloji, Performans, Meditasyon

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S31- Positive Psychology Practices In Sports

Rıdvan Ekmekçi

¹Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ABSTRACT

Positive psychology is an approach that enables individuals, groups and institutions to evaluate their existing capacities and strengths in the most effective and efficient way. Seligman and Csikszentmihalyi (2000), one of the founders of Positive Psychology, argue that the purpose of positive psychology is not only to emphasize and correct the negative, but also to reveal and support the positive, and even to recreate the society with these positive characteristics. In our country, sports is an environment where anxiety and stress are high, often with a result-oriented perspective. Considering athletic skills and success, it is very important for athletes, coaches and managers to stay positive and improve their performance in this environment. For this reason, some positive psychology applications have recently been used by both individuals and teams. The aim of this study; To summarize briefly what the positive psychology practices used in sports are and to increase awareness. Positive psychology applications used in sports recently; meditation, mindfulness, breathing techniques, autogenic training, yoga, mental imagery, stress management, communication skills practices, positive emotion management, life-kinetic and mental performance improvement practices with wearable technology.

Keywords: Sport, Sport Psychology, Positive Psychology, Performance, Meditation

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S32- Ergenlerde Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklimin Sporcu Bağlılığı Üzerine Yordayıcı Etkisi

Neslişah Yaren Kırıcı, Halis Egemen Merdan, Emine Çağlar

¹ Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara, Türkiye

²İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZET

Amaç: Ergen sporcularda antrenör kaynaklı destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel iklimin sporcu bağlılığı üzerindeki rolünün incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya, 2019-2020 sezonunda Ankara’da futbol, voleybol, basketbol, hentbol ve buz pateni branşlarında mücadele eden 88 kız ($\bar{x}_{yaş} = 14.90 \pm 2.33$ yıl) ve 184 ($\bar{x}_{yaş} = 14.57 \pm 1.94$ yıl) erkek olmak üzere toplam 272 ($\bar{x}_{yaş} = 14,67 \pm 2.08$ yıl) ergen sporcu katılmıştır. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporcu Bağlılığı Ölçeği” ve “Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklim Ölçeği” uygulanmıştır. Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistik, korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir.

Bulgular: Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, antrenör kaynaklı destekleyici güdüsel iklimin, sporcu bağlılığı alt boyutları olan güven ($\beta = .41, p < 0.001$), adanmışlık ($\beta = .45, p < 0.001$), dinçlik ($\beta = .50, p < 0.001$) ve coşkunun ($\beta = .46, p < 0.001$) pozitif yordayıcısı olduğu, antrenör kaynaklı kısıtlayıcı iklimin ise sporcu bağlılığına anlamlı bir katkısı olmadığı bulunmuştur. Antrenör kaynaklı destekleyici güdüsel iklimi oluşturan alt boyutların, sporcu bağlılığına katkılarını ortaya koymak amaçlı yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları, görev yönelimli güdüsel iklimin güven, adanmışlık ve dinçlik boyutlarının pozitif yordayıcısı olduğunu (sırasıyla $\beta = .32, p < 0.001$; $\beta = .18, p < 0.001$; $\beta = .23, p < 0.001$), özerklik desteği ve sosyal desteğin ise sadece coşku alt boyutunu yordadığını (sırasıyla $\beta = .23, p < 0.01$; $\beta = .18, p < 0.05$) göstermiştir.

Sonuç: Antrenörün oluşturduğu destekleyici güdüsel iklimin sporcu bağlılığının oluşmasına olumlu katkıda bulunduğu sonucuna varılmıştır. Yüksek sporcu bağlılığı, ergen sporcunun spora devamlılığını etkileyen önemli bir faktördür. Bu nedenle, çocuk ve ergenlerle çalışan antrenörlerin destekleyici bir güdüsel iklim oluşturmalarına yönelik programların geliştirilmesi ve uygulanması, sporcu bağlılığının oluşmasına katkıda bulunarak spora devamlılığın artmasını sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel iklim, sporcu bağlılığı, ergen sporcu, antrenör.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

**S32 -The Role of the Coach-Created Empowering and Disempowering Motivational Climates
on the Athlete Engagement in Adolescent Athletes**

Neslişah Yaren Kırıcı, Halis Egemen Merdan, Emine Çağlar

¹ Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü,
Ankara, Türkiye

² İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Egzersiz ve Spor Bilimleri
Bölümü, İstanbul, Türkiye

ABSTRACT

Aim: The purpose of the study was to examine the role of the coach-created empowering and disempowering motivational climates on the athlete engagement in adolescent athletes.

Method: Eighty-eight female (Mage = 14.67, SD = 2.38 years) and 184 male (Mage = 14.57, SD = 1.94 years) adolescent athletes from various sports participated in this study. The Personal Information Form, Athlete Engagement Questionnaire (AEQ), Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach (EDMCQ-C) were administered to the participants. The multiple regression analyses were conducted to determine whether the coach-created empowering and disempowering motivational climates were significant predictors of athlete engagement.

Results: Results of multiple regression analyses indicated that coach-created empowering motivational climate was the only predictor of confidence ($\beta = .41, p < 0.001$), dedication ($\beta = .45, p < 0.001$), vigor ($\beta = .50, p < 0.001$), and enthusiasm ($\beta = .46, p < 0.001$) in the adolescent athletes. Coach-created disempowering motivational climate did not contribute to prediction of athlete engagement. In addition, the results showed that task-oriented motivational climate, as subdomain of coach-created empowering motivational climate, was a positive predictor of the sub dimensions of trust, dedication, and vigor of athlete engagement ($\beta = .32, p < 0.001$; $\beta = .18, p < 0.001$; $\beta = .23, p < 0.001$, respectively), while autonomy support and social support predicted only the enthusiasm sub-dimension ($\beta = .23, p < 0.01$; $\beta = .18, p < 0.05$, respectively).

Conclusions: It was concluded that the coach-created empowering motivational climate contributed positively to the formation of athlete engagement. High athlete engagement is an essential factor affecting the persistence of sports participation in adolescent athletes. For this reason, the development and implementation of programs for coaches working with children and adolescents to create an empowering motivational climate can increase athlete engagement and persistence in sports.

Keywords: Empowering and Disempowering Motivational Climates, Athlete Engagement, Adolescent Athlete, Coach.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S33- Farklı Küme Set Tasarımlarının Dikey Sıçrama ve Reaktif Kuvvet Endeksi Üzerine Etkileri

Selman Kaya, Salih Pınar, Mehmet Ersöz

¹Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

²Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

³Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; küme set çalışmalarında tekrarlar arası farklı dinlenme süreleri ile yapılan tasarımların dikey sıçrama ve reaktif kuvvet endeksi değerleri üzerine etkilerini incelemektir. En az 3 yıl kuvvet antrenmanı deneyimi olan 16 elit sporcu (xortyaş: 20,93±5,54 yıl; xortboy: 176,50±7,28 cm; xortvücutağırlığı: 87,24±18,66 kg; xortantrenmandeneyimi: 5,25±2,79 yıl) 15sn küme set (N=8) ve 30sn küme set (N=8) olmak üzere rastgele iki gruba ayrılmıştır. 15sn küme set (K15) grubu egzersizleri tekrarlar arası 15sn dinlenerek, 30sn küme set (K30) grubu tekrarlar arası 30sn. dinlenme araları ile egzersizleri uygulamıştır. Tüm çalışma gruplarına 6 hafta boyunca trifazik antrenman modeli uygulanmıştır. Antrenman öncesi ve sonrası sporculara aktif sıçrama (AS) ve reaktif kuvvet endeksi (RKE) testleri yapılmıştır. AS ve RKE testleri için Optojump (Microgate, Bolzano, İtalya) marka fotosel sistemi kullanılmıştır. RKE testi için kasa yüksekliği 40cm olarak belirlenmiştir. Elde edilen verilerin analiz kısmında homojeniteyi tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov değerleri incelenmiştir. Gruplar arası ortalamaları karşılaştırmak için Kruskal Wallis, grupların ön test-son test ortalamalarını karşılaştırmak için ise Wilcoxon T- Testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. Trifazik antrenman sonrası hem K15 hem de K30 grubunun CMJ ve RKE değerlerinde artış görülmüştür ($p<0.05$). Grup içi ön test-son test değerleri incelendiğinde ise K30 grubunun K15 grubuna göre daha fazla gelişim gösterdiği görülmüştür. Sonuç olarak 6 hafta boyunca haftada 2 kere uygulanan trifazik antrenman modelinin sporcuların CMJ ve RKE değerlerini olumlu yönde geliştirdiği ve küme set kullanımında K15 yerine K30 kullanmanın daha etkili olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Trifazik Antrenman, Küme Set, Güç, Reaktif Kuvvet Endeksi

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S33- The Effects of Different Set Designs on Vertical Jump and Reactive Force Index

Selman Kaya, Salih Pınar, Mehmet Ersöz

¹ Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

² Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

³ Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D.

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the effects of designs made with different rest periods between repetitions on vertical jump and reactive force index cluster in set studies. 16 elite athletes (xort yaş: 20,93±5,54 yıl;xort boy: 176,50±7,28cm; xort vücutağırlığı: 87,24±18,66 kg; xort antrenman deneyimi:5,25±2,79 yıl) with at least 3 years of strength training experience were randomly divided into two groups as 15-second set (N=8) and 30 second cluster set (N=8). The 15-sec group set (K15) group practiced the exercises with 15-sec rest between repetitions, and the 30-sec set-set (K30) group performed the exercises with 30-sec rest intervals between repetitions. Triphasic training model was applied to all study groups for 6 weeks. Countermovement Jump (CMJ) and reactive strength index (RSI) tests were performed on the athletes before and after the training. Optojump (Microgate, Bolzano, İtalya) brand photocell system was used for AS and RKE tests. For the RKE test, the frame height was determined as 40cm. Kolmogorov-Smirnov values were examined in order to determine the homogeneity in the analysis part of the obtained data. Kruskal Wallis was used to compare the means between the groups, and the Wilcoxon T-Test was used to compare the pretest-posttest mean of the groups. Statistical significance level was determined as $p<0.05$. After triphasic training, CMJ and RKE values of both K15 and K30 groups increased ($p<0.05$). When the intra-group pre-test-post-test values were examined, it was seen that the K30 group showed more improvement than the K15 group. As a result, it is seen that the triphasic training model applied twice a week for 6 weeks improves the CMJ and RCE values of the athletes positively and it is more effective to use K30 instead of K15 in the use of cluster sets.

Keywords: Training, Cluster Set, Power, Reactive Strength Index

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S35- Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği Geliştirme Çalışması

Seval Kavğusuz, Cengiz Karagözoğlu

¹ İstanbul Gedik Üniversitesi

² Marmara Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada spor ortamındaki bireylerin sporda psikolojik toparlanma durumlarını belirlemek için bir ölçeğin geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmanın amacı doğrultusunda öncelikle ölçek geliştirme basamakları (ölçülmek istenen yapının ortaya konması, madde havuzunun oluşturulması, uzman görüşlerinin alınması gibi) sırayla takip edilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri için yaşları 16-48 ($X_{yaş}=19,41$; $ss=4,35$) arasında değişen 177'si kadın ve 331'i erkek olmak üzere toplam 508 sporcu çalışmaya katılmıştır. Verilerin güvenilirliğini test etmek için Cronbach alfa; geçerliğini test etmek için AFA; yapı geçerliğini test etmek için DFA; yakınsak ve ıraksak geçerliğini test etmek için ise Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgularda, AFA sonucunda açıklanan varyans oranı %69,88'dir. Ek olarak yapılan DFA sonuçlarında ise elde edilen uyum indekslerinin iyi uyum gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini ölçmek amacıyla incelenen iç tutarlık değerlerinde ise toplamda 0,93 bulunurken ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık değerleri Zihinsel Toparlanma için 0,81; Canlılık-Enerji için 0,94; Psikolojik Kopma 0,83 ve İyiye Dönüş için 0,93'tür. Ölçeğin Pearson Korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde ise yakınsak ve ıraksak geçerliği desteklediği görülmüştür.

Sonuç: Sonuç olarak 20 madde ve 4 alt boyuttan (Zihinsel Toparlanma, Canlılık-Enerji, Psikolojik Kopma ve İyiye Dönüş) oluşan "Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği" geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sporda Psikolojik Toparlanma, Yenilenme, Performans

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13.Mayıs 2022

S35- Development of Psychological Recovery Scale in Sports

Seval Kavğusuz, Cengiz Karagözoğlu

¹ İstanbul Gedik Üniversitesi

² Marmara Üniversitesi

ABSTRACT

Aim: Aim: In this study, it is aimed to develop a scale to determine the psychological recovery status of individuals in sports environment.

Methods: Accordingly the study primarily followed the scale development steps (such as determining the structure to be measured, creating an item pool, receiving expert opinions), respectively. For the validity and reliability analyzes of the scale, a total of 508 athletes, 177 women and 331 men, aged between 16-48 ($X_{age}=19.41$; $sd=4.35$) participated in the study. Cronbach alpha to test the reliability of the data; EFA to test its validity; DFA to test construct validity; Pearson Correlation analysis was applied to test the convergent and divergent validity.

Results: In the findings, the variance rate explained as a result of EFA is %69,88. In addition, in the CFA results, it was determined that the obtained fit indices showed good fit. While the internal consistency values examined to measure the reliability of the scale were found to be 0.93 in total, the internal consistency values for the sub-dimensions of the scale were 0.81 for Mental Recovery; 0.94 for Vitality-Energy; Psychological Detachment is 0.83 and Flourishing is 0.93. When the Pearson Correlation analysis results of the scale were examined, it was seen that it supported convergent and divergent validity.

Conclusions: As a result, the “Psychological Recovery Scale in Sports” consisting of 20 items and 4 subscales (Mental Recovery, Vitality-Energy, Psychological Detachment and Flourishing) was developed.

Keywords: Psychological Recovery in Sports, Regeneration, Performance

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S36- Fitness Katılımcılarında Egzersiz Bağımlılığı ve Öznel Zindelik

Ceyda Nur Ayçiçek, Erman Öncü, Fatih Koca

- ¹ Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon, Türkiye.
² Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Trabzon, Türkiye.
³ Trabzon Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Trabzon, Türkiye.

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı; fitness katılımcılarının egzersiz bağımlılığı ve öznel zindeliklerini bazı değişkenlere göre incelemek ve egzersiz bağımlılığı ile öznel zindelik arasındaki ilişkileri ortaya çıkartmaktır.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu, Trabzon ve Antalya şehirlerindeki fitness merkezlerine üye, 149'u kadın ve 296'sı erkek olmak üzere toplam 445 fitness katılımcısı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-EBÖ (Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018)” ve “Öznel Zindelik Ölçeği-ÖZÖ (Ryan ve Frederick, 1997)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise betimsel istatistikler, t-testi, Pearson ve Spearman korelasyon testleri ile basit ve çoklu doğrusal regresyon testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların EBÖ puanları şehir ve eğitim durumu değişkenlerine göre, ÖZÖ puanları da eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yaş ile ÖZÖ puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. EBÖ ve ÖZÖ puanları ile gelir durumu, egzersiz yaşı ve haftalık egzersize katılım süresi arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkiler vardır. EBÖ toplam puanı ile ÖZÖ puanları arasındaki regresyon katsayısı pozitif yönde anlamlıdır. Ayrıca çoklu regresyon katsayısına göre, EBÖ alt boyut puanları ÖZÖ puanları ile düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vermektedir.

Sonuç: Egzersiz bağımlılığı öznel zindeliğin bir yordayıcısıdır. Yordayıcı değişkenlerin öznel zindelik üzerindeki görelî önem sırası “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi”, “Bireysel-sosyal İhtiyaçların Ertilenmesi ve Çatışma” ve “Tolerans Gelişimi ve Tutku” şeklindedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Egzersiz Bağımlılığı, Öznel Zindelik, Fitness Katılımcıları

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S36- Exercise Addiction and Subjective Vitality among Fitness Participants

Ceyda Nur Avcıçek, Erman Öncü, Fatih Koca

- ¹ Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon, Türkiye.
² Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Trabzon, Türkiye.
³ Trabzon Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Trabzon, Türkiye.

ABSTRACT

Aim: Aim: The goal of the current research is twofold. First, the study is designed to investigate the relationship between the fitness participants' exercise addiction and subjective vitality. The second aim of the research is to examine the role of demographic variables in the participants' exercise addiction and subjective vitality.

Methods: The study group consists of 445 fitness participants, 149 women and 296 men, who are members of fitness centers in Trabzon and Antalya. For the data collection tools, the researchers used "Exercise Addiction Scale-EAS (Tekkurşun-Demir, Hazar & Cicioğlu, 2018)" and "Subjective Vitality Scale-SVS (Ryan & Frederick, 1997)". The descriptive statistics, independent-sample-t-test, Pearson and spearman correlational statistics, and regression tests were conducted.

Results: The research findings showed that the participants' EAS scores differ significantly according to the city and the educational status variables, and their SVS scores differ significantly according to the educational status. A positive and low-level significant relationship was found between age and SVS scores. There was a weak significant relationship between EAS and SVS scores and income status, exercise age, and participation in weekly exercise. The regression coefficient between the EAS total score and the SVS scores was positively significant. In addition, according to the multiple regression coefficients, the EAS sub-dimension scores showed a low-level significant relationship with the SVS scores.

Conclusions: Exercise addiction plays a significant role in subjective vitality. According to the final model, the order of importance of the predictor variables on the subjective vitality is as follows: (a) excessive focus and emotional change, (b) postponement of individual-social needs and conflict, and (c) tolerance development and passion.

Keywords: Exercise, Exercise Addiction, Subjective Vitality, Fitness Participants

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S39- Kadın Hentbolcularda Aşil Tendon Moment Kolu Uzunlukları Drop Jump Performansı
Üzerine Etkisi**

Batuhan Çetinkaya, Mustafa Ada, Yusuf Aladağ, Serkan Uslu, Emel Çetin Özdoğan
¹Akdeniz Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Aşil tendonu gastrocnemius ve soleus kasları ile drop jump (DJ) için oldukça önemli bir rol oynar. Bu sebeple yapılan çalışmanın amacı aşil tendon moment kolu (ATMK) uzunluğunun drop jump (30cm) üzerine etkisini belirlemektir.

Yöntem: Elit kadın hentbol oyuncularından oluşan katılımcıların ATMK uzunlukları belirlenmiş, kısa (ATMKK) ve uzun (ATMKU) olarak iki gruba ayrılmış, DJ performansı üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Bulgular: 30 cm'den yapılan DJ'da yerle temas süresinde (CT) iki grup arasında anlamlı bir fark bulundu ($p < 0.05$). ATMKK yerde daha kısa kalırken (0,240s), ATMKU (0,270s) yerde daha uzun kalmış, ancak sıçrama yükseklikleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Sonuç: ATMK uzunluklarının sıçrama yüksekliğine bir etkisi yoktur.

Anahtar Kelimeler: Drop Jump, Aşil Tendon Moment Kolu, Sıçrama Yüksekliği

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S39- The Effect of Achilles Tendon Moment Arm Lengths on Drop Jump Performance in
Female Handball Players**

Batuhan Çetinkaya, Mustafa Ada, Yusuf Aladağ, Serkan Uslu, Emel Çetin Özdoğan
¹Akdeniz Üniversitesi

ABSTRACT

Aim: The Achilles tendon plays a very important role in drop jump (DJ) with the gastrocnemius and soleus muscles. For this reason, the aim of the study is to determine the effect of Achilles tendon moment arm (ATMK) length on drop jump (30cm).

Methods: The ATMK lengths of the participants, consisting of elite female handball players, were determined and divided into two groups as short and long ATMK, and the effect on DJ performance was examined.

Results: A significant difference was found between the two groups in the contact time (CT) in the DJ made from 30 cm ($p<0.05$). CT of ATMKK (0.240s) is longer than ATMKU (0.270s, 0,240s). But there was no significant difference between jump heights ($p>0.05$).

Conclusions: ATMK lengths have no effect on jump height.

Keywords: Drop Jump, achilles tendon moment arm, jump height.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S40- İki Farklı Yükseklikten Yapılan DJ Performans Evrelerinin Sıçrama Yüksekliğine Etkisi

Gizem Gür, Yusuf Aladağ, Mustafa Ada, Serkan Uslu, Emel Çetin Özdoğan
¹Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: DropJump performansı birçok sporda önemli bir motor beceridir ve hızlı sıçrama gerektiren branşlarda önemlidir. Bu nedenle, pliometrik antrenmanlarda, sıçrama performansını ve bacak kas gücünü geliştirmek için tercih edilen yöntemlerden birisidir. Bu çalışmada hentbolda önemli olan sıçrama performansı iki farklı yükseklikte (35 cm ve 55 cm) evreleri ile birlikte incelenmiştir. **Yöntem:** Çalışma elit kadın hentbolculardan oluşan katılımcılardan (N=13) iki farklı yükseklikten (35cm, 55cm) dropjump (DJ) gerçekleştirmeleri istenmiştir. Düşme hızı (Vdüşme), düşme süresi (tdüşme), amortizasyon süresi(tamort) ve itme süresi (titme) belirlenmiş, sıçrama yüksekliğine olan etkisi incelenmiştir.

Bulgular: 35 cm ile 55 cm tdüşme’de (35cm: 0,177sn, 55cm: 0,243sn) ve Vdüşme’de (35cm: 2,030 m.s-1, 55cm: 2,273 m.s-1) anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Sonuç: DJ düşme yüksekliği artmasıyla düşme hızı sıçrama yüksekliği etki etmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Drop jump, düşme hızı, sıçrama yüksekliği

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S40- Effect of Two Different DJ Performance Phase on Jump Height

Gizem Gür, Yusuf Aladağ, Mustafa Ada, Serkan Uslu, Emel Çetin Özdoğan
¹Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ABSTRACT

Aim: Drop Jump performance is an important motor skill in many sports and is important for branches that require a fast jump. Therefore, in pliometric training, it is one of the preferred to improve jump performance and leg muscle strength. In this study, the jump performance that is important in the handball has been studied with phases of two different heights (35 cm and 55 cm).

Methods: Participants (N=13) of elite female handball players were asked to perform drop jump (DJ) from two different heights (35cm, 55cm). The effect of the drop velocity (V_{drop}), drop time (t_{drop}), amortization time (t_{amort}) and push-off time (t_{push}) have been evaluated.

Results: A significant difference was found in 35 cm to 55 cm t_{drop} (35cm:0.177sec, 55cm:0.243sec) and in V_{drop} (35cm:2.030 m. s-1, 55cm:2.273 m. s-1) ($p<0.05$).

Conclusions: The drop velocity did not affect the jump height by increasing the DJ drop height.

Keywords: Drop jump, drop velocity, jump height

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S41- Futbolda Gözlemlenen Prososyal ve Antisosyal Davranışlar ile ilgili Hakem Kararlarının
İncelenmesi**

Hatice Ece Kabaca, Bahri Gürpınar

¹Akdeniz Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı Türkiye Futbol Süper Ligi'nde birden fazla kez şampiyonluğu bulunan (Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor) takımların 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021 sezonlarında birbiriyle yaptığı müsabakalarda gözlemlenen prososyal ve antisosyal davranışlar ile ilgili hakem kararlarını incelemektir.

Yöntem: Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinin gözlem ve doküman analizi teknikleri kullanılmıştır. Gözlem yoluyla elde edilen davranışlara ait veriler Bandura (1999) tarafından tanımlanan proaktif ve önleyici ahlak kavramları doğrultusunda sınıflandırılmıştır. Ayrıca davranışların sınıflandırılmasında Kavussanu ve Boardley (2009) tarafından bu tanım kapsamında geliştirilen Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeğinden (TheProsocialandAntisocial Behavior in SportScale) ve Gürpınar ve Güven'in (2011) yaptığı Futbol Hakemlerinin Karşılaştıkları Sportmenlik Dışı Davranışların İncelenmesi adlı çalışmalardan faydalanılmıştır. Araştırmada ek olarak araştırmacı tarafından geliştirilen müsabaka bilgi formu ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Bulgular: Müsabakalarda 24 farklı antisosyal davranış türü altında toplam 3080 adet antisosyal davranış, 22 farklı prososyal davranış türü altında toplam 1945 tane prososyal davranış gözlemlenmiştir.

Sonuç: Müsabakalarda en çok antisosyal davranış hakemlere karşı gerçekleşmiştir. En çok faul çalınan davranış "rakibi arkadan itmek" olmuştur. En çok sarı kart alan davranış ise "rakipteki topa sert, kontrolsüz müdahalelerde bulunmak" davranışı olmuştur. Müsabakalarda en çok prososyal davranış takım arkadaşlarına karşı gerçekleşmiştir. Takım arkadaşına karşı en sık görülen "takım arkadaşına olumlu, yapıcı geri bildirimde bulunmak" davranışı en fazla taç, ofsayt, aut, korner gibi topun oyun dışına çıktığı pozisyonlardan sonra görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Prososyal Davranış, Antisosyal Davranış, Futbol, Gözlemsel Yöntemler

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S41- Examining the Referee Decisions about Observed Prosocial and Antisocial Behaviors in Football

Hatice Ece Kabaca, Bahri Gürpınar

¹Akdeniz Üniversitesi

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study is to determine the referee decisions about prosocial and antisocial behaviors observed in the competitions of teams that have more than one championship (Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray and Trabzonspor) in the Turkish Football Super League in the 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021 seasons.

Method: Observation and document analysis techniques of qualitative research methods were used in the research. The data of the behaviors obtained through observation were classified in line with the proactive and inhibitive moral concepts defined by Bandura (1999). In addition, the Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale developed by Kavussanu and Boardley (2009) and "Examination of Unsportsmanlike Behaviors Encountered by Football Referees" by Gürpınar and Güven (2011) were used in the classification of behaviors. Moreover competition information form and personal information form developed by the researcher were used.

Results: A total of 3080 antisocial behaviors under 24 different types of antisocial behavior and a total of 1945 prosocial behaviors under 22 different types of prosocial behavior were observed in the competitions.

Conclusion: The most antisocial behavior in the competitions was against the referees. The most fouled behavior was "pushing the opponent from behind". The behavior that received the most yellow cards was the behavior of "tackling the opponent's ball harshly and uncontrollably". The most prosocial behavior in the competitions was against teammates. The most common behavior of "giving positive and constructive feedback to a teammate" was seen after the positions where the ball went out of play, such as throw-in, offside, out and corner.

Keywords: Prosocial Behavior, Antisocial Behavior, Football, Observational Methods

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S42- Kadın Hentbolcularda NordicHamstring Egzersizinin Kuvvet-Hız Profili Üzerine Etkisi

Mustafa Ada, Serkan Uslu, Yusuf Aladağ, Emel Çetin Özdoğan

¹ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket ve Antrenman ABD

² Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi Biyofizik ABD

³ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık ABD

ÖZET

Amaç: Nordik Hamstring Egzersizi (NHE), hamstring kaslarının gücünü arttırmanın yanı sıra, kasları sprint ivmelenme performansı sırasında yatay kuvvetin üretilmesinde önemli rol oynar. Bu sebeple yapılan çalışmanın amacı, 8 hafta yapılan NHE'nin yatay kuvvet-hız profili (F-V) üzerine etkisini belirlemektir.

Yöntem: Elit kadın hentbol oyuncularından oluşan katılımcılar rastgele Uygulama (N=5) ve Kontrol (N=4) gruplarına ayrılmış, uygulama öncesi ve sonrası 30 m sprint performansları ile birlikte MySprint uygulaması kullanılarak F-V profilleri belirlenerek şu parametreler değerlendirilmiştir: maksimum teorik hız (V₀), maksimum teorik kuvvet (F₀), F-V eğimi.

Bulgular: 8 hafta süren NHE Uygulama grubunda 30m sprint performansı ve V₀ üzerinde etkili olmamış (p>0.05), F₀ değeri %21.44 (11,94-9,38 N/kg) azalmış, F-V profili ise %24,37 (-154,71- -117,00 Ns/m/kg) oranında iyileşmiştir.

Sonuç: NHE, F-V profilini optimum seviyeye getirmede etkilidir. Ancak antrenörler sezon boyunca sporcuların F-V profillerini dikkate alarak bireysel antrenman programları oluşturmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Nordikhamstring egzersizi, sprint, yatay kuvvet, hentbol.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S42- The Effect of Nordic Hamstring Exercise on Force-Velocity Profile in Female Handball Players

Mustafa Ada, Serkan Uslu, Yusuf Aladağ, Emel Çetin Özdoğan

¹ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket ve Antrenman ABD

² Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi Biyofizik ABD

³ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık ABD

ABSTRACT

Aim: In addition to increasing the strength of the hamstring muscles, the Nordic Hamstring Exercise (NHE) plays an important role in generating horizontal force during sprint acceleration performance. The aim of this study is to determine the effect of 8 weeks of NHE on the horizontal force-velocity profile (F-V).

Methods: The participants, consisting of elite female handball players, were randomly divided into Experiment (N=5) and Control (N=4) groups, and their 30 m sprint performances before and after the application were determined together with the F-V profiles using the MySprint application, and the following parameters were evaluated: maximum theoretical velocity (V0), maximum theoretical force (F0), slope F-V.

Results: 8 weeks NHE had no effect on 30m sprint performance and V0 ($p>0.05$). F0 decreased by 21.44% (11.94-9.38 N/kg), while the F-V profile improved by 24.37% (-154.71- -117.00 Ns/m/kg).

Conclusions: NHE is effective in optimizing the F-V profile. However, coaches should create individual training programs taking into account the F-V profiles of the athletes throughout the season.

Keywords: Nordic hamstring exercise, sprint, horizontal force, handball.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S43- Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Algısal Motor Becerilerinin İncelenmesi

Esmeyna Aleyna Yılmaz, Sinan Bozkurt

¹Marmara Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, lisanslı spor yapan ve yapmayan öğrencilerin, algısal motor beceri düzeylerinin belirlenmesi ve algısal motor beceri düzeyleri arasında fark olup olmadığı incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin algısal motor becerileri düzeyleri nedir? ve algısal motor becerileri arasında farklılık var mıdır? sorularına cevap aranmıştır. Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerin algısal motor becerilerinin incelendiği bir çalışmaya alan yazında rastlanılmamıştır. Araştırmanın bu yönüyle özgün olduğu ve alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem: Bu nicel çalışma, karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeline göre düzenlenmiştir. Çalışma grubunu İstanbul ili Beykoz ilçesindeki aktif spor yapan Türkiye Futbol Federasyonu Meral-Celal Aras Spor Lisesinin 16 erkek öğrencisi (ortalama yaş=14,75±0,85 yıl) ile Fevzi Çakmak Anadolu Lisesinden spor yapmayan 16 erkek öğrencisi (ortalama yaş=14,75±1,00 yıl) oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak önceleme/sezinleme testi (BassinAnticipationTimer), görsel basit reaksiyon testi (Online Reaction Time Test), el-göz koordinasyonu testleri; bilgisayarlı iz takibi testi (ComputerizedVersion of thePursuit Rotor Test) ve çivileme testi (GroovedPegboard Test) kullanılmıştır. Elde edilen veriler, tanımlayıcı istatistikler olarak belirlenmiş, verilerin analizinde bağımsız grup t-testi kullanılmıştır.

Bulgular: Spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin önceleme zamanı testi ($t(30)=1,531$; $p=,136$), görsel basit reaksiyon testi ($t(30)=,522$; $p=,606$), bilgisayarlı iz takibi testi ($t(30)=1,360$; $p=,184$) ve çivileme testi ($t(29)=,557$; $p=,582$) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Sonuç: Elde edilen verilere göre spor yapan ve yapmayan öğrencilerinin algısal beceri düzeyleri arasında bir farklılık bulunmamaktadır.

Anahtar Kelimeler: El göz koordinasyonu, sezinleme zamanı, reaksiyon zamanı, groovedpegboard test.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S43- Investigation of Perceptual Motor Skills of Athlete and Non-Athlete in High School Students

Esmeyna Alevna Yılmaz, Sinan Bozkurt

¹Marmara Üniversitesi

ABSTRACT

Aim: The aim of this study was to determine the levels of perceptual-motor skills and to compare the perceptual-motor skills of athlete and non-athlete in high school students.

Methods: The study included 16 male children with Sports High School (mean age 14,75±0,85 years) and 16 male children with Anatolian High School (mean age 14,75±1,00 years). The perceptual motor skills of the children were assessed using the Bassin Anticipation Timer Test, Online Reaction Time Test, Computerized Version of the Pursuit Rotor Test and Grooved Pegboard Test. The obtained datas were determined as descriptive statistics, and independent group t-test was used in the analysis of the datas.

Results: According to results, there was no significant difference in terms of anticipation time test ($t(30)=1,531$; $p=,136$), reaction time test ($t(30)=,522$; $p=,606$), rotar pursuit test ($t(30)=1,360$; $p=,184$), and pegboard test ($t(29)=,557$; $p=,582$) variables between the students ($p > 0,05$).

Conclusions: There was no difference between the perceptual-motor skills of athlete and non-athlete in high school students.

Keywords: Hand-eye coordination, anticipation time, reaction time, pursuit rotor test.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S44- İlave Eksantrik Yük Antrenmanları: Küme Sete Karşı Geleneksel Set

Mehmet Ersöz, Salih Pınar, Selman Kaya

¹ Marmara Üniversitesi

² Fenerbahçe Üniversitesi

³ Yalova Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; İlave eksantrik yük antrenmanlarında küme set (K.S) ve geleneksel set(G.S) uygulamalarının kuvvet ve güç çıktıları üzerine etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemektir. Çalışmaya en az 2 yıl kuvvet antrenmanı geçmişi olan 32 amatör erkek futbolcu (\bar{X} yaş: 18,78 ± 0,83 yıl, \bar{X} boy uzun.:166,73± 8,61 cm., \bar{X} vüç.ağr.: 69,59± 6,03 kg.) katılmıştır. Katılımcılar rasgele metod ile K.S (n=16) ve G.S (n=16) olarak iki gruba ayrılmıştır. Her iki grupta aynı “ilave eksantrik yük (İEY) antrenmanı” uygularken birbirlerinden farklı set modelleri kullandılar. İlave eksantrik yük antrenmanları 1 TM’ın %50’si ile konsantrik ve %80’i ile eksantrik olmak üzere 8 tekrarlı 3 set ve hızlı kaldırış temposuyla yapıldı. Setler K.S grubunda her iki tekrarda bir 20 saniye dinlenme vererek, G.S grubunda ise tekrarlar arasında dinlenme vermeden tamamlanmış ve antrenmanlar haftada 2 kez olmak üzere 4 hafta boyunca uygulanmıştır. Bu çalışmada ön test- son test denkleştirilmemiş grup deseni kullanılmıştır. Bağımlı değişken olarak 10-20-30 m. sürat, dropjump-reaktif kuvvet endeksi (DJ-RKE) countermovementjump (CMJ) illinois çeviklik testi (İÇT) ve 1TM testleri sonuçları ele alınmıştır. Elde edilen verilerde homojeniteyi tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov değerleri incelenmiştir. Verilerin analizinde karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak belirlenmiştir. Dört haftalık çalışmanın sonucunda hem K.S hem de G.S grubunda DJ-RKE, CMJ, 10-20-30m sürat, İÇT ve 1TM değerleri yüzdesel olarak gelişmiştir. Gruplar arasında test sonuçları arasında anlamlı farklılık görülmüştür(p<0.05). Grup içi karşılaştırma yapıldığında K.S grubunun G.S grubuna göre güç, çabukluk ve çeviklik anlamında daha fazla gelişim gösterdiği söylenebilir. Sonuç olarak ilave eksantrik yük çalışmalarında K.S kullanımı güç, çabukluk ve çeviklik gelişimi için tavsiye edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Eksantrik Antrenman, Kümelenme, Güç, Reaktif Kuvvet, Dikey Sıçrama

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S44- Accentuated Eccentric Loading: Cluster Set vs. Traditional Set

Mehmet Ersöz, Salih Pınar, Selman Kaya

¹ Marmara Üniversitesi

² Fenerbahçe Üniversitesi

³ Yalova Üniversitesi

ABSTRACT

This study purpose; Accentuated eccentric loading (AEL) in your training cluster set (CS) and traditional set (TS) applications force and strength outputs over effects comparative aspect is to examine.

32 amateur male football players with at least 2 years of strength training history (\bar{X} age: 18.78 ± 0.83 years, \bar{X} length length: 166.73 ± 8.61 cm., \bar{X} body weight: 69.59 ± 6.03 kg.) was added. Participants random method with They were divided into two groups as CS (n=16) and TS (n=16). While performing the same “Accentuated eccentric loading (AEL) training” in both groups, they used different set models. Accentuated eccentric loading (AEL) were performed with 3 sets of 8 repetitions, with 50% of 1 RM being concentric and 80% eccentric, and with a fast lifting tempo.

The sets were completed with a 20-second rest every two repetitions in the CS group and without rest between repetitions in the TS group, and the trainings were applied twice a week for 4 weeks.

In this study, pretest-posttest unbalanced group design was used. 10-20-30 m as a dependent variable. speed drop jump -reactive strenght index (DJ-RSI) counter movement Jump (CMJ) Illinois agility test (İAT) and 1RM tests results are discussed. Kolmogorov-Smirnov values were examined to determine the homogeneity in the obtained data. Two-factor ANOVA test was used for mixed measures in the analysis of the data. Statistical significance level was determined as $p < 0.05$.

İAT and 1RM values improved in percentage in both CS and TS groups. There was a significant difference between the test results between the groups ($p < 0.05$). When compared within the group, it can be said that the CS group showed more improvement in terms of strength, quickness and agility compared to the TS group. As a result, the use of CS in Accentuated eccentric loading (AEL) studies can be recommended for the development of power, agility and agility.

Keywords: Eccentric training, cluster, power, reactive strenght, vertical jump

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S45- Pozitif Psikoloji Uygulamalarının Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Ve Problem Çözme
Becerisine Etkisi**

Rıdvan Ekmekçi

¹Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerisi sporcuların performansları için önemli olduğu düşünülen iki bilişsel beceridir ve yıllardır (Jones, Hanton, Connaughton, 2002, 2007, Connaughton, 2008, Miçooğulları ve Ekmekçi 2021) üzerinde durum tespit çalışmaları yapılmaktadır. Zihinsel dayanıklılık zor durumlarda sporcunun çabasını ve ısrarını ifade eder. Problem çözme becerisi ise sporcunun bu zor durumlarda doğru kararları alabilme becerisini ifade etmektedir. Zihinsel dayanıklılığın ve problem çözme becerisinin artırılması sporcunun performansını pozitif yönde etkilemektedir. Bu nedenle sporcuların pozitif psikoloji uygulamalarıyla zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerisini geliştirmeleri istenilen zihinsel beceri ve sportif performans için gereklidir. Bu çalışmanın amacı pozitif psikoloji uygulamalarıyla (meditasyon, mindfulness, nefes egzersizleri vb) sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerini geliştirmektir. Çalışmaya 12-20 yaş arasında farklı branşlardan 30 sporcu katılmıştır. 24 haftalık pozitif psikoloji protokolü dahilinde uygulamaları yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerisi skorları ön-test ve son-test envanter uygulamalarıyla ölçülmüştür. Ön test zihinsel dayanıklılık puanı ortalaması 3.42, son test puanı 4.21 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca sporcuların zihinsel dayanıklılık alt puanları olan güven, tutarlılık ve kontrol alt boyutlarındaki puanlarının da yükseldiği tespit edilmiştir. Problem çözme ön test puanı 96,70 (yüksek puan zayıf problem çözme yeteneğidir), problem çözme son test puanı 74,5 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak, 24 haftalık zihinsel antrenman uygulaması sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme beceri puanlarının geliştiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: pozitif psikoloji, zihinsel dayanıklılık, problem çözme becerisi, meditasyon, mindfulness

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S45- The Effect of Positive Psychology Practices on Mental Toughness and Problem-Solving Skills of Athletes

Rıdvan Ekmekçi

¹Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ABSTRACT

Mental toughness and problem-solving skills are two cognitive abilities necessary for the performance of athletes, and due diligence studies (Jones, Hanton, Connaughton, 2002, 2007, Connaughton, 2008, Micooğulları ve Ekmekçi 2021) have been carried out for years. Mental toughness refers to the effort and persistence of the athlete in difficult situations. Problem solving skill, on the other hand, refers to the ability of the athlete to make the right decisions in these difficult situations. Increasing mental toughness and problem-solving skills affect the performance of the athlete positively. For this reason, it is necessary for athletes to develop mental toughness and problem-solving skills with positive psychology applications for the desired mental skills and sportive performance. The aim of this study was to improve the mental toughness and problem-solving skill of the athletes through positive psychology practices like meditation, mindfulness, breathing exercises and imagery. 30 athletes from different branches between the ages of 12-20 participated in the study. Mental toughness and problem-solving skills scores of the athletes who practiced within the 24-week positive psychology protocol were measured with pre-test and post-test inventory applications. The average of the pre-test mental toughness score was calculated as 3.42, and the post-test score was calculated as 4.21. In addition, it was determined that the athletes' scores in the sub-dimensions of confidence, consistency, and control, which are the mental endurance sub-scores, also increased. Problem solving pretest score was calculated as 96.70 (high score is poor problem-solving ability), and problem-solving posttest score was calculated as 74.5. As a result, it was determined that the mental toughness and problem-solving skill scores of the athletes improved because of the 24-week mental training application.

Keywords: positive psychology, mentaltoughness, problem solving, meditation, mindfulness

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S46- Hentbol Oyuncularının Sporcu Bağlılığı Başarısızlık Korkusu ve Motivasyonel İklim
Düzeylerinin İncelenmesi**

Yasemin Bağcı, Yeliz Eratlı Şirin, Zeynep Filiz Dinç

¹ Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

² Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü

³ Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada hentbol oyuncularının sporcu bağlılığı, başarısızlık korkusu ve Motivasyonel İklim algılamalarının incelenmesi amaçlanmıştır

Yöntem: Araştırma nicel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini ise Akdeniz Bölgesi'nde hentbol oynayan toplam 152 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma verileri kişisel bilgi formu, sporcu bağlılık ölçeği, başarısızlık korkusu ve motivasyonel iklim ölçeği ile toplanmıştır. Veriler parametric dağılım gösterdiği için bağımsız örneklem T-Testi, Anova, Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak analiz edilmiştir

Bulgular: Analiz sonuçları incelendiğinde motivasyonel iklim alt boyutlarından performans yönelimi ve coşku boyutunda cinsiyete göre farklılık bulunmuştur. Sporcu bağlılığı alt boyutlarından ise ustalık yönelimi ve dinçlik boyutunda ise eğitim durumuna göre farklılık bulunmuştur. Sporcuların motivasyonel iklim algılamaları yaş değişkenine göre farklılık göstermiştir. Sporculuk yaşı değişkenine göre ise güven boyutunda farklılık bulunmuştur.

Bulgular, sporcularının motivasyonel iklim algılamaları ile sporcu bağlılığı arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını; ancak Motivasyonel İklim algılamaları ile başarısızlık korkusu arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Sporcuların ustalık yönelimi alt boyutu algılamaları ile sporcu bağlılığı alt boyutları ve başarısızlık korkusu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüldü.

Sonuç: Sonuçlara dayanarak sporcuların motivasyonel iklim ve sporcu bağlılığı algılamaların demografik özelliklerine göre farklılık gösterdiğini ve başarısızlık korkusunun motivasyonel iklimi olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılabilir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Sporcu, Başarısızlık korkusu, Motivasyonel İklim.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S46- An Investigation of the Levels of Fear of Failure and Motivational Climate of Handball
Players' Athlete Commitment**

Yasemin Bağcı, Yeliz Eratlı Şirin, Zeynep Filiz Dinç

¹ Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

² Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü

³ Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

ABSTRACT

Aim: In this study, it is aimed to examine the perceptions of handball players about athlete commitment, fear of failure and motivational climate.

Methods: The research is a quantitative study. The sample of the study consists of a total of 152 athletes playing handball in the Mediterranean Region. The research data were collected by personal information form, athlete commitment scale, fear of failure and motivational climate scale. The data were analyzed by using independent sample T-Test, Anova, Pearson Correlation Analysis because it shows parametric distribution.

Results: When the results of the analysis were examined, it was found that there was a difference in the performance orientation and enthusiasm dimension from the motivational climate sub-dimensions according to gender. As for the sub-dimensions of athlete commitment, differences were found in the dimension of mastery orientation and vigor according to the educational status. The motivational climate perceptions of the athletes differed according to the age variable. According to the sportsmanship age variable, there was a difference in the size of confidence. Findings, show that there is no relationship between athletes' motivational climate perceptions and athlete commitment; however, it showed that there is a negative significant relationship between Motivational Climate perceptions and fear of failure. It was observed that there was a significant relationship between the athletes' perception of mastery orientation sub-dimension and athlete commitment sub-dimensions and fear of failure.

Conclusions: Based on the results obtained, it can be concluded that the perceptions of the athletes' motivational climate and athlete commitment differ according to their demographic characteristics, and that the fear of failure affects the motivational climate negatively.

Keywords: Handball, Athlete, Fear of failure, Motivational Climate

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S47- Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda Hareket Eğitimi Programının Motor Beceriler, Akademik Beceriler ve Sosyal Beceriler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi

Gülsüm Hatipoğlu Özcan, Salih Pınar, Dilara Özer

¹ İstanbul Gelişim Üniversitesi

² Fenerbahçe Üniversitesi

³ Bilgi Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuklarda hareket eğitimi programının motor beceriler, akademik beceriler ve sosyal becerileri üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmaya, 3-6 yaş aralığında, Otizm Spektrum Bozukluğu olan, 17 kişi deney grubu, 17 kişi kontrol grubu olmak üzere 34 katılımcı dahil edildi. Tüm katılımcılara ön test ve son test ölçümleri uygulandı. Deney grubuna 12 hafta boyunca haftada 2 gün ve günde 1 saat hareket eğitimi programı uygulandı. Veri toplama sürecinde, OSB olan katılımcıların otizm indeksini belirlemek amacıyla Gilliam Otistik Bozukluk Derecelendirme Ölçeği-2-TV (GOBDÖ-2), motor gelişim düzeylerini ölçmek için Peabody Motor Gelişim Ölçeği-2, (PMGÖ-2), ön akademik becerilerini ölçmek için Ön Akademik Beceri Değerlendirme Formu (ÖN ABDEF) ve sosyal becerilerini ölçmek için ise Sosyal Beceri Derecelendirme Sistemi Okul Öncesi Dönem Öğretmen Formu (SBDÖ-OÖF) kullanıldı. İstatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 24.0 programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodların yanı sıra normal dağılım göstermeyen parametrelerin iki grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi kullanıldı. Ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişimleri incelemek için Wilcoxon Signed Rank testi kullanıldı. Anlamlılık $p < 0.01$ ve $p < 0.05$ düzeylerinde değerlendirildi. Araştırma sonucunda; ÖN ABDEF için kontrol grubunda renk, sayı alt boyutları ile toplam puanda, deney grubunda ise tüm alt boyutlar ve toplam puanda görülen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,01$). GOBDÖ'nde deney grubu katılımcıların steriotip, sosyal etkileşim alt boyutları ve SP değerinde görülen azalış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,01$). Kontrol grubu için GÖBDÖ puanlarında görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$). Peabody motor beceri ölçümlerinden alınan son test puanları deney grubu lehine daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,01$). SBDÖ-OÖF gruplara göre iş birliği, kendini ifade, öz denetim ve dışsallaştırma ölçüm puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p < 0,01$). Ancak, içselleştirme ölçüm puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Kontrol grubunda daha yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Otizm Spektrum Bozukluğu, Motor beceri, Sosyal beceri, Ön akademik beceri, Hareket eğitimi

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S47- Investigation of the Effects of Movement Education Program on Motor Skills, Academic Skills and Social Skills in Children with Autism Spectrum Disorder

Gülsüm Hatipoğlu Özcan, Salih Pınar, Dilara Özer

¹ İstanbul Gelişim Üniversitesi

² Fenerbahçe Üniversitesi

³ Bilgi Üniversitesi

ABSTRACT

The aim of this study; to examine the effect of movement education program on motor skills, academic skills and social skills in children with Autism Spectrum Disorder (ASD).

Thirty-four participants, 17 in the experimental group and 17 in the control group, diagnosed with Autism Spectrum Disorder, aged 3-6 years, were included in the study. Pretest and posttest measurements were applied to all participants. Movement training program was applied to the experimental group for 12 weeks, 2 days a week and 1 hour a day.

During the data collection process, Gilliam Autistic Disorder Rating Scale-2-TV (GOBDÖ-2) to determine the autism index of participants with ASD, Peabody Motor Development Scale-2 (PMDS-2) to measure motor development levels, Pre-Academic Skills assessment to measure academic skills Form (ÖN ABDEF), Social Skills Rating System Preschool Teacher Form (SBDS-OÖF) was used to measure Social Skills.

SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 24.0 program was used for statistical analysis. While evaluating the study data, Mann Whitney U test was used in addition to descriptive statistical methods to compare two parameter groups that did not show normal distribution. Wilcoxon Signed Rank test was used to examine the difference between pretest and posttest measurements. Significance was evaluated at $p<0.01$ and $p<0.05$ levels.

As a result of the research; The increase in color, number sub-dimensions and total score in the control group, and the increase in all sub-dimensions and total scores in the experimental group were statistically significant ($p<0.01$). The decrease in stereotype, social interaction sub-dimensions and SP value of the experimental group participants in GOBDÖ was found to be statistically significant ($p<0.01$). The change in GOBDÖ scores for the control group was not statistically significant ($p>0.05$). Post-test scores obtained from Peabody motor skill measurements were higher in favor of the experimental group ($p<0.01$). Collaboration, self-expression, self-control and externalization measurement scores, which are the sub-dimensions of the SBDÖ-OÖF scale, did not differ statistically between the groups ($p<0.01$). However, internalization measurement score shows a statistically significant difference ($p<0.05$). It was found higher in the control group.

Keywords: Autism Spectrum Disorder, Motor skills, Social skills, Pre-academic skills, Movement training

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S48- Sporda Çift Kariyer Farkındalığının Değerlendirilmesi: Öğrenci- Sporcu Kariyer
Durum Envanteri'nin Türkçe Uyarlaması**

Duygu Karadağ, F. Hülya Aşçı

¹ Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

² Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışma sporcuların çift kariyere dair tutum, inanç ve ilgilerini değerlendirmek amacı ile geliştirilen "Öğrenci-Sporcu Kariyer Durum Envanteri" nin Türkçe formunun geçerliğini ve güvenilirliğini test etmeyi amaçlamıştır. Çalışmaya, 162 kadın ($X_{yaş}^{-}=20.16\pm 2.10$) ve 169 erkek ($X_{yaş}^{-}=20.68\pm 2.82$) toplam 331 öğrenci-sporcu ($X_{yaş}^{-}=20.42\pm 2.50$) katılmıştır. Katılımcılara "Kişisel Bilgi Formu" ve "Öğrenci-Sporcu Kariyer Durum Envanteri" uygulanmıştır. Envanter, "kariyer gelişim öz-yeterliği", "kariyere karşı sportif kimlik", "denetim odağı", "kariyer gelişim engelleri" ve "spordan kariyere beceri aktarım" olmak üzere beş alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Envanterin geçerliği için Doğrulayıcı Faktör Analizi, Ortalama Açıklanan Varyans (AVE), Birleşik Güvenirlik (CR), Maksimum Paylaşılan Varyansın Karesi (MSV) ve Paylaşılan Varyansın Karesinin Ortalaması (ASV) değerleri ile güvenilirliğini sınamak için Cronbach alfa iç tutarlık ve CR katsayıları kullanılmıştır. Envanterin cinsiyete göre ölçme değişmezliği ise çoklu grup doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Elde edilen analiz sonuçlarına göre, ölçekte yer alan maddelerin faktör yüklerinin 0.31-0.73 arasında değiştiği ve modelin iyi uyum indeks değerlerine sahip olduğu görülmüştür ($\chi^2/df=3.09$; CFI=0.95; GFI=0.90; AGFI=0.96; RMSEA=0.07; SRMR=0.04). Bunun yanı sıra AVE, CR, MSV ve ASV değerleri ile envanterin yakınsak ve ıraksak geçerliğinin sağlandığı tespit edilmiştir. Envanterin alt boyutlarına ait Cronbach alfa katsayıları 0.69 (Kariyer Gelişim Engelleri) ile 0.74 (Denetim Odağı); CR katsayıları ise 0.70 (Kariyer Gelişim Engelleri) ile 0.77 Kariyer Gelişim Öz-Yeterliği arasında bulunmuştur. Yapılan çoklu grup doğrulayıcı faktör analizinde ise envanterin cinsiyet değişkenine göre biçimsel, zayıf, güçlü ve katı değişmezliği sağladığı görülmüştür. Sonuç olarak, envanterin sporcuların çift kariyer algıları ile ilgili araştırmalarda kullanmak için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: öğrenci-sporcu; kariyer gelişimi; çift kariyer; kariyer farkındalığı; sporcu deneyimleri

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S48- Evaluation of Dual Career Awareness In Sport: The Turkish Adaptation of “Student-Athlete Career Situation Inventory”

Duygu Karadağ, F. Hülya Aşçı

¹ Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

² Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ABSTRACT

The purpose of this study was to test the validity and reliability of the Turkish version of the “Student-Athlete Career Situation Inventory”, which was developed to evaluate the attitudes, beliefs and interests of athletes about dual career. Total of 331 (Mage= 20.42; Sd=2.50) student-athletes, including 162 female (Mage= 20.16; Sd=2.10) and 169 male (Mage= 20.68; Sd=2.82) participated in the study. “Personal Information Form” and “Student- Athlete Career Situation Inventory” were applied to participants. Inventory includes 30 items and “career development self-efficacy”, “career versus sport identity”, “locus of control”, “barriers to career development” and “sport to work relationship” subscales. The Confirmatory Factor Analysis and Average Variance Extracted (AVE), Composite Reliability (CR), Maximum Squared Variance (MSV), Average Shared Square Variance (ASV) values were used to test the validity of the scale. Cronbach’s alpha internal consistency coefficient and composite reliability were calculated to test reliability. The measurement invariance of the inventory with regard to sex was examined by multiple-group confirmatory factor analysis. The factor loading of items were ranged between 0.31-0.73 and the obtained fit indices showed that the model fit was good ($\chi^2/df=3.09$; CFI=0.95; GFI=0.90; AGFI=0.96; RMSEA=0.07; SRMR=0.04). The convergent and divergent validity of the scale was supported by calculating AVE, CR, MSV, ASV values. Cronbach's alpha coefficients were between 0.69 (Barriers to Career Development) and 0.74 (Locus of Control); CR coefficients were ranged between 0.70 (Barriers to Career Development) and 0.77 (Career Development Self-Efficacy). Multiple-group confirmatory factor provided configural, weak, strong and strict invariance with regard to sex. It can be concluded that the inventory is a valid and reliable measurement tool for using dual career perception studies in sport.

Keywords: student-athlete; career development; dual career; career awareness; athlete experiences.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S49- Primer Dismenorede Yürüme Egzersiz Eğitimi Emosyonel Durum ve Hareket
Korkusunu Etkiler mi?**

Yıldız Erdoğanoğlu, Selin Gül, Özlem Şahan, **İrem Süzen**

¹Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

²Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı

³Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, primerdismenoreli kadınlarda yürüme egzersiz eğitiminin ağrı şiddeti, emosyonel durum ve hareket korkusu üzerine olan etkisini incelemek amacıyla yapıldı.

Yöntem: Çalışmaya 18-40 yaş (ortalama: 23,93±0,27 yıl) aralığında, daha önce hiç doğum yapmamış primerdismenoreli 60 kadın dahil edildi. Kadınlar rastgele olarak yürüme egzersiz eğitimi grubu (n:30) ve kontrol grubu (n:30) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Çalışmada, primerdismenoreli kadınların ağrı şiddetleri Vizüel Analog Skalası ile, ruhsal durumları Beck Depresyon Ölçeği ile, anksiyete düzeyleri BeckAnksiyete Ölçeği ile ve hareket korkuları TampaKinezyofobi Ölçeği ile değerlendirildi. Yürüme egzersiz eğitimi grubundaki kadınlara, fizyoterapist gözetiminde haftada üç gün toplam 30 dakikalık (beş dakika ısınma, 20 dakika yüklenme ve beş dakika soğuma olmak üzere) yürüme egzersiz eğitimi sekiz hafta süresince verildi. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmadı. Gruplar, değerlendirme parametreleri bakımından çalışmanın başında ve sekiz hafta sonrasında değerlendirildi.

Bulgular: Çalışma sonuçları, sekiz haftalık yürüme egzersiz eğitimi sonrasında bu gruptaki kadınların ağrı şiddeti, ruhsal durum, anksiyete ve hareket korkularının istatistiksel olarak anlamlı şekilde azaldığını gösterdi ($p \leq 0.001$). Kontrol grubundaki kadınlarda ise ağrı şiddeti, ruhsal durum, anksiyete ve hareket korkusu parametre sonuçlarında anlamlı bir fark bulunmadı ($p > 0.05$).

Sonuç: Çalışma sonuçları, primerdismenoreli kadınlarda, yürüme egzersiz eğitiminin ağrı şiddeti, emosyonel durum ve hareket korkusu üzerine olumlu etkisi olduğunu gösterdi. Bu sonuçlar bu kadınların mevcut tedavi ve başa çıkma yöntemleri içerisinde yürüme egzersizlerinin eklenmesinin uygun olacağını düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: primerdismenore, yürüme egzersiz eğitimi, emosyonel durum, hareket korkusu

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S49- Does Walking Exercise Training Affect Emotional Status and Fear of Movement in Primary Dysmenorrhea?

Yıldız Erdoğanoğlu, Selin Gül, Özlem Şahan, **İrem Süzen**

¹ Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

² Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı

³ Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

ABSTRACT

Aim: This study was conducted out to examine the effect of walking exercise training on pain severity, emotional state and fear of movement in women with primary dysmenorrhea.

Methods: Sixty women with primary dysmenorrhea, aged 18-40 years (mean: 23.93±0.27 years) who had never given birth before, were included in the study. The women were randomly divided into two groups as walking exercise training group (n:30) and control group (n:30). In the study, the severity of pain of women with primary dysmenorrhea was evaluated with the Visual Analogue Scale, their mental status with the Beck Depression Scale, their anxiety level with the Beck Anxiety Scale and their fear of movement with the Tampa Kinesiophobia Scale. The women in the walking exercise training group were given walking exercise training for a total of 30 minutes (five minutes of warming up, 20 minutes of loading and five minutes of cooling down) three days a week for eight weeks under the supervision of a physiotherapist. No intervention was made in the control group. The groups were evaluated for evaluation parameters at the beginning of the study and after eight weeks.

Results: The results of the study showed that after eight weeks of walking exercise training, the pain severity, mental status, anxiety and fear of movement of women in this group decreased statistically ($p \leq 0.001$). There was no significant difference in pain severity, mental status, anxiety and fear of movement parameter results in women in the control group ($p > 0.05$).

Conclusions: The results of the study showed that walking exercise training had a positive effect on pain severity, emotional state and fear of movement in women with primary dysmenorrhea. These results suggest that it would be appropriate to add walking exercises to the existing treatment and coping methods of these women.

Keywords: primary dysmenorrhea, walking exercise training, emotional state, fear of movement

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S50- Adolesan Sporcularda Ebeveyn GÜdüsel İklimi ile Ahlaki Karar Alma Tutumları Arasındaki İlişkide Değerlerin Aracı Rolünün Spor Türü ve Cinsiyete Göre İncelenmesi

Suna Kesici, F. Hülya Aşçı

¹Marmara Üniversitesi

²Fenerbahçe Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı adolesan sporcularda algılanan ebeveyn güdüsel iklimi ile ahlaki karar alma tutumları arasındaki ilişkide değerlerin aracılık rolünün spor türü ve cinsiyete göre incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 233 kız ve 231 erkek olmak üzere toplam 464 ($X_{yaş}=14.74 \pm 1.80$) adolesan sporcu katılmıştır. Katılımcılara “Ebeveyn GÜdüsel İklim Envanteri-2”, “Altyapı Sporcularında Değer Ölçeği-2” ve “Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin analizinde Hayes’in Process Macro analizi bootstrap yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçları, algılanan ebeveyn güdüsel iklimin alt boyutlarından sadece öğrenme ikliminin hileyi benimseme üzerinde doğrudan etkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan analizler, algılanan ebeveyn güdüsel iklim ile ahlaki karar alma tutumlarının alt boyutları arasındaki ilişkide ahlaki değerlerin aracılık rolü olduğunu; ahlaki değerlerin algılanan ebeveyn güdüsel iklimin tüm alt boyutları ile adilce kazanmayı koruma arasındaki aracılığında cinsiyetin düzenleyicilik rolü olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra, yetkinlik değerinin algılanan ebeveyn güdüsel iklimin tüm alt boyutları ile yarışma severliği benimseme ve adilce kazanmayı korumaya aracılık ettiği tespit edilmiştir. Analizler, yetkinlik değerinin, algılanan ebeveyn güdüsel iklim ve ahlaki karar alma tutumları arasındaki aracılığında spor türünün ve cinsiyetin düzenleyici rolü olduğunu ve bunun alt boyutlara göre farklılaştığı ortaya koymuştur. Statü değerinin algılanan ebeveyn güdüsel iklimin alt boyutları olan endişe ve çabasız başarı iklimi ile ahlaki karar alma tutumlarının tüm alt boyutlarına aracılık ettiği, ayrıca statü değerinin çabasız başarı iklimi ile hileyi benimseme arasındaki aracılığında; endişe iklimi ve çabasız başarı iklimi ile adilce kazanmayı koruma arasındaki aracılığında spor türünün düzenleyicilik rolü olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Adolesan sporcuların spora ait değerleri ebeveynlerinden algıladıkları güdüsel iklimden etkilenerek onların, spora özgü ahlaki karar almalarında, inanç, duygu ve davranış eğilimlerini şekillendirmektedir. Ayrıca bu etkiler sporcuların kız veya erkek olmasına; bireysel veya takım sporu ile uğraşmalarına göre değişmektedir.

Anahtar Kelimeler: ahlaki karar alma, ebeveyn güdüsel iklimi, değerler, ahlaki davranış.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S50- Parental Initiated Motivational Climate and Moral Decision Making Attitudes Among Adolescents Athletes: A Moderated Mediation Model of Values, Age and Sports Type

Suna Kesici, F. Hülya Aşçı

¹ Marmara Üniversitesi

² Fenerbahçe Üniversitesi

ABSTRACT

Aim: The purposes of this study are to investigate the mediating role of values in the relationship between moral decision-making attitudes and parental-initiated motivational climate and the moderating role of sport types and gender in this relationship in adolescent athletes.

Methods: A total of four-hundred-sixty-four athletes ($M_{age}=14.74\pm 1.80$), consisting of 233 females and 231 males participated in the study. ‘Attitudes to Moral Decision-Making in Youth Sport Questionnaire’, ‘Parent-Initiated Motivational Climate Questionnaire-2’, ‘Youth Sport Values Questionnaire-2’ were used. Moderated mediation model was tested using the PROCESS Macro.

Results: Analysis revealed that only Learning Climate had direct effects on Acceptance of Cheating from the sub-dimensions of Parent-Initiated Motivational Climate. The analyses have demonstrated that mediating role of Moral Value in the relationship between Moral Decision-Making Attitudes and Parental-Initiated Motivational Climate. Gender has a moderating role in this mediation role of Moral Value between all-sub dimensions of the Parent-Initiated Motivational Climate and Keeping Winning in Proportion. Competence Values have mediated the relationship between all sub-dimensions of the Parental-Initiated Motivational Climate and Keeping Winning in Proportion and Acceptance of Gamesmanship. Gender and sport types have a moderation role in the mediation role of Competence Value between Moral Decision-Making Attitudes and Parental-Initiated Motivational Climate and this depends on the sub-dimensions. Status Value has mediated between Worry Conducive Climate and Worry Conducive Climate which are sub-dimensions of Parental Initiated Motivational Climate and all sub-dimensions of attitudes to moral decision-making. However, sport type has a moderation role in the mediation role of Status Value between Success Without Effort Climate and Acceptance of Cheating. The same situation has also been between Worry Conducive Climate, Success Without Effort Climate, and Keeping Winning in Proportion.

Conclusions: Adolescent athletes' sports values are affected by the motivational climate they perceive from their parents and shape their beliefs, emotion, and behavioral tendencies in making sport-specific moral decisions. In addition, these effects depend on gender and sports types.

Keywords: attitudes to moral decision-making, parent-initiated motivational climate, values

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S51- Görünüme İlişkin Algılanan Baskılar ile Görünüm Algısı arasındaki Nedensel İlişkinin Belirlenmesinde Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliğinin Aracı Rolü

Günay Yıldız, Emine Çağlar, **Sena Özay**, Hande Konşuk Ünlü, Şuheda Dilay Kızılcıca, Serhat Sağınç

¹ Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Eskişehir, Türkiye

² Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara, Türkiye

³ Hacettepe Üniversitesi, Halk Sağlığı Enstitüsü, Sağlık Araştırmaları Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

⁴ Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

⁵ Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sosyal İlişkiler ve İletişim Dairesi Başkanlığı, Ankara, Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde görünüme ilişkin algılanan baskılar ile görünüm algısı arasındaki nedensel ilişkinin belirlenmesinde fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliğinin aracı rolünü incelemektir.

Yöntem: Kesitsel bir çalışma olan bu araştırmaya 18-60 yaşları arasında 150 kadın (%48) ve 160 (%52) erkek olmak üzere toplam 310 yetişkin (\bar{x} yaş = 30.69, S_s = 10.3 yıl) katılmıştır. Veriler, Görünüme İlişkin Sosyokültürel Tutumlar Ölçeğinin (SATAQ-4R, Schaefer vd. 2015) akran/diğer önemli kişiler, aile ve medya baskısı alt ölçekleri, Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin (PAPS, Yang ve Stoeber, 2012) kusurlu olma endişesi alt ölçeği ve Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinin (PSDQ, Marsh vd., 1994) görünüm alt ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizi, SPSS versiyon 23.0 ve R programlama dili versiyon 4.0.0 kullanılarak yapılmıştır. Görünüme ilişkin algılanan baskıların görünüm algısını yordamada fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliğinin aracı rolü yol analizi (path analizi) ile incelenmiştir. Algılanan baskıların görünüm üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılırken modele yaş, cinsiyet, vücut kütle indeksi ve egzersiz yapma durumu da eklenmiş ve yol katsayıları, bu değişkenler kontrol edilerek elde edilmiştir.

Bulgular: Kurulan yol analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde tüm indekslerin ölçütleri çok iyi düzeyde karşıladığı görülmüştür (RMSEA = 0.000; CFI = 1.000; GFI = 1.000; SRMR = 0.043). Algılanan baskıların görünüm algısını yordamada kusurlu olma endişesinin tam aracılık etkisi anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Algılanan akran/diğer önemli kişiler ve medya baskısı, kusurlu olma endişesini anlamlı olarak yordamakta (sırayla yol katsayısı = 0.277, $p < .007$; yol katsayısı = 0.163, $p < .001$), kusurlu olma endişesi de görünümün olumsuz algılanmasına anlamlı olarak katkıda bulunmaktadır (Yol katsayısı = -0.38, $p < .001$).

Sonuç: Sonuç olarak, fiziksel görünüme ilişkin mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan kusurlu olma endişesinin, görünüme ilişkin algılanan baskılar ile görünüm algısı arasında bir aracı değişken olduğu saptanmıştır. Yetişkin bireylerde medya ve akran/diğer önemli kişilerin görünüme ilişkin baskıları, bireyin fiziksel görünümüne ilişkin kusurlu olma endişesi yaşamasına etki ederek görünümün olumsuz algılanmasına katkıda bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Algılanan akran/diğer önemli kişiler baskısı, algılanan medya baskısı, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, görünüm algısı

Uluslararası
Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S51- The Mediating Role of Physical Appearance Perfectionism in Determining the Causal Relationship between Perceived Pressures on Appearance and Perception of Appearance

- ¹ Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Eskişehir, Türkiye
² Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara, Türkiye
³ Hacettepe Üniversitesi, Halk Sağlığı Enstitüsü, Sağlık Araştırmaları Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye
⁴ Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye
⁵ Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sosyal İlişkiler ve İletişim Dairesi Başkanlığı, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

Aim: This study aimed to investigate the mediating role of physical appearance perfectionism in predicting the perception of appearance with perceived pressures related to appearance in adults.

Method: A total of 310 adults (Mage = 30.69, SD = 10.3 years), including 150 women (48%) and 160 men (52%) aged 18-60, participated in this cross-sectional study. We used the peer/significant others, family, and media pressure subscales of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ-4R, Schaefer et al. 2015), the worry about imperfection subscale of the Physical Appearance Perfectionism Scale (PAPS, Yang & Stoeber, 2012), and the appearance subscale of the Physical-Self Description Questionnaire (PSDQ, Marsh et al., 1994) to collect data. We analyzed the data using SPSS version 23.0 and R programming language version 4.0.0. The path analysis was conducted to test the mediating role of physical appearance perfectionism in predicting the perception of appearance with perceived pressures related to appearance. While investigating the predictive effect of perceived pressures on appearance, age, gender, body mass index, and exercise status were also added to the model, and the path coefficients were obtained by controlling these variables.

Results: To test the direction of effects, we modeled the influence of perceived pressure related to appearance on the perception of appearance through worry about imperfection regarding their physical appearance. The resulting model achieved an excellent fit (RMSEA = 0.000; CFI = 1.000; GFI = 1.000; SRMR = 0.043). The full mediating effect of the worry about imperfection in predicting the perception of appearance with perceived pressures was significant ($p < .001$). Perceived pressure from peers/significant others and the media positively and significantly predicted the worry about imperfection (path coefficient = 0.277, $p < .007$; path coefficient = 0.163, $p < .00$, respectively). The worry about imperfection significantly contributes to the negative perception of appearance (path coefficient = -0.38, $p < .001$).

Conclusions: As a result, worry about imperfection regarding physical appearance was determined as a mediation variable between perceived pressures related to physical appearance and perception of appearance. Perceived pressures from media and peers/significant others related to appearance affect the individual's worry about imperfection regarding their physical appearance and contribute to the negative perception of appearance.

Keywords: Perceived pressure of peers/significant others, perceived media pressure, physical appearance perfectionism, perception of appearance

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S52- Sporcular Tarafından Algılanan Antrenör Davranışlarının Ve Antrenör Sporcu İlişkisinin Zihinsel Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Neslihan Kablan Yıldırım, Veysel Küçük

¹Marmara Üniversitesi

ÖZET

Günümüzde ilgi uyandıran ve gelişen bir bilim dalı olan Egzersiz ve Spor Psikolojisi spor ortamındaki kişilerin davranışlarını araştıran ve pratik uygulamalar üreten bilimsel bir çalışma alanıdır. Egzersiz ve spor psikolojisinin maksimum performans için önem arz eden bir yere gelmesi ve sadece fiziksel olarak yapılan antrenmanların maksimum performans hedefine ulaşmak için yeterli olmaması psikolojik faktörlerin önemini arttırmıştır. Bu araştırmada da son yıllarda spor psikolojisi alan yazının da hızlı bir artış gözlenen antrenör ve sporcular için önem taşıyan zihinsel dayanıklılık kavramı ele alınacaktır. Bu araştırmanın amacı sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının antrenör -sporcu ilişkisinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki rolü incelenecektir. Araştırmanın örnekleme olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu bağlamda çalışmaya Karabük ilinde bulunan 16-20 yaş arasında yarışan bireysel spor (tekvando, jimnastik, boks, atletizm) ve takım sporu (futbol, hentbol, basketbol, voleybol) yapan 100 kadın ve 103 erkek olmak üzere 203 lisanlı sporcular gönüllü olarak katılmışlardır. Sporcuların 146'i takım sporu, 57'i ise bireysel spor yapmaktadır. Katılımcıların kişisel bilgilerini almak için araştırmacı tarafından oluşturulan “ Kişisel Bilgi Formu ”, zihinsel dayanıklılığı ölçmek için Türkçe uyarlaması Pehlivan (2014) tarafından yapılan “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği”, sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarını ölçmek için Türkçe uyarlaması Yapar ve İnce (2014) tarafından yapılan “Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği”, antrenör sporcu ilişkisini ölçmek için Türkçe uyarlaması Altıntaş, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (2012) tarafından yapılan “Antrenör- Sporcu İlişkisi Envanteri” kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik istatistikler kullanılmıştır. Bu kapsamda değişkenler arası ilişki için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Mental dayanıklılık üzerinde antrenör davranışları ve antrenör-sporcu ilişkisinin rolünü görmek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Bunların yanında mental dayanıklılık, antrenör sporcu ilişkisi ve antrenör davranışlarını cinsiyete, spor türüne ve yaşa göre karşılaştırmak için bağımsız örneklemlerde t testi, antrenör ile çalışma yılına göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analizler SPSS 22 paket programında yapılmış ve anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak belirlenmiştir. Antrenör sporcu ilişkisi ile Fiziksel antrenman planı ($r= 0,41$, $p<0,01$), Teknik beceri ($r= 0,47$, $p<0,01$), Zihinsel hazırlık ($r= 0,39$, $p<0,01$), Hedef belirleme ($r= 0,42$, $p<0,01$), Yarışma stratejisi ($r= 0,41$, $p<0,01$) ve Olumlu antrenör davranışları ($r= 0,46$, $p<0,01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki varken Olumsuz antrenör davranışları ($r= -0,04$, $p>0,05$) ile anlamlı ilişki yoktur. Bununla birlikte antrenör davranışları alt boyutları ile mental dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Mental dayanıklılık üzerinde antrenör davranışları ve antrenör sporcu ilişkisinin rolünü belirlemek için yapılan hiyerarşik regresyon analizinde anlamlı bir etki görülmemiştir. Antrenör davranışlarının antrenör sporcu ilişkisi üzerindeki rolünü belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizinde ise Teknik beceriler ($\beta= 0,22$, $p<0,01$) ve Olumlu antrenör davranışlarının ($\beta= 0,23$, $p<0,01$) antrenör sporcu ilişkisini pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Sonuç olarak antrenör davranışları ve sporcu antrenör ilişkisi sporcuların mental dayanıklılığını belirlemede önemli bir role sahip değildir fakat

6.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



antrenör davranışlarından özellikle teknik beceriler ve olumlu davranışlar antrenör sporcu ilişkisini geliştirmektedir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Antrenör Davranışları, Antrenör Sporcu İlişkisi, Zihinsel Dayanıklılık

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S52- The Effect of Perceived Coaching Behavior by Athletes and the Coach-Athlete
Relationship on Mental Toughness**

Neslihan Kablan Yıldırım, Veysel Küçük

¹Marmara Üniversitesi

ABSTRACT

Exercise and Sports Psychology, which is an interesting and developing science today, is a scientific field of study that investigates the behavior of people in the sports environment and produces practical applications. The fact that exercise and sports psychology has come to an important place for maximum performance and that only physical training is not sufficient to reach the maximum performance goal has increased the importance of psychological factors. In this study, the concept of mental toughness, which is important for trainers and athletes, which has seen a rapid increase in the literature of sports psychology in recent years, will be discussed.

The aim of this research is to examine the role of coach behaviors perceived by athletes on the mental toughness of the coach-athlete relationship.

The sample of the study was determined by using the convenient sampling method, which is one of the non-probability sampling methods. In this context, 203 licensed male and female athletes who compete in individual sports (taekwondo, gymnastics, boxing, athletics) and team sports (football, handball, basketball, volleyball) in Karabük province between the ages of 16-20 participated voluntarily. 146 of the athletes do team sports and 57 do individual sports.

“Personal Information Form” created by the researcher to collect the personal information of the participants, “Sports Mental Toughness Questionnaire” adapted to Turkish by Pehlivan (2014) to measure mental toughness, Turkish adaptation by Yapar and İnce (2014) to measure the behaviors of trainers perceived by the athletes. The “Coaching Behavior Scale for Sport” was used to measure the coach-athlete relationship, and the “Coach-athlete Relationship Questionnaire”, which was adapted into Turkish by Altıntaş, Kazak Çetinkalp and Aşçı (2012), was used. After completing the data collection phase, the last data set was examined in terms of missing data and extreme values. Although there is no missing data in the data set, observations with a z value other than ± 2.58 for extreme values were excluded from the study (Field, 2009). As a result of the process, descriptive statistics were examined on the data set of 203 people.

Parametric statistics were used in the analysis of the data. In this context, Pearson correlation analysis was used for the relationship between variables. Hierarchical regression analysis was used to see the role of coach behaviors and coach-athlete relationship on mental resilience. In addition, t-test was used in independent samples to compare mental toughness, coach-athlete relationship and coach behaviors according to gender, sport type and age, and one-way analysis of variance was used to compare them according to the years of work with the coach. Analyses were made in the SPSS 22 package program and the level of significance was determined as $\alpha=0.05$.

Trainer-athlete relationship and Physical training plan ($r= 0.41$, $p<0.01$), Technical skill ($r= 0.47$, $p<0.01$), Mental preparation ($r= 0.39$, $p<0, 01$), Goal setting ($r= 0.42$, $p<0.01$), Competition strategy ($r= 0.41$, $p<0.01$) and Positive trainer behaviors ($r= 0.46$, $p<0.01$) there is a significant positive relationship between negative trainer behaviors ($r= -0.04$, $p>0.05$). However, there is no significant relationship between coach behavior sub-dimensions and mental toughness. There was no significant effect in the hierarchical regression analysis to determine the role of coach behaviors and

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



coach-athlete relationship on mental toughness. In the multiple regression analysis performed to determine the role of coach behaviors on the coach-athlete relationship, it was found that Technical skills ($\beta= 0.22$, $p<0.01$) and Positive coach behaviors ($\beta= 0.23$, $p<0.01$) showed a positive relationship between coach-athlete. direction was observed.

As a result, coach behaviors and athlete-trainer relationship do not have an important role in determining the mental resilience of athletes, but coach behaviors, especially technical skills and positive behaviors, improve the coach-athlete relationship

Keywords: Perceived Coaching Behaviours, Coach Athlete Relationship, Mental Toughness

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S53- Amatör Sporcuların Batıl İnançlarının Özgüvene Etkisi

Özlem Ekizoğlu, Seyhan Hasırcı
¹Nişantaşı Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, amatör kulüplerdeki sporcuların batıl inançlarının özgüvene etkisini incelemektir. Çalışmaya İstanbul’ da amatör kulüplerde oynayan yüzme, futbol ve basketbolda toplam 169 erkek sporcu katılmıştır. Akın (2007)’ nin öz-güven ve Barut (2008)’un sporda batıl inanç ve davranış envanteri kullanılmıştır. Özgüven ölçeği iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere 2 alt boyuttan toplam 33 maddeden oluşmaktadır. Batıl inanç ölçeği ise 37 maddeden 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Verilerin ölçek güvenilirliği incelendiğinde özgüven %96 ve batıl inanç %79 güvenilir denilebilir. Kişisel bilgiler için frekans analizi alınmış ve dağılım normal olduğundan parametrik testlerden OneWay ANAVO ve Regresyon analizleri kullanılmıştır. Katılımcıların yaşlarına, eğitim durumlarına ve branşlarına göre özgüven ve batıl inançları arasında anlamlı farklılık yoktur. Ancak katılımcıların spor geçmişine göre özgüven puanlarında farklılıklar görülmektedir. 0-3 yıldır spor yapanlar özgüvenleri diğerlerine göre daha yüksektir. Amatör yüzme, futbol ve basketbol sporcularının batıl inançlarının özgüvenlerine etkisine bakılmış ve hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre özgüven ($\beta=,12, p>,09$) bulunmuştur. Sonuç olarak, amatör takım sporcularının batıl inançlarının özgüveni %12 pozitif yönde artırdığı görülmektedir. Batıl inancın 1 puanlık artışı özgüveni ,19 puan artırmakta olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Amatör Takım, Batıl İnanç, Özgüven.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S53- The Effect Of Amateur Athletes' Superstitions On Confidence

Özlem Ekizoğlu, Seyhan Hasırcı
¹ Nişantaşı Üniversitesi

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of superstitious beliefs of athletes in amateur clubs on self-confidence. A total of 169 male athletes in swimming, football and basketball playing in amateur clubs in Istanbul participated in the study. Akın (2007)'s self-confidence and Barut (2008)'s superstition and behavior in sports inventory were used. The self-confidence scale consists of a total of 33 items with 2 sub-dimensions, namely internal self-confidence and external self-confidence. The superstition scale consists of 37 items and 6 sub-dimensions. When the scale reliability of the data is examined, it can be said that self-confidence is 96% and superstition is 79% reliable. Frequency analysis was taken for personal information and since the distribution was normal, One Way ANAVO and Regression analyzes from parametric tests were used.

There is no significant difference between the self-confidence and superstitions of the participants according to their age, education level and branch. However, there are differences in the self-confidence scores of the participants according to their sports background. Those who have been doing sports for 0-3 years have higher self-confidence than others. The effect of superstitions on self-confidence of amateur swimming, football and basketball athletes was examined and self-confidence ($\beta=.12$, $p>.09$) was found according to hierarchical regression analysis results. As a result, it is seen that the superstitions of amateur team athletes increase self-confidence positively by 12%. It can be said that an increase in superstition by 1 point increases self-confidence by 19 points.

Keywords: Amateur Team, Superstition, Confidence.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S54- Otizmlı Çocukları Olan Annelerin Sosyal Destek Algısının, Yaşam Kalitelerine Etkisi

Özlem Ekizoğlu, Seyhan Hasırcı
¹ Nişantaşı Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışma, otizm spektrum bozukluğuna sahip çocukları olan annelerin çok boyutlu algılanan sosyal destek algısının, yaşam kalitesine olan etkilerini belirlemektir. İlişkisel tarama yöntemi kullanılarak İstanbul ilinde özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerine 5-18 yaş aralığında çocuklarını getiren 105 evli anne çalışma grubumuz oluşturulmuştur. Ölçe aracımız olarak geçerlilik ve güvenilirlik analizini Eker, Arkar ve Yıldız (2001)'in yaptığı çok boyutlu algılanan sosyal destek algısı kullanılmıştır. 3 alt boyuttan (aile, arkadaş ve özel insan) oluşan ölçek 12 sorudan oluşmaktadır. Ayrıca Özgür, Aksu ve Eser (2017)'nin otizmde yaşam kalitesi anketi anne-baba sürümünün Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasıyla ortaya çıkan ölçek kullanılmıştır. Bu ölçek A ve B formuyla iki ayrı bölümden oluşmaktadır. A formu ebeveynlerin yaşam kalitesi/memnuniyeti ölçümü yapan 28 sorudan ve B formu ise otizmlı çocukların tedavi girişimlerinin ebeveyn yaşam kalitesine etkisini inceleyen 20 sorudan oluşmaktadır. Araştırmamızda verilerin dağılımları incelenmiş ve dağım normalliği gösteren veriler için Frekans Analizi, Independent T Testi, OneWayAnavo ve Çoklu Regresyon analizleri alınarak bulgular ortaya konmuştur. Araştırmamıza çoğunlukla %42,9'u 31-36 yaş grubunda (N=45), % 60 ev hanımı/ işsiz (N=63) ve % 81'in yardım almadan yani bakıcısı olmadan çocuğuyula kendi ilgilendiğini (N=85) belirtmiştir. Arkadaş sosyal destek algısının ebeveynlerin yaşam kalitesiyle pozitif yönde çok güçlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir ($r=-,89$). Sosyal destek algısının tedavi girişimlerinde yaşanan zorluklar ile negatif bir ilişkide olduğu ve özellikle özel insan sosyal destek algısının ebeveynlerin yaşadığı sorunların yaşam kalitesine etkisi ile çok güçlü negatif bir ilişkisi olduğu görülmektedir ($r=-,74$). Sonuç olarak, çok boyutlu sosyal destek algısı otizmlı çocukları olan annelerin yaşam kalitesine/ memnuniyetine ait toplam varyansın %80'nini, tedavi girişimlerinin ebeveynlerin yaşam kalitesine etkisine ait toplam varyansın %69'unu açıklamaktadır. Aile sosyal destek algısı otizmlı çocukları olan ebeveynlerin yaşam kalitesini/ memnuniyetini %16, çocuklarının yaşadığı zorlukların ebeveynlerin yaşam kalitesine olan etkisini %33 artırmaktadır. Arkadaş sosyal destek algısı ebeveynlerin yaşam kalitesini/ memnuniyetini %89, çocuklarının yaşadığı zorlukların ebeveynlerin yaşam kalitesine olan etkisini %26 artırmaktadır. Özel insan sosyal destek algısı otizmlı çocukları olan ebeveynlerin yaşam kalitesini/ memnuniyetini %25, çocuklarının yaşadığı zorlukların ebeveynlerin yaşam kalitesine olan etkisini %116 azaltmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Otizm, Ebeveyn, Sosyal Destek, Yaşam Kalitesi.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S54- The Effect of Social Support Perception of Mothers With Autism on Quality of Life

Özlem Ekizoğlu, Seyhan Hasırcı
¹ Nişantaşı Üniversitesi

ABSTRACT

This study aims to determine the effects of multidimensional perceived social support perception of mothers with children with autism spectrum disorder on quality of life. A study group of 105 married mothers who brought their children between the ages of 5-18 to special education and rehabilitation centers in Istanbul was formed by using the relational screening method. As our scale tool, the multidimensional perceived social support perception, whose validity and reliability analysis was made by Eker, Arkar, and Yıldız (2001), was used. Consisting of 3 sub-dimensions (family, friend and special person), the scale consists of 12 questions. In addition, the scale that emerged from the Turkish validity and reliability study of the parent version of Özgür, Aksu and Eser (2017)'s quality of life in autism questionnaire was used. This scale consists of two separate parts with forms A and B. Form A consists of 28 questions measuring the quality of life/satisfaction of parents, and form B consists of 20 questions examining the effect of treatment interventions on parents' quality of life of children with autism. In our research, the distribution of the data was examined and the findings were revealed by using Frequency Analysis, Independent T Test, One Way Anavo and Multiple Regression analyzes for the data showing distribution normality.

In our research, 42.9% of them mostly stated that they were in the 31-36 age group (N=45), 60% were housewives/unemployed (N=63), and 81% of them stated that they took care of their children without any help (N=85). It has been determined that the perception of friend social support has a very strong positive relationship with parents' quality of life ($r=-.89$). It is seen that the perception of social support is negatively related to the difficulties experienced in treatment attempts, and especially the perception of special human social support has a very strong negative relationship with the effect of the problems experienced by the parents on the quality of life ($r=-.74$).

As a result, multidimensional perception of social support explains 80% of the total variance in the quality of life/satisfaction of mothers with children with autism, and 69% of the total variance in the effect of treatment interventions on the quality of life of parents. Perception of family social support increases the quality of life/satisfaction of parents with children with autism by 16%, and the impact of the difficulties experienced by their children on the quality of life of parents by 33%. The perception of friend social support increases the quality of life/satisfaction of parents by 89%, and the impact of the difficulties experienced by their children on the quality of life of the parents by 26%. The perception of special human social support reduces the quality of life/satisfaction of parents with children with autism by 25%, and the impact of the difficulties experienced by their children on the quality of life of parents by 116%.

Keywords: Autism, Parent, Social Support, Quality of Life.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S56- Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Tuğba Torlak, Kürşat Özcan

¹ Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi, Ankara, Türkiye.

² Nevşehir Hacı Bektaş-ı Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Nevşehir, Türkiye.

ÖZET

Amaç: Tutumlar, bireylerin çevresi ile etkileşimi sonucunda değişmektedir, böylece tutumlar yaşam boyunca değişim ve yenilenmeyi devam ettiren bir süreç oluştururlar. Öğrencilerin sporla ilgili tutumlarına demografik, sosyolojik ve ekonomik faktörlerin etki ettiği bilinmektedir. Farklı toplumsal kesimlerin sporla ilgili tutumlarının belirlenmesinin ve sportif etkinliklerin içeriklerinin bu belirlemelere uygun olarak düzenlenmesinin, sporun toplumsal değerinin artması açısından, önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı; Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi (JSGA) öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını belirlemek ve bazı değişkenlerin spora yönelik tutumlar üzerinde etkili olup olmadığını incelemektir.

Yöntem: Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmak için ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Evrenini JSGA öğrencilerinin oluşturduğu araştırmanın örneklemini 18-35 yaşları arasında ve farklı sınıf düzeylerinde 1191 (1030 erkek 161 kadın) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Şentürk (2012) tarafından geliştirilen "Spora Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Spora Yönelik Tutum Ölçeği (SYTÖ), 5'li Likert tipi bir ölçek olup spora ilgi duyma, sporla birlikte yaşama ve aktif spor yapma faktörlerini içermektedir. Sanal ortamda Kişisel Bilgi Formu ve SYTÖ uygulaması ile toplanan verilerin analizleri SPSS paket programı ile yapılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem T testi ve tek yönlü Anova analizleri kullanılmıştır. Veriler, cinsiyet, yaş, bölüm, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi, spor geçmişi, mevcut fiziksel aktivite durumu, spor branşı ve "beden eğitimi derslerinden memnuniyet düzeyi" değişkenleri ile ilişkileri açısından incelenmiştir.

Bulgular: Yapılan analiz sonuçlarına göre, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi ve yapılan spor dalı değişkenleri ile spora yönelik tutum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Buna karşın spor geçmişi olanların, geçmişteki spor yapma süreleri arttıkça spora yönelik tutum puanlarının da anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre SYTÖ ölçek puanları karşılaştırıldığında 31-35 yaş grubundaki öğrencilerin diğer yaş gruplarından daha düşük puan aldığı tespit edilmiştir. Bölümlere göre puanlar incelendiğinde, JSGA bünyesinde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin ölçek toplam puanında ve tüm alt boyutlarında bir istisna dışında anlamlı bir farklılık olmadığı, sadece aktif spor alt boyutunda JSGA Fakülte öğrencilerinin JSGA Asem öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak aktif sporcu olan öğrencilerin daha yüksek SYTÖ puanları aldığı, ancak okuldaki beden eğitimi derslerinden memnuniyet düzeyleri ile SYTÖ puanları arasında bir ilişki olmadığı tespit edildi. Geçmişte spor yapmış olup günümüzde spor yapmayan öğrencilerin okuldaki beden eğitimi derslerinden memnuniyet düzeylerinin geçmişte spor yapmamış olanlardan daha yüksek olduğu ve SYTÖ'nin tüm boyutlarında daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Genel olarak öğrencilerin spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma düzeylerinin iyi seviyede

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



(3.40 - 4.19 aralığında) olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara dayanarak, öğrencilerin spora olan tutumlarının genel olarak olumlu olduğu ancak öğrencilerin sportif eğilimleri ve ihtiyaçlarına göre geliştirilebileceği düşünülmektedir. Sonraki çalışmalar için SYTÖ puanları ile akademik ve mesleki görev performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Jandarma, spor yönelik tutum, beden eğitimi.

Uluslararası
Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S56- Investigation of Attitudes of Gendarmerie and Coast Guard Academy Students towards Sports

Tuğba Torlak, Kürşat Özcan

¹ Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi, Ankara, Türkiye.

² Nevşehir Hacı Bektaş-ı Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Nevşehir, Türkiye.

ABSTRACT

Aim: Attitudes change as a result of the interaction of individuals with their environment, so attitudes form a process that continues change and renewal throughout life. It is known that demographic, sociological and economic factors affect students' attitudes towards sports. It is thought that determining the attitudes of different social segments about sports and arranging the content of sports activities in accordance with these determinations are important in terms of increasing the social value of sports.

In this direction, the aim of the study is; The aim of this study is to determine the attitudes of the Gendarmerie and Coast Guard Academy (JSGA) students towards sports and to examine whether some variables are effective on attitudes towards sports.

Method: The relational research model was used to reveal the current situation in the research. The sample of the study, whose universe is composed of JSGA students, consists of 1191 (1030 males and 161 females) volunteer students between the ages of 18-35 and at different grade levels. Personal Information Form and "Attitude towards Sports Scale" developed by Şentürk (2012) were used as data collection tools. Attitude towards Sports Scale (SYTS) is a 5-point Likert-type scale and includes the factors of being interested in sports, living together with sports and doing active sports. The analyzes of the data collected with the Personal Information Form and the SYTÖ application in the virtual environment were made with the SPSS package program. Descriptive statistics, independent sample t-test and one-way Anova analyzes were used in the analysis. The data were analyzed in terms of their relations with the variables of gender, age, department, education level of parents, income level, sports history, current physical activity status, branch of sports and "satisfaction level with physical education lessons".

Results: According to the results of the analysis, it was observed that there was no significant difference between the students' parental education status, income level and the variables of the sport branch and their attitudes towards sports. On the other hand, it has been determined that as the duration of doing sports in the past increases, the attitude scores towards sports also increase significantly. When the SYTS scale scores were compared according to the age variable, it was determined that the students in the 31-35 age group got lower scores than the other age groups. When the scores according to the departments were examined, it was determined that there was no significant difference in the total score of the scale and all sub-dimensions of the students studying in different departments in JSGA, with one exception, and that only JSGA Faculty students had significantly higher scores than JSGA Asem students in the active sports sub-dimension.

Conclusion: As a result, it was determined that students who were active athletes had higher SAS scores, but there was no relationship between their satisfaction with physical education lessons at school and SYTS scores. It has been observed that the satisfaction level of the students who have done sports in the past but do not do sports today is higher than those who have not done sports in

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



the past, and they score higher in all dimensions of the SAS. In general, it was determined that the students' interest in sports, living with sports and active sports levels were at a good level (between 3.40 - 4.19). Based on these results, it is thought that students' attitudes towards sports are generally positive, but they can be developed according to students' sports tendencies and needs. For future studies, it is recommended to examine the relationship between SYTÖ scores and academic and professional task performances.

Keywords: Gendarme, attitude to wards sport, physical education

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S57- Hafif Zihinsel Engelli Kadın Bireylere Uygulanan 8 Haftalık Hemsball Antrenmanlarının Uyku, Kalp Atım Hızı ve Oksijen Satürasyonu Seviyesi Üzerine Etkileri

Gülcan Bayındırlı, Uğur Ödek

¹Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi

ÖZET

Birçok araştırma fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine işaret etmiştir. Engelli bireyler fiziksel aktiviteye katılım konusunda dezavantajlı grup içerisinde yer almaktadır. Hemsball engelli bireylerin de kolaylıkla katılabileceği yeni spor branşlarından birisidir. Bu çalışmada hemsball branşına özgü hafif-orta şiddetli antrenmanların hafif zihinsel engelli kadın bireylerin uykusunu (uyku kalitesi, uyku süresi), dinlenik kalp hızlarını, oksijen satürasyon seviyelerini nasıl etkilediği araştırılmıştır. Araştırmaya 10 hafif zihinsel engelli kadın (yaş: 25.4±6.28yıl, boy: 1.71±0.10m, kilo: 68.40±11.80kg) katılmıştır. Katılımcılar 5'er kişilik deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Araştırmamızın deney grubunu devlet koruması altında umut evlerinde kalan engelli kadın bireyler oluştururken, kontrol grubuna ise aile yanında kalan engelli bireyler seçilmiştir. Deney grubuna 8 hafta süresince, haftada 3 defa, 15 dakikası ısınma ve soğumayı kapsayacak şekilde yaklaşık 70 dk süren hafif-orta şiddetli (KAH rezervi \cong %50), hemsball branşına özgü egzersizleri içeren antrenmanlar uygulanmıştır. Kontrol grubu ise bu sürede rutin yaşantısına devam etmiştir. Katılımcıların uykuya ve kalp atım hızına ilişkin verileri (dinlenik ve egzersiz) göğüs bantlı aktivite monitörleri, oksijen saturasyon değerleri ise pulseoksimetre ile haftalık bazda ölçülmüştür. Grup içi ön-test ve son-test sonuçları karşılaştırmaları Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örneklem Testi ile gruplar arası karşılaştırmalar ise Mann-Whitney U Testi kullanılarak yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesine Spearman Korelasyon Katsayısı göz önünde bulundurulmuştur. Araştırmanın sonuçları 8 haftalık süreç sonunda deney ve kontrol grupları arasında uyku kalitesi ve süresi, oksijen satürasyon düzeyi ve dinlenik kalp atım hızı açısından anlamlı bir fark olmadığını ($p>0.05$); hem deney hem de kontrol gruplarında 8 haftalık süreç içerisinde belirtilen değişkenlerde anlamlı bir artma veya azalma olmadığı ($p>0.05$); egzersiz kalp atım hızı ile uyku kalitesi ve egzersiz kalp atım hızı ile uyku süresi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir ($p>0.05$). Araştırmanın en önemli bulgularından biri istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiş olmasına rağmen 8 haftalık süreç sonunda deney grubundaki katılımcıların dinlenik kalp atım hızlarında yaklaşık %10 azalma meydana gelmesidir. Bu bulgu dezavantajlı grup içerisinde yer alan engelli bireylerin hafif-orta şiddetli Hemsball branşı antrenmanları ile uyku kalitesi ve süresinden ödün vermeden kardiyovasküler uygunluk düzeylerinin artırabileceğini işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Engelli, Hemsball, Uyku, Kalp Atım Hızı

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S57- The Effects of 8-Week Hemsball Training on Sleep, Heart Rate and Oxygen Saturation Levels for Mildly Mentally Disabled Female Individuals

Gülcan Bayındırlı, Uğur Ödek
¹Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi

ABSTRACT

Many studies have indicated the positive effects of physical activity on health. Disabled individuals are in the disadvantaged group in terms of participation in physical activity. Hemsball is one of the new sports branches that disabled people can easily participate in. In this study, it was investigated how light-moderate training specific to hemsball affects sleep (sleep quality, sleep duration), resting heart rates, and oxygen saturation levels of women with mild mental disabilities. Ten mildly mentally disabled women (age: 25.4±6.28year, height: 1.71±0.10m, weight: 68.40±11.80kg) participated in the study. Participants were divided into experimental and control groups of 5 each. The experimental group of our research consisted of disabled female individuals under the protection of the state. The control group of our study consisted of disabled individuals living with their families. For 8 weeks, 3 times a week, consisting of 15 minutes of warming up and cooling down and lasting approximately 70 minutes, light-moderate intensity (HR reserve \cong 50%), exercises specific to hemsball were applied to the experimental group. The control group continued their routine life during this period. Participants' sleep and heart rate data (resting and exercise) were measured on a weekly basis by activity monitors with chest bands, and oxygen saturation levels were measured with pulse oximetry on a weekly basis. Intra-group comparisons of pre-test and post-test results were made using the Wilcoxon Paired-Sample Test and intergroup comparisons were made using the Mann-Whitney U Test. The Spearman Correlation Coefficient was taken into account in examining the relationships between the variables. The results of the study showed that there was no significant difference between the experimental and control groups in terms of sleep quality and duration, oxygen saturation level and resting heart rate at the end of the 8-week period ($p>0.05$); there was no significant increase or decrease in the specified variables in both the experimental and control groups during the 8-week period ($p>0.05$); there was no significant relationship between exercise heart rate and sleep quality, and between exercise heart rate and sleep duration ($p>0.05$). One of the most important findings of the study is that although there was no statistically significant difference, at the end of the 8-week period, the resting heart rate of the participants in the experimental group decreased by about 10%. This finding indicates that the disabled individuals in the disadvantaged group can increase their cardiovascular fitness levels without sacrificing sleep quality and duration with light-moderate Hemsball training.

Keywords: Disabled, Hemsball, Sleep, Heart Rate

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S58- Adölesan Dönemdeki Atletlerde Koşu Antrenmanı Şiddetinin Uyku Kalitesi ve Uyku Süresi Üzerine Etkileri

Durmuş Faruk Aksan, Uğur Ödek
¹Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi

ÖZET

Uyku ve egzersiz birbirini fiziksel ve psikolojik yollarla etkileyebilen, sportif performans için önem taşıyan iki bileşendir. Uyku toparlanma sürecinin bir parçası olarak kabul edilir ve egzersizin şiddeti, hacmi, zamanı gibi birçok faktörden etkilenir. Bu çalışmada atletlerin uyku kalitesi ve sürelerinin antrenman şiddetinden nasıl etkilendiği açıklanmaya çalışılmıştır. Çalışmaya adölesan dönemdeki 5 kadın (yaş: 15.8±1.30yıl, boy: 166.60±6.87cm, kilo: 51.20±5.58kg) ve 5 erkek (yaş: 14.2±0.83yıl, boy: 166.80±8.34cm, kilo: 46.8±8.28kg) toplam 10 atlet katılmıştır. Altı haftalık genel hazırlık antrenman dönemi süresince atletlerin dinlenik kalp atım sayıları, egzersiz süresince kalp atım sayıları, uyku süreleri ve uyku kaliteleri verileri aktivite monitörleri ile haftada 2 gün olmak üzere toplanmıştır. Elde edilen ölçüm sonuçlarının cinsiyete göre gruplar arası karşılaştırmaları Mann Whitney U Testi kullanılarak, grup içi farkları incelemek için Wilcoxon Eşleştirilmiş Gruplarda İki Örneklem Testi kullanılarak incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesine ise Spearman Korelasyon Katsayısı göz önünde bulundurulmuştur. Araştırmanın sonuçları atletlerin 6 haftalık süreçte KAH rezervlerinin yaklaşık %70-80'i şiddetinde antrenmanlarını sürdürdüklerini göstermektedir. Toplam süreç göz önünde bulundurulduğunda kadın ve erkek atletlerin egzersiz kalp atım sayıları, uyku kaliteleri ve uyku süreleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bununla birlikte hem kadın hem de erkek atletlerin 1. ile 6. hafta uyku kaliteleri ve 1. ile 6. hafta uyku süreleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Çalışmanın ilgi çeken bulgusu egzersiz şiddeti ile uyku kalitesi ve uyku süresi arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Bulgular egzersiz şiddeti arttıkça uyku kalitesinin ve uyku süresinin anlamlı şekilde azaldığını, özellikle kadın atletlerin uyku düzenlerinin egzersiz şiddetinden daha fazla etkilendiğini göstermektedir ($p<0.05$). Elde ettiğimiz bulgulara dayanarak egzersiz şiddeti belirlenirken özellikle kadın sporcuların uyku kalitesi ve süresinin göz önünde bulundurulmasının toparlanmanın kalitesini arttıracığı ve dolayısıyla performansa olumlu katkı yapacağını söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Atlet, Koşu, Uyku

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S58- The Effects of Running Training Intensity on Sleep Quality and Sleep Duration in Adolescent Athletes

Durmuş Faruk Aksan, Uğur Ödek
¹Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi

ABSTRACT

Sleep and exercise are two components that can affect each other physically and psychologically and are important for sportive performance. Sleep is considered a part of the recovery process and is affected by many factors such as the intensity, volume and time of exercise. In this study, it has been tried to explain how the sleep quality and duration of the athletes are affected by the training intensity. Five women (age: 15.8±1.30year, height: 166.60±6.87cm, weight: 51.20±5.58kg) and 5 men (age: 14.2±0.83year, height: 166.80±8.34cm, weight: 46.8±8.28kg) a total of 10 athletes participated to the study. During the six-week general preparation training period, the resting heart rate, heart rate during the exercise, sleep duration and sleep quality data of the athletes were collected with activity monitors 2 days a week. Intergroup comparisons of the obtained measurement results according to gender were examined using the Mann Whitney U Test, and the Wilcoxon Paired Groups Two-Sample Test to examine intragroup differences. The Spearman Correlation Coefficient was taken into account to examine the relationships between the variables. The results of the research show that the athletes continue their training at an intensity of approximately 70-80% of their HR reserves during the 6-week period. Considering the total duration, no significant difference was found between exercise heart rate, sleep quality and sleep duration of male and female athletes ($p>0.05$). In addition, there was no significant difference between the 1st and 6th week sleep quality and 1st and 6th week sleep duration of both female and male athletes ($p>0.05$). The interesting finding of the study emerged as a result of examining the relationships between exercise intensity, sleep quality and sleep duration. Findings show that as exercise intensity increases, sleep quality and sleep duration decreased significantly, and the sleep patterns of female athletes are more affected by exercise intensity ($p<0.05$). Based on the findings we have obtained, it is possible to say that considering the sleep quality and duration of especially female athletes when determining the exercise intensity will increase the quality of recovery and thus contribute positively to performance.

Keywords: Adolescent, Athlete, Running, Sleep

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S59 - Sporcularda Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Zihinsel Dayanıklılığı Yordayıcı Rolü

Hakan Saraç, F. Hülya Aşçı

¹ Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

² Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Bölümü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı takım ve bireysel sporla uğraşan sporcularda zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde beş faktör kişilik özelliklerinin rolünü incelemektir. Çalışmaya uygun örneklem yöntemi ile seçilen 124'ü erkek (\bar{X} yaş=22,05±3,87), 66'sı kadın (\bar{X} yaş=22,27±3,82) olmak üzere toplam 190 sporcu katılmıştır. Sporculara “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” ve “Beş Faktör Kişilik Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin analizinde çoklu hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda; beş faktör kişilik özelliklerinin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven, kontrol, devamlılık alt boyutlarının yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Regresyon analiz sonuçları, nevrozizm kişilik özelliğinin zihinsel dayanıklılığın güven ($\beta=-0,27$; $p < 0,05$), devamlılık ($\beta=-0,22$; $p < 0,05$) ve kontrol ($\beta=-0,40$; $p < 0,05$) alt boyutlarının negatif yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Öte yandan, analiz sonuçları, dışa dönüklük kişilik özelliğinin güven ($\beta=0,22$; $p < 0,05$) ve kontrol ($\beta=0,19$; $p < 0,05$) alt boyutunun, deneyime açıklık kişilik özelliğinin güven ($\beta=0,20$; $p < 0,05$) alt boyutunun, sorumluluk kişilik özelliğinin ise devamlılık ($\beta=0,40$; $p < 0,05$) alt boyutunun pozitif belirleyicisi olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak, sporcuların beş faktör kişilik özelliklerinin zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde rol oynadığı ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Dayanıklılık, Beş Faktör Kişilik, Sporcular

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S59- The Role of Five-Factor Personality Traits in Mental Toughness of Athletes

Hakan Saraç, F. Hülya Aşçı

¹ Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

² Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Bölümü

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the role of five-factor personality traits in determining mental toughness of athletes who engaged in team and individual sports. The sample was selected by convenient sampling method. A total of 190 athletes, 124 male ($M_{age}=22,05\pm 3,87$) and 66 female ($M_{age}=22,27\pm 3,82$) in the study. “Personal Information Form”, “Sport Mental Toughness Questionnaire” and “Five-Factor Personality Inventory” were administered to the athletes. Multiple hierarchical regression analysis was used for analyzing data. The regression analysis results indicated that five-factor personality traits were predictors of confidence, control, and constancy subscales of mental toughness. Regression analysis also showed that neuroticism personality trait was a negative predictor of confidence ($\beta=-0,27$; $p < 0,05$), constancy ($\beta=-0,22$; $p < 0,05$), and control ($\beta=-0,40$; $p < 0,05$) subscales of mental toughness. On the other hand, that extraversion personality trait was a positive predictor of confidence ($\beta=0,22$; $p < 0,05$) and control ($\beta=0,19$; $p < 0,05$); openness to experience personality trait was a positive predictor of confidence ($\beta=0,20$; $p < 0,05$); the conscientiousness personality trait was a positive predictor of the constancy ($\beta=0,40$; $p < 0,05$) subscales of mental toughness. It can be concluded that the five-factor personality traits of athletes play a role in determining mental toughness.

Keywords: Mental Toughness, Five-Factor Personality, Athletes

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S60- Sporcularda İki Farklı Antrenman Metodunun Depresyon Skoru Üzerine Etkisi

Dilek Topal, Y. Gül Özkaya

¹ Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Bölümü

² Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı iki farklı antrenman metodunun depresyon skoru üzerine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya 15-18 yaşlarında toplam 31 sporcu katılmıştır. Araştırmaya kontrol grubu, pliometrik antrenman grubu ve ağırlık yeleği antrenman grubu olmak üzere toplam 3 grup katılmıştır. Kontrol grubu standart basketbol antrenmanı yaparken, pliometrik ve ağırlık yeleği antrenman grubu standart basketbol antrenmanına ek olarak haftada 3 gün pliometrik antrenman yapmıştır. Sporculara depresyon skorunu belirlemek üzere Beck Depresyon Envanteri, 12 haftalık antrenman programı öncesinde ve sonrasında uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar ortalama \pm standart sapma olarak sunulmuş, ön-son test karşılaştırmalarında t testi, gruplar arası karşılaştırmada varyans analizi kullanılmıştır. $P < 0.05$, istatistiksel önem düzeyi olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Çalışmada kontrol grubunun depresyon skorunun ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak bir fark yoktur. Pliometrik antrenman ve ağırlık yeleği ile yapılan antrenman grubunun depresyon skorlarının, son test ölçümlerinde istatistiksel olarak azaldığı saptanmıştır. Bu farklılığın ağırlık yeleği kullanarak antrenman yapan grupta daha belirgin olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak genç sporcularda dirençli ve direnç kullanmaksızın yapılan pliometrik antrenmanın, sporcuların depresyon puanını azaltmada etkili olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Sözcükler: pliometrik antrenman, ağırlık yeleği, depresyon, direnç antrenmanı

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S60- The Effect of Two Different Training Methods On Depression Score in Athletes

Dilek Topal, Y. Gül Özkaya

¹ Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Bölümü

² Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to examine the effects of two different training methods on depression score.

Method: A total of 31 athletes aged 15-18 participated in the study. A total of 3 groups, including the control group, the plyometric training group and the weight vest training group, participated in the study. While the control group did standard basketball training, the plyometric and weight vest training group performed plyometric training 3 days a week in addition to standard basketball training. In order to determine the depression score of the athletes, Beck Depression Inventory was applied before and after the 12-week training program. The results obtained from the study were presented as mean \pm standard deviation, t-test was used for pre-post-test comparisons and analysis of variance was used for comparison between groups. $P < 0.05$ was determined as the statistical significance level.

Results: In the study, there was no statistical difference between the pretest and posttest values of the depression score of the control group. It was determined that the depression scores of the training group performed with plyometric training and weight vest decreased statistically in the post-test measurements. It was determined that this difference was more pronounced in the group that trained using a weight vest.

Conclusion: In conclusion, it was determined that plyometric training with and without resistance in young athletes was effective in reducing the depression score of the athletes.

Keywords: plyometric training, weight vest, depression, resistance training

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S61- Sporcularda Ağırılık Yeleği Kullanılarak Uygulanan Dirençli Pliometrik Antrenmanın
Kas Kuvveti Üzerine Etkisinin İncelenmesi**

Dilek Topal, M. Zeki Sarı, Aliye Gündoğdu, Y. Gül Özkaya

¹ Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Bölümü

² Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Programı

³ Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı sporcularda ağırılık yeleği kullanılarak uygulanan dirençli pliometrikantrenmanun kas kuvveti üzerine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya yaş ortalamaları 15 olan basketbol sporuyla uğraşan toplam 27 erkek sporcu katılmıştır. Araştırma yöntemine göre sporcular kontrol grubu (9), pliometrik antrenman grubu (9) ve ağırılık yeleği antrenman grubu (9) olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Sporcular 12 hafta boyunca haftanın 3 günü antrenman yapmıştır. Kontrol grubu (KG) standart basketbol antrenmanı yaparken, pliometrik antrenman grubu (PG), standart basketbol antrenmanına ek olarak pliometrik antrenman, ağırılık yeleği antrenman grubu (AG) ise standart basketbol antrenmanına ek olarak ağırılık yeleği ile antrenman yapmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, biyoelektrik empedans cihazı, el dinamometresi, sırt ve bacak dinamometresi kullanılmıştır. Ölçümler 12 haftalık antrenman başında ve sonunda alınmıştır. Yapılan ölçümlerde elde edilen verilerin ortalama, standart sapma değerleri hesaplanmış, $p<0.05$, istatistiksel önem düzeyi olarak belirlenmiştir. Gruplara ait ön-son test karşılaştırmalarında eşleştirilmiş t testi uygulanmıştır.

Bulgular: KG ön test ve son test karşılaştırılmasında boy, vücut yağ yüzdesi, el kavrama kuvveti ve sırt kuvvetinde istatistiksel olarak gelişim tespit edilmiştir. PG ön test ve son test karşılaştırılmasında boy, kilo, el kuvveti ve sırt kuvvetinde gelişim tespit edilmiştir. AG ön test ve son test karşılaştırılmasında boy, vücut yağ yüzdesi ve bacak kuvvetinde istatistiksel olarak gelişim gözlenmiştir. AG bacak kuvvetindeki gelişimin KG ve PG'den daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak 12 hafta boyunca uygulanan pliometrik antrenmanın el ve sırt kuvvetini geliştirdiği, ağırılık yeleği ile birlikte uygulanan pliometrik antrenmanın ise bacak kuvvetini belirgin olarak geliştirdiği, sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: kuvvet, ağırılık yeleği, pliometrik antrenman, dirençli egzersiz

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S61- Investigation of The Effect of Resistant Plyometric Training Using Weight Vest On
Muscle Strength in Athletes**

Dilek Topal, M. Zeki Sarı, Aliye Gündoğdu, Y. Gül Özkaya

¹ Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Bölümü

² Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Programı

³ Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study is to examine the effect of resistance plyometric training applied using weight vests on muscle strength in athletes.

Methods: A total of 27 male basketball players with an average age of 15 participated in the study. The athletes were assigned one of the three groups as the control group (CG), the plyometric training group (PG) and the weight vest training group (VG). Athletes trained 3 days a week for 12 weeks. While the control group (CG) did standard basketball training, the plyometric training group (PG) trained with plyometric training in addition to standard basketball training, and the weight vest training group (VG) trained with a weight vest in addition to standard basketball training. Bioelectric impedance device, hand dynamometer, back and leg dynamometer were used as data collection tools in the research. Measurements were taken at the beginning and end of 12 weeks of training. The mean and standard deviation values of the data obtained in the measurements were calculated, and $p < 0.05$ was determined as the statistical significance level. Paired t-test was applied in the pre-post-test comparisons of the groups.

Results: In the comparison of CG pre-test and post-test, statistical improvement was determined in height, body fat percentage, hand grip strength and back strength. In the comparison of PG pre-test and post-test, improvement in height, weight, hand strength and back strength was determined. A statistical improvement was observed in height, body fat percentage and leg strength in the comparison of the VG pre-test and post-test. It was determined that the improvement in VG leg strength was higher than CG and PG.

Conclusion: In conclusion, the plyometric training applied for 12 weeks improved the hand and back strength, while the plyometric training applied together with the weight vest significantly improved the leg strength.

Keywords: strength, weight vest, plyometric training, resistance exercise

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S62- Genç Basketbolcularda Dirençli Pliometrik Antrenmanın Aerobik Ve Anaerobik Güç
Üzerine Etkisi**

Dilek Topal, M. Zeki Sarı, Aliye Gündoğdu, Y. Gül Özkaya

¹ Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Bölümü

² Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Programı

³ Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, genç basketbolcularda uygulanan dirençli pliometrik antrenmanın aerobik ve anaerobik güç üzerine etkisinin belirlenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya basketbol sporuyla uğraşan, 15- 18 yaşlarında, 30 erkek sporcu katılmıştır. Sporcular her grupta toplam 10 sporcu olmak üzere, antrenman protokollerine göre kontrol grubu (KG), pliometrik antrenman grubu (PG) ve vertimax antrenman grubu (VG) olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. KG standart basketbol antrenmanı yaparken, PG standart basketbol antrenmanına ek olarak pliometrik antrenman, VG ise standart basketbol antrenmanına ek olarak Vertimax© cihazı ile dirençli pliometrik antrenman yapmıştır. Tüm sporcuların fiziksel özellikleri (yaş, boy, kilo), aerobik ve anaerobik performans parametreleri (RAST testi, 20-m mekik testi ve Cooper testi) çalışmanın başlangıcında ve 12. haftanın sonunda ölçülmüştür.

Bulgular: Araştırmaya katılan sporcuların aerobik ve anaerobik güç sonuçları bakımından ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmıştır. On iki haftalık antrenman sonunda PG'un ortalama güç, VG'nun ise hem maksimum, hem de ortalama anaerobik güç değerlerinin, K grubuna göre arttığı ($p<0.05$) saptanmıştır. Öte yandan pliometrik ($p<0.05$) ve dirençli pliometrik antrenmanın ($p<0.001$) aerobik güç değerlerini kontrol grubuna göre belirgin olarak artırdığı, bu artışın VG'nda PG'na göre istatistiksel olarak yüksek olduğu ($p<0.001$) saptanmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak çalışmadan elde edilen bulgular, genç basketbolcularda 12 hafta boyunca uygulanan pliometrik ve dirençli pliometrik antrenmanın hem anaerobik, hem de aerobik güç değerlerinde önemli artışa yol açtığını ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: ortalama güç, maksimum anaerobik güç, genç sporcu, dayanıklılık

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S62- The Effect of Resistant Plyometric Training on Aerobic and Anaerobic Strength in
Young Basketball Players**

Dilek Topal, M. Zeki Sarı, Aliye Gündoğdu, Y. Gül Özkaya

¹ Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Bölümü

² Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Programı

³ Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study is to determine the effect of resistance plyometric training applied on aerobic and anaerobic power in young basketball players.

Methods: 30 male athletes aged between 15 and 18, who are involved in basketball sports, participated in the research. Athletes were divided into three groups as control group (KG), plyometric training group (PG) and vertimax training group (VG) according to training protocols, with a total of 10 athletes in each group. While KG did standard basketball training, PG performed plyometric training in addition to standard basketball training, and VG performed resistance plyometric training with the Vertimax© device in addition to standard basketball training. All athletes' physical characteristics (age, height, weight), aerobic and anaerobic performance parameters (RAST test, 20-m shuttle test and Cooper test) were measured at the beginning of the study and at the end of the 12th week.

Results: A statistical difference was found between the pre-test and post-test values of the athletes participating in the study in terms of aerobic and anaerobic power results. At the end of the 12-week training, it was determined that the mean power of PG and both the maximum and average anaerobic power values of VG increased compared to the K group ($p<0.05$). On the other hand, plyometric ($p<0.05$) and resistance plyometric training ($p<0.001$) increased the aerobic power values significantly compared to the control group, and this increase was found to be statistically higher in VG compared to PG ($p<0.001$).

Conclusion: In conclusion, the findings obtained from the study revealed that plyometric and resistance plyometric training applied for 12 weeks led to a significant increase in both anaerobic and aerobic power values in young basketball players.

Keywords: mean power, maximum anaerobic power, young athlete, endurance

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S64- Serbest Zaman ve Wellness Perspektifinden Eski Roma Hamamları

Rabia Kaya, Ümmü Arda, Esen Kızıldağ Kale, Umut Davut Başoğlu

¹ Nişantaşı Üniversitesi

² İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

³ Nişantaşı Üniversitesi

⁴ Nişantaşı Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışma Roma halkının eski Roma hamamlarına toplumsal boyutta erişimini serbest zaman bakış açısıyla ele alıp Roma hamamlarının günümüz wellnesspa merkezleriyle olan benzerlik ve farklılıklarını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda Roma hamamları ve o dönemin toplumsal yapısıyla ilgili literatür taranmış sonrasında literatürden elde edilen bulgular derlenerek günümüz wellness ve spa merkezleri karşılaştırılmıştır. Kendi döneminde ileri bir medeniyete ve güce sahip olan Romalılarda toplumsal sınıf açısından da belirgin bir ayrışma bulunmaktadır. Bu ayrışmada, tam vatandaşlık hakkını elinde tutan ve üst tabakaya mensup, ekonomik, siyasi, dini vb. alanlarda önceliği olan Patriciiler; ticaret ve zanaat işleri ile ilgilenen ama devlet işlerinde seçme ve seçilme haklarından yoksun Plebler; güçlü olan ailelerin himayesinde olan clienslar (yanaşmalar) ve son olarak bir mal olarak algılanan köleler grubu bulunmaktadır. Halkın kontrolünü sağlama açısından bir araç olarak kullanılan hamamlardaki faaliyetlere katılım halk tarafından düşük ücretler karşılığında sağlanmaktadır. Gücü elinde bulunduran sınıf açısından ise bu merkezler köleleriyle birlikte bir arınma zamanını karşılamaktadır. Sanayileşmenin etkisiyle 19. yüzyıldan itibaren üretimin ve iş gücüne olan ihtiyacın artmasıyla da günümüze değin serbest zaman kavramı önem kazanmıştır. Barındırdığı büyük benzerliklere dayanarak Roma hamamlarının günümüz wellness ve spa merkezi çatısı altında olan işletmelerin antik muadili görünümünde olduğu çıkarımı yapılabilir. Eski Roma hamamlarının ve günümüz wellnesspa merkezlerinin benzerliklerinin yanında iki yapıya olan erişimin bu iki yapının kamu ve özel işletmeler olması yönüyle de toplumsal sınıfın bu yapılara katılımı kapsamında farklılaştığı görülmektedir. Antik Roma dönemi hamamları ile günümüzün öne çıkan wellness merkezleri karşılaştırıldığında benzerlikler bakımından göze çarpanlar arasında spor alanları, açık ve kapalı havuzlar, yemek yeme alanları, çeşitli masaj uygulamaları, toplantı vb. etkinlikler için kullanılabilir alanlar, sauna ve buhar odaları, banyo ritüeli alanları, soyunma alanları, balo ve tiyatro salonları, açık hava etkinlikleri bulunmaktadır. Bununla birlikte günümüz wellnesspa merkezlerinde olduğu gibi Antik Roma hamamlarında engelli bireyler de düşünülmüştür. Toplumsal sınıf ayrımı olmaksızın herkesin katılımına açık olması bakımından da günümüz wellness merkezleri Antik Roma hamamları ile benzerlik göstermektedir. Ancak yine de bugün tam donanımlı bir wellness merkezinde zaman geçirmenin maliyetini karşılama zorluğu ne yazık ki herkes için aynı değildir. Günümüzden Antik Roma dönemi hamamlarına bakıldığında amaçları ve biçimleri bakımından farklılıklar olsa da Antik Roma hamamlarının birer antik wellness ve spa merkezleri olduğu düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, rekreasyon, wellness, spor.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S64- The Perfpective Leisure Time and Wellness Ancient Rome Bath

Rabia Kaya, Ümmü Arda, Esen Kızıldağ Kale, Umut Davut Başoğlu

¹ Nişantaşı Üniversitesi

² İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

³ Nişantaşı Üniversitesi

⁴ Nişantaşı Üniversitesi

ABSTRACT

The aim of this study investigate of the social access of the Roman people to the old Roman baths from a leisure time perspective and includes the similarities and differences of the Roman baths with today's wellness spa centers. In this direction, the literature about Roman baths and the social structure of that period was scanned, and then the findings obtained from the literature were compiled and today's wellness and spa centers were compared. The Romans, who had an advanced civilization and power in their own time, also had a clear separation in terms of social class. In this separation, economic, political, religious, etc., who hold the right of full citizenship and belong to the upper class. Patricians with priority in areas; Plebeians interested in trade and crafts but deprived of election and election rights in state affairs; There are cliens (approaches) who are under the auspices of powerful families, and finally the group of slaves perceived as a commodity. Participation in the activities in the baths, which are used as a tool in terms of ensuring the control of the public, are provided by the public for low fees. In terms of the ruling class, these centers meet a time of purification with their slaves. With the effect of industrialization and the increase in production and the need for labor since the 19th century, the concept of leisure time has gained importance until today. Based on the great similarities they have it can be deduced that the Roman baths are the ancient counterparts of the businesses under the roof of today's wellness and spa centers. In addition to the similarities of the old Roman baths and today's wellness spa centers, it is seen that the access to the two structures differs in terms of the participation of the social class in these structures, as these two structures are public and private enterprises. When comparing the ancient Roman baths and the prominent wellness centers of today, the striking similarities are sports fields, indoor and outdoor pools, dining areas, various massage treatments, meetings, etc. There are areas that can be used for events, sauna and steam rooms, bath ritual areas, dressing areas, ball and theater halls, and outdoor activities. However, as in today's wellness spa centers, disabled individuals were also considered in Ancient Roman baths. Today's wellness centers are similar to the ancient Roman baths in that they are open to the participation of everyone, regardless of social class. However, the difficulty of meeting the cost of spending time in a fully equipped wellness center is unfortunately not the same for everyone. When we look at the baths of the Ancient Roman period today, although there are differences in terms of their purposes and forms, it can be thought that the Ancient Roman baths were ancient wellness and spa centers.

Keywords: Leisure time, recreation, wellness, sports.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S65- Bocce Sporcularının Atletik Zihinsel Enerji Düzeyleri İle Tükenmişlik Düzeyleri
Arasındaki İlişki**

Esen Kızıldağ Kale, Nafiye Ekin Kızıldağ, **İpek Tilbe Tülek**, Fatma Çepikkurt, Hamit Eren
Kızıldağ

¹ Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

² Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

³ Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

⁴ Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı bocce sporcularının atletik zihinsel enerji düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi test etmektir. Ayrıca bocce sporcularının atletik zihinsel enerji düzeyleri ile tükenmişlik düzeylerini farklı değişkenler açısından karşılaştırmak da bu çalışmanın bir diğer amacıdır.

Yöntem: Bu çalışmada ilişkisel tarama metodu ile kullanılmıştır. Çalışmaya yaşları 16-39 arasında değişen ($Ort_{yaş} = 22.13 \pm 6.34$) ve spor yaşları 1- 18 arasında değişen ($Ort_{sporyaşı} = 6.34 \pm 4.25$) 109 bocce sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara “Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği” (dinçlik, güven, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon, sakin) ve “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” (duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma) uygulanmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t testi ve Pearson korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.

Bulgular: Bağımsız gruplar için yapılan t testi sonuçlarına göre cinsiyet değişkeninde Sporcu Tükenmişlik Ölçeği alt boyutlarından azalan başarı ($t = -2,384$; $p < .05$) ve duyarsızlaşma ($t = -2,563$; $p < .05$) alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Erkek katılımcıların ortalama puanları kadın katılımcılardan daha yüksektir. Sporcu Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği alt boyutlarından motivasyon ($t = 2,061$; $p < .05$) alt boyut puanlarında ise kadın sporcuların erkek sporculardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek puan aldığı bulunmuştur. Yapılan Pearson Momentler Korelasyon analizi sonuçları Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği alt boyut puanları ile Sporcu Tükenmişlik Ölçeği alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki göstermektedir.

Sonuç: Erkek bocce sporcularının tükenmişliği daha yoğun bir biçimde yaşadıkları ve aynı zamanda kadın sporcuların spora ilişkin motivasyonlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Zihinsel enerjisi düşük olan sporcuların tükenmişlik yaşamaya daha meyilli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: atletik zihinsel enerji, tükenmişlik, bocce

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S65- The Relationship Between Athletic Mental Energy Levels and Burnout Levels of Bocce Athletes

Esen Kızıldağ Kale, Nafiye Ekin Kızıldağ, **İpek Tilbe Tülek**, Fatma Çepikkurt, Hamit Eren Kızıldağ

¹ Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

² Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

³ Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

⁴ Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to test the relationship between the athletic mental energy levels and athlete burnout levels in bocce. It is another aim of this study to the athletic mental energy levels and athlete burnout levels in terms of different variables.

Method: Relational survey model was used in this study. 109 bocce athletes aged between 18-39 (Meanage= 22.13 ±6.34) and sport age between 1-18 years (Mean= 6.34±4.25) voluntarily participated in the study. “Athletic Mental Energy” (vigor, confidence, motivation, tireless, concentration, composed) and “Athlete Burnout Questionnaire” (reduces sense of accomplishment, emotional/physical exhaustion and devaluation) were applied to the participants. Descriptive statistics, t-test for independent groups and Pearson correlation analysis methods were used for data analysis.

Findings: According to the t-test results for independent groups, it was found that the average scores of the participants in the sub-scales of reduces sense of accomplishment ($t=-2,384$; $p<.05$) and devaluation ($t= -2,563$; $p<.05$) of Athlete Burnout Questionnaire in the gender variable showed a statistically significant difference. Average scores of male participants are higher than female participants. It was found that female athletes were statistically significantly higher than male athletes in the motivation ($t= 2.061$; $p<.05$) sub-scale of the Athletic Athletic Mental Energy Scale. The results of Pearson Moments Correlation analysis show a significant relationship between Athletic Mental Energy and Athlete Burnout levels.

Results: It is understood that male bocce athletes experience burnout more intensely and at the same time, female athletes have higher motivation for sports. It can be said that athletes with low mental energy are more inclined to experience burnout

Keywords: athletic mental energy, burnout, bocce

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S66- Kadın Sporcularda NordikHamstring Egzersizinin Sprint Koşusu Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Yusuf Aladağ, Mustafa Ada, Emel Çetin Özdoğan

- ¹ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya, Türkiye
² Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya, Türkiye
³ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitim Bölümü, Antalya, Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı 6 haftalık nordikhamstring egzersiz (NHE) programının kadın sporculardaki sprint koşu performansına etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırmamızda randomize kontrollü olarak video analiz yöntemiyle sprint koşu da kalça açısı ve diz açısı incelenmiştir. Araştırmamıza müsabık 20 takım sporcusu (10 egzersiz, 10 kontrol) katılmıştır. İstatistik analizinde grup içi karşılaştırmalar Wilcoxon, gruplar arası karşılaştırmalar Mann Whitney U testi kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular: İstatistik analiz için SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda egzersiz grubunda 0-5m kalça açısında olumlu etkiler görülmüştür($p<0.05$). Diğer parametrelerde anlamlı fark ortaya çıkmamıştır($p>0.05$).

Sonuç: 6 haftalık NHE programının sprint koşununun 0-5m aralığında olumlu etkileri olabilir.

Anahtar Kelimeler: nordikhamstring egzersizi, sprint, kalça, diz

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S66- Investigation of the Effect of Nordic Hamstring Exercise on Sprint Running in Female Athletes

Yusuf Aladağ, Mustafa Ada, Emel Çetin Özdoğan

¹ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya, Türkiye

² Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya, Türkiye

³ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitim Bölümü, Antalya, Türkiye

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to examine the effect of a 6-week nordic hamstring exercise (NHE) program on sprint running performance in female athletes.

Methods: In our study, hip angle and knee angle were examined in sprint running with video analysis method in a randomized controlled manner. 20 team athletes (10 exercises, 10 controls) participated in our research. In statistical analysis, in-group comparisons were made using Wilcoxon, and between-group comparisons were made using Mann Whitney U test.

Results: SPSS 23.0 package program was used for statistical analysis. As a result of the analysis, positive effects were observed in the 0-5m hip angle in the exercise group ($p<0.05$). There was no significant difference in other parameters ($p>0.05$).

Conclusions: The 6-week NHE program can have positive effects in the 0-5m range of sprint running.

Keywords: nordic hamstring exercise, sprint, hip, knee

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S67- Pilates Yapan Kadınların Sosyal Görünüş Kaygıları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki

Nuran Antep, **Esen Kızıldağ Kale**

¹Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

²Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı pilates yapan kadınların sosyal görünüş kaygıları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi test etmektir. Ayrıca pilates yapan kadınların sosyal görünüş kaygıları ile yaşam doyumlarını farklı değişkenler açısından karşılaştırmak da bu çalışmanın bir diğer amacıdır. **Yöntem:** Bu çalışmada ilişkisel tarama metodu ile kullanılmıştır. Çalışmaya yaşları 18-64 yaşları arasında değişen ($Ort_{yaş} = 37.65 \pm 8.65$) 203 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t testi, Oneway ANOVA ve Pearson korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.

Bulgular: Bağımsız gruplar için yapılan t testi sonuçlarına göre çalışma durumu değişkenine göre kadınların yaşam doyumları puanları arasında ($t=-2,384$; $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışan kadınların yaşam doyumları ortalama puanları çalışmayan kadınlardan daha yüksektir. Kadınların pilates yapma sürelerine göre sosyal görünüş kaygı puanları ve yaşam doyumları anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 12 aydan fazla süredir pilates yapan kadınların sosyal görünüş kaygıları 6-12 aydır pilates yapan kadınlardan ve 6 aydan az süredir pilates yapan kadınlardan anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Ayrıca 12 aydan fazla süredir pilates yapan kadınların yaşam doyumları 6 aydan az süredir pilates yapan kadınlardan anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Yapılan Pearson Momentler Korelasyon analizi sonuçları Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r=-.260$; $p<.01$)

Sonuç: Sonuçlar kadınların pilates yapma süreleri arttıkça yaşam doyumları düzeylerinin arttığını ve aynı zamanda da sosyal görünüş kaygılarının azaldığını göstermektedir. Kadınların bir işte çalışıyor olması onların yaşam doyumlarını artırmaktadır. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı yüksek olan kadınların daha düşük yaşam doyumları yaşadıkları ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: sosyal görünüş kaygısı, yaşam doyumları, pilates

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S67- The Relationship Between Social Appearance Anxiety and Satisfaction with Life Women
Doing Pilates**

Nuran Antep, **Esen Kızıldağ Kale**

¹ Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

² Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to test the relationship between social appearance anxiety and life satisfaction of women who are doing pilates. In addition, another aim of this study is to compare the social appearance anxiety and life satisfaction of women who are doing pilates in terms of different variables.

Method: Relational survey model was used in this study. 203 women aged between 18-64 (Meanage= 37.65 ±8.65) are voluntarily participated in the study. “Social Appearance Anxiety Scale” and “Satisfaction With Life Scale” were applied to the participants. Descriptive statistics, t-test for independent groups, Oneway ANOVA and Pearson correlation analysis methods were used for data analysis.

Findings: According to the t-test results for independent groups, a statistically significant difference was found between women's life satisfaction scores ($t=-2.384$; $p<.05$) according to the variable of employment status. Average life satisfaction scores of working women are higher than non-working women. A significant difference was found in the social appearance anxiety scores and life satisfaction scores of the women according to the duration of pilates. Social appearance anxiety of women who have been doing pilates for more than 12 months were significantly lower than women who have been doing pilates for 6-12 months and women who have been doing pilates for less than 6 months. In addition, life satisfaction scores of women who have been doing pilates for more than 12 months are significantly higher than women who have been doing pilates for less than 6 months ($p<.05$). The results of Pearson Moments Correlation analysis show that there is a significant and negative relationship between Social Appearance Anxiety Scale scores and Life Satisfaction Scale scores ($r=-.260$; $p<.01$)

Results: The results show that as women's pilates duration increases, their level of life satisfaction increases and their social appearance anxiety decrease at the same time. The fact that women work in a job increases their life satisfaction. In addition, it can be stated that women with high social appearance anxiety experience lower life satisfaction.

Keywords: social appearance anxiety, life satisfaction, pilates

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S69- Covid-19 Pandemi Sürecinin Sporcuların Motivasyonları Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Kıvılcım Kaplan, Arda Asrak, Hekim Koç, Mehmet Güney, Mahmut Dere, Mustafa Karapınar
¹İstanbul Gelişim Üniversitesi

ÖZET

Amaç: İnsanlar içsel bir motivasyonla doğarlar ve bu eğilimi sürdürmek için destekleyici çevresel koşullara ihtiyaç duyarlar. Çevre koşullarının temel psikolojik ihtiyaçları karşılaması içsel motivasyonun sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı covid-19 pandemi sürecinin sporcuların motivasyonları üzerine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Bu etkiyi incelemek için sosyal bilimlerde kullanılan nitel araştırma yöntemlerinden durum analizi ve fenomenolojik desenler kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan lisanslı ve lisansız gönüllü olarak katılan (n=49) sporcular oluşturmaktadır. Araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile online ve yüzyüzepandemi kuralları çerçevesinde çalışma uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmada elde edilen veriler ışığında covid-19 pandemisindeki motivasyonları için; evde kalınan serbest zamanlarında fiziksel sağlıkları, yaptıkları fiziksel aktivitenin türü, uyku düzenleri, kaygıları, keşfettikleri yeni zihinsel ve fiziksel becerileri, pandemi sürecini benzettikleri metaforları, psikolojik etkileri ile genel demografik bilgilerine ulaşılarak süreç hakkında bulgulara ulaşılmıştır. Araştırma bulguları kategorilere ayrılarak temalandırılmış katılımcılara kodlar verilerek betimlenip ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak covid-19 sürecinin lisanslı veya lisanssız sporcularda antrenman ve müsabaka koşullarında motivasyonel alanlarındaki iklimine dışardan gelen etkiler ve bireysel performanslarını değiştirerek, yeni bir sürece girdikleri bu durumdan çoğunluğunun olumsuz yönde etkilenerek motivasyonlarının düştüğü belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Sporcular, motivasyon, nitel araştırma

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S69- Investigation of The Effect of The Covid-19 Pandemic Process on The Motivations of Athletes

Kıvılcım Kaplan, Arda Asrak, Hekim Koç, Mehmet Güney, Mahmut Dere, Mustafa Karapınar

¹ İstanbul Gelişim Üniversitesi

ABSTRACT

Objejtive: Humans are born with an intrinsic motivation and require supportive environmental conditions to continue this tendency. The fact that environmental conditions meet basic psychological requirement plays an important role in maintaining intrinsic motivation. In this context, the aim of the study is to examine the effect of the covid-19 pandemic process on the motivation of the athletes.

Method: In order to examine this effect, situational analysis and phenomenological designs, which are qualitative research methods used in social sciences, were used. The sample of the study consisted of licensed and unlicensed athletes living in Istanbul and participating voluntarily (n=49). With the semi-structured interview form prepared by the researcher, the study was carried out within the framework of online and face-to-face pandemic rules.

Results: In the light of the data obtained in the study, for their motivation in the covid-19 pandemic; Findings about the process were reached by reaching their physical health, type of physical activity, sleep patterns, anxiety, new mental and physical skills they discovered, metaphors that they likened the pandemic process, psychological effects and general demographic information during their free time at home. The research findings were interpreted by categorizing them, giving codes to the themed participants, describing and associating them.

Conclusion: As a result, it was determined that the covid-19 process changed the climate of the licensed or unlicensed athletes in their motivational areas in training and competition conditions and their individual performances, and the majority of them entered a new process, negatively affecting their motivation.

Keywords: Covid-19, Athletes, motivation, qualitative research

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S70- 9-12 Yaş Yüzücülerin Yarışma Kaygısı ve Kalp Atım Hızı Değişkenliği Açısından
İncelenmesi**

Hilal Karadağ, Abdurrahman AKTOP, Esin KAPLAN

¹ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antalya, Türkiye

² Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Burdur, Türkiye.

ÖZET

Amaç: Çalışmanın amacı 9-12 Yaş arası yüzücülerde yarışmasal durumların baskısı sonucu ortaya çıkan yarışma kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve duygusal durum değişikliğine eşlik eden Otonom Sinir Sisteminin adaptasyonunun önemli göstergesi olan Kalp Atım Hızı Değişkenliği parametrelerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya, yaşları 10.36 ± 1.01 yıl olan 24 (12 Erkek 12 Kız) yüzücü üzerinde yürütülmüştür. Çalışmaya katılan sporcular ve aileleri çalışma hakkında bilgilendirilmiştir. Katılımcılara yarışma için ısınmaya başlamadan önce (yaklaşık yarışmadan 1 saat önce) Martens, Vealey ve Burton (1990) tarafından geliştirilen “Sporda Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu (SCAT-C) uygulanmış, hemen sonrasında Polar H10 göğüs bandı aracılığıyla Kalp Atım Hızı Değişkenliği (KAHD) verileri Elite HRV programı ile 5 dakika boyunca kayıt altına alınmıştır. Elde edilen KAHD verileri Kubios HRV Standard (ver. 3.5.1) programı aracılığıyla; ortalama kalp atım hızı (atm/dk), SDNN, RMSSD ve LF/HF değişkenleri açısından değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizde değişkenlerin tümünün normal dağılım gösterdiği belirlenmiş, cinsiyet karşılaştırmasında bağımsız değişkenlerde t-testi kullanılarak Kaygı ve KAHD değişkenleri arasındaki ilişki ise Pearson Korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında farkın anlamlılığı $\alpha=0.05$ olarak dikkate alınmıştır.

Bulgular: Erkek ve kız yüzücülerin yaş, spor yaşı, boy ve vücut ağırlığı benzer değerlere sahip olduğu belirlenmiştir. Yarışmasal durumluk kaygı düzeyleri incelendiğinde erkek yüzücüler (19.08 ± 5.53) ile kız yüzücüler (20.08 ± 4.70) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$). KAHD verileri incelendiğinde SDNN, RMSSD, Kalp Atım Hızı ve LF/HF oranları açısından cinsiyetler arası fark olmadığı, iki grubunda benzer değerler elde ettiği belirlenmiştir ($p > .05$). Yarışma kaygısı ve KAHD değişkenleri arasında ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış Durumluk kaygı ile KAHD değişkenleri arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$).

Sonuç: Çocuk yüzücülerde yarışma kaygısı ve Kalp Atım Hızı Değişkenliği parametreleri açısından cinsiyet farklılığının olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca yarışma kaygısı ile Kalp Atım Değişkenliği Parametreleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı da araştırma sonucunda ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: yüzücüler, yarışma kaygısı, kalp atım hızı değişkenliği.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S70- Investigation of 9-12 Years Old Swimmers in Terms of Pre-Competitive Anxiety and Heart Rate Variability

Hilal Karadağ, Abdurrahman AKTOP, Esin KAPLAN

¹ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antalya, Türkiye

² Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Burdur, Türkiye.

ABSTRACT

Aim: The aim of the study is to determine the competitive anxiety levels that occur as a result of the pressure of competitive situations in swimmers between the ages of 9-12 and to examine the Heart Rate Variability parameters, which is an important indicator of the adaptation of the Autonomic Nervous System accompanying the emotional state change.

Methods: The study was carried out on 24 (12 Boys 12 Girls) swimmers aged 10.36±1.01 years. Athletes participating in the study and their families were informed about the study. Sport Competition Anxiety Test Child form which developed by Martens, Vealey and Burton (1990) adapted to Turkish by Koruç and Yılmaz (2004) was administered to the participants before they started warming up for the competition (approximately 1 hour before the competition), and then Heart Rate Variability (HRV) data were recorded for 5 minutes with the Elite HRV program via the Polar H10 chest band. The HRV data obtained were evaluated in terms of mean heart rate (beats/min), SDNN, RMSSD and LF/HF variables using the Kubios HRV Standard (ver. 3.5.1) program. In the statistical analysis, it was determined that all of the variables were normally distributed, and the relationship between Anxiety and HRV variables was calculated with the Pearson Correlation coefficient by using the t-test for the independent variables in the gender comparison. The significance of the difference between the means was accepted as $\alpha=0.05$.

Results: It was determined that male and female swimmers have similar values for age, sports age, height and body weight. It was determined that there was no statistically significant difference between male swimmers (19.08±5.53) and female swimmers (20.08±4.70) in competitive anxiety levels ($p>.05$). According to HRV data, there was no difference between the gender in terms of SDNN, RMSSD, Heart Rate and LF/HF ratios, and similar values were obtained in the two groups ($p>.05$). Pearson correlation coefficient was calculated to examine the relationship between competitive anxiety and HRV variables, and it was determined that there was no significant relationship between state anxiety and HRV variables ($p>.05$).

Conclusions: It was determined that there was no gender difference in pre-competition anxiety and Heart Rate Variability parameters in child swimmers. In addition, it has been revealed as a result of the research that there is no significant relationship between competitive anxiety and Heart Rate Variability parameters.

Keywords: swimmers, competitive anxiety, heart rate variability

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S71- Genç Sporcuların Akıldışı Performans İnançlarının İncelenmesi

Gamze Güney, **Ali Burak Toy**

¹ Ardahan Üniversitesi

² Ardahan Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; bireysel spor yapan genç sporcuların akıldışı performans inançlarının yaş, eğitim, spor branşları, deneyim süresi, milli takım deneyimi değişkenleri açısından farklılık olup olmadığı amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini Ankara ve İstanbul illerindeki spor kulüplerinde yatılı kalıp lisanslı olarak spor yapan 198 (\bar{x} yaş; 18.96±3,90) erkek sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada Turner ve Allen (2018) tarafından geliştirilen; Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Urfa ve Aşçı (2018) tarafından yapılan “Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2” ve araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” tüm katılımcılara uygulanmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistik ve Mann-Whitney U kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmanın sonucunda; akıldışı performans inançlarından elde edilen en düşük ortalama değer 3.06 ± 0.71 ile “değersizleştirme” alt boyutunda elde edilirken; en yüksek ortalama değer 3.60 ± 0.85 ile “Düşük Tolerans” puanlarından elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda yaş ve eğitim değişkeni açısından talepkarlık alt boyutu puanları açısından; deneyim süresi ve milli olma değişkenleri açısından talepkarlık, felaketleştirme ve toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak, araştırmaya katılan, farklı spor branşlarında yarışan genç sporcuların akıldışı inançları puanlarının kısmen yüksek olduğu söylenebilir. Buna ek olarak elde edilen bulgulardan yola çıkarak sporcuların akıldışı inançlarının farklılık gösterdiği ve sporcuların yaş, eğitim durumu, deneyim süresi ve milli olma deneyiminin akıldışı performans inançlarında değişikliğe yol açtığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: akıldışı performans inançları, genç sporcular, akılcı duygusal davranışçı terapi

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S71 -Investigation of Irrational Performance Beliefs of Young Athletes

Gamze Güney, Ali Burak Toy

¹ Ardahan Üniversitesi

² Ardahan Üniversitesi

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine young athletes' irrational performance beliefs and to investigate if there is difference in irrational performance beliefs with regard to age, education, sports branches, experience duration, and national team experience. The study sample consisted of 198 (\bar{x} age; 18.96 \pm 3.90) male athletes who stay and play sports clubs in Ankara and Istanbul. In this study, "irrational performance beliefs inventory (iPBI)" developed by Turner ve Allen (2018) and the adaptation work of this scale to Turkish was conducted by Urfa and Aşçı (2018) and "Personal Information Form" developed by researchers were admistired to all participants. Data were analyzed by using descriptive statistics and Mann-Whitney U test. Analysis indicated that the lowest mean value was 3.06 \pm 0.71 (depreciation sub-dimension) and the highest mean value was 3.60 \pm 0.85 (Low Frustration Tolerance sub-dimension). Beside this, there was a statistically significant difference in demandingness scores in terms of age and education variables; in addition, a statistically significant difference was found in terms of experience period and being national athlete variables in terms of demandingness, awfulizing and total score ($p < 0.05$). As a result, it can be said that young athletes competing in different sports participating in this study have partially high irrational beliefs scores. In addition, based on the findings obtained, it was found that the irrational beliefs of the athletes differ; It can be said that the age, education level, experience period and experience of being national athlete of the athletes cause changes in their irrational performance beliefs.

Keywords: irrational performance beliefs, young athletes, rational emotional behavioral therapy

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S72- GÜDÜLENME YÖNELİMİ VE AKIŞ DENEYİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ
TATMINİNİN ARACILIK ROLÜ: DAYANIKLILIK SPORLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Ashhan İkizoğlu Dinc, Fevziye Hülya Aşçı

¹Marmara Üniversitesi

²Fenerbahçe Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, sporda güdülenme yönelimleri ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaç tatmininin aracılık rolünü dayanıklılık sporu ile ilgilenen bireylerde incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya, serbest zamanlarında bireysel olarak dayanıklılık sporu yapan 111'i erkek (yaş: $37,59 \pm 8,23$), 38'i kadın (yaş: $36,69 \pm 6,31$) olmak üzere toplam 149 sporcu (yaş: $37,55 \pm 7,81$) katılmıştır. Araştırmada, kişisel bilgi formunun yanı sıra, Sporda Güdülenme Ölçeği, Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Kısa Formu, Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada güdülenme düzeyi için özerk güdülenme puanı ile birlikte içsel ve dışsal güdülenme puanları hesaplanmıştır. Verilerin analizi için Bootstrap yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Aracılık analizi bulguları, özerk güdülenme ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkide, ilişkililik tatmini dışında; bağımsızlık ve yeterlik tatmini boyutlarının aracılık etkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca, sporda güdülenmenin alt boyutlarından sadece içsel güdülenme ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkide bağımsızlık tatmini ve yeterlik tatmininin aracılık rolü vardır.

Sonuç: Araştırma sonuçlarına göre, dayanıklılık sporu gibi uzun süre yapılan branşlarda güdülenmenin fiziksel aktivitenin devamını sağlayan akış deneyimi üzerindeki etkisinin psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile gerçekleştiği görülmüştür. Ayrıca, güdülenmenin hür irade üzerinde en çok etkili alt boyutu olan içsel güdülenmenin, sporcuların kendi kararlarını veren (bağımsızlık) ve yaptıkları spor branşında yeterli olduğunu (yeterlilik) hissettirmesi aracılığıyla akış deneyimini doğrudan etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sporda güdülenme, optimal performans duygu durumu, sporda psikolojik ihtiyaçlar tatmini.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S72 – The Mediated Role of Psychological Need Satisfaction in Sports between Sports Motivation and Dispositional Flow State: An Examination on Endurance Sports

Ashhan İkizoğlu Dinc, Fevziye Hülya Aşçı

¹ Marmara Üniversitesi

² Fenerbahçe Üniversitesi

ABSTRACT

Purpose: This study aimed to examine the mediator role of psychological need satisfaction in the relationship between sports motivation and dispositional flow state in endurance sports.

Method: 111 male (Mage: 37,59 ± 8,23) and 38 female (Mage: 36,69 ± 6,31) as consisting of a total of 149 athletes (Mage: 37,55 ± 7,81) who are doing endurance sports as a recreational activity participated in the study. The personal information form, Sports Motivation Scale, Dispositional Flow State Scale - Short Form and Psychological Need Satisfaction Scale in Sports were administered to participants. A self-determined motivational index, intrinsic and external motivation scores were calculated. The Bootstrap method was used for data analysis.

Results: The results of mediational analysis showed that there was a mediated role of satisfaction of autonomy and competence between self-determined motivation and dispositional flow state. Moreover, autonomy satisfaction and competence satisfaction mediated the relationship between intrinsic motivation and dispositional flow state.

Conclusion: In conclusion, the effect of sports motivation on dispositional flow state which related to continued physical activity in endurance sports occurred via the mediated role of psychological need satisfaction. Moreover, intrinsic motivation which had the most effect on self-determined motivation affected directly the flow state via its mediated role by making athletes directing their decisions themselves and feeling competent in endurance sports.

Keywords: Sports motivation, flow, psychological need satisfaction in sports

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S73- Antrenörün Müsabaka Öncesi Konuşmasının Psikolojik, Duygusal ve Performans Açısından Sporcular Üzerindeki Etkisi

Aslıhan İkizoğlu Dinç, Ekrem Albayrak, Elif Gölpınar, Veysel Küçük
¹Marmara Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, antrenörlerin müsabaka öncesi konuşmasının, futbol oynayan sporcular tarafından psikolojik, duygusal ve performans etkisi açısından nasıl algılandığını incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya, çoğu amatör olmak üzere, amatör lig düzeyinde farklı futbol takımlarında oynayan 97'si erkek (yaş: 19,96 ± 8,99), 15'i kadın (yaş: 20,87 ± 3,16) toplamda 112 sporcu (yaş: 20,08 ± 8,45) katılmıştır. Araştırmada, antrenörlerin maç öncesi konuşmasını değerlendiren çalışmalardan (Vargas-Tonsing&Short, 2009; 2011) yararlanılarak, araştırmacılar tarafından müsabaka öncesi antrenör konuşması değerlendirme anketi oluşturulmuştur. Anketin ilk bölümünde, sporcular antrenörün konuşmasını değerlendirirken, son bölümünde antrenörün konuşmasının kendilerinde yarattığı his açısından değerlendirmiştir. Araştırmada, antrenörlerin maç öncesi konuşmasının etki düzeyi, duygusal, psikolojik ve beğeni vb. kriterlerinde değerlendirilmiştir. Verilerin analizi için betimsel istatistik, Pearson korelasyon ve bağımsız örneklemede t-test kullanılmıştır.

Bulgular: Betimsel istatistik bulgularına göre, araştırmaya katılan sporcuların %76'sı antrenörün maç öncesi konuşmasını beğenmiş ve benzer şekilde bilgilendirici bulmuştur. Sporcuların %66'ı, maç öncesi yapılan konuşmanın performanslarını etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca, antrenörün maç öncesi konuşması, sporcuların yaklaşık %80'i için "kararlı" algılanırken, ardından enerjik (%75) ve uyumlu (%71) hissettirmesi gelmiştir. Negatif duygular arasında, en yüksek %17'i ile "gergin" ve %13 ile "yorgun" hissettirmesi bulunmuştur. Korelasyon sonuçlarına göre, antrenörün maç öncesi konuşmasını "beğenme" ile maç öncesi konuşmasının "bilgilendirici" olması arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = ,744$; $p < .05$). Benzer şekilde, duygu durumuna göre, maç öncesi konuşmanın "kararlı" algılanması ile sporcuların performanslarının etkilenmesi arasında orta düzeye yakın bir ilişki vardır ($r = ,691$; $p < .05$). Son olarak, antrenörün konuşmasının, maç sonucuna göre, sporcuların performanslarını etkilemesi açısından iki grup arasında anlamlı bir fark yokken, mağlup grubun ($M = 11,54$, $\pm 3,9$), galip gruba ($M = 8,93$, $\pm 3,9$) göre antrenörün konuşmasını daha negatif algıladığı görülmüştür ($t = -3.250$, $p < .05$).

Sonuç: Araştırma sonuçlarına göre, sporcuların çoğu tarafından antrenörün maç öncesi konuşması beğenilmiş ve bilgilendirici bulunmuştur. Duygusal değerlendirme açısından, "kararlı", "enerjik" ve "uyumlu" duyguları ön planda iken, antrenör konuşmasının "kararlı" algılanması, performans ile en çok ilişkili olan duygu olmuştur. Ayrıca, sporcular maç sonucu açısından karşılaştırıldığında, antrenörün maç öncesi konuşması performansları üzerinde farklılaşmamasına rağmen, algılanan negatif duygu açısından mağlup grubun galip gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Müsabaka öncesi konuşma, spor performansı, duygusal ve psikolojik etki

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S73- The Psychological, Emotional and Performance Effects of Pre-game Speeches of Coaches on Athletes' Perception

Ashhan İkizoğlu Dinc, Ekrem Albayrak, Elif Gölpinar, Veysel Küçük
¹ Marmara Üniversitesi

ABSTRACT

Purpose: The study aimed to investigate how athletes perceive their coaches' pre-game speech in terms of psychological, emotional and performance effects.

Methods: A total of 112 football players most of which played amateur level in amateur leagues consisting of 97 male (age: 19,96 ± 8,99) and 15 female (age: 20,87 ± 3,16). The researchers constituted a coaches' pre-game speech form based on previous research on pre-game speech (Vargas-Tonsing & Short, 2009; 2011). In the first section of the form, athletes evaluated the coaches' pre-game speech in terms of psychological, emotional and performance effects. In the last section, they evaluated how the coaches' speech made them feel in terms of positive and negative emotions. In the analysis of data, descriptive statistics, Pearson Correlation and Independent's t-test were used.

Results: Descriptive statistics showed that 76% of athletes liked the coaches' speech overall and similarly found it "informative". In addition, 66% of athletes indicated that the speech affected their performance during the game. Moreover, the coaches' pre-game speech was perceived as "determined" by 80% of athletes and feeling "energetic" (75%) and "easy going" (71%) followed. Among negative emotions, it was perceived as "tense" by 17% and "tired" by 13%. Regarding correlation results, "overall liking" and "informativeness" of the coaches' speech was found to have a positive and medium relationship ($r = ,744$; $p < .05$). Similarly, feeling of "determined" had the positive and nearly medium relationship with performance effect ($r = ,691$; $p < .05$). When the performance effect of coaches' speech was examined according to the game score, there was no significant difference between winning and defeated groups. However, defeated group ($M = 11,54$, $\pm 3,9$) compared to winning group ($M = 8,93$, $\pm 3,9$) significantly perceived as more negative emotion ($t = -3.250$, $p < .05$).

Conclusion: In conclusion, the majority of athletes liked the coaches' pre-game speeches and found it "informative". Majority of them perceived the coach as "determined", "energetic" and "easy-going". Moreover, feeling the coach as "determined" found the most impactful on performance effect. In addition, when athletes' perception of the speech was compared according to the game results, defeated group perceived more negative emotion than winning group although they don't differ in terms of performance effects of the coaches' speech.

Keywords: pre-game speeches, sports performance, athletes' perception

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S78- Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Kas
Yoksunluğu ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Beril Barlas, **Gözde Ersöz**

¹ Fenerbahçe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Bilimleri Yüksek Lisans Programı
öğrencisi

² Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı egzersiz yapan bireylerin kas yoksunluğunu öngörmede egzersiz bağımlılığı ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların rolünü incelemektir. Araştırmaya egzersiz yapan 159 kişi (erkek= 78; Xyaş= 34.33±12.74 ve kadın= 81; Xyaş=34.40±8.67) katılmıştır. Katılımcılardan veri toplamak için, kişisel bilgi formu ile birlikte, Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Kas Yoksunluğu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik analizi ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Kas Yoksunluğu Ölçeği'nin kas-yönelimli beden imajı tutumları ve kas geliştirme davranışlarını alt öçeklerini yordayan değişkenleri belirlemek için üç adımda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda cinsiyet, egzersiz sıklığı, egzersiz seans süresi ve egzersiz şiddeti değişkenleri, ikinci adımda egzersiz bağımlılığı alt boyutları ve üçüncü adımda egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları puanları girilmiştir. Kas-Yönelimli Beden İmajı Tutumları alt ölçeğini yordayan değişkenleri ortaya koymak üzere birinci ($R=.24$; $R^2=.06$; Düzeltilmiş $R^2=.03$; $F(4, 154)= 2.33$, $p> 0.05$) ve ikinci ($R=.27$; $R^2=.07$; Düzeltilmiş $R^2=.03$; $F(3, 151)= 7.54$, $p> 0.05$) adımın özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı, modele üçüncü adımda girilen egzersiz bağımlılığı alt boyutlarının özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir ($R=.37$; $R^2=.13$; Düzeltilmiş $R^2=.08$; $F(3,148)= 3.61$, $p<.05$). Üçüncü adımda girilen egzersiz şiddeti katılımcıların Kas-Yönelimli Beden İmajı Tutumlarının % 08'ini yordamış ve bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($\beta= .22$, $p<.01$). Kas Yoksunluğu Ölçeği'nin kas geliştirme davranışları alt ölçeğini yordayan değişkenleri ortaya koymak üzere birinci ($R=.51$; $R^2=.26$; Düzeltilmiş $R^2=.24$; $F(4, 154)= 13.63$, $p< 0.001$) ve üçüncü ($R=.62$; $R^2=.39$; Düzeltilmiş $R^2=.35$; $F(3,151)= 9.87$, $p< 0.001$) adımın özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu, modele ikinci adımda girilen egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R=.51$; $R^2=.26$; Düzeltilmiş $R^2=.23$; $F(3,148)= .13$, $p>.05$). Birinci adımda girilen değişkenler katılımcıların kas geliştirme davranışlarının %24' ünü; üçüncü adımda girilen değişkenler ise %39'unu yordamaktadır. Birinci adımda cinsiyet ($\beta= .22$, $p<.01$), egzersiz sıklığı ($\beta= .18$, $p<.05$), süresi ($\beta= .18$, $p<.05$) ve şiddeti ($\beta= .24$, $p<.01$) ile kas geliştirme davranışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üçüncü adımda ise cinsiyet ($\beta= .21$, $p<.01$), egzersiz şiddeti ($\beta= .21$, $p<.01$) ve tolerans gelişimi ve tutku ($\beta= .18$, $p<.05$) ile kas geliştirme davranışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda egzersiz katılımcılarının kas yoksunluğunu egzersiz ile ilgili parametrelerin ve egzersiz bağımlılığının yordadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar, egzersiz bağımlılığı, kas yoksunluğu

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S78- Examination of the Relationship Between Basic Psychological Needs in Exercise, Muscle Dysmorphia and Exercise Addiction in Individuals Who Exercise Regularly

Beril Barlas, **Gözde Ersöz**

¹ Fenerbahçe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Bilimleri Yüksek Lisans Programı

² Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

ABSTRACT

The purpose of the present study was to examine the role of basic psychological needs in exercise and exercise addiction in the prediction of muscle dysmorphia in individuals who exercise regularly. 159 individuals (n_{male}= 78; X_{age}=34.33±12.74 and n_{female}= 81; X_{age}=34.40±8.67) who exercised regularly participated to the study. In order to collect data from the participants, Basic Psychological Needs in Exercise Scale, Exercise Addiction Scale and Drive for Muscularity Scale were used together with the personal information form. Descriptive statistical analysis and hierarchical regression analysis were used to analysis of the data. In the hierarchical regression analysis performed in three steps to determine the variables that predict the muscle-oriented body image attitudes and muscle development behaviors subscales of the Drive for Muscularity Scale. In the first step, the variables of gender, exercise frequency, exercise session duration and exercise intensity, in the second step, the sub-dimensions of exercise addiction, and in the third step, the scores of the sub-dimensions of basic psychological needs in exercise were entered. In order to reveal the variables that predict the Muscle-Oriented Body Image Attitudes subscale, it is seen that the original contribution of the first (R=.24; R²=.06; Adjusted R²=.03; F(4, 154)= 2.33, p> 0.05) and second (R=.27; R²=.07; Adjusted R²=.03; F(3, 151)= 7.54, p> 0.05) steps is not significant in the model but exercise addiction sub-dimensions which entered in the third step is significant within the model (R=.37; R² =.13; Adjusted R²=.08; F(3,148)= 3.61, p<.05). The exercise intensity entered in the third step predicted 08% of the participants' Muscle-Oriented Body Image Attitudes, and a significant positive correlation was found between these two variables (β= .22, p<.01). It is seen that the original contribution of the first (R=.51; R²=.26; Adjusted R²=.24; F(4, 154)= 13.63, p< 0.001) and third steps (R=.62; R² =.39; Adjusted R²=.35; F(3,151)= 9.87, p< 0.001) is significant in the model to reveal the variables that predict the muscle development behaviors subscale of the Drive for Muscularity Scale, while the original contribution of the basic psychological needs sub-dimensions in the exercise entered into the model in the second step is not significant in the model (R=.51; R² =.26; Adjusted R²=.23; F(3,148)= .13, p>.05). The variables entered in the first step account for 24% of the participants' and the variables entered in the third step predict 39%. of the muscle development behaviors. In the first step, it has been found a positively significant relationship between gender (β= .22, p<.01), exercise frequency (β= .18, p<.05), duration (β= .18, p<.05), intensity (β= .24, p<.01) and muscle development behaviors. In the third step, it has been found a positively significant relationship between gender (β= .21, p<.01), exercise intensity (β= .21, p<.01), tolerance development and passion (β= .18, p<.05) and muscle building behaviors. In line with the findings obtained from the research, it can be said that the exercise-related parameters and exercise addiction predict the muscle dysmorphia of the exercise participants

Keywords: Basic psychological needs in exercise, exercise addiction, muscle dysmorphia

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

**S79- Futbol Spor Okulu Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı, Dikkat ve Reaksiyon
Zamanı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Ahmet Özen, **Gözde Ersöz**, Zait Burak Aktuğ

¹ Fenerbahçe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Bilimleri Yüksek Lisans Programı

² Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

³ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı futbol spor okulu öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, dikkat ve reaksiyon zamanı arasındaki ilişkinin incelenmesi ve söz konusu değişkenlerin cinsiyet, espor oynayıp oynamama, espor türü, bağıl yaş ortalaması grupları ve bağımlılık düzeyi grupları arasındaki farklılığının analiz edilmesidir. Araştırmaya Fenerbahçe Spor Kulübü' ne bağlı futbol spor okullarında eğitim alan 10-14 yaş aralığında 93 spor okulu öğrencisi (erkek=87; □yaş=11.70±1.37 ve nkız= 6; □yaş=11.67±1.37) ailelerinden izin alınarak, gönüllü olarak katılmıştır. Verileri toplamak için katılımcılara d2 Dikkat Testi, bilgisayar destekli reaksiyon testi ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizine geçmeden önce verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov ve Levene testi ile değerlendirilmiştir. Veriler homojen olmadığı ve normal dağılmadığı için araştırmada parametrik olmayan analiz yöntemleri kullanılmıştır. Espor oynayıp oynamama, cinsiyet, espor türü, bağıl yaş ortalaması grupları ve bağımlılık düzeyi gruplarına göre katılımcıların dikkat, reaksiyon süresi ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği' nin alt ölçekleri arasındaki farklılıkları test etmek için tanımlayıcı istatistikleri, Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyetine göre dikkat, reaksiyon zamanı ve bağımlılık alt ölçekleri arasında farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcılarda espor oynamayan grup ayrılarak, espor türünün bağımlı değişkenler arasındaki farklılığı incelenmiş, espor türüne göre dikkat, reaksiyon zamanı, bağımlılık alt boyutları ve toplam puanında farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Katılımcıların espor oynayıp oynamama durumlarına göre bağımlı değişkenler arası farklılık incelendiğinde ise, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği' nin oyun süresinde tolerans gelişimi ve oyuna yüklenen değer, dijital oyun oynamaya yönelik aşırı odaklanma ve çatışma, bireysel / sosyal görevlerin ödevlerin ertelenmesi, yoksunluğun psikolojik fizyolojik yansması ve oyuna dalma alt ölçekleri ile toplam bağımlılık puanı arasında espor oynayanlar ile oynamayanlar arasında farklılık bulunmuş, espor oynayanların söz konusu alt ölçekler ve toplam puan da daha yüksek ortalamalar aldığı görülmüştür. Katılımcıların bağıl yaş ortalamalarına göre dikkat testinin E1, E2, CM sonuçlarında farklılık görülmüştür. Araştırmadan elde edilen verilere göre espor oynayan spor okulu öğrencilerinin cinsiyet, espor türüne göre dikkat, reaksiyon zamanı ve dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında farklılık olmadığı, espor oynayan spor okulu öğrencilerinin dikkat ve reaksiyon zamanında farklılık olmadığı fakat bağımlılık düzeylerini etkilediği, bağıl yaş ortalaması grupları ile dikkat testinin E1, E2 ve CM düzeylerinin farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Dikkat, reaksiyon zamanı, espor, dijital bağımlılık, spor okulu

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
 Psikolojisi Kongresi**
 11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
 Fakültesi



Sözel Bildiri Sunum Özetleri, 11-13 Mayıs 2022

S79- Investigation of the Relationship between Digital Game Addiction, Attention and Reaction Time in Football Sports School Students

Ahmet Özen, **Gözde Ersöz**, Zait Burak Aktuğ

¹ Fenerbahçe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Bilimleri Yüksek Lisans Programı

² Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

³ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between digital game addiction, attention and reaction time in football sports school students and to analyze the differences between gender, whether or not they play esports, type of esports, relative age groups and addiction level groups. 93 sports school students between the ages of 10-14 who were educated in football sports schools (nboys=87; \bar{x} age= 11.70±1.37 ve ngirls= 6; \bar{x} age=11.67±1.37) affiliated to Fenerbahçe Sports Club voluntarily participated in the research with the permission of their families. d2 Attention Test, the computer-assisted reaction test and Digital Game Addiction Scale and a personal information form were administered to all participants with assistance from the researcher. Firstly, normality test was examined through Kolmogorov-Smirnov test and Levene's test was used to see if the data is homogeneous or not. Since the data were not homogeneous and normally distributed, non-parametric analysis methods were used in the study. Descriptive statistics, Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis H test were used to test the differences between participants' attention, reaction time and subscales of the Digital Game Addiction Scale according to whether they play esports, gender, esports type, relative age groups and addiction level groups. There were no difference found between attention, reaction time and addiction subscales according to the gender of the participants ($p>0.05$). Participants who do not play esports were separated from the group that did not play esports, and the difference between the dependent variables of the esports type was examined, and there were no difference found in attention, reaction time, addiction sub-dimensions and total score according to the esports type ($p>0.05$). When the difference between dependent variables is examined according to whether the participants play esports or not, it is seen that the Digital Game Addiction Scale's development of tolerance and the value attributed to the game during the game, excessive focus and conflict towards playing digital games, delaying the homework of individual / social tasks, the psychological physiological reflection of deprivation and the game play. There were a difference between the immersion subscales and the total addiction score between those who play esports and those who do not, and those who play esports have higher averages on the aforementioned subscales and the total score. According to the relative average age of the participants, there were a difference in the E1, M2, CM results of the attention test. According to the data obtained from the research, it was seen that there were no difference between the attention, reaction time and digital game addiction levels of the sports school students playing esports according to gender, type of esports, and there was no difference in the attention and reaction time of the sports school students playing esports. It was concluded that playing esports affects addiction

6.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



levels and that the relative age groups and the E1, E2 and CM levels of the attention test differ according to the relative average age groups.

Keywords: Attention, reaction time, esports, digital addiction, sports school

6.

Uluslararası
**Egzersiz ve Spor
Psikolojisi Kongresi**
11-13 Mayıs 2022



Spor Bilimleri
Fakültesi



DESTEKLEYEN KURULUŞLAR

