



**100**★

TÜRKİYE CUMHURİYETİNİN YÜZÜNCÜ YILI



SAKARYA  
UYGULAMALI BİLİMLER  
ÜNİVERSİTESİ  
SPOR BİLİMLERİ  
FAKÜLTESİ



CUMHURİYETİN 100. YILINDA KURAMDAN UYGULAMAYA  
EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ

**KONGRE ÖZET  
KİTAPÇIĞI**

**KONGRE TARİHİ**  
**26-27 EKİM**  
**2023**

**KONGRE YERİ**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**KÜLTÜR VE KONGRE MERKEZİ**



*7<sup>th</sup> International Congress of Exercise and Sport Psychology*  
*26<sup>th</sup> - 27<sup>th</sup> October, 2023*



## 7. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi

## 7<sup>th</sup> International Congress of Exercise and Sport Psychology

---

26-27 Ekim 2023 Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya

26<sup>th</sup> - 27<sup>th</sup> October, 2023 Sakarya University of Applied Sciences, Sakarya / TÜRKİYE

Değerli Spor Bilimciler ve Sevgili Araştırmacılar,

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi ile Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği'nin ortaklaşa düzenlediği 7. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi 26-27 Ekim 2023 tarihlerinde Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi ev sahipliğinde gerçekleşmiştir. Kongremize spor bilimleri ile ilgili çeşitli kurum ve kuruluşlardan birçok kişi katılmıştır. Bu yılki kongre teması: *“Cumhuriyetin 100. yılında kuramdan uygulamaya egzersiz ve spor psikolojisi”* olarak belirlenmiştir. Kongremizdeki bilimsel ve sosyal etkinlikler bu temaya uygun olarak düzenlenmiştir.

Kongremize egzersiz ve spor psikolojisi ile ilgili toplam 40 bildiri gönderilmiştir. Farklı üniversitelerden 5 davetli konuşmacının yer aldığı etkinliğimizde konuşmacıların 3 tanesi yurt dışındaki üniversitelerden çevrimiçi olarak sunumlarını gerçekleştirmiştir. Kongrede ayrıca 3 atölye çalışması ve 2 panel düzenlenmiştir.

Bilginin paylaştıkça çoğaldığı ve değer kazandığı anlayışı ile düzenlediğimiz kongremize katılım sağlayan tüm katılımcılara, kongrenin düzenlenmesinde büyük çaba harcayan öğretim elemanları ve görevlilere, gönüllü öğrencilerimize ve sponsorlarımıza en içten teşekkürlerimizi sunarız.

Saygılarımızla,

**Prof. Dr. Turgay BİÇER**

Kongre Başkanı

**Prof. Dr. Nevzat MİRZEOĞLU**

Kongre Başkanı

## **KURULLAR / COMMITTEES**

### **Kongre Onur Kurulu**

Yaşar KARADENİZ - Sakarya Valisi

Ekrem YÜCE – Sakarya Büyükşehir Belediye Başkanı

Dr. Mehmet SARIBIYIK – Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Rektörü

Yusuf ALEMDAR – Serdivan Belediye Başkanı

Nevzat İNANÇ - Sakarya Gençlik ve Spor İl Müdürü

Dr. Turgay BİÇER – Egzersiz ve Spor Psikoloji Derneği

Dr. İbrahim YILDIRAN - Spor Bilimleri Derneği Başkanı

### **Kongre Organizasyon Kurulu**

Dr. Dilşad Mirzeoğlu

Dr. Esen Kızıldağ Kale

Dr. Fatma Çepikkurt

Dr. Hakan Kolayış

Dr. İhsan Sarı

Dr. İpek Eroğlu Kolayış

Dr. Mustafa Serdar Terekli

Dr. Nevzat Mirzeoğlu

Dr. Nilgün Vurgun

Dr. Nurgül Tezcan Kardaş

Dr. Seyhan Hasırcı

Dr. Turgay Biçer

Dr. Yalçın Beşiktaş

## **Düzenleme Kurulu ve Komiteleri**

### **Kongre Genel Sekreteri**

Dr. İhsan SARI

### **Bilimsel Sekreteryaya**

Dr. Cihan Ayhan

Dr. Cuma Ece

Dr. Gizem Karakaş

Dr. Nurullah Çelik

Melike Eroğlu

### **Organizasyon ve Gönüllüler Komitesi**

Dr. İlayda Gülseren Demir

Dr. Murat Şen

Dr. Nurgül Tezcan Kardaş

Barbaros Demirtaş

Merve Özyıldırım

Mustafa Narin

### **Sponsorluk Komitesi**

Dr. Hakan Kolayış

### **Ödül Kurulu**

Dr. Cengiz Karagözoğlu

Dr. Gözde Ersöz

Dr. Nilgün Vurgun

### **Basın ve Sosyal Medya Koordinatörlüğü**

Dr. Burak Güneş

Esra Atış

Esra Cömert

Yakup Kaymakçı

## **VIP ve Misafir Organizasyonları Koordinatörlüğü**

Dr. Volkan Sert

Abdullah Düğenci

Ayşenur Turgut

Elif Ünal

Onur Çakır

Uğur Alemdar

## **Gönüllüler**

Durna Şule Şahin

Ecem Barklı

Gökhan Yılmaz

Hilal Beyza Çil

Kader Dumlu

Mehdi Tahoone

Meliha Arslan

Melike Karasu

Meryem Sümeyye Dombaycıoğlu

Muhammed Mustafa Sağlam

Orhan Kırlangıç

Osman Nuri Tokat

Samet Kumbaşı

Sefa Kopya

Sema Kavaklı

Sinem Yalap

Tarık Tuncer Ciğerim

Tuhan Çiftçioğlu

Turgay Dinçer

Uğurcan Çakır

Yusuf Ceylan

Yusuf Koç

## **Kongre Bilim Kurulu**

Dr. Abdurrahman Aktop  
Dr. Ali Burak Toy  
Dr. Arda Öztürk  
Dr. Atahan Altıntaş  
Dr. Aydan Gözmen Elmas  
Dr. Aydın İlhan  
Dr. Bahri Gürpınar  
Dr. Betül Bayazıt  
Dr. Burcu Güvendi  
Dr. Bülent Okan Miçooğulları  
Dr. Cengiz Karagözoğlu  
Dr. Çiğdem Öner  
Dr. Deniz Bedir  
Dr. Duygu Karadağ  
Dr. Elif Karagün  
Dr. Elif Nilay Ada  
Dr. Emine Çağlar  
Dr. Ender Şenel  
Dr. Erman Öncü  
Dr. Esen Kızıldağ Kale  
Dr. F. Hülya Aşçı  
Dr. F. Zişan Kazak  
Dr. Faik Ardahan  
Dr. Feyza Meryem Kara  
Dr. Gaye Erkmén Hadi  
Dr. Gökçe Erturan  
Dr. Gökhan Çalışkan  
Dr. Gözde Ersöz  
Dr. Gülsüm Kargı Baştuğ

Dr. Gülten Hergüner  
Dr. Hakan Kolayış  
Dr. Hüseyin Gümüş  
Dr. Hüseyin Ünlü  
Dr. Kadir Yıldız  
Dr. M.Şefik Tiryaki  
Dr. Mehmet Acet  
Dr. Mehmet Güçlü  
Dr. Mehmet Mustafa Yorulmazlar  
Dr. Murat Yalçın Beşiktaş  
Dr. Nilgün Vurgun  
Dr. Nurgül Keskin Akın  
Dr. Nurullah Çelik  
Dr. Ramazan Taşçıoğlu  
Dr. Recep Görgülü  
Dr. Rıdvan Ekmekçi  
Dr. Robert C. Eklund  
Dr. Safter Elmas  
Dr. Serdar Alemdağ  
Dr. Serdar Kocaekşi  
Dr. Seyhan Hasırcı  
Dr. Sibel Nalbant  
Dr. Sinan Bozkurt  
Dr. Süleyman Erim Erhan  
Dr. Tennur Yerlisu Lapa  
Dr. Turgay Biçer  
Dr. Turhan Toros  
Dr. Umut Davut Başoğlu

## DESTEKLEYEN KURUM VE KURULUŞLAR



**safariPlast**  
sheet extrusion line

**LinN's Event**  
& Organization

Altın  
Topuk



Spor Yayınevi  
ve Kitabevi



Kocaeli Kaya Motor







## VII. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ

### VII. INTERNATIONAL CONGRESS OF EXERCISE AND SPORT PSYCHOLOGY

26-27 Ekim 2023 – SAKARYA/TÜRKİYE

#### KONGRE PROGRAMI

1. GÜN	
26.10.2023 Perşembe	
08:45-09:15	Kongre Kayıt (Gün boyu kayıt devam etmektedir.)
<b>Sözel Sunumlar 1</b>	
Yer: Prof. Dr. Gültekin Yıldız Salonu	
Oturma Başkanı: Prof. Dr. Emine ÇAĞLAR	
09:15-10:15	Oryantiring Sporcularının Yarışma Performansı İle Zihinsel Enerji Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <b>Raşit KARACA</b>
	Spor Ortamlarında Ebeveyn-Antrenörlere Bakış Açısı <b>Ayşegül Funda ALP, Elif KARAGÜN</b>
	Adolesan Sporcularda Ailenin Spora Dahiliyeti ve Aile Mükemmeliyetçiliğinin Sporçunun Motivasyonel Unsurlarıyla İlişkisi <b>Ayşe Pınar DEMİR, İhsan SARI</b>
	Performans Profili Uygulamasının Sporcuların Hedef Yönelimi, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Bağlılığına Etkisinin İncelenmesi <b>Nurdilek AYDIN AKCAN, İhsan SARI</b>

10:15-10:45	<b>Trio Ekibi (Kongre Merkezi Fuaye Alanı)</b>
10:45-11:15	<b>Açılış Konuşmaları</b> <b>Yer: Prof. Dr. Fuat Sezgin Salonu</b>
	<b>Panel 1</b> <b>Yer: Prof. Dr. Fuat Sezgin Salonu</b>
11:15-12:15	<b>Oturum Başkanı: Prof. Dr. Turgay BİÇER</b> <b>"Uygulamalı Spor Psikolojisi"</b> <b>Konuşmacılar: Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU - Prof. Dr. Hakan KOLAYIŞ</b>
12:15-13:30	<b>Öğle Yemeği</b>
13:30-14:15	<b>Davetli Konuşmacı 1</b> <b>Yer: Prof. Dr. Gültekin Yıldız Salonu</b> <b>Dr. Oliver STOLL - Martin Luther University Halle-Wittenberg, Almanya</b> <b>"Orta ve Uzun Mesafe Koşularında Zihinsel Antrenman - Gevşeme ve "Storyoard-Board" Kombinasyonunun Kullanımı"</b> <b>Oturum Başkanı: Prof. Dr. Seyhan HASIRCI</b>
14:15-14:30	<b>Kahve arası</b>
14:30-15:45	<b>Sözel Sunumlar 2</b> <b>Yer: Prof. Dr. Gültekin Yıldız Salonu</b> <b>Oturum Başkanı: Doç. Dr. Nilgün VURGUN</b> <b>Antrenör Sporcu İlişkisinde Görülen Duygusal Kötü Muamelenin Algılanan Motivasyonel İklim İle İlişkisi</b> <b>Hüseyin Serdar BOZAT, Ferdağ ÖZARAS, Burcu GÜVENDİ</b> <b>Profesyonel Futbolda Takım Kaptanlarının Kaptanlık Öğrenimi ve Kaptanlığı Etkileyen Faktörlere İlişkin Algı ve Deneyimleri</b> <b>Selman ORHAN</b> <b>Sporcuların Spor Psikolojisi Danışmanlığına Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ölçek Uyarlama Çalışması</b> <b>Ömer SEYDAOĞULLARI, İhsan SARI</b> <b>Sporcu-Aile İlişkileri: Bir Bibliyometrik Analiz</b> <b>Çiğdem ÖNER</b> <b>Elit Sporcularda Antrenman ve Yarışmadaki Performans Farklılığına Neden Olan Faktörlerin İncelenmesi: Sistemik Derleme Çalışması</b> <b>Gökhan ÇALIŞKAN, Büşra KUZU</b>
14:30-15:45	<b>Sözel Sunumlar 3</b> <b>Yer: Prof. Dr. Fuat Sezgin Salonu</b>

<b>Oturum Başkanı: Doç. Dr. Mustafa Serdar TEREKLI</b>	
Rekreatif Olarak Fitness Yapan Bireylerde Beden İmajı İle Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <b>Melih SEYREK, Nurgül TEZCAN KARDAŞ, Fadime EKİCİ, Merve ÖZYILDIRIM</b>	
Rekreasyonel Amaçlı Tenis Oynayan Bireylerde Tekrar Katılım Niyeti: Düşük ve Yüksek İlgilenime Bağlı Farklılıkların Araştırılması <b>Cihan AYHAN, Tuğçenur KALKAN</b>	
Ekstrem Spor Aktivitelerinde Serbest Zaman İlgilenimi İle Akış Deneyimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <b>Özge BAĞLAM, Ersin ESKİLER</b>	
Rekreatif Yüzme Sporunu Yapan Bireylerin Serbest Zaman Motivasyonunun Değişkenler Açısından İncelenmesi <b>Ali Burak TOY, Suheybe BOZKURT</b>	
Raket Sporları İle İlgilenen Kişilerin Yaşam Tatminleri ve Spor Katılım Güdülerinin İncelenmesi <b>Oğuz KARADAĞ, Fırat BİK, Hatun YALÇIN, İsa KESKİN, Gizem KARAKAŞ</b>	
<b>15:45-16:00</b>	<b>Kahve arası</b>
<b>Davetli Konuşmacı 2</b>	
<b>Yer: Prof. Dr. Gültekin Yıldız Salonu</b>	
<b>16:00-16:45</b>	<b>Dr. Catherine M. SABIŞTON - Toronto Üniversitesi, Kanada</b>
<b>"Spor ve Egzersiz Ortamında Beden İmajı ve Zihinsel Sağlık: Biri Olmadan Diğeri Olamaz"</b>	
Oturum Başkanı: F. Hülya AŞÇI	
<b>16:45-17:00</b>	<b>Kahve arası</b>
<b>Davetli Konuşmacı 3</b>	
<b>Yer: Prof. Dr. Gültekin Yıldız Salonu</b>	
<b>17:00-17:45</b>	<b>Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU - Marmara Üniversitesi</b>
<b>"Geçmişten Günümüze Egzersiz ve Spor Psikolojisinde Profesyonel Yaklaşım"</b>	
Oturum Başkanı: Prof. Dr. Nevzat MİRZEOĞLU	
<b>17:45-18:00</b>	<b>Kahve arası</b>
<b>Sözel Sunumlar 4</b>	
<b>Yer: Prof. Dr. Gültekin Yıldız Salonu</b>	
<b>Oturum Başkanı: Prof. Dr. Murat Yalçın BEŞİKTAŞ</b>	
<b>18:00-19:00</b>	Basketbol Öğretiminde Taktik Oyun Yaklaşımının Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Motivasyon Üzerine Etkisi <b>Emel YÜKSEL, Burak GÜNEŞ</b>
Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Uygulanan Biçimlendirici Değerlendirmenin Öğrencilerin Öğrenme Çıktılarına Etkisi <b>Raşit KARACA, Nevin GÜNDÜZ</b>	

	<p>Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Öğretmen Geribildiriminin Özyeterlik Üzerine Etkisi Nurullah Çelik, <b>Muzaffer Gökhan YILMAZ</b></p> <p>Genç Erkek Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve İmgeleme Becerilerinin İncelenmesi <b>Canan ALDIRMAZ</b>, Mehmetcan KARAGÖZ</p>
	<p><b>Sözel Sunumlar 5</b></p> <p><b>Yer: Prof. Dr. Fuat Sezgin Salonu</b></p> <p><b>Oturum Başkanı: Prof. Dr. Turhan TOROS</b></p>
18:00-19:00	<p>Antrenör Kaynaklı Destekleyici- Kısıtlayıcı Güdusel İklimin ve Antrenör Dönüşümcü Liderlik Davranışlarının, Sporunun Gençlik Deneyimleriyle İlişkisi <b>Sinan YILDIRIM</b>, Alperen KAPAN</p> <p>Spordan Emeklilik ve Yaşam Doymu: Uyum Kalitesi ve Uyum Süresinin Aracılık Rolü <b>Duygu KARADAĞ</b>, F. Hülya AŞÇI</p> <p>Kişisel Eğitimcilerin Temel Psikolojik İhtiyaçları Destekleyici ve Engelleyici Davranışlarının Ölçülmesi: Ölçek Uyarlama Çalışması <b>Muharrem AYDIN</b>, İhsan SARI</p> <p>Kişisel Eğitimcilerin Üyelerine Sağladıkları Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaç Desteğini Arttırmaya Yönelik Bir Eğitim Programı <b>Muharrem AYDIN</b>, İhsan SARI</p>
19:30	<p><b>Gala Yemeği (Tunatan Tesisleri, Serdivan)</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>2. GÜN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>27.10.2023 Cuma</b></p>	
	<p><b>Sözel Sunumlar 6</b></p> <p><b>Yer: Prof. Dr. Gültekin Yıldız Salonu</b></p> <p><b>Oturum Başkanı: Prof. Dr. Hakan KOLAYIŞ</b></p>
08:45-10:00	<p>Spora Bağlılığın Gelecek Kaygısı Üzerindeki Etkisi <b>Ceren BOLAT</b>, Nurullah ÇELİK</p> <p>Akıldışı İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmalar Sporcuların İlişkisel Yeterlik Algılarındaki Kendini Gerçekleştiren Kehaneti Baltalar mı? <b>Nurgül KESKİN AKIN</b>, F. Hülya AŞÇI</p> <p>Antrenörlerde Öz Yeterlik ve İş Doymu Arasındaki İlişkide Yaşam Doymunun Aracılık Rolü Emre Bülent ÖĞRAŞ, <b>Turhan TOROS</b></p> <p>Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Algılanan Antrenör Davranışının Sporcu Bağlılığındaki Rolü <b>Dora NUSRETOĞLU</b>, Neslişah Yaren KIRCI, Sena ÖZAY OTGONBAYAR, Emine ÇAĞLAR</p> <p>Beden Eğitimi Öğretmeninden Algılanan Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdusel İklim Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Yapısal Eşitlik Modellemeleriyle İncelenmesi: Türkçe Uyarlama Çalışması <b>Nurgül KESKİN AKIN</b>, F. Hülya AŞÇI</p>
08:45-10:00	<p><b>Sözel Sunumlar 7</b></p>

<b>Yer: Prof. Dr. Fuat Sezgin Salonu</b>	
<b>Oturum Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Esen KIZILDAĞ KALE</b>	
Yapay Zeka Destekli Fiziksel Aktivite Davranış Değişikliği: Sistemik Literatür Taraması <b>Hakan KURU</b>	
Sanal Gerçeklik Ortamında Teknoloji Kullanımının Kapsamlı İncelemesi <b>Simara Aybike DENLİ</b>	
2023 Türkiye Depremleri Sonrası Sporcularda Sosyal Medya Kaynaklı İkincil Travmatik Stres ve Ruh Sağlığı Sürekliliği İlişkisinde Bilinçli Farkındalığın Rolü Emre Ozan TİNGAZ, <b>Beyza Nur KILIÇ</b> , Büşra ERUL, Umut SEVİLMİŞ, Yasin AKBAŞ, Burak ENGÜR, Hediye Şevval ARTAN	
Bilgisayar Oyunu Oynayan Bireylerin Rekreasyon Fayda Algılarının İncelenmesi <b>Gökhan ÇAKMAK</b> , Faik Orhun TAPŞIN	
Spora Bağlılık İle Mutluluk Arasındaki İlişki: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama Çağdaş CAZ, Ali Gürel GÖKSEL, <b>Turgay BİÇER</b> , Deniz CAZ	
<b>10:00-10:15</b>	<b>Kahve arası</b>
<b>Panel 2</b>	
<b>Yer: Prof. Dr. Fuat Sezgin Salonu</b>	
<b>10:15-11:15</b>	<b>"Türkiye'de Spor Psikolojisinin Gelişimi"</b>
<b>Konuşmacılar: Prof. Dr. Şefik TİRYAKI - Prof. Dr. Seyhan HASIRCI - Doç. Dr. Gözde ERSÖZ</b>	
Oturum Başkanı: Prof. Dr. Turhan TOROS	
<b>11:15-11:30</b>	<b>Kahve arası</b>
<b>Davetli Konuşmacı 4</b>	
<b>Yer: Prof. Dr. Gültekin Yıldız Salonu</b>	
<b>11:30-12:15</b>	<b>Prof. Dr. Bahri GÜRPINAR - Akdeniz Üniversitesi</b>
<b>"Spor ve Fiziksel Aktivitede Ahlaki Davranış"</b>	
Oturum Başkanı: Doç. Dr. Gözde ERSÖZ	
<b>12:15-13:15</b>	<b>Öğle Yemeği</b>
<b>Atölye Çalışması 1</b>	
<b>Yer: Prof. Dr. Fuat Sezgin Salonu</b>	
<b>13:15-14:00</b>	<b>Sporda Temel Bir Mindfulness Uygulaması: Beden Taraması</b>
<b>Doç. Dr. Emre Ozan TİNGAZ</b>	
<b>14:00-14:10</b>	<b>Kahve arası</b>
<b>Atölye Çalışması 2</b>	
<b>14:10-14:55</b>	<b>Yer: Prof. Dr. Fuat Sezgin Salonu</b>

<b>Hikâye ve Kıssadan Hisselerin Performanstaki Rolü</b>	
<b>Prof. Dr. Turgay BİÇER</b>	
<b>14:55-15:05</b>	<b>Kahve arası</b>
<b>Sözel Sunumlar 8</b>	
<b>Yer: Prof. Dr. Gültekin Yıldız Salonu</b>	
<b>Oturum Başkanı: Doç. Dr. Emre Ozan TİNGAZ</b>	
<b>15:05-16:05</b>	Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Temelli Psiko-Eğitim Programının Sporda Kaygı ve Akıldışı Performans İnançları Üzerine Etkisi <b>Ali Burak TOY, Turhan TOROS</b>
	Yaşlı Erkek Bireylerde Yürüyüş Futbolunun Seçilmiş Fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Geriatrik Depresyona Etkisinin İncelenmesi <b>Ülküm ERDOĞAN YÜCE, Özcan SAYGIN</b>
	Forma Renklerinin Kaleci Performansına Etkisi <b>Volkan GÖKÖREN, Serdar KOCAEKŞİ</b>
	Egzersiz Sıklığının İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Yordayıcı Etkisi <b>Nurullah ÇELİK, Nurdan AKGÜN</b>
<b>Sözel Sunumlar 9</b>	
<b>Yer: Prof. Dr. Fuat Sezgin Salonu</b>	
<b>Oturum Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Duygu KARADAĞ</b>	
<b>15:05-16:05</b>	Genç Sporunda Performans İkliminin Çaba Üzerindeki Olumsuz Etkisi ve Bu Etkinin Sınır Koşulları <b>Umut SEZER, Deniz DURDUBAŞ</b>
	İşitme Engelli Elit Sporcuların Spora Katılım Güdüleri ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi <b>Seda KAYA, Ayşe Aslı YÜZGENÇ, Nida ÇELİKOĞLU, Bahar Sena ÇAPAR</b>
	Otizmlili Çocukların Motor, Sosyal ve Gelişimsel Becerilerinin İncelenmesi <b>Caner ÖZBÖKE, Ela ARICAN GÜLTEKİN, Fisun YANARDAĞ</b>
	Yetişkinlerin İyilik Hali Düzeylerinin Egzersiz Davranışları Açısından İncelenmesi <b>Atakan YAZICI, Şenol GÜVEN, Ramazan TAŞÇIOĞLU</b>
<b>16:05-16:15</b>	<b>Kahve arası</b>
<b>Davetli Konuşmacı 5</b>	
<b>Yer: Prof. Dr. Gültekin Yıldız Salonu</b>	
<b>16:15-17:00</b>	<b>Dr. David E. CONROY - The Pennsylvania State Üniversitesi, Amerika</b>
	<b>"Realizing a Vision of Precision Physical Activity Promotion"</b>
	Oturum Başkanı: Prof. Dr. İhsan SARI
<b>17:00-17:15</b>	<b>Kahve arası</b>
<b>17:15-18:00</b>	<b>Atölye Çalışması 3</b>



**Yer: Prof. Dr. Fuat Sezgin Salonu**

**Sporda Akıldışı İnançlara Meydan Okumak**

**Dr. Öğr. Üyesi Ali Burak TOY**

**18:15-19:00**

**Kapanış ve Ödül Töreni**  
**Prof. Dr. Fuat Sezgin Salonu**

# İÇİNDEKİLER

<u>Davetli Konuşmacı Özetleri / Speech Abstracts</u> .....	16
<u>Panel Özetleri</u> .....	21
<u>Atölye Özetleri</u> .....	25
<u>Sözel Bildiri Özetleri / Oral Presentation Abstracts</u> .....	30



# DAVETLİ KONUŞMACI ÖZETLERİ

---

# KEYNOTE SPEAKERS ABSTRACTS

**BODY IMAGE AND MENTAL HEALTH IN SPORT AND EXERCISE CONTEXTS:  
YOU CAN'T HAVE ONE WITHOUT THE OTHER**

**Dr. Catherine M. SABISTON**

University of Toronto, Canada

Research efforts have shown body image to be a critical facet of mental health in the context of sport and exercise. Yet, body image is an understudied and misunderstood construct and should be studied within a mental health framework. In this keynote, a systematic program of work was presented using prospective longitudinal, experimental, and mixed methods studies showing that body image is an important mental health factor motivating, limiting, and/or preventing sport and exercise behaviours. The strong impact of body image on experiences in sport and exercise across the lifespan was demonstrated. Furthermore, the influence of body image factors on participation and quality sport was discussed. Finally, experimental work demonstrated that body image factors, including body surveillance/checking/monitoring and a range of self-conscious emotions (e.g., shame, guilt, embarrassment, envy, and pride), impede motor control and learning, perceived competence, and sport and exercise performance outcomes. This research program has implications for limiting body and weight talk in sport, considerations for no-tolerance policies, and uniform standards that may negatively impact sport performance. Furthermore, there are psychometrically-sound measures of all self-conscious emotions to extend this work for theory and practice. Based on this work, clinicians and researchers need to help advance knowledge, expertise, and practices focused on body image. Given that body image is an important mental health factor within physical activity and mental health theory and practice, advocacy, critical interpretation, and appropriate and respectful approaches to body image are needed in sport and exercise psychology.

## GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİNDE

### PROFESYONEL YAKLAŞIM

**Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU**

Marmara Üniversitesi

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında teori ve uygulama arasındaki dengeyi kurabilmek için gerekli olan yaklaşımlar incelendiğinde, alanda uygulama yapmanın hem bilim hem de sanat yönleri olduğu görülmektedir. Özellikle uygulayıcıların etik kodlar başta olmak üzere, danışan sporcu ya da antrenörün çekirdek kişiliği ile bağlantı kurabilmeyi başarabilmesi, onun gerçek probleminin ne olduğunu belirleyerek ve profesyonel ilkelere bağlı kalarak hizmet vermesi gerekmektedir. Profesyonel yaklaşım sorgulanabilirlik, etik bağlılık, mükemmelleşme, insanilik, kültürel tevazu ve iş birliği başta olmak üzere önemli boyutlar içerir. Ulusal ve uluslararası kuruluşlar tarafından belirlenmiş bulunan alan uzmanlığı standartlarının yakalanması esastır. Spor psikolojisi uygulayıcıları; içinde tanımlama, gelişim ile zihinsel ve duygusal bilginin yönetilmesi için gerekli beceriler, spor ortamlarında mükemmelleşme için gerekli olan yetenek; sürekli mükemmel performansı etkiler özellikteki psikolojik, bilişsel, duygusal, davranışsal ve psikofizyolojik engelleyicileri anlama ve değerlendirme; daha etkili gelişim, sürekli performans gerçekleştirme ve pozitif sporcu deneyimlerini geliştirmek amacıyla spor düzlemlerini oluşturmak için özel olarak eğitilmiş ve özelleşmişlerdir.

Alan uzmanlığında ilerlemek için gerekli olan hüristik katmanların takip edilmesi gerekmektedir. Bunların arasında profesyonel felsefe, etik, eğitim ve gelişim, işin içine dalma, sporcuya temas, değerlendirme, sporcunun durumuna uygun müdahale, danışanla birlikte planlama ve yeterliklerin örtüşmesi bulunmaktadır. Bu etkileşim danışman ve danışan arasında bir etkileşim sürecidir. Danışma etkileşiminde sert bilim ve yumuşak bilim yaklaşımları vardır. Sert bilim yaklaşımında ana amaç performansın yükseltilmesi olup, uygulayıcı uzman rolündedir. Yumuşak bilim yaklaşımında ise öncelik esenlik, duygu desteği ve uzun vadeli gelişmedir. Teori, doğrudan danışanları ile çalışırken onlarla uygulayabilecekleri seçimler stratejiyi ve belli bir durumda bir danışan ya da durum için uygulanabilecek danışma prosedürlerini görmelerine yardım eder. Uygulamadaki etkileşimden alınan sonucun başarılı olup olmadığını test etmede de teorik bakış açısında sahip olmak yardımcı olur. Örneğin danışanın olumlu ruh sağlığı, performansında gelişme ve bunun arzulananda zamanda gerçekleşmesi de istenilir. İyi bir spor psikoloğu kendisinden önce çalışılmış benzer problemlere ve örnek olay analizlerine de aşina olmalı, bu bilgiyi danışanına hizmet verirken kullanabilmelidir.

## SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTEDE AHLAKİ DAVRANIŞ

**Dr. Bahri GÜRPINAR**

Akdeniz Üniversitesi

Sunum, spor ve fiziksel aktivitenin ahlaki yönlerine odaklanarak yapısal gelişim ve sosyal bilişsel bakış açılarını tanıtmış ve ahlaki davranışları ölçmek için çeşitli yöntemler ve araçlar incelemiştir. Yapısal gelişim ve sosyal bilişsel perspektiflerin ahlaki davranışları anlama üzerindeki önemi vurgulanmıştır. Spor ahlakına ait temel kavramlar olan Prososyal ve Antisosyal Davranış, Ahlaktan Uzaklaşma, Dopingte Ahlaktan Uzaklaşma, Fair Play, sportmenlik, Karakter, Saldırganlık, Ahlaki Karar Alma Tutumu, Hile, Yarışmaseverlik, Adilce Kazanmayı Koruma, Değerler, Spor Değerleri, Parantezli Ahlak kavramları açıklanmış ve bu kavramlar ışığında literatürdeki bazı araştırma sonuçları örnek olarak verilmiştir. Ardından spor ahlakı ile ilişkili yapılar olan Başarı Hedefi Teorisi, Öz-Belirleme Teorisi, Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklim, Empati, Tutku ve İhtiyaç Tatmini kimi kavramlar açıklanmıştır. Spordaki ahlaki davranışta antrenörün rolüne ilişkin olarak da Motivasyonel İklim, Özerklik Destekleyici ve Kontrolcü Antrenörlük yaklaşımları, Özerklik, Yeterlilik ve İlişkisellik gibi temel psikolojik ihtiyaçların tatmini kavramları açıklanmıştır. Son olarak ahlaki değişkenler ve antrenörün rolüne ilişkin olarak da Ahlaki Atmosfer kavramı açıklanmıştır.

Sonuç kısmında uygulama için önerilerde bulunulmuş ve antrenörlerin sporcuların davranışlarında önemli bir rol oynadığına vurgu yapılarak, SDT temelli antrenörlük iklimi stratejilerinin kullanılması önerilmiştir. Bu stratejilerin, sporcuların içsel motivasyonlarını artırarak prososyal davranışları teşvik etmeye yönelik olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, yapılan öneriler arasında oyunculara seçenek sunma, görevler için gerekçe sunma, başkalarının duygularını anlama ve kabul etme gibi maddeler bulunmaktadır.

Sunu, spor ve fiziksel aktivitenin ahlaki davranış açısından önemli bir ortam olduğu vurgulanarak, teoriye dayalı müdahale programlarının test edilmesi ve geniş popülasyonlarda çalışmalar yapılması gerekliliği üzerinde durularak tamamlanmıştır.

## **REALIZING A VISION OF PRECISION PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION**

**Dr. David E. CONROY**

The Pennsylvania State University, USA

Physical activity has many health benefits yet most adults fail to achieve recommended levels of physical activity. Efforts to promote physical activity are commonly grounded in social-cognitive theory but intervention effects have been modest when compared to the scale of the problem. Just-in-time adaptive interventions have emerged as a promising new strategy for promoting physical activity at the time(s) when a person has an opportunity to be active and would be receptive to intervention. In this lecture, a new, engineering-inspired approach will be presented to optimize the selection and timing of digital messages that is person- and context-specific and can be adapted as people and the contexts around them change. This approach creates new possibilities for ensuring that each person receives the right intervention at the right time to maximize the likelihood of achieving their physical activity goals.

# PANEL ÖZETLERİ

---

# PANEL ABSTRACTS

## UYGULAMALI SPOR PSIKOLOJISI

**Dr. Turgay BİÇER, Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU, Dr. Hakan KOLAYIŞ**

Spor psikolojisi, eğitim, araştırma ve uygulama alanlarında car olan ve daha çok sporcu ve takımlarda performans gelişimin hedefleyen; ülkemizde hızla gelişmekte olan bir disiplin ve meslektir.

Bununla birlikte her yeni gelişen meslek gibi bir takım sorunlar yaşamaktadır ve zamanla bu sorunların üstesinden gelineceği de açıktır. Burada önemli olan mesleğin gelişimindeki unsurların belirlenerek bunların ortak amaç ve paydaşların takım çalışmasıyla üstesinden gelinmesi için el ele çalışmalarıdır. Burada üniversitelere, Spor Bilimleri fakültelerine, alanda öğrenci yetiştiren kurumlara, kulüplere ve sporculara kadar tüm paydaşlar belirli ölçülerde sorumluluk almalarıdır.

Alan henüz yeni gelişme aşaması olması nedeniyle süreç içerisinde deneme yanılma ile de bir takım öğrenmeler yaşanacaktır. Eğitim ev araştırmada fazla bir sıkıntı yoktur ama genel de mesleğin uygulamak alanında koşulların henüz olgunlaşması nedeniyle sıkıntılar yaşanmaktadır ve bu sıkıntılar an ahatları ile şunlardır:

- Henüz bir mesleki yasanın olmaması
- Spor psikoloji alanında çalışacak kişileri kabul edecek, akredite edecek bir kurumun tam kabul görmemesi. Bu alanda çalışan dernek var ama henüz yasal zeminlerde sporun paydaşları tarafından yetkili olarak tam kabul görmemiştir,
- Eğitimin standartları,
- Federasyonlar ve kulüplerin yanı sıra sporcularda spor psikolojinin önemini tam kavranamaması,
- Yönetici ve antrenörlerin spor psikolojisi/ mentorlarını kendilerine rakip görmeleri,
- Sporcuların psikolojik beceriler konusunda tam bir kavrayış içerisinde olmamaları,
- Uygulamada çalışan bireylerin azlığı, bazılarının donanımların sorgulanması,
- Spor psikologlarının klinik psikologlarla karşılaştırılması,
- Alanda yaşanan çatışmalar, - spor bilimciler mi yoksa klinik psikologlar mı meselesi,
- Ücretlerin ve maaşların standartının olmaması,
- Kulüp ve federasyonlarda henüz tam bir çalışma ortamının olmayışı,
- Takımın arkasındaki takımın içinde yer almama ve/veya sağlık kurulunun spor psikolojisine olan yaklaşımı,

### Çözüm Önerileri:

- Alanda çalışan tüm bireyler çalıştaylar yaparak bu sorunlara hem kendi içinde standartı yakalamak hem de mesleğin doğru ve tam kavranması konusunda çalışmalar yapmalıdır.
- Mesleki tanınırlık çalışmaları ile spor psikoloji çalışanları dernek altında bir araya gelerek STK olarak güçlü bir yapıda spor bakanlığı ile birlikte eşgüdümlü çalışmalıdır.

- Yurt dışında eğitmenler getirilerek meslek çalışanlarının donanımları artırılmalıdır,
- Federasyonlar, kulüpler ve TMOK bu alanda tam zamanlı uzmanları işe almalı ve diğer çalışanlarla uyumunu sağlamalıdır.
- İleri zamanlara meslek tanımı yapılarak nereye bağlanacağı konusunda bir yol haritası oluşturulmalıdır,
- 13 yıl önce kurulmuş bir dernek olan ESPDER 'in tecrübesinden faydalanılmalı ve bir meslek çatısı haline getirilmelidir.
- Mesleki dayanışma üst düzeye çıkarılmalıdır.
- Her türlü spor dalı ve kulüplerde mutlaka her en az 1 spor psikoloğu/ mentoru bulundurulmalıdır, mümkünse alt yapılarda birden fazla uzman – ergen psikolojisi alanında uzmanlaşmış spor psikologları / mentorları bulundurulmalıdır.
- Uzmanların mesleki gelişimleri denetlenmeli ve ileri dönemde sistemli eğitime tabi tutulmalıdır.



## TÜRKİYE'DE SPOR PSİKOLOJİSİNİN GELİŞİMİ

**Dr. Turhan TOROS, Dr. Şefik TİRYAKİ, Dr. Seyhan HASIRCI, Dr. Gözde ERSÖZ**

Dünyada 1830' lu yıllarda gelişmeye başlayan spor psikolojisi kavramı Türkiye' de 1943 yılında ilk kez ele alınmıştır. Spor psikolojisi alanında dünyada ve eşzamanlı ülkemizde olan tarihsel gelişimi ortaya koyan çok fazla kaynak bulunmamaktadır. Bu panelde spor psikolojisi alanında öncü olan olaylar, bilim insanları ve geçmiş ele alınarak, bu alandaki bilgiler ile gelecek nesile ışık tutulmaya çalışılmıştır. Her dönemde dünyada olan gelişmelere paralel Türkiye' deki bu alandaki gelişmeler eklenerek spor psikolojisi tarihine genel bir çerçeve çizilmiştir. Panelde spor psikolojisi alanında ülkemizde ilk ve öncü çalışmalara imza atan bilim insanlarına yer verilmiştir.

Türkiye'deki gelişmelere baktığımızda, 1979 yılında Ege Üniversitesi'nde akademik anlamda spor psikolojisi çalışmalarının Psikolojik Rehberlik ve Danışmanlık alanında öğretim üyesi olan Prof. Dr. Süleyman Çetin Özoğlu tarafından başlatıldığı görülmektedir. Bu alanda ilk yüksek lisans öğrencileri Şevki Koç, Nihat Gündüz, Erol İlgin ve Seyhan Hasırcı olmuştur. Ülkemizde spor psikolojisi doktora programı ise 1981-1982 öğretim yılında yine Ege Üniversitesi'nde başlamış ve ilk öğrencileri Şevki Koç, Nihat Gündüz, Erol İlgin ve Seyhan Hasırcı olmuş, ilk doktora tezini de Şevki Koç vermiştir. Seyhan Hasırcı spor psikoloji alanında yazdığı doktora tezi araştırmaları için Almanya' ya gitmiştir. Süleyman Çetin Özoğlu "Spor Psikolojisi Ders Notları" adı ile bir teksir yayımlarken onu takip eden yıllarda Sabri Özbaydar (1983) "İnsan Davranışının Sınırlılıkları ve Spor Psikolojisi" adı ile kitap yayımlamıştır. 1985 yılında ise Ergun Başer'in "Uygulamalı Spor Psikolojisi: Performans Sporunda Spor Psikolojisinin Rolü" adlı kitabını yayımlamıştır. 1989 yılında Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Bölümü, Eğitim Fakültesi'ne bağlı olarak kurulmasıyla birlikte; Spor eğitimi (Spor Pedagojisi), Sporda Psikososyal Alanlar, Antrenman ve Hareket Bilimleri, Sporcu Sağlığı ve Spor Yönetimi ve Organizasyonu Ana Bilim Dalları (ABD) açılmıştır. 1989 yılından itibaren spor psikolojisi alanındaki akademik çalışmalar Sporda Psikososyal Alanlar ABD. bünyesinde devam etmiştir. 1986 yılında Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'ne (GSGM) bağlı olarak kurulan Spor Eğitim ve Sağlık Araştırma Merkezi (SESAM)'da ilk kez spor psikoloğu unvanı ile iki uzmanın ataması gerçekleşmiştir. Spor psikolojisine özgü ilk uluslararası sempozyum Dr. Şefik Tiryaki önderliğinde 1997 yılında Mersin Üniversitesi'nde yapılmıştır (Tiryaki, 2000). Uluslararası katılımlı ilk spor psikolojisi kursu yine Dr. Perican Bayar önderliğinde 1997 yılında Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu tarafından gerçekleştirilmiştir.

# ATÖLYE ÖZETLERİ

---

## WORKSHOP ABSTRACTS

## **SPORDA TEMEL BİR MİNDFULNESS UYGULAMASI: BEDEN TARAMASI**

**Dr. Emre Ozan TİNGAZ**

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 meditasyonunu 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 nazikçe yeniden 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 dalebilirler ancak dikkatin eğitilebilmesi için uyanık olmak önemlidir. Uygulama boyunca sabırlı ve meraklı olmak uygulamanın sürdürülebilmesi için kişilere yardımcı olabilir.

## HİKÂYE VE KISSADAN HİSSELERİN PERFORMANSTAKİ ROLÜ

**Dr. Turgay BİÇER**

Hikâyeler, kıssadan hisseler, masallar, Fabllar, atasözleri ve bu amaca hizmet eden diğer tasarımlar insanlar arası iletişim, değişim, gelişim ve sağaltımda önemli rol oynar. Hikâye, masal ve kıssadan hisseler, üzerinde çalışılan kişi - sporcu, hasta, herhangi bir meslekteki kişi fark etmez- ister sağaltım ister performans değişikliği, ister yol gösterme, ister sorun çözme becerisi kazandırma, ister farklı bakış açısını kazandırma olsun, özdeşleşme sağlatılarak yardımcı olunmaya ve kişinin sorununa farklı bir bakış açısı getirilmeye çalışılır. Bu uygulamayı sporcular üzerinde yaptığımızda, sporcuya yeni bakış açısı geliştirme, çatışmalarını çözümüleme, kendini anlama, sorunu tanımlama veya geleceği planlamada sporcunun sorun yaşadığı durumlarda hızlı ve etkili olarak yardımcı olunmaya çalışılmaktadır.

Hikâye, mesel ve kıssadan hisseler dolaylı olarak soruna çözüm odaklı yaklaştığı ve uygulanan kişide direnç oluşturmada özellikle direnç noktalarında, bu direnci kırmak ve doğrudan bilinçdışına sorunu çözecek veya sporcunun bakış açısını geliştirecek; onu yarışmaya veya maça hazırlayacak önemli mesajların ulaşmasına oldukça fayda sağlayacaktır. Zira, hikayeler, meseller, masallar, mitoslar, çocuklar kadar büyüklerimizde ilgisini çeken ve aynı zamanda kişinin akıl ve mantığına seslenmekten çok sezgilerine ve ruhuna seslenmesi işin en önemli kısmıdır denilebilir. Zira çok zaman mantık ve bilinç sorunları çözmeye veya kişiye ulaşmaya yetmez. Bu direnci yenmenin ve kişinin gönlüne, kalbine, ruhuna ulaşmak için dolaylı olarak kendisinden faydalanacak hikâye, masal ve meseller burada önemli bir görev yapacaktır.

Sağaltım (terapi), yol gösterme, bakış açısı geliştirme ve dolayısıyla tutum ve davranış değişikliği amaçlanan sporcuya anlatılacak hikaye veya meseller planlı bir protokolle uygulandığında faydası daha da artar. Yüz yüze yapılan çalışmalar veya uzaktan protokolle kendisine iletilen hikâye veya masal veya meselleri sporcu özümlediği zaman sorun yaratan, değiştirilmesi veya değişimi isten tutum veya davranış ne olursa olsun sporcu üzerinde etki yaratacağı kesindir. Anlatılacak hikâye, mesel ve masal anlatımından önce sporcu veya uygulama yapılacak kişi veya takımla – sporcu- uyumlu bir ilişki geliştirmek, ortamı doğru hazırlamak, ılıman bir iklim yaratmak faydalı olma açısından gerekli bir unsurdur.

Hikâye, masal veya mesellerin seçimi, doğru zamanda ve doğru biçimde ve doğru yolla aktarılması da aynı derecede önemlidir. Hikâye ve masalların etkili olması içinde doğru zamanı seçmek ve doğru biçimde aktarabilmek ise ustalık işidir; deneyim gerektirir. Hikâyeler ve masallar Birçok psikoterapide ilaçla tedavi kadar ve hatta ona eş değer fayda sağladığı dile getirilmektedir ( Pesesschian, 1997). Bu alanda çalışan uzmanlar hikâye, masal ve mesellerin

ahlak dersi vermesinden ve hikâye anlatımından sonra açıklama yapılmasından kaçınılması gerektiğini söylerler.

Hikâyelerin etkili olabilmesi için doğru dozda, doğru zamanda ve hangi amaca yönelik veya sorunu çözecekse ona göre doğru kısa ve net mesaj veren hikâyenin veya meselin tamamlayıcı olarak kullanılması çalışmanın önemini artıracaktır. Sadi, “bazen bilim, matematikten ve insan bilincinin gelişime yardımcı olan bilgiye dayalı tartışmalardan uzak duramayız ama bazen de ruhumuzun haz duyup canlanması için şiire ve hikâyelere gereksinimiz olur” der... (Pesesschian 1997).

#### Kaynakça

- Nossratt Pesseschkian, Doğu Hikayeleri İle Psikoterapi, Sistem Yay. 1997
- -----Pozitif Aile Terapisi, Beyaz Yay, 1999.
- Turgay Biçer, NLP Kişisel Liderlik, Beyaz Yayınları, 17. Baskı, 2021.
- Judith Malika Liberman, Mnasal Terapi, 2015.
- Bruno Bettelheim, Masalların Büyüsü, İnkilap, Yay. 2019.
- Erich Fromm, Rüyalarda, Masallar Mitler, Say Yayınları, 2014.
- İbrani Masalları, Çeviri, Servin Sarıyer, 2017
- İran Masalları, Servin Sarıyer, 2017
- Hint Masalları, Servin Sarıyer, 2018
- Türk Masalları, Elips, Yay, 2007
- Nevzat Tarhan, Mesnevi Terapi, Timaş Yay, 2012.

## SPORDA AKILDIŞI İNANÇLARA MEYDAN OKUMAK

**Dr. Ali Burak TOY**

Sporcular, antrenörler, spor psikologları ve sporla ilgilenenlere yönelik atölye çalışması gerçekleştirilmiştir. Sporda Akıldışı İnançlara Meydan Okumak başlıklı atölye çalışması, sporcuların performansını olumsuz etkileyebilecek akıldışı inançları anlamaya odaklanılmıştır. Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımıyla şekillendirilen bu etkileşimli çalışmada, katılımcılar, sporcuların zihinsel süreçlerindeki olumsuz inançları tanımak ve yönetmek için pratik stratejiler paylaşılmıştır. İnançların nasıl performansı etkilediği, sporcuların kendine güvenlerini nasıl artırabileceği ve olumlu bir zihinsel durumun nasıl korunacağı gibi konular üzerinde derinlemesine durulması hedeflenmiştir. Katılımcılar, stresle baş etme, odaklanma becerileri ve motivasyonu artırma yöntemleri gibi pratiğe dönük araçlar sunulmuştur. Ayrıca, sporcuların bu inançları yönetme konusunda daha duyarlı ve destekleyici olmalarını sağlayacak iletişim stratejileri de ele alınmıştır. Atölye çalışmasında, katılımcılara sporda akıldışı inançların farkında olma ve bunlarla başa çıkma konularında değerli bir perspektif sunulmuş, aynı zamanda sağlam akılcı duygusal davranışçı temelli tekniklerle sporda örnek vakalar ele alınmıştır. Katılımcılar, sporcuların zihinsel sağlığını desteklemek ve en üst düzeyde performans elde etmelerine yardımcı olmak için gerekli bilgi ve becerilerle dolu bir atölye çalışması deneyimi gerçekleştirilmiştir.

# SÖZEL BİLDİRİ ÖZETLERİ

---

# ORAL PRESENTATION ABSTRACTS

## Ekstrem Spor Aktivitelerinde Serbest Zaman İlgilenimi İle Akış Deneyimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Özge Bağlam<sup>1</sup>, Ersin Eskiler<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sakarya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

<sup>2</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

### ÖZET

Son yıllarda, dünya nüfusunun önemli bir kısmında hareketsiz yaşam tarzı giderek artmakta ve serbest zamanın değerlendirilmesinde de düşük fiziksel aktivite seviyelerinin endişe verici seviyelerde olduğu gözlenmektedir. Diğer yandan dünya genelinde geleneksel fiziksel aktivite/spor etkinlikleri için bildirilen azalış eğiliminin aksine, ekstrem spor branşlarına katılımda dikkate değer bir artış olduğu görülmektedir. Belirtilen durumlar dikkate alındığında, bireyleri ekstrem spor etkinliklerine katılıma yönlendiren faktörlerin belirlenmesi ve araştırılması önem arz etmektedir. Bu bağlamda ekstrem spor etkinlikleri özelinde serbest zaman ilgilenimi ile rekreasyonel akış deneyimi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla bu çalışma gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeliyle yürütülen çalışmada verilerin elde edilmesinde anket tekniğinden yararlanılmıştır. Veriler 2022 yılı Şubat-Haziran aylarında Sakarya ilinde aktif ekstrem spor aktivitelerine katılım sağlayan kişiler arasından kolayda örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Toplam 279 katılımcıdan (175 (%62.7) erkek, 104 (%37.5) kadın) elde edilen veriler ile analizler tamamlanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, açıklayıcı faktör analizi, bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi ile Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Bulgular, ekstrem spor etkinliklerine katılan katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi ve serbest zaman ilgilenim düzeylerinin demografik özelliklere göre istatistiksel açıdan farklılık göstermediği belirlenmiştir. Diğer yandan serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından merkezilik ve hedonik değer, rekreasyonel akış deneyimi üzerindeki etkileri dikkate alındığında, hedonik değer yüksek, merkeziliğin ise düşük düzeyde, rekreasyonel akış deneyimini yordadığı tespit edilmiştir. Rekreasyonel akış deneyimindeki değişimin %50'sinin ( $R^2 = .50$ ) ilgili boyutlar ile açıklanabildiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma serbest zaman ilgileniminin rekreasyonel akış deneyiminin oluşması için önemli bir öncül olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Ekstrem sporlar, serbest zaman ilgilenimi, akış deneyimi



## **Investigation of the Relationship between Leisure Involvement and Flow Experience in Extreme Sports Activities**

In recent years, sedentary lifestyles have been increasing in a significant proportion of the world's population, and low levels of physical activity in leisure time have been observed at alarming levels. On the other hand, contrary to the declining trend reported for traditional physical activity/sports activities worldwide, there has been a remarkable increase in participation in extreme sports. Considering the stated situations, it is important to identify and investigate the factors that lead individuals to participate in extreme sports activities. In this context, this study was conducted to determine the relationship between leisure involvement and recreational flow experience in extreme sports activities. In the study conducted with the relational survey model, the survey technique was used to obtain data. The data were determined by convenience sampling method among the people who actively participated in extreme sports activities in Sakarya province in February-June 2022, and the data obtained from a total of 279 participants were included in the analysis. Descriptive statistics, exploratory factor analysis, independent groups t-test, one-way analysis of variance, Pearson correlation, and multiple linear regression analyses were used to analyze the data. The findings reveal that the recreational flow experience and leisure involvement levels of participants participating in extreme sports do not differ statistically according to demographic characteristics. When the research findings are examined, when the effects of the independent variable leisure involvement sub-dimensions of centrality and hedonic value on the dependent variable recreational flow experience are taken into consideration, it is determined that hedonic value has a high effect on the recreational flow experience. In contrast, centrality has a low effect on the recreational flow experience. It was determined that 50% ( $R^2=.50$ ) of the change in the recreational flow experience could be explained by the relevant dimensions. In conclusion, this study showed that leisure involvement is an essential antecedent for the formation of recreational flow experience.

**Keywords:** Extreme sports, leisure involvement, flow experience

## Forma Renklerinin Kaleci Performansına Etkisi

Volkan Gökören<sup>1</sup>, Serdar Kocaekşi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Topkapı Üniversitesi

<sup>2</sup>Eskişehir Teknik Üniversitesi

### ÖZET

Eski çağlardan beri insanlar, hayat tarzlarını, alışkanlıklarını ve sahip olmak istedikleri statülerini çeşitli anlamlar yükledikleri renkleri kullanarak belirlemişler, içerisinde yaşadıkları toplumda da bu statülerini yerleştirmek amacını gütmüşlerdir. Tarihte toplumların yaşadığı coğrafyalarda renklere yüklenmiş farklı anlamlar günümüzde de geçerliliğini korumaktadır. Herhangi bir renge karşı insanların verdiği tepki şiddetleri farklı olabilir. Bu sebeple psikologlar insan karakterlerini tanımlamada renklerden faydalanabilmektedirler. Belli renklere karşı tepkilerin şiddetlerinin normal, abartılı ya da az olması, psikologlara insan karakterleri ile ilgili fikirler vermektedir. Renk, insanlar üzerinde hem psikolojik hem de fiziksel farklı anlam etkileri yaratabilmektedir. Renklerin insan üzerinde bıraktığı düşünülen etki göz önüne alındığında bu tür genel çağrışımlar geçerliyse, takımların forma renklerine bağlı olarak koçların, hakemlerin ve seyircilerin davranışlarının önyargılı olması beklenebilir. Renklerin insan psikolojisini etkilediği için sporcuları etkileyeceği ve performanslarının az çok etkili olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple çalışmada Türk futbolunda kalecilerin tercih ettikleri forma renklerinin onların performansına ve gördükleri kartlara etkisinin olup olmadığını incelenmesi amaçlanmıştır. Mevcut çalışmada arşiv araştırması yöntemi kullanılarak veriler incelenmiştir. Araştırmacı tarafından Türkiye Süper Ligi maçları yayıncı kuruluşun yayınladığı maç görüntüleri incelenerek izlenmiş ve bu şekilde kalecilerin forma renkleri, gördükleri kartlar, yapmış oldukları kurtuluş sayıları, yedikleri goller gibi veriler toplanmıştır. Bu veriler ile kalecilerin tercih ettikleri forma renklerinin göstermiş oldukları performanslarla ilişkisinin olup olmadığı yüzdelerle tablolara ortaya konmuştur. Bu kapsamda 2020-2021, 2021-2022 sezonları ve 2022-2023 futbol sezonunun Dünya Kupası arasına kadar oynanan maçlar incelenmiştir. Araştırmada toplamda 925 maç ve 1850 kaleci performansı incelenmiştir. Sonuç olarak mevcut çalışmada Beyaz forma tercih eden kalecilerin çok az bir farkla daha başarılı oldukları bulunmuştur. Fakat literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında bu konuda ortak bir sonuca varılmadığı görülmektedir. Bu doğrultuda forma renklerinin performansa etkisinin olup olmadığı konusunda ileride yapılacak daha kapsamlı çalışmalar önemlidir. Ayrıca renklerin dışında aynı rengin tonları arasında karşılaştırmalar da yapılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Performans, renk, etki

## The Effect of Jersey Colors on Goalkeeper Performance

Since ancient times, people have determined their lifestyles, habits and the status they want to have by using colors to which they attribute various meanings, and they have aimed to establish this status in the society they live in. Different meanings attributed to colors in the geographies where societies lived throughout history still remain valid today. If such general associations are valid, considering the effect that colors are thought to have on people, it can be expected that the behavior of coaches, referees and spectators will be biased depending on the jersey colors of the teams. It is thought that since colors affect human psychology, they will affect athletes and their performance will be more or less effective. For this reason, the study aimed to examine whether the jersey colors preferred by goalkeepers in Turkish football have an effect on their performance and the cards they receive. In the current study, the data were examined using the archive research method. The researcher watched the Turkish Super League matches by examining the match footage published by the broadcaster, and in this way, data such as the goalkeepers' jersey colors, the cards they saw, the number of saves they made, and the goals they conceded were collected. With this data, it is revealed in percentage tables whether the jersey colors preferred by the goalkeepers are related to their performance. In this context, the matches played between the 2020-2021, 2021-2022 seasons and the World Cup of the 2022-2023 football season were examined. A total of 925 matches and 1850 goalkeeper performances were examined in the research. As a result, in the current study, it was found that goalkeepers who preferred white jerseys were more successful by a very small difference. However, when looking at other studies in the literature, it can be seen that no common conclusion has been reached on this issue.

**Keywords:** Performance, color, effect

## Rekreasyonel Amaçlı Tenis Oynayan Bireylerde Tekrar Katılım Niyeti: Düşük ve Yüksek İlgilenime Bağlı Farklılıkların Araştırılması

Cihan Ayhan<sup>1</sup>, Tuğçenur Kalkan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

### ÖZET

Bu araştırmada, rekreasyonel amaçlı tenis oynayan bireylerin ilgilenim düzeylerine göre tekrar katılım niyetlerinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada, katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerini ölçmek için Kyle ve diğ. (2007) tarafından geliştirilen Gürbüz, Çimen ve Aydın (2015) tarafından Türk diline uyarlanan “Serbest Zaman İlgilenimi Ölçeği” ve tekrar katılım niyetlerini ölçmek için Zeithaml, Berry ve Parasuraman (1996) tarafından geliştirilen “Davranışsal Niyetler Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma grubunu tenis oynayan bireyler arasından kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 172 Erkek (%52.6) 155 Kadın (%47.4) olmak üzere toplam 327 gönüllü birey oluşturmaktadır. Elde edilen verilerin normallik sınaması skewness-kurtosis değerleri kontrol edilerek test edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra Hiyerarşik-Hiyerarşik Olmayan Kümeleme Analizi, Independent Sample T-Test ve One-Way ANOVA analizlerinden faydalanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, rekreasyonel amaçlı tenis oynayan katılımcıların ilgilenim düzeylerine göre tekrar katılım niyetlerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, ilgilenim düzeyi yüksek katılımcıların düşük olanlara göre daha fazla tekrar katılım niyetine sahip olduğu gözlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Tenis, İlgilenim, Tekrar Katılım Niyeti

## **Re-participation Intention in Individuals Playing Tennis for Recreational Purposes: Investigation of Differences Based on Low and High Involvement**

This research aimed to investigate the re-participation intentions of individuals who play tennis for recreational purposes according to their involvement levels. In the study, to measure the participants' leisure time interest levels; "Leisure Involvement Scale", developed by Kyle et al. (2007) and adapted to the Turkish language by Gürbüz, Çimen and Aydın (2015), was used. The "Behavioral Intentions Scale" developed by Zeithaml, Berry and Parasuraman (1996) was used to measure participants' re-participation intentions. The research group consists of a total of 327 volunteer individuals, 172 males (52.6%) and 155 females (47.4%), selected by convenience sampling method among tennis players. The normality test of the data obtained was tested by checking the skewness-kurtosis values and it was determined that the data showed normal distribution. In this context, in addition to descriptive statistics, Hierarchical-Non-Hierarchical Clustering Analysis, Independent Sample T-Test and One-Way ANOVA analyzes were used in the analysis of the data. According to the research findings, it was determined that there was a statistically significant difference in the re-participation intentions of the participants who played tennis for recreational purposes according to their involvement levels. As a result, it was observed that participants with high involvement levels had higher re-participation intentions than those with low involvement.

**Keywords:** Tennis, Involvement, Re-Participation Intention

## Sporcuların Spor Psikolojisi Danışmanlığına Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ölçek Uyarlama Çalışması

Ömer Seydaoğulları<sup>1</sup>, İhsan Sarı<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi, Sakarya

<sup>2</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı sporcuların spor psikolojisi danışmanlığına yönelik tutumlarını ölçmek için kullanılan Gözden Geçirilmiş Spor Psikolojisi Tutumu Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamak ve ölçeğin yapı geçerliği, yakınsak-ıraksak geçerlik, test tekrar test güvenilirliği ve içsel tutarlılığını test etmektir. Ölçeğin İngilizce orijinali 25 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar stigma tolerans, kişisel açıklık, spor psikolojisi danışmanlığına güven ve kültürel tercihtir. Türkçe'ye çeviri-geri çeviri süreci tamamlandıktan sonra 50 sporcuda pilot uygulama gerçekleştirilerek ölçeğin anlaşılabilirliği kontrol edilmiştir. Sonrasında ise takım ve bireysel sporlardan 239 sporcuya (Xyaş=18:50±5.54) kişisel bilgi formu, Gözden Geçirilmiş Spor Psikolojisi Tutumu Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Test tekrar test güvenilirliği için ölçek iki hafta ara ile 82 sporcuya uygulanmıştır. Yapı geçerliği için AMOS 24 programı ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Ölçeğin yakınsak ve ıraksak geçerliği için Gözden Geçirilmiş Spor Psikolojisi Tutumu Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Güvenirliğin değerlendirilmesi için Cronbach alfa ve bileşik güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenilirliği için iki hafta ara ile uygulanan ölçümler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Birinci düzey DFA sonucuna göre orijinal ölçekteki bir maddenin faktör yükü düşük olduğu için analizden çıkartılmıştır. Türkçe ölçeğin 24 madde ve 4 faktörden oluşan yapısına ilişkin uyum iyiliği indeksleri kabul edilebilir sınırlar içindedir ( $\chi^2/sd=1.74$ , RMSEA=.056, SRMR=.066, NNFI=.90 ve CFI=.91). Ölçeğin faktör yükleri .39 ile .88 arasında değişmektedir. Yakınsak ve ıraksak geçerlik için yapılan korelasyon analizine göre stigma tolerans ( $r=-.661$ ) kişisel açıklık ( $r=-.219$ ), spor psikolojisi danışmanlığına güven ( $r=.523$ ) ve kültürel tercihin ( $r=-.148$ ) psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile anlamlı olarak ilişkilidir. Ölçek alt boyutlarının birinci ve ikinci ölçümleri arasındaki korelasyon katsayıları .310 ile .457 arasında ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Cronbach alfa ve bileşik güvenilirlik değerleri kabul edilebilir sınırlar içindedir. Sonuç olarak Gözden Geçirilmiş Spor Psikolojisi Tutumu Ölçeği'nin sporcuların spor psikolojisi danışmanlığına yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla kullanılabileceği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor psikolojisi, danışmanlık, tutum, ölçek

## **Evaluation Athletes' Attitudes towards Sports Psychology Consultation: Scale Adaptation Study**

The purpose of this study was to adapt the Sport Psychology Attitudes-Revised Form which is used to measure athletes' attitudes towards sports psychology consultation, into Turkish and to test the construct validity, convergent-divergent validity, test-retest reliability and internal consistency of the scale. The original English version of the scale consists of 25 items and four sub-dimensions. The sub-dimensions are stigma tolerance, personal openness, confidence in sport psychology consultation and cultural preference. After the back-translation process was completed, a pilot study was carried out on 50 athletes to check the understandability of the scale. Personal information form, the Revised Sports Psychology Attitude Scale and the Attitude Scale towards Seeking Psychological Help were applied to 239 athletes ( $X_{age}=18.50\pm 5.54$ ) from team and individual sports. To test-retest reliability, the scale was applied to 82 athletes with a two-week interval. For construct validity, confirmatory factor analysis (CFA) was performed with AMOS 24 software. For the convergent and divergent validity of the scale, the relationships between the Sport Psychology Attitudes-Revised Form and Attitude Scale towards Seeking Psychological Help were examined. Cronbach's alpha and composite reliability coefficients were calculated to evaluate reliability. For test-retest reliability, the relationship between measurements taken two weeks apart was evaluated with Pearson correlation analysis. According to the first-order CFA result, an item in the original scale was removed from the analysis because its factor loading was low. Goodness of fit indices for the structure of the Turkish scale, consisting of 24 items and 4 factors, are within acceptable limits ( $\chi^2/df=1.74$ , RMSEA=.056, SRMR=.066, NNFI=.90 and CFI=.91). Factor loadings vary between .39 and .88. According to the correlation analysis conducted for convergent and divergent validity, stigma tolerance ( $r=-.661$ ), personal openness ( $r=-.219$ ), confidence in sport psychology consultation ( $r=.523$ ) and cultural preference ( $r=-.148$ ) was significant correlated with attitudes towards seeking psychological help. The correlation coefficients between the first and second measurements of the scale's sub-dimensions are between .310 and .457 and are statistically significant. Cronbach's alpha and composite reliability values are within the acceptable limits. As a result, it can be said that the Turkish version of the Sport Psychology Attitudes-Revised Form can be used to measure athletes' attitudes towards sports psychology consultancy.

**Keywords:** Sport psychology, consultation, attitude, scale

## Kişisel Eğitimcilerin Üyelerine Sağladıkları Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaç Desteğini Arttırmaya Yönelik Bir Eğitim Programı

Muharrem Aydın<sup>1</sup>, İhsan Sarı<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Fakültesi

<sup>2</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı kişisel fitness eğitimcilerinin özel ders verdikleri egzersiz katılımcılarına sağladıkları temel psikolojik ihtiyaç desteğini arttırmaya yönelik bir eğitim programı tasarlayıp uygulamak ve etkililiğini test etmektir. Bu kapsamda eğitim programının tasarlanması için ilk olarak literatür taraması yapılarak sağlık alanında yapılan çalışmalardan temel psikolojik ihtiyaç destekleyici ve engelleyici davranışlar derlenmiştir. Ardından derlenen davranışların egzersiz ortamına uyarlanması amacıyla 17 kişisel eğitimci (yaş ort.=29), 11 egzersiz katılımcısı (yaş ort.=34) yarı yapılandırılmış odak grup görüşmeleri (bireysel ve grup) yapılmıştır. Literatür taraması ve odak grup görüşmeleri sonucunda kişisel eğitimcilerin özel ders verdiği egzersiz katılımcılarıyla birlikteyken ortaya koymaları gereken 55 ihtiyaç destekleyici, kaçınılmaları gereken 29 ihtiyaç engelleyici davranış ortaya çıkmıştır. Ortaya konulan davranışlar eğitim programına dönüştürülmüştür. Michie ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen davranış değiştirme teknikleri seçilerek eğitimde kullanılacak materyaller hazırlanmıştır. Eğitim programının etkililiğini test etmek amacıyla yarı deneysel dizayn (kontrol grubunun olmadığı deneysel dizayn) kullanılmıştır. Bu doğrultuda özel bir fitness merkezinde çalışan toplam 17 kişisel eğitimciye (yaş ort.=27) birer hafta ara ile 3 adet yüz yüze eğitim verilmiştir. Kişisel eğitimcilerin egzersiz katılımcılarına karşı gösterdikleri ihtiyaç desteği ve ihtiyaç engellenmesindeki değişimin incelenmesi amacıyla Egzersizde Kişiler Arası Davranışlar Ölçeği kullanılarak elde edilen ön test ve son test puanları Wilcoxon testi ile incelenmiştir. Bu amaçla ölçeğe ait alt boyutların ortalama, medyan ve interquartile range (çeyrekler arası aralık) değerlerine bakılmıştır. Ayrıca ulaşılan Z değerlerinden etki büyüklüğü (r) de hesaplanmıştır. Test sonuçları incelendiğinde kişisel eğitimcilerin egzersiz katılımcılarına gösterdiği özerklik desteğinde artış, özerkliğin engellenmesinde düşüş ve ilişkili olmanın engellenmesinde ise düşüş belirlenmiştir. Ayrıca yeterlik desteğinde düşüş, yeterlik engellenmesinde artış ve ilişkili olma desteğinde düşüş görülmüştür. Bu değişimlerden özerklik desteğindeki değişim istatistiksel olarak anlamlılık sınırındadır (p=.05). Etki büyüklüklerine bakıldığında özerklik desteği (r= -0,33) orta düzeyde diğer alt boyutların tamamı özerkliğin engellenmesi (r= -0,07), yeterlik desteği (r= -0,13), yeterlik engellenmesi (r= -0,09), ilişkili olma desteği (r= -0,05), ilişkili olmanın engellenmesi (r= -0,22) küçük düzeyde etki büyüklüğüne sahiptir. Sonuçlar ilgili literatürle birlikte yorumlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, kişisel eğitimci, müdahale, temel psikolojik ihtiyaç



## Development of an Educational Program to Enhance Exercise-Related Basic Psychological Need Support Provided by Personal Trainers

The aim of this study is to design and implement an educational program to enhance personal fitness trainers' provision of basic psychological need support to exercise participants during private training sessions and to test its effectiveness. In this context, an initial literature review was conducted to compile need-supportive and need-thwarting behaviors from studies in the health domain. Subsequently, to adapt the compiled behaviors to the exercise environment, semi-structured focus group interviews (individual and group) were conducted with 17 personal trainers (average age=29) and 11 exercise participants (average age=34). As a result of the literature review and focus group interviews, 55 need-supportive and 29 need-thwarting behaviors that personal trainers should exhibit or avoid while interacting with exercise participants during private sessions were identified. These behaviors were transformed into an educational program. Materials to be used in the training were prepared and also behavior change techniques developed by Michie et al. (2013) were selected. To test the effectiveness of the educational program, a quasi-experimental design (experimental design without a control group) was employed. In this regard, a total of 17 personal trainers working at a specific fitness center (average age=27) were provided with three face-to-face training sessions at one-week intervals. Changes in the need support and need thwarting exhibited by personal trainers towards exercise participants were examined using the Interpersonal Behavior Questionnaire in Exercise, and the pre-test and post-test scores were analyzed using the Wilcoxon test. For this purpose, mean, median, and interquartile range values for the sub-dimensions of the scale were examined. Effect sizes ( $r$ ) were also calculated from the obtained Z values. The test results indicated an increase in autonomy support, a decrease in autonomy thwarting, and a decrease in relatedness thwarting. Additionally, a decrease in competence support, an increase in competence thwarting, and a decrease in relatedness support were observed. Only the change in autonomy support was almost statistically significant ( $p=0.05$ ). Regarding effect sizes, autonomy support ( $r= -0.33$ ) demonstrated a moderate effect, while all other sub-dimensions—autonomy thwarting ( $r= -0.07$ ), competence support ( $r= -0.13$ ), competence thwarting ( $r= -0.09$ ), relatedness support ( $r= -0.05$ ), and relatedness thwarting ( $r= -0.22$ )—exhibited small effects. The results were interpreted in conjunction with relevant literature.

**Keywords:** Basic psychological needs, exercise, intervention, personal trainer

## Kişisel Eğitimcilerin Temel Psikolojik İhtiyaçları Destekleyici ve Engelleyici Davranışlarının Ölçülmesi: Ölçek Uyarlama Çalışması

Muharrem Aydın<sup>1</sup>, İhsan Sarı<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Fakültesi

<sup>2</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Sporda Kişiler Arası Davranışlar Ölçeği'nin egzersiz ortamına uyarlanarak geçerlik ve güvenilirliğinin test edilmesidir. Ölçeğin orijinali Rocchi ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe 'ye uyarlaması Yıldız ve Şenel (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. 24 madde ve altı alt boyutlu ölçek sporcuların antrenörden algıladıkları özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını destekleyici ve engelleyici davranışları ölçmektedir. Ölçeğin uyarlanması kapsamında spor ortamındaki maddeler egzersiz ortamına uyarlanarak ifadeler kişisel eğitmenin kendi davranışlarını değerlendireceği şekilde düzenlenmiştir. Uzman görüşü alınan maddeler sonraki analizler için son haline getirilmiştir. Araştırma kapsamında 145 erkek ve 98 kadın olmak üzere toplam 243 kişisel eğitmenen veri toplanmıştır ( $\bar{X}$ yaş=29.33±6.54). Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu ve Sporda Kişiler Arası Davranışlar Ölçeğinin egzersiz ortamına uyarlanmış hali kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği genelleştirilmiş en küçük kareler (Generalized Least Squares) yöntemi ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile değerlendirilmiştir. Yakınsak geçerlik için ortalama açıklanan varyans (Average Variance Extracted, AVE) ve bileşik güvenilirlik (CR) katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiştir. Ölçeğe ait 24 maddeye yapılan DFA sonucunda 9. ve 22. maddelere ait faktör yükleri düşük olmaları sebebiyle silinmiş ardından 22 maddeyle yapılan DFA sonuçlarına göre uyum iyiliği değerleri kabul edilebilir sınırlar içinde bulunmuştur ( $\chi^2 /sd=1.25$ ; RMSEA=.032, CFI=.90, SRMR=.068). Yakınsak geçerlik için hesaplanan ortalama açıklanan varyans değerleri .45 ile .73 arasındayken bileşik güvenilirlik değerleri .72 ve .89 arasındadır. Güvenirliğin test edilmesi için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .53 ile .85 arasındadır. Elde edilen bulgular Egzersizde Kişiler Arası Davranışlar Ölçeği-Kişisel eğitmen versiyonunun Türkçe formunun yapı geçerliği, yakınsak geçerlik ve güvenilirliği sağladığını göstermektedir. Sonuç olarak ölçek kişisel eğitimcilerin kendi algılarına göre egzersiz katılımcılarına yönelik sergiledikleri temel psikolojik ihtiyaç destekleyici ve engelleyici davranışların ölçülmesi amacı ile kullanılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, temel psikolojik ihtiyaç, kişisel eğitmen

## Measuring Personal Trainers' Basic Psychological Need Supportive and Thwarting Behaviours: A Scale Adaptation Study

The purpose of this research is to adapt the Interpersonal Behaviors Questionnaire in Sport to the exercise environment and test its validity and reliability. The original scale was developed by Rocchi and colleagues (2016). Its adaptation to Turkish was conducted by Yıldız and Şenel (2018). The 24-item and six-subdimensional scale measures sports coaches' autonomy, competence and relatedness supportive and thwarting behaviors according to athletes' perception. During the adaptation of the scale, items related to the sports environment were adjusted to the exercise context and phrased to allow personal trainers to evaluate their own behaviors. The finalized items were obtained after expert opinions were considered for subsequent analyses. Data were collected from a total of 243 personal trainers, including 145 males and 98 females, with an average age of  $29.33 \pm 6.54$ . Data collection instruments included a personal information form and the adapted version of the scale 'Interpersonal Behaviors Questionnaire in Exercise-Personal Trainer Form'. The construct validity of the scale was evaluated using confirmatory factor analysis (CFA) performed with the Generalized Least Squares method. Average Variance Extracted (AVE) and Composite Reliability (CR) coefficients were calculated for convergent validity. The reliability of the scale was assessed using Cronbach's alpha coefficient. In the CFA results with 24 items of the scale, items 9 and 22 were removed due to their low factor loadings. Subsequent CFA with 22 items showed acceptable fit indices within the acceptable limits ( $\chi^2/df=1.25$ ; RMSEA=0.032, CFI=0.90, SRMR=0.068). The calculated values for convergent validity (AVE) ranged from .45 to .73, and composite reliability values ranged from .72 to .89 for convergent validity. For the assessment of reliability, Cronbach's alpha coefficients ranged from .53 to .85. The findings indicate that the Turkish version of the Interpersonal Behaviors Questionnaire in Exercise-Personal Trainer Form provides construct validity, convergent validity, and reliability. In conclusion, this scale can be utilized to measure personal trainers' need supportive and thwarting behaviors related to the exercise participants according to their own perceptions.

**Keywords:** Exercise, basic psychological needs, personal trainer

## Performans Profili Uygulamasının Sporcuların Hedef Yönelimi, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Bağlılığına Etkisinin İncelenmesi

Nurdilek Aydın Akcan<sup>1</sup>, İhsan Sarı<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

<sup>2</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı 6 hafta 3 oturum olarak gerçekleştirilen performans profili uygulamasının sporcuların hedef yönelimi, özerk güdülenme ve hedef bağlılığı üzerinde etkisini incelemek ve uygulama sonunda sporcuların görüşlerini belirlemektir. Çalışmanın deney grubunu 16,17 yaşlarında 12 erkek amatör Voleybol sporcusu oluşturmuştur. Çalışmanın kontrol grubunu 16,17 yaşlarında 12 erkek amatör Voleybol sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, “Yarı Yapılandırılmış Grup Görüşme Formu”, “Performans profili uygulaması”, “Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği”, “Sporda Güdülenme Ölçeği II” ve “Hedeften Bağımsız Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, nicel veriler için IBM SPSS 23 ve JASP 0.18.1 (Jeffrey’s Amazing Statistics Program), nitel veriler için NVivo 14 programları kullanılmıştır. Performans profili uygulamasının analizinde tekniğe özgü tutarsızlık puanı veren bir analiz gerçekleştirilmiştir. Performans profili uygulamasının görev yönelimi, ego yönelimi, hedef bağlılığı ve özerk güdülenme üzerindeki etkisi tekrarlı ölçümlerde çift yönlü ANOVA ile değerlendirilmiştir. Post hoc analizi olarak bonferroni kullanılmıştır. Nitel veriler için içerik analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde sporcuların performans profiline yerleştirdikleri özelliklerin en az üç veya daha fazlasında olumlu yönde değişim görülmekle beraber sporcuların görev yönelimi, ego yönelimi, özerk güdülenme ve hedef bağlılıklarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Ayrıca, sporcuların performans profili uygulamasını kullanışlı, etkili, kolay uygulanabilir ve geliştirilebilir buldukları belirlenmiştir. Bununla birlikte sporcular performans artışı, teknik iyileşme, performansın izlenmesi ve değerlendirilmesi, cesaret, motivasyon, çaba, odaklanma, özgüven, hedef belirleme, öz farkındalık ve takım içi iletişim konularında performans profili uygulamasını faydalı bulduklarını ifade etmişlerdir. Sonuç olarak performans profili uygulamasının voleybolcuların görev yönelimi, ego yönelimi, özerk güdülenme ve hedef bağlılıklarına katkısı olduğu ve sporcuların bu uygulamanın birçok olumlu yönünü ifade ettikleri söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Performans profili uygulaması, hedef yönelimi, güdülenme düzeyi, hedef bağlılığı

## **Investigation of the Effect of Performance Profile Intervention on Athletes' Goal Orientation, Motivation, and Goal Commitment**

The aim of this study was to examine the effect of performance profile intervention, which was carried out in 6 weeks and 3 sessions, on athletes' goal orientation, autonomous motivation and goal commitment, and to determine the athletes' opinions at the end of the intervention. The experimental group of the study consisted of 12 male amateur volleyball players aged 16,17. The control group of the study consists of 12 male amateur volleyball athletes, aged 16-17. As data collection tools in the research; “Personal Information Form”, “Semi-structured Interview Form”, “Performance profile application”, “Task and Ego Orientation Scale in Sports”, “Sports Motivation Scale II” and “Target-Neutral Commitment Scale” were used. In the analysis of the data, IBM SPSS 23 and JASP 0.18.1 (Jeffrey's Amazing Statistics Program) were used for quantitative data and NVIVO 14 programs was used for qualitative data. In the analysis of the performance profile application, an analysis was performed that provides a technique-specific inconsistency score. The effect of performance profile application on goal orientation, autonomous motivation and goal commitment was evaluated with repeated measure ANOVA with Bonferroni post hoc analysis. Content analysis was conducted for qualitative data. When the findings were evaluated, a development was observed in at least three characteristics that the athletes placed in their performance profile, and a statistically significant difference was observed in athletes' task orientation, ego orientation, autonomous motivation and goal commitment. Additionally, it was determined that athletes considered the performance profile application useful, effective, easily applicable and improvable. In addition, athletes stated that performance profile application was effective in terms of performance increase, technical improvement, monitoring and evaluation of performance, courage, motivation, effort, focus, self-confidence, goal setting, self-awareness and intra-team communication. As a result, it can be concluded that the performance profile application contributes to volleyball players' task orientation, ego orientation, autonomous motivation and goal commitment, and the athletes expressed many positive aspects of this application.

**Keywords:** Performance profiling, goal orientation, motivation, goal commitment

## Adolesan Sporcularda Ailenin Spora Dahiliyeti ve Aile Mükemmeliyetçiliğinin Sporcunun Motivasyonel Unsurlarıyla İlişkisi

Ayşe Pınar Demir<sup>1</sup>, İhsan Sarı<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı adolesan sporcuların algısına göre ailenin spora dahiliyeti ve aile mükemmeliyetçiliğinin sporcunun özerk motivasyon, akış, öznel zindelik, spor yapma niyeti ile ilişkisinin boylamsal bir şekilde incelenmesidir. Araştırmaya 12-18 yaş arasındaki, bireysel ve takım sporları ile uğraşan 118 kız ( $X_{yaş}= 14.64 \pm 1.99$ ) ve 88 erkek ( $X_{yaş}=14.01 \pm 1,94$ ) olmak toplam 206 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan kişiler, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Öznel Zindelik Ölçeği, Akış Kısa Formu, Sporda Güdülenme Ölçeği (Çocuk versiyonu), Gelecek Spor Niyeti Ölçeği, Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Spora Aile Katılımı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, Google formlar aracılığıyla çalışma grubuna ulaştırılmıştır. Araştırma kapsamında 4 hafta ara ile aynı kişilerden toplam 2 ölçüm alınmıştır. Bu araştırmadan elde edilen veriler SPSS 21 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz yöntemi olarak tanımlayıcı istatistikler, Pearson Korelasyon analizi ve Regresyon analizi (adimsal) yapılmıştır. Analizlerde çocuğun algısına göre aile dahiliyeti ve aile baskısının birinci ölçümleri ile öznel zindelik, akış, gelecek spor niyeti ve özerk güdülenme ikinci ölçümleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda algılanan aile baskısı ( $\beta=.232$ ,  $p=001$ ) ve cesaretlendirme ( $\beta=.225$ ,  $p=.001$ ) öznel zindeliği %11.7 oranında anlamlı olarak açıklamaktadır. Algılanan aile baskısı ( $\beta=.176$ ,  $p=011$ ) akışı %2.6 oranında anlamlı olarak açıklamaktadır. Cesaretlendirme, ( $\beta=.222$ ,  $p=.001$ ) gelecek spor niyetini %4.5 oranında anlamlı olarak açıklamaktadır. Algılanan aile baskısı ( $\beta=-.189$ ,  $p=007$ ) ve cesaretlendirme ( $\beta=.156$ ,  $p=.026$ ) özerk güdülenmeyi %3.9 oranında anlamlı olarak açıklamaktadır. Sonuç olarak ebeveynin spora dahiliyeti ve algılanan aile baskısının adolesan sporcularda akış, öznel zindelik, özerk güdülenme ve gelecek spor niyeti ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Aile, aile dahiliyeti, aile baskısı, motivasyon.

## **The Relationship between Family Involvement in Sport and Family Perfectionism with Athlete's Motivational Components**

The purpose of this study was to longitudinally examine the relationship between family involvement in sports and family perfectionism with athlete's autonomous motivation, flow, subjective vitality, and intention to continue sports, according to the perception of adolescent athletes. A total of 206 athletes, 118 girls ( $X_{age} = 14.64 \pm 1.99$ ) and 88 boys ( $X_{age} = 14.01 \pm 1.94$ ) between the ages of 12-18 and involved in individual and team sports, voluntarily participated in the research. People who participated in the research were selected by convenience sampling method. Personal information form, Subjective Vitality Scale, Flow Short Form, Sports Motivation Scale (Child version), Future Sports Intention Scale, Sports-Specific Multidimensional Perfectionism Scale and Parental Involvement in Sports Scale were used as data collection tools. The data was delivered to the research group via Google forms. Within the scope of the research, a total of two measurements were taken from the same people with an interval of 4 weeks. The data obtained from this research were analyzed using SPSS 21. Descriptive statistics, Pearson Correlation analysis and Regression analysis (stepwise) were used as analysis methods. In the analyses, the relationships between the first measures of family involvement and parental pressure according to the child's perception and the second measures of subjective vitality, flow, future sports intention and autonomous motivation were examined. As a result of the analyses, perceived parental pressure ( $\beta=.232, p=001$ ) and encouragement ( $\beta=.225, p=.001$ ) significantly explained subjective vitality at a rate of 11.7%. Perceived parental pressure ( $\beta=.176, p=.011$ ) significantly explained flow by 2.6%. Encouragement ( $\beta=.222, p=.001$ ) significantly explained future sports intention by 4.5%. Perceived parental pressure ( $\beta=-.189, p=.007$ ) and encouragement ( $\beta=.156, p=.026$ ) significantly explained autonomous motivation at a rate of 3.9%. As a result, it was concluded that parental involvement in sports and perceived parental pressure were related to flow, subjective vitality, autonomous motivation and future sports intention in adolescent athletes.

**Keywords:** Parent, family involvement, motivation, parental pressure

## Antrenör Sporcu İlişkisinde Görülen Duygusal Kötü Muamelenin Algılanan Motivasyonel İklim ile İlişkisi

Hüseyin Serdar Bozat<sup>1</sup>, Ferdağ Özaras<sup>2</sup>, Burcu Güvendi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

<sup>2</sup>Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı antrenör sporcu ilişkisinde görülen duygusal kötü muamelenin algılanan motivasyonel iklim ile ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmaya yaş ortalaması  $22,16 \pm 4,35$  olan ve takım branşlarında spor yapan 122 erkek 31 kadın olmak üzere toplamda 153 sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Çetin (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği ve Toros (2001) tarafından Türk sporcular için uyarlanan Sporda Algılanan Motivasyonel İklim Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve değerlerin normal dağılıma uygun olmadığı belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); Spearman Korelasyon analizi, Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgularda ortalama değerlere bakıldığında katılımcıların duygusal kötü muameleyle maruz kalma düzeylerinin düşük, ustalık ve performans iklimlerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Araştırmada yapılan korelasyon analizine göre duygusal kötü muamele toplam puanı ve alt boyutları ile motivasyonel iklim ölçeğinin ustalık iklim alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmada yaşa göre motivasyonel iklim ölçeğinin performans iklim alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenirken duygusal kötü muamele ölçeğinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Cinsiyete göre duygusal kötü muamele ölçeği toplam puanında, performansa dayalı aşağılama ve doğrudan kişisel algılama alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Çalışmada spor yılına göre her iki ölçekte de anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ). Sonuç olarak sporcuların maruz kaldığı duygusal kötü muamele arttıkça ustalık iklimi azalmaktadır. Ayrıca yaşla birlikte performans ikliminin de arttığı görülmüştür diğer bir ifade ile yaşça daha küçük sporcularının performans iklimlerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bir diğer sonuç ise erkek sporcularının duygusal kötü muameleyle daha fazla maruz kaldığı tespit edilmiştir. Buna göre sporcuların duygusal kötü muameleyle maruz kalması sosyal sorumluluğu, yaşam boyu beceri gelişimini besleyen, deneyerek öğrenme isteğini, ısrarcılığı ve ortaya konulan çabayı ön planda tutan ustalık iklimini azaltır.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Kötü Muamele, Spor, Motivasyonel İklim



## **The Relationship of Emotional Maltreatment in the Coach-Athlete Relationship with Perceived Motivational Climate**

The purpose of this study was to examine the relationship between emotional maltreatment in coach-athlete relationship and perceived motivational climate. 122 men, 31 women who played team sports and whose average age was  $22.16 \pm 4.35$ , participated in the study. In the study, the Coach-Athlete Relationship Emotional Maltreatment Scale adapted into Turkish by Çetin (2022) and the Perceived Motivational Climate Scale in Sports adapted for Turkish athletes by Toros (2001) were used. In the analysis of the data, Kolmogorov-Smirnov test was applied, it was determined that the values did not comply with the normal distribution ( $p < 0.05$ ). As the statistical methods; descriptive statistic; Spearman Correlation analysis, Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis tests were used. When the average values were examined, it was seen that the participants' levels of exposure to emotional maltreatment were low and their mastery and performance climates were high. In correlation analysis, it was seen that the total score of emotional maltreatment and its sub-dimensions were negatively and significantly correlated with mastery climate sub-dimension of the motivational climate scale. While it was determined that there was a significant difference in the performance climate sub-dimension of the motivational climate scale according to age, no significant difference was observed in the emotional maltreatment scale. A significant difference was detected in the emotional maltreatment scale's total score, performance-based humiliation and direct personal perception sub-dimensions according to gender ( $p < 0.05$ ). No significant difference was obtained in the both scales according to sports year ( $p > 0.05$ ). As a result, as the emotional maltreatment exposed to increases, mastery climate decreases. It has been observed that the performance climate increases with age, it has been determined that the performance climate of younger athletes is lower. Male athletes were found to be more exposed to emotional maltreatment. Accordingly, athletes' exposure to emotional maltreatment reduces the mastery climate.

**Keywords:** Emotional maltreatment, Sport, Motivational climate

## Sporcu-Aile İlişkileri: Bir Bibliyometrik Analiz

Çiğdem ÖNER<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

**Amaç:** Aile dinamikleri sporcuların kariyer yaşantıları boyunca geliştirdikleri ilişkiyel örüntülerin anlamlandırılması, geliştirilmesi, gereği halinde değiştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu çalışmada, ilgili alanyazında sporcu aile ilişkisini irdeleyen çalışmaların gelişimsel süreçlerinin incelenmesi, bu çerçevede yürütülen araştırmaların kapsamlı bibliyometrik analizinin yapılması amaçlanmaktadır. **Yöntem:** Nicel araştırma modellerinden bibliyometrik analiz yönteminde tasarlanan çalışma görsel haritalama tekniği üzerinden desenlenmiştir. Çalışmada, Web of Science veritabanında listelenen Social Sciences Citation Index (SSCI), Science Citation Index Expanded (SCIE), Emerging Sources Citation Index (ESCI) ve Arts & Humanities Citation Index (AHCI) atıf indekslerinde 1991-4 Ekim 2023 aralığında yayımlanan araştırma makaleleri incelenmiştir. Bunlardan, spor ve psikoloji ile ilişkili bulunan 22 alt bilim kategorisi altında tanımlı 611 makale araştırma birimi olarak seçilmiştir. Bibliyometrik ağ haritasının çıkarılması ve görselleştirilmesinde VOSviewer 1.6.19 kullanılmıştır. Veriler, atıf analizleri, ortak atıf analizleri, bibliyometrik eşleştirme analizleri, ortak yazarlık analizleri, ortak oluşum analizleri ve ortak kelime analizleri ile çözümlenmiştir. **Bulgular:** Bulgular, 2021'in 66 makale, 1673 atıfla en çok alıntı yapılan yıl olduğunu göstermiştir. Atıf analizi bulguları, en çok atıf alan yayının Harmon vd.'ne ait olduğunu, en fazla atıf yapılan dergi, yazar, kurum ve ülkenin sırasıyla Psychology of Sport And Exercise, Jean Cote, The University of North Carolina ve ABD olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bibliyometrik eşleştirme sonuçları, yayın, dergi, yazar, kurum ve ülke olarak sırasıyla en yüksek toplam bağlantı gücü sahiplerinin Sheridan vd.'nin yayını, Psychology of Sport and Exercise, Stephanie M. Mazerolle, Connecticut Üniversitesi ve ABD olduğunun altını çizmiştir. Bir diğer bulguya göre, bağlantı gücü en yüksek anahtar kelimeler ebeveynler, gençlik sporları, sporcular, antrenörler ve spordur. Son olarak, özetlerde ilgililik ölçütüne göre öne çıkan terimler optimum performans programı, bütünsel özdeğer, akademik yeterlik, kendilik algısı profili ve atletik yeterlidir. **Sonuç:** Sonuç olarak yazarlar, kurumlar ve ulusların kendi içlerinde ve birbirleriyle etkileşimleri ve işbirliklerinin niteliği, sağlam ve anlamlı bağların kurulması ilgili literatürü güçlendirmekte olup, sporcu-aile ilişkileri literatürü tematik düzeyde çeşitlenmeye ve derinleşmeye açıktır.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, aile, ilişki, etkileşim, atletik yeterlik



## Akıldışı İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmalar Sporcuların İlişkisel Yeterlik Algılarındaki Kendini Gerçekleştiren Kehaneti Baltalar Mı?

Nurgül Keskin Akın<sup>1</sup>, F. Hülya Aşçı<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ağrı, Türkiye.

<sup>2</sup>Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye.

### ÖZET

**Amaç:** Bireyin algıladığı ilişki temelli öz-yeterliğin öz-yeterlik inançlarını belirlemesi; bir şeyin gerçek olduğuna inanılması durumunda onun gerçekleşmesi “kendini gerçekleştiren kehanet” olarak yorumlanmıştır (Jackson ve diğ., 2013). Sporcularda olumsuz düşünme türlerinin bilişsel filtre görevi görerek “kendini gerçekleştiren kehanet” olarak yorumlanan bu yordayıcı ilişkiyi baltalayacağı ve ilişki temelli öz-yeterliğin öz-yeterlik üzerindeki etkisini azaltabileceği düşünülmektedir. Buna göre, akıldışı inançlar ve bilişsel çarpıtmaların bu yordayıcı ilişki üzerindeki etkileri araştırmaya değer görülmektedir. Bu çalışmada, sporcularda ilişki temelli öz-yeterlik ile öz-yeterlik arasındaki ilişkide, akıldışı inançların ve ilişkiye dayalı bilişsel çarpıtmaların aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. **Yöntem:** Araştırmaya farklı bireysel ve takım sporlarından 82 kadın ( $\bar{X}$ yaş=21,00±4,59), 156 erkek ( $\bar{X}$ yaş=23,40±9,45) yaş ortalamaları 22,58±8,18 yıl olan toplamda 238 sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği, Öz-Yeterlik Ölçeği ve İlişki Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerinin analizinde, aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı Hayes (2013) tarafından geliştirilen yazılım aracılığıyla regresyona dayalı yaklaşım ve bootstrap yöntemiyle incelenmiştir. **Bulgular:** İlişki temelli öz-yeterliğin, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutları aracılığıyla öz-yeterlik üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ( $b=0,037$ , %95 BCA CI [0,001, 0,075]). İlişki temelli öz-yeterliğin, öz-yeterlik üzerindeki etkisinde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan zihin okuma aracılığıyla düşüş gözlenmiştir ( $c'=0,63$ ,  $p<0,001$ ). İlişki temelli öz-yeterliğin, akıldışı inançların alt boyutları aracılığıyla öz-yeterlik üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $b=-0,007$ , %95 BCA CI [-0,042, 0,023]). İlişki temelli öz-yeterliğin, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve akıldışı inançların toplam puanları aracılığıyla öz-yeterlik üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı değildir ( $b=0,002$ , %95 BCA CI [-0,016, 0,022]). **Sonuç:** Sonuç olarak, ilişkilerle ilgili bir bilişsel çarpıtma olan zihin okuma ilişki temelli öz-yeterliğin öz-yeterlik üzerindeki olumlu etkisini azaltmaktadır. Öte yandan, akıldışı inançların bu ilişkide herhangi bir aracılığı yoktur. Bu sonuçların sıklıkla “kendini gerçekleştiren kehanet”le bağlantılı görülen yordayıcı ilişkiyi baltalayan süreçleri anlayışımıza ve teoriye katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** İlişkisel yeterlik algıları, akıldışı inançlar, bilişsel çarpıtmalar, öz-yeterlik, ilişki temelli öz-yeterlik, spor, kendini gerçekleştiren kehanet.

## **Do Irrational Beliefs and Cognitive Distortions Undermine The Self-fulfilling Prophecy in Athletes' Relational Efficacy Beliefs?**

**Aim:** The relation-inferred self-efficacy determines self-efficacy beliefs; if something is believed to be true, its realisation is a "self-fulfilling prophecy" (Jackson, et al., 2013). It is thought that negative thinking may undermine this predictive relationship interpreted as "self-fulfilling prophecy" by acting as a cognitive filter and reduce the effect of relation-inferred self-efficacy on self-efficacy. Accordingly, the effects of irrational beliefs and cognitive distortions on this predictive relationship are considered worthy of investigation. The study aimed to examine the mediating role of irrational beliefs and interpersonal cognitive distortions in the relationship between relation-inferred self-efficacy and self-efficacy in athletes. **Methods:** A total of 238 athletes, 82 females (Mage =21,00±4,59), 156 males (Mage =23,40±9,45) from different individual and team sports, with a mean age of 22,58±8,18 years, participated in the study. Personal information form, The Interpersonal Cognitive Distortions Scale, the Shortened General Attitude and Belief Scale, the Self-Efficacy Scale and the Relation-Inferred Self-Efficacy Scale were administered. The significance of mediation effects was examined by using the regression-based approach and bootstrap method through the software developed by Hayes (2013). **Results:** The indirect effect of relation-inferred self-efficacy on self-efficacy through the subscales of interpersonal cognitive distortions was significant ( $b=0,037$ , 95% BCA CI [0,001, 0,075]). The effect of relation-inferred self-efficacy on self-efficacy through interpersonal misperception, which is the subscale of interpersonal cognitive distortions ( $c'=0,63$ ,  $p<0,001$ ). The indirect effect of relation-inferred self-efficacy on self-efficacy through the subscales of irrational beliefs was not significant ( $b=-0,007$ , 95% BCA CI [-0,042, 0,023]). The indirect effect of relationship-inferred self-efficacy on self-efficacy through interpersonal cognitive distortions' and irrational beliefs' total scores was not significant ( $b=0,002$ , 95% BCA CI [-0,016, 0,022]). **Conclusions:** It can be concluded that interpersonal misperception, an interpersonal cognitive distortion, reduces the positive effect of relation-inferred self-efficacy on self-efficacy. Irrational beliefs, on the other hand, have no mediator role in this predictive relationship. These results are expected to contribute to theory and our understanding of the processes that undermine the predictive relationship often associated with the "self-fulfilling prophecy".

**Keywords:** Relational efficacy beliefs, irrational beliefs, cognitive distortions, self-efficacy, relational-inferred self-efficacy, sports, self-fulfilling prophecy.

## Bedens Eğitimi Öğretmeninden Algılanan Destekleyici ve Kısıtlayıcı GÜdüsel İklim Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Yapısal Eşitlik Modellemeleriyle İncelenmesi: Türkçe Uyarlama Çalışması

Nurgül Keskin Akın<sup>1</sup>, F. Hülya Aşçı<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ağrı, Türkiye.

<sup>2</sup>Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye.

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı Bedens Eğitimi Öğretmeninden Algılanan Destekleyici ve Kısıtlayıcı GÜdüsel İklim Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesidir.

**Yöntem:** Araştırmaya 193 kız (yaş ort. = 12,24±1,11), 228 erkek (yaş ort. = 12,25±1,08) toplam 421 ortaokul öğrencisi (6., 7. ve 8. sınıflar; yaş ortalamaları=12,25±1,09) katılmıştır. Otuzdört maddeden oluşan Bedens Eğitimi Öğretmeninden Algılanan Destekleyici ve Kısıtlayıcı GÜdüsel İklim Ölçeği'nin yapısı beş alt ve iki üst faktörden oluşan iki düzeyli hiyerarşik model, beş faktörlü model ve iki faktörlü model olmak üzere üç farklı model ile test edilmiştir. Verilerin analizinde Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve Açımlayıcı Yapısal Eşitlik Modellemesi (AYEM) kullanılmıştır.

**Bulgular:** DFA sonucunda test edilen üç model için de uygun uyum indekslerine ulaşamamıştır. Ait olduğu faktöre anlamlı bir şekilde yüklenmeyen 15, 20 ve 29. maddeler modelden çıkarıldıktan ve iki madde arasına kovaryans bağıntısı eklendikten sonra test edilen iki faktörlü model ( $\chi^2/sd=1,84$ , TLI=0,90, IFI=0,91, CFI=0,91, SRMR=0,06, RMSEA=0,05) için kabul edilebilir uyum değerleri elde edilirken; iki düzeyli hiyerarşik model ve beş faktörlü model için DFA sonuçları yeterli uyum ortaya koymamıştır. AYEM sonuçlarına göre, iki faktörlü model ( $\chi^2=9305,36$ ,  $sd=561$ , CFI=0,95, TLI=0,94, RMSEA=0,05, RMSEA %90 CI=0,042/0,051, WRMR=0,98) ve beş faktörlü model ( $\chi^2=9305,37$ ,  $sd=561$ , CFI=0,98, TLI=0,97, RMSEA=0,033, RMSEA %90 CI=0,028/0,039, WRMR=0,66) kabul edilebilir ve iyi uyum değerlerine sahiptir. İki modelde de kısıtlayıcı güdüsel iklim alt boyutundaki 15, 20 ve 29. maddeler destekleyici güdüsel iklim alt boyutuna çapraz yüklenmiştir. Ölçeğin beş faktörlü yapısında birden fazla madde ait olduğu faktöre yüklenmemiştir. Ölçeğin iki faktörlü modeli için yeterli yakınsak geçerlik (destekleyici güdüsel iklim: AVE=0,36, CR=0,89; kısıtlayıcı güdüsel iklim: AVE=0,25, CR=0,81) ve iyi iç tutarlılık (destekleyici güdüsel iklim:  $\alpha=0,91$ ; kısıtlayıcı güdüsel iklim:  $\alpha=0,82$ ) değerlerine ulaşılmıştır.

**Sonuç:** Bu sonuçlar, Bedens Eğitimi Öğretmeninden Algılanan Destekleyici ve Kısıtlayıcı GÜdüsel İklim Ölçeği'nin iki faktörlü yapısının Türk öğrencilerin bedens eğitimi derslerinde öğretmenlerden algılanan motivasyonel iklimin destekleyici ve kısıtlayıcı özelliklerini değerlendirmek için kullanılabileceğini göstermektedir.

**NOT:** Bu çalışma, Nurgül KESKİN AKIN'ın Marmara Üniversitesi'nde 2021 yılında hazırlanan "Bedens Eğitiminde Üçlü Yeterlik Modeli: GÜdüsel İklim, Akış Deneyimi ve Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişkide Üçlü Yeterlik Algılarının Aracılık Rolü" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Destekleyici GÜdüsel İklim, Kısıtlayıcı GÜdüsel İklim, Bedens Eğitimi, Hür İrade Kuramı, Başarı Hedefi Kuramı

## Examining the Psychometric Properties of the Teacher-Created Empowering and Disempowering Motivational Questionnaire in Physical Education with Structural Equation Modeling: Turkish Adaptation Study

**Aim:** The aim of this study was to evaluate the psychometric properties of the Turkish version of the Teacher-Created Empowering and Disempowering Motivational Questionnaire in Physical Education (EDMCQ-PE).

**Methods:** A total of 421 middle school students (6th, 7th and 8th grades; mean age=12,25±1,09), 193 girls (mean age=12,24±1,11) and 228 boys (mean age=12,25±1,08) participated in the study. The structure of the scale consisting of thirty-four items, the Teacher-Created Empowering and Disempowering Motivational Questionnaire in Physical Education was tested with three different models: a two-order hierarchical model consisting of five sub-factors and two factors, a first order five-factor model, and a first order two-factor model. Confirmatory Factor Analysis (CFA) and Exploratory Structural Equation Modeling (ESEM) were used to analyze the data.

**Results:** As a result of the CFA, appropriate fit indices could not be reached for all three models tested. While acceptable fit values were obtained for the two-factor model ( $\chi^2/sd=1,84$ , TLI=0,90, IFI=0,91, CFI=0,91, SRMR=0,06, RMSEA=0,05) tested after items 15, 20 and 29, which did not load significantly on the factor to which they belonged, were removed from the model and covariance relation was added between the two items; CFA results for the two-level hierarchical model and the five-factor model did not reveal adequate fit. According to the ESEM results, the two-factor model ( $\chi^2=9305,36$ ,  $sd=561$ , CFI=0,95, TLI=0,94, RMSEA=0,05, RMSEA %90 CI=0,042/0,051, WRMR=0,98) and the five-factor model ( $\chi^2=9305,37$ ,  $sd=561$ , CFI=0,98, TLI=0,97, RMSEA=0,033, RMSEA %90 CI=0,028/0,039, WRMR=0,66) have acceptable and good fit values. In both models, items 15, 20 and 29 in the disempowering motivational climate factor were cross-loaded to the empowering motivational climate factor. In the five-factor structure of the scale, more than one item did not load on the factor to which it belonged. Adequate convergent validity for the two-factor model of the scale (empowering motivational climate: AVE=0,36, CR=0,89; disempowering motivational climate: AVE=0,25, CR=0,81) and good internal consistency (empowering motivational climate:  $\alpha=0,91$ ; disempowering motivational climate:  $\alpha=0,82$ ).

**Conclusions:** These results suggest that the two-factor structure of the EDMCQ-PE can be used to evaluate the empowering and disempowering features of the motivational climate perceived from the teacher in Turkish students' physical education classes.

*NOTE: This study was produced from Nurgül KESKİN AKIN's doctoral thesis titled "The Tripartite Efficacy Model in Physical Education: The Mediating Role of Tripartite Efficacy Beliefs in the Relationship Between Motivational Climate, Dispositional Flow and Physical Activity" prepared at Marmara University in 2021.*

**Keywords:** Empowering Motivational Climate, Disempowering Motivational Climate, Physical Education, Self-Determination Theory, Achievement Goal Theory.

## **Spora Bağlılık ile Mutluluk Arasındaki İlişki: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama**

Çağdaş CAZ<sup>1</sup>, Ali Gürel GÖKSEL<sup>2</sup>, Turgay BİÇER<sup>3</sup>, Deniz CAZ<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü,

<sup>2</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü,

<sup>3</sup>İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü,

<sup>4</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı,

### **ÖZET**

**Amaç:** Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin spora bağlılık düzeyleri ile mutlulukları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. **Yöntem:** Çalışmaya, aktif olarak eğitim-öğretim döneminde olan toplam 230 öğrenci (137 erkek, 93 kadın) katılım göstermiştir. Çalışmada Kayhan ve ark., (2020) tarafından uyarlanan “Spora Bağlılık Ölçeği” ile Demirci ve Ekşi (2018) tarafından literatüre kazandırılan “Mutluluk ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada, betimsel istatistiki değerler baz alınmış, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve pearson korelasyon testleri kullanılmıştır. **Bulgular:** Öğrencilerin spora bağlılık düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Erkek ve kadın öğrencilerin spora bağlılıkları arasında anlamlı farklılık tespit edilmişken mutlulukları arasında benzer eğilim olduğu görülmüştür. Spora bağlılık ile mutluluk arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir. **Sonuç:** Öğrencilerin spora bağlılıkları artıkça, mutluluk düzeylerinin de orta seviyede olumlu arttığı, bu kapsamda spora bağlılık ile mutluluk arasında olumlu bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spora bağlılık, mutluluk, spor bilimleri



## **The Relationship between Sport Engagement and Happiness: An Application on Students of the Faculty of Sports Sciences**

**Aim:** It is an examination of the relationship between sports commitment levels and happiness of students studying at the faculty of sports sciences. **Methods:** A total of 230 students (137 males, 93 females) who were actively in education participated in the study. In the study, the "Sports Commitment Scale" adapted by Kayhan et al., (2020) and the "Happiness Scale" introduced to the literature by Demirci and Ekşi (2018) were used. In the study, descriptive statistical values were based on t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation tests. **Results:** It was determined that the students' level of commitment to sports and their happiness levels were high. While a significant difference was detected between male and female students' commitment to sports, a similar trend was observed in their happiness. It has been determined that there is a positive and significant relationship between sports commitment and happiness. **Conclusions:** It can be said that as students' commitment to sports increases, their happiness levels also increase at a moderate level, and in this context, there is a positive relationship between commitment to sports and happiness

**Keywords:** Sport Engagement, happiness, sports sciences

## Rekreatif Olarak Fitness Yapan Bireylerde Beden İmajı ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Melih Seyrek<sup>1</sup>, Nurgül Tezcan Kardeş<sup>1</sup>, Fadime Ekici<sup>1</sup>, Merve Özyıldırım<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

### ÖZET

Araştırmanın amacı, rekreatif olarak fitness yapan bireylerde beden imajı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli demografik değişkenler açısından karşılaştırılmasının yapılmasıdır.

Araştırma grubu, Sakarya’da ikamet eden ve Rekreatif olarak fitness yapan bireyler oluşturmaktadır. Bu kapsamda 50 kadın (%25,4) ve 147 (%74,6) erkek olmak üzere toplamda 197 gönüllü birey araştırmaya katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ve Psikolojik Sağlık Ölçeği (PSÖ) uygulanmıştır. Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, egzersiz yılı, haftalık egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresi bilgileri istenmiştir. Ölçeklerin normal dağılıma uygun olup olmadığını tespit etmek için çarpıklık ve basıklık test sonuçları incelenmiştir. İncelenen test sonuçlarına göre mevcut verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiş ve bu sebeple ilişki analizinde Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Betimsel analizlerde ise yüzde, frekans ve aritmetik ortalama hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, BBÖ ile PSÖ arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, rekreatif olarak fitness yapan bireylerin beden imajı puanları arttıkça psikolojik sağlık puanları da artış göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Fitness, Beden İmajı, Psikolojik Sağlık, Rekreasyon

## **Examining the Relationship between Body Image and Psychological Resilience in Individuals Engaging In Fitness Recreationally**

The aim of the study is to examine the relationship between body image and psychological resilience in individuals engaged in recreational fitness, and to compare this relationship across various demographic variables.

The study group consists of individuals residing in Sakarya who engage in recreational fitness. In this context, a total of 197 voluntary participants, including 50 females (25.4%) and 147 males (74.6%), took part in the research. The data collection tools employed in the study included a Personal Information Form, Body Appreciation Scale (BAS), and Psychological Resilience Scale (PRS). The Personal Information Form gathered information on age, gender, years of exercise experience, weekly exercise frequency, and daily exercise duration. Skewness and kurtosis test results were examined to determine whether the scales were normally distributed. Based on the test results, it was established that the collected data exhibited normal distribution, and therefore, Pearson Correlation test was applied for the relationship analysis. Descriptive analyses involved calculating percentages, frequencies, and arithmetic means. The findings revealed a low-level positive correlation between BAS and PRS. Consequently, it was determined that as the body image scores of individuals engaged in recreational fitness increased, their psychological resilience scores also exhibited an increase.

As a result, as the body image scores of individuals who engage in recreational fitness increase, their psychological resilience scores also increase.

**Keywords:** Fitness, Body Image, Psychological Resilience, Recreation

## Genç Sporunda Performans İkliminin Çaba Üzerindeki Olumsuz Etkisi ve Bu Etkinin Sınır Koşulları

Umut Sezer<sup>1</sup>, Deniz Durdubaş<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

**Amaç:** Genç sporcularda başarı ve psikososyal gelişim, büyük ölçüde çeşitli aktörler tarafından uygun bir güdüsel iklimin oluşturulmasına bağlıdır. Sporcuların güdüsel iklim algılarını şekillendirmede kilit rol oynayan aktörlerden biri antrenörlerdir. Özellikle antrenör kaynaklı ustalık iklimiyle bireysel çaba arasındaki ilişkiye dair çok sayıda ampirik kanıt elde edilmiştir. Ancak performans iklimi ve bireysel çaba arasındaki ilişkinin işleyişine ve bu işleyişin hangi koşullarda geçerli hale geldiğine dair çalışma sayısı kısıtlıdır. Dolayısıyla bu çalışma, performans iklimi ve bireysel çaba arasındaki ilişkinin işleyişine aracılık eden ve bu aracılığın sınır koşullarını oluşturan mekanizmayı ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda algılanan sosyal kaytarmanın aracılık rolünü ve antrenör adaletinin düzenleyici etkisini belirlemek üzere bir model testi gerçekleştirilmiştir. **Yöntem:** Çalışmaya futbol, basketbol, voleybol ve hentbol branşlarında yarışmakta olan 18 takımdan 267 genç sporcu katılmıştır. **Katılımcılar;** Sporda Algılanan Motivasyonel İklim Ölçeği, Algılanan Sosyal Kaytarma Ölçeği, Algılanan Antrenör Adaleti Ölçeği ve Bireysel Çaba Ölçeğini doldurmuşlardır. Hipotez testleri öncesinde ölçüm ve ana etkiler modelleri değerlendirilmiştir. Araştırmanın hipotezleri örtük değişkenli koşullu dolaylı etkiler modeliyle test edilmiştir. Veri analizi RStudio’da lavaan (0.6-13) ve semTools (0.5-6) paketleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. **Bulgular:** Ölçüm ve ana etkiler modelleri iyi düzeyde model-veri uyumu göstermiştir. Elde edilen bulgular, performans ikliminin bireysel çaba üzerinde algılanan sosyal kaytarma aracılığıyla negatif yönde dolaylı bir etkiye sahip olduğunu; bu negatif dolaylı etkinin antrenör adaletinin düşük olduğu koşulda en güçlü olduğunu, yüksek olduğu koşulda ise istatistiksel olarak anlamsız hale geldiğini ortaya koymaktadır. **Sonuç:** Mevcut çalışma, performans ikliminin bireysel çaba üzerindeki negatif etkisinde algılanan antrenör adaletinin zayıflatıcı etkisini göstermektedir. Sonuçlar, performans iklimi ve bireysel çaba arasındaki ilişkinin işleyişini ve bu işleyişin hangi koşullarda gerçekleştiğinin anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Performans iklimi, çaba, antrenör adaleti, algılanan sosyal kaytarma

## **The Negative Effect of Performance Climate on Effort in Youth Sports and Boundary Conditions of This Effect**

**Purpose:** Success and psychosocial development in youth sports heavily depend on the building of an appropriate motivational climate by key agents. Coaches play a key role in shaping athletes' perceptions of motivational climate. There is a large body of empirical evidence on the relationship between coach-created mastery climate and effort. However, studies on the functioning of the relationship between performance climate and individual effort and the conditions under which this relationship stands are scarce. Hence, this study aims to reveal the mechanism that mediates the functioning of the relationship between performance climate and individual effort and the boundary conditions of this mediated relationship.&nbsp;   **Methods:** A total of 267 young athletes from 18 teams competing in football, basketball, volleyball and handball participated in the study. Participants completed the following questionnaires: Perceived Motivational Climate in Sport, Perceived Social Loafing, Perceived Coach Justice, and Individual Effort. The hypotheses of the study were tested with the latent moderated mediation model. Data analysis was performed in RStudio using lavaan (0.6-13) and semTools (0.5-6) packages.&nbsp;   **Findings:** Measurement and main effects models showed good fit to the data. Findings reveal that performance climate has a negative indirect effect on individual effort through perceived social loafing; this negative indirect effect of performance climate at a high level of justice perceptions was statistically insignificant and weaker than those at a low level of justice perceptions.&nbsp;   **Conclusions:** The present study suggests that the perceived justice of the coach might mitigate the negative effect of performance climate on individual effort. Overall, these findings contribute to the understanding of the relationship between performance climate and individual effort in youth sports, as well as the conditions under which this relationship manifests.

**Keywords:** Performance climate, effort, coach justice, perceived social loafing

## İşitme Engelli Elit Sporcuların Spora Katılım GÜdÜleri ve Algılanan Sosyal Destek DÜzeylerinin İncelenmesi

Seda Kaya<sup>1</sup>, Ayşe Aslı Yüzgenç<sup>1</sup>, Nida Çelikoğlu<sup>1</sup>, Bahar Sena Çapar<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kastamonu Üniversitesi

### ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, işitme engelli elit sporcuların spora katılım güdüleri ve algılanan sosyal destek düzeyleri ile cinsiyet, medeni durum, yaş grubu, eğitim düzeyi değişkenleri arasında farklılık olup olmadığını incelemek ve spora katılım güdüleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. **Yöntem:** Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, aktif spor yapan işitme engelli 35 kadın, 118 erkek toplamda 153 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada Sporda GÜdülenme Ölçeği-II (SGÖ-II) ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) kullanılmıştır. Araştırmada verilerin çözümlenmesinde betimleyici istatistik yöntemleri (yüzde, frekans, ortalama, standart sapma), T testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve pearson korelasyon testi kullanılmıştır. **Bulgular:** SGÖ-II'de cinsiyet, medeni durum, yaş grubu ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Öte yandan ÇBASDÖ'de medeni durum, yaş grubu ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunurken, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Korelasyon analizi sonuçları, SGÖ-II'nin tüm alt boyutlarının ÇBASDÖ'nün tüm alt boyutları ile anlamlı, orta düzeyde ve pozitif bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. **Sonuç:** Cinsiyete göre kadınlar erkeklere göre daha fazla özdeşimle güdülenmektedir. Medeni duruma göre evli sporcular bekar sporculara göre içe atımla güdülenmekte iken, evli bireyler bekarlara göre özel bir insandan daha fazla sosyal destek almaktadır. Yaş grubu açısından 30-34 yaş grubundaki sporcular 25-29 yaş grubundakilere göre özdeşimle güdülenirken, 35 yaş üstü sporcular 18-24 yaş grubu sporculara göre özel bir insandan daha fazla sosyal destek almaktadır. Eğitim düzeyine göre eğitim düzeyi lise, üniversite ve lisansüstü olan sporcular eğitim düzeyi ilkokul olan sporculara göre içsel düzenleme, özdeşimle düzenleme, içe atımla düzenleme ve bütünleşmiş düzenleme ile güdülenmektedir. Ayrıca eğitim düzeyi üniversite olan sporcular eğitim düzeyi lise olan sporculara göre aileden daha fazla sosyal destek almaktadır. Dahası işitme engelli elit sporcuların sosyal destek algılarının spora olan güdülenmeleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** GÜdü, algılanan sosyal destek, spor, işitme engelliler.

## **Examination of Sports Participation Motivations and Perceived Social Support Levels of Hearing Impaired Elite Athletes**

**Aim:** The purpose of this research is to examine whether there are differences between the sports participation motivations and perceived social support levels of hearing-impaired elite athletes and the variables of gender, marital status, age group, and education level, and to reveal the relationship between their sports participation motivations and perceived social support levels. **Methods:** This research was designed in the general survey model, one of the quantitative research methods. The study group of the research consisted of a total of 153 athletes with hearing impairment, 35 women and 118 men, who are active in sports. Sports Motivation Scale-II (SMS-II) and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) were used in the research. Descriptive statistical methods (percentage, frequency, mean, standard deviation), T-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation test were used to analyze the data in the study. **Results:** There was a significant difference in SMS-II according to gender, marital status, age group, and education level. On the other hand, while there was a significant difference in MSPSS according to marital status, age group, and education level, no significant difference was found according to gender. Correlation analysis results showed that all sub-dimensions of SMS-II had a significant, moderate, and positive relationship with all sub-dimensions of MSPSS. **Conclusions:** According to gender, women are motivated by more identification than men. According to marital status, married athletes are more motivated by introjection than single athletes, while married individuals receive more social support from a special person than single athletes. In terms of age group, athletes in the 30-34 age group are motivated by identification compared to those in the 25-29 age group, while athletes over the age of 35 receive more social support from a special person than athletes in the 18-24 age group. According to education level, athletes whose education level is high school, university, or postgraduate are motivated by internal regulation, identification regulation, introjective regulation, and integrated regulation compared to athletes whose education level is primary school. In addition, athletes with a university education receive more social support from their families than athletes with a high school education. Moreover, the social support perceptions of deaf elite athletes impact their motivation for sports.

**Keywords:** Motive, perceived social support, sport, deaf people

## Yetişkinlerin İyilik Hali Düzeylerinin Egzersiz Davranışları Açısından İncelenmesi

Atakan Yazıcı<sup>1</sup>, Şenol Güven<sup>2</sup>, Ramazan Taşcıoğlu<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Çanakkale Üniversitesi

<sup>2</sup>Milli Eğitim Bakanlığı

<sup>3</sup>Ardahan Üniversitesi

### ÖZET

Araştırmanın amacı, COVID-19 pandemisinde egzersiz davranışı açısından bireylerin iyilik hali düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya 80 kadın (Ortyaş=30.51±8.51) ile 95 erkek (Ortyaş=31.69± 9.79) olmak üzere 175 yetişkin (Ortyaş=31.15±9.22) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada demografik form ile iyilik hali yıldızı ölçeği yetişkin formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler, tanımlayıcı istatistik, Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir. Bireylerin iyilik hali düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark yokken; egzersiz düzeyleri açısından anlamlı bir fark vardır. Araştırma sonuçları, COVID-19 salgınında egzersiz yapmayan bireylerin iyilik hallerinin egzersiz yapan bireylerden daha düşük olduğunu göstermektedir. Sonuçlar dikkate alındığında, egzersiz davranışının COVID-19 döneminde iyilik haline katkı sağladığı görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** İyilik hali, egzersiz davranışı, COVID-19 pandemisi.



## **Investigation of the Well-being Levels of Adults in Terms of Exercise Behavior**

The aim of this research is to examine the well-being levels of individuals in terms of exercise behavior during the COVID-19 pandemic. Survey method was used in the research. Research was conducted on 175 adults (Meanage=31.15±9.23), 80 women (Meanage=30.51±8.54) and 95 men (Meanage=31.69±9.79). The demographic form and the adult form of the well star scale were used in the research. The data were analyzed using descriptive statistics, Mann Whitney U test and Kruskal Wallis test. While there is no significant difference in the well-being levels of individuals in terms of gender variable; there is a significant difference in terms of exercise levels. Research results show that the well-being of individuals who do not exercise during the COVID-19 epidemic is lower than those who exercise. Considering the results, exercise behavior contributes to well-being during COVID-19.

**Keywords:** Well-being, exercise behavior, COVID-19 pandemic.

## Yaşlı Erkek Bireylerde Yürüyüş Futbolunun Seçilmiş Fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Geriatrik Depresyona Etkisinin İncelenmesi

Ülküm Erdoğan Yüce<sup>1</sup>, Özcan Saygın<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Meb

<sup>2</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

Bu çalışma, yaşlı erkek bireylere uygulanan yürüyüş futbolunun seçilmiş fiziksel uygunluk parametreleri ve geriatrik depresyona etkisini incelemek amacı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya Marmaris Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinden gönüllü olan ve Marmaris te yaşayan tesadüfi örneklem yolu ile seçilip, sağlık raporu ile sağlıklı olduğunu beyan eden, 34 yaşlı erkek birey katılmıştır. Katılımcıların 17'si kontrol, 17'si deney grubu olacak şekilde ayrılmış olup, ön test için tüm katılımcılara Senior Fitness Test (SFT) protokolündeki "sandalyede otur-kalk, 8 adım kalk yürü ve sandalyede otur-uzan" testleri ve ayrıca "Geriatrik Depresyon Ölçeği" uygulanmıştır. Ardından sadece deney grubu katılımcılarına 8 hafta boyunca yürüyüş futbolu çalışması uygulanırken, kontrol grubu ile çalışma yapılmamıştır. Çalışma protokolü sonunda deney ve kontrol grubu ile son test ölçümleri alınıp, elde edilen veriler analiz edilip raporlandırılmıştır. Araştırmada çalışma öncesi ve sonrası farkın olup olmadığının belirlenmesi için istatistik programında grup içi "Paired t testi", gruplar arası farkın olup olmadığına ise "Independent t testi" kullanılmış ayrıca değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması  $69 \pm 5,61$  ;boy ortalamaları  $1,71 \pm 0,06$  vücut ağırlık ortalamaları ise  $80,7 \pm 0,83$  olarak belirlenmiştir. Verilerin normal dağılımda olduğu tespit edilmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. Buna göre deney ve kontrol grubu ön testlerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Deney grubu katılımcılarının sandalyede otur-kalk, 8 adım kalk yürü, sandalyede otur-uzan ve geriatrik depresyon ölçeği ön-son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ( $p < 0.01$ ), kontrol grubunun tüm değişkenleri ön-son test ölçüm sonuçlarında bir farklılığın meydana gelmediği görülmüştür. Pearson Korelasyon analizine göre sandalyede otur kalk değişkeninin 8 adım yürü testi, otur uzan testi ve geriatrik depresyon ve katılımcıların yaşı ile olumlu bir ilişki, boy ile negatif ilişkide olduğu tespit edilmiştir. 8 adım yürü testinin geriatrik depresyon ile olumlu ilişkisi bulunurken, yaş ve otur-uzan testi ile negatif ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, yaşları ilerledikçe fiziksel inaktivite yaşayan bireylere özgü olan yürüyüş futbolunun fiziksel ve psikolojik unsurlara olumlu etki ettiği, ileri yaş için etkili bir aktivite seçeneği olarak düşünülebileceği belirtilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşlı bireyler, yürüyüş futbolu, fiziksel uygunluk, geriatri, geriatrik depresyon

## Investigation of the Effect of Walking Football on Selected Physical Fitness Parameters and Geriatric Depression in Elderly Male Individuals

This study was carried out to examine the effects of walking football applied to elderly male individuals on selected physical fitness parameters and geriatric depression. 34 elderly male individuals, who were volunteers from Marmaris Refreshment University and living in Marmaris, were selected by random sampling and declared that they were healthy with a health report, participated in the study. 17 of the participants were divided into the control group and 17 into the experimental group. For the pre-test, all participants were given the "sit-stand on the chair, 8-step up and walk and sit-reach on the chair" tests in the Senior Fitness Test (SFT) protocol, as well as the "sit-stand on the chair" tests in the Senior Fitness Test (SFT) protocol. 'Geriatric Depression Scale' was applied. Then, walking football training was applied only to the experimental group participants for 8 weeks, while no study was conducted with the control group. Then, walking football training was applied only to the experimental group participants for 8 weeks, while no study was conducted with the control group. At the end of the study protocol, post-test measurements were taken with the experimental and control groups, and the obtained data were analyzed and reported. In the research, "Paired t test" was used within the group in the statistical program to determine whether there was a difference before and after the study, and "Independent t test" was used to determine whether there was a difference between the groups, and the relationship between the variables was evaluated with Pearson Correlation Analysis. According to the analysis results, the average age of the individuals participating in the study is  $69 \pm 5.61$ ; Their average height was determined as  $1.71 \pm 0.06$  and their average body weight was  $80.7 \pm 0.83$ . It was determined that the data was normally distributed and parametric tests were applied. Accordingly, it was determined that there was no significant difference in the pre-tests of the experimental and control groups. There was a significant difference ( $p < 0.01$ ) between the pre-post test results of the experimental group participants in the sit-stand chair, stand up and walk 8 steps, sit-lie chair chair and geriatric depression scale, and all variables of the control group did not cause a difference in the pre-post test measurement results. It was seen that he did not come. According to Pearson Correlation analysis, it was determined that the sit-stand variable in the chair had a positive relationship with the 8-step walk test, sit-and-reach test, geriatric depression and the age of the participants, and a negative relationship with height. While the 8-step walk test was found to be positively related to geriatric depression, it was found to be negatively related to age and the sit-and-reach test. As a result, it can be stated that walking football, which is specific to individuals who experience physical inactivity as they get older, has a positive effect on physical and psychological elements and can be considered an effective activity option for older ages.

**Keywords:** Elderly individuals, walking football, physical fitness, geriatrics, geriatric depression

## Antrenörlerde Öz Yeterlik ve İş Doyumu Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracılık Rolü

Emre Bülent Öğraş<sup>1</sup>, Turhan Toros<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı, antrenörlerde, öz yeterlik ve iş doyumu arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık rolünün belirlenmesidir. Araştırma örneklemini Ankara, İzmir, Bursa, İstanbul, Antalya, Gaziantep, Adana, Mersin illerinde basketbol, futbol ve voleybol branşlarında antrenörlük yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya 201 kadın ve 168 erkek toplam 369 antrenör katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Diener ve ark.(1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılan "Yaşam Doyumu Ölçeği"; Magaletta ve Oliver (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlanması Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılan "Genel Öz Yeterlik Ölçeği"; Judge ve Klinger (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Keser ve Bilir (2019) tarafından yapılan "İş Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde betimleyici istatistik, Cronbach's Alpha testi ve aracılık etkisinin tespitinde Baron & Kenny'nin aracılık etkisi önermesi izlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, öz yeterlilik bağımsız değişkeni yaşam doyumu aracı değişkeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir (Beta: ,61 T: 14,723 R2: ,39). Öz yeterlilik bağımsız değişkeni iş doyumu bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir (Beta: ,79 T: : 24.795; R2: ,64). Sonuç olarak, öz yeterlilik ile iş doyumu arasındaki ilişkide yaşam doyumunun kısmi bir aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Öz Yeterlik, İş Doyumu, Yaşam Doyumu, Antrenör, Aracılık Etkisi

## **The Mediating Role of Life Satisfaction in The Relationship between Self-Efficacy and Job Satisfaction in Coaches**

The aim of this study is to determine the mediating role of life satisfaction in the relationship between self-efficacy and job satisfaction in coaches. The sample of the research consists of individuals working as coaches in basketball, football and volleyball branches in Ankara, İzmir, Bursa, İstanbul, Antalya, Gaziantep, Adana, Mersin provinces. A total of 369 coaches, 201 women and 168 men, participated in the study. "Satisfaction with Life Scale" developed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Köker (1991); "The General Self-Efficacy Scale" developed by Magaletta and Oliver (1999) and adapted into Turkish by Yıldırım and İlhan (2010); "Job Satisfaction Scale" developed by Judge and Klinger (2008) and adapted into Turkish by Keser and Bilir (2019) were used as data collection tools. In the statistical analysis of the data, descriptive statistics, Cronbach's Alpha test, and Baron & Kenny's mediation effect proposition were followed to determine the mediation effect. According to the findings, the independent variable of self-efficacy has a significant effect on the mediating variable of life satisfaction (Beta: ,61 T: 14,723 R2: ,39). The independent variable of self-efficacy has a significant effect on the dependent variable of job satisfaction (Beta: ,79 T: : 24,795; R2: ,64). As a result, it was determined that life satisfaction has a partial mediating effect on the relationship between self-efficacy and job satisfaction.

**Keywords:** Self-efficacy, Job Satisfaction, Life Satisfaction, Coach, Mediating Effect

## Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Öğretmen Geribildiriminin Özyeterlik Üzerine Etkisi

Nurullah Çelik<sup>1</sup>, Muzaffer Gökhan Yılmaz<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

<sup>2</sup>İlelev Eğitim Kurumları

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor dersinde öğretmen geribildiriminin özyeterlik üzerine etkisini araştırmaktır. **Yöntem:** Bu araştırmada, çalışmanın içerik ve amacına uygun olarak nicel desenlerden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi İstanbul'da faaliyet gösteren iki ortaokulun 6, 7 ve 8. Sınıflarında öğrenim gören 240 öğrenci oluşturmaktadır. Tüm katılımcılara ait yaş ortalaması ise  $12,26 \pm 1,10$  olarak tespit edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Kişisel bilgi formu, Algılanan Geri Bildirim Ölçeği, Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeğidir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve Çoklu regresyon analizi ile bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Verilerin analizi SPSS 27 paket programında gerçekleştirilmiştir. **Bulgular:** Pozitif sözel olmayan geribildirim ile sosyal yeterlik ( $r=226, p<0.05$ ), akademik yeterlik ( $r=200, p<0.05$ ) ve duygusal yeterlik ( $r=,275, p<0.05$ ) arasındaki pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Pozitif genel geribildirim ile sosyal yeterlik ( $r=142, p<0.05$ ), akademik yeterlik ( $r=167, p<0.05$ ) ve duygusal yeterlik ( $r=,230, p<0.05$ ) arasındaki pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Performans bilgisi ile sosyal yeterlik ( $r=184, p<0.05$ ) ve duygusal yeterlik ( $r=,192, p<0.05$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yordayıcı değişken durumundaki pozitif sözel, negatif sözel, pozitif genel ve performans bilgisi olmak üzere, dördü birlikte yordanan durumundaki sosyal yeterliliğe ait varyansın yaklaşık yüzde 5'ini ( $F= 4,112, p<.01$ ), akademik yeterliliğe ait varyansın yaklaşık yüzde 3,3'ünü ( $F= 3,027, p<.01$ ), duygusal yeterliliğe ait varyansın yaklaşık yüzde 10'unu açıkladığını göstermektedir ( $F= 7,230, p<.01$ ). **Sonuç:** Araştırmanın sonucuna göre pozitif sözel olmayan ve pozitif genel geribildirim sosyal yeterliliği, akademik yeterliliği ve duygusal yeterliliği pozitif yönde etkilediği söylenebilir. Bu bağlamda öğretmenlerin öğrencilere pozitif yönde geribildirim vermeleri önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi ve spor, geribildirim, özyeterlik

## The Effect of Teacher Feedback on Self-Efficacy in Physical Education and Sports Course

**Aim:** The aim of this study was to investigate the effect of teacher feedback on self-efficacy in physical education and sport lessons. **Methods:** In this study, relational survey method, one of the quantitative designs, was used in accordance with the content and purpose of the study. The sample of the study consists of 240 students studying in the 6th, 7th and 8th grades of two secondary schools operating in Istanbul. The average age of all participants was determined as  $12.26 \pm 1.10$ . The data collection tools used in the study were Personal Information Form, Perceived Feedback Scale, and Self-Efficacy Scale for Children. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, multiple regression analysis and independent groups t-test were used to analyze the data. Data analysis was performed in SPSS 27 package program. **Results:** A significant positive relationship was found between positive nonverbal feedback and social competence ( $r=226, p<0.05$ ), academic competence ( $r=200, p<0.05$ ) and emotional competence ( $r=,275, p<0.05$ ). A significant positive relationship was found between positive general feedback and social competence ( $r=142, p<0.05$ ), academic competence ( $r=167, p<0.05$ ) and emotional competence ( $r=,230, p<0.05$ ). A significant positive relationship was found between performance knowledge and social competence ( $r=184, p<0.05$ ) and emotional competence ( $r=,192, p<0.05$ ). The four predictor variables, positive verbal, negative verbal, positive general and performance knowledge, together explained approximately 5 percent of the variance in social efficacy ( $F= 4,112, p<.01$ ), 3.3 percent of the variance in academic efficacy ( $F= 3,027, p<.01$ ) and 10 percent of the variance in emotional efficacy ( $F= 7,230, p<.01$ ). **Conclusions:** According to the results of the study, it can be said that positive nonverbal and positive general feedback positively affect social competence, academic competence and emotional competence. In this context, it can be suggested that teachers should give positive feedback when giving feedback to students.

**Keywords:** Physical education and sport, feedback, self-efficacy

## Otizmlı Çocukların Motor, Sosyal ve Gelişimsel Becerilerinin İncelenmesi

Caner Özböke<sup>1</sup>, Ela Arıcan Gültekin<sup>2</sup>, Fisun Yanardağ<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Eskişehir Teknik Üniversitesi

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi

<sup>3</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı

### ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan okul öncesi dönemdeki çocukların temel motor becerileri ile sosyal etkileşim ve erken çocukluk dönemi becerilerinin arasındaki ilişkinin incelenmesidir. **Yöntem:** Araştırma kapsamında nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma tasarımı kullanılmıştır. Araştırmanın örnekleminde yer alan çocuklar okul öncesi dönemde ve OSB tanısı olan katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcılar 4-7 yaş arasında yer almakta ve 4 kız 19 erkek olmak üzere toplam 23 çocuktan oluşmaktadır. Araştırmada Eğitsel Değerlendirme Aracı (EDA), Sosyal Etkileşim Değerlendirme Aracı (SEDA), Otizm Davranış Kontrol Listesi (ODKL), Gazi Erken Çocukluk Değerlendirme Aracı (GEÇDA) ve Kaba Motor Gelişim Testi-2 (TGMD-2) kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler normal dağılım göstermediği için analiz sürecinde değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman's Korelasyon Analizi kullanılmıştır. **Bulgular:** Araştırma sonuçlarına göre OSB olan çocukların temel motor becerileri, EDA ( $r = ,48, p < 0,05$ ) ve GEÇTA alt boyut skorları (Psikomotor alt boyut ( $r = ,77, p < 0,01$ ), Bilişsel alt boyut ( $r = ,72, p < 0,01$ ), Dil alt boyutu ( $r = ,83, p < 0,01$ ) ve Sosyal-Duygusal alt boyut ( $r = ,55, p < 0,01$ )) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca temel motor beceri puanlarıyla SEDA ( $r = -,48, p < 0,05$ ) ve ODKL ( $r = -,55, p < 0,01$ ) skorlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. **Sonuç:** Araştırmada OSB olan okul öncesi dönemdeki çocukların temel motor becerileriyle eğitsel davranışları, sosyal etkileşim becerileri, otistik davranışları ve gelişimsel özellikleri arasında ilişki tespit edilmiştir. Otizmin ana teşhis özelliklerinin daha yoğun görüldüğü çocuklarda temel hareket becerilerini geliştirmek üzere gelişimsel fiziksel eğitim programının uygulanmasına ihtiyaç var.

**Anahtar Kelimeler:** Otizm spektrum bozukluğu, motor beceriler, gelişimsel değerlendirme



## **Investigation of Motor, Social, and Developmental Skills of Children with Autism**

**Aim:** The aim of this study was to examine the relationship between basic motor skills and social interaction and early childhood skills of preschool children with autism spectrum disorder (ASD). **Methods:** Within the scope of the study, relational research design, one of the quantitative research methods, was used. The children in the sample of the study consisted of preschool children and participants diagnosed with ASD. The participants were between the ages of 4-7 and consisted of a total of 23 children, 4 girls and 19 boys. The Educational Assessment (EA), Social Interaction Assessment (SIA), Autism Behavior Checklist (ABC), Gazi Early Childhood Assessment Tool (GECAT) and Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2) were used in the study. Since the data obtained from the participants were not normally distributed, Spearman's Correlation Analysis was used to determine the relationship between the variables in the analysis process. **Results:** According to the results of the study, a positive and significant relationship was found between the fundamental motor skills of children with ASD and EA ( $r = ,48, p < 0.05$ ) and the scores of the GECAT subscales (Psychomotor subscale ( $r = ,77, p < 0.01$ ), Cognitive subscale ( $r = ,72, p < 0.01$ ), Language subscale ( $r = ,83, p < 0.01$ ) and Social-Emotional subscale ( $r = ,55, p < 0.01$ )). In addition, a negative and significant relationship was found between motor skill scores and SIA ( $r = -,48, p < 0,05$ ) and ABC ( $r = -,55, p < 0,01$ ) scores. **Conclusions:** In the study, the relationship between fundamental motor skills and educational behaviors, social interaction skills, autistic behaviors and developmental characteristics of preschool children with ASD was determined. There is a need to implement a developmental physical education program to improve basic motor skills in children with more intense main diagnostic features of autism.

**Keywords:** Autism spectrum disorder, motor skills, developmental assessment

## Antrenör Kaynaklı Destekleyici-Kısıtlayıcı Güdüsel İklimin ve Antrenör Dnmc Liderlik Davranılarının, Sporunun Gençlik Deneyimleriyle İlikisi

Sinan Yıldırım<sup>1</sup>, Alperen Kapan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

**Amaç:** Antrenörlerin davranışları ve oluşturdukları motivasyonel iklim, sporun gençler için daha anlamlı, motivasyonu yüksek ve sürdürülebilir bir aktivite olmasını sağlayabilir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı, antrenör kaynaklı destekleyici- kısıtlayıcı güdüsel iklim ve antrenörün dnmc lider davranışlarının sporunun olumlu ve olumsuz gençlik deneyimleriyle ilişkilerini modeller eşliğinde incelemektir. **Yöntem:** Araştırma grubu 15–19 ya aralığında 367 erkek futbol sporcusundan (ort.ya=16.73;  $\pm$ 1.39yıl) oluşmaktadır. Veri toplama araçları Dnmc Antrenör leėi, Antrenör Kaynaklı Destekleyici-Kısıtlayıcı Güdüsel İklime leėi ve Sporda Gençlik Deneyimleri Anketidir. Verilerin analizinde yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. **Bulgular:** Dnmc antrenör davranışları ve sporcunun olumlu-olumsuz gençlik deneyimleri ( $\chi^2$ /sd=3.40, RMSEA=.082, CFI=.93, NNFI=.92, IFI=.93); destekleyici güdüsel iklim ve sporcunun olumlu-olumsuz gençlik deneyimleri ( $\chi^2$ /sd = 3.55, RMSEA=.081, CFI=.92, NNFI=.91, IFI=.92) arasında oluşturulan modeller doğrulanmıştır. Kısıtlayıcı güdüsel iklim ve sporcunun olumlu ve olumsuz gençlik deneyimleri ( $\chi^2$ /sd=4.14, RMSEA=.094, CFI=.89, NNFI=.87, IFI=.89) modeli doğrulanmamıştır. Antrenörün dnmc lider davranışları sporcuların kişisel-sosyal becerileri ( $r=.80$ ;  $t=10.37$ ), hedef belirlemeleri ( $r=.76$ ;  $t=8.74$ ) ve girikenlikleriyle ( $r=.84$ ;  $t=9.80$ ) pozitif ilişkilidir; olumsuz deneyimleriyle ( $r=-.22$ ;  $t=-3.66$ ) negatif ilişkilidir. Bilişsel yetenek boyutu modele uyum sağlamadığı için modelden çıkartılmıştır. Destekleyici güdüsel iklim sporcuların kişisel-sosyal becerileri ( $r=.85$ ;  $t=11.13$ ), bilişsel yetenekleri ( $r=.64$ ;  $t=8.07$ ), hedef belirlemeleri ( $r=.76$ ;  $t=8.51$ ) ve girikenlikleriyle ( $r=.91$ ;  $t=9.64$ ) pozitif ilişkili; olumsuz deneyimleriyle ( $r=-.29$ ;  $t=-4.99$ ) negatif ilişkilidir. Kısıtlayıcı güdüsel iklim sporcuların kişisel ve sosyal becerileri ( $r=.55$ ;  $t=8.18$ ), bilişsel yetenekleri ( $r=.54$ ;  $t=6.12$ ), hedef belirlemeleri ( $r=.32$ ;  $t=4.56$ ) ve girikenlikleriyle ( $r=.66$ ;  $t=3.61$ ) pozitif anlamlı ilişkilidir; olumsuz deneyimleriyle ( $r=-.10$ ;  $t=-1.70$ ) anlamlı ilişki bulunmamaktadır. **Sonuç:** Antrenör dnmc liderlik davranışı gösterdiğinde, destekleyici güdüsel iklimde sporcuların olumlu deneyimleri artmakta, olumsuz deneyimleri azalmaktadır. Kısıtlayıcı güdüsel iklimde model yeterli veri uyumunu göstermemiştir. Bununla birlikte, kısıtlayıcı güdüsel iklim ve olumlu deneyimler arasında pozitif ilişkiler saptanmıştır. Bunun kültüre özel bir durum olup olmadığını incelemek için daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Antrenör kaynaklı destekleyici- kısıtlayıcı güdüsel iklimin ve dnmc liderlik davranışlarının, sporunun gençlik deneyimleriyle ilişkisi

## **The Relationship Between Coach-generated Empowering and Disempowering Motivational Climates and Coach's Transformational Leadership Behaviors on Youth Athletes' Experiences**

**Aim:** Coaches' behaviors and the motivational climate they create can make sports a more meaningful, motivational and sustainable activity for young people. Therefore, the primary objective of this study is to explore the association between coach-generated empowering and disempowering motivational climates, along with coach's transformational leadership behaviors, and their impact on the positive and negative experiences of young athletes. **Methods:** The research group consisted of 367 male soccer players (mean age=16.73 years;  $\pm 1.39$  years) aged 15-19 years. Data collection tools encompassed the Transformational Coach Scale, Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire, and the Youth Experiences Survey for Sport. Structural equation modeling was employed for data analysis. **Results:** The following models were confirmed: The relationship between transformational coach behaviors and athletes' positive and negative youth experiences ( $\chi^2/sd=3.40$ , RMSEA=.082, CFI=.93, NNFI=.92, IFI=.93). The relationship between empowering motivational climate and athletes' positive and negative youth experiences ( $\chi^2/sd=3.55$ , RMSEA=.081, CFI=.92, NNFI=.91, IFI=.92). However, the model examining the relationship between disempowering motivational climate and athlete's positive and negative youth experiences ( $\chi^2/sd=4.14$ , RMSEA=.094, CFI=.89, NNFI=.87, IFI=.89) did not yield conclusive results. The findings indicate a positive correlation between the coach's transformational leadership behaviors and the athletes' personal-social skills ( $r=.80$ ;  $t=10.37$ ), goal setting ( $r=.76$ ;  $t=8.74$ ), and initiative ( $r=.84$ ;  $t=9.80$ ). Additionally, there is a negative correlation with athletes' negative experiences ( $r=-.22$ ;  $t=-3.66$ ). However, the cognitive skills dimension was excluded from the model due to a lack of fit. Furthermore, an empowering motivational climate demonstrated positive associations with athletes' personal and social skills ( $r=.85$ ;  $t=11.13$ ), cognitive skills ( $r=.64$ ;  $t=8.07$ ), goal setting ( $r=.76$ ;  $t=8.51$ ), initiative ( $r=.91$ ;  $t=9.64$ ), and a negative correlation with negative experiences ( $r=-.29$ ;  $t=-4.99$ ). In contrast, a disempowering motivational climate exhibited positive correlations with athletes' personal and social skills ( $r=.55$ ;  $t=8.18$ ), cognitive skills ( $r=.54$ ;  $t=6.12$ ), goal setting ( $r=.32$ ;  $t=4.56$ ), and initiative ( $r=.66$ ;  $t=3.61$ ); however, no significant relationship was observed with negative experiences ( $r=-.10$ ;  $t=-1.70$ ). **Conclusions:** The study suggests that when a coach displays transformational leadership behavior and fosters an empowering motivational climate, athletes' positive experiences increase, while their negative experiences decrease. However, a disempowering motivational climate did not align well with the model. Nonetheless, positive relationships were identified between a disempowering motivational climate and positive youth experiences. Further research is recommended to explore potential cultural specificities in these findings.

**Keywords:** Transformational coach, supportive motivational climate, restrictive motivational climate, youth experiences in sport, positive and negative youth experiences

## Egzersiz Sıklığının İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Nurullah Çelik<sup>1</sup>, Nurdan Akgün<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, egzersiz yapma sıklığının bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesidir. **Yöntem:** Araştırma, 97 kadın (26,59±7,33) ile 124 erkek (23,98±7,79) olmak üzere toplam 221 katılımcıdan (25,13±7,68) oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Kişisel bilgi formu, Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 15 maddelik Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Akın ve Fidan (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan 8 maddeden oluşan İyi Hali Ölçeğidir. Egzersiz yapma sıklığı ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacı ile Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. **Bulgular:** Araştırmanın bulguları yaşın model içerisinde anlamlı olduğunu göstermiştir. Buna göre yaş psikolojik iyi oluşun %4,1'sini belirlemektedir. Yaş ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $\beta=0,23$ ,  $p<0.05$ ). Egzersiz yapma sıklığının psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı ve modele katkısının %2,4 olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre egzersiz sıklığı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki vardır ( $\beta=1,42$ ,  $p<0.05$ ). Bilinçli farkındalığın modele katkısı anlamlıdır ve zevk almanın %6,1'ini açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $\beta=0,22$ ,  $p<0.05$ ). **Sonuç:** Araştırma sonucuna göre egzersiz yapma sıklığı ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, Egzersiz Sıklığı, İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık

## **Predictive Effect of Exercise Frequency on Well-being and Mindfulness**

**Purpose:** The purpose of this study is to examine the predictive effect of exercise frequency on mindfulness and psychological well-being. **Method:** The research consists of 221 participants ( $25.13 \pm 7.68$ ), including 97 women ( $26.59 \pm 7.33$ ) and 124 men ( $23.98 \pm 7.79$ ). Data collection tools used in the research; The personal information form; 15-item Mindful Attention Awareness Scale, which was adapted into Turkish by Özyeşil et al., (2011) and 8-item Flourishing Scale, which was adapted into Turkish by Akın and Fidan (2012). Hierarchical Regression Analysis was conducted to examine the predictive effect of exercise frequency and mindfulness on the level of psychological well-being. **Findings:** The findings of the study showed that age was significant in the model. Accordingly, age determines 4.1% of psychological well-being. There is a significant positive relationship between age and psychological well-being ( $\beta=0.23$ ,  $p<0.05$ ). It was determined that the frequency of exercise significantly predicted psychological well-being and its contribution to the model was 2.4%. According to the analysis results, there is a positive relationship between exercise frequency and psychological well-being ( $\beta=1.42$ ,  $p<0.05$ ). The contribution of conscious awareness to the model is significant and explains 6.1% of pleasure. There is a positive significant relationship between mindfulness and psychological well-being ( $\beta=0.22$ ,  $p<0.05$ ). **Conclusion:** According to the results of the research, it was concluded that the frequency of exercise and mindfulness positively affected psychological well-being.

**Keywords:** Exercise, Exercise Frequency, Well-Being, Mindfulness

## Spordan Emeklilik ve Yaşam Doymu: Uyum Kalitesi ve Uyum Süresinin Aracılık Rolü

Duygu Karadağ<sup>1</sup>, F. Hülya Aşçı<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Haliç Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

**Amaç:** Araştırmada spordan emekliliğe geçiş özellikleri olan gönüllülük, zamanlılık, planlılık ve kariyerin sona ermesine dair algı ile yaşam doymu arasındaki ilişkide emekliliğe dair uyum kalitesi ve süresinin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Araştırmaya en az 5 yıl önce spor kariyerini tamamlamış, 17 spor branşından 88 kadın ( $\bar{X}$ yaş =36.68±13.12) ve 121 erkek ( $\bar{X}$ yaş =41.78±13.94) toplam 209 ( $\bar{X}$ yaş =39.63±13.81) birey gönüllü katılmıştır. Katılımcılara, “Kişisel Bilgi Formu” ve “Yaşam Doymu Ölçeği ile önceki çalışmalara dayandırılarak oluşturulan emekliliğe geçiş özellikleri, uyum süresi ve kalitesi ile ilgili retrospektif soruları içeren anket formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde, Yapısal Eşitlik Modellemesi ile modelde yer alan değişkenler arasındaki toplam dolaylı etkilerin anlamlılığının incelenmesinde Bootstrap tekniği kullanılmıştır.

**Bulgular:** Analizler sonucunda öncül değişkenler olan geçiş özelliklerinin (gönüllülük, zamanlılık, planlılık ve algı) tamamının aracı değişken olan uyum süresi üzerindeki doğrudan etkilerinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta$ =-0.74 - -0.03,  $p$ <0.05). Ayrıca geçiş özelliklerinden gönüllülük ve zamanlılığın bir diğer aracı değişken olan uyum kalitesine doğrudan etkisi olduğu da ortaya konmuştur (sırasıyla  $\beta$ =0.38,  $p$ <0.05;  $\beta$ =0.47,  $p$ <0.01). Ayrıca araştırmada yaşam doymu üzerinde, geçiş özellikleri ile emekliliğe uyum kalitesi ve süresinin doğrudan etkilerine dair elde edilen bulgular gönüllülük, planlılık, algı, emekliliğe uyum kalitesi ve süresinin yaşam doymu üzerindeki doğrudan etkilerinin anlamlı ( $\beta$ =-0.77- 0.66,  $p$ <0.05); zamanlılığın ise etkisinin anlamlı olmadığını ortaya koymuştur ( $p$ >0.05). Elde edilen aracılık testi ile gönüllülüğün, zamanlılığın ve algının uyum kalitesi ( $\beta$ =0.08- 0.14, %95 BCA) ve uyum süresi ( $\beta$ =-0.42- -0.11, %95 BCA) üzerinden yaşam doyumuna dolaylı etkilerinin anlamlı; planlılığın ise her iki aracı değişken üzerinden dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı ortaya konmuştur ( $p$ >0.05).

**Sonuç:** Araştırma ile spor hayatından emekli olmuş bireylerin emekliliğe uyum süresi ve kalitesini, sporcuların atletik kariyerlerinin nasıl bittiğinden etkilenecek onların atletik kariyer sonrası yaşam doyumlarını etkilediği ortaya konmuştur.

**Anahtar kelimeler:** atletik emeklilik; kariyer geçişi; uyum kalitesi; uyum süresi; yaşam doymu.

## Sport Retirement and Life Satisfaction: The Mediating Role of Duration and Quality of Adjustment

**Aim:** The aim of the study was to test the mediator role of retirement adjustment quality and duration in the relationship between life satisfaction and the perception of voluntariness, timeliness, planning and perception of career termination, which are the characteristics of transition from sport to retirement.

**Methods:** A total of 209 ( $\bar{M}_{age}=39.63\pm 13.81$ ) individuals, 88 women ( $\bar{M}_{age}=36.68\pm 13.12$ ) and 121 men ( $\bar{M}_{age}=41.78\pm 13.94$ ) from 17 sports branches who completed their athletic career at least 5 years ago, participated in the study voluntarily. "Personal Information Form" and "Life Satisfaction Scale" were administered and also questions about the characteristics, adaptation period and quality of transition to retirement based on previous studies were asked retrospectively. Structural Equation Modeling and Bootstrap method was used to analyze data.

**Results:** Analysis indicated the direct effects of all of the transition characteristics (voluntariness, timeliness, planning and perception) on the mediating variable of adjustment duration were significant ( $\beta=-0.74$  -  $-0.03$ ,  $p<0.05$ ). In addition, voluntariness and timeliness had a direct effect on quality of adjustment ( $\beta=0.38$ ,  $p<0.05$ ;  $\beta=0.47$ ,  $p<0.01$ , respectively). Results also demonstrated significant direct effects of voluntariness, planning, perception, retirement adjustment quality and duration on life satisfaction ( $\beta=-0.77$ -  $0.66$ ,  $p<0.05$ ), while the effect of timeliness was not significant ( $p>0.05$ ). The mediation test revealed significant indirect effects of volunteering, timeliness, and perception on life satisfaction through quality of adaptation ( $\beta=0.08$ -  $0.14$ , %95 BCA) and duration of adaptation ( $\beta=-0.42$  -  $0.11$ , %95 BCA), but the indirect effect of planning on both mediators was not significant ( $p>0.05$ ).

**Conclusions:** It can be concluded that the duration and quality of adjustment of retired athletes are affected by how their athletic careers ended which affecting their post-athletic career life satisfaction.

**Keywords:** athletic retirement; career transition; quality of adjustment; duration of adjustment; life satisfaction.

## Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Algılanan Antrenör Davranışının Sporcu Bağlılığındaki Rolü

Dora NUSRETOĞLU<sup>1</sup>, Neslişah Yaren KIRCI<sup>1</sup>, Sena ÖZAY OTGONBAYAR<sup>1</sup>, Emine ÇAĞLAR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

**Amaç:** Sporcularda algılanan antrenör davranışları ile antrenör-sporcu ilişkisinin sporcu bağlılığı üzerindeki rolünün incelenmesidir.

**Yöntem:** Araştırmaya, 16- 29 yaş arası bireysel ve takım sporlarında mücadele eden 108'i kadın ve 166'sı erkek olmak üzere toplam 274 ( $\bar{X}$ yaş=18.55,  $S_s$ =2.81 yıl) sporcu katılmıştır. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri” “Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği”, ve “Sporcu Bağlılığı Ölçeği” uygulanmıştır. Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistik, korelasyon analizi ve çoklu hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir.

**Bulgular:** Regresyon analizi sonucunda, antrenör-sporcu ilişkisinin yakınlık ve bağlılık alt boyutlarının, sporcu bağlılığının tüm alt boyutlarına pozitif yönde katkıda bulunduğu ortaya konmuştur ( $p<0.001$ ). Tamamlayıcılık alt boyutlarının ise sporcu bağlılığı alt boyutlarından güven dışında tüm alt boyutları pozitif yönde yordadığı görülmektedir (Adanmışlık  $\beta=.30$ , Dinçlik  $\beta=.30$ , Coşku  $\beta=.31$ ,  $p<0.001$ ). Algılanan antrenör davranışları ile ilgili olarak, ise algılanan antrenör davranışları alt boyutlarından biri olan olumlu antrenör davranışlarının, sporcu bağlılığının tüm alt boyutlarına pozitif yönde katkıda bulunduğu ortaya konmuştur (Güven  $\beta=.19$ , Adanmışlık  $\beta=.35$ , Dinçlik  $\beta=.38$ , Coşku  $\beta=.43$ ,  $p<0.001$ ).

**Sonuç:** Antrenör sporcu ilişkisinin ve algılanan olumlu antrenör davranışlarının sporcuların spora olan bağlılıklarının artmasına katkıda bulunduğu sonucuna varılmıştır. Sporcu ve antrenör arasındaki ilişki, yüksek sporcu bağlılığıyla birlikte sporcunun spora devamlılığını etkileyen önemli bir faktördür. Olumlu bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcunun bağlılığını artırırken, bu ilişkinin güçlendirilmesi ve tamamlayıcı programların uygulanması, sporcu bağlılığını artırarak spora devamlılığını teşvik edebilir. Bu çalışma TÜBİTAK 2209-A Programı kapsamında desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Algılanan antrenör davranışları, antrenör sporcu ilişkisi, sporcu bağlılığı



## The Role of the Perceived Coach Behaviors and The Coach-Athlete Relationship on Athlete Engagement

**Purpose:** This study aimed to examine the role of perceived coach behaviors and coach-athlete relationship on athlete engagement.

**Methods:** A total of 274 athletes ( $\bar{X}$ age=18.65, SD=2.81 year), comprising 108 females and 166 males who competed in individual and team sports, participated in this study. The participants were administered the Personal Information Form, Coach-Athlete Relationship Questionnaire, Coaching Behavior Scale for Sport, and Athlete Engagement Questionnaire. Multiple hierarchical regression analyses were conducted to determine whether perceived coach behaviors and the coach-athlete relationship significantly predicted athlete engagement.

**Results:** Analysis indicated closeness and commitment sub-dimensions of the coach-athlete relationship positively contributed to all sub-dimensions of athlete engagement ( $p<0.001$ ). Complementarity sub-dimension appear to positively predict all sub-dimensions of athlete engagement (dedication  $\beta=.30$ , vigor  $\beta=.30$ , enthusiasm  $\beta=.31$ ,  $p<0.001$ ) with the exception of confidence ( $p>0.05$ ). In the context of perceived coach behaviors, sub-dimension of personal rapport within perceived coach behaviors had a positive contribution on all sub-dimensions of athlete engagement (Confidence  $\beta=.19$ , dedication  $\beta=.35$ , vigor  $\beta=.38$ , enthusiasm  $\beta=.43$ ,  $p<0.001$ ).

**Conclusions:** The coach-athlete relationship and perceived positive coach behaviors have a positive influence on fostering athlete engagement, suggesting that the strong connection between athletes and their coaches is a significant determinant of an athlete's long-term engagement in their sport. Furthermore, a positive coach-athlete relationship enhances athlete engagement, and fortifying this relationship and implementing complementary programs can further increase athlete engagement and promote continuity in sports. This study was funded by TUBITAK 2209-A Program.

**Keywords:** Perceived coaching behavior, coach-athlete relationship, athlete engagement

## Oryantiring Sporcularının Yarışma Performansı ile Zihinsel Enerji Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Raşit Karaca<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Cumhuriyet Üniversitesi

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, oryantiring yapan sporcuların performansı ve zihinsel enerji düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya 2022-2023 sezonunda oryantiring şampiyonasına katılan 74'ü kadın (%59,7), 50'i erkek (%40,3) olmak üzere toplam 124 lisanslı oryantiring sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada model olarak ilişki modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak, Lu ve ark. (2018) tarafından geliştirilen Yıldız ve ark. (2020) Türkçe 'ye uyarlanması yapılan "Atletik Zihinsel Enerji Envanteri" ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin değerlendirmesinde betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde basit doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce bazı temel varsayımlar kontrol edilmiştir. Normallik varsayımı betimsel istatistiklere dayalı olarak kontrol edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda oryantiring sporcularının zihinsel enerji düzeyleri ile yarışma dereceleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Zihinsel enerji yarışma performansı üzerinde yordayıcı etkiye sahiptir. Yarışma performansında ki değişkenliğin yaklaşık % 6'sı zihinsel enerji değişkeni ile açıklanmıştır. Sonuç olarak; sporda zihinsel enerjilerini yükseltecek sistematik ve amaçlı olarak yapılan uygulamalar oryantiring yapan sporcuların performanslarına olumlu katkı sağlayabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Zihinsel Enerji, Performans, Oryantiring

## **Examining the Relationship between Competition Performance and Mental Energy Levels of Orienteering Athletes**

The aim of this study is to examine the relationship between the performance and mental energy levels of orienteering athletes. A total of 124 licensed orienteering athletes, 74 women (59.7%) and 50 men (40.3%), participated in the research voluntarily in the orienteering championship in the 2022-2023 season. Survey (descriptive) model was used as the model in the research. As a data collection tool, Lu et al. (2018), developed by Yıldız et al. (2020) "Athletic Mental Energy Inventory", adapted to Turkish, and a personal information form were used. In the statistical analysis of the data obtained in the study, firstly the skewness and kurtosis values were examined for the normality test and it was determined that the distribution was normal. Simple linear regression analysis was used to predict the competition scores of orienteering athletes. As a result of the findings of the research, a positive significant relationship was determined between the mental energy levels of orienteering athletes and their competition performance. In conclusion; Systematic and purposeful practices that will increase their mental energy in sports can positively contribute to the performance of orienteering athletes.

**Keywords:** Mental Energy, Performance, Orienteering

## Profesyonel Futbolda Takım Kaptanlarının Kaptanlık Öğrenimi ve Kaptanlığı Etkileyen Faktörlere İlişkin Algı ve Deneyimleri

Selman ORHAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

Sporda takım kaptanı resmi lider konumundadır. Haliyle kaptan lider konumunda olduğu için kaptandan önemli roller oynaması beklenmektedir. Literatürde kaptanın liderlik rolleri detaylı şekilde araştırılmıştır. Fakat profesyonel futbol branşında kaptanlık öğrenimi ve kaptanlığı doğrudan etkileyen faktörler hakkında yeterli araştırmanın olmadığı gözlenmiştir. Bu bağlamda bir sporcu kaptan olmayı nasıl öğrenmektedir? Kaptanlığı doğrudan etkileyen faktörler nelerdir? Bu sorular çerçevesinde yapılan çalışmada takım kaptanlarının kaptanlık öğrenimi ve kaptanlığı etkileyen faktörlere ilişkin algı ve deneyimleri araştırılmıştır. Bu amaçla profesyonel futbol branşında 8 erkek takım kaptanı ile derinlemesine bireysel görüşme yapılmıştır. Veriler, yorumlayıcı fenomenolojik analiz kullanılarak tematik olarak analiz edilmiştir. Analizler sonucunda, sıklıkla rol model alma ile kaptanlığın öğrenildiği saptanmıştır. Kaptanlığı doğrudan etkileyen faktörlerin kaptan harici (kulüp yönetimi, teknik ekip, oyuncu, medya, şehir) profesyonelliğe ilişkin algı ve davranışlar olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kaptanla ilgili faktörlerde (iletişim becerisi, performansın iyi olması, liderlik özellikleri...) belirlenmiştir. İlk ve son kaptanlığa ilişkin algılanan farklılığın ise olgunluk ve tecrübe olduğu saptanmıştır. Kaptanlık öğrenimi ve gelişiminin bir süreç olduğu ve bu süreci etkileyen birçok faktörün olduğu söylenebilir. Sonuç olarak daha iyi bir kaptanlıkta hem sporcunun kendi öğrenim ve gelişimi hem de sporcu dışındaki faktörlerin dikkate alınması gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Liderlik öğrenimi; kaptanlık öğrenimi; kaptan gelişimi; kaptan; sporcu lider

## **Perceptions and Experiences of Team Captains on Captaincy Learning and Factors Affecting Captaincy in Professional Football**

In sports, the team captain is the official leader. Naturally, since the captain is the leader, the captain is expected to play important roles. In the literature, the leadership roles of the captain have been researched in detail. However, it has been observed that there is not enough research on captaincy learning and the factors that directly affect captaincy in professional football. In this context, how does an athlete learn to be a captain? What are the factors that directly affect captaincy? In the research conducted within the framework of these questions, the perceptions and experiences of team captains regarding captaincy learning and the factors affecting captaincy were investigated. For this purpose, in-depth individual interviews were conducted with 8 male team captains in professional football. The data were thematically analyzed using interpretative phenomenological analysis. As a result of the analysis, it was found that captaincy is often learned through role modeling. The factors that directly affect captaincy are perceptions and behaviors related to professionalism outside the captain (club management, technical team, players, media, city). In addition, factors related to the captain (communication skills, good performance, leadership qualities...) were also identified. The perceived difference between first and last captaincy was found to be maturity and experience. It can be said that captaincy learning and development is a process and there are many factors affecting this process. As a result, both the athlete's own learning and development and factors outside the athlete should be taken into consideration for a better captaincy.

**Keywords:** Leadership learning; captaincy learning; captain development; captain; sports leader

## **Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Uygulanan Biçimlendirici Değerlendirmenin Öğrencilerin Öğrenme Çıktılarına Etkisi**

**Raşit Karaca<sup>1</sup>, Nevin Gündüz<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı

<sup>2</sup>Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

### **ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor dersinde uygulanan biçimlendirici değerlendirmenin, öğrencilerin öğrenme çıktılarına etkisini incelemektir. Öğrenme çıktıları olarak beden eğitimi ve spor dersine yönelik bilgi, beceri ve tutumları ele alınmıştır. Araştırmanın problem durumunu açıklayabilmek nicel ve nitel verilerin toplandığı karma yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda veri toplamak için kontrol gruplu ön test-son test yarı deneysel desen kullanılmıştır. Nitel boyutunda ise durum çalışması deseni kullanılmıştır. Araştırma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Kırıkkale’de bir ortaöğretim okulunda dokuzuncu sınıfta öğrenim gören 46 öğrenci oluşturmaktadır. Okulda, dokuzuncu sınıflarda iki şube bulunmakta olup bu şubelerden deney grubu (n:24) ve kontrol grubu (n:22) rast gele seçilerek belirlenmiştir. Deney grubu öğrencilerine biçimlendirici değerlendirme yapılarak 14 hafta boyunca dersler işlenmiştir. Kontrol grubuna ise normal müfredat ile dersler yürütülmüştür. Araştırmanın nitel boyutunda, deney grubunda yer alan öğrenciler içerisinden amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Görüşmeler gönüllü olarak seçilen 9 öğrenci ile yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak ise; araştırmacı tarafından tasarlanan beden eğitimi ve spor dersine yönelik çoktan seçmeli test, beden eğitimi ve spor dersine yönelik dereceli puanlama anahtarı ve beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarına etkisini incelemek için ise “Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Nitel verileri elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme soruları kullanılmıştır. Araştırmanın nicel sonuçlarında; çoktan seçmeli test ile öğrencilerin bilgi boyutunda deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuç elde edilmiştir ( $p<0.05$ ), beceri boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı sonuç elde edilememiştir ( $p>0.05$ ). Araştırmanın nitel sonuçlarında ise biçimlendirici değerlendirmenin dört ögesi dikkate alınarak oluşturulmuştur. Araştırmanın nitel bulguları; biçimlendirici değerlendirme uygulamalarının öğrenciye etkisi, öğrenme hedefleri ve başarı ölçütlerinin açıklanmasının öğrenciye etkisi, etkili geri bildirim kullanılmasının öğrenciye etkisi, öz değerlendirme uygulamasının öğrenciye etkisi gibi temalardan oluşturulmuştur. Buna göre verilen yanıtların içerik analizinde oluşan kategoriler ve kodlar oluşturulmuştur. Kodlar incelendiğinde biçimlendirici değerlendirme uygulamaları ile öğrencilerin derse yönelik bilgilerinin arttığı, psikomotor becerilerinin geliştiği ve derse karşı tutumlarının olumlu etkilendiğini dile getirmişlerdir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi ve Spor, Biçimlendirici Değerlendirme, Öğrenme Çıktısı, Bilgi, Tutum

## The Effect of Formative Assessment on Students' Learning Outcomes in Physical Education

The purpose of this study is to examine the effect of formative assessment applied in physical education and sports classes on students' learning outcomes. Knowledge, skills, and attitudes towards physical education and sports lessons were discussed as learning outcomes. In order to explain the problem situation of the research, a mixed method was used in which quantitative and qualitative data were collected. To collect data in the quantitative dimension of the research, a pretest-posttest quasi-experimental design with a control group was used. In the qualitative dimension, case study design was used. The research group consists of 46 students studying in the ninth grade at a secondary school in Kırıkkale in the 2021-2022 academic year. There are two branches in the school in the ninth grade, and the experimental group (n: 24) and control group (n: 22) were randomly selected from these branches. Formative evaluation was given to the experimental group students and lessons were taught for 14 weeks. For the control group, lessons were conducted with the normal curriculum. In the qualitative dimension of the research, easily accessible sampling method, one of the purposeful sampling methods, was used among the students in the experimental group. Interviews were conducted using face-to-face interview technique with 9 voluntarily selected students. As a data collection tool; multiple choice test for physical education and sports course designed by the researcher, rubric for physical education and sports course and "Attitude Scale towards Physical Education Lesson" were used to examine its effect on attitudes towards physical education and sports course. Semi-structured interview questions prepared by the researcher were used to obtain qualitative data. In the quantitative results of the research; with the multiple choice test, a statistically significant result was obtained in favor of the experimental group in the students' knowledge dimension ( $p < 0.05$ ), but no statistically significant result was obtained in the skill dimension ( $p > 0.05$ ). The qualitative results of the research were created by taking into account the four elements of formative evaluation. Qualitative findings of the research; It is composed of themes such as the effect of formative assessment practices on the student, the effect of explaining learning goals and success criteria on the student, the effect of using effective feedback on the student, and the effect of self-assessment on the student. Accordingly, categories and codes were created in the content analysis of the answers given. When the codes were examined, they stated that students' knowledge of the course increased, their psychomotor skills improved, and their attitudes towards the course were positively affected by formative assessment practices.

**Keywords:** Physical Education, Formative Assessment, Learning Outcome, Knowledge, Attitude

## Spor Ortamlarında Ebeveyn-Antrenörlere Bakış Açısı

Ayşegül Funda Alp<sup>1</sup>, Elif Karagün<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü,  
Kocaeli, Türkiye

<sup>2</sup>Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Kocaeli, Türkiye

### ÖZET

**Amaç:** Spor alanının en temel aktörleri olan sporcu, ebeveyn ve antrenörler, “spor üçgeni” olarak adlandırılmıştır. Bu sosyal sistemin üyeleri birbirleriyle karmaşık şekillerde etkileşime girmekte ve bu etkileşimler çocuklarda önemli sonuçlar doğurabilmektedir. Spor üçgeni paydaşları birbirlerini etkileme ve birbirlerinden etkilenme özelliğine sahiptir. Ancak üçgeni oluşturan ilişkilerden (antrenör-sporcu, ebeveyn-sporcu) birinin diğeriyle (hem ebeveyn hem antrenör) kesişmesinin ne gibi durumlar yarattığı bilinmemektedir. Spor camiasının da duruma bakışı bu olguyu aydınlatacak adımlardan biri olarak görülmektedir. Bu sebeple çalışmanın amacı spor ortamlarındaki kişilerin ebeveyn-antrenörlere bakış açısını ortaya koymaktır.&nbsp; **Yöntem:** Çalışmada bireylerin algılarının, davranışlarının ve deneyimlerinin incelenmesine ve anlaşılmasına olanak sunduğu için nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenoloji yöntemi kullanılmıştır. Görüşme tekniği ile araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla katılımcılarla derinlemesine bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 11 katılımcı (5 erkek, 6 kadın) ile yürütülen çalışmada ölçüt, katılımcıların “herhangi bir spor branşında en az iki yıl sporcu, antrenör, veya sporcu velisi olmak” olarak belirlenmiştir. Görüşmeler ortalama 19.12 dakika sürmüştür.&nbsp; **Bulgular:** Yapılan görüşmeler katılımcıların izni alınarak ses kaydına alınmıştır. Ses kayıtları dinlenerek bire bir aktarımla transkripsiyon tamamlanmıştır. Tematik analiz yöntemiyle verilerden kod ve kategoriler elde edilmiştir. Buna göre spor ortamlarında ebeveyn antrenörlere bakış açısı teması altında 6 kategori ortaya çıkarılmıştır. Bu kategoriler ebeveyn-antrenöre sahip olmanın avantajları, ebeveyn-antrenöre sahip olmanın dezavantajları, ebeveyn-antrenör olmanın avantajları, ebeveyn-antrenör olmanın dezavantajları, ebeveyn-antrenörlüğün olumsuzluklarını önleme ve ebeveyn-antrenörün diğer sporculara etkisi şeklinde adlandırılmıştır.&nbsp; **Sonuç:** Çalışmanın sonucunda spor ortamlarında farklı rollerde yer alan katılımcılar ebeveyn-antrenörlüğün hem olumlu hem de olumsuz yönlerini dile getirmişlerdir. Katılımcılar ebeveyn-antrenörlerle çalışan sporcuların bu durumdan olumsuz etkilenebileceğini daha sık ifade etmişlerdir. Öte yandan iki kimlik arasında (ebeveynlik-antrenörlük) bir denge kurulduğu takdirde olumlu olabileceği de düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Ebeveyn, antrenör, nitel araştırma, spor ortamı, ebeveyn-antrenör



## Perspectives on Parent-coaches in Sports Environments

**Aim:** The key actors in the sports arena, namely athletes, parents, and coaches, are collectively referred to as the "sports triangle." The members of this social system interact with each other in complex ways, and these interactions can have significant consequences for children. The stakeholders of the sports triangle have the capacity to influence and be influenced by each other. However, it is not well understood what situations arise when one of the relationships forming the triangle (coach-athlete, parent-athlete) intersects with the other (both parent and coach). The perspective of the sports community is seen as one of the steps to shed light on this phenomenon. Therefore, the aim of this study is to reveal the perspectives of individuals in sports environments on parents- coaches. **Method:** Phenomenology was used as the research approach because it allows for the examination and understanding of individuals' perceptions, behaviors, and experiences. In-depth individual interviews were conducted with participants using a semi-structured interview form prepared by the researcher. A criterion sampling method was used, and the study involved 11 participants (5 males, 6 females) who had been involved as athletes, coaches, or athlete parents in any sports branch for at least two years. The interviews lasted an average of 19.12 minutes. **Findings:** The interviews were recorded with the participants' consent and transcribed verbatim by one-to-one transcription after listening to the audio recordings. Codes and categories were obtained from the data through thematic analysis. Accordingly, under the theme of "parent-Coach Perspectives in Sports Environments," six categories were identified. These categories were named as the advantages of having parent-coaches, disadvantages of having parent-coaches, advantages of being a parent-coach, disadvantages of being a parent-coach, prevention of the disadvantages of parent-coaching, and the impact of parent-coaching on other athletes. **Conclusion:** In the study, participants in various roles in sports environments expressed both positive and negative aspects of parent-coaching. Participants more frequently mentioned that athletes working with parent-coaches could be negatively affected by this situation. On the other hand, it is also thought that it could be positive if a balance is established between the two identities (parenting and coaching).

**Keywords:** Parent, coach, qualitative research, sports environment, parent-coach

## Basketbol Öğretiminde Taktik Oyun Yaklaşımının Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Motivasyon Üzerine Etkisi

<sup>1</sup>Emel Yüksel, Burak Güneş

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

### ÖZET

Öğrencilerin fiziksel olarak aktif yaşam tarzı alışkanlıklarını öğrenmeleri ve sürdürebilmeleri için olumlu fiziksel aktivite deneyimleriyle ilişkili olarak motive edilmeleri gereklidir. Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin fiziksel olarak aktif olma ve kalma motivasyonlarını artırmaya yönelik yapılandırılmış fiziksel aktivite ortamı sunarak, öğrencilerin fiziksel olarak aktif yaşam tarzı alışkanlıkları elde etmelerini sağlayabilirler. Bu doğrultuda beden eğitimi derslerinin taktik oyun yaklaşımı ile yapılandırılması iyi bir alternatif olabilir. Bu çalışmanın amacı, basketbol öğretiminde taktik oyun yaklaşımının temel psikolojik ihtiyaçlar ve motivasyon üzerine etkisini incelemektir. Araştırmada yarı-deneysel modellerden kontrol gruplu ön test-son test model kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim-öğretim yılı İstanbul ili Bağcılar ilçesinde bulunan bir ortaokulda öğrenim gören 8. sınıflar arasından yansız atama yöntemi kullanılarak seçilen iki sınıf oluşturmaktadır. Çalışma grubu olarak belirlenen iki sınıfa, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ve beden eğitimi motivasyon ölçeği ön test olarak uygulanmış ve her iki sınıfın tüm değişkenlerde elde ettikleri puanların birbirlerine benzer oldukları bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda rastgele olarak seçilen sınıflardan biri taktik oyun yaklaşımının kullanılacağı deney grubu, diğer sınıf ise doğrudan öğretim modelinin kullanılacağı kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Deney grubunda dersler taktik oyun yaklaşımı kullanılarak işlenirken, kontrol grubunda doğrudan öğretim modeli kullanılarak işlenmiştir. Araştırmada deney grubunu 24 öğrenci (13 erkek,11 kız), kontrol grubunu 24 (12 erkek,12 kız), öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verileri, karışık ölçümlerde iki yönlü ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre motivasyon boyutunda; içsel motivasyon ve dışsal motivasyon puanlarında taktik oyun yaklaşımı lehine anlamlı bir fark elde edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının motivasyonsuzluk puanlarındaki değişim arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar boyutunda; yeterlilik, ilişkili olma ve özerklik puanlarında taktik oyun yaklaşımı lehine anlamlı bir fark elde edilmiştir. Araştırma sonuçları taktik oyun yaklaşımının, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılanmasında ve beden eğitimi derslerine yönelik motivasyonun artırılmasında etkilediği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi, taktik oyun yaklaşımı, motivasyon, basketbol, temel psikolojik ihtiyaçlar

## **The Effect of Tactical Games Approach on Basic Psychological Needs and Motivation in Basketball Teaching**

In order for students to learn and maintain physically active lifestyle habits, they need to be motivated by positive physical activity experiences. Physical education teachers can enable students to acquire physically active lifestyle habits by providing a structured physical activity environment to increase students' motivation to become and maintain physically active. In this direction, structuring physical education lessons with a tactical games approach can be a good alternative. The aim of this study was to examine the effect of a tactical games approach on basic psychological needs and motivation in basketball teaching. The study used a pretest-posttest model with a control group from quasi-experimental models. The study group of the study consisted of two classes selected by random assignment method among the 8th graders studying in a secondary school in Bağcılar district, Istanbul province in the 2022-2023 school year. The Basic Psychological Needs Scale in Physical Activity and the Physical Activity Motivation Scale were applied to the two classes that were determined as the study group as a pre-test, and it was found that the scores obtained by the two classes in all variables were similar to each other. In line with these results, one of the randomly selected classes was designated as the experimental group, in which the tactical games approach would be used, and the other class was designated as the control group, in which the direct instruction model would be used. In the experimental group, the lessons were taught using the tactical games approach, while in the control group, the lessons were taught using the direct instruction model. The experimental group consisted of 24 students (13 boys, 11 girls) and the control group consisted of 24 students (12 boys, 12 girls). The research data were analysed using two-way mixed measures ANOVA. According to the research findings, there was a significant difference in the motivation dimension in favour of the tactical games approach in terms of intrinsic and extrinsic motivation scores. There was no significant difference between the change in amotivation scores of the experimental and control groups. In the dimension of basic psychological needs in exercise; a significant difference in favour of the tactical games approach was obtained in the scores of competence, relatedness, and autonomy. The results of the research suggest that the tactical games approach is effective in satisfying students' basic psychological needs and increasing their motivation towards physical education

**Keywords:** Physical education, tactical games approach, motivation, basketball, basic psychological needs

## 2023 Türkiye Depremleri Sonrası Sporcularda Sosyal Medya Kaynaklı İkincil Travmatik Stres ve Ruh Sağlığı Sürekliliği İlişkisinde Bilinçli Farkındalığın Rolü

Emre Ozan Tingaz<sup>1</sup>, **Beyza Nur Kılıç**<sup>2</sup>, Büşra Erul<sup>3</sup>, Umut Sevilmiş<sup>1</sup>, Yasin Akbaş<sup>4</sup>, Burak Engür<sup>1</sup>, Hediye Şevval Artan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Ankara Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi

<sup>3</sup>Artvin Çoruh Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>4</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, 2023 Türkiye depremleri sonrasında sporcularda sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ve ruh sağlığı sürekliliği ilişkisinde bilinçli farkındalığın rolünü incelemektir. Bu doğrultuda Türkiye'nin çeşitli illerinden depreme doğrudan maruz kalmamış 156 erişkin sporcu (Myaş=24.8, SS=7.7) Sosyal Medya Kullanıcıları için İkincil Travmatik Stres Ölçeği, Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu ve Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeğine yanıt vermişlerdir. Sosyal medya üzerinden toplanan verilerin analizleri için SPSS 25 ve Jamovi 1.6.23 programı kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres, ruh sağlığı sürekliliği ve bilinçli farkındalıkla negatif yönde ilişkilidir. Bununla birlikte, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ile ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık düzenleyici bir rol oynamazken, kısmi bir aracılık etkisi göstermiştir. Her ne kadar bu araştırmanın kesitsel desende tasarlanmış olması sebebiyle nedensel bir çıkarım yapmak zor olsa da 2023 Türkiye depremi sonrasında sporcularda sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres kısmi olarak bilinçli farkındalığın azalmasına yol açarak ruh sağlığı sürekliliğini olumsuz yönde etkileyebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Deprem, ruh sağlığı sürekliliği, ikincil travmatik stres, bilinçli farkındalık, sporcu

## **After the 2023 Earthquakes in Turkey: The Role of Mindfulness in the Relationship between Social Media-induced Secondary Traumatic Stress and Mental Health Continuum among Athletes**

We investigated the role of mindfulness in the relationship between social media-induced secondary traumatic stress and the mental health continuum in athletes after the 2023 earthquakes in Turkey. One hundred fifty-six athletes ( $M_{age}=24.8$  years,  $SD=7.7$ ) from various provinces of Turkey who were not directly exposed to the earthquake responded to the Secondary Traumatic Stress Scale for Social Media Users, Mindfulness Inventory for Sports, and Sport Mental Health Continuum-Short Form. We used SPSS 25 and Jamovi 1.6.23 programs to analyze the data collected via social media. Correlation analysis indicated that social media-induced secondary traumatic stress was negatively correlated with both mindfulness and mental health continuum. While mindfulness does not play a moderator role in the social media-induced secondary traumatic stress and mental health continuum relationship, it has a partial mediation role. Although this cross-sectional study does not permit a causal inference, after the 2023 Turkey earthquakes, social media-induced secondary traumatic stress may negatively affect the mental health continuum of the athletes by partially causing a decrease in mindfulness.

**Keywords:** Earthquake, mental health continuum, secondary traumatic stress, mindfulness, athletes

## Spora Bağlılığın Gelecek Kaygısı Üzerindeki Etkisi

Ceren Bolat<sup>1</sup>, Nurullah Çelik<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarının gelecek kaygısı üzerindeki etkisini araştırmaktır. **Yöntem:** Araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 2022-2023 eğitim-öğretim döneminde Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, Sabahattin Zaim Üniversitesi ve İstanbul Gedik Üniversitesi'nin Spor Bilimleri Fakültelerinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde eğitim-öğrenim hayatına devam eden ve örnekleme uygun 207 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırmada ölçme araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Spora Bağlılık Ölçeği” ve “Gelecek Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) analizi, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır. **Bulgular:** Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre spora bağlılık ile gelecek korkusu arasında negatif yönde düşük, gelecekte umutsuzluk ile gelecek kaygısı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Analiz sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise spora bağlılığın ( $\beta = -.310$ ;  $t = -4.662$ ;  $p = .000$ ) gelecek kaygısı üzerinde %9 düzeyinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. **Sonuç:** Araştırma sonucuna göre spora bağlılık ve gelecek kaygısı arasında bir ilişki olduğu ve spora bağlılığın gelecek kaygısını azalttığı söylenebilir. Spor yapmak bireyleri mutlu etmekte ve mutlu bireylerin spora devamlılıkları artmaktadır. Bununla beraber de gelecek kaygısı, gelecek korkusu durumlarının azalması söz konusudur. Yapılan spor ve aktivitelerin devamlılığını sağlamak açısından dozu ve kişiye uygunluğu kontrol edildiği takdirde, düzenli ve devamlı olarak spor yapmak, psikolojik olarak da düzenli etki sağlayacaktır. Araştırma sonuçlarına göre spora bağlılıkları yüksek olan bireylerde kaygı düzeyi düşüktür. Bu nedenle gelecek kaygısını azaltmak için spor ve sportif faaliyetlerde bulunulması önerilmektedir.

**Not:** Bu araştırma Ceren Bolat'ın Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde 2023 yılında tamamlanan “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Spora Bağlılıklarının Gelecek Kaygısı Üzerindeki Etkisi” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Gelecek kaygısı, spora bağlılık, öğretmen adayı

## The Effect of Sport Commitment on Future Anxiety

**Aim:** The purpose of this research is to investigate the effect of commitment to sports on the the future anxiety of candidate physical education and sports teachers **Methods:** In this study, the correlational survey model was used. The research sample consisted of 207 candidates Physical Education and Sports Teachers from faculty of Sport departments of Sakarya Applied Sciences University, Marmara University, Sabahattin Zaim University, and Istanbul Gedik University in the 2022-2023 academic years. Personal Information Form, Sport Commitment Scale, and Future Anxiety Scale were used as measurement tools in the research. Independent groups t-test, Pearson correlation and Regression analyzes were used to analyze the data. **Results:** According to the results of Pearson correlation analysis, a low negative significant relationship was found between commitment to sports and fear of the future and a moderate negative significant relationship was found between hopelessness about the future and future anxiety ( $p < .05$ ). As a result of the analysis, it was seen that the regression model was statistically significant. When the t-test results regarding the significance of the regression coefficients were examined, it was determined that sports commitment ( $\beta = -.310$ ;  $t = -4.662$ ;  $p = .000$ ) had a significant predictive power on future anxiety with 9% level. **Conclusions:** According to the results of the research, it can be said that there is a relationship between commitment to sports and future anxiety and that commitment to sports reduces future anxiety. Doing sports makes individuals happy, and happy individuals increase their attendance at sports. In addition, there is a decrease in future anxiety and fear of the future. In order to ensure the continuity of sports and activities, regular and continuous exercise will also provide a regular psychological effect as long as the dose and suitability for the person are checked. According to the research results, anxiety levels are low in individuals with high commitment to sports. Therefore it is suggested to engage in sport and sport activities for reducing future anxiety.

**Note:** This research was produced from Ceren Bolat's master's thesis titled "The Effect of Physical Education and Sports Teacher's Commitment to Sports on the Future Anxiety", which was completed at Sakarya University of Applied Sciences, Graduate Education Institute in 2023.

**Keywords:** Future anxiety, sports commitment, candidate teacher

## Bilgisayar Oyunu Oynayan Bireylerin Rekreasyon Fayda Algılarının İncelenmesi

Gökhan Çakmak<sup>1</sup>, Faik Orhun Tapşın<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Bağımsız Araştırmacı

### ÖZET

Amaç: Bilindiği üzere bilgisayar oyunları bireyleri gerçek ortamlardan uzaklaştırmakta ve yalnızlaştırmaktadır. Rekreasyon aktiviteleri ise genellikle insanların bir araya geldiği ortamlarda gerçekleşir. Bu araştırma rekreasyonel bir aktivite olarak bilgisayar oyunu oynayan bireylerin rekreasyonel fayda algılarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yöntem: Araştırma kapsamında kolayda örneklem yöntemiyle belirlenen 203 katılımcıya ulaşılmıştır. Veriler, Sakarya ilinde bilgisayar oyunu oynanan ortamlarda yüz yüze toplanmıştır. Verilerin toplanmasında 24 soru ve 3 alt boyuttan oluşan Rekreasyon Fayda Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediği için verilerin analizinde nonparametrik testler kullanılmıştır. Bulgular: Sıra ortalamalarına bakıldığında erkeklerin kadınlardan, bekarların evlilerden, lise mezunlarının üniversite mezunu olanlardan daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Sıra ortalamalarına bakıldığında düşük yaş grubunda olanların, aktif olarak herhangi bir işte çalışmayanların, düşük gelir grubunda olanların, günlük 3-5 saat ve haftada 3-4 gün bilgisayar oyunu oynayanların puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç: Araştırma sonucunda katılımcıların rekreasyonel fayda algılarının cinsiyete, medeni duruma ve öğrenim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Yaş, çalışılan sektör, gelir durumu, günlük ve haftalık oyun oynama sürelerine göre ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyonel Fayda, Bilgisayar Oyunları, Rekreasyon, Espor



## **Investigation of Recreational Benefit Perceptions of Individuals Playing Computer Games**

**Aim:** As it is known, computer games take individuals away from real environments and isolate them. Recreational activities usually take place in environments where people come together. This research was conducted to examine the recreational benefit perceptions of individuals who play computer games as a recreational activity. **Methods:** Within the scope of the research, 203 participants determined by convenience sampling method were reached. The data were collected face-to-face in environments where computer games are played in Sakarya province. Recreation Benefit Scale consisting of 24 questions and 3 sub-dimensions was used to collect the data. SPSS 25.0 program was used for data analysis. Since the data did not show normal distribution, nonparametric tests were used to analyze the data. **Results:** When the rank averages were analyzed, it was observed that males scored higher than females, singles scored higher than marrieds, and high school graduates scored higher than university graduates. Looking at the rank averages, it was concluded that the scores of those in the low age group, those who are not actively working in any job, those in the low income group, those who play computer games 3-5 hours a day and 3-4 days a week are higher than the others. **Conclusions:** As a result of the research, it was seen that the participants' perceptions of recreational benefits did not show statistically significant differences according to gender, marital status, and educational status. It was concluded that there was a statistically significant difference according to age, sector of employment, income status, daily and weekly game playing time.

**Keywords:** Recreational Benefit, Computer Games, Recreation, Esports

## Yapay Zekâ Destekli Fiziksel Aktivite Davranış Değişikliği: Sistemik Literatür Taraması

Hakan Kuru<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Rumeli Üniversitesi

### ÖZET

**Amaç:** Kronik hastalıkların önemli bir sebebinin fiziksel hareketsizlik olduğu küresel olarak kabul edilmesine rağmen, bireylerde sürdürülebilir davranış değişikliği sağlamak hala bir zorluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için yenilikçi yaklaşımlar aranmaktadır. Yapay Zeka (YZ), kişiselleştirilmiş müdahaleler ve oyunlaştırma gibi çözümler sunarak davranış değişikliği stratejilerini kökten değiştirebilir. Ancak, YZ destekli müdahalelerin sonuçlarını ve etkileyen faktörleri kapsamlı bir şekilde anlamak, etkinliklerini en üst düzeye çıkarmak için önemlidir. Bu sistemik literatür incelemesi, YZ destekli müdahalelerin fiziksel aktivite davranış değişikliğini teşvik etmedeki etkinliğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. **Yöntemler:** Web of Science Core Collection, Scopus ve Google Scholar’da sistemik bir arama yapılmış ve dahil etme kriterlerini karşılayan çalışmalar belirlenmiştir. Veri sentezi için anlatsal bir yaklaşım kullanılmıştır. Fiziksel aktivite davranış değişikliğini teşvik etmek için YZ destekli müdahaleleri araştıran 16 ilgili çalışma belirlenmiştir. **Sonuçlar:** YZ destekli sanal koçluk müdahalelerinin, kişiselleştirilmiş destek sunarak katılımcıları fiziksel aktivite programlarına teşvik ettiği, oyunlaştırmanın katılımı ve eğlenceyi artırdığı ancak bunun yaşa bağlı olarak değiştiği tespit edilmiştir. Farklı unsurlar içeren YZ müdahale yaklaşımları, davranış değişikliği sonuçlarını sürdürme konusunda umut vaat etmektedir. **Tartışma:** Bulgular, YZ teknolojilerinin kişiselleştirilmiş ve çekici deneyimler sunarak davranış değişikliği müdahalelerini kökten değiştirme potansiyeline sahip olduklarını göstermektedir. YZ destekli sanal koçluk, sürekli destek ve motivasyon sağlamakta, oyunlaştırma ise içsel motivasyonu ve sosyal etkileşimleri mümkün kılmaktadır. Yaş ve kişiselleştirme, YZ müdahalelerine verilen tepkileri etkileyen temel faktörlerdir. **Sonuç:** YZ destekli müdahaleler, hareketsiz bireylerde fiziksel aktivite davranış değişikliğini teşvikte umut vaat etmektedir. Müdahaleleri yaş ve kişisel tercihlere göre uyarlamak, etkinliklerini en üst düzeye çıkarmak için kritiktir. YZ teknolojileri kullanılarak gelecekteki daha odaklı ve etkili müdahaleler tasarlanabilir, sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri teşvik edebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Yapay zeka, fiziksel aktivite, sanal koçluk, oyunlaştırma

## **AI-Enhanced Physical Activity Behavior Change: A Systematic Literature Review**

**Purpose:** Despite global recognition of physical inactivity as a significant contributor to chronic diseases, achieving sustained behavior change remains a challenge. To address this concern, innovative approaches are sought to promote physical activity. Artificial Intelligence (AI) presents opportunities such as personalized interventions and gamification, potentially revolutionizing behavior change strategies. However, a comprehensive understanding of the outcomes and factors influencing AI-driven interventions is essential to maximize their effectiveness. This systematic literature review aims to assess the effectiveness of AI-driven interventions in promoting physical activity behavior change. **Methods:** A systematic search in Web of Science Core Collection, Scopus, and Google Scholar identified relevant studies meeting inclusion criteria. Data synthesis was conducted using a narrative approach. Sixteen relevant studies were identified investigating AI-driven interventions for promoting physical activity behavior change. **Results:** AI-enhanced virtual coaching interventions offer personalized support, motivating participants to attend physical activity programs. Gamification elements enhance engagement and enjoyment, but age influences effectiveness. Combined AI intervention approaches show promise in sustaining behavior change outcomes. **Discussion:** The findings suggest that AI technologies have the potential to revolutionize behavior change interventions by providing personalized and engaging experiences. AI-driven virtual coaching offers continuous support and motivation, while gamification enables intrinsic motivation and social interactions. Age and personalization are key factors influencing responses to AI interventions. **Conclusion:** AI-enhanced interventions hold promise in promoting physical activity behavior change among sedentary individuals. Tailoring interventions based on age and preferences is crucial for optimizing their effectiveness. By leveraging AI, future interventions can be more targeted and impactful in fostering healthy lifestyle changes.

**Keywords:** Artificial intelligence, physical activity, virtual coaching, gamification

## Rekreatif Yüzme Sporunu Yapan Bireylerin Serbest Zaman Motivasyonunun Değişkenler Açısından İncelenmesi

Ali Burak Toy<sup>1</sup>, Suheybe Bozkurt<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ardahan Üniversitesi

### ÖZET

Bu çalışma da rekreatif yüzme sporunu yapan bireylerin serbest zaman motivasyonunun değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini Ardahan ilinde rekreatif amaçlı yüzme sporunu yapan 121 erkek 55 kadın olmak üzere 176 (yaş=35,7 ± 9.7) gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara “Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ)” ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistik analizi, t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; cinsiyet değişkeninde bilmek, başarmak, özdeşim ve belirlemek alt boyutlarında, yaş değişkenine göre tüm alt boyutlarda, medeni durum değişkenine göre başarmak, uyarılmak, belirlemek ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında, fiziksel aktivite sayısına göre özdeşim ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında ve haftalık yüzme aktivite sayısı değişkenine göre bilmek, özdeşim, belirlemek, dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak rekreatif amaçlı serbest zaman motivasyonunda fiziksel aktiviteler, yüzme ve demografik değişkenler önemli bir rol oynamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest zaman, yüzme, rekreatif spor

## **Examination of Leisure Time Motivation of Recreational Swimmers in Terms of Variables**

In this study, it was aimed to examine the leisure time motivation of recreational swimmers in terms of variables. The sample of the study consisted of 176 (age=35.7 ± 9.7) volunteer participants, 121 males and 55 females, who engaged in recreational swimming in Ardahan province. "Leisure Time Motivation Scale (LTSS)" and personal information form were applied to the participants. Descriptive statistical analysis, t-test, one-way analysis of variance (Anova) were used to analyze the data. According to the results of the analysis, a significant difference was found in the sub-dimensions of knowing, achieving, identifying and determining according to the gender variable, in all sub-dimensions according to the age variable, in the sub-dimensions of achieving, arousing, determining and amotivation according to the marital status variable, in the sub-dimensions of identifying and amotivation according to the number of physical activities, and in the sub-dimensions of knowing, identifying, determining, external regulator and amotivation according to the number of weekly swimming activities. In conclusion, physical activities, swimming and demographic variables play an important role in recreational leisure time motivation.

**Keywords:** Leisure time, swimming, recreational sport

## Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Temelli Psiko-eğitim Programının Sporda Kaygı ve Akıldışı Performans İnançları Üzerine Etkisi

Ali Burak Toy<sup>1</sup>, Turhan Toros<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ardahan Üniversitesi

<sup>2</sup>Mersin Üniversitesi

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı, akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temelli grupla psiko-eğitim programının genç güreşçilerde spor kaygısı ve akıldışı performans inançları üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma 2019-2020 eğitim öğretim yılında Mersin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde yer alan sporcu eğitim merkezinde güreş eğitimi gören yaş aralığı 15-17 ( $\bar{x}$ yaş:16.25 $\pm$ .84) olan 24 sporcu ile yürütülmüştür. Sporda kaygı ölçeği'nin somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu alt ölçeklerinden ve Akıldışı Performans İnançları Envanteri'nin talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme alt ölçeklerinden ön test ortalama puanlarına bakılarak deney n=12, kontrol n=12 olmak üzere seçkisiz atama yapılmıştır. Deney grubuna, literatüre dayanılarak hazırlanan, spor kaygısı ve akıldışı performans inançları üzerinde akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psiko-eğitim programının etkilerini incelemeye yönelik olarak geliştirilen 10 oturumluk program uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları X öntest/sontest/izleme testi) split plot desen kullanılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla, deney ve kontrol grubunda yer alan güreşçilere Sporda Kaygı Ölçeği ve Akıldışı Performans İnançları Envanteri farklı zaman aralıklarıyla (oturumlar başladığında, tamamlandığında ve sonlandıktan iki ay sonra) üç kez uygulanmıştır. Araştırma denencelerinin test edilmesinde Mann-Whitney U, Friedman ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testlerinden yararlanılmıştır. Üç ölçümden (ön-test, son-test ve izleme testi) elde edilen veriler analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi olarak .05 alınmıştır. Araştırma bulgularına göre; akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psiko-eğitim programının güreşçilerin spor kaygısı (somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu) ve akıldışı performans inançları (talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme) üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular, Sporda kaygı ölçeğinin somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu ortalama puanları ile akıldışı performans inançlarının felaketleştirme, talepkarlık, düşük tolerans ve değersizleştirme öntest, sontest ve izleme testi ortalama puanlarını farklı düzeyde etkilediğini göstermektedir ( $p>.05$ ). Bu farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Friedman testi ikili karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Friedman testi ve Wilcoxon ikili karşılaştırma testinden alınan sonuçlar, akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psiko-eğitim programının spor kaygısı (somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu) ve akıldışı performans inançları (talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme) üzerinde etkili olduğunu ve bu etkinin 2 ay sonra gerçekleştirilen izleme testinde de kalıcı olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda ise spor kaygısı ve akıldışı performans inançları puanları düzeylerinde bir değişme olmadığı görülmüştür.



*7<sup>th</sup> International Congress of Exercise and Sport Psychology*  
*26<sup>th</sup> - 27<sup>th</sup> October, 2023*

**Anahtar Kelimeler:** Akıldışı Performans İnançları, Sporda Kaygı, Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, Psikoeğitim programı

## **The Effect of the Rational Emotional Behavior-Based Psycho-Education Program on Anxiety and Irrational Performance Beliefs in Sports**

The aim of this research is to examine the effect of a group psycho-education program based on a rational emotional behavioral approach on sports anxiety and irrational performance beliefs. This research was conducted with 24 athletes between the ages of 15-17 ( $\bar{x}$ years: 16.25  $\pm$  .84) who received wrestling training at the athlete training center under the Mersin Youth and Sports Provincial Directorate in the 2019-2020 academic year. Random assignment was made randomly according to pre-test mean scores (experiment n = 12, control n = 12) from the somatic anxiety, worry and concentration disruption of the Sports Anxiety Scale and the demandingness, low frustration tolerance depreciation and awfulizing subscales of the Irrational Performance Beliefs Inventory. After the groups were formed, 10-week sessions were started for experiment group. Group psycho-education program with the group based on rational emotional behavioral approach on sports anxiety and irrational performance beliefs, no application was made to the control group. In the research, 2x3 (experimental / control groups X pretest / posttest / follow up measurements) split plot design was used. In order to collect data in the study, the Sports Anxiety Scale and Irrational Performance Beliefs Inventory were applied to the wrestlers in the experimental and control groups three times at different time periods (at the beginning of sessions, at the end of sessions and two months after the study). In analyzing the data obtained from these measurements, Mann-Whitney U test, Friedman Test and Wilcoxon Signed Ranks Test analysis techniques were used to observe whether there was a significant difference between measurements and groups. The scores from three measurements (pre-test, post-test and follow-up) were analyzed by using packet programs with a significance level of 0.5. According to the research findings; It was observed that the psycho-education program with the group based on rational emotional behavioral approach was effective on sports anxiety (somatic anxiety, worry and concentration disruption) and irrational performance beliefs (demandingness, low frustration tolerance depreciation and awfulizing) of adolescent wrestlers. According to the findings show that the mean scores of the Sports Anxiety Scale and the average scores of somatic anxiety, worry, and concentration disruption and irrational performance beliefs affect demandingness, low frustration tolerance, depreciation and awfulizing pre-test, post-test and follow-up test average scores at different levels ( $p > .05$ ). In order to determine the source of this difference, Friedman Test paired comparison test was used. The results obtained from the Friedman Test and the Wilcoxon paired comparison test showed that the psycho-training program with the group based on rational emotional behavioral approach was effective on the sports anxiety (somatic anxiety, worry and concentration disruption) and irrational performance beliefs (demandingness, low frustration tolerance depreciation and awfulizing) of adolescent wrestlers and it was seen that the effect continues as well as being permanent after 3-month.

**Keywords:** Irrational Performance Beliefs, Anxiety in Sports, Rational Emotional Behavioral Approach, Psycho-education program, Psycho-education.





*7<sup>th</sup> International Congress of Exercise and Sport Psychology*  
*26<sup>th</sup> - 27<sup>th</sup> October, 2023*

