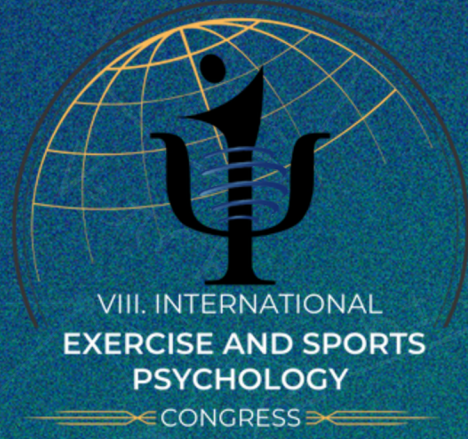


8. Uluslararası
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
Kongresi



KONGRE
KİTAPÇIĞI

ΨTANBUL
24-26 Nisan 2025



8. Uluslararası
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
Kongresi



İSTANBUL
24-26 Nisan 2025



8. Uluslararası EGZERSİZ ve SPOR PSİKOLOJİSİ Kongresi

24 – 26 Nisan 2024, Marmara Üniversitesi / İstanbul

8th International EXERCISE and SPORT PSYCHOLOGY Congress

24th – 26th April 2024, Marmara University / İstanbul

Hazırlayanlar:

Dr. Gözde ERSÖZ

Oktay AKYÜZ

Arş.Gör. Ayşe Yaren KUDEN

Yunus Emre Coşgun

Garip Saygıner Kılıç



espkongre2025.com



8. Uluslararası
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
Kongresi



ΨTANBUL
24-26 Nisan 2025



BİLDİRİ KİTABI
BOOK of ABSTRACTS

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



espkongre2025.com



KONGRE ÇAĞRISI

Sizi Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Egzersiz ve Spor Psikolojisi derneği iş birliği ile **24 – 26 Nisan 2025** tarihleri arasında **Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde** gerçekleştirilecek spor ve egzersiz psikolojisiyle ilgili bilgi ve deneyimlerimizi paylaşmak amacıyla **8. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi ’nde buluşmaya davet ediyoruz.**

Kongremizin bu yıl ki teması “**Değerler Bağlamında Spor Psikolojisi: Karakter mi? Yetenek mi?**” olarak belirlenmiştir.

En büyük dileğimiz Kongremizde egzersiz ve spor psikolojisi alanındaki **yenilikler ve uygulamaları görmek**, nitelikli akademik araştırma sonuçlarının yayılmasına ve bilimsel tartışmaların teşvik edilmesine olanak sunmak, **akademisyenler ve araştırmacılar arasında etkileşime** olanak sağlamaktır.

Bu muhteşem organizasyonumuza değerli katkılarınız ve katılımlarınız bizleri onurlandıracaktır.

Sevgi, saygı ve muhabbetle,

Prof. Dr. Mehmet M. YORULMAZLAR

Marmara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı

Prof. Dr. Turgay BİÇER

Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği Başkanı



İÇİNDEKİLER

1. Kurullar	2
2. Kongre Ana Konuları	5
3. Kongre Merkezi	6
4. Kongre Programı	7
5. Destekçilerimiz	7
6. Açılış Konuşmaları	7
7. Sözel Bildiriler	12
8. Davetli Konuşmalar	168
9. Atölye Çalışmaları	185

VIII. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ



KURULLAR / COMMITTEES

Kongre Onur Kurulu / Congress Honorary Board

Osman Aşkın Bak - Gençlik Spor Bakanı

Prof.Dr. Erol Özvar - Yükseköğretim Kurulu Başkanı

Prof.Dr. Mustafa Kurt - Marmara Üniversitesi Rektörü

Prof.Dr. Ahmet Kesik - Gedik Üniversitesi Rektörü

Davut Gül - İstanbul Valisi

Nuri Aslan - İstanbul Büyükşehir Belediye (İBB) Başkanvekili

Ahmet Gülüm - Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi Başkanı

Dr. Av. Murat Aksu - Türkiye Milli Paralimpik Komitesi Başkanı / Türkiye Engelliler Spor Yardım ve Eğitim Vakfı Başkanı

Prof.Dr. Veli Ozan Çakır - GSB-Spor Hizmetleri Genel Müdürü / İÜC Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi

Muhittin Özbay - İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürü

Prof.Dr. Fikret Soyer - Spor Bilimleri Derneği Başkanı / BAÜN Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi

Kongre Sekreteri: Dr. Gözde Ersöz

Düzenleme Kurulu / Regulatory Board

Dr. Gözde Ersöz

Dr. Veysel Küçük

Dr. Seyhan Hasırcı

Dr. Sinan Bozkurt

Dr. Serap Mungan Ay

Dr. Birol Çotuk

Dr. Nusret Ramazanoğlu

Dr. Aydan Gözmen Elmas

Dr. Eser Ağgön

Dr. Arif Çetin

Dr. Aydın Pekel

Dr. Fatih Kayhan

Dr. Çetin Yaman

Dr. Fatih Dervent

Dr. Adil Deniz Duru

Dr. Ali Özüak

Dr. İlker Kirişçi

Dr. Osman Tolga Togo

Dr. Esen Kızıldağ Kale

Dr. Fatma Çepikkurt

Dr. Nilgün Vurgun



Bilim Kurulu / Scientific Committee

Dr. Abdurrahman Aktop
Dr. Adil Deniz Duru
Dr. Ali Burak Toy
Dr. Ali Özüak
Dr. Arda Öztürk
Dr. Atahan Altıntaş
Dr. Atakan Çağlayan
Dr. Aydan Gözmen Elmas
Dr. Aydın İlhan
Dr. Ayşe Gökçe Erturan
Dr. Ayşe Türksoy Işım
Dr. Bahri Gürpınar
Dr. Bahar Ünsal Yılmaz
Dr. Birol Doğan
Dr. Burcu Güvendi
Dr. Buse Sulu Tuğyanoğlu
Dr. Canan Turgut
Dr. Cengiz Karagözoğlu
Dr. Çiğdem Öner
Dr. Damla Ayduğ
Dr. Deniz Bedir
Dr. Deniz Durdubaş
Dr. Duygu Karadağ
Dr. Elif Nilay Ada
Dr. Emine Çağlar
Dr. Emre Ozan Tingaz
Dr. Ender Şenel
Dr. Eser Ağgön
Dr. Faik Ardahan
Dr. Fatih Dervent
Dr. Fatih Kayhan

Dr. Fatih Sani
Dr. Fatma Çepikkurt
Dr. Erman Öncü
Dr. Esen Kızıldağ Kale
Dr. Feyza Meryem Kara
Dr. Gözde Ersöz
Dr. Hülya Ünlü
Dr. İhsan Sarı
Dr. İlhan Odabaş
Dr. İlhan Toksöz
Dr. İlker Kirişçi
Dr. İlker Özmütlu
Dr. Kadir Yıldız
Dr. Mehdi Duyan
Dr. Mehmet Acet
Dr. Mehmet Yorulmazlar
Dr. Menzure Sibel Yaman
Dr. Merve Bal
Dr. Murat Yalçın Beşiktaş
Dr. Nilgün Vurgun
Dr. Nimet Haşıl Korkmaz
Dr. Nurgül Keskin Akın
Dr. Nusret Ramazanoğlu
Dr. Onur Tütüncü
Dr. Oya Erkut
Dr. Özden Tepeköylü Öztürk
Dr. Recep Göçmen
Dr. Recep Görgülü
Dr. Rıdvan Ekmekçi
Dr. Safer Elmas

Yabancı Bilim Kurulu / International Scientific Committee

Dr. Edson Filho
Dr. Itay Basevitch
Dr. Jason Kostrna
Dr. Kelly Renner
Dr. Markus Raab
Dr. Maurizio Bertollo
Dr. Robert C. Eklund
Dr. Urska Dobersek



Kongre Bilgi İşlem
Oktaay Akyüz

Kongre Sekreteryası

Arş. Gör. Ayşe Yaren Kurden
Arş. Gör. İncinur Hanik Sevim
Arş. Gör. Ömer İlhan

Bilimsel Sekreteryası

Dr. Aydan Gözmen Elmas
Dr. Erdem Çakaloğlu

Gönüllüler Komitesi

Dr. Oya Erkut
Oktaay Akyüz

Kongre Gönüllüleri

Tunay Yıldız
Melek Erol
Derin Kalkancı
Funda Kartal
Bersu Çolak
Derya Erarslan
Ece Serpil Korkmaz
Yusuf Baran Ekinci
Zeynep Sina Konuksever
Resul Sağlam
Büşra Koçak
Nureda Kıymet Usta
Yunus Emre Coşgun
Garip Saygıner Kılıç
Tarık Solak
Oğuzhan Altın
Ömer Salih Aydın
Meryem Sena Yurtsever
İrem Gülnur Ekici
Büşra Erbaş
Nisa Karagöz
Azra Karagöz
Kamer Ögen

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



ANA KONULAR

Motor Öğrenme ve Kontrol

(Motor Öğrenme – Harekette meydana gelen değişiklikleri (Beceri Öğrenimi), Motor Gelişim – Beceri gelişimi ve yaş ilişkisi (Psikomotor Gelişim), Motor Kontrol – Merkezi sinir sisteminin kas ve eklem hareketleri arasındaki ilişki)

Egzersiz ve Spor Psikolojisinde Ölçme ve Değerlendirme

(Ölçme değerlendirme kapsamında zihinsel-psikolojik becerileri ölçmeyi amaçlayan uygulamalar, Dikkat ve Konsantrasyon Testleri, Motivasyon (Güdülenme) Testleri, Zihinde Canlandırma Testleri, Optimal Performans Testleri)

Spor Psikolojisi

(Kişilik, Güdülenme, Kaygı ve Stress, Grup Dinamiği, Sporda Karakter Gelişimi, Antrenör ve Sporcu İletişimi)

Uygulamalı Spor Psikolojisi

(Zihinsel Antrenman, Tükenmişlik, Spordan Ayrılma, İmgeleme, Sakatlıklarla Başetme, Stres ve Kaygı Kontrolü, Hedef Belirleme, Odaklanma)

Egzersiz Psikolojisi

(Egzersiz ve Psikolojik Zindelik, Egzersiz Bağlılığı, Egzersiz Bağımlılığı, Egzersiz ve Güdülenme, Egzersiz Davranışı Değerlendirme Stratejileri)



KONGRE MERKEZİ



Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
Anadolu Hisarı – Beykoz, İstanbul





8. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ
8. INTERNATIONAL CONGRESS OF EXERCISE AND SPORT PSYCHOLOGY
24-26 NİSAN 2025 / 24-26 APRIL 2025
İSTANBUL - TÜRKİYE / TURKEY

Sponsor Ortaklarımız



Destekleyen Kurumlar



Organizasyon Partnerlerimiz



**Spor Bilimleri
Fakültesi**



**8. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ**

Değerler Bağlamında Spor Psikolojisi:
Karakter mi? Yetenek mi



www.espkongre2025.com

KONGRE PROGRAMI / CONGRESS PROGRAM

Saat/Time	24 Nisan 2025/ 24 April 2025 Perşembe/Thursday
10.00-10.45	Açılış Töreni/Opening Ceremony - Konferans Salonu Prof.Dr. Gözde ERSÖZ Prof. Dr. Turgay BİÇER (Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği Başkanı) Prof.Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR (M.Ü. Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı) Prof.Dr. Mustafa KURT (Marmara Üniversitesi Rektörü) Dr. Osman Aşkın BAK (Gençlik ve Spor Bakanı)
10.45-11.30	Açılış Konuşması/Opening Keynote - Konferans Salonu Gençler İçin Olimpik Hareket: İlham, Tutku ve Başarı The Olympic Movement for Youth: Inspiration, Passion and Success Ahmet GÜLÜM (TMOK Başkanı) Oturum Başkanı/Chair:Dr.Turgay BİÇER
11.30-12.15	Davetli Konuşma /Keynote Speech - Konferans Salonu Değerler Bağlamında Spor Psikolojisi: Karakter mi? Yetenek mi? Sport Psychology in the Context of Values: Character or Talent? Dr. Turgay Biçer Oturum Başkanı/Chair:Dr. Seyhan HASIRCI
12.15-13.00	Öğle Yemeği
13:00-14:00	Sözel Sunumlar/Oral Presentations - Konferans Salonu Oturum Başkanı/Chair: Dr. Onur AKYÜZ Basketbol Serbest Atışı Sırasındaki Beyin Elektriksel Aktivitesinin Elektroensefalogram ile Frekans Alanında İncelenmesi Frequency Domain Analysis of Brain Electrical Activity During Basketball Free Throws Using Electroencephalography (EEG) <u>TEKE, Ramazan Semih</u> ; TAKMAZ, Gamze; GÖÇMEN Recep; GÖKSEL DURU, Dilek; SÜEL, Emin; DURU, Adil Deniz Sanal Gerçeklik Ortamında Bulunuşluk Hissi ile Kaygı Tepkileri Arasındaki İlişkinin Sporcu Örneklemesinde İncelenmesi Investigating the Relationship between Sense of Presence and Anxiety Responses in Virtual Reality Among Athletes <u>TÜRKERİ-BOZKURT, Hande</u> ; BREWER, Britton W.; KORUÇ, Ziya
Saat/Time	24 Nisan 2025/ 24 April 2025 Perşembe/Thursday
13:00-14:00	Yüzmede Motor Beceri Kazanımını Geliştirmek için Sanal Gerçeklik Destekli Video Modelleme Virtual Reality-Supported Video Modeling for Enhancing Motor Skill Acquisition in Swimming NAMLI, Sevinç; ÖZDEMİR, Kübra; ŞEN, İlhan; <u>BEDİR, Deniz</u> Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Programının Sporcuların Performansına Etkisi The Effect of Mental Training with Biofeedback on Performance in Athletes <u>TUNA, Nehir</u> ; KORUÇ, Ziya

13:00-14:00	Primer Dismenoreli Sporcularda Prefrontal Korteks Aktivitenin Döngüsel Değişimi: Bir fNIRS Çalışması Cyclic Variation of Prefrontal Cortex Activity in Athletes with Primary Dysmenorrhoea: An fNIRS Study <u>SERAN, Buket</u>; BEDİR, Deniz; AĞDUMAN, Fatih; KORKMAZ, Onur Erdem; AKMAN, Onur; BADICU, Georgian
13:00-14:00	Sözel Sunumlar/Oral Presentations - Seminer Salonu Oturum Başkanı/Chair: Dr. İlker ÖZMUTLU Profesyonel Futbolda Takım Kaptanlığı Neden Sonlanır? Kaptanlık Pazubandının Geri Alınmasına İlişkin Teknik Direktör Perspektifinden Algı ve Deneyimler Why Does Team Captaincy End in Professional Football? Perceptions and Experiences from the Head Coach's Perspective on the Revocation of the Captaincy Armband <u>ORHAN, Selman</u> Drama Eğitiminin Empatik Öz Yeterlilik ve Sosyal Öz Yeterlilik Üzerine Etkisi: Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği The Effect of Drama Education on Empathic and Social Self-Efficacy: The Case of the Sports Management Department <u>KILINÇ, Ceren</u>; BEŞLER, Hamza Kaya Sporcuların Pişmanlık Yaşantılarının İncelenmesi Examination of Athletes' Regret Experiences <u>BALIKÇI, Elif</u>; KARAGÖZOĞLU, Cengiz Spor, Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Araştırmalarında Farkındalığın Rolü: Bir Bibliyometrik Araştırma The Role of Mindfulness in Sport, Exercise And Physical Activity Research: A Bibliometric Study <u>TERZİOĞLU, Zeynep Ayça</u>; BAYKÖSE, Nazmi; KORKMAZ, Deniz Necla Kaybedilen Mücadele mi, Algılanan Tehdit mi? Altyapı Futbolcularında Tükenmişliğin Psikolojik Yansımaları Lost Challenge or Perceived Threat? Psychological Reflections on Burnout in Youth Soccer Players <u>ÖĞRAŞ, Bülent Emre</u>; KARA, Mehmet; ÇETİN, Çağrı Mehmet
14:00-14:15	Ara/Break
14:15-15:00	Davetli Konuşma /Keynote Speech - Konferans Salonu Bir Özgürlük Sorunu Olarak SPOR SPORTS as a Freedom Issue Dr. Daniş Navaro Oturum Başkanı/Chair:Dr. Çiğdem ÖNER
15:00-15:45	Panel - Konferans Salonu Sporcular ve Antrenör Deneyimleri ile Sporda Psikolojik Performans Psychological Performance in Sports through Athletes and Coaches' Experiences Bora Aydınlik (Milli Futbolcu) Osman Zeki Korkmaz (Teknik Direktör) Nida Eliz Üstündağ (Milli Yüzücü) Oturum Başkanı/Chair: Dr. Leyla TAVACIOĞLU
15.45-16.00	Ara/Break

16.00-16.45	Atölye Çalışması/Workshop - Konferans Salonu Ulusal ve Uluslararası Akademik Dergilerde Değerlendirme ve Yayın Süreci Evaluation and Publication Process in Academic Journals Dr. Deniz Bedir Oturum Başkanı/Chair: Dr. Süleyman Erim ERHAN
16.45-17.30	Atölye Çalışması/Workshop - Konferans Salonu PEBL Uygulaması İle Sporda Bilişsel Özelliklerin Ölçümü ve Değerlendirilmesi Measurement and Evaluation of Cognitive Features in Sports with PEBL Application Dr. Recep Göçmen \ Melek Erol Oturum Başkanı/Chair: Dr. Buse SULU TUĞYANOĞLU
17.30-17.45	Ara/Break
17.45-18.30	Davetli Konuşma /Keynote Speech - Konferans Salonu Sportif Performansı Görünmeyen Yüzü: Futbolda Psikolojik Beceri Antrenmanları The Invisible Side of Sports Performance: Psychological Skills Training in Football Dr. Veysel Küçük Oturum Başkanı/Chair: Dr. Birol DOĞAN
18.30-19.15	Atölye Çalışması/Workshop - Konferans Salonu Sportif Performansı Artırmada Giyilebilir Teknoloji ve Psikometrik Testler Wearable Technology and Psychometric Tests to Increase Athletic Performance Dr. Rıdvan EKMEKÇİ Oturum Başkanı/Chair: Dr. Eda AĞAŞCIOĞLU
Saat/Time	25 Nisan 2025/ 25 April 2025 Cuma/Friday
09:30-11.00	Sözel Sunumlar/Oral Presentations - Konferans Salonu Oturum Başkanı/Chair: Dr. Yalçın BEŞİKTAŞ Spor İşletmeleri Yöneticilerinin Eğitmenler Üzerindeki Yasal Güç Kullanımının İncelenmesi Examination of the Use of Legitimate Power by Sports Business Managers over Trainers ÇIRPI, Yeşim; KIZILOĞLU, Mehmet Beyin Sisi ve Spor: Üniversite Öğrencilerinde Zihinsel Sağlık Brain Fog and Sports: Mental Health in University Students ÖZSOY, Damla; TOPAL, İrem Basketbol Sporcularında Tükenmişliğin Saldırganlık ve Öfke Üzerindeki Etkisi The Effect of Burnout on Aggression and Anger in Basketball Athletes ÖĞRAŞ, Bülent Emre; DOĞRUER, Ayselnur Kız ve Erkek Çocukların Görsel Tepki ve Sezinleme Zamanlarının İncelenmesi Investigating the Visual Response and Anticipation Times of Boys and Girls SÜREN, Nisa; BALOĞLU, Rahime; BOZKURT, Sinan; YETİŞ, Mina

09:30-11.00	Geribeslemeli Dijital Yönlendirmeli Pedal Jeneratör Donanımının Konumlandırılmasına ve Bisiklet Sporuna Başlanmasına Etkisinin İncelenmesi Research for Positioning Digitally Guided Pedal Generator Equipment with Feedback and its Effects on Starting Cycling for Sports <u>DEMİR, Tevfik Serman</u>; DURU, Adil Deniz
	Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spora Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi Investigation of Sports Commitment Levels of Individuals Attending Sports Centers <u>YILDIRIM, Muhammed</u>; DENİZ, Mustafa Kemal
	Yalova Üniversitesi Öğrencilerinde Psikolojik Esnekliğin Düzenli Egzersiz Yapma Davranışı Açısından İncelenmesi An Examination of Psychological Flexibility in Yalova University Students in Terms of Regular Exercise Behavior <u>ÖZSOY, Damla</u>; <u>YARDIM, Burak</u>
09:30-11.00	Sözel Sunumlar/Oral Presentations - Seminer Salonu Oturum Başkanı/Chair: Dr. Mehmet ACET
	Futbolcularda Yetkinlik Düzeyi ile Bağlı Yaş Etkileşiminin İncelenmesi: İstanbulspor Örnekleme Analysis of Perceived Competence and the Interaction of the Relative Age Effect in Football Players: The Case of İstanbulspor <u>PINARLI, Elifnur</u>; KÜÇÜK, Veysel
	Profesyonel Kalecilerin Narsistik Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi Investigation of Narcissistic Personality Traits of Professional Goalkeepers <u>AKYÜZ, Onur</u>
	Güreşçilerin Mental Yorgunluk Farkındalığı ile Akıldışı Performans İnançları Algısı Perception of Irrational Performance Beliefs and Mental Fatigue Awareness in Wrestlers <u>TOY, Ali Burak</u>; BAYRAKTAR, Murat; TAŞÇIOĞLU, Ramazan; OKUYUCU, Selçuk
	Sporda Algılanan Performans Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi Adaptation of the Perceived Performance in Sports Questionnaire to Turkish and Examination of its Psychometric Properties <u>ÜZGÜ, Mehmet Ali</u>; BİRSEN, Miraç Tunahan; TİNGAZ, Emre Ozan
	Erkek Futbolcularda Bazı Fiziksel Uygunluk Testlerinin Dijital Platform Kullanılarak Değerlendirilmesi Assessment of Normative Values of Physical Fitness Tests in Male Football Players with a Digital Platform <u>ÇAPAR, Aysel</u>; UZUN, Selda; BOZ, Mehmet Can
09:30-11.00	Egzersiz Sonrası Uygulanan Kuru Daldırma Yönteminin Otonom Sinir Sistemi Üzerine Etkisi Effect of Post-Exercise Dry Immersion on the Autonomic Nervous System <u>ACHYLOV, Rahmet</u>; ÇOTUK, H. Birol; AKBAŞ, Savaş
	Dans ve Spor Psikolojisi: Dansın Bilişsel ve Duygusal Faydaları Dance and Sport Psychology: Cognitive and Emotional Benefits of Dance <u>AĞAOĞLU TOPÇU, Ceren</u>
11.00-11.15	Ara /Break
11.15-12.00	Davetli Konuşma /Keynote Speech - Konferans Salonu Kuramdan Uygulamaya Performans Psikolojisi: Baskı Altında Zihinsel Kontrolün Psikofizyolojik Boyutları Performance Psychology from Theory to Application: The Psychophysiological Mechanisms of Mental Control Under Pressure Dr.Recep Görgülü Oturum Başkanı/Chair:Dr. İlhan ODABAŞI
	Öğle Yemeği

13.00-14.00	Sözel Sunumlar/Oral Presentations - Konferans Salonu Oturum Başkanı/Chair: Dr. Esen Kızıldağ KALE
	Antrenör Sporcu İlişkisinin Takım Referanslı Yüklemelerin Uyumunu Aracılığıyla Kolektif Yeterlik Üzerindeki Etkisi The Effect of the Coach-Athlete Relationship on Collective Efficacy Through Congruence of Team-Referenced Attributions <u>MENEVŞE, Olgu</u> ; DURDUBAŞ, Deniz
	Öğrenci-Sporcularda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Spora Devam Etme Niyeti: Okula Yabancılaşma ve Spora Duyarsızlaşmanın Aracılık Rolü Fear of Missing Out and Intention to Continue Sports in Student-Athletes: The Mediating Role of Alienation from School and Devaluation to Sport <u>KARADAĞ, Duygu</u> ; URFA, Osmanı; AŞÇI, F.Hülya
	Profesyonel Basketbol Oyun Performansında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Rolü The Role of Mental Toughness and Emotional Intelligence in Professional Basketball Game Performance <u>YAZICI, Atakan</u> ; GÜNAY, Mehmet; TOK, Serdar
	Sosyal Kimlik, Geçişken Bellek ve Takım Çalışmasının Takım Performansı Üzerindeki Rolü The Role of Social Identity, Transactive Memory Systems, and Teamwork on Team Performance <u>ÖZLÜ, Canberk</u> ; SEZER, Umut; DURDUBAŞ, Deniz; KORUÇ, Ziya
13.00-14.00	Sözel Sunumlar/Oral Presentations - Seminer Salonu Seminer Salonu/Seminer Hall Oturum Başkanı/Chair: Dr. Ali Burak TOY
	Spor Psikolojisinde Terapi Yaklaşımları: Güncel Yaklaşımlar ve Etkililik Üzerine Bir Derleme Çalışması Therapy Approaches in Sport Psychology: A Review on Current Approaches and Effectiveness <u>SULU, Buse</u> ; KILIÇ, Beyza Nur
	Zihniyet Teorisi ve Uygulama Alanları: Eğitimden Spora Gelişim Odaklı Yaklaşım Mindset Theory and Its Applications: A Growth-Oriented Approach from Education to Sports <u>ÖZDEMİR, Enes</u> ; KARAGÖZOĞLU, Cengiz
	Egzersiz ve Sporda Müzik Kullanımının Psikolojik, Psikofizyolojik ve Ergojenik Etkileri Üzerine Bir Derleme Çalışması A review on the psychological, psychophysiological and ergogenic effects of music usage in exercise and sports <u>ÇAKALOĞLU, Erdem</u>
	Spor ve Egzersiz Psikolojisi Alanında En Çok Alıntılanan 100 Makalenin Bibliyometrik Analizi Bibliometric Analysis of The 100 Most Cited Article in The Field of Sport and Exercise Psychology BAYKÖSE, Nazmi; <u>ESİN YÜZER, İlayda</u>
14.00-14.15	Spor Bilimleri Öğrencilerinin Yapay Zekaya Yönelik Tutumları ile İş Bulma Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Investigating the Relationship Between Attitudes of Sports Sciences Students Towards Artificial Intelligence and Work Finding Anxiety TOGO, Osman Tolga; ÖZTÜRK, Arda; <u>BATUR, Çağla</u> ; YÜCEL, Defne
	Ara /Break

15.00-15.15	Ara /Break
15.15-16.00	Atölye Çalışması/Workshop - Konferans Salonu Panelist gözüyle proje değerlendirme süreci ve sıklıkla karşılaşılan hatalar Project evaluation process and common mistakes from the panelist's perspective Dr. Emine Çağlar Oturum Başkanı/Chair: Dr. Erdem ÇAKALOĞLU
16.00-16.45	Davetli Konuşma /Keynote Speech - Konferans Salonu Sporcu Tükenmişliği ve Psikolojik Sağlık Athlete Burnout and Psychological Health Dr. Kelly Renner Oturum Başkanı/Chair: Dr. Deniz DURDUBAŞ
16.45-17.00	Ara /Break
17.00-17.45	Davetli Konuşma /Keynote Speech - Konferans Salonu Kariyer Geçiş Üzerine Geniş Açılı Araştırma: Başaramayanlar A Broad Study on Career Transition: Those Who Don't Succeed Dr. Miquel Torregrossa Oturum Başkanı/Chair: Dr. İhsan SARI
17.45-18:45	Sözel Sunumlar/Oral Presentations - Konferans Salonu Oturum Başkanı/Chair: Dr. Nilgün VURGUN
	Farklı Kronotipe Sahip Elit Sporcularda Uyanma ve Antrenman Zamanının Algılanan Zorluk Derecesi Üzerindeki Etkisi Effects of Wake-Up Time and Training Time on Perceived Exertion in Elite Athletes with Different Chronotypes <u>ŞAHİN ÖZARSLAN, Fatma</u> ; BUĞUR, Ahmet Ömer; DURU, Adil Deniz
	Elit Sporcularda Olumlama Egzersizinin Kalp Atım Hızı Değişkenine Akut Etkisi Acute Effects of Affirmation Exercise on Heart Rate Variable in Elite Athletes <u>ÜNLÜGÜZEL, Benhur</u> ; BEŞLER, Hamza Kaya; EKMEKÇİ, Rıdvan
	Zihin Gezinmesi Ölçeklerinin Spora Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi Adaptation and Psychometric Properties of the Mind-Wandering Scales for Sports <u>BİRSEN, Miraç Tunahan</u> ; ÜZGÜ, Mehmet Ali; TİNGAZ, Emre Ozan
17.45-18:45	Sporcuların Müsabaka Ruminasyon Düzeylerinin Demografik Değişkenler Perspektifinde İncelenmesi Examining Competition Rumination Levels Among Athletes from the Perspective of Demographic Variables <u>EKMEKÇİ, Rıdvan</u> ; ÇAKIR, Rıdvan
	Yoga ve Beyin: Kısa Dönem Yoga Uygulamalarının Nörofizyolojik ve Bilişsel Yansımaları Yoga and the Brain: Neurophysiological and Cognitive Reflections of Short-Term Yoga Practice <u>GÜMÜŞ, Gizem</u> ; ATMACA, Deniz; DURU, Adil Deniz

17.45-18:45	Sözel Sunumlar/Oral Presentations - Seminer Salonu Oturum Başkanı/Chair: Dr. Selman ORHAN Motivasyonun Dijital Yüzü: Sosyal Medyada Egzersiz İçeriklerinin Etkisi The Digital Face of Motivation: The Impact of Exercise Content on Social Media <u>AYÇİÇEK, Ceyda Nur</u> ; ÖNCÜ, Erman Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin, Depresyon Belirtileri ve Uyku Kalitesi Açısından İncelenmesi Investigation of Depressive Symptoms and Sleep Quality Among Regular Exercisers AÇIKALIN, Nazlı Nur; <u>AKIN, Gökçe</u> ; PEHLİVAN, Aysel Çeşitli Değişkenlere Göre Mücadele Sporcularının Dijital Yorgunluk Düzeylerinin İncelenmesi An Analysis of Digital Fatigue Levels in Combat Sports Athletes Based on Various Variables <u>SARI, Göktaş</u> ; KIRMIZIGÜL, Derya; GÖNÜLATEŞ, Süleyman; BEŞLER, Hamza Kaya Taekwondo Sporu Yapan Çocukların Tepki Zamanlarının İncelenmesi Investigation of the Response Time of Children Involved in the Sport of Taekwondo <u>ŞAHBAZ, Tacinisa</u> ; TURAN, Emircan; BOZKURT, Sinan Akademik Başarı ve Sportif Faaliyetleri Birlikte Sürdürebilmek "Sınav Stresi Gölgesinde" Maintaining Academic Success and Sporting Activities Together "Under the Shadow of Exam Stress" <u>ERDOĞAN YÜCE, Ülküm</u>
	19.00 Gala Yemeği - Boğaz Turu \ Gala Dinner - Bosphorus Tour
	Saat/Time 26 Nisan 2025/ 26 April 2025 Cumartesi/Saturday
	Sözel Sunumlar /Oral Presentations - Konferans Salonu Oturum Başkanı/Chair:Dr. Aydan GÖZMEN ELMAS Tekerlekli Sandalye Curling Sporcularının Spora Katılım Motivasyonları: Nitel Bir Araştırma Motivations of Wheelchair Curling Athletes to Participate in Sport: A Qualitative Research <u>DAŞKESEN, Sonay Serpil</u> ; BEDİR, Deniz; İLHAN, Ekrem Levent; DEMİR ONUR, Tuğba; MAİR, Heather Egzersiz Bağımlılığı Üzerinde Öz Şefkat ve Tutkunluğun Rolü: Alternatif İki Modelin Karşılaştırılması The Role of Self-Compassion and Passion on Exercise Dependence: A Comparison of Two Alternative Models <u>SARAÇ, Hakan</u> ; URFA, Osman; AŞÇI, F. Hülya Algılanan Antrenör Geri Bildirim Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması Perceived Coaching Feedback Questionnaire: Validity and Reliability Study <u>KAYGUSUZ, Şeval</u> ; SULU, Buse; AŞÇI, Hülya Antrenörlerin Performans Sonrası Toplantılarda Takım Çalışmasına Yönelik İletişim Örüntülerinin İncelenmesi Investigation of Coaches' Communication Patterns for Teamwork in Team Debriefings <u>DURDUBAŞ, Deniz</u> ; SEZER, Umut Takım Birlikteliğini Sürdürme Davranışlarının Aracı Rolü : Sosyal Kimlik ve Takım Direnci Arasındaki İlişki (Genç Sporcular Örneği) Social Identity and Team Resilience : The Mediating Role of Team Maintenance (Youth Athletes) <u>ARUK, Çağrı</u> ; DURDUBAŞ, Deniz

09:30-10:30	Sözel Sunumlar /Oral Presentations - Seminer Salonu Oturum Başkanı/Chair: Dr. Emre Ozan TINGAZ
	“Av ya da Avcı Olmak”: Genç Erkek Sporcularda Takım İçi Hiyerarşinin Metaforik Olarak Değerlendirilmesi “Being Hunted or Hunter”: A Metaphorical Evaluation of Intra-Team Hierarchy Among Young Male Players <u>ELMAS, Safer</u> ; GÖZMEN ELMAS, Aydan
	Teknoloji Destekli Beden Eğitimi Dersinin Güdülenme ve Öz Yeterlik Üzerindeki Etkisi The Effect of Technology-Supported Physical Education Course on Motivation and Self-Efficacy <u>ARSLAN, Nazım Çağatay</u> ; ÇELİK, Nurullah
	Şema Terapi Perspektifinden Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları Üzerinde Çocukluk Yaşantılarının Rolü The Role of Childhood Experiences on the Mental Toughness of Athletes from the Perspective of Schema Therapy <u>ÇELİK, Elif Nur</u> ; KARAGÖZOĞLU, Cengiz
	Paralimpik Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık: Psikososyal Literatürün Sistematiik Derlemesi Mental Toughness in Paralympic Athletes: A Systematic Review of the Psychosocial Literature <u>KILIÇ, Beyza Nur</u> ; SULU, Buse
10.30-10.45	Ara/Break
Saat/Time	26 Nisan 2025/ 26 April 2025 Cumartesi/Saturday
10.45-11.30	Panel - Konferans Salonu Paralimpik Ortamda Spor Psikolojisi: Antrenörlerin, Sporcuların ve Yöneticilerin Algıları Sport Psychology in the Paralympic Environment: Perceptions of Coaches, Athletes and Administrators Av.Murat Aksu Yiğit Caner Aydın (Okçuluk Para Milli Sporcu) Yiğit Doğukan Bozkurt - (Kürek Para Milli Sporcu) Serdar Orkun Pelvan - (Para Kürek Antrenör) Oturum Başkanı/Chair: Dr. Gözde ERSÖZ
11.30-12.15	Panel - Konferans Salonu Spor Psikolojisinde Biopsikososyal Model Biopsychosocial Model in Sport Psychology Dr. Hasan Birol Çotuk (Marmara Üniversitesi Öğretim Üyesi), Dr. Korkut Ulucan (Marmara Üniversitesi Öğretim Üyesi) Dr. Adil Deniz Duru (Marmara Üniversitesi Öğretim Üyesi) Oturum Başkanı/Chair: Dr. Sami MENGÜTAY
12.15-13.00	Öğle Yemeği

13:00-13:45	Panel - Konferans Salonu Atıcılık Performansında Belirleyici Psikolojik Faktörler Determinant Psychological Factors in Shooting Performance Murat Kocakaya (Türkiye Atıcılık Federasyonu Başkanı) Şevval İlayda Tarhan (Atıcılık Milli Sporcusu) Yusuf Dikeç (Atıcılık Milli Sporcusu) Oturum Başkanı/Chair: Dr.Cengiz KARAGÖZOĞLU
13.45-14.00	Ara/Break
14:00-15.30	Sözel Sunumlar/Oral Presentations - Konferans Salonu Oturum Başkanı/Chair: Dr. Duygu KARADAĞ Antrenör-Sporcu İletişiminde Etkili Geri Bildirimin Psikolojik Yansımaları Psychological Impacts of Effective Feedback in Coach-Athlete Communication AKKAYA BOYRAZ, Defne Ezgi; BİÇER, Turgay; BİÇER, Kaan Akran İletişimi ve Psikolojik Dayanıklılık: Genç Sporcular Üzerine Bir İnceleme Peer Communication and Psychological Resilience: A Study on Young Athletes AKKAYA BOYRAZ, Defne Ezgi; AKKAYA, Cemre Can Sporda Psikolojik Toparlanmanın Belirlenmesinde Sporcu Kimliği ve Zihinsel Dayanıklılığın Rolü The Role of Athletic Identity and Mental Toughness in Determining Psychological Recovery in Sport DURAN, Esra Nur; GÖZMEN ELMAS, Aydan Sporcuların Kariyer Sonlanması Kaygısı, Gelecek Zaman Algıları ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki The Relationship Between Athletes' Career Ending Anxiety, Future Time Perspectives, and Meaning in Life KIZILDAĞ KALE, Esen; TURGUT, Canan; DOĞUSAN, Senanur Bayrak Futbolu Oynayan Kadın Sporcuların Yaralanma Kaygısının İncelenmesi An Investigation of Sport Injury Anxiety in Female Flag Football Players ÖZCAN, Huriye Seray; AKIN, Gökçe; PEHLİVAN, Aysel Psikososyal Boyutuyla Elit Futbolcularda Sakatlık: Fizyoterapistler Perspektifinden Bir Değerlendirme Injury in Elite Soccer Players with its Psychosocial Dimension: An Evaluation from the Perspective of Physiotherapists ÖZYILMAZ, Erkan; İLHAN, Ekrem Levent; HANEDAR CÖMERT, Ayşe Nur
14:00-15.30	Sözel Sunumlar/Oral Presentations - Seminer Salonu Oturum Başkanı/Chair: Dr. Gökhan ÇALIŞKAN Psikososyal Çalışmalar Çerçevesinde Doping: Risk Etkenleri ve Koruyucu Etkenler Doping in the Framework of Psychosocial Studies: Risk Factors and Protective Factors GÜL, Dilan; NERGİZ, Hüseyin Stresle Başa Çıkma Yolları İle Algılanan Antrenörlük Davranışlarını Bazı Değişkenlerle İncelenmesi Examining Stress Coping Strategies and Perceived Coaching Behaviors with Certain Variables YILMAZ, Yusuf Sacit; KÜÇÜK, Veysel

14:00-15.30	Adölesan Savunma Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi Exploring the Relationship Between Mental Toughness and Anxiety in Adolescent Combat Sports Athletes <u>ALP, Ayşegül Funda</u>; ALDIRMAZ, Canan; ULUDAĞ UYANIKER, S. Sevil
	Takım Sporcuları ve Bireysel Sporcularının Başarısızlık ve Yüksek Standartlar Şemalarının Karşılaştırılması Comparison of Failure and Unrelenting Standards Schemas in Team Athletes and Individual Athletes <u>ÖZEL, Yağmur</u>; ERMAN, K. Alparslan
	Sporcu Kadınların Fiziksel Öz Savunma Düzeylerinin Karşılaştırılması Comparison of Physical Self-Defense Levels of Female Athletes <u>TUNCER, Pamuk Gizem</u>; BEŞLER, Kaya Hamza; EKMEKÇİ, Rıdvan
	Yüzücülerde Primitif Reflekslerin Kognitif Beceriye Etkisi The Effect of Primitive Reflexes on Cognitive Ability in Swimmers UZUN, Hatice
15:30-16.00	Kapanış/Closing Salon/Hall: Konferans Salonu/Conference Hall
Saat/Time	26 Nisan 2025/ 26 April 2025 Cumartesi/Saturday
KONGRE SONRASI ATÖLYE ÇALIŞMALARI \ POST-CONGRESS WORKSHOP	
16.00-16.30	Atölye Çalışması/Workshop - Konferans Salonu Sporda Şema Terapi Schema Therapy in Sports Elif Nur ÇELİK Oturum Başkanı/Chair: Dr. Erdem ÇAKALOĞLU
16.30-17.00	Atölye Çalışması/Workshop - Konferans Salonu Zihinde Başlayan Başarı: Sporda İmgeleme Success Begins in the Mind: Imagery in Sports Bersu Çolak Oturum Başkanı/Chair: Dr. Recep GÖÇMEN
17.00-17.30	Atölye Çalışması/Workshop - Konferans Salonu Takım Kültürü ve Değerler: Birlikte Başarmanın Temelleri Team Culture and Values: The Foundations of Succeeding Together Resul Sağlam \ Yunus Emre Coşgun Oturum Başkanı/Chair: Dr. Gözde ERSÖZ
17.30-18.00	Atölye Çalışması/Workshop - Konferans Salonu Duygu Koordinasyonu: Spocularda Farkındalık Atölyesi Emotional Coordination: Awareness Workshop for Sportsmen Garip Saygıner Kılıç \ Yunus Emre Coşgun Oturum Başkanı/Chair: Dr. Aydan GÖZMEN ELMAS

18.00-18.30	Atölye Çalışması/Workshop - Konferans Salonu Zihinden Kasa Telkin: Otojen Antrenman Mind to Muscle Suggestion: Autogenic Training Yusuf Sacit Yılmaz Oturum Başkanı/Chair: Dr. Veysel KÜÇÜK
18.30-19.00	Atölye Çalışması/Workshop - Konferans Salonu Dans ve Hareket Terapisi: Beden Farkındalığı Dance and Movement Therapy: Body Awareness Melek Erol Oturum Başkanı/Chair: Dr. Gözde ERSÖZ

AÇILIŞ KONUŞMALARI OPENING SPEECHES

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ





Prof.Dr. Gözde Ersöz
Kongre Genel Sekreteri

Sayın Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Başkanım, Sayın Dekanım,
Kıymetli konuklar, meslektaşlarım, sevgili öğrenciler,
Egzersiz ve Spor Psikolojisi alanında dünyanın dört bir yanından bilim insanlarını, araştırmacıları ve uygulayıcıları bir araya getiren 8. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi'ne hepiniz hoş geldiniz.

Kongre sekreteri olarak sizleri burada görmek, aylardır büyük bir özveriyle yürüttüğümüz hazırlık sürecinin ne kadar değerli olduğunu bizlere bir kez daha gösteriyor. Bilimsel bilgi paylaşımının yanında, farklı kültürlerin, yaklaşımların ve değerlerin bulunduğu bu kongre, aynı zamanda güçlü bir iletişim ve iş birliği ortamı sunuyor.

Bu yılki temamız “Değerler Bağlamında Spor Psikolojisi: Karakter mi? Yetenek mi?” başlığı altında, bireysel farklılıkların ötesinde sporun şekillendirdiği değerleri, kişilik özelliklerini ve psikolojik süreçleri daha derinlemesine anlamayı hedefliyor.

Kongremizin oluşmasında emeği geçen başta Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği olmak üzere, ev sahibi kurumumuz Marmara Üniversitesi'ne, iş birliği içinde çalıştığımız Gedik Üniversitesi'ne, değerli düzenleme ve bilim kurulu üyelerine, teknik ekibimize, gönüllülerimize ve kongre sponsorumuz HARDLINE firmasına teşekkür ediyorum.

Ayrıca, kongremize katkı sunan tüm konuşmacılara, oturum başkanlarına ve bildiri sunacak araştırmacılara şükranlarımı sunuyorum. Sizler bu alanı büyüten, geliştiren ve geleceğe taşıyan gerçek kahramanlarsınız.

Kongremizin herkes için verimli, ilham verici ve unutulmaz bir deneyim olmasını diliyorum. Katılımınız bizler için büyük bir onur. Hepinize saygı ve sevgilerimi sunuyorum.





Prof. Dr. Turgay Biçer
Gedik Üniversitesi, Öğretim Üyesi
Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği Başkanı

Değerli Misafirler 8. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikoloji Kongremize Hoş Geldiniz.

Ne mutlu bana ki, 2011'den beri kurucu başkanlığını yaptığım ESPDER; Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneğinin 8. Uluslararası Kongresine eş başkanlık yapmak onuruna eriştim. İlki ulusal bir kongreydi. Bizler de çitayı daha yukarı çıkarmak adına uluslararası boyutta çalışmalara imza atma sorumluluğunu yüklendik; her yıl egzersiz ve spor psikolojisinin hem ulusal hem de uluslararası sorunlarından yola çıkarak, hem de geleceği öngörmeye çalışarak mesleğimizi dünya ölçeğine çıkarabilmek adına kongreler düzenleyerek bilimsel ve akademik çalışmalarla tarihe bir not düşmek istedik.

Her kongrede farklı konuları işlemeye başladık. Özellikle güncel eğilim ve sorunlardan yola çıkarak başarıyı, mutluluğu, zihinsel sağlamlığı, beklenmeyen durumlardaki (Kovit Salgını) psikoloji ve en son değerler bağlamında yetenek ve karakter kavramların işlemek; bu konularda farkındalık ve öngörü kazandırmak için kolları sıvadık.

Önceleri Marmara Üniversitesi ve ESPDER olarak yola devam ediyorduk. Sonraları ise Akdeniz, Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri ile iş birliğine giderek güçlenerek yolumuza devam ettik. Bu yıl yine Derneğimiz ESPDER'le birlikte, Marmara ve Vakıf Üniversitesi İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakülteleri ile kongremizi gerçekleştiriyoruz. Bu onur bizler için çok önemlidir zira Spor ve Egzersiz Psikolojisinin geniş bir alanda gelişmesi, takdir görmesi ve kurumlaşması adına çok değerlidir. Kongre Genel Sekreterimiz Dr. Gözde ERSÖZ ve ekibi üstün bir gayretle ile hazırlandılar. Kongreden bir önceki depreme rağmen etkilenmedik ve yolumuza devam etme kararı aldık.

Yüzlerce katılımcıyı geri çeviremedik; her şeye rağmen kongremize katılan bilim insanları, araştırmacılar, yerli ve yabancı konuşmacılar, araştırmacılar ve diğer katılımcılara haksızlık edemedik. Bu nedenle bu kongre bizler ve mesleğimiz adına çok önem taşımaktadır.



Bizlere kongremizin gerçekleştirilmesinde destek veren Marmara Üniversitesine, İstanbul Gedik Üniversitesine ve sponsorlarımıza çok teşekkür ederim. Bir teşekkür de açılış konuşması ile bizleri onurlandıran Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi (TMOK) Başkanı Sayın Ahmet GÜLÜM'e. Sayın Gülüm spor ve olimpiik kültürün ne kadar önemli olduğunu anlatırken değerlerinin önemine vurgu yapması kongrenin ana temasının ne kadar doğru bir karar olduğunu bizlere bir kez daha hatırlattı.

Kongrenin hazırlanmasında gönüllü öğrencilere, Oktay AKYÜZ'e ve burada adı geçmeyen ama varlıkları ile bizlere güç ve destek veren tüm ekibe çok teşekkür ederim. Ayrıca Eş başkan Dr. Mehmet YORULMAZLAR, Dekan Yardımcılarım, Dr. Serap MUNGAN AY, Dr. Sinan BOZKURT ve Dr. Çetin YAMAN hocalarıma ve tüm katılımcılara ayrı ayrı teşekkür ederim.

Coşkulu, anlamlı ve değerli bir kongre dilerim. Her şey gönlünüzce olsun; gelecek yıl başka bir konu ve tema ile kongremizde sizleri ağırlamak dileğiyle neşeli günler dilerim.

Saygılarımla,

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ





Prof. Dr. Mehmet Mustafa Yorulmazlar
Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı

Kıymetli meslektaşlarım,

Yurt içinden ve yurt dışından katılım sağlayan çok değerli bilim insanları, uygulayıcılar ve öğrenciler, Hepinizi Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi adına en içten dileklerle selamlıyorum.

Böylesine köklü bir akademik birlikteliğe ev sahipliği yapmaktan büyük bir gurur ve mutluluk duyuyoruz. 8. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi'ne "Değerler Bağlamında Spor Psikolojisi: Karakter mi? Yetenek mi?" temasıyla yön vermek, bizlere hem bilimsel hem etik bir sorumluluk yüklemektedir.

Bugün burada sadece sporun bilimsel yönünü değil; aynı zamanda insan ruhunun, karakterin, ahlakın ve değerlerin sporla nasıl şekillendiğini tartışacağız. Zira **spor psikolojisi**, yalnızca performans artırma alanı değildir. O, bireyin içsel yolculuğunda kendini tanıma, gelişme ve direnç kazanma sürecidir.

Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün "Ben sporcunun zeki, çevik ve ahlaklısını severim" sözü, biz spor bilimciler için bir yol haritası olmalıdır. Bu cümlede yalnızca fiziksel yeterlilik değil; değerler, etik, disiplin ve sorumluluk da gizlidir. Karakter ve yetenek bir bütünün parçalarıdır, ayrıştırılmaz.

Bu kongrenin hem araştırmacılar hem uygulayıcılar hem de genç akademisyenler için yeni bakış açıları kazandıracağına ve alanımıza yön verecek güçlü diyaloglara zemin hazırlayacağına yürekten inanıyorum.

Kongrenin düzenlenmesinde emeği geçen Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği'ne, Gedik Üniversitesi'ne, kongre düzenleme kurulumuzdaki tüm paydaşlara ve destek veren kurumlarımıza teşekkür ediyorum.

Sözlerime son verirken, bu kongrenin bilimsel paylaşımların yanı sıra yeni dostlukların, ortak projelerin ve güzel anıların da başlangıcı olmasını temenni ediyorum; hepinizi sevgi ve saygıyla selamlıyorum.



SÖZEL BİLDİRİ ÖZETLERİ
ORAL PRESENTATION ABSTRACTS

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



**PSİKOSOSYAL BOYUTUYLA ELİT FUTBOLCULARDA SAKATLIK:
FİZYOTERAPİSTLER PERSPEKTİFİNDEN BİR DEĞERLENDİRME**

ÖZYILMAZ, Erkan¹; İLHAN, Ekrem Levent²; HANEDAR CÖMERT, Ayşe Nur³

¹ Galatasaray Futbol Spor Kulübü, İstanbul, pterkan@yahoo.com

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

³ Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Profesyonel futbolcularda sakatlıklar, yalnızca bireysel performansı değil, takım başarısını da etkileyebilmektedir. Bu nedenle, sakatlıkların yönetimi ve iyileşme süreci büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte fizyoterapistler, futbolcuların spora dönüş süreçlerini yöneten en önemli sağlık uzmanları arasında yer almaktadır. Bu çalışmada, elit futbolcuların sakatlık süreçlerinde psikososyal özelliklerinin fizyoterapistlerin perspektifinden değerlendirilmesi ve bu durumların farklı açılardan ele alınarak incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM: Araştırmada nitel araştırma modellerinden olan fenomenoloji tercih edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunun seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunda, Türkiye Süper Lig seviyelerindeki futbol takımlarında çalışan 3 fizyoterapist yer almıştır. Araştırma verileri yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır.

BULGULAR: İçerik analizi sürecinde ana tema ve alt temalar oluşturulmuştur. Araştırmada fizyoterapistlerin futbolcuların sakatlık durumlarına ilişkin görüşleri statü faktörü, psikolojik faktörler, sakatlık faktörü, risk faktörü ve futbol faktörü olmak üzere 5 ana tema altında toplanmıştır. İlgili temalardan 25 alt tema elde edilmiştir.



SONUÇ: Araştırma sonucunda, maçın değeri ve takımın ligdeki statüsünün sakatlık sürecindeki futbolcuların maçlarda oynama durumlarını etkilediği görülmüştür. Önemli gördükleri maçlarda takımının kazanacağını düşünen futbolcular risk alarak oynamak isterken, önemli görmedikleri maçlarda riske girmekten kaçınmaktadır. Sakatlık sürecinde takımlarından ayrı kalan futbolcuların psikolojik açıdan olumsuz etkilendikleri ve motivasyon düşüklüğü yaşadıkları gözlemlenmiştir. Bazı futbolcuların ise kendilerini futbola adadıkları ve sakatlıkları ciddi boyutta olsa bile takımı için maça çıktıkları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fizyoterapist, futbol, spor sakatlığı

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



INJURY IN ELITE SOCCER PLAYERS WITH ITS PSYCHOSOCIAL DIMENSION: AN EVALUATION FROM THE PERSPECTIVE OF PHYSIOTHERAPISTS

ÖZYILMAZ, Erkan¹; İLHAN, Ekrem Levent²; HANEDAR CÖMERT, Ayşe Nur³

¹ Galatasaray Futbol Spor Kulübü, İstanbul, pterkan@yahoo.com

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

³ Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara

ABSTRACT

AIM: Injuries in professional soccer players can affect not only individual performance but also team success. Therefore, the management of injuries and the recovery process are of great importance. In this process, physiotherapists are among the most important health experts who manage the return to sport of football players. In this study, it is aimed to evaluate the psychosocial characteristics of elite soccer players in injury processes from the perspective of physiotherapists and to examine these situations from different perspectives.

METHOD: Phenomenology one of the qualitative research models, was preferred in the study. Criterion sampling, one of the purposeful sampling methods, was used in the selection of the study group. The study group of the research included 3 physiotherapists working in football teams at the Turkish Super League level. Research data were collected through a semi-structured interview form. Content analysis was used to analyze the data obtained.

FINDING: Main themes and sub-themes were created in the content analysis process. In the study, the opinions of physiotherapists on the injury status of football players were grouped under 5 main themes: status factor, psychological factors, injury factor, risk factor and football factor. From the related themes, 25 sub-themes were obtained.

CONCLUSION: As a result of the study, it was observed that the value of the match and the status of the team in the league affected the playing status of the injured players. Players who expect their team to win in important matches are willing to take risks, while they avoid risks in less significant matches. It has been observed that football players who are separated from their teams during the injury process are psychologically affected negatively and experience low motivation. Some players dedicate themselves to football and continue playing despite serious injuries.

Keywords: Football, physiotherapist, sports injury



YÜZMEDE MOTOR BECERİ KAZANIMINI GELİŞTİRMEK İÇİN SANAL GERÇEKLİK DESTEKLİ VIDEO MODELLEME

NAMLI, Sevinç¹; ÖZDEMİR, Kübra²; ŞEN, İlhan², BEDİR, Deniz¹

¹Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, sevinç.namli@erzurum.edu.tr

²Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Motor becerilerin etkili bir şekilde öğrenilmesi, yüzme performansını artırmak için önemlidir. Acemi yüzücüler genellikle su korkusu, zayıf koordinasyon ve yüzme tekniklerinde ustalaşmada zorluk ile mücadele ederler. Geleneksel öğretim yöntemleri bu zorlukları yeterince ele alamayabilir. Sanal gerçeklik destekli video modelleme (VRVM), öğrencilerin sürükleyici, kontrollü bir ortamda hareket kalıplarını gözlemlemelerine ve taklit etmelerine olanak tanıyan umut verici bir teknik olarak ortaya çıkmıştır. Bu çalışmanın amacı, VRVM eğitiminin acemi yüzücülerin performansı üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışma, VRVM'nin geleneksel yüzme eğitimine kıyasla kulaç (K), ayak vuruşu (AV), yüzme süresi (YS), kalp atış hızı (KAH) ve algılanan efor (AE) düzeylerini iyileştirip iyileştirmediğini belirlemeyi amaçladı.

YÖNTEM: Çalışmaya yüzme bilmediği tespit edilen 55 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Katılımcılar VR destekli VM grubu (VRVM) (n=28) ve geleneksel yüzme grubu (GY) (n=27) olmak üzere iki gruba ayrıldı. VRVM grubu geleneksel yüzme eğitimine ek olarak VR destekli VM egzersizleri alırken, GY grubu sadece geleneksel yüzme eğitimine katıldı. Performans ölçümleri K, AV, YS, KAH ve AE'ü içeriyordu. VRVM grubu, sürükleyici VR deneyimi için HTC Vive Pro kulaklıklarını kullanırken, GY grubu plasebo etkisi olarak ilgisiz spor videoları izledi. Gruplar arasındaki performans iyileştirmelerini karşılaştırmak için ön test ve son test verileri toplanmıştır.

BULGULAR: Sonuçlar, VRVM grubunun K'da (M=10.71, SS=2.25) GY grubuna (M=17.85, SS=2.69) göre anlamlı olarak iyileştirdiğini gösterdi ($p<.001$). VRVM grubu ayrıca GY grubuna (M = 39.62, SS = 5.10) kıyasla anlamlı olarak iyileşmiş AV (M = 48.14, SS = 4.76) gösterdi ($p<.001$). Benzer şekilde, VRVM grubunda (M=18.14, SS=2.13), GY grubuna (M=23.11, SS=2.91) göre YS azaldı ($p<.001$). Akciğer kalp atış hızı düzeyleri açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunmadı ($p>.05$). RPE skorları VRVM grubunda (M=6.67, SS=1.24) GY grubuna (M=8.81, SS=1.00) göre anlamlı olarak daha düşüktü ($p<.001$).

SONUÇ: Bulgular, VR destekli VM'nin acemi yüzücülerde, özellikle kulaç verimliliğini artırma, efor seviyelerini azaltma ve genel tekniği geliştirme açısından yüzme performansını etkili bir şekilde artırabileceğini göstermektedir. VRVM yöntemlerini yüzme eğitim programlarına entegre etmek, başlangıç seviyesindeki yüzücülerle çalışan antrenörler için yenilikçi ve etkili bir araç olabilir.

Anahtar Kelimeler: Acemi Yüzücüler, Motor Beceri Kazanımı, Sanal Gerçeklik, Video Modelleme, Yüzme Performansı



VIRTUAL REALITY-SUPPORTED VIDEO MODELING FOR ENHANCING MOTOR SKILL ACQUISITION IN SWIMMING

NAMLI, Sevinç¹; ÖZDEMİR, Kübra²; ŞEN, İlhan², BEDİR, Deniz¹

¹Erzurum Technical University Faculty of Sport Sciences, Erzurum, sevinç.namli@erzurum.edu.tr

²Ataturk University Faculty of Sport Sciences, Erzurum

ABSTRACT

AIM: Learning motor skills effectively is important for improving swimming performance. Novice swimmers often struggle with fear of water, poor coordination, and difficulty mastering swimming techniques. Traditional teaching methods may not sufficiently address these challenges. Virtual reality-supported video modeling (VRVM) has emerged as a promising technique that allows learners to observe and imitate movement patterns in an immersive, controlled environment. The aim of this study was to examine the effect of VRVM training on novice swimmers' performance. The study aimed to determine whether VRVM improved swim stroke (SS), crawl kick (CK), swim duration (SD), heart rate (HR), and perceived exertion (RPE) levels compared to traditional swimming training.

METHOD: The study included 55 university students who were identified as non-swimmers. Participants were divided into two groups: the VR-supported VM group (VRVM) (n=28) and the traditional swimming group (TSG) (n=27). The VRVM group received VR-supported VM exercises in addition to traditional swimming training, while the TSG group only participated in traditional swimming training. Performance measurements included SS, CK, SD, HR, and RPE. The VRVM group used HTC Vive Pro headsets for the immersive VR experience, while the TSG group watched unrelated sports videos as a placebo effect. Pre- and post-test data were collected to compare the performance improvements between the groups.

FINDING: The results indicated that the VRVM group significantly improved in SS (M=10.71, SD=2.25) compared to the TSG group (M=17.85, SD=2.69) ($p<.001$). The VRVM group also demonstrated significantly improved CK (M=48.14, SD=4.76) versus TSG (M=39.62, SD=5.10) ($p<.001$). Similarly, SD decreased in the VRVM group (M=18.14, SD=2.13) compared to the TSG group (M=23.11, SD=2.91) ($p<.001$). No significant difference was found in HR levels between the groups ($p>.05$). RPE scores were significantly lower in the VRVM group (M=6.67, SD=1.24) compared to the TSG group (M=8.81, SD=1.00) ($p<.001$).

CONCLUSION: The findings demonstrate that VR-supported VM can effectively enhance swimming performance in novice swimmers, particularly in terms of improving stroke efficiency, reducing exertion levels, and enhancing overall technique. Integrating VRVM methods into swimming training programs can be an innovative and effective tool for coaches working with beginner swimmers.

Keywords: Novice Swimmers, Motor Skill Acquisition, Virtual Reality, Video Modeling, Swimming Performance



PROFESYONEL BASKETBOL OYUN PERFORMANSINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE DUYGUSAL ZEKÂNIN ROLÜ

YAZICI, Atakan^{1,2,3}; GÜNAY, Mehmet³; TOK, Serdar⁴

¹Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale, atakanyazici@windowslive.com

²Dr. Performance Skills & Mindset, Amsterdam

³Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

⁴Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu araştırma, Basketbol Süper Ligi ve Türkiye Basketbol Ligi'nde mücadele eden profesyonel basketbolcuların zihinsel dayanıklılık (ZD) becerilerinin oyun performans belirleyicisi olan "En Verimli Oyuncu (PVP)" skorlarına etkisini ve bu ilişki içerisinde duygusal zekânın (DZ) aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM: Araştırmaya, Basketbol Süper Ligi ve Türkiye Basketbol Ligi'nde oynayan toplam 426 profesyonel basketbolcu ($Ort_{Yaş}=27.1\pm5.0$), bunların içinde 151 uluslararası oyuncu ($Ort_{Yaş}=26.15\pm5.35$) ve 275 Türk oyuncu ($Ort_{Yaş}=28.35\pm3.45$) katılmıştır. Veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE), Sporda Duygusal Zekâ Envanteri (SDZE) ve Türkiye Basketbol Federasyonu'nundan (açık erişim) oyuncuların performans istatistik verileri elde edilerek araştırmada kullanılmıştır. ZD, DZ ve PVP arasındaki çoklu paralel aracılığı test etmek için Hayes Model 4 aracılık analizi kullanılmıştır.

BULGULAR: ZD ile MVP arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ($r=.198^{**}$, $p<.000$) göstermiştir. Ayrıca, ZD ile DZ arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.273^{**}$, $p<.000$). Buna karşılık DZ ile MVP arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r=.011$, $p>.05$).

TARTIŞMA: Bu çalışma, elit basketbol oyuncularında ZD ile PVP performansı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, DZ'nin saha performansı ile doğrudan ilişkili olmadığını ancak ZD ile arasındaki ilişki nedeniyle oyuncuların genel performans çıktıları üzerinde dolaylı bir etkisi olabileceğini işaret etmektedir.

SONUÇ: ZD becerisi, profesyonel basketbolcuların performansını önemli ölçüde artıran temel bir psikolojik faktör olarak belirlenmiştir. Basketbol koçları ve takım yöneticilerine, sporcuların performanslarını optimize etmek amacıyla ZD ve DZ becerilerinin geliştirilmesini antrenman programları ve performans artırma stratejilerine entegre etmeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel dayanıklılık, duygusal zekâ, sahadaki performans, profesyonel basketbol oyuncuları, basketbol

Bu bildiri, Atakan YAZICI'nın 2023 yılında Gazi Üniversitesi, Ankara-TÜRKİYE'de tamamladığı doktora tezinden üretilmiştir.



THE ROLE OF MENTAL TOUGHNESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PROFESSIONAL BASKETBALL GAME PERFORMANCE

YAZICI, Atakan^{1,2,3}; GÜNAY, Mehmet³; TOK, Serdar⁴

¹Onsekiz Mart University, Faculty of Sport Sciences, Çanakkale, atakanyazici@windowslive.com

²Dr. Performance Skills & Mindset, Amsterdam

³Gazi University, Faculty of Sport Sciences, Ankara

⁴Celal Bayar University, Faculty of Sport Sciences, Manisa

ABSTRACT

INTRODUCTION AND PURPOSE: This study seeks to explore the influence of mental toughness (MT) skills on game performance, mainly as reflected in the "Most Valuable Player (MVP)" score of professional basketball players competing in the Basketball Super League and the Turkish Basketball League. Furthermore, it examines the mediating role of emotional intelligence (EI) within this relationship.

METHOD: A total of 426 professional basketball players (Mean_{Age} = 27.1 ± 5.0 years), including 151 international (Mean_{Age} = 26.15 ± 5.35) and 275 Turkish players (Mean_{Age} = 28.35 ± 3.45), participated in the study. Data were collected using the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), the Emotional Intelligence Scale for Use in Sport (EISS), and MVP performance statistics from the Turkish Basketball Federation (open access). Mediation analysis (Hayes' Model 4) assessed relationships among MT, EI, and MVP.

RESULTS: The findings revealed a significant relationship between MT and MVP, with a correlation coefficient of ($r = .198^{**}, p < .000$). Furthermore, a noteworthy relationship was identified between MT and EI, reflected in a correlation of ($r = .273^{**}, p < .000$). In contrast, the relationship between EI and MT was not statistically significant ($r = .011, p > .05$).

DISCUSSION: This study revealed a significant relationship between MT and MVP in professional basketball players. Findings suggest that EI is not directly related to on-court performance but may indirectly influence overall performance outcomes through its relationship with MT.

CONCLUSION: In conclusion, mental toughness (MT) is recognized as a crucial psychological factor that significantly enhances the performance of professional basketball players. It is recommended that basketball coaches and team managers integrate the development of both mental toughness and emotional intelligence (EI) skills into their training programs and performance enhancement strategies to optimize athlete outcomes.

Keywords: *Mental toughness, emotional intelligence, on-court performance, professional basketball players, basketball*

This paper was produced by Atakan YAZICI's Ph.D. Thesis in 2023 from Gazi University, Ankara-TÜRKİYE.



PROFESYONEL FUTBOLDA TAKIM KAPTANLIĞI NEDEN SONLANIR? KAPTANLIK PAZUBANDININ GERİ ALINMASINA İLİŞKİN TEKNİK DİREKTÖR PERSPEKTİFİNDEN ALGI VE DENEYİMLER

Orhan, Selman¹

¹Serbest Araştırmacı, Elâzığ / pskselman@gmail.com

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Spor ortamında sportif başarı için liderlik önemli bir faktördür. Bir takımda antrenör ve takım kaptanı resmi liderdir (Fransen, Vanbeselaere, De Cuyper, Vande Broek, & Boen, 2014; Loughhead, Hardy, & Eys, 2006). Dolayısıyla takım kaptanlığı, bir takım için önemli bir temel taşı konumundadır (Cotterill ve Fransen, 2016). Bu çerçevede takım kaptanlığı antrenörün liderliğine katkıda bulunan bir konuma sahiptir (Fransen et al., 2020). Örneğin sporcu liderlerin takıma ve/veya takım başarısında etkisinin olduğu belirlenmiştir (Orhan, 2024). Bu önem çerçevesinde yapılan araştırmanın amacı, Türkiye’de profesyonel erkek futbolda (2024-2025 sezonu, TFF 2. ve 3. lig) takım kaptanlığının sonlanmasını teknik direktör perspektifinden incelemektir.

YÖNTEM: Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla 9 erkek teknik direktörle bireysel görüşme yapılmıştır. İçerik analiziyle belirlenen bulgular, yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile değerlendirilmiştir.

İçerik analizinde ise tümevarımsal analiz uygulanmıştır. Tümevarımsal analiz, veriyi önceden belirlenmiş bir kodlama çerçevesine ya da araştırmacının analitik önyargılarına uydurmaya çalışmaksızın yapılan bir veri kodlama sürecidir (Braun & Clarke, 2006). İçerik analizi verilerin

kodlanması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması aşamalarıyla gerçekleştirilmiştir (Yıldırım & Şimşek, 2018).

BULGULAR: Araştırmada kaptanın sergilediği tutum ve davranışlar, iletişim köprüsü olmamak, temsilci olmamak ve takıma yönelik sergilenen tutum ve davranışlar nedeniyle kaptanlığın sonlandırıldığı belirlenmiştir. Ayrıca kaptanlığın yapılamadığına ilişkin gözlem ve değerlendirme, kulüp yönetimi ve/veya teknik ekibin görevlerini yapmaması ve kaptanla ilgili faktörlerin de kaptanlık görev ve sorumluluklarını yapamamaya neden olduğu saptanmıştır. Kaptanlığın sonlanmasının olumlu ve/veya olumsuz olarak sporcuyu etkilediği belirlenmiştir. Kaptanlığın sonlanma zamanının; sıklıkla devam eden başarısızlık veya eski kaptanın takımdan ayrıldığı zaman gerçekleştiği tespit edilmiştir.

SONUÇ: Profesyonel futbolda kaptanlık pazubandının geri alınmasında bir futbolcunun kaptanlık görev ve sorumluluklarını yapmaması kadar yapamamasının da etkili belirlenmiştir. Takım kaptanı nihayetinde takımın bir oyuncusudur. Dolayısıyla Türkiye’deki sportif bağlam ve kaptanlık görev ve sorumluluklarının çeşitliliği dikkate alındığında kaptanın desteklenmesi gerektiği söylenebilir.



Bu anlamda kulüp yönetimi, antrenörler, sporcular tarafından profesyonelizm ve paylaşılan liderlik kavramlarının kaptanın etkililiği kadar sonlanması da rehber alınması gerektiği düşünülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, futbolda profesyonelizm, kaptanlığın sonlanması, sporcu liderliği, takım kaptanı

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



WHY DOES TEAM CAPTAINCY END IN PROFESSIONAL FOOTBALL? PERCEPTIONS AND EXPERIENCES FROM THE HEAD COACH'S PERSPECTIVE ON THE REVOCATION OF THE CAPTAINCY ARMBAND

Orhan, Selman¹

¹*Freelance Researcher, Elâzığ / pskselman@gmail.com*

ABSTRACT

AIM: Leadership is an important factor for sporting success in a sport environment. In a team, the coach and team captain are the official leaders (Fransen, Vanbeselaere, De Cuyper, Vande Broek, & Boen, 2014; Loughhead, Hardy, & Eys, 2006). Therefore, team captaincy is an important cornerstone for a team (Cotterill & Fransen, 2016). In this framework, team captaincy has a position that contributes to the leadership of the coach (Fransen et al., 2020). For example, it has been determined that sports leaders have an impact on the team and/or team success (Orhan, 2024a). The aim of this study is to examine the termination of team captaincy in professional men's football in Turkey (2024-2025 season, TFF 2nd and 3rd league) from the perspective of the coach.

METHOD: Phenomenological design, one of the qualitative research methods, was used in the study. The participants of the study were determined by snowball sampling method, one of the purposeful sampling methods. Individual interviews were conducted with 9 male head coach through a semi-structured interview form. The findings determined by content analysis were evaluated by interpretative phenomenological analysis. In content analysis, inductive analysis was applied. Inductive analysis is a data coding process without trying to fit the data into a predetermined coding framework or the analytical prejudices of the researcher (Braun & Clarke, 2006). Content analysis was carried out by coding the data, finding themes, organising the codes and themes, defining and interpreting the findings (Yıldırım & Şimşek, 2018).

FINDINGS: In the study, it was determined that the captaincy was terminated due to the attitudes and behaviours exhibited by the captain, not being a communication bridge, not being a representative and attitudes and behaviours towards the team. In addition, it was determined that observation and evaluation of the failure to perform captaincy, failure of the club management and/or technical team to perform their duties, and factors related to the captain also caused the failure to perform captaincy duties and responsibilities. It was determined that the termination of captaincy affected the footballer positively and/or negatively. It was determined that the termination time of the captaincy is often realised when there is an ongoing failure or when the former captain leaves the team.

CONCLUSION: In professional football, it has been determined that the removal of the captain's armband is influenced not only by a player's failure to fulfill the duties and responsibilities of captaincy, but also by their inability to do so. The team captain is ultimately a player of the team. Therefore, considering the sporting context in Turkey and the diversity of captaincy duties and responsibilities, it can be said that the captain should be supported.



In this sense, it is thought that the concepts of professionalism and shared leadership by the club management, coaches and athletes should be taken as a guide for the termination of the captain as well as the effectiveness of the captain.

Keywords: *Athlete leadership, coach, professionalism in football, team captain, termination of the captaincy*

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



S.105

SPOR MERKEZLERİNE DEVAM EDEN BİREYLERİN SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YILDIRIM, Muhammed¹; DENİZ, Mustafa Kemal²

¹Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elâzığ, muhammed_yildirim23@outlook.com

²Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu araştırma spor merkezlerine devam eden bireylerin spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi üzerinedir. Bu bağlamda spor merkezine devam eden bireylerin spor yapma eğilimlerinin, fiziksel ve psikolojik olarak, dinç olma ve odaklanma boyutlarında değişimlerinin incelenmesi üzerinedir.

YÖNTEM: Çalışmamızın evrenini Elâzığ il merkezinde spor merkezlerine devam eden bireyler oluşturmaktadır. Örneklemimiz 5 farklı spor merkezinde kayıtlı 186 Kadın, 294 Erkek (n=480) birey oluşturmaktadır. Çalışmada ‘Spora Bağlılık Ölçeği’ (SBÖ) kullanılmıştır. Sporculardan elde edilen veriler SPSS 26.0 paket programında test edilmiştir. Verilerin genel özelliklerini belirlemek için tanımlayıcı istatistikler, frekans ve yüzde dağılımları incelenmiştir. Normal dağılım gösteren verilere $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde ikili gruplar için t-testi, üç ve üzeri gruplar için tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır.

BULGULAR: Spora Merkezlerine devam eden bireylerin yaş değişkenine ait alt boyutlarda anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak cinsiyet, eğitim, spor yapma süresi ve haftalık spor yapma zamanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

SONUÇ: Spor merkezlerine devam eden bireylerin, spora bağlılık düzeyleri arttıkça fiziksel açıdan dinç olma, psikolojik açıdan odaklanma alt boyutlarında farklılıklar olduğu söylenebilir. Bu bağlamda sınırlı spor merkezi üzerinde yapılan bu çalışmanın, farklı spor merkezleri üzerinde çalışılması ve genişletilmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Dinç Olma, Odaklanma, Bağlılık



INVESTIGATION OF SPORTS COMMITMENT LEVELS OF INDIVIDUALS ATTENDING SPORTS CENTERS

YILDIRIM, Muhammed¹; DENİZ, Mustafa Kemal²,

¹*Firat University Faculty of Sport Sciences, Elâzığ, muhammed_yildirim23@outlook.com*

²*Munzur University Faculty of Sport Sciences, Tunceli*

ABSTRACT

AIM: To examine the level of commitment to sports of individuals attending sports centers. In this context, it is about examining the tendencies of individuals who attend the sports center to do sports, physically and psychologically, in terms of vigor and focus.

METHOD: The universe of our study consists of individuals who attend sports centers in the city center of Elazığ. Our sample consists of 186 female and 294 male (n=480) individuals registered in 5 different sports centers. In the study, the 'Sports Commitment Scale' (SBS) was used. Sporculardan elde edilen veriler SPSS 26.0 paket programında test edilmiştir. Descriptive statistics, frequency and percentage distributions were examined to determine the general characteristics of the data. T-test was applied for binary groups and one-way ANOVA test was applied for groups of three or more with $p<0.05$ significance level to the normally distributed data.

FINDING: There was no significant difference in the sub-dimensions of the age variable of the individuals attending the Sports Centers. However, it was determined that there were statistically significant differences in terms of gender, education, duration of doing sports and weekly sports time ($p<0.05$).

CONCLUSION: It can be said that there are differences in the sub-dimensions of physical vigor and psychological focus of individuals who attend sports centers as their level of commitment to sports increases. In this context, it can be suggested that the work done on the limited sports center should be studied and expanded on different sports centers.

Keywords: Sport, Vigorous, Focus, Commitment



EGZERSİZ SONRASI UYGULANAN KURU DALDIRMA YÖNTEMİNİN OTONOM SİNİR SİSTEMİ ÜZERİNE ETKİSİ

ACHYLOV, Rahmet¹; ÇOTUK, H. Birol²; AKBAŞ, Savaş³

¹Marmara Üniversitesi, İstanbul, rahmetachylov116@gmail.com

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Sporcuların antrenman sonrası toparlanma özelliğinin gelişimi için birçok geleneksel yöntem kullanılmakta ancak yeni yöntemler ve teknolojiler de geliştirilmeye devam edilmektedir. Bu teknolojilerden biri de kuru daldırma (KD) yöntemidir. KD esnasında kalp hızı değişkenliği (KAH) gibi invaziv olmayan ölçümler gerçekleştirilerek katılımcıların otonom sinir sistemi (OSS) durumunu incelenebilmektedir. Bu bilgilere dayanarak çalışmamızın amacı, yoğun antrenman yapan sporcularda antrenman sonrası uygulanan KD'nin, kalp atım hızı değişkenliğine ve otonom sinir sistemi üzerine olan etkisini incelemektir.

YÖNTEM: Çalışmaya 18-30 yaş altı lisanslı sporcular katılmıştır. Çalışmaya katılan sporculardan bir hafta ara ile iki ayrı gün gelmeleri istendi. Katılan sporculara önceden belirlenmiş antrenman ve çalışma protokolü tanıtıldı. Egzersiz sonrası, sporcuların çapraz tasarım sırasıyla kuru daldırma küvetinde ve kuru daldırma küveti ile aynı odada bulunan geleneksel sedye yatağında 1 saat dinlenmeleri istendi. Dinlenme sırasında sporculardan, kalp atım aralıkları 1000 Hz örnekleme sıklığında Polar® H10 telemetrik nabız ölçerle toplanmıştır. KAH değişkenliği verilerinin zaman boyutu analizi için ortalama RR, ardışık RR aralıkları farklarının karelerinin toplamının karekökü (RMSSD) ve RMSSD değeri 50 milisaniyeden yüksek (pNN50) değerleri alınmıştır. Alınan verilerin istatistiksel değerlendirilmesi için Jamovi® istatistik programında Eş-örneklem-T testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR: Çalışmaya katılan sporcuların, kuru daldırma ve sedye yatağı toparlanma konumları arasında RR ve RMSSD değerleri için anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). pNN50 değerleri için anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). KD RR değeri 917.62 ± 81.40 ms, sedye RR değeri 806.10 ± 109.70 ms; KD RMSSD değeri 38.92 ± 17.87 ms, sedye RMSSD değeri 27.14 ± 12.09 ms; KD pNN50 değeri $15.69 \pm 13.26\%$, sedye pNN50 değeri $8.52 \pm 8.25\%$.

SONUÇ: Bu çalışmanın sonuçları, sporcuların antrenman sonrası kuru daldırma küvetini kullanarak toparlanması esnasında parasempatik sinir sisteminin daha etkin aktive olduğunu göstermektedir. Sporunun gün içinde yapacağı aktivite veya bir sonraki egzersiz için geleneksel yatak dinlenmesine kıyasla daha toparlanmış çıkacağı anlamını taşımaktadır. Kuru daldırmanın, sporunun tekrarlanan spor aktivitelerinde performansına olumlu yansıtacağını düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Kalp hızı değişkenliği (KAH), Kuru daldırma (KD) yöntemi, Toparlanma.



EFFECT OF POST-EXERCISE DRY IMMERSION ON THE AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM

ACHYLOV, Rahmet¹; ÇOTUK, H. Birol²; AKBAŞ, Savaş³

¹Marmara University, Istanbul, rahmetachylov116@gmail.com

ABSTRACT

AIM: Many traditional methods are used to improve athletes' post-training recovery, but new methods and technologies continue to be developed. One of these technologies is the dry immersion (DI) method. During DI, participants' autonomic nervous system (ANS) status can be examined by performing non-invasive measurements such as heart rate variability (HRV). Based on this information, the aim of our study is to examine the effect of DI applied after training on heart rate variability and the autonomic nervous system in athletes who do intensive training.

METHOD: Six licensed athletes at the age of 18-30 participated in the study. The athletes participating in the study were asked to come on two separate days, one week apart. The predetermined training and work protocol was introduced to the participating athletes. After the exercise, the athletes were asked to rest for 1 hour in a dry immersion tub in a cross-design order and on a traditional stretcher bed in the same room as the dry immersion tub. During rest, heart beat intervals were collected from athletes with a Polar® H10 telemetric pulse meter at a sampling rate of 1000 Hz. For the time dimension analysis of HR variability data, mean RR, root mean square of successive differences between normal heartbeats (RMSSD) and pNN50 values with RMSSD values higher than 50 milliseconds were taken. For the statistical evaluation of the obtained data, the Paired-sample-T test was used in the Jamovi® statistics program. The significance level was accepted as $p < 0.05$.

FINDINGS: A significant difference was found for RR and RMSSD values between the dry immersion and stretcher bed recovery positions of the athletes participating in the study ($p < 0.05$). No significant difference was found for pNN50 values ($p > 0.05$). DI RR value was 917.62 ± 81.40 ms, stretcher bed RR value was 806.10 ± 109.70 ms; DI RMSSD value 38.92 ± 17.87 ms, stretcher bed RMSSD value 27.14 ± 12.09 ms; DI pNN50 value $15.69 \pm 13.26\%$, stretcher bed pNN50 value $8.52 \pm 8.25\%$.

CONCLUSION: The results of this study show that the parasympathetic nervous system is activated more effectively during the recovery of athletes using the dry immersion tub after training. It means that the athlete will come out more recovered for the activity he will do during the day or the next exercise compared to the traditional bed rest. We think that dry immersion will have a positive effect on the athlete's performance in repeated sports activities.

Keywords: Heart rate variability (HRV), Dry immersion (DI) method, Recovery.



ZİHİN GEZİNMESİ ÖLÇEKLERİNİN SPORA UYARLANMASI VE PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

BİRSEN, Miraç Tunahan; ÜZGÜ, Mehmet Ali; TİNGAZ, Emre Ozan

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, mtunahanb@gmail.com

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Zihin gezinmesi, mevcut andan bağımsız olarak zihnin geçmiş ya da gelecekle meşgul olmasıyla karakterize edilen bilişsel bir süreçtir. İstemli ya da istemsiz olabilen zihin gezinmesini spor bağlamında ölçmek için geliştirilmiş çalışmaların sınırlılığı, bu çalışmanın doğmasına yardımcı olmuştur. Mevcut araştırmanın amacı, Zihin gezinmesi ölçeklerini (Zihin Gezinmesi Ölçeği, Zihnin İstemli Gezinmesi Ölçeği ve Zihnin İstemsiz Gezinmesi Ölçeği) spora uyarlayarak Sporda Zihin Gezinmesi Ölçeği, Sporda İstemli Zihin Gezinmesi Ölçeği ve Sporda İstemsiz Zihin Gezinmesi Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesidir.

YÖNTEM: Ölçekleri spor alanına uyarlamak amacıyla öncelikle madde içerikleri sporcuların müsabaka sırasındaki deneyimlerine göre düzenlenmiş ve uzman görüşleriyle değerlendirilmiştir. Sesli düşünme yöntemi bir grup sporcu üzerinde kullanılarak ölçek maddelerinin anlaşılabilirliği test edilmiş ve nihai form uygulamaya hazır hâle getirilmiştir. 237 sporcu (74 kadın, 163 erkek; M=22.56, SS=5.68) araştırmaya dahil edilmiştir (Alp Disiplini-Kayak, Atletizm, Badminton, Biathlon, Bilek Güreşi, Basketbol, Boks, Curling, Eskrim, Futbol, Güreş, Halk Oyunları, Hentbol, Judo, Karate, Kayaklı Koşu, Kick Boks, Platforms ve Trampolen Atlama, Modern Pentatlon, Muay Thai, Okçuluk, Short Track Sürat Pateni, Taekwondo, Voleybol ve Yüzme). Veriler SPSS (versiyon 27) ve AMOS (versiyon 24) ile analiz edilmiştir.

BULGULAR: Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Sporda İstemli Zihin Gezinmesi Ölçeği (4 Madde) ve Sporda İstemsiz Zihin Gezinmesi Ölçeğinin (4 Madde) orijinal formlardaki tek faktörlü yapının doğrulanması için yeterli kanıt sağlamıştır. Sporda Zihin Gezinmesi Ölçeğinde ise bir madde çıkarıldıktan sonra 4 madde kalmış ve yapı doğrulanabilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi, Temel Bileşenler Analizi yöntemi ve Varimax rotasyonu ile gerçekleştirilmiştir. Sporda Zihin Gezinmesi Ölçeğine ait açıklayıcı faktör analizi sonucunda bu yeni yapı, toplam varyansın %54.722'sini açıklamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde ise Maximum Likelihood yöntemi kullanılmıştır. Ölçeklerin uyum iyiliği indekslerinin yeterli olduğu görülmüştür (Sporda Zihin Gezinmesi Ölçeği için: $\chi^2/df = 1.707$, SRMR = .020, RMSEA = .055, CFI = .996, GFI = .996, AGFI = .964, NFI = .991, IFI = .996; Sporda İstemli Zihin Gezinmesi Ölçeği için: $\chi^2/df = 1.276$, SRMR = .047, RMSEA = .034, CFI = .998, GFI = .995, AGFI = .973, NFI = .992, IFI = .998; Sporda İstemsiz Zihin Gezinmesi Ölçeği için: $\chi^2/df = .932$, SRMR = .012, RMSEA = .000, CFI = 1.000, GFI = .998, AGFI = .980, NFI = .998, IFI = 1.000). Madde faktör yüklerinin .46-.90 arasında, ölçeklerin madde-toplam korelasyon değerlerinin ise 0.31 ile 0.63 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları; Sporda Zihin Gezinmesi Ölçeği için .72, Sporda İstemli Zihin Gezinmesi Ölçeği için .80 ve Sporda İstemsiz Zihin Gezinmesi Ölçeğinin için .89 olarak hesaplanarak kabul edilebilir düzeylerde olduğu görülmüştür.



SONUÇ: Sonuç olarak, Sporda Zihin Gezinmesi Ölçeği, Sporda İstemli Zihin Gezinmesi Ölçeği ve Sporda İstemsiz Zihin Gezinmesi Ölçeğinin sporcu örnekleminde geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Dikkat, Ölçek Uyarlama, Spor, Sporcu

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



ADAPTATION AND PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE MIND-WANDERING SCALES FOR SPORTS

BİRSEN, Miraç Tunahan; ÜZGÜ, Mehmet Ali; TİNGAZ, Emre Ozan

Gazi University, Faculty of Sports Sciences, Ankara, mtunahanb@gmail.com

ABSTRACT

AIM: Mind wandering is a cognitive process characterized by the mind's engagement with the past or future, independent of the present moment. The limited number of studies developed to measure mind wandering in the context of sports has contributed to the emergence of this research. The present study aims to adapt existing mind wandering scales—the Mind Wandering Scale, the Deliberate Mind Wandering Scale, and the Spontaneous Mind Wandering Scale—into the sports context and to examine the psychometric properties of the adapted versions: the Sport Mind Wandering Scale, the Sport Deliberate Mind Wandering Scale, and the Sport Spontaneous Mind Wandering Scale.

METHOD: To adapt the scales to the sports context, the item contents were first revised based on athletes' competition experiences and reviewed by subject-matter experts. The think-aloud method was employed with a group of athletes to assess the clarity of the scale items, and the final versions were prepared for implementation. A total of 237 athletes (74 female, 163 male; $M = 22.56$, $SD = 5.68$) participated in the study. The sample included athletes from the following sports: Alpine skiing, athletics, badminton, biathlon, arm wrestling, basketball, boxing, curling, fencing, football, wrestling, folk dance, handball, judo, karate, cross-country skiing, kickboxing, platform and springboard diving, modern pentathlon, muay thai, archery, short track speed skating, taekwondo, volleyball, and swimming. The data were analyzed using SPSS (version 27) and AMOS (version 24).

FINDING: The results of the confirmatory factor analysis indicated that the unidimensional structure of the original forms of the Sport Deliberate Mind Wandering Scale (4 items) and the Sport Spontaneous Mind Wandering Scale (4 items) was sufficiently supported. For the Sport Mind Wandering Scale, however, the structure was confirmed only after one item was removed, leaving a total of four items. The exploratory factor analysis was conducted using the Principal Component Analysis method with Varimax rotation. The revised structure for the Sport Mind Wandering Scale explained 54.722% of the total variance. For the confirmatory factor analysis, the Maximum Likelihood estimation method was employed. The model fit indices were found to be acceptable (For the Sport Mind Wandering Scale: $\chi^2/df = 1.707$, SRMR = .020, RMSEA = .055, CFI = .996, GFI = .996, AGFI = .964, NFI = .991, IFI = .996; for the Sport Deliberate Mind Wandering Scale: $\chi^2/df = 1.276$, SRMR = .047, RMSEA = .034, CFI = .998, GFI = .995, AGFI = .973, NFI = .992, IFI = .998; for the Sport Spontaneous Mind Wandering Scale: $\chi^2/df = .932$, SRMR = .012, RMSEA = .000, CFI = 1.000, GFI = .998, AGFI = .980, NFI = .998, IFI = 1.000). Factor loadings for the items ranged from .46 to .90, and item-total correlations varied between .31 and .63. Cronbach's alpha coefficients were calculated as .72 for the Sport Mind Wandering Scale, .80 for the Sport Deliberate Mind Wandering Scale, and .89 for the Sport Spontaneous Mind Wandering Scale, indicating acceptable levels of internal consistency.



CONCLUSION: In conclusion, the Sport Mind Wandering Scale, the Sport Deliberate Mind Wandering Scale, and the Sport Spontaneous Mind Wandering Scale were found to be valid and reliable measurement tools within a sample of athletes.

Keywords: Attention, Scale Adaptation, Sports, Athletes

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



FARKLI KRONOTİPE SAHİP ELİT SPORCULARDA UYANMA VE ANTRENMAN ZAMANININ ALGILANAN ZORLUK DERECESESİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

SAHİN ÖZARSLAN, Fatma¹; BUĞUR, Ahmet Ömer²; DURU, Adil Deniz³

1 Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, fatmasahin16@marun.edu.tr

2 Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi, Bursa,

3 Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul.

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Sirkadiyen fenotipin günün farklı saatlerinde gerçekleştirilen antrenmanlar sırasında algılanan zorluk derecesini (RPE) etkilediği bilinmektedir. Ancak elit sporcuları olağan rutinlerinde gözlemleyerek uyku parametreleri, antrenman verileri, RPE ve kronotip ile ilişkisini bütüncül olarak gözlemleyen bir çalışma literatürde izlenmemiştir. Bu çalışmanın amacı elit sporcularda kronotip, antrenman saati, antrenman süresi, uyku süresi ve uyanma saatinin RPE üzerindeki etkisini araştırmaktır.

YÖNTEM: Farklı branşlardan 32 erkek elit sporcu 7±1 gün boyunca antrenmanlarına ve uyuma-uyanma sürelerine müdahale olmaksızın takip edilerek uyku günlükleri (uyuma-uyanma saatleri, şekerleme saati ve süresi), antrenman bilgileri (antrenman başlangıç ve bitiş saati, antrenmandan 30 dk sonra kaydedilen Algılanan Zorluk Derecesi (RPE) skoru) verileri toplandı. Kronotip, Sabahçıl-Akşamcıl Anketi kullanılarak değerlendirildi. Kronotip (Sabahçı-Akşamcı), uyanma saati, uyku süresi, antrenman saati ve antrenman süresinin RPE üzerindeki etkisini araştırmak için doğrusal karma regresyon modeli uygulandı.

BULGULAR: Kronotipin RPE üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($F(1, 185.32) = 4.71, p = 0.03$). Uyanma saati ($F(1, 188.01) = 2.44, p = 0.12$), uyku süresi ($F(1, 184.56) = 2.25, p = 0.14$), antrenman saati ($F(1, 188.50) = 1.07, p = 0.30$) ve antrenman süresinin ($F(1, 184.89) = 1.31, p = 0.25$) ise anlamlı ana etkiye sahip olmadığı, fakat kronotip ve antrenman saati etkileşimi ($F(1, 188.50) = 4.83, p = 0.03$) ve kronotip ve uyku süresi etkileşimi ($F(1, 184.56) = 4.72, p = 0.03$) anlamlı bulunmuştur. Buna göre antrenman saati ve uyku miktarının RPE üzerindeki etkisi kronotipe (sabahçıl-akşamcıl) bağlı olarak değiştiği tespit edilmiştir.

SONUÇ: Bulgular, RPE puanlarının kronotip ve antrenman zamanı arasındaki etkileşimden etkilendiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, elit sporcularda performansı iyileştirmek için antrenman seanslarını planlarken kronotipe özgü faktörleri dikkate almanın önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Elit Sporcu, Kronotip, RPE, Sabahçıl-Akşamcıl, Antrenman zamanı, Spor, Uyku süresi.*



EFFECTS OF WAKE-UP TIME AND TRAINING TIME ON PERCEIVED EXERTION IN ELITE ATHLETES WITH DIFFERENT CHRONOTYPES

SAHİN ÖZARSLAN, Fatma¹; BUĞUR, Ahmet Ömer²; DURU, Adil Deniz³

1 Marmara University Health Sciences Institute, Department of Physical Education and Sports, Istanbul, fatmasahin16@marun.edu.tr

2 Turkish Olympic Preparation Center, Bursa,

3 Faculty of Sports Science, Marmara University, İstanbul.

ABSTRACT

AIM: Circadian phenotype is known to influence the rate of perceived exertion (RPE) during training at different times of the day. However, no study in the literature has comprehensively examined elite athletes in their habitual routines while investigating the relationship between sleep parameters, training data, RPE, and chronotype. This study aims to investigate the effects of chronotype, training time, training duration, sleep duration, and wake-up time on RPE in elite athletes.

METHOD: 32 male elite athletes from various disciplines were monitored for 7±1 days without any intervention in their training or sleep-wake schedules, and their sleep diaries (sleep-wake times, nap time and duration), training information (training start and end times, RPE score recorded 30 minutes post-training) data were collected. Chronotype was determined using the Morningness-Eveningness Questionnaire. A linear mixed-effects regression model was employed to assess the effects of chronotype (morning vs. evening types), wake-up time, sleep duration, training time, and training duration on RPE.

FINDING: Chronotype had a significant main effect on RPE ($F(1, 185.32)=4.71, p=0.03$). Wake-up time ($F(1, 188.01)=2.44, p=0.12$), sleep duration ($F(1, 184.56)=2.25, p=0.14$), training time ($F(1, 188.50)=1.07, p=0.30$), and training duration ($F(1, 184.89) = 1.31, p=0.25$) did not demonstrate significant main effects, whereas significant interactions were identified between chronotype and training time ($F(1, 188.50)=4.83, p=0.03$) as well as chronotype and sleep duration ($F(1, 184.56)=4.72, p=0.03$). Accordingly, it has been determined that the effects of training time and sleep duration on RPE varies based on chronotype.

CONCLUSION: These findings suggest that RPE is significantly influenced by the interaction between chronotype and training time, emphasizing the importance of considering individual chronotype when designing training schedules for elite athletes. These results highlight the importance of considering chronotype-specific factors when planning training sessions to improve performance in elite athletes.

Keywords: Elite athletes, Chronotype, RPE, Morningness-eveningness, Training time, Sports, Sleep duration.



S.109

DRAMA EĞİTİMİNİN EMPATİK ÖZ YETERLİLİK VE SOSYAL ÖZ YETERLİLİK ÜZERİNE ETKİSİ: SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜ ÖRNEĞİ

KILINÇ, Ceren¹; BEŞLER, Hamza Kaya²

¹Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, PAMUKKALE
DENİZLİ, cerenkilinc2002ck@gmail.com

²Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, PAMUKKALE
DENİZLİ

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Yöneticilik, insanı yönetebilme sanatı olması sebebiyle empatik öz yeterlilik ve sosyal öz yeterlilik becerilerinin güçlü olması gereken bir meslek grubudur. Özellikle spor yöneticisi açısından bakıldığında sporun yönetiminde stres, rekabet, kazanma ve kaybetme gibi anlık değişkenlerin fazla olması empatik öz yeterlilik ve sosyal öz yeterlilik becerilerinin önemini daha da arttırmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı drama eğitimi alan spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin empatik öz yeterlilik ve sosyal öz yeterlilik düzeylerine olan etkisini incelemektir.

YÖNTEM: Bu araştırma da nicel araştırma yöntemlerinden yarı deneysel model tercih edilmiştir. Araştırmanın örneklemini amaca yönelik gönüllülük esasına dayalı belirlenmiş olup deney grubu Pamukkale Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü 21 kadın 17 erkek toplamda 38 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerden Di Giunta ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlamasını Akın ve Başören (2015)'in yaptığı (Algılanan Empatik Öz-Yeterlik ve Sosyal Öz-Yeterlik Ölçeği) ile ön test verileri toplanmıştır. Daha sonra haftada bir gün olmak üzere 14 hafta boyunca drama eğitimi verilmiştir. 14 haftalık eğitim sonrasında aynı ölçek ile son test verileri toplanmış ve toplanan veriler SPSS 25.0 paket programı ile paired samples t-test yöntemi kullanılarak analiz edilmiş ve raporlanmıştır.

BULGULAR: Araştırmanın bulgularına göre drama eğitiminin spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin algılanan empatik ve sosyal öz yeterlilik düzeylerine orta düzeyde olumlu bir etkisi vardır. Ön test ve son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).

SONUÇ: Drama eğitimi, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin algılanan empatik öz yeterlilik ve sosyal öz yeterlilik düzeylerine olumlu yönde etki etmektedir.

Anahtar Kelimeler: drama eğitimi, empatik öz yeterlilik, sosyal öz yeterlilik



THE EFFECT OF DRAMA EDUCATION ON EMPATHIC SELF-EFFICACY AND SOCIAL SELF-EFFICACY: THE CASE OF THE SPORT MANAGEMENT DEPARTMENT

KILINÇ, Ceren¹; BEŞLER, Hamza Kaya²

¹Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, PAMUKKALE DENİZLİ, cerenkilinc2002ck@gmail.com

²Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, PAMUKKALE DENİZLİ

ABSTRACT

AIM: Since management is the art of managing people, empathic self-efficacy and social self-efficacy skills should be strong. Especially from the perspective of the sport manager, the importance of empathic self-efficacy and social self-efficacy skills increases even more due to the high number of instant variables such as stress, competition, winning and losing in the management of sports. In this context, the aim of the study is to examine the effect of drama education on empathic self-efficacy and social self-efficacy levels of sport management students.

METHOD: This study, employed a quasi- experimental design among quantitative research methods. The sample was determined voluntarily for the purpose of the study, consisting of 38 undergraduate students (21 female and 17 male) from the Department of Sports Management at Pamukkale University. Pre-test data were collected using the Perceived Empathic Self-Efficacy and Social Self-Efficacy Scale developed by Di Giunta et al. (2010) and adapted into Turkish by Akın and Başören (2015). Drama training was conducted once a week for 14 weeks. After 14 weeks of training, post-test data were collected using the same scale. The collected data were analyzed using the paired samples t-test with the SPSS 25.0 software.

FINDING: The results indicate that drama education has a moderate positive effect on the empathic self-efficacy and social self-efficacy levels of sport management students. A statistically significant difference was found between the pre-test and post-test results ($p < 0.05$).

CONCLUSION: Drama education positively influences the perceived empathic self-efficacy and social self-efficacy levels of sport management students.

Keywords: *drama education, empathic self-efficacy, social self-efficacy*



SPOR İŞLETMELERİ YÖNETİCİLERİNİN EĞİTMENLER ÜZERİNDEKİ YASAL GÜÇ KULLANIMININ İNCELENMESİ

CIRPI, Yeşim¹; KIZILOĞLU Mehmet²

¹Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

Email: yesim.cirpii@gmail.com

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Spor işletmelerinde yöneticiler sürdürülebilir başarı için eğitmenler üzerinde otorite kurma eğilimindedir ve bu süreçte yasal güç önemli bir rol oynar. Bu bağlamda araştırmanın amacı spor işletmeleri yöneticilerinin eğitmenler üzerindeki yasal güç kullanımının incelenmesidir.

YÖNTEM: Nicel araştırma yöntemlerinden betimsel model kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Denizli ilindeki çeşitli spor işletmelerinde aktif olarak görev yapan 184 eğitmenen oluşmaktadır. Veri Toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve eğitmenlerin yasal güç algısını ölçmek için Raven tarafından 1998 yılında geliştirilen “Örgütsel Güç Kaynakları” ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımı sonucu parametrik testler tercih edilmiştir. İkili değişkenler için T-testi tercih edilirken çoklu değişkenler için Anova analizi tercih edilmiştir.

BULGULAR: Çalışmada kullanılan ölçeğin Cronbach’s Alpha değeri 0,88 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada kadın eğitmenlerin ve işe yeni başlamış genç eğitmenlerin yasal güce yönelik eğiliminin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda her iki değişken açısından da istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

SONUÇ: Araştırma sonuçları yasal güç ile demografik faktörler arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde 21-30 yaş aralığındaki eğitmenlerin, 31-40 ve 41-50 yaş arasındaki eğitmenlere kıyasla yöneticilerin otoritesini daha fazla kabul etme eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu durum kuşak farkı ve iş hayatına yeni başlamanın getirdiği deneyim eksikliği ile açıklanabilir. Yeni nesil eğitmenler tecrübe eksikliği nedeniyle yöneticilerin kararlarını daha az sorgulama eğiliminde olabilir. Buna karşın 31-50 yaş aralığındaki eğitmenler mesleki deneyim ve bilgi birikimleri arttıkça yöneticilerin otoritesini mutlak bir güç olarak görmekten uzaklaşarak daha bağımsız karar alma eğilimi göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde kadın eğitmenlerin erkek eğitmenlere kıyasla yöneticilerin kararlarını daha fazla onayladığı tespit edilmiştir. Bu durum kadın eğitmenlerin duygusal bağılılık düzeyinin daha yüksek olmasıyla ilişkilendirilebilir. Araştırma bulguları doğrultusunda yöneticilerin eğitmenler üzerindeki etkisini artırabilmek için farklı güç unsurlarını etkin şekilde kullanmaları önerilmektedir. Bu tür yaklaşımlar eğitmenlerin motivasyonunu ve yönetime bağlılığını artırarak işletmelerin sürdürülebilir başarısına katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Spor İşletmeleri, Örgütsel Güç, Yasal Güç, Eğitmen



EXAMINATION OF THE USE OF LEGITIMATE POWER BY SPORTS BUSINESS MANAGERS OVER TRAINERS

CIRPI, Yeşim¹; KIZILOĞLU, Mehmet²

¹Pamukkale University, Faculty of Sport Sciences, Denizli

Email: yesim.cirpii@gmail.com

ABSTRACT

AIM: In sports businesses, managers tend to establish authority over trainers to ensure sustainable success and legitimate power plays a crucial role in this process. In this context, the aim of this study is to examine the use of legitimate power by sports business managers over trainers.

METHOD: A descriptive model, one of the quantitative research methods was used in the study. The sample consists of 184 trainers actively working in various sports businesses in Denizli. A personal information form and the "Organizational Power Sources" scale developed by Raven in 1998 were used as data collection tools to measure trainers perceptions of legitimate power. Since the data were normally distributed parametric tests were preferred. A t-test was used for binary variables while ANOVA analysis was preferred for multiple variables.

FINDING: The Cronbach's Alpha value of the scale used in the study was determined to be 0.88 indicating a high level of reliability. In addition, in the study, it was determined that female trainers and young trainers who have just started to work have a higher tendency towards legitimate power. The analyses revealed a statistically significant difference for both variables ($p < 0.05$).

CONCLUSION: The research findings indicate a significant relationship between legitimate power and demographic factors. In terms of the age variable it has been observed that trainers aged 21-30 are more inclined to accept managerial authority compared to those in the 31-40 and 41-50 age groups. This tendency can be explained by generational differences and the lack of professional experience due to being new to the workforce. Younger trainers may be less likely to question managerial decisions due to their limited experience. In contrast, as trainers in the 31-50 age range gain professional experience and knowledge they tend to move away from perceiving managerial authority as an absolute power and demonstrate a greater inclination toward independent decision-making.

Regarding the gender variable findings reveal that female trainers approve managerial decisions more frequently compared to their male counterparts. This tendency may be associated with a higher level of emotional commitment among female trainers. Based on the research findings it is recommended that managers effectively utilize various power sources to enhance their influence over trainers. Such approaches can increase trainers motivation and organizational commitment thereby contributing to the sustainable success of sports businesses.

Keywords: Sports Businesses, Organizational Power, Legitimate Power, Trainer



PSİKOSOSYAL ÇALIŞMALAR ÇERÇEVESİNDE DOPİNG: RİSK ETKENLERİ VE KORUYUCU ETKENLER

GÜL, Dilan¹; NERGİZ, Hüseyin²

¹Hacettepe Üniversitesi, Ankara, dilangul@hacettepe.edu.tr

²Hacettepe Üniversitesi, Ankara

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Doping, WADA tarafından belirlenmiş kurallardan bir veya birkaçına (sporunun numunesinde yasaklı madde belirlenmesi, bulunabilirlik konusunda yanıltıcı bilgi vermesi vb.) uyulmaması olarak tanımlanmaktadır. Sağlık üzerindeki yan etkilerinin (doğurganlık kaybı, jinekomasti, saldırganlıkta artış) yanı sıra; uygulanan düzenli denetimler (ADAMS vb.) ve yaptırımlara (spordan men cezası vb.) rağmen doping sporda karşılaşılan önemli bir sorundur. Caydırıcılık temelli yöntemler dopingi önlemekte yeterli olmadığından son yıllarda psikososyal çalışmalar önem kazanmıştır (Ntoumanis ve ark., 2014). Bu çalışmada dopinge ilgili psikososyal değişkenleri inceleyen araştırmalar derlenerek daha bütüncül bakış açısı oluşturmak amaçlanmaktadır.

YÖNTEM: PubMed, Google Akademik ve Web of Science veri tabanları taranarak dopinge ilgili son 15 yıldaki makaleler derlenmiştir.

BULGULAR: Araştırmalar incelendiğinde bu süreçte risk oluşturan etkenler kontrol edici antrenörlük yaklaşımı (Ntoumanis ve ark., 2017), ego odaklı motivasyonel iklim (Hardwick ve ark., 2022); sporcuların yüksek dürtüsellik, nevrozizm (Garcia-Agribay, 2019) ve kırılabilir narsisistik yapı (Zhang ve Boardley, 2023) gibi kişilik özellikleri; yüksek mükemmeliyetçi kaygılar (Wang ve ark., 2020), ahlaktan uzaklaşma (Stanger ve Backhouse, 2020) vb. şeklinde sıralanabilir. Koruyucu etkenler ise sporunun hazzı erteleyebilme becerisi (Garcia-Agribay, 2019); öz denetim, spor dışında bir kimlik geliştirme, toplumsal grupların baskısına direnebilme, yaşam boyu güvenli bağlar, güçlü ahlaki duruş (Erickson, 2015) ve öz şefkat (Zhang ve Boardley, 2023) olarak özetlenebilir.

SONUÇ: Sporda doping kullanımı ciddi bir sorun olmayı sürdürmekte ve var olan uygulamalar bunu önlemekte yetersiz kalmaktadır. Psikososyal çerçevede geliştirilen müdahale programları (ATLAS, ATHENA vb.) ise farklı kültürlerdeki uzun dönemli etkilerinin sınırlanmasından dolayı eleştirilmiştir (Kavussanu ve ark., 2022). Yakın tarihli müdahale programları (Kavussanu ve ark., 2021; Kavussanu ve ark., 2025) bu eleştiriler doğrultusunda geliştirilmektedir. Ayrıca spor branşlarına özgü koşulları (sıklet sporlarında maçtan belli bir süre önce uygulanan kilo kaybı süreci gibi) dikkate alan ve uygulamalı etkinliklere ağırlık veren yeni müdahale programları geliştirilebilir. Böylece sporcuların gerçek yaşamda karşılaşılabilecek risk etkenlerine karşı hazırlıklı olmaları (örneğin akran baskısına karşı koyma konusunda rol canlandırmaları yapılarak kişilerarası sınır koyma becerileri geliştirilebilir) sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Doping, Koruyucu Etkenler, Psikososyal Çalışmalar, Risk Etkenleri



DOPING IN THE FRAMEWORK OF PSYCHOSOCIAL STUDIES: RISK FACTORS AND PROTECTIVE FACTORS

GÜL, Dilan¹, NERGİZ, Hüseyin²

¹Hacettepe University, Ankara, dilangul@hacettepe.edu.tr

²Hacettepe University, Ankara

ABSTRACT

AIM: Doping is defined as the violation of one or more of the rules established by the World Anti-Doping Agency (WADA), such as the presence of a prohibited substance in an athlete's sample or providing misleading information regarding whereabouts. Despite its adverse health effects (e.g., infertility, gynecomastia, increased aggression), as well as the implementation of regular monitoring systems (e.g., ADAMS) and sanctions (e.g., bans from sport), doping remains a significant issue in the field of sports. Given the insufficiency of deterrence-based approaches to effectively prevent doping, psychosocial research has gained increased attention in recent years (Ntoumanis et al., 2014). This study aims to provide a more comprehensive perspective by synthesizing research that investigates psychosocial variables related to doping.

METHOD: Articles published over the past 15 years were compiled through a literature search conducted via PubMed, Google Scholar, and Web of Science databases.

FINDING: Upon reviewing the literature, several risk factors have been identified in the doping process. These include a controlling coaching style (Ntoumanis et al., 2017), ego-oriented motivational climate (Hardwick et al., 2022), personality traits such as high impulsivity and neuroticism (Garcia-Agribay, 2019), as well as vulnerable narcissistic tendencies (Zhang & Boardley, 2023). Additional risk factors encompass elevated perfectionistic concerns (Wang et al., 2020) and moral disengagement (Stanger & Backhouse, 2020). On the other hand, protective factors have been noted, including athletes' ability to delay gratification (Garcia-Agribay, 2019), self-control, development of an identity beyond sport, resilience to social group pressures, secure attachments throughout the lifespan, strong moral stance (Erickson, 2015), and self-compassion (Zhang & Boardley, 2023).

CONCLUSION: The use of doping in sports remains a persistent and serious problem, and existing strategies appear inadequate in effectively addressing it. Psychosocial intervention programs (e.g., ATLAS, ATHENA) have been criticized for lacking long-term evaluation across different cultural contexts (Kavussanu et al., 2022). In response to such critiques, more recent programs (Kavussanu et al., 2021; Kavussanu et al., 2025) have been developed. Moreover, there is a growing need for new interventions that consider sport-specific dynamics—such as pre-competition weight loss processes in weight-category sports—and emphasize experiential activities. These could help athletes build practical skills to cope with real-life risk factors, such as developing interpersonal boundary-setting skills through role-playing scenarios to resist peer pressure.

Keywords: Doping, Protective Factors, Psychosocial Studies, Risk Factors



S.112

ELİT SPORCULARDA OLUMLAMA EGZERSİZİNİN KALP ATIM HIZI DEĞİŞKENİNE AKUT ETKİSİ

ÜNLÜGÜZEL, Benhur¹; BEŞLER, Hamza Kaya²; EKMEKÇİ, Rıdvan²

¹Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği, Denizli, benhurug@gmail.com

²Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği, Denizli

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Olumlama egzersizi, bilinçaltımızın duygularımızı ve davranışlarımızı yönlendirme yeteneğini pozitif yönde kullanmamızı sağlayan bir yöntemdir. Pozitif düşünceler bireyin hayat kalitesini, motivasyonunu, sportif başarısını ve bilişsel becerisini olumlu yönde etkilemektedir. Otonom sinir sistemi sporcularda zihinsel ve fiziksel performansla olumlu veya olumsuz etki edebilmektedir. Inner Balance Heartmath Biyogeribildirim cihazı kalp atım hızı değişkeni grafiği üzerinden gerçek zamanlı ölçüm yaparak bireyin otonom sinir sisteminin dengede olup olmadığını rakamsal veriye dökülebilmektedir. Otonom sinir sistemi birçok dışsal faktörlerden etkilenebilmektedir. Bu bağlamda araştırmamızın amacı olumlama egzersizinin kalp atım hızı değişkeni ve otonom sinir sistemi üzerindeki akut etkisi incelemektir.

YÖNTEM: Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel model tercih edilmiştir. Araştırmaya Denizli ilinde bulunan ulusal düzeyde en az 10 yıldır lisansı ve aktif müsabık, haftada en az 3 gün antrenman yapan, 18-24 yaş arası 20 sporcu amaca yönelik gönüllülük esasına dayalı olarak katılmıştır. Sporcular ilk olarak ayrı ayrı olmak üzere aynı koşullarda, sessiz bir ortamda, oturarak ve gözleri kapalı bir şekilde dinlenik kalp atım hızı değişkeni (KAHD) ölçümleri alınmıştır. Hemen ardından aynı şartlar altında sporculara araştırmacı tarafından hazırlanan (Ben güçlü, kararlı, zihinsel olarak dayanıklı ve başarılı bir sporcuyum) vb olumlama metni 3 dakikalık olumlama metni meditasyon koçu ile kayda alınmış ve kulaklık aracılığıyla dinletilmiştir. Sporculardan dinledikleri olumlama egzersizini tekrar etmeleri istenmiştir ve KAHD ölçümleri tekrar alınmıştır. Veri toplama aracı olarak Inner Balance Heartmath Biyogeribildirim cihazı kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir.

BULGULAR: Paired samples t-test analizi sonucunda ön test ve son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Elit sporcularda, olumlama egzersizinin KAHD ve otonom sinir sistemine pozitif yönde büyük bir etkisi olduğu tespit edilmiştir ($d > 0.8$).

SONUÇ: Sonuç olarak olumlama egzersizinin elit sporcuların kalp atım hızı değişkeni ve otonom sinir sistemi üzerinde olumlu yönde akut etkisi vardır.

Anahtar Kelimeler: HRV, Otonom Sinir Sistemi, Olumlama, Spor Psikolojisi



ACUTE EFFECTS OF AFFIRMATION EXERCISE ON HEART RATE VARIABLE IN ELITE ATHLETES

ÜNLÜGÜZEL, Benhur¹; BEŞLER, Hamza Kaya²; EKMEKÇİ, Rıdvan²

¹Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği, Denizli, benhurug@gmail.com

²Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği, Denizli

ABSTRACT

AIM: Affirmation exercise is a method that allows us to use our subconscious mind's ability to direct our emotions and behaviors in a positive way. Positive thoughts positively affect an individual's quality of life, motivation, sporting success and cognitive skills. The autonomic nervous system can have a positive or negative effect on mental and physical performance in athletes. The Inner Balance Heartmath Biofeedback device can convert the balance of the individual's autonomic nervous system into numerical data by making real-time measurements on the heart rate variable graph. The autonomic nervous system can be affected by many external factors. In this context, the purpose of our research is to examine the acute effect of affirmation exercise on heart rate variability and the autonomic nervous system.

METHOD: In this research, experimental model, one of the quantitative research methods, was preferred. 20 athletes aged 18-24, who have been licensed and active competitors at least 10 years at the national level in Denizli province, who train at least 3 days a week, participated in the study on a purposeful volunteer basis. First, resting heart rate variable (HRV) measurements were taken from the athletes separately, under the same conditions, in a quiet environment, sitting and with their eyes closed. Immediately afterwards, under the same conditions, a 3-minute affirmation text prepared by the researcher for the athletes, including affirmations such as (I am a strong, determined, mentally resilient and successful athlete), was recorded with a meditation coach and listened to through headphones. The athletes were asked to repeat the affirmation exercise they listened to and HRV measurements were taken again. The Inner Balance Heartmath Biofeedback device was used as the data collection tool. The obtained data were analyzed using the SPSS 25.0 package program.

FINDING: As a result of paired samples t-test analysis, a statistically significant difference was found between the pre-test and post-test results ($p<0.05$). In elite athletes, it was determined that affirmation exercise had a large positive effect on HRV and autonomic nervous system ($d>0.8$).

CONCLUSION: As a result, affirmation exercise has a positive acute effect on the heart rate variability and autonomic nervous system of elite athletes.

Keywords: HRV, Autonomic Nervous System, Affirmation, Sports Psychology



BASKETBOL SPORCULARINDA TÜKENMİŞLİĞİN SALDIRGANLIK VE ÖFKE ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ÖĞRAŞ, Emre Bülent¹; DOĞRUER, Ayselnur²

¹Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, Türkiye, emrebulentogras@gmail.com.

²Bağımsız Araştırmacı, Mersin, Türkiye.

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Spor, fiziksel olduğu kadar psikolojik ve duygusal yönleri de içeren çok boyutlu bir süreçtir. Yoğun antrenman, rekabet baskısı ve başarı beklentileri sporcularda tükenmişliğe yol açabilir. Bu durum, öfke ve saldırganlık gibi olumsuz tepkiler ortaya çıkararak performanslarını düşürebilir. Bu araştırmanın amacı, genç basketbolcuların tükenmişlik, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir.

YÖNTEM: Bu çalışma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubunu, Türkiye’de aktif lisanslı olan 338 ($\bar{X}_{yaş}=17.54\pm 1.21$; 181 kadın ve 157 erkek) basketbol sporcusu oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (STÖ) ve Sporda Salırganlık ve Öfke Ölçeği (SSÖÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır.

BULGULAR: Analizlere göre, Azalan Başarı Hissi ve Salırganlık alt boyutlarında erkek sporcuların puanları kadın sporculara göre daha anlamlı ve yüksek bulunurken ($p<.05$); Duygusal/Fiziksel Tükenme, Duyarsızlaşma ve Öfke alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Öte yandan, Azalan Başarı Hissi ile Salırganlık ($r=0.374$, $p<0.01$) ve Öfke ($r=0.489$, $p<0.01$) arasında anlamlı pozitif ilişki saptanırken; Duygusal/Fiziksel Tükenme ile Salırganlık ($r=0.234$, $p<0.01$) ve Öfke ($r=0.287$, $p<0.01$) arasında da anlamlı pozitif ilişki saptanmıştır. Azalan Başarı Hissi ($\beta=0.3566$, $p<0.001$) ve Duygusal/Fiziksel Tükenme ($\beta=0.2259$, $p<0.001$) Salırganlık üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğu ve modelin açıklayıcılığının %38,6 olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, bu değişkenlerin Öfke üzerindeki etkisi anlamlı ve pozitif bulunmuştur ($p<0.001$) ve modelin açıklayıcılığı %35,7’dir.

SONUÇ: Sonuçlar, Azalan Başarı Hissi ve Duygusal/Fiziksel Tükenmenin sporcularda salırganlık ve öfkeyi artırarak performansı olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Erkek basketbolcuların yüksek performans beklentisi ve rekabet baskısı nedeniyle azalan başarı hissini daha yoğun yaşayabilecekleri görülmektedir. Ayrıca, saldırgan davranışların sosyal öğrenme ve toplumsal cinsiyet normlarıyla pekiştirildiği düşünülmektedir. Bu nedenle sporcuların psikolojik destek alarak tükenmişlikle başa çıkmaları, sportif performans ve psikolojik iyi oluş açısından kritik öneme sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Öfke, Salırganlık, Spor Psikolojisi, Tükenmişlik



THE EFFECT OF BURNOUT ON AGGRESSION AND ANGER IN BASKETBALL ATHLETES

ÖĞRAŞ, Emre Bülent¹; DOĞRUER, Ayselnur²

¹Mersin University Institute of Educational Sciences, Department of Physical Education and Sports, Mersin, Turkey, emrebulentogras@gmail.com.

²Independent Researcher, Mersin, Turkey.

ABSTRACT

AIM: Sport is a multidimensional process that includes psychological and emotional aspects as well as physical. Intense training, competitive pressure, and expectations of success can lead to burnout in athletes. Such stress may lead to negative reactions such as anger and aggression, which may decrease their performance. The aim of this study is to examine the relationship between burnout, aggression, and anger levels of young basketball players and to determine whether these variables differ according to gender.

METHOD: This study was conducted using the relational survey model. The sample group consisted of 338 ($\bar{X}_{\text{year}}=17.54 \pm 1.21$; 181 female and 157 male) active licensed basketball athletes in Turkey. In the data collection process, the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) and the Competitive Aggressiveness and Anger Scale (CAAS) were used. Descriptive statistics, independent samples t-test, Pearson correlation, and multiple linear regression analyses were used to analyze the data.

FINDING: The results showed that there was no significant difference between the genders in the sub-dimensions of emotional/physical exhaustion, devaluation, and anger ($p > .05$). However, there was a significant difference between the genders in the sub-dimensions of reduced sense of accomplishment and aggression ($p < .05$). On the other hand, a significant positive correlation was found between reduced sense of accomplishment and aggression ($r=0.374$, $p < 0.01$) and anger ($r=0.489$, $p < 0.01$); a significant positive correlation was found between emotional/physical exhaustion and aggression ($r=0.234$, $p < 0.01$) and anger ($r=0.287$, $p < 0.01$). Reduces Sense of Accomplishment ($\beta=0.3566$, $p < 0.001$) and Emotional/Physical Exhaustion ($\beta=0.2259$, $p < 0.001$) had a significant and positive effect on aggression, and the explanatory power of the model was 38.6%. Similarly, the effect of these variables on anger was found to be significant and positive ($p < 0.001$), and the explanatory power of the model was 35.7%.

CONCLUSION: The results indicate that a reduced sense of accomplishment and emotional/physical exhaustion may negatively affect performance by increasing aggression and anger in athletes. High performance expectations and competitive pressure may cause male basketball players to experience a reduced sense of accomplishment more intensely. Furthermore, researchers believe that social learning and gender norms reinforce aggressive behaviors. Therefore, it is critical for athletes to cope with burnout by receiving psychological support in terms of sportive performance and psychological well-being.

Keywords: Anger, Aggression, Basketball, Burnout, Sport Psychology



S.114

ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE MÜCADELE SPORCULARININ DİJİTAL YORGUNLUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

SARI Göktuğ¹; KIRMIZIGÜL Derya¹, GÖNÜLATEŞ Süleyman¹; BEŞLER Hamza Kaya¹

¹Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, goktugsari3004@gmail.com

¹Pamukkale Üniversitesi, Denizli

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Dijital yorgunluk, teknolojinin hayatın her alanına entegre olmasıyla birlikte ortaya çıkan; dikkat dağınıklığı, zihinsel tükenmişlik, uyku sorunları gibi belirtilerle kendini gösteren modern bir yorgunluk türüdür. Sporcular, dijitalleşen dünyanın etkisiyle sanal ortamlarda daha fazla vakit geçirmelerinden dolayı dijital yorgunluk yaşayabilmektedirler. Özellikle fiziksel ve zihinsel performansın optimal seviyede olması gereken mücadele sporlarında, dijital yorgunluk performansı olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle, mücadele sporcularının dijital yorgunluk düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM: Bu araştırma, betimsel tarama modeli kullanılarak yürütülen nicel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini, aktif olarak mücadele sporlarıyla ilgilenen ve amaca yönelik gönüllülük esasına göre seçilmiş toplam 293 sporcu oluşturmaktadır. Dijital yorgunluk düzeylerini belirlemek amacıyla ise Tutar ve Mutlu (2024) tarafından geliştirilen “Dijital Yorgunluk Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 25.0 programı ile analiz edilmiş olup Cronbach’s alpha değeri ,960 olması ve verilerin normal dağılması sebebiyle parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

BULGULAR: Araştırmanın bulgularına göre sporculuk yılı, günlük ekran süresi, dijital cihazlarla uyumadan önce ve uyanır uyanmaz etkileşimde bulunma durumlarına göre dijital yorgunluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

SONUÇ: Sonuç olarak sporcuların dijital ortam kullanım alışkanlıklarının dijital bağımlılık, psikolojik yorgunluk, psikosomatik sorunlar, zihinsel ve fiziksel yorgunluk üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Özellikle dijital cihazlarla yoğun etkileşimde olan sporcuların dijital yorgunluk seviyelerinin daha yüksek olduğu bu duruma ek olarak uyumadan önce ve uyanır uyanmaz dijital cihazlarla etkileşimin dijital yorgunluk üzerinde belirleyici bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Bunun aksine antrenman günü, antrenman saati, sporcu yaşı arttıkça sporcuların dijital yorgunluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmasa da azalma olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Yorgunluk, Mücadele Sporları, Spor Psikolojisi



AN ANALYSIS OF DIGITAL FATIGUE LEVELS IN COMBAT SPORTS ATHLETES BASED ON VARIOUS VARIABLES

SARI, Göktuğ¹; KIRMIZIGÜL, Derya¹; GÖNÜLATEŞ, Süleyman¹; BEŞLER, Hamza Kaya¹

¹Pamukkale University, goktugsari3004@gmail.com

¹Pamukkale University, Denizli

ABSTRACT

AIM: Digital fatigue is a modern type of fatigue that has emerged with the integration of technology into every aspect of life. It exhibits symptoms like distractions, mental weariness, and sleep issues. With the increasing impact of digitalization, athletes are spending more time in virtual environments, which can lead to digital fatigue. Digital fatigue can negatively impact performance, especially in combat sports, where both physical and mental performance must be at an optimal level. Therefore, the purpose of the research is to determine the digital fatigue levels of competitive athletes and examine them according to various variables.

METHOD: This study is quantitative research conducted using the descriptive survey model. The sample of the study consists of a total of 293 athletes who are actively involved in combat sports and were selected on a purposeful volunteer basis. To determine digital fatigue levels, the “Digital Fatigue Scale” developed by Tutar and Mutlu (2024) was used. The obtained data were analyzed with the SPSS 25.0 program, and since Cronbach’s alpha value was ,960 and the data were normally distributed, one-way analysis of variance (ANOVA) and independent sample t-test were applied from parametric tests.

FINDING: The findings of the study reveal that there is a statistically significant difference in digital fatigue levels depending on years of years of athletic experience, daily screen time and frequency of interaction with digital devices before sleep and immediately after waking up ($p<0.05$).

CONCLUSION: In conclusion, athletes' digital usage habits have been found to play a key role in digital addiction, psychological fatigue, psychosomatic issues, as well as mental and physical exhaustion. Athletes who engage in intense interaction with digital devices tend to experience higher levels of digital fatigue. Additionally, interaction with digital devices right before sleep and immediately after waking up has been identified as a key factor influencing digital fatigue. On the other hand, while the differences were not statistically significant, digital fatigue levels tended to decrease as the number of training days, training duration, and athletes' age increased.

Keywords: *Digital Fatigue, Combat Sports, Sports Psychology*



S.115

SPORCU KADINLARIN FİZİKSEL ÖZ SAVUNMA DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

TUNCER, Pamuk Gizem¹; BEŞLER, Kaya Hamza¹; EKMEKÇİ, Rıdvan¹

¹Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli, gizemmtuncer57@gmail.com

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Fiziksel öz savunma; kadınların fiziksel şiddet anında kendilerini savunmak veya devam eden saldırıyı çeşitli şekillerde savuşturarak tehlikeden uzaklaştırmak için yaptığı fiziksel tepkilerin tamamı olarak adlandırılır. Modern çağda kadınlar güçlenebilmek adına çeşitli spor branşlarına yönelmektedir. Ancak her spor branşının kendine has, kendine özgü fiziksel ve psikolojik gereksinimleri olabilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı farklı branşlardaki sporcu kadınların öz savunma düzeylerini karşılaştırmaktır.

YÖNTEM: Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel model tercih edilmiştir. Araştırmanın örneklemi amaca yönelik gönüllülük esasına dayalı Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 211 sporcu kadından oluşmaktadır. Uyar (2022) tarafından geliştirilen ‘Kadınlar için fiziksel öz savunma ölçeği’ katılımcılara uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi sonucu parametrik testlerden ANOVA testi yapılması uygun görülmüştür.

BULGULAR: Araştırmanın bulgularına göre Cronbach’Alfa değeri (0,947)’dir. Yapılan analizler sonucunda mücadele sporu yapan kadınların takım sporları ve diğer bireysel sporları yapan kadınlara göre fiziksel öz savunma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$).

SONUÇ: Yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde, mücadele sporları yapan kadınların; diğer bireysel sporları ve takım sporları yapan kadınlara göre fiziksel öz savunma düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, mücadele sporlarının bireylerin fiziksel tepki verme yeteneklerini ve kendilerini savunma becerilerini daha fazla geliştirdiğini göstermektedir. Bu bağlamda, kadınların fiziksel öz savunma kapasitelerini artırmak amacıyla mücadele sporlarına yönlendirmeleri teşvik edilebilir. Ayrıca, öz savunma eğitimlerinin sadece mücadele sporlarıyla sınırlı kalmaması, farklı spor branşlarına da entegre edilmesi önerilmektedir.

ANAHTAR KELİMELELER: Öz savunma, kadın sporcu, spor branşları



COMPARISON OF PHYSICAL SELF-DEFENSE LEVELS OF FEMALE ATHLETES

TUNCER, Pamuk Gizem¹; BEŞLER, Kaya Hamza¹; EKMEKÇİ, Rıdvan¹

Pamukkale University Institute of Social Sciences, Denizli, gizemmtuncer57@gmail.com

ABSTRACT

AIM: Physical self-defense refers to the totality of physical reactions that women exhibit to protect themselves during acts of physical violence or to fend off an ongoing attack and remove themselves from danger. In the modern era, women tend to engage in various sports disciplines to empower themselves. However, each sports discipline has its own unique physical and psychological requirements. In this context, the aim of this study is to compare the physical self-defense levels of female athletes from different sports branches.

METHOD: In this study, one of the quantitative research methods, the descriptive survey model, was preferred. The sample of the research consists of 211 female athletes from Pamukkale University Faculty of Sport Sciences, selected based on purposive sampling and voluntary participation. The “Physical Self-Defense Scale for Women” developed by Uyar (2022) was applied to the participants. The collected data were analyzed using the SPSS 25.0 statistical package program. Since the data showed a normal distribution, the ANOVA test, one of the parametric tests, was deemed appropriate.

FINDINGS: According to the findings of the study, the Cronbach’s Alpha value was 0.947. As a result of the analyses, it was found that women who practiced combat sports had significantly higher levels of physical self-defense compared to those who participate in team sports and other individual sports ($p<0.05$).

CONCLUSION: The results of the study indicate that female athletes engaged in combat sports have significantly higher physical self-defense levels compared to those involved in other individual and team sports. This finding suggests that combat sports enhance individuals' abilities to react physically and improve their self-defense skills more effectively. In this regard, it is recommended to encourage women to engage in combat sports in order to increase their physical self-defense capacity. Furthermore, it is suggested that self-defense training should not only be limited to combat sports but should also be integrated into other sports disciplines.

KEYWORDS: *self-defense, female athlete, sports disciplines*



S.116

TAKIM BİRLİKTELİĞİNİ SÜRDÜRME DAVRANIŞLARININ ARACI ROLÜ: SOSYAL KİMLİK VE TAKIM DİRENCİ ARASINDAKİ İLİŞKİ (GENÇ SPORCULAR ÖRNEĞİ)

ARUK Çağrı¹, DURDUBAŞ Deniz²

¹Hacettepe Üniversitesi, Ankara, cagriaruk@gmail.com

²Hacettepe Üniversitesi, Ankara

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Spor ortamında sosyal kimlik, takımların sezon içerisinde karşılaştıkları zorlu durumlarla baş edebilmeleri ve bu zorluklara direnç gösterebilmeleri açısından önemlidir. Özellikle takımların karşılaştığı zorlu durumlarda üyelerin yaşanan çatışmaları bütünleştirici bir şekilde çözebilmesi ve birbirlerine psikolojik destek sağlamak gibi takımın birlikteliğini sürdürmeye yönelik davranışlarının önemli olduğu düşünülmektedir. Literatürde sosyal kimliğin, takım direncini güçlendiren bir faktör olduğu ifade edilse de takım birlikteliğini sürdürme davranışlarının bu ilişkideki aracı rolü göz ardı edilmiştir. Bu araştırmanın amacı genç sporcularda sosyal kimlik ve takım direnci arasındaki ilişkide takım birlikteliğini sürdürme davranışlarının aracı rolünün incelenmesidir.

YÖNTEM: Araştırmanın deseni nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelidir. Araştırmanın örneklem grubunu Ankara’da yer alan, 14-18 yaş arasında bulunan 273 takım sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Katılımcılardan veriler elde edilirken Demografik Bilgi Formu, Sporda Sosyal Kimlik Ölçeği, Sporda Çok Boyutlu Takım Çalışması Ölçeği, Sporda Takım Direnci Envanteri kullanılmıştır. Ön analizlerde normal dağılım testleri, değişkenler arası korelasyon analizleri yürütülmüştür. Aracılık etkisinin analizi için Process Makro Model 4 analizi yürütülmüştür.

BULGULAR: Sosyal kimlik, takım birlikteliğini sürdürme davranışlarının psikolojik destek ($\beta = 0.53$, $p < 0.001$) ve bütünleştirici çatışma yönetimi ($\beta = 0.52$, $p < 0.001$), boyutları üzerinde pozitif yönde anlamlı etkiye sahiptir. Sosyal kimlik, takım direnci ($\beta = 0.28$, $p < 0.001$) üzerinde de pozitif yönde anlamlı etkiye sahiptir. Takım birlikteliğini sürdürme davranışlarının da ($\beta = 0.16$, $SH = .05$, %95 GA [.151, .355]) sosyal kimlik ve takım direnci arasındaki ilişkide aracı etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir.

SONUÇ: Bu araştırma, sporcuların takımlarına olan aidiyetinin artmasının takım direncini artırıcı bir etkiye sahip olduğunu ve sporcuların takımla olan bağlarını koruma, takım birliğini devam ettirme, birbirine psikolojik destek gösterme ve takım içerisinde yaşanan çatışmaları bütüncül bir şekilde yönetme yönündeki davranışlarının da takım direncini güçlendiren bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal kimlik, takım direnci, takım birlikteliğini sürdürme davranışları



SOCIAL IDENTITY AND TEAM RESILIENCE: THE MEDIATING ROLE OF TEAM MAINTENANCE (YOUTH ATHLETES)

ARUK, Çağrı¹; DURDUBAŞ, Deniz²

¹Hacettepe University, Ankara, cagriaruk@gmail.com

²Hacettepe University, Ankara.

ABSTRACT

AIM: Social identity in the sports environment is crucial for teams to cope with the challenges they face throughout the season and to demonstrate resilience against these difficulties. Particularly in challenging situations, it is believed that behaviors aimed at team maintenance, such as members resolving conflicts in an integrative manner and providing psychological support to each other, are essential. Although the literature suggests that social identity is a factor that strengthens team resilience, the mediating role of team maintenance in this relationship has been overlooked. This study aims to examine the mediating role of team maintenance in the relationship between social identity and team resilience among youth athletes.

METHOD: The research design is a correlational survey model, one of the quantitative research methods. The sample consists of 273 team athletes aged 14–18 from Ankara. The sample was selected using a convenience sampling method. Data were collected using the Demographic Information Form, the Social Identity in Sport Scale, the Multidimensional Teamwork in Sport Scale, and the Team Resilience Inventory in Sport. Preliminary analyses included normality tests and correlation analyses among variables. To analyze the mediation effect, the Process Macro Model 4 analysis was conducted.

FINDING: Social identity was found to have a significant positive effect on the dimensions of team maintenance, specifically psychological support ($\beta = 0.53$, $p < .001$) and integrative conflict management ($\beta = 0.52$, $p < .001$). In addition, social identity also had a significant positive effect on team resilience ($\beta = 0.28$, $p < .001$). Furthermore, team maintenance were observed to mediate the relationship between social identity and team resilience ($\beta = 0.16$, $SE = .05$, 95% CI [.151, .355]).

CONCLUSION: This study reveals that an increased sense of belonging to the team among athletes has a strengthening effect on team resilience. Moreover, athletes' behaviors aimed at preserving their connection with the team maintenance, providing psychological support to one another, and managing conflicts in an integrative manner are also identified as key factors that contribute to enhancing team resilience.

Keywords: Social identity, team resilience, team maintenance



S.117

BEYİN SİSİ VE SPOR: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ZİHİNSEL SAĞLIK

ÖZSOY, Damla¹; TOPAL, İrem²

¹Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova, damla.ozsoy@yalova.edu.tr

²Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Günümüzde üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının yanı sıra zihinsel sağlıklarının da korunması bireysel ve toplumsal refah açısından büyük önem arz etmektedir. Hızla değişen yaşam koşulları, artan dijital ekran kullanımı, akademik baskılar ve sosyal çevresel faktörler genç yetişkinlerde zihinsel sorunları beraberinde getirebilmektedir. Zihinsel performansın korunması ve geliştirilmesinde düzenli fiziksel aktivite önem taşımaktadır. Bu araştırmada sporun zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla; Yalova Üniversitesi öğrencilerinde düzenli spor yapma durumları ile beyin sisi durumları; cinsiyet, doğulan coğrafi bölge ve düzenli spor yapma süreleri açısından incelenmiştir. Böylece, üniversite öğrencilerinde zihinsel sağlık ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması ve genç yetişkinlerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik öneriler geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM: Araştırmada nicel araştırma modeli uygulanmıştır. Araştırmaya kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen, Yalova Üniversitesi 2024-2025 Bahar döneminde aktif öğrenim gören 500 öğrenci katılmıştır. Debowska vd. (2024) tarafından geliştirilen, Bas vd. (2024) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Beyin Sisi" ölçeği ile elde edilen veriler, SPSS 26.0 Programı ile analiz edilmiştir. Araştırmanın Cronbach's Alpha iç tutarlılık kat sayısı; 0,959 olarak elde edilmiştir.

BULGULAR: Mann-Whitney U ve Kruskal- Wallis testleri sonucu araştırma hipotezlerinden olan; cinsiyet, doğulan coğrafi bölge ve düzenli spor yapma süresine göre katılımcıların beyin sisi durumlarında anlamlı farklılık elde edilirken, profesyonel sporcu geçmişine sahip olma, akademik başarı puanı ve yaş değişkenlerine göre beyin sisi durumlarında anlamlı farklılık elde edilmemiştir.

SONUÇ: Bu araştırma sonucu düzenli spor yapmanın zihinsel sağlığa ve bilişsel performansa etkilerini gözlemlenmiştir. Beyin sisi gibi bilişsel sağlık sorunlarının azaltılmasında düzenli egzersiz yapmanın oynadığı rol hem bireysel hem de toplumsal düzeyde dikkate alınması gereken bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Beyin Sisi, Spor, Zihinsel Sağlık ve Spor*



BRAIN FOG AND SPORTS: MENTAL HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS

ÖZSOY Damla¹; TOPAL, İrem²

¹Yalova University Faculty of Sports Sciences, Yalova, damla.ozsoy@yalova.edu.tr

²Yalova University Faculty of Sports Sciences, Yalova

ABSTRACT

INTRODUCTION AND AIM: Today, in addition to the academic success of university students, the protection of their mental health is of great importance for individual and social well-being. Rapidly changing living conditions, increased use of digital screens, academic pressures and social environmental factors can bring about mental problems in young adults. Regular physical activity is important in maintaining and improving mental performance. In this study, in order to understand the effects of sports on mental health; regular sports activities and brain fog status of Yalova University students were examined in terms of gender, geographic region of birth and regular sports activities. Thus, it is aimed to better understand the relationship between mental health and physical activity in university students and to develop suggestions to increase the quality of life of young adults.

METHOD: The quantitative research model was applied in the study. 500 students who were actively studying at Yalova University in the 2024-2025 Spring semester, selected by convenience sampling method, participated in the study. The data obtained with the "Brain Fog" scale developed by Debowska et al. (2024) and adapted to Turkish by Bas et al. (2024) were analyzed with SPSS 26.0 Program. Cronbach's Alpha internal consistency coefficient of the study was obtained as 0.959.

FINDING: As a result of the Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests, a significant difference was found in the brain fog status of the participants according to the research hypotheses; gender, geographical region of birth and duration of regular sports, while no significant difference was found in the brain fog status according to the variables of having a professional sports background, academic success score and age.

CONCLUSION: As a result of this research, the effects of regular exercise on mental health and cognitive performance were observed. The role of regular exercise in reducing cognitive health problems such as brain fog emerges as a factor that should be taken into consideration both at the individual and societal level.

Keywords: Brain Fog, Sports, Mental Health and Sports



S.118

SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ ALANINDA EN ÇOK ALINTILANAN 100 MAKALENİN BİBLİYOMETRİK ANALİZİ

BAYKÖSE, Nazmi¹; ESİN YÜZER, İlayda²

¹Akdeniz Üniversitesi, Antalya

²Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Spor ve egzersiz psikolojisi, spor ve egzersiz bağlamlarında insanların ve davranışlarının bilimsel olarak incelenmesi ve bu bilgilerin pratikte uygulanmasını ifade etmektedir (Gill ve ark., 2017). Spor ve egzersiz psikolojisi alanında çoğu araştırmacının amacı, psikolojik faktörlerin bir bireyin fiziksel performansını nasıl etkilediğini anlamak ile spor ve egzersize katılımın bir kişinin psikolojik gelişimini, sağlığını ve refahını nasıl etkilediğini anlamaktır (Weinberg ve Gould, 2023). Bu bağlamda, araştırmacının amacı spor ve egzersiz psikolojisi alanında en çok alıntılanan 100 makalenin bibliyometrik analizinin yapılmasıdır.

YÖNTEM: Araştırma amacı doğrultusunda spor ve egzersiz psikolojisi alanında en çok atıf alan 100 makalenin R studio, biblioshiny paket programıyla performans analizi yapılmıştır. Veriler, 31.03.2025 tarihinde Web of Science veri tabanında (Clarivate Analytics, Philadelphia, ABD) 1974-2025 yılları arasında yayınlanmış makaleleri içermektedir. Veri sınırlaması yapılırken “Sport and Exercise Psychology” ya da “Sport Psychology” ya da “Exercise Psychology” anahtar kelimeleri kullanılarak bir tarama yapılmıştır. Yapılan tarama sonucunda 19.994 dokümana (konfre özeri, kitap bölümü, makale vb.) erişim sağlanmıştır. Dokümanlar arasından araştırma amacımız çerçevesi dahilinde sadece makaleler ile filtrelendiğinde toplam 7.814 makale araştırma kapsamına dahil edilmiştir. Sonuçlar atıf sayısına göre listelendi ve en çok atıf alan makale en üstte yer alacak şekilde filtrelendi. İlk 100 makalenin spor ve egzersiz psikolojisi ile ilişkili olup olmadığı incelendi ve ilişkili olan çalışmalar araştırmaya dahil edilmiştir. Bu çalışmada kullanılan veriler yayınlanmış makalelerden elde edildiğinden etik kurul onayına gerek duyulmamıştır.

BULGULAR: Spor ve Egzersiz psikolojisi alanında en çok alıntılanan 100 makalenin arasında 1982-2020 yılları arasında yayınlanmış makalelerin yer aldığı gözlemlenmiştir. İlk 100

makale arasında yer alan çalışmaların toplam 39.634 atıf aldığı belirlenmiştir. Bu makalelerin arasında en yüksek atıf sayısına 1507 atıf sayısı ile Smith ve McGannon (2018) tarafından yapılan araştırmanın yer aldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca ortalama yıl başına atıf oranının en yüksek olduğu yıl 2018 (105,4) olduğu da bulunmuştur. Araştırma kapsamına giren 100 makalenin İngilizce (n=99) ve Fransızca (n=1) dillerinde yazıldığı gözlemlenmiştir. Birmingham Üniversitesi en çok atıf alan makale arasında en çok temsil edilen kuruluş olarak yer aldığı görülmektedir. İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri’nin en çok temsil edilen ülkeler olduğu gözlemlenmiştir. En çok atıf alan makalelerin yer aldığı dergi bağlamında ise “Journal of Sport and Exercise Psychology” dergisi İlk 100’de yer alan çalışmaların yarısına yakını yayınlayan dergi olduğu bulunmuştur.



SONUÇ: Elde edilen sonuçlar Spor ve Egzersiz Psikolojisi alanında araştırma yapan araştırmacıların alan yazında en çok okunan makalelerin konularını, yöntemlerini, yayınlanan yayımcı kuruluşlarını ve yayımlanan ülkelerin belirlenmesiyle birlikte bu makaleleri ve makaleleri kaleme alan yazarları takip ederek araştırma kalitelerini ve okunurluklarını artırmak amacıyla model alabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmacıların umut vadeden yeni araştırma yollarını belirlemelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca ilgi alan yazında kendini kanıtlamış başarılı araştırma grupları ile uluslararası bilimsel iş birliğinin kurulmasını da destekleyebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: spor ve egzersiz psikolojisi, bibliyometri, bibliyometrik analiz

VIII. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ



BIBLIOMETRIC ANALYSIS OF THE 100 MOST CITED ARTICLE IN THE FIELD OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY

BAYKOSE, Nazmi¹; ESİN YUZER, İlayda²

¹Akdeniz University, Antalya

²Adnan Menderes University, Aydın

ABSTRACT

AIM: Sport and exercise psychology is the scientific study of people and their behavior in sport and exercise settings and the practical application of this knowledge (Gill et al., 2017). The aim of most researchers in the field of sport and exercise psychology is to understand how the psychological factors affect an individual's physical performance and how participation in sport and exercise affects a person's psychological development, health and well-being (Weinberg & Gould, 2023). In this regard, the aim of this study is to conduct a bibliometric analysis of the 100 most cited articles in the field of sport and exercise psychology.

METHOD: For the research purpose, performance analysis of the 100 most cited articles in the field of sport and exercise psychology was made with R studio, biblioshiny package program. The data includes articles which are published between 1974-2025 in the Web of Science database (Clarivate Analytics, Philadelphia, USA) on 31.03.2025. While restricting the data, a search was made using the keywords “Sport and Exercise Psychology” or “Sport Psychology” or “Exercise Psychology”. As a result of the search, 19,994 documents (conference abstracts, book chapters, articles, etc.) were obtained. Among the documents, a total of 7,814 articles were included in the scope of the research when filtered only by articles within the framework of our research purpose. The results were filtered according to the number of citations, with the most cited article at the top. The first 100 articles were reviewed to see if they were related to sport and exercise psychology and the related studies were included in the study. Since the data used in this study were acquired from published articles, ethics committee approval was not required.

FINDING: It was found that among the top 100 most cited articles in the field of sport and exercise psychology, there were articles that were published between 1982 and 2020. It was determined that the studies among the top 100 articles received a total of 39,634 citations. It was seen that the highest number of citations among these articles was the study by Smith and McGannon (2018) with 1507 citations. It was also reached that the highest average citation rate per year was in 2018 (105.4). It was found that the 100 articles included in the study were written in English (n=99) and French (n=1). The University of Birmingham was the most representative organization among the most cited articles. The United Kingdom and the United States of America were the most widely represented countries. In terms of the journal in which the most cited articles were published, the Journal of Sport and Exercise Psychology was found to be the journal that published almost half of the studies in the Top 100.



CONCLUSION: The results obtained suggest that researchers who conduct research in the field of Sport and Exercise Psychology can follow the topics, methods, publishing organizations and publishing countries of the most read articles in the literature and follow these articles and the authors of these articles in order to increase their research qualities and legibility. In this way, it is thought that it can help researchers identify promising new research paths. It is also believed that it can support the establishment of international scientific collaboration with successful research groups that have proved themselves in the literature of interest.

Keywords: *sport and exercise psychology, bibliometrics, bibliometric analysis*

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



S.119

BİYOLOJİK GERİ BİLDİRİMLE ZİHİNSEL ANTRENMAN PROGRAMININ SPORCULARIN PERFORMANSINA ETKİSİ

TUNA, Nehir¹

¹ Ege Cortex Psikolojik Danışmanlık Merkezi, İzmir, egecortex@gmail.com

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Bir zihinsel antrenman yöntemi olarak kullanılan sinirsel geribildirim uygulamasının okçularda fiziksel antrenman ile birlikte sağlanan EEG-Biyolojik geribildirim uygulamasının sporcuların performanslarının artışına yardımcı bir yöntem olup olmadığını araştırmaktır. İki ay boyunca düzenli antrenmanla birlikte deney grubuna uygulanan EEG-BGB tekniğinin, yine düzenli antrenman yapan ancak EEG-BGB uygulaması almayan kontrol grubuna göre atış performansları arasında farklılık olup olmadığını belirlemektir.

YÖNTEM: Bu araştırma, bir deneysel çalışma olarak, sporcuların dikkat düzeylerini ve kaygı durumlarını belirlemek amacıyla EEG-BGB kaydı, yarışma durumu kaygı ölçeği ve görsel-ışitsel dikkat testleri kullanılmıştır. EEG-BGB Clinical Q beyin haritalaması teknikleri EEG verilerini toplamak ve analiz etmek için klinik ve araştırma amaçlarıyla kullanılan bir yöntemdir. Clinical Q yöntemi ile sadece iki kanal kullanarak kafanın farklı 5 beyin bölgesinden Uluslararası 10-20 sistemi ile saçlı deriye EEG elektrotlarının yerleştirilmesi yoluyla 6 dakikalık bir kayıt/çekim alınarak değerlendirme raporu çıkarılmaktadır. Araştırma için kullanılan ProComp2 sinyal kodlayıcı, iki kanallı, çok modeliteli, fizyolojik sinyalleri izleyen biofeedback yazılım uygulamalarıyla kullanılan bir cihazdır. Araştırma, İzmir Büyükşehir Belediye Okçuluk Takımından seçilen 30 sporcuyla yapılmış, 15 kişilik deney grubu ve 15 kişilik kontrol grubuyla testler gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna 10 haftalık EEG-BGB uygulaması yapılmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Veri toplama araçları olarak CSAI-2 (Sporda Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği Yetişkin Formu) ve IVA- 2 Görsel ve İşitsel Sürekli Performans

Testi kullanılmıştır. Ayrıca, EEG-BGB kaydı ile sporcunun bilişsel ve bedensel kaygı seviyeleri, kas kontrolü, dikkat ve odaklanma düzeyleri ölçülmüştür.

BULGULAR: Performans, grafik ve öz-güven ölçek puanların, teta ve beta değerleri ile IVA-2 dikkat testinin görsel odaklanma aralığına ait alt ölçek puanlarında gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). Ancak, kaygı (CSAI-2) işleyişinde: Bilişsel kaygı puanlarında anlamlı bir fark gözlenmiştir ($F(1,28)=9,35$; $p=0,00$; $\eta^2=0,250$). Bedensel kaygı puanlarında anlamlı bir fark var ($F(1,28)=4,44$; $p=0,044$; $\eta^2=0,137$). Duyusal motor aktivite değerlerinde grup ve ölçüm iletişiminde anlamlı bir fark değişimi ($F(1,28)=6,91$; $p=0,01$; $\eta^2=0,198$). Ayrıca, IVA-2 dikkat testinin görsel odaklanma alt ölçümleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F(1,28)=8,79$; $p=0,006$; $\eta^2=0,239$). Gruplar arasında performans, fiziksel özgüven ölçeği puanları, teta ve beta değerleri, IVA-2 dikkat testi alt ölçek puanları (görsel odaklanma alt ölçeği hariç) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadı ($p>0,05$).



Ancak kaygı (CSAI-2) ölçeğinde: Bilişsel kaygı puanlarında anlamlı bir fark bulundu ($F(1,28)=9.35$; $p=0.00$; $\eta^2=0.250$). Somatik anksiyete puanlarında da anlamlı bir fark gözlemlendi ($F(1,28)=4.44$; $p=0.044$; $\eta^2=0.137$). Duyusal-motor aktivite grup ile ölçüm arasındaki etkileşimde anlamlı fark bulundu ($F(1,28)=6.91$; $p=0.01$; $\eta^2=0.198$). Ayrıca IVA-2 dikkat testinin görsel odak alt ölçeğinde ölçümler arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($F(1,28)=8.79$; $p=0.006$; $\eta^2=0.239$).

SONUÇ: Deney grubu okçuların bilişsel kaygı puanının düşmesiyle sporcu daha iyi odaklanabilmiş ve dışsal etmenleri göz ardı edebilmişlerdir. Okçuların bedensel kaygıları azaldıkça kas kontrolünü sağladıklarını yarışma esnasında da yayı çekerken motor kontrolünü sağlayabildiklerini göstermiştir. Deney grubunun teta, beta puanlarında herhangi bir artış görülmemesinin nedeni; verilen 20 seanslık protokolde sadece DMR aktivitesi üzerinde çalışılmış olmasıdır, ayrıca sporcular elit düzeyde olduğu için performanslarında fazla bir değişim olmamıştır, okçuluk sporu diğer spor branşlarına göre daha düşük stres düzeyine sahip olmasına rağmen bizim çalışmamızda kaygı düzeylerinin daha da azaldığı görülmüştür. Deney grubu okçuların DMR değerleri yükselmiş ve bunun sonucunda okçuların sürdürülebilir dikkatini geliştirdiği yani görsel uyaranları kodlayabilip atış serisini kolaylıkla tamamlayabildiğini göstermiştir. IVA-2 dikkat testinin alt ölçeklerinden olan işitsel tepki kontrolü puanları incelendiğinde okçuların hedefe odaklanmasını sağlamış hedef dışı uyaranlara verilen tepkiler azalmıştır. Ayrıca, görsel odaklanma puanlarının ölçümler arasında anlamlı bir fark bulunması atış esnasında odaklanmayı kolaylaştırdığını göstermiştir. Deney grubundaki sporcuların kaygı düzeylerini azaltmış, dikkatlerini artırmış ve genel olarak performanslarını iyileştirmiştir. Ancak, performansın daha belirgin artışı için daha uzun süreli bir müdahale gerekebilir.

Anahtar Kelimeler: *Biyolojik geri bildirim, Dikkat, DMR aktivitesi, Okçuluk, Performans, SMR Aktivitesi*

VIII. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ



THE EFFECT OF MENTAL TRAINING WITH BIOFEEDBACK ON PERFORMANCE IN ATHLETES

TUNA, Nehir¹

¹ Ege Cortex Psikolojik Danışmanlık Merkezi, İzmir, egecortex@gmail.com

ABSTRACT

AIM: The purpose of this study is to investigate whether neurofeedback, used as a mental training method, can enhance athletes' performance when applied alongside physical training in archers. Specifically, it aims to determine whether there is a difference in shooting performance between an experimental group that received EEG-based biofeedback (EEG-BFB) training along with regular physical training for two months, and a control group that only received regular training without EEG-BFB.

METHOD: This research is an experimental study conducted to assess athletes' attention levels and anxiety states using EEG-BFB recordings, the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), and visual-auditory attention tests. EEG-BFB Clinical Q brain mapping techniques were employed to collect and analyze EEG data for both clinical and research purposes. The Clinical Q method involves placing electrodes on the scalp using the International 10-20 system to record six-minute EEG data from five different brain regions using just two channels. The ProComp2 signal encoder, a dual-channel, multimodal device used with biofeedback software applications, was used in the study. The research was conducted with 30 archers selected from the İzmir Metropolitan Municipality Archery Team. The participants were divided into an experimental group (15 athletes) and a control group (15 athletes). The experimental group underwent 10 weeks of EEG-BFB sessions, while the control group received no intervention. Data collection tools included the CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory – Adult Form) and the IVA-2 Visual and Auditory Continuous Performance Test. Additionally, EEG-BFB recordings were used to measure athletes' cognitive and somatic anxiety levels, muscle control, attention, and focus.

FINDING: No significant difference was found between groups in terms of performance, confidence, theta and beta values, and the subscale scores of the IVA-2 attention test related to visual focus range ($p > 0.05$). However, regarding anxiety (CSAI-2) functioning: significant differences were observed in cognitive anxiety scores ($F(1,28) = 9.35$; $p = 0.00$; $\eta^2 = 0.250$). A significant difference was also found in somatic anxiety scores ($F(1,28) = 4.44$; $p = 0.044$; $\eta^2 = 0.137$). A significant interaction between group and measurement was found in sensory-motor activity values ($F(1,28) = 6.91$; $p = 0.01$; $\eta^2 = 0.198$). Additionally, a significant difference was found between groups in the visual focus subscales of the IVA-2 attention test ($F(1,28) = 8.79$; $p = 0.006$; $\eta^2 = 0.239$). No statistically significant difference was found between groups in performance, physical confidence scale scores, theta and beta values, and the subscale scores of the IVA-2 attention test (excluding the visual focus subscale) ($p > 0.05$). However, in the anxiety (CSAI-2) scale: significant differences were found in cognitive anxiety scores ($F(1,28) = 9.35$; $p = 0.00$; $\eta^2 = 0.250$). Somatic anxiety scores also showed a significant difference ($F(1,28) = 4.44$; $p = 0.044$; $\eta^2 = 0.137$).



A significant interaction between group and measurement was found in sensory-motor activity values ($F(1,28) = 6.91$; $p = 0.01$; $\eta^2 = 0.198$). Furthermore, a significant difference was found between measurements in the visual focus subscale of the IVA-2 attention test ($F(1,28) = 8.79$; $p = 0.006$; $\eta^2 = 0.239$).

CONCLUSION: As cognitive anxiety scores decreased in the experimental group, athletes were able to focus better and disregard external distractions. The reduction in somatic anxiety enabled athletes to improve muscle control and maintain motor coordination while drawing the bow during competition. The lack of increase in theta and beta values in the experimental group may be due to the protocol focusing solely on DMR activity during the 20-session program. Additionally, since the athletes were already at an elite level, performance improvements were minimal. Although archery is generally associated with lower stress levels compared to other sports, this study demonstrated that anxiety levels can be further reduced.

Increased DMR values in the experimental group indicate enhanced sustained attention, enabling athletes to code visual stimuli and complete shooting sequences more easily. Analysis of the auditory response control scores in the IVA-2 subtests suggests that archers were better

able to focus on the target while reducing reactions to non-target stimuli. Furthermore, the significant difference found in visual focus scores supports improved concentration during shooting. The EEG-BFB training helped the experimental group reduce anxiety, enhance attention, and improve overall performance. However, a longer intervention period may be necessary to achieve more noticeable improvements in performance.

Keywords: Archery, Attention, Biological Feedback, Performance, SMR Activity.

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



KAYBEDİLEN MÜCADELE Mİ, ALGILANAN TEHDİT Mİ? ALTYAPI FUTBOLCULARINDA TÜKENMİŞLİĞİN PSİKOLOJİK YANSIMALARI

ÖĞRAŞ, Emre Bülent¹; KARA, Mehmet²; ÇETİN, Çağrı Mehmet²

¹Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, Türkiye, emrebulentogras@gmail.com.

²Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin, Türkiye.

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Sporculuk süreci yalnızca fiziksel değil aynı zamanda duygusal ve psikolojik yükleri de içeren çok yönlü bir deneyimdir. Özellikle gelişim çağındaki altyapı sporcuları, performans baskısı ve başarı beklentileri altında tükenmişlik yaşayabilmektedir. Bu durum, sporcuların çevresel uyarıcıları tehdit olarak algılamalarına neden olurken, mücadele gücünü de olumsuz etkileyebilmektedir. Bu araştırmanın amacı, altyapı futbolcularında tükenmişliğin alt boyutları olan azalan başarı hissi, duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşmanın, mücadele ve tehdit algıları üzerindeki etkisini incelemektir.

YÖNTEM: Bu araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini, Türkiye'de profesyonel kulüplerin altyapılarında aktif olarak lisanslı spor yapan 312 erkek futbolcu ($\bar{X}_{yaş} = 16.74 \pm 1.81$) oluşturmuştur. Veri toplama sürecinde Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (STÖ) ve Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği (SMTÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.

BULGULAR: Yapılan analizlere göre azalan başarı hissi ($\beta = -.351, p < .001$) ve duyarsızlaşma ($\beta = -.296, p < .001$) mücadele algısı üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönde etkili olurken; duygusal/fiziksel tükenmenin etkisi istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Modelin açıklayıcılığı %33.8'dir ($R^2 = .343$). Tehdit algısı üzerinde ise azalan başarı hissi ($\beta = -.277, p < .001$) ve duyarsızlaşma ($\beta = -.174, p < .01$) istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı etki göstermiştir; duygusal/fiziksel tükenme ise istatistiki olarak anlamlı değildir ($p > .05$). Bu modelin açıklayıcılığı %13.8'dir ($R^2 = .148$).

SONUÇ: Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde, altyapı futbolcularının azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma düzeyinin artmasının, mücadele duygusunu azalttığı ve çevresel durumları tehdit olarak algılama düzeyini artırdığı görülmektedir. Bu nedenle sporcuların tükenmişlik belirtilerinin erken dönemde tanınması ve psikolojik destek mekanizmalarının antrenman süreçlerine entegre edilmesi, sporcuların motivasyonlarını korumaları ve sportif performanslarını sürdürebilmeleri açısından önemli bir gerekliliktir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Mücadele, Spor Psikolojisi, Tehdit, Tükenmişlik



LOST CHALLENGE OR PERCEIVED THREAT? PSYCHOLOGICAL REFLECTIONS ON BURNOUT IN YOUTH SOCCER PLAYERS

ÖĞRAŞ, Emre Bülent¹; KARA, Mehmet²; ÇETİN, Çağrı Mehmet²

¹Mersin University Institute of Educational Sciences, Department of Physical Education and Sports,
Mersin, Turkey, emrebulentogras@gmail.com.

² Mersin University, Faculty of Sport Sciences, Mersin, Turkey.

ABSTRACT

AIM: The athletic process is a multifaceted experience that involves not only physical but also emotional and psychological stresses. Developmental youth athletes, in particular, may experience burnout from the pressure to perform and the expectation of success. While this situation may cause athletes to perceive environmental stimuli as threatening, it may also negatively affect their ability to compete. The purpose of this study is to examine the effects of the sub-dimensions of burnout, namely diminished accomplishment, emotional/physical exhaustion, and depersonalization, on the perceptions of challenge and threat in youth soccer players.

METHOD: This study was conducted using the relational survey model. The sample of the study consisted of 312 male soccer players ($\bar{X}_{\text{years}} = 16.74 \pm 1.81$) who were actively playing licensed sports in the infrastructures of professional clubs in Turkey. The Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) and the Challenge and Threat in Sport (CAT-Sport) scale were used for data collection. Descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple linear regression analyses were used to analyze the data.

FINDING: The analyses showed that feeling less accomplished ($\beta = -.351, p < .001$) and feeling like things are less valuable ($\beta = -.296, p < .001$) significantly lowered how people perceive challenges, but emotional or physical exhaustion did not have a significant effect ($p > .05$). The model explains 33.8% of the variation ($R^2 = .343$). The explanatory power of the model is 33.8% ($R^2 = .343$). Reduced sense of accomplishment ($\beta = -.277, p < .001$) and devaluation ($\beta = -.174, p < .01$) had a statistically significant negative effect on threat perception; emotional/physical exhaustion was not statistically significant ($p > .05$). The explanatory power of this model is 13.8% ($R^2 = .148$).

CONCLUSION: Examining the results of the study, it can be seen that the reduced sense of accomplishment and increased level of devaluation in youth soccer players decrease their sense of challenge and increase their perception of environmental situations as threatening. Therefore, early recognition of burnout symptoms in athletes and integration of psychological support mechanisms into training processes are important requirements for athletes to maintain their motivation and sustain their athletic performance.

Keywords: Burnout, Challenge, Football, Sport Psychology, Threat



ÖĞRENCİ-SPORCULARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE SPORA DEVAM ETME NİYETİ: OKULA YABANCILAŞMA VE SPORA DUYARSIZLAŞMANIN ARACILIK ROLÜ

KARADAĞ, Duygu¹; URFA, Osman²; AŞÇI, F.Hülya³

¹Haliç Üniversitesi, İstanbul, duygukaradag@halic.edu.tr

²Milli Eğitim Bakanlığı, Burdur

³Fenerbahçe Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

GİRİŞ ve AMAÇ: Sporcuların zaman ve enerjilerinin büyük bir kısmını spor ve akademik kariyerlerine adadıkları ve yaşamlarının diğer yönleri için zaman sınırlılığı ile karşı karşıya kaldıkları bilinmektedir. Öğrenci-sporcuların sosyal ortamlardaki etkileşim sürecini kaçırdıklarına dair endişelerinin, onların çift kariyer süreçlerini ve spora devam etme niyetlerini belirleyeceği düşüncesi araştırmaya yön vermiştir. Bu bağlamda araştırmada çift kariyer sürecindeki öğrenci sporcuların gelişmeleri kaçırma korkuları ile spora devam etme niyetleri arasındaki ilişkide okula yabancılaşma ve spora duyarsızlaşma düzeylerinin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Araştırmaya üniversite düzeyinde öğrenim gören 101 kadın ve 202 erkek toplam 303 ($\bar{X}_{yaş}=20.20\pm2.67$) öğrenci-sporcu katılmıştır. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği”, “Öğrenci Yabancılaşma Ölçeği”, “Sporda Tükenmişlik Ölçeği (duyarsızlaşma alt boyutu)” ve “Sporda Gelecek Niyeti Ölçeği” uygulanmıştır. Analizler PROCESS macro eklentisi üzerinden %95 güven aralığı ve 5000 bootstrap yeninden örnekleme ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR: Gelişmeleri kaçırma korkusu, spora duyarsızlaşma ($\beta=0.32, p<0.001$) ve okula yabancılaşmayı ($\beta=0.23, p<0.001$) pozitif yönde yordamaktadır. Spora duyarsızlaşma ($\beta=-0.36, p<0.001$) ve okula yabancılaşma ($\beta=-0.15, p<0.01$) ise spora devam etme niyetini negatif yönde yordamaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusunun spora devam etme niyeti üzerindeki toplam etkisi anlamlı değilken ($\beta=-0.03, p>0.05$); spora duyarsızlaşma ($\beta=-0.11, \%95\text{ GA }[-0.16 - -0.07]$) ve okula yabancılaşma ($\beta=-0.04, \%95\text{ GA }[-0.07 - -0.01]$) aracılığıyla spora devam etme niyeti üzerindeki dolaylı etkisi negatif ve anlamlıdır.

SONUÇ: Araştırma ile öğrenci-sporcuların gelişmeleri kaçırma korkuları arttıkça okula yabancılaşma ve spora duyarsızlaşma düzeylerinin arttığı ve spora devam etme niyetlerinin de bu durumdan etkilendiği ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Gelişmeleri kaçırma korkusu, okula yabancılaşma, spora duyarsızlaşma, spora devam etme niyeti, öğrenci-sporcu.



FEAR OF MISSING OUT AND INTENTION TO CONTINUE SPORTS IN STUDENT-ATHLETES: THE MEDIATING ROLE OF ALIENATION FROM SCHOOL AND DEVALUATION TO SPORT

KARADAĞ, Duygu¹; URFA, Osman²; AŞCI, F. Hülya³

¹Halic University, İstanbul, duyukaradag@halic.edu.tr

²Ministry of Education,, Burdur

³Fenerbahçe University, İstanbul

ABSTRACT

AIM: It is known that athletes devote most of their time and energy to their athletic and academic careers and consequently encountering temporal constraints that hinder engagement with other aspects of their lives. The idea that student-athletes' concerns about missing the interaction process in social environments will determine their dual career processes and their intention to continue sports has guided the research. In this context, the aim of the study was to test the mediator role of alienation from school and devaluation to sport in the relationship between fear of missing out and intention to continue sports.

METHOD: A total of 303 ($\bar{M}_{age}=20.20\pm2.67$) student-athletes, including 101 women and 202 men studying at university level, participated in the study. "Personal Information Form", "Fear of Missing Out Scale", "Student Alienation Scale", "Athlete Burnout Questionnaire (devaluation to sport subscale)" and "Intention to Continue Sports in Future Scale" were applied to participants. Analyses were performed using the PROCESS macro plugin with 95% confidence interval and 5000 bootstrap resampling.

FINDING: Fear of missing out positively predicts devaluation to sport ($\beta= 0,32$, $p< 0,001$) and alienation from school ($\beta= 0,23$, $p< 0,001$). Devaluation to sport ($\beta= -0,36$, $p< 0,001$) and alienation from school ($\beta= -0,15$, $p< 0,01$) negatively predicted the intention to continue sports. While the total effect of fear of missing out on the intention to continue sports was not significant ($\beta= -0.03$, $p> 0.05$), the indirect effect on the intention to continue sports through devaluation to sport ($\beta= -0.11$, 95% CI [-0.16 - -0.07]) and alienation from school ($\beta= -0.04$, 95% CI [-0.07 - -0.01]) was negative and significant.

CONCLUSION: The study revealed that as the student-athletes' fear of missing out increases, their levels of alienation from school and devaluation to sport increase and their intention to continue sports is also affected by this situation.

Keywords: Fear of missing out, school alienation, devaluation to sport, intention to continue sports, student-athlete



ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİ İLE KOLEKTİF YETERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE TAKIM REFERANSLI YÜKLEMELERİN UYUMUNUN ARACI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

MENEVŞE, Olgu¹; DURDUBAŞ, Deniz²

¹Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, olgumnvse@hotmail.com

²Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

ÖZET

AMAÇ: Müsabaka sonuçlarının nedenlerinin sporcular ve antrenörler tarafından nasıl algılandığı takımdaki pek çok çıktıyı etkileyen önemli bir faktördür. Takım referanslı yüklemeler adı verilen bu olgu açısından sporcu ve antrenörler arasındaki uyumun öncülleri ve sonuçları alanyazında henüz net olarak ortaya konulmamasına karşın, antrenör-sporcu ilişkisinin takım referanslı uyumu etkileyebileceği ve bu sayede olumlu takım çıktıların geliştirebileceği öngörülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada amaç antrenör-sporcu ilişkisi ve kolektif yeterlik arasındaki ilişkide takım referanslı yüklemelerin uyumunun aracı rolünü incelemektir.

YÖNTEM: Araştırmaya, Ankara ilinde ulaşılan 25 takımdan 14 yaş ve üzeri 270 ($\bar{X}_{\text{yaş}}=17.10\pm4.49$) sporcu ve 25 ($\bar{X}_{\text{yaş}}=35.48\pm10.43$) takım antrenörü katılmıştır. Örneklemi belirlemede amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği, Kolektif Yeterlik Ölçeği ve araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlanan Takımlar İçin Nedensel Boyutlar Ölçeği (Causal Dimension Scale-T) kullanılmıştır. Ön analizlerde verilerin ICC değerleri, normallik dağılımları ve değişkenler arası korelasyonları incelenmiştir. Yüklemelerin uyumu polinom regresyon analizi ile, bu uyumun aracılık etkisi ise Hayes PROCESS Makro Model 4 ile test edilmiştir.

BULGULAR: Antrenör- sporcu ilişkisinin kalitesinin takım referanslı yüklemelerin uyumundan nedensel odak ($\beta = .48$, $SE = .12$, %95 CI [.243, .712], $p < .001$) ve takım kontrolü ($\beta = .40$, $SE = .11$, %95 CI [.183, .617], $p < .001$) boyutlarını pozitif yönde anlamlı olarak etkilediği görülmüştür. Özellikle yüklemelerin alt boyutu olan takım kontrolü boyutunda antrenör ve sporcular arasındaki uyumunun ($\beta = .294$, $SE = .16$, %95 CI [.036, .651]) antrenör sporcu ilişkisinin kolektif yeterlikle olan ilişkisinde aracılık eden pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

SONUÇ: Bu çalışma, kaliteli bir antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların gelecekteki durumları takım olarak kontrol edebileceğine dair uyum içinde olmasını ve bu uyumun da takımın bir şeyi yapabilme gücüne olan inancı arttırdığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör-sporcu ilişkisi, kolektif yeterlik, takım referanslı yüklemeler, yüklemelerin uyumu



EXAMINING THE MEDIATING EFFECT OF THE CONGRUENCE OF TEAM-REFERENCED ATTRIBUTIONS ON THE RELATIONSHIP BETWEEN COACH-ATHLETE RELATIONSHIP AND COLLECTIVE EFFICACY

MENEVŞE, Olgu¹; DURDUBAŞ, Deniz²

¹Hacettepe University, Graduate School of Social Sciences, Ankara, olgumnvse@hotmail.com

²Hacettepe University, Faculty of Sport Sciences, Ankara

ABSTRACT

AIM: How the reasons for competition results are perceived by athletes and coaches is an important factor affecting many outcomes in the team. Although the antecedents and consequences of the congruence between athletes and coaches in terms of this phenomenon called team-referenced attributions have not yet been clearly revealed in the literature, it is predicted that the coach-athlete relationship can affect team-referenced attributions and thus develop positive team outcomes. Therefore, the aim of this study is to examine the mediating role of the congruence of team-referenced attributions in the relationship between coach-athlete relationship and collective efficacy.

METHOD: 270 ($\bar{X}$ age=17.10±4.49) athletes aged 14 and over and 25 ($\bar{X}$ age=35.48±10.43) team coaches from 25 teams in Ankara participated in the research. Purposeful sampling method was used to determine the sample. Demographic Information Form, Coach-Athlete Relationship Scale, Collective Efficacy Scale and Causal Dimension Scale-T for Teams adapted to Turkish by the researcher were used in the study. In the preliminary analyses, ICC values, normality distributions and correlations between variables of the data were examined. The congruence of the attributions was tested with polynomial regression analysis, and the mediation effect of this congruence was tested with Hayes PROCESS Macro Model 4.

FINDING: It was observed that the quality of the coach-athlete relationship positively affected the dimensions of locus of causality ($\beta = .48$, $SE = .12$, 95% CI [.243, .712], $p < .001$) and team control ($\beta = .40$, $SE = .11$, 95% CI [.183, .617], $p < .001$) from the congruence of team-referenced attributions. In particular, it was found that the congruence between coach and athletes ($\beta = .294$, $SE = .16$, 95% CI [.036, .651]) in the sub-dimension of attributions had a positive and significant effect mediating the relationship between the coach-athlete relationship and collective efficacy.

CONCLUSION: This study showed that a quality coach-athlete relationship increases the athletes' sense of control over future situations as a team, and this congruence increases the belief in the team's ability to do something.

Keywords: Coach-athlete relationship, collective efficacy, team-referenced attributions, congruence of attributions



S.123

SPOR PSİKOLOJİSİNDE TERAPİ YAKLAŞIMLARI: GÜNCEL YAKLAŞIMLAR VE ETKİLİLİK ÜZERİNE BİR DERLEME ÇALIŞMASI

SULU, Buse¹; KILIÇ, Beyza Nur²

¹Nuh Naci Yazgan Üniversitesi, Kayseri, busesluu@gmail.com

²Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi, Ankara

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Sporcular, antrenman ve yarışma süreçlerinde yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik zorluklarla da karşı karşıya kalmaktadır. Performans kaygısı, tükenmişlik, motivasyon kaybı ve sakatlık sonrası uyum sorunları gibi faktörler, sporcuların psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, sporda yaygın olarak kullanılan psikolojik terapi yaklaşımları hem performans gelişimine katkı sağlamakta hem de sporcuların genel psikolojik iyilik hâlini desteklemektedir. Bu çalışmanın amacı, spor psikolojisinde uygulanan güncel terapi yöntemlerini inceleyerek, bu yaklaşımların sporcuların performansları ve psikolojik süreçleri üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır.

YÖNTEM: Bu derleme çalışmasında, araştırma amacına uygun anahtar kelimeler (örneğin: spor psikolojisi müdahaleleri, sporcularda bilişsel davranışçı terapi, bilinçli farkındalık ve spor performansı vb.) kullanılarak Scopus, PubMed, Web of Science ve DergiPark veri tabanlarında gerçekleştirilen taramalar sonucunda ulaşılan güncel çalışmalar değerlendirilmiştir.

BULGULAR: Literatürde en yaygın kullanılan yöntemlerden biri olan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'nin, sporcularda performans kaygısını azaltma, özgüveni artırma ve düşünce-duygu-davranış döngüsünü olumlu yönde değiştirme konusunda etkili olduğu görülmektedir. BDT'ye benzer şekilde, bilişsel farkındalık ve iç gözlem becerilerini destekleyen Mindfulness Temelli Müdahaleler, odaklanma, stres yönetimi ve duygusal esneklik becerilerinin geliştirilmesinde öne çıkmaktadır. Bu yaklaşımlara alternatif olarak, değer odaklı eylemleri merkeze alan Kabul ve Kararlılık Terapisi, özellikle kaygı ve performans baskısıyla başa çıkma süreçlerinde etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir. Daha kısa süreli ve çözüm odaklı bir yapı sunan Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi, özellikle sakatlık sonrası spora dönüş ve motivasyon artırma süreçlerinde pratikliğiyle dikkat çekmektedir. Motivasyonel Görüşme, sporcunun içsel motivasyonunu destekleyerek değişime yönelik farkındalık geliştirmesine yardımcı olurken; biofeedback ve nefes teknikleri gibi beden-temelli müdahaleler ise otonom sinir sistemi regülasyonu yoluyla stres ve kaygı düzeylerinin azaltılmasına katkı sağlamaktadır.

SONUÇ: Sporcuların bireysel ihtiyaçları, branş özellikleri ve performans hedefleri doğrultusunda planlanan psikolojik müdahaleler hem psikolojik dayanıklılığı artırmakta hem de performans gelişimine anlamlı katkılar sunmaktadır. Uygun terapi yaklaşımının seçimi, sporcunun bütüncül iyilik hâli için kritik öneme sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Performans, Psikolojik Terapi Yaklaşımları, Spor



THERAPY APPROACHES IN SPORT PSYCHOLOGY: A REVIEW ON CURRENT APPROACHES AND EFFECTIVENESS

SULU, Buse¹; KILIÇ, Beyza Nur²

¹Nuh Naci Yazgan University, Kayseri, busesluu@gmail.com

²Turkish Olympic Preparation Centre, Ankara

ABSTRACT

AIM: Athletes face not only physical but also psychological challenges during training and competition processes. Factors such as performance anxiety, burnout, loss of motivation and post-injury adaptation problems can negatively affect the psychological resilience of athletes. In this context, psychological therapy approaches, which are widely used in sport, both contribute to performance improvement and support the general psychological well-being of athletes. The aim of this study is to examine the current therapy methods applied in sport psychology and to reveal the effects of these approaches on athletes' performances and psychological processes.

METHOD: In this review study, current studies were evaluated in Scopus, PubMed, Web of Science and DergiPark databases by using keywords appropriate to the research purpose (sport psychology interventions, cognitive behavioural therapy in athletes, mindfulness and sport performance, etc.).

FINDING: Cognitive Behavioural Therapy (CBT), one of the most widely used methods in the literature, seems to be effective in reducing performance anxiety, increasing self-confidence and changing the thought-emotion-behaviour cycle positively in athletes. Similar to CBT, Mindfulness-Based Interventions, which support cognitive awareness and introspection skills, stand out in developing focus, stress management and emotional flexibility skills. As an alternative to these approaches, Acceptance and Commitment Therapy, which focuses on value-oriented actions, is considered as an effective tool especially in coping with anxiety and performance pressure. Solution-Focused Short-Term Therapy, which offers a shorter-term and solution-oriented structure, draws attention with its practicality, especially in the processes of returning to sport after injury and increasing motivation. Motivational Interviewing helps the athlete to develop awareness for change by supporting their intrinsic motivation, while body-based interventions such as biofeedback and breathing techniques contribute to reducing stress and anxiety levels through autonomic nervous system regulation.

CONCLUSION: Psychological interventions planned in line with the individual needs, branch characteristics and performance goals of athletes both increase psychological resilience and make significant contributions to performance development. The selection of the appropriate therapy approach is critical for the holistic well-being of the athlete.

Keywords: *Performance, Psychological Therapy Approaches, Sport*



SPORDA PSİKOLOJİK TOPARLANMANIN BELİRLENMESİNDE SPORCU KİMLİĞİ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN ROLÜ

DURAN, Esra Nur¹; GÖZMEN ELMAS, Aydan²

¹Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, esranurduran777@gmail.com

²Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, İstanbul

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Psikolojik toparlanma, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyen stresörlere karşı yeniden dengeye gelmelerini ve yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik özelliklerin yeniden kazanılmasıdır. Bu çalışmada, sporda psikolojik toparlanmanın belirlenmesinde, sporcu kimliği ve zihinsel dayanıklılığın rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Araştırmaya, 16 farklı branştan 82 kadın ($\bar{X}_{yaş}=19.15\pm5.54$) ve 82 erkek ($\bar{X}_{yaş}=20.10\pm6.64$) toplam 164 ($\bar{X}_{yaş}=19.62\pm6.67$) sporcu katılmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ), Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Sporcu Kimliği Ölçeği uygulanmıştır. Toplanan veriler SPSS 26.0 programı kullanılarak Hiyerarşik Regresyon Analizi ile incelenmiştir.

BULGULAR: Yapılan hiyerarşik regresyon analiz sonuçlarına göre, sporda psikolojik toparlanma alt boyutlarından zihinsel toparlanma ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık ($\beta=.24, p<0.05$), kontrol ($\beta=.34, p<0.05$) ve sporcu kimliği ($\beta=.34, p<0.01$) ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Canlılık ve enerji ve iyiye dönüş alt boyutları ile güven ($\beta=.48, p<0.05$; $\beta=.40, p<0.05$) ve sporcu kimliği ($\beta=.26, p<0.05$; $\beta=.23, p<0.05$) pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca psikolojik kopma alt boyutu ile güven ($\beta=-.18, p<0.05$) negatif, kontrol ($\beta=.27, p<0.05$) ise pozitif ilişkilidir. Regresyon analiz sonuçları, analize dahil edilen bağımsız değişkenlerin (cinsiyet, spor deneyimi, güven, devamlılık, kontrol, sporcu kimliği) zihinsel toparlanmaya ilişkin toplam varyansın %22.5'ini ($R^2=.25$), canlılık ve enerjiye ilişkin toplam varyansın %35'ini ($R^2=.37$), iyiye dönüşe ilişkin toplam varyansın %27.4'ünü ($R^2=.30$) ve psikolojik kopmanın ise %8'ini ($R^2=.11$) açıkladığını göstermiştir.

SONUÇ: Çalışma bulguları sporcuların zihinsel toparlanma, canlılık ve enerji, iyiye dönüş ve psikolojik kopma durumlarının belirlenmesinde sporcuların sporcu kimliği ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: psikolojik toparlanma, sporcu kimliği, zihinsel dayanıklılık



THE ROLE OF ATHLETIC IDENTITY AND MENTAL TOUGHNESS IN DETERMINING PSYCHOLOGICAL RECOVERY IN SPORT

DURAN, Esra Nur¹; GÖZMEN ELMAS, Aydan²

¹Marmara University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports, Istanbul, esranurduran777@gmail.com

²Marmara University, Faculty of Sport Sciences, Physical Education Teacher Education Department, Istanbul

ABSTRACT

AIM: Psychological recovery is the rebalancing of athletes against stressors that negatively affect their performance and the regaining of not only physiological but also psychological characteristics. In this study, it was aimed to examine the role of athlete identity and mental toughness in determining psychological recovery in sport.

METHOD: A total of 164 ($\bar{M}_{age} = 19.62 \pm 6.67$) athletes, including 82 female ($\bar{M}_{age} = 19.15 \pm 5.54$) and 82 male ($\bar{M}_{age} = 20.10 \pm 6.64$) from 16 different branches participated in the study. Personal Information Form, Sport Psychological Recovery Scale, Sport Mental Toughness Questionnaire and Athletic Identity Measurement Scale were applied to the participants. The collected data were analysed by Hierarchical Regression Analysis using SPSS 26.0 software.

FINDING: Multiple hierarchical regression analysis indicated that mental recovery, which is one of the subscales of psychological recovery in sport, was positively associated with constancy ($\beta = .24, p < 0.05$), control ($\beta = .34, p < 0.05$) and athletic identity ($\beta = .34, p < 0.01$). Confidence ($\beta = .48, p < 0.05$; $\beta = .40, p < 0.05$) and athletic identity ($\beta = .26, p < 0.05$; $\beta = .23, p < 0.05$) were positively associated with vigor and energy and flourishing subscales. In addition, confidence ($\beta = -.18, p < 0.05$) is negatively and control ($\beta = .27, p < 0.05$) is positively associated with mental detachment subscale. Regression analysis results, including analysis of the independent variables (gender, sport experience, confidence, constancy, control and athletic identity) mentioned explained (28 %) of the total variance for the mental recovery ($R^2 = .25$), (35%) of the total variance of vigor and energy ($R^2 = .37$), (27.4%) of the total variance of flourishing ($R^2 = .30$) and (8%) of mental detachment ($R^2 = .11$).

CONCLUSION: The study's findings indicated that athletes' athletic identity and mental toughness subscales were effective in determining athletes' mental recovery, vigor and energy, flourishing and mental detachment.

Keywords: *psychological recovery, mental toughness, athletic identity*



GÜREŞÇİLERİN MENTAL YORGUNLUK FARKINDALIĞI İLE AKILDIŞI PERFORMANS İNANÇLARI ALGISI

TOY, Ali Burak¹; BAYRAKTAR, Murat²; TAŞÇIOĞLU, Ramazan³; OKUYUCU, Selçuk⁴

¹⁻³Ardahan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ardahan, aliburaktoy@gmail.com

² Ardahan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ardahan

³Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Erzurum

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Güreş hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılığı gerektiren yoğun bir spor dalıdır. Sporcuların performanslarını sürdürebilmeleri, fiziksel hazırlıklarının yanı sıra psikolojik faktörlere de bağlıdır. Bu faktörlerden biri olan akıldışı performans inançları, sporcuların kendileri ve performanslarıyla ilgili irrasyonel düşünceler geliştirmelerine yol açabilir. Aynı zamanda, sürekli antrenman ve müsabakaların getirdiği yük, sporcuların mental yorgunluk düzeylerini artırarak performanslarını olumsuz etkileyebilir. Bu çalışmada, güreş sporcularının akıldışı performans inançları ile mental yorgunluk farkındalığı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Bu doğrultuda, Büyükler Serbest ve Grekoromen Güreş Türkiye Şampiyonası'na katılan 175 erkek sporcuya (yaş ort.=21,90±4,78) ulaşılmıştır. Veri toplama aracı olarak demografik bilgileri içeren anket formu, Sporcularda Mental Yorgunluk Farkındalık Ölçeği ve Akıldışı Performans İnançları Envanteri kullanılmıştır. Elde edilen veriler ortalama, t-testi, ANOVA ve korelasyon testleri ile analiz edilmiştir.

BULGULAR: Bulgular, güreş sporcularının akıldışı performans inançları puanlarının ortalamanın üzerinde olduğunu, mental yorgunluk farkındalık düzeyi puanlarının ise orta seviyede bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca, mental yorgunluk farkındalığı ile akıldışı performans inançları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bununla birlikte, mental yorgunluk puanlarının spordan ekonomik gelir elde etme, sporu bırakmayı düşünme nedenleri ve milli takımda yer alma durumu değişkenleri açısından anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

SONUÇ: Bu bulgular, milli takımda yer alan ve spor hayatından gelir elde eden güreşçilerin mental yorgunluk farkındalık düzeylerinin yüksek olduğunu, bununla birlikte sporu bırakmayı düşünmelerinde psikolojik faktörlerin, ekonomik kaygılardan daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Akıldışı Performans İnançları, Mental Yorgunluk Farkındalığı, Güreş



PERCEPTION OF IRRATIONAL PERFORMANCE BELIEFS AND MENTAL FATIGUE AWARENESS IN WRESTLERS

TOY, Ali Burak¹; BAYRAKTAR, Murat²; TAŞÇIOĞLU, Ramazan³; OKUYUCU, Selçuk⁴

^{1,3} Ardahan University, Faculty of Sports Sciences, Ardahan, aliburakttoy@gmail.com

² Ardahan University, *Institute of Postgraduate Education, Ardahan*

⁴ *Erzurum Provincial Directorate of National Education, Erzurum*

ABSTRACT

AIM: Wrestling is an intense sport that requires both physical and mental endurance. Athletes' ability to sustain their performance depends not only on physical preparation but also on psychological factors. One such factor, irrational performance beliefs, may lead athletes to develop unrealistic thoughts about themselves and their performance. Additionally, the burden of continuous training and competitions can increase levels of mental fatigue, negatively affecting their performance. This study aimed to examine the levels of irrational performance beliefs and mental fatigue awareness among wrestlers.

METHOD: Accordingly, data were collected from 175 male wrestlers (mean age = 21.90±4.78) who participated in the Senior Freestyle and Greco-Roman Wrestling Türkiye Championship. The data collection tools included a demographic information questionnaire, the Mental Fatigue Awareness Scale for Athletes, and the Irrational Performance Beliefs Inventory. The obtained data were analyzed using descriptive statistics, t-tests, ANOVA, and correlation analyses.

FINDING: The findings indicate that wrestlers exhibit higher-than-average levels of irrational performance beliefs, while their mental fatigue awareness remains at a moderate level. Furthermore, no significant relationship was found between mental fatigue awareness and irrational performance beliefs. However, significant differences were observed in mental fatigue levels based on the reasons for considering quitting the sport and participation in national teams.

CONCLUSION: These findings indicate that the wrestlers who are part of the national team and earn income from their sports have a high level of awareness regarding mental fatigue. Furthermore, psychological factors are found to be stronger than economic concerns when considering the decision to quit the sport.

Keywords: *Irrational Performance Beliefs, Mental Fatigue Awareness, Wrestling*



SPORDA ALGILANAN PERFORMANS ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI VE PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

ÜZGÜ, Mehmet Ali¹; BİRSEN, Miraç Tunahan¹; TİNGAZ, Emre Ozan¹

¹Gazi Üniversitesi, Ankara, maliuzgu@gmail.com

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Sporcuların performanslarını nasıl algıladıkları hem psikolojik süreçlerin anlaşılması hem de performansın geliştirilmesi için önemli bir konudur. Bu bağlamda algılanan sporcu performansını ölçmek için bir ölçme aracına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmanın amacı, Sporda Algılanan Performans Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir.

YÖNTEM: Araştırma, ölçeğin Türkçeye çevrilmesi, geçerlik ve güvenirlik olmak üzere üç aşamada yürütülmüştür. Araştırmanın kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen katılımcılarını 64 kadın ve 150 erkek olmak üzere toplam 214 lisanslı sporcu ($[yaş_{ort}=22,25, Ss=5,23]$, $[spor\ geçmişi_{ort}=9,26, Ss=4,89]$) oluşturmuştur. Verilerin analizinde SPSS (versiyon 27) ve AMOS (versiyon 24) programları kullanılmıştır.

BULGULAR: Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin uyum iyiliği indekslerinin yeterli olduğu görülmüştür. Benzer ölçek geçerliği çalışması amacıyla dahil edilen farklı bir Sporda Algılanan Performans Ölçeği (SAP) ile yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Madde toplam korelasyonlarının orta ve güçlü düzeyde, Spearman Brown iki yarım test korelasyonunun oldukça yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cronbach's alpha iç tutarlık katsayısının da oldukça yüksek olduğu görülmüştür ($\alpha=.874$).

SONUÇ: Sonuç olarak, 5 madde ve tek bir boyuttan oluşan sporda algılanan performans ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

Anahtar Kelimeler: Ölçek uyarlama, Sporcu, Sporda algılanan performans



ADAPTATION OF THE PERCEIVED PERFORMANCE IN SPORTS QUESTIONNAIRE TO TURKISH AND EXAMINATION OF ITS PSYCHOMETRIC PROPERTIES

ÜZGÜ, Mehmet Ali¹; BİRSEN, Miraç Tunahan¹; TİNGAZ, Emre Ozan¹

¹Gazi University, Ankara, maliuzgu@gmail.com

ABSTRACT

AIM: How athletes perceive their performance is crucial for understanding psychological processes and improving performance. In this context, there is a need for a measurement tool to assess perceived athletic performance. The aim of this study is to adapt the Perceived Performance in Sports Questionnaire to Turkish and examine its psychometric properties.

METHOD: The research was conducted in three stages: translation of the scale into Turkish, validity, and reliability. The participants, determined through convenience sampling, consisted of 214 licensed athletes (64 females and 150 males) ([mean age=22.25, SD=5.23], [mean sports experience=9.26 years, SD=4.89]). Data analysis was performed using SPSS (version 27) and AMOS (version 24) software.

FINDING: Confirmatory factor analysis indicated that the scale's goodness-of-fit indices were adequate. A similar scale validity study included a different Perceived Performance Scale, showing a high positive correlation. The item-total correlations were moderate to strong, and Spearman-Brown two-half test correlations were notably high. The Cronbach's alpha for PPSS showed high internal consistency ($\alpha=0.874$).

CONCLUSION: In conclusion, the Perceived Performance Scale in Sports (PPSS), consisting of 5 items and a single dimension, is a valid and reliable measurement tool.

Keywords: Scale adaptation, Athlete, Perceived performance in sports



BASKETBOL SERBEST ATIŞI SIRASINDAKİ BEYİN ELEKTRİKSEL AKTİVİTESİNİN ELEKTROENSEFALOGRAF İLE FREKANS ALANINDA İNCELENMESİ

TEKE, Ramazan Semih¹; TAKMAZ, Gamze¹; GÖÇMEN Recep²; GÖKSEL DURU, Dilek³; SÜEL, Emin², DURU, Adil Deniz²

1 Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul

2 Türk-Alman Üniversitesi, Moleküler Biyo-teknoloji Bölümü, İstanbul

3 Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ,Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul.

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Sinirbilim perspektifinden bakıldığında, basketbol serbest atış hareketi, serbest atışın başarısını etkileyen karar verme, dikkat ve eylem hazırlığı gibi bilişsel süreçleri anlamak için ideal bir görevdir. Bu çalışma kapsamında, serbest atış hareketinin başarılı olarak tanımlanması, herhangi bir kuralı ihlal etmeden, topun çemberden geçmesi ile ifade edilmiş olup, başarı ve başarısız atışlarda beyin elektriksel etkinliğinin izlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın başlıca hipotezi, atış öncesi kafaderisinden ölçülen elektriksel aktivitenin, hareketin başlaması sonrasındaki ölçümlerden farklılaşacağıdır.

YÖNTEM: Farklı günlerde 8 elit basketbolcu tarafından, ısınma periyotları sonrasında ortalama 10 dakika boyunca serbest atış hareketi gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar serbest atışlar arasındaki bekleme sürelerini kendilerine göre rastlantısal olarak değerlendirmiş ve toplamda gerçekleştirilen 857 atışın aralarında 6,75 saniyelik bekleme süresi gözlenmiştir. Serbest atış sırasında 16 Kanallı aktif elektrot seti ile VAMP yükseltgeçi kullanılarak, 1kHz örnekleme frekansı ile EEG kayıtları alınmıştır. Hareket sırasında yüksek hızlı kamera ile görüntü kayıt altına alınarak, atış zamanları EEG sinyali üzerine kayıt edilmiştir. EEG, hareket ve kas aktiviteleri kaynaklı gürültülerden arındırdıktan sonra hareket zamanlarına göre pencerelendikten sonra (-2s ile 2 s arası), elektrotlar frontal, fronto-santral, santral ve parieto-okspital alanlarda ortalandı. Sonrasında geleneksel EEG frekans bantlarındaki güç spektrumları 1 Hz lik frekans çözünürlüğünde hesaplandı. Hareket öncesindeki ve hareket sonrasında etiketlenmiş olan güç değerleri eşleştirilmiş örneklem t-testi ile analiz edildikten sonra Benjamini-Hochberg düzeltilmesi gerçekleştirildi. Başarılı ve başarısız atışlar öncesi süreçlerdeki EEG güç dağılımları bağımsız örneklem t-testi ile test edildi.

BULGULAR: Delta frekansı atış öncesinde atış sonrasına göre fronto-santral ($t=5,33$, $p<0.001$), frontal ($t=4,58$, $p<0.001$), pariyeto-okspital ($t=2,6$, $p<0.01$) bölgelerde anlamlı derecede yüksek izlenmiştir. Delta frekansı benzer şekilde başarısız atışların öncesi ve sonrasında da anlamlı şekilde farklılaşmıştır (fronto-santral $t=5,52$, $p<0.001$; frontal $t=5,24$, $p<0.001$; pariyeto-okspital $t=2,19$, $p<0.03$).

Teta bandı santral bölgede başarılı atış öncesi dönemde, başarılı atış sonraki döneme göre anlamlı derecede düşük izlenmiş ($t=-3,19$, $p<0.001$), başarısız atış öncesi dönemde, pariyeto oksipital bölgede başarısız atış sonraki döneme göre anlamlı derecede düşük izlenmiştir ($t=-3,24$, $p<0.001$). Beta bandında



ise hem başarılı hem de başarısız atışlarda fronto-santral bölgede atış öncesinde anlamlı artışlar gözlenmiştir (başarılı atış $t=2,66$, $p<0.01$; başarısız atış $t=4,5$, $p<0.001$).

Başarılı ve başarısız atışlar öncesi periyotlar arasında ise çoklu karşılaştırma düzeltmesi sonrası anlamlı bir frekans bant farklılığı gözlenmemiştir.

SONUÇ: Bu çalışma kapsamında, bant gücü değerleri, harekete hazırlık, hareket öncesi konsantrasyon durumu hususunda, hareket sonrası epoklardan anlamlı şekilde ayırt edici bir nöro-işaret olduğu gösterilmiştir. Buna karşın, başarılı ve başarısız atışlar öncesi bant gücü nöro-belirteçlerinin bu iki durumu keskin bir şekilde ayırt edemediği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Serbest Atış, EEG, bant gücü

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



FREQUENCY DOMAIN ANALYSIS OF BRAIN ELECTRICAL ACTIVITY DURING BASKETBALL FREE THROWS USING ELECTROENCEPHALOGRAPHY (EEG)

TEKE, Ramazan Semih¹; TAKMAZ, Gamze¹; GÖÇMEN Recep²; GÖKSEL DURU, Dilek³; SÜEL, Emin², DURU, Adil Deniz²

1 Marmara University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports, Istanbul, Turkey

2 Turkish-German University, Department of Molecular Biotechnology, Istanbul, Turkey

3 Marmara University, Faculty of Sport Sciences, Department of Coaching Education, Istanbul, Turkey

ABSTRACT

INTRODUCTION AND OBJECTIVE: From a neuroscience perspective, the basketball free throw is an ideal task for investigating cognitive processes such as decision-making, attention, and motor preparation, all of which influence the success of a free throw. In this study, a successful free throw is operationally defined as a shot that passes through the hoop without violating any rules. The primary aim is to monitor brain electrical activity during successful and unsuccessful free throw attempts. The main hypothesis is that the electrical activity recorded from the scalp before movement initiation will differ significantly from that recorded after the onset of the movement.

METHODS: Eight elite basketball players performed free throw tasks on separate days following warm-up sessions, with each session lasting approximately 10 minutes. Participants determined the inter-trial intervals randomly, resulting in an average waiting time of 6.75 seconds across 857 recorded attempts. EEG data were collected during the free throws using a 16-channel active electrode set with a VAMP amplifier at a sampling rate of 1 kHz. High-speed video recordings were used to annotate shot timings onto the EEG signal. Following artifact removal related to motion and muscle activity, EEG data were segmented into epochs aligned to movement onset (-2 s to +2 s). Electrodes were grouped into frontal, fronto-central, central, and parieto-occipital regions. Power spectra were computed within conventional EEG frequency bands at a 1 Hz resolution. Pre- and post-movement power values were analyzed using paired-sample t-tests, followed by Benjamini-Hochberg correction for multiple comparisons. Additionally, EEG power distributions before successful and unsuccessful shots were compared using independent-sample t-tests.

RESULTS: Delta band power was significantly higher before the shot compared to after the shot in fronto-central ($t = 5.33, p < 0.001$), frontal ($t = 4.58, p < 0.001$), and parieto-occipital ($t = 2.6, p < 0.01$) regions. Similarly, significant delta power differences were observed before and after unsuccessful shots (fronto-central $t = 5.52, p < 0.001$; frontal $t = 5.24, p < 0.001$; parieto-occipital $t = 2.19, p < 0.03$). Theta band power was significantly lower in the central region before successful shots compared to after ($t = -3.19, p < 0.001$), and significantly lower in the parieto-occipital region before unsuccessful shots compared to after ($t = -3.24, p < 0.001$). In the beta band, a significant increase was observed in the



fronto-central region before both successful ($t = 2.66, p < 0.01$) and unsuccessful shots ($t = 4.5, p < 0.001$).

However, no significant frequency band differences were found between pre-shot periods of successful versus unsuccessful attempts after multiple comparison corrections.

CONCLUSION: The findings demonstrate that frequency band power values can serve as neurophysiological markers distinguishing movement preparation and pre-movement concentration states from post-movement periods. However, the power spectra before successful and unsuccessful shots did not reliably differentiate these two outcomes, indicating that such band power markers may not sharply discriminate performance success in this context.

Keywords: Basketball, Free Throw, EEG, Power Spectrum

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



S.128

DANS VE SPOR PSİKOLOJİSİ: DANSIN BİLİŞSEL VE DUYGUSAL FAYDALARI

AĞAOĞLU TOPÇU, Ceren¹

¹ İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa, İstanbul, ceren.agaoglu@yahoo.com

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Dans, hem bilişsel hem de psikolojik süreçleri destekleyen çok yönlü bir fiziksel etkinliktir. Bu çalışmada, dansın spor psikolojisi bağlamında hafıza, dikkat, karar verme, motivasyon ve zihinsel dayanıklılık gibi faktörler üzerindeki etkileri, güncel literatür doğrultusunda incelenmiştir.

YÖNTEM: Bu çalışma, dansın bilişsel işlevler ve psikolojik faktörler üzerindeki etkilerine odaklanan deneysel araştırmaları kapsayan nitelikli bir literatür taramasına dayanmaktadır. Sistematik bir derleme yerine, alan yazında öne çıkan seçmeli çalışmalar analiz edilmiştir.

BULGULAR: İlgili literatür, dansın hafıza süreçlerini geliştirdiğini, dikkati artırdığını ve karar verme mekanizmalarını desteklediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca dansın, zihinsel dayanıklılığı güçlendirdiği, duygusal iyi oluş hâlini desteklediği ve spor motivasyonunu artırdığı gözlemlenmiştir. Motor öğrenimi ile bilişsel süreçler arasındaki bu etkileşim, dansın spor psikolojisi bağlamında işlevsel bir araç olabileceğini göstermektedir.

SONUÇ: Dans, yalnızca fiziksel değil; aynı zamanda zihinsel ve duygusal dayanıklılığı destekleyen çok yönlü bir faaliyettir. Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, dansın hem bireysel hem de takım sporlarında performansı olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, antrenman stratejilerinde dans gibi disiplinler arası yaklaşımlara daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dans, bilişsel süreçler, zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisi, motivasyon.

EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



DANCE AND SPORT PSYCHOLOGY: COGNITIVE AND EMOTIONAL BENEFITS OF DANCE

AĞAOĞLU TOPÇU, Ceren¹

¹ Istanbul University-Cerrahpaşa, Istanbul, ceren.agaoglu@yahoo.com

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Dance is a multifaceted physical activity that supports both cognitive and emotional processes. This review investigates the effects of dance on factors such as memory, attention, decision-making, motivation, and mental resilience within the scope of sports psychology.

METHOD: This narrative review analyzes selected experimental studies that examine the cognitive and emotional effects of dance. Instead of a systematic review, a targeted selection of key studies was evaluated based on relevance and contribution to the field.

FINDING: Current literature demonstrates that dance enhances memory functions, improves attention, and supports decision-making processes. Additionally, dance has been shown to strengthen mental resilience, promote emotional well-being, and increase motivation in athletic contexts. The interaction between motor learning and cognitive functioning positions dance as a potentially valuable tool in sports psychology.

CONCLUSION: Dance is not merely a physical activity; it is also a significant method for enhancing cognitive performance and psychological endurance. Research in sports psychology suggests that integrating dance into athletic training can contribute positively to both individual and team performance. These findings highlight the potential of interdisciplinary approaches in athletic development.

Keywords: *Dance, cognitive processes, mental resilience, sport psychology, motivation.*



S.130

İMGEMELEME BECERİSİNİN YAŞ, CİNSİYET VE SPORA DAİR BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

UĞUR, Yunus¹; COŞKUN, Hamit²; ŞENYURT, Ahmet Yasin³

¹Karadeniz Teknik Üniversitesi/Psikoloji Bölümü, Trabzon, uguryunus89@gmail.com

²Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi/Psikoloji Bölümü, Bolu

³Balıkesir Üniversitesi/Psikoloji Bölümü, Balıkesir

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: İmgeleme sporcu performansını etkilemesi açısından spor psikolojisinin önemli konuları arasındadır. Bu çalışmada kişilerin imgeleme becerilerinin yaş, cinsiyet, lisanslı spor geçmişi gibi bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Araştırmaya gönüllü olarak 127 katılımcı ($\bar{X}_{yaş} = 21.00$, $Ss = 1.70$) katılmıştır. Katılımcıların imgeleme becerisi Hareket İmgeleme Ölçeği (HİÖ) ile ölçülmüştür (Williams ve Cumming, 2002). HİÖ dört farklı hareketin (kol hareketi, sıçrama, diz kaldırma, gövde fleksiyonu) üç farklı imgeleme biçimi [içsel-görsel imgeleme (İGİ), dışsal-görsel imgeleme (DGİ), kinestetik imgeleme (Kİ)] ile kombine edilmekte, 12 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Demografik bilgi formu ise katılımcıların yaş, cinsiyet, lisanslı olarak spor geçmişinin varlığı, spor yapmaya ilgileri, bir izleyici olarak spora ilgileri ve spora yatkınlıklarını ölçmeye yönelik sorular yer almaktadır.

BULGULAR: İmgeleme becerisi açısından kadınlar ($\bar{X} = 68.30$, $Ss. = 8.77$) ve erkekler ($\bar{X}_{yaş} = 70.83$, $Ss. = 8.85$) arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır, $t(125) = -1.42$, $p > .05$. Buna karşın geçmişte lisanslı olarak spor yapmış katılımcıların ($\bar{X}_{yaş} = 71.13$, $Ss. = 7.75$) imgeleme becerisi puanları daha önce lisanslı olarak spor yapmamış olanlara ($\bar{X}_{yaş} = 67.30$, $Ss. = 8.87$) göre daha yüksektir, $t(125) = -2.53$ $p < .05$. Diğer değişkenlerin imgeleme becerisi ile ilişkisi incelendiğinde imgeleme becerisi ile yaş spor yapmaya ilgi duyma, bir izleyici olarak spora ilgi duyma ve spora yatkınlık arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır (sırasıyla $r = .03$, $.06$, $-.01$ ve $.16$, $p > .05$).

SONUÇ: İmgeleme becerisinin cinsiyetler arası farklılık göstermemesi literatürle tutarlıdır (Williams ve ark., 2012). Ölçek maddelerinin çoğu spor dalında ortak olan ısınma hareketlerine benzer olması ve aktif spor geçmişi olanların bu hareketlere daha aşina olması sebebiyle lisanslı spor geçmişi olanların bunları zihinlerinde daha kolay canlandırmaları beklendi bir durumdur. Sporcuların imgelemeyi sıklıkla kullandığı literatürde çok kez ortaya koyulmuştur (bkz. Weinberg ve Gould, 2023).

Anahtar Kelimeler: Motor imgeleme, Sporcu lisansı, Cinsiyet farklılığı



INVESTIGATING IMAGERY ABILITY ACROSS AGE, GENDER, AND SPORT-RELATED DEMOGRAPHIC VARIABLES

UĞUR, Yunus¹; COŞKUN, Hamit²; ŞENYURT, Ahmet Yasin³

¹Karadeniz Technical University/Dep. of Psychology, Trabzon, uguryunus89@gmail.com

²Bolu Abant İzzet University//Dep. of Psychology, Bolu

³Balıkesir University/Dep. of Psychology, Balıkesir

ABSTRACT

AIM: Imagery is among the key topics in sport psychology due to its impact on athletic performance. This study aims to examine individuals' imagery abilities in relation to various variables such as age, gender, and history of licensed athletic participation.

METHOD: A total of 127 participants ($M_{age} = 21.00$, $Sd = 1.70$) voluntarily took part in the study. Participants' imagery abilities were assessed using the Movement Imagery Questionnaire-3 (Williams & Cumming, 2002). The MIQ-3 consists of 12 items and three subscales by combining three types of imagery—internal visual imagery (IVI), external visual imagery (EVI), and kinesthetic imagery (KI)—across four different motor tasks: arm movement, jumping, knee lift, and trunk flexion. A demographic information form was also administered to collect data on participants' age, gender, whether they had a history of licensed sports participation, their interest in engaging in sports, their interest in watching sports as spectators, and their general tendency toward sports.

FINDING: There was no significant difference in imagery ability scores between female ($M = 68.30$, $SD = 8.77$) and male participants ($M = 70.83$, $Sd = 8.85$), $t(125) = -1.42$, $p > .05$. However, participants with a history of licensed sports participation ($M = 71.13$, $Sd = 7.75$) scored significantly higher in imagery ability compared to those without such a background ($M = 67.30$, $SD = 8.87$), $t(125) = -2.53$, $p < .05$. Further analyses revealed no significant correlations between imagery ability and age, interest in engaging in sports, interest in sports as a spectator, or general predisposition to sports ($r = .03$, $.06$, $-.01$, and $.16$, respectively; all $p > .05$).

CONCLUSION: The absence of gender differences in imagery ability is consistent with previous literature (Williams et al., 2012). The higher imagery scores among individuals with a licensed sports background can be considered an expected finding, as most items in the scale are similar to warm-up exercises common across sports disciplines, making them more familiar to those with active sports experience. Numerous studies have also shown that athletes frequently use imagery techniques (see Weinberg & Gould, 2023).

Keywords: Motor imagery, Athlete license, Gender differences



ANTRENÖRLERİN PERFORMANS SONRASI TOPLANTILARDA TAKIM ÇALIŞMASINA YÖNELİK İLETİŞİM ÖRÜNTÜLERİNİN İNCELENMESİ

DURDUBAŞ, Deniz¹; SEZER, Umut²

¹Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, deniz.durdubas@hacettepe.edu.tr

²Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Performans sonrası toplantılar, takım performansının analiz edildiği, hataların gözden geçirildiği ve performansa özgü düzenlemelerin gerçekleştirildiği takım dinamikleri açısından önemli toplantılardır (Hogg, 2024). Antrenörler tarafından organize edilen ve genellikle baş antrenör tarafından sunulan toplantılara ilişkin spor literatürü genellikle nitel çalışmalardan oluşmaktadır (Macquet vd., 2015). Nitel çalışmalar, toplantılara ilişkin kavrayışı artırmakla birlikte takım dinamiklerinin ölçülebilir etkisinin incelenmesinde yetersiz kalmaktadır. Bu araştırmanın amacı, antrenörlerin bu toplantılarda odaklandıkları takım çalışması davranışlarını nicel yöntemlerle değerlendirmek üzere davranışsal bir kodlama şeması geliştirmek ve antrenörlerin takım çalışmasına yönelik davranış örüntülerinin müsabaka sonucuna göre farklılıklarını belirlemektir.

YÖNTEM: Araştırmada, farklı branşlardan 7 antrenörün ($Ort_{yaş} = 41.91$, $SD = 6.4$) 18 takım toplantısı (9 galibiyet ve 9 mağlubiyet) kayıt altına alınmış ve geliştirilen kodlama şeması ile kodlanmıştır. Toplantıların ortalama süresi 55.98 ± 26.49 dakikadır. Kazanma ve kaybetme arasındaki farklar ve iletişim örüntüleri davranışsal oran, göreceli süre ve lag sequential analiz kullanılarak test edilmiştir.

BULGULAR: Bulgular antrenörlerin galibiyet sonrasında düzenledikleri toplantılarda daha uzun sürelerde performans gözlemi ($U = 15.0$, $p = .027$) ve problem çözme davranışı ($U = 16.5$, $p = .038$) sergilediklerini, buna karşın sistem gözlemi davranışlarının mağlubiyet sonrasında anlamlı ölçüde yüksek olduğunu ortaya koymuştur ($U = 17.5$, $p = .045$). Ek olarak geribildirim, rakip analizi ve veri sunumu gibi düzenleyiciler mağlubiyet sonrasında, soru ve yönergeler ise galibiyet sonrasındaki toplantılarda anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Son olarak lag sequential analiz bulguları antrenörlerin toplantılar sırasında sırasıyla performans gözlemi, problem çözme ve planlama örüntüsünü takip ettiklerini ortaya koymuştur.

SONUÇ: Bulgular müsabaka sonuçlarının antrenörlerin toplantılarındaki iletişim örüntülerini etkilediğini ortaya koymaktadır. Toplantılar sırasında antrenörlerin takım çalışması modelinde (McEwan & Beauchamp, 2014) yer alan davranış kategorileri geçişlerini mikro düzeyde de sergilediği görülmüştür. Çalışma, performans sonrası toplantılarla takım çalışması ilişkisine yönelik ilk nicel bulguları ortaya koymakta ve etkili toplantılar için bir perspektif sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Takım çalışması, performans sonrası toplantılar, iletişim örüntüleri*



INVESTIGATION OF COACHES' COMMUNICATION PATTERNS FOR TEAMWORK IN TEAM DEBRIEFINGS

DURDUBAŞ, Deniz¹; SEZER, Umut²

¹Hacettepe University, Faculty of Sport Sciences, Ankara, deniz.durdubas@hacettepe.edu.tr

²Eskişehir Technical University, Eskişehir

ABSTRACT

AIM: Debriefings are essential sessions focused on team dynamics, during which team performance is evaluated, errors are examined, and performance-related modifications are implemented (Hogg, 2024). The literature on debriefings organized by coaching staff and usually presented by the head coach generally comprises qualitative studies (Macquet et al., 2015). Although qualitative studies increase understanding of the meetings, they are insufficient in examining the measurable impact of team dynamics. This study aims to develop a behavioral coding scheme to quantitatively assess the teamwork behaviours that coaches focus on in these meetings and to determine the differences in coaches' teamwork behavioral patterns according to the outcome of the competition.

METHOD: The study recorded and coded 18 team debriefings (9 wins and 9 losses) of 7 head coaches ($M_{age} = 41.91$, $SD = 6.4$) from different branches with the developed coding scheme. The average duration of the meetings was 55.98 ± 26.49 minutes. Differences between winning and losing and communication patterns were tested using behavioral rate, relative duration and lag sequential analysis.

FINDING: The findings revealed that coaches exhibited performance monitoring ($U = 15.0$, $p = .027$) and problem-solving behaviours ($U = 16.5$, $p = .038$) for extended periods in post-win meetings. In contrast, system monitoring behaviours were significantly higher after a loss ($U = 17.5$, $p = .045$). In addition, organizers such as feedback, competitor analysis and data presentation were significantly higher in post-loss meetings. At the same time, questions and instructions were significantly higher in post-win meetings ($p < .05$). Finally, lag sequential analysis revealed that coaches followed the pattern of performance observation, problem solving and planning, respectively, during the meetings.

CONCLUSION: The findings reveal that the results of the competitions affected the communication patterns in the coaches' debriefing sessions. During the meetings, coaches displayed the behavioral category transitions in the teamwork model (McEwan & Beauchamp, 2014) at the micro level. The study provides the first quantitative findings on the relationship between team debriefings and teamwork and offers a perspective for effective meetings.

Keywords: Teamwork, debriefings, communication patterns



S.132

PARALİMPİK SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK: PSİKOSOSYAL LİTERATÜRÜN SİSTEMATİK DERLEMESİ

KILIÇ, Beyza Nur¹; SULU, Buse²;

¹Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi, Ankara, beyzakilic.ybu@gmail.com

²Nuh Naci Yazgan Üniversitesi, Kayseri

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Paralimpik sporcular hem fiziksel engelleriyle hem de psikososyal zorluklarla mücadele eden özel bir sporcu grubudur. Bu sporcular, sporda kalıcılıklarını ve performanslarını sürdürebilmek için yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa ihtiyaç duymaktadır. Zihinsel dayanıklılık, bireylerin stresle başa çıkma becerileri, motivasyon kaynakları, psikolojik beceri kullanımı ve sosyal destek unsurları ile ilişkilidir. Hem öznel yaşam deneyimleri hem de spor deneyimleri sonucu zihinsel dayanıklılığın incelenmesi paralimpik sporcular için özellikle önem arz etmektedir. Ancak literatürde bu alanda eksikliklerin olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle bu çalışma, paralimpik sporcuların zihinsel dayanıklılığına ilişkin literatürde yer alan psikososyal faktörleri sistematik olarak incelemeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM: Bu sistematik derleme, PRISMA yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür. Google Scholar, PubMed, Scopus ve Web of Science veri tabanlarında 2015-2025 yılları arasında yayımlanan, Türkçe ve İngilizce dillerindeki makaleler taranmıştır. Dahil etme kriteri olarak; yalnızca paralimpik sporcuları kapsayan, zihinsel dayanıklılık (mental toughness) ve ilişkili psikososyal faktörleri (resilience, coping, motivation, identity, well-being) inceleyen, tam metnine erişilebilen hakemli araştırma makaleleri değerlendirilmiştir. Tez, bildiri, kitap bölümü ve sporcu olmayan grupları içeren çalışmalar hariç tutulmuştur.

BULGULAR: Literatür taraması sonucunda toplam 47 makale incelenmiş, dahil etme kriterlerini karşılayan 18 makale sistematik derlemeye dahil edilmiştir. Dahil edilen çalışmaların analizinde paralimpik sporcuların zihinsel dayanıklılığını etkileyen dört temel tema belirlenmiştir. Bunlardan ilki *psikolojik dayanıklılık (resilience)* olup; bireylerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmekte ve motivasyonlarını artırmaktadır. İkinci olarak *zihinsel dayanıklılık (mental toughness)* kavramının, sporcuların zorlu yaşam deneyimleri ve engeller karşısında geliştirdikleri mücadele stratejileriyle ilişkilendiği görülmüştür. Üçüncü tema olan *iyi oluş (well-being)* ve *yaşam kalitesi*, spora katılımın bireylerde hem haz odaklı (hedonik) hem de anlam ve amaç odaklı (eudaimonik) bir iyi oluş hali sağladığını ortaya koymaktadır. Son olarak *sporcu kimliği* ve bu kimliği güçlendiren sosyal destek unsurları (koç, takım arkadaşları, aile desteği) zihinsel dayanıklılığı doğrudan etkilemektedir.

SONUÇ: Sonuç olarak, paralimpik sporcuların zihinsel dayanıklılığını artırmaya yönelik olarak; duygu düzenleme, psikolojik beceri eğitimi, sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi ve bireysel farklılıkları dikkate alan müdahale programlarının geliştirilmesi önem taşımaktadır. Ayrıca alandaki bilgi eksikliklerinin kültürlerarası ve uzunlamasına çalışmalarla desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Paralimpik sporcu, zihinsel dayanıklılık, psikososyal süreçler, sistematik derleme, spor psikolojisi



MENTAL TOUGHNESS IN PARALYMPIC ATHLETES: A SYSTEMATIC REVIEW OF THE PSYCHOSOCIAL LITERATURE

KILIC, Beyza Nur¹, SULU, Buse²

¹Turkish Olympic Preparation Centre, Ankara, beyzakilic.ybu@gmail.com

²Nuh Naci Yazgan University, Kayseri

ABSTRACT

AIM: Paralympic athletes represent a unique group who cope with both physical disabilities and psychosocial challenges. To maintain their continuity in sports and enhance their performance, these athletes require a high level of mental toughness. Mental toughness is associated with individuals' stress-coping skills, sources of motivation, use of psychological skills, and social support mechanisms. Examining mental toughness shaped by both subjective life experiences and sports experiences is particularly important for Paralympic athletes. However, gaps in the literature regarding this subject have been identified. Therefore, this study aims to systematically review the psychosocial factors related to mental toughness in Paralympic athletes.

METHOD: This systematic review was conducted in accordance with PRISMA guidelines. Articles published between 2015 and 2025 in Turkish and English were searched in the databases of Google Scholar, PubMed, Scopus, and Web of Science. Inclusion criteria were peer-reviewed research articles focusing specifically on Paralympic athletes and examining mental toughness or related psychosocial constructs (resilience, coping, motivation, identity, well-being). Theses, conference papers, book chapters, and studies not involving athletes were excluded.

FINDING: A total of 47 articles were reviewed, and 18 met the inclusion criteria and were included in the systematic review. Analysis revealed four main themes influencing mental toughness in Paralympic athletes. The first of these is psychological resilience, which strengthens individuals' stress-coping abilities and increases their motivation. Secondly, the concept of mental toughness is associated with the strategies developed by athletes to overcome challenging life experiences and barriers. The third theme, well-being and quality of life, reveals that sports participation contributes to both hedonic (pleasure-oriented) and eudaimonic (meaning and purpose-oriented) well-being in individuals. Lastly, athlete identity and the psychosocial factors that reinforce this identity, such as social support (coach, teammates, family support), are seen to directly affect mental toughness.

CONCLUSION: In conclusion, it is important to develop programs aimed at increasing the mental toughness of Paralympic athletes, focusing on emotion regulation, psychological skill training, strengthening social support mechanisms, and creating intervention programs that consider individual differences. Furthermore, it is recommended that the gaps in the literature be addressed through cross-cultural and longitudinal studies.

Keywords: Paralympic athlete, mental toughness, psychosocial processes, systematic review, sports psychology



S.133

SOSYAL KİMLİK, GEÇİŞKEN BELLEK VE TAKIM ÇALIŞMASININ TAKIM PERFORMANSI ÜZERİNDEKİ ROLÜ

ÖZLÜ, Canberk¹; SEZER, Umut²; DURDUBAŞ, Deniz³; KORUÇ, Ziya³

¹Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Kilis, ozlucanberk@gmail.com

²Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir

³Hacettepe Üniversitesi, Ankara

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Takım etkinliğinin önemli bir öncülü olan takım dinamikleri, turnuva öncesi ve turnuva sırasındaki etkileri ile takım başarısı üzerinde etkili olan kilit bir faktördür. Bu çalışmada, Türkiye Hokey Süper Liginde turnuva öncesi ve turnuva sırasındaki takım dinamiklerinin takım performansı üzerindeki ilişkisi incelenmiştir.

YÖNTEM: Çalışma turnuva öncesi, sırası ve sonrası olmak üzere üç ayrı veri toplama noktasında yürütülen 2 haftalık boylamsal bir araştırmadır. 15 takımdan 47 kadın ve 120 erkek olmak üzere 167

sporcu (Myaş = 20.2, ss=4.58) katılım sağlamıştır. Veriler Kişisel Bilgiler Formu, Sporda Geçişken Bellek Ölçeği, Sporda Çok Boyutlu Takım Çalışması Kısa Formu (MATS-S), Sporda Sosyal Kimlik Ölçeği ve Standardize Performans İndikatörü kullanılarak elde edilmiştir. Standardize performans indikatörü takımların sahip oldukları sırayı 0-1 arasında standart bir katsayıya dönüştürmektedir. Takım sırası en düşük olası sıradan çıkarılır ve sonuç, ligin sıralama aralığına bölünerek elde edilir. Çalışma kapsamında MATS-S farklı bir örnekleme ($n=341$) Türkçe'ye uyarlanarak kullanılmıştır. Hipotez testleri yapısal eşitlik modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Turnuva öncesinde ve sırasında takım çalışmasındaki değişimlerin, turnuva sonucunda farklı sıralamalardaki takımlar arasında ne ölçüde farklılaştığını ortaya koymak üzere bir doğrusal karma etkiler modeli oluşturulmuştur. Tüm analizler R Studio'da (4.1.3) *lavaan*, *lme4* ve *lmerTest* paketleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR: Çalışma kapsamında uyarlanan MATS-S'in Türk sporcularda geçerli ve güvenilir olduğuna dair yeterli kanıtın elde edildiği ifade edilebilir. Bulgular, turnuva öncesinde sosyal kimlik ve geçişken belleğin pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte turnuva öncesindeki geçişken belleğin turnuva sırasındaki takım çalışması davranışlarını pozitif yordadığı belirlenmiştir. MATS performans alt boyutu takım performansını pozitif yönde yordarken; düzenleme alt boyutunun takım performansını olumsuz yönde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca geçişken belleğin takım performansı üzerinde düzenleme alt boyutu aracılığıyla negatif dolaylı bir etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu bulguya yönelik gerçekleştirilen analizlerde, takım çalışmasına ilişkin düzenleme davranışlarının turnuva sonucunda elde edilen sıralamalara göre farklılaştığı belirlenmiştir.

SONUÇ: Sonuçlar turnuva öncesi ve turnuva sırasındaki bilişsel takım dinamiklerinin takım performansı üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Geçişken Bellek, Sosyal Kimlik, Takım Çalışması



THE ROLE OF SOCIAL IDENTITY, TRANSACTIVE MEMORY SYSTEMS, AND TEAMWORK ON TEAM PERFORMANCE

ÖZLÜ, Canberk¹; SEZER, Umut²; DURDUBAŞ, Deniz³; KORUÇ, Ziya³

¹Vocational High School, Kilis, ozlucanberk@gmail.com

²Eskişehir Technical University, Eskişehir

³Hacettepe University, Ankara

ABSTRACT

AIM: Team dynamics is a crucial antecedent of team effectiveness, play an important role in achieving team success through its influence both prior to and during the tournament. This study aimed to investigate the relationship between team dynamics at pre-tournament and mid-tournament stages and team performance in the context of the Turkish Hockey Super League.

METHOD: This study employed a two-week longitudinal design with data collected at three time points: prior to, during, and end of the tournament. A total of 167 athletes (47 females and 120 males; $m_{age} 20.2$, $SD = 4.58$) from 15 teams participated in the study. Data were obtained using the Demographic Information Form, Transactive Memory Systems Scale for Sport (TMSS), Multidimensional Assessment of Teamwork in Sport Short Form (MATS-S), Social Identity Questionnaire for Sport, and a Standardized Performance Indicator. The Standardized Performance Indicator converts final team rankings into a standardized coefficient ranging from 0 to 1. This is calculated by subtracting the actual team rank from the worst possible rank, and dividing the result by the range of possible rankings in the league. MATS-S was adapted into Turkish within the scope of the study using a separate sample ($n = 341$). Hypotheses were tested using structural equation modeling. In addition, a linear mixed-effects model was developed to examine the extent to which changes in teamwork behaviors before and during the tournament differed across teams with varying final rankings. All analyses were conducted in R Studio (version 4.1.3) using the *lavaan*, *lme4*, and *lmerTest* packages.

FINDING: The findings of the study provide adequate evidence that supports the validity and reliability of the Turkish version of the MATS-S for use with Turkish athletes. Results revealed a positive association between social identity and transactive memory systems prior to the tournament. Furthermore, pre-tournament transactive memory significantly predicted teamwork behaviors during the tournament. While the performance subdimension of teamwork positively predicted overall team performance, the adjustment subdimension was found to negatively predict it. In addition, transactive memory demonstrated a negative indirect effect on team performance via the adjustment subdimension. Further analyses showed that adjustment behaviors related to teamwork differed significantly based on the final team rankings at the end of the tournament.

CONCLUSION: These results underscore the influence of cognitive team dynamics, both before and during tournament competition, on overall team performance outcomes.

Keywords: Teamwork, Transactive Memory, Social Identity



S.134

TEKNOLOJİ DESTEKLİ BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN GÜDÜLENME VE ÖZ YETERLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ARSLAN, Nazım Çağatay¹, ÇELİK, Nurullah¹

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya, caगतayingresmi@gmail.com

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Beden eğitimi ve spor derslerinde öğrenme ortamının daha ilgi çekici ve güdüleyici ve öğrenci merkezli olabilmesi için teknolojik materyallerin kullanılması oldukça önemlidir. Ancak ülkemizde ilk ve ortaokul düzeyinde eğitim veren kurumlarda beden eğitimi araç gereçlerinin nitelik açısından yetersiz olduğu görülmektedir (Saraç, 2008). Bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor derslerinde teknoloji kullanımının orta okul öğrencilerinin motivasyon ve öz yeterlilikleri üzerine etkisini incelemektir.

YÖNTEM: Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli ile deneysel araştırma modellerinden gerçek deneme modeli (ön-test son-test kontrol gruplu desen) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma Sakarya il milli eğitime bağlı bir devlet ortaokulda 7.sınıfta okuyan öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Bir sınıf deney grubu (19 öğrenci), diğer bir sınıf ise kontrol grubu (19 Öğrenci) olarak belirlenmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi ile araştırma grubu belirlenmiştir. Deney grubunun derslerinde 8 hafta boyunca ek olarak pedometre ve kronometre kullanılmıştır. Kontrol grubu ise geleneksel yöntemle derslerine devam etmiştir. Araştırmada öğrencilerin motivasyon düzeylerini ölçmek için kişisel bilgi formunun yanı sıra Daşdan Ada ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılan Beden Eğitimi Dersi için Durumsal Güdülenme Ölçeği ile Telef ve Karaca (2012) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analiz SPSS 27 ile analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi ise 0.05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR: Kontrol ve deney gruplarının ön test ve son test durumsal güdülenme ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında tüm alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol ve deney gruplarına ait son test öz yeterlik ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

SONUÇ: Sonuç olarak, beden eğitimi dersinde teknoloji kullanımının öğrencilerin motivasyon düzeyleri üzerine olumlu bir etki bıraktığı, öz yeterlik düzeyleri üzerinde herhangi bir anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür. Buradan hareketle, beden eğitimi eğitim derslerinde teknolojinin daha yaygın şekilde kullanımının sağlanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: *Beden eğitimi, teknoloji, motivasyon, öz yeterlilik.*



THE EFFECT OF TECHNOLOGY-SUPPORTED PHYSICAL EDUCATION COURSE ON MOTIVATION AND SELF-EFFICACY

ARSLAN, Nazım Çağatay¹, ÇELİK, Nurullah¹

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya, cagatayingresmi@gmail.com

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya

ABSTRACT

AIM: The use of technological materials is very important so as to make the learning environment more interesting, motivating and student-centered in physical education and sports lessons. However, it is seen that the quality of physical education tools and equipment in primary and secondary schools in our country is insufficient (Saraç, 2008). The purpose of this study is to examine the effect of using technology in physical education and sports lessons on the motivation and self-efficacy of secondary school students.

METHOD: The research was carried out using the descriptive survey model, one of the quantitative research methods, and the true experimental model (pre-test/post-test control group design), one of the experimental research models. The research was conducted with 7th grade students studying in a state secondary school affiliated to the Sakarya Provincial Directorate of National Education. One class was determined as the experimental group (19 students) and the other class was determined as the control group (19 students). The research group was determined by the convenience sampling method. In the lessons of the experimental group, pedometers and scoreboard were additionally used for 8 weeks. The control group, on the other hand, continued their lessons using traditional methods. In the study, in addition to the personal information form, the Situational Motivation Scale for Physical Education Class Environment, the validity and reliability of which was conducted in Turkish by Daşdan Ada et al. (2012), and the Self-Efficacy Scale for Children, the validity and reliability of which was conducted in Turkish by Telef and Karaca (2012), were used to measure the motivation levels of the students. The data were analyzed using SPSS 27. The significance level was determined as 0.05.

FINDING: According to the findings, there were statistically significant differences between the pre-test and post-test situational motivation scale sub-dimension mean scores of the control and experimental groups in all sub-dimensions ($p < 0.05$). There was no statistically significant difference between the post-test self-efficacy scale sub-dimension mean scores of the control and experimental groups ($p > 0.05$).

CONCLUSION: As a result, it was observed that the use of technology in physical education classes had a positive effect on students' motivation levels and did not have any significant effect on their self-efficacy levels. Based on this, it can be suggested that technology should be used more widely in physical education classes.

Keywords: *Physical education, technology, motivation, self-efficacy.*



S.135

KIZ VE ERKEK ÇOCUKLARIN GÖRSEL TEPKİ VE SEZİNLEME ZAMANLARININ İNCELENMESİ

SÜREN, Nisa¹; BALOĞLU, Rahime²; BOZKURT, Sinan³

1Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, İstanbul
nisasuren34@gmail.com

2 Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, İstanbul

3 Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, İstanbul

ÖZET

GİRİŞ ve AMAÇ: Çocuk gelişimindeki önemli unsurlardan biri de algısal gelişimdir. Algılarımız sayesinde çevremizi algılar ve anlamlandırırız. Algılama, duyu organlarıyla çevreden alınan bilginin/uyaranların beyinde anlamlı bileşenlere çevrilerek, çıktı oluşturma sürecidir. Birçok araştırmaya göre de öğrencilerin eğitim öğretim ortamlarındaki bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişimleri açısından algısal motorun etkin bir işleyiş için gerekli olduğu bildirilmektedir. El-göz koordinasyonu, el becerisi, reaksiyon ve tepki zamanı, önceleme zamanı gibi özelliklerin algısal motor beceriler kapsamında yer aldığı belirtilmektedir.

Bu araştırmanın amacı; ilkökul 2. Sınıf kız ve erkek öğrencilerinin (bağımsız değişken) görsel tepki ve önceleme (sezinleme) zamanı performanslarının (bağımlı değişken) belirlenmesi ve cinsiyet değişkeni yönünden incelenmesidir. Bu araştırmanın problem cümlesi ilkökul 2. sınıf kız ve erkek öğrencilerinin önceleme ve tepki zamanı performans düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır? sorusudur.

GEREÇ ve YÖNTEM: Bu nicel araştırma ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır. Araştırma grupları olasılık temelli olmayan “uygun örnekleme yöntemi” kullanılarak oluşturulmuştur. Bu araştırmanın örneklem gruplarını İstanbul ili’ndeki bir ilkökul’un 2. sınıflarında öğrenim gören 24’ü erkek ve 26’ sı kız olmak üzere toplam 50 öğrencisi oluşturmuştur. Önceleme (sezinleme) zamanını ölçmek için Bassin Anticipation Timer cihazı (Lafayette Instrument Company, Model 50575) ile görsel tepki zamanını ölçmek için Visual Response Timer cihazı (Lafayette Instrument Company, Model 63035A) **veri toplama araçları** olarak kullanılmıştır. Öğrencilerin nicel verilerin tanımlayıcı istatistikleri ve öğrenci gruplarının test değerleri arasındaki farklılıkların incelenmesi Mann Whitney U testi kullanılarak SPSS 22 istatistiksel paket programında yapılmıştır.

BULGULAR: Seçimli görsel tepki zamanı ortalama değerleri; erkek öğrenciler için 243±10 milisaniye, kız öğrenciler için 236±20 milisaniye olarak tespit edilmiştir. Erkek ve kız öğrencilerin seçimli görsel tepki zamanı performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0.05$). Önceleme zamanı ortalama değerleri; kız öğrenciler için 133±14 milisaniye, erkek öğrenciler için 76±7 milisaniye olarak belirlenmiştir. Önceleme zamanı performansı ortalama değerleri arasında cinsiyet değişkeni yönünden erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$).



SONUÇ: Bu araştırma bulguları doğrultusunda, ilkokul 2. sınıf kız ve erkek öğrencilerin görsel tepki performanslarının benzer düzeyde sezinleme performanslarında ise erkek öğrencilerin daha iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Algısal beceriler, ilkokul, çocuklar

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



INVESTIGATING THE VISUAL RESPONSE AND ANTICIPATION TIMES OF BOYS AND GIRLS

SÜREN, Nisa¹; BALOĞLU, Rahime²; BOZKURT, Sinan³

1 Marmara University Faculty of Sports Sciences Department of Physical Education and Sports Education Istanbul nisasuren34@gmail.com

2 Marmara University Faculty of Sports Sciences Department of Physical Education and Sports Education, Istanbul

3 Marmara University Faculty of Sports Sciences Department of Physical Education and Sports Education, İstanbul.

ABSTRACT

AIM: One of the most important elements in child development is the development of perception. Perception is how we perceive and make sense of our environment. Perception is the process of translating the information/stimulus received from the environment with the sensory organs into meaningful components in the brain and producing output. According to many studies, perceptual motor is reported to be necessary for effective functioning in terms of cognitive, affective and psychomotor development of students in educational environments. It is stated that characteristics such as hand-eye coordination, manual dexterity, reaction and response times, and anticipation time are within the scope of perceptual motor skills.

The aim of this study is to determine the visual response and anticipation time performance (dependent variable) of 2nd grade female and male primary school students (independent variable) and to examine them in relation to the gender variable. The problem statement of this research is: "Is there a statistically significant difference between the anticipation and response time performance levels of 2nd grade female and male primary school students?"

METHOD: This quantitative research was conducted using the relational survey model. The research groups were formed using a non-probability convenience sampling method. The sample groups of this study consisted of a total of 50 students (24 boys and 26 girls) in the 2nd grade of a primary school in Istanbul, Türkiye. Bassin Anticipation Timer (Lafayette Instrument Company, model 50575) was used to measure anticipation time and Visual Response Timer (Lafayette Instrument Company, model 63035A) was used to measure visual response time. Descriptive statistics of the students' quantitative data and examination of differences between the test scores of the student groups were performed using the Mann-Whitney U test in the SPSS 22 statistical package.

FINDING: The mean selective visual reaction time was 243±10 milliseconds for male students and 236±20 milliseconds for female students. There was no statistically significant difference between the selective visual reaction time performance of male and female students ($p>0.05$).

The mean anticipation time was 133±14 milliseconds for female students and 76±7 milliseconds for male students. There is a statistically significant difference between the mean values of anticipation time performance in favour of male students with regard to the gender variable ($p<0.05$).



CONCLUSION: According to the results of this study, it was found that the visual response performance of the female and male students in the grade 2 was at a similar level and that the male students were at a better level in their anticipation performance.

Keywords: *Perceptual skills, Primary school, Children*

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



AKTİF SPORCULARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI İLE ALGILANAN ANTRENÖRLÜK DAVRANIŞLARININ BAZI DEĞİŞKENLERLE İNCELENMESİ

YILMAZ, Yusuf Sacit¹; KÜÇÜK, Veyisel²

¹Marmara Üniversitesi, İstanbul, y.sacityilmaz@gmail.com

²Marmara Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Sporcuların yüksek performans sergileyebilmesi, yalnızca fiziksel yeterlilikleriyle değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarıyla da doğrudan ilişkilidir. Özellikle stresle başa çıkma becerileri, antrenman ve müsabaka süreçlerinde başarıyı etkileyen önemli bir faktördür. Bu bağlamda, sporcuların stres karşısında sergiledikleri başa çıkma mekanizmaları, çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Çevresel faktörler arasında, özellikle antrenör davranışları dikkat çekmektedir. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı; aktif sporcuların stresle başa çıkma yolları ile algılanan antrenör davranışlarını cinsiyet, yaş, branş türü ve millilik durumu değişkenleri bağlamında incelemektir. Ayrıca, bu değişkenlerin stresle başa çıkma stratejileri ve algılanan antrenör davranışları üzerindeki etkilerini değerlendirmek hedeflenmiştir.

YÖNTEM: Bu çalışma, genel tarama yöntemi ve nedensel karşılaştırma modeliyle tasarlanmıştır. Araştırma örneklemi, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 18-36 yaş arası aktif sporculardan (N = 329) oluşmaktadır. Veriler, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği (SBÇYÖ) ve Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SİADD) ile toplanmıştır. Veriler, Jamovi 2.3.28 programıyla analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerde bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA uygulanmıştır.

BULGULAR: Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi analizleriyle, SBÇYÖ'nün Mantıksal Analiz (M = 4.11) ve Pozitif Değerlendirme (M = 3.94) alt boyutlarında erkek sporcuların, kadın sporculara (sırasıyla M = 3.97; M = 3.77) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir (p = .010; p = .011). Ancak, SİADD'nin Teknik Beceri alt boyutunda kadın sporcular lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir (M = 5.88; p = .023). Yaş değişkenine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, SBÇYÖ'nün Profesyonel Destek Arama (p = .014) ve Çevre Destek Arama (p = .048) alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu saptanmıştır. Özellikle, 18-20 yaş grubundaki sporcuların Profesyonel Destek Arama puan ortalamasının (M = 2.80), 24 yaş ve üzeri gruba (M = 3.23) kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu gözlenmiştir. Millilik durumuna göre gerçekleştirilen karşılaştırmalarda ise, SİADD ölçeğinin Fiziksel Antrenman Planlama (p = .038) ve Hedef Belirleme (p = .033) alt boyutlarında milli sporcuların puan ortalamalarının, milli olmayan sporculara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

SONUÇ: Elde edilen bulgulara göre sporcuların stresle başa çıkma stratejileri ve algılanan antrenör davranışlarının cinsiyet, yaş, branş türü ve millilik durumuyla farklılaştığını anlaşılmaktadır. Bulgular, bireysel farklılıklara göre uyarlanmış psikolojik destek ve antrenör-sporcu etkileşimlerinin performans üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Antrenörler, çalışma bulgularından yararlanarak antrenman programlarını çeşitlendirip sporcuların potansiyelini daha etkin şekilde destekleyebilir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan antrenör davranışları, cinsiyet, millilik durumu, stresle başa çıkma, yaş



EXAMINATION OF ACTIVE ATHLETES' WAYS OF DEALING WITH STRESS AND THEIR PERCEIVED COACHING BEHAVIORS WITH SOME VARIABLES

YILMAZ, Yusuf Sacit¹, KÜÇÜK, Veyse²,

¹Marmara University, Istanbul, Turkey, y.sacityilmaz@gmail.com

²Marmara University, İstanbul

ABSTRACT

AIM: High performance of athletes is directly related not only to their physical competence but also to their psychological resilience. In particular, stress coping skills are an important factor affecting success in training and competition processes. In this context, the coping mechanisms of athletes in the face of stress are influenced by various individual and environmental factors. Among the environmental factors, especially coach behaviours draw attention. Therefore, the aim of this study is to examine the ways of coping with stress and perceived coach behaviours of active athletes in the context of gender, age, branch type and nationality status variables. In addition, it was aimed to evaluate the effects of these variables on stress coping strategies and perceived coach behaviours.

METHOD: This study was designed with general survey method and causal comparison model. The research sample consisted of active athletes aged 18-36 years (N = 329) selected by convenience sampling method. The Coping Responses Inventory Adult Form (CRI-A) and Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S). The data were analysed with Jamovi 2.3.28 software. Independent sample t-test and one-way ANOVA were applied in statistical analyses.

FINDING: Independent samples t-test analyses conducted according to the gender variable revealed that male athletes scored significantly higher in the Logical Analysis (M = 4.11) and Positive Evaluation (M = 3.94) sub-dimensions of the SBIAS compared to female athletes (M = 3.97; M = 3.77, respectively) (p = .010; p = .011). However, a significant difference was found in favor of female athletes in the Technical Skill sub-dimension of SIADD (M = 5.88; p = .023). According to the results of one-way analysis of variance (ANOVA) related to the age variable, it was found that there were significant differences between the age groups in the sub-dimensions of Professional Support Seeking (p = .014) and Environmental Support Seeking (p = .048) of SBIAS. In particular, it was observed that the mean Professional Support Seeking score of the athletes in the 18-20 age group (M = 2.80) was significantly lower than the group aged 24 years and over (M = 3.23). In the comparisons made according to nationality status, it was determined that the mean scores of national athletes were significantly higher in the Physical Training Planning (p = .038) and Goal Setting (p = .033) sub-dimensions of the SIADD scale compared to non-national athletes.

CONCLUSION: According to the findings, it is understood that athletes' stress coping strategies and perceived coach behaviors differ with gender, age, branch type and nationality status. The findings emphasize the importance of psychological support and coach-athlete interactions tailored to individual differences on performance. Coaches can diversify their training programs and support athletes' potential more effectively by making use of the findings of the study.

Keywords: Age, coping with stress, gender, national team status, perceived coach behaviors,



S.137

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN YAPAY ZEKAYA YÖNELİK TUTUMLARI İLE İŞ BULMA KAYGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

TOGO, Osman Tolga¹; ÖZTÜRK, Arda²; BATUR, Çağla³; YÜCEL, Defne³

¹Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul

²Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Denizli

³Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümü, İstanbul

ÖZET

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yapay zekaya yönelik tutumları ve iş bulma kaygıları arasındaki ilişkinin analiz edilerek, incelenmesidir.

YÖNTEM: Bu araştırmanın evrenini Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan 1480 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemi ise, seçkisiz rastgele yöntemi ile belirlenen 310 gönüllü öğrenci temsil etmektedir. Yöntem olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Schepman ve Rodway (2020) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Kaya vd. (2022) tarafından yapılan "Yapay Zekaya Yönelik Genel Tutum Ölçeği" ile Aslan ve Uğraş (2021) tarafından geliştirilen "Spor Bilimleri Öğrencilerin İş Bulma Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır.

BULGULAR: Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak, ikili gruplar için t-testi, çoklu gruplar için tek yönlü varyans analizi ve ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular değişkenler açısından incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin Cinsiyet değişkenine göre Yapay Zeka alt boyutları olan pozitif tutum ve negatif tutum düzeylerinde herhangi bir anlamlı fark bulunmazken, iş bulma kaygısı düzeyinde ve kadınlar lehine anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ($P<0.05$). Üniversite öğrencilerinin Bölüm değişkenine göre Yapay Zeka alt boyutları olan negatif tutum düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur ($P<0.05$).

SONUÇ: Yapay zekaya yönelik negatif tutumlarının orta düzeyde olması; yapay zekanın sunduğu faydaların farkında olmalarına rağmen, olası olumsuzluklarını ve etik kaygılarını da göz önünde bulundurma eğiliminde oldukları fikrini düşündürebilir. Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygı düzeylerinin yüksek olması, yapay zeka ve diğer teknolojik gelişmeler spor endüstrisinde birçok işi otomatik hale getirebilir. Bu durum mevcut işlerin gereksiz hale gelmesine sebep olabilir. Ancak bu endişe, öğrencilerin adaptasyon kabiliyetleri, sürekli öğrenme istekleri ve gelişen teknolojilere ayak uydurma yetenekleri ile hafifletilebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Yapay Zekâ- İş Bulma Kaygısı- Spor Bilimleri Öğrencileri*



INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDES OF SPORTS SCIENCES STUDENTS TOWARDS ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND WORK FINDING ANXIETY

TOGO, Osman Tolga¹; Öztürk, Arda²; BATUR, Çağla; YÜCEL, Defne

1 Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul

2 Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Denizli

3 Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümü, İstanbul

ABSTRACT

PURPOSE: The purpose of this research is to analyze and examine the relationship between the attitudes of students studying at Marmara University Faculty of Sports Sciences towards artificial intelligence and their job finding anxieties.

METHOD: The universe of this research consists of 1480 students studying at Marmara University Faculty of Sports Sciences. The sample is represented by 310 volunteer students determined by the random sampling method. The relational screening model was used as the method. The “General Attitude Scale Towards Artificial Intelligence” developed by Schepman and Rodway (2020) and adapted to Turkish by Kaya et al. (2022) and the “Sports Sciences Students' Job Finding Anxiety Scale” developed by Aslan and Uğraş (2021) were used as data collection tools. **FINDINGS:** In the evaluation of the research data, t-test for paired groups, one-way variance analysis for multiple groups and Pearson Correlation analysis were used as statistical methods to determine the relationship. When the findings obtained from the research were examined in terms of variables, it was seen that there was no significant difference in the levels of positive and negative attitudes, which are the sub-dimensions of Artificial Intelligence, according to the Gender variable of university students, while there was a significant difference in the level of job search anxiety and in favor of women ($P < 0.05$). A significant difference was found in the level of negative attitudes, which are the sub-dimensions of Artificial Intelligence, according to the Department variable of university students ($P < 0.05$).

CONCLUSION: The fact that their negative attitudes towards artificial intelligence are at a moderate level may suggest that although they are aware of the benefits offered by artificial intelligence, they tend to consider its possible negativities and ethical concerns. The high level of job search anxiety of sports science students may cause artificial intelligence and other technological developments to automate many jobs in the sports industry. This situation may cause existing jobs to become unnecessary. However, it is thought that this anxiety can be alleviated by the students' adaptation abilities, desire for continuous learning and their ability to keep up with developing technologies.

Keywords: Artificial Intelligence- Work Anxiety- Sports Sciences Students



S.138

GERİ BESLEMELİ DİJİTAL YÖNLENDİRMELİ PEDAL JENERATÖR DONANIMININ KONUMLANDIRILMASINA VE BİSİKLET SPORUNA BAŞLANMASINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

DEMİR, Tefvîk Serman¹, DURU, Adil Deniz²

*1 Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul
sermandemir@gmail.com*

2 Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Pedal jeneratörleri, pedal çevirmeyle üretilen mekanik enerjiyi elektrik enerjisine dönüştüren cihazlardır. Başlangıçta eğitim araçları ve acil durum güç çözümleri olarak geliştirilen bu ürünler, o zamandan beri uygunluğu işlevsellikle birleştiren sürdürülebilir teknoloji gösterilerine dönüşmüştür. İster müzelerde ister toplum merkezlerinde ister yenilikçi yeşil projelerde kullanılsın, pedallı jeneratörler insanın, geleneksel enerji kaynaklarına olan bağımlılığını azaltmaya nasıl katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Bu çalışmanın amacı, yer değiştirmeksizin oturarak, konforlu ortamda bisiklet sürmenin kişinin egzersiz kalitesini öznel ve niceliksel olarak etkileyip etkilemediğini değerlendirmektir.

YÖNTEM: Pedal jeneratörü donanımı (KTOR) farklı yaş gruplarındaki (18-28 yaş) rekreasyonel açıdan aktif katılımcılara (40) sekizer dakika kullanıldı. Donanım kullanımı öncesi ve sonrasında yapılan anketlerle katılımcıların bisiklet sporuna teşvik durumları ölçümlenip, değerlendirilmiştir. Yapılan Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketleri ile sosyo demografik özellikler, iş ve iş dışı (serbest zaman fiziksel aktiviteleri) ve katılımcıların donanımı kullanma sonrası spora teşvik durumları incelenmiştir. Bu fiziksel aktivite esnasında kalp atış hızı, güç çıkışı Watt (W) ve kalori parametreleri kayıt edilmiştir. Değerlendirme anketleri ile elde edilen veriler KiKare yöntemi kullanılarak beklenen değerler ile karşılaştırılırken, fiziksel aktivite sırasında ölçülen parametreler Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir.

BULGULAR: Katılımcılar, tasarlanan bisiklet sisteminin Park ve Yeşil Alanlarda veya Toplu Taşıma alanlarında yer alması anlamlı şekilde önermişlerdir ($\chi^2(5)=56,114$; $p<0.001$). Ayrıca katılımcılar, öncelikle Halk Merkezi ve Özel Yerleşim Merkezi gibi bölgelerde cihazın yerleştirildiğinde, bisiklet kullanımına başlayacaklarını ifade etmişlerdir ($\chi^2(3)=21,24$; $p<0.001$). Buna ek olarak, müze, sinema ve kütüphane gibi birimlerden ziyade kültür merkezi ve tiyatrolarda ($\chi^2(4)=54,42$; $p<0.001$), deniz ulaşımı ve otobüslerden ziyade raylı sistem ve otogarlar ($\chi^2(3)=10,54$; $p=0.014$) sistemin kurulmasının talebi anlamlı şekilde izlenmiştir. Kalp atış hızı, güç çıkışı Watt (W) ve kalori parametrelerinde ise bisiklete başlarım diyen grup ile bisiklete hali hazırda düzenli olarak binenler arasında 8 dakikalık uygulama sonrasında anlamlı bir farklılık oluşmamıştır.



SONUÇ: Spor, bisiklet ve enerji üretiminin kesişimi, modern zorluklara çok yönlü bir yaklaşımın altını çizmektedir. İster fitness, ister eğlence, ister temiz enerji üretmek için sürüş yapılsın, her pedal vuruşu daha sağlıklı bir yaşam tarzına ve daha yeşil bir gezegene katkıda bulunmaktadır.

Pedallı jeneratörler teknoloji, sürdürülebilirlik ve insan çabasının kesişim noktasında durmaktadır. Bisiklete binmeyi benimsemek, rekreasyon ve yenilenebilir enerjinin bu karışımı, bireylerin yalnızca kişisel sağlıklarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda sembolik olarak da daha temiz, daha sürdürülebilir bir gezegene de katkıda bulunmayı sağlamaktadır. Bulgular, bireylerin pedal jeneratörlerini park ve yeşil alanlarda, toplu taşımada özellikle raylı sistemlerde (metro, tren v.b.) ve otoparklarda, ayrıca halk merkezlerinde görmeyi tercih ettiklerinin dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Bisiklet Kullanımını Yaygınlaştırma, Rekreasyon, Pedal Jeneratörü, Sağlıklı Yaşam*

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



RESEARCH FOR POSITIONING DIGITALLY GUIDED PEDAL GENERATOR EQUIPMENT WITH FEEDBACK AND ITS EFFECTS ON STARTING CYCLING FOR SPORTS

DEMİR, Tevfik Serman¹, DURU, Adil Deniz²

¹ Marmara University Health Sciences Institute, Department of Physical Education
and Sports, Istanbul, sermandemir@gmail.com

² Faculty of Sports Science, Marmara University, İstanbul

ABSTRACT

AIM: Pedal generators are devices that convert mechanical energy generated by pedaling into electrical energy. Originally developed as educational tools and emergency power solutions, these products have since evolved into sustainable technology demonstrations that combine convenience with functionality. Whether used in museums, community centers or innovative green projects, pedal generators demonstrate how humans can contribute to reducing our dependence on traditional energy sources. The aim of this study is to evaluate whether cycling in a comfortable environment without changing position affects a person's exercise quality subjectively and quantitatively.

METHOD: Pedal generator equipment (KTOR) was used by recreationally (40) active participants of different age groups (18-28 years) for 8 minutes each. The participants' motivation to do cycling sports was measured and evaluated with surveys conducted before and after the use of the equipment. Socio-demographic characteristics, work and non-work (free time physical activities) and the participants' motivation to do sports after using the equipment were examined with the Physical Activity Assessment Surveys. During this physical activity, heart rate, power output Watt (W) and calorie parameters were recorded. The data obtained from the assessment questionnaires were compared with the expected values using the Chi-Square method, while the parameters measured during the physical activity were examined with the Mann-Whitney U test.

FINDINGS: Participants suggested that the designed bicycle system should be located in Parks and Green Areas or Public Transportation areas ($\chi^2(5)=56,114$; $p<0.001$). Participants also stated that they would start using bicycles when the device was installed in areas such as the Community Centers and Special Settlement Centers ($\chi^2(3)=21,24$; $p<0.001$). In addition, it has been significantly observed that there is demand for the establishment of the pedal generator system in cultural centers and theaters ($\chi^2(4)=54,42$; $p<0.001$) rather than in units such as museums, cinemas and libraries and in rail systems and bus stations ($\chi^2(3)=10,54$; $p=0.014$) rather than in sea transportation and buses.

There was no significant difference in the parameters of heart rate, power output Watt (W) and calories between the group that said they would start cycling and those who already rode a bike regularly after 8 minutes of practice.

CONCLUSION: The intersection of sports, cycling and energy production highlights a multifaceted approach to modern challenges. Whether riding for fitness, fun or clean energy, every pedal stroke



contributes to a healthier lifestyle and a greener planet. Pedal generators stand at the intersection of technology, sustainability, and human endeavor.

Embracing cycling, this blend of recreation and renewable energy, not only improves our personal health but also symbolically contributes to a cleaner, more sustainable planet. The findings highlight the importance of taking into account that individuals prefer to see pedal generators in parks and green areas, in public transportation, especially in rail systems (metro, train, etc.) and bus stations, as well as in community centers.

Keywords: *Popularization of Bicycle Use, Recreation, Pedal Generator, Healthy Life*

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



S.139

“AV YA DA AVCI OLMAK”: GENÇ ERKEK SPORCULARDA TAKIM İÇİ HİYERARŞİNİN METAFORİK OLARAK DEĞERLENDİRİLMESİ

ELMAS, Safer¹; GÖZMEN ELMAS, Aydan¹

¹Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, İstanbul.

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu araştırma, takım sporlarındaki erkek sporcuların takım içi ilişkilerde statülere yönelik algılarının metafor yöntemi ile belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla, sosyal psikolojik bir yaklaşım olan toplumsal baskınlık teorisi çerçevesinde araştırma arka planı oluşturulmuştur.

YÖNTEM: Araştırmaya erkek egemen özellikleri daha çok barındıran futbol, basketbol, rugby ve kürek branşlarından yaşları 18-24 arasında değişen 32 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Veriler, araştırmacılar tarafından hazırlanan anket formu ile elde edilmiştir. Anket formunda, kişisel bilgilere ilişkin sorulara ek olarak sporcuların takım içi hiyerarşiyi ne şekilde algıladıklarını belirlemek ve anlamak amacıyla “Takımdaki konumlar gibidir. Çünkü” şeklinde oluşturduğumuz cümleyi tamamlamaları istenmiştir. Verilerin analizi sürecinde hem içerik analizi hem eleştirel söylem analizi yapılmıştır.

BULGULAR: Analizde metaforlara ulaşmak için sırayla (i) metinler tekrar okunmuş, (ii) kodlar oluşturulmuş, (iii) kategoriler belirlenmiş ve (vi) sınıflandırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan sporcuların “takım içi hiyerarşi” bağlamına yönelik oluşturdukları metaforlar, militarizm, devrecilik, uşak gibi kullanma, vahşi doğa, usta-çırak temalarını ortaya çıkarmaktadır. Bu temalar, mevcut spor kültürünün baskın özellikleri olan performatif, hiyerarşik ve eril şiddet döngüsü etrafında bulunmaktadır.

SONUÇ: Sonuç olarak, sporcuların ortaya koyduğu metaforlar, takım içi kültürün anti-demokratik, iktidara dayalı katı hiyerarşik ve toksik özellikler barındırdığını ve sporda eril tahakkümün hala çok güçlü olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: toplumsal baskınlık teorisi, takım kültürü, hiyerarşi, iktidar



“BEING HUNTED OR HUNTER”: A METAPHORICAL EVALUATION OF INTRA-TEAM HIERARCHY AMONG YOUNG MALE PLAYERS

ELMAS, Safer¹; GÖZMEN ELMAS, Aydan¹

Marmara University, Faculty of Sport Sciences, Physical Education Teacher Education Department, Istanbul

ABSTRACT

AIM: This research aims to determine the perceptions of male athletes in team sports towards status in intra-team relations by using metaphor method. For this purpose, the research background was created within the framework of social dominance theory, a social psychological approach.

METHOD: Thirty-two athletes aged between 18-24 from football, basketball, rugby and rowing branches, which have more male-dominated characteristics, voluntarily participated in the study. Phenomenological design, one of the qualitative research methods, was used in the study. The data were obtained with a questionnaire form prepared by the researchers. In the questionnaire form, in addition to the questions related to personal information, in order to determine and understand how the athletes perceive the hierarchy within the team, “The positions in the team are like Because” and asked them to complete the sentence. In the process of data analysis, both content analysis and critical discourse analysis were performed. In order to reach the metaphors in the analysis, (i) texts were re-read, (ii) codes were created, (iii) categories were determined and (vi) classified.

FINDING: According to the findings, the metaphors created by the athletes participating in the study for the context of “in-team hierarchy” reveal the themes of militarism, seniority system, servant-like behaviour, wild nature, and master-apprentice. These themes meet around the cycle of performative, hierarchical and masculine violence, which are the dominant features of the current sport culture.

CONCLUSION: As a result, the metaphors put forward by the athletes show that the intra-team culture is anti-democratic, power-based, rigidly hierarchical and toxic, and that masculine domination in sport is still very strong.

Keywords: *social dominance theory, team culture, hierarchy, power*



SPORCULARIN MÜSABAKA RUMİNASYON DÜZEYLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER PERSPEKTİFİNDE İNCELENMESİ

EKMEKÇİ, Rıdvan¹; ÇAKIR, Rıdvan²

¹Pamukkale Üniversitesi, Denizli, rekemekci@pau.edu.tr

²Şırnak Üniversitesi, Şırnak

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Zihinsel süreçlerin sporcu performansı üzerindeki etkisinin önemini vurgulayan akademik çalışmaların sayısı her geçen gün artmaktadır Roy ve ark., 2016; Michel-Kröhler ve ark., 2021). Sporcunun önceki deneyimlerinde yaşadığı olumsuz durumların tekrar tekrar düşünülmesi anlamına gelen ruminasyon kavramı da bu süreçlerin bir parçası olarak bilinir. Dikkat dağınıklığı, motivasyon kaybı, negatif düşünceler, kaygı gibi olumsuz unsurlar ruminasyonun başlıca bilinen özelliklerini oluşturur (Nolen-Hoeksema, 2000; Chen ve ark., 2025). Özellikle erken yaşlardaki sporcuların duygu durum kontrolü becerilerinin yetişkin sporculara kıyasla daha az gelişmiş olması, ruminatif düşüncelerin sportif performansı olumsuz etkilemesine sebebiyet verir (Karafil & Pehlivan, 2023).

Bu çalışmada, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği kullanılarak sporcuların ruminasyon düzeyleri yaş, cinsiyet, spor türü, deneyim yılı ve eğitim düzeyine göre incelenerek farklılıkların ortaya konulması amaçlanmıştır. Elde edilecek bulgularla sporcuların zihinsel süreçleri ve demografik bilgileri hakkında bir anlayış oluşturmaya beklenmektedir.

YÖNTEM: Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden olan tarama modeli kesitsel desen ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yer alan katılımcılar, kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılar çalışmaya gönüllü katılım sağlamışlardır. Çalışma grubundan 2025 yılında veri toplanmış olup bu grupta aktif olarak spor yapan toplam 751 sporcu yer almaktadır. Katılım gösteren sporcuların 375'si erkek, 376'sı ise kadın sporcudur. Takım ve bireysel sporlarda performans gösteren katılımcılar, gelişim evrelerine göre gruplanmış ve 7-12, 13-16 ve +17 yaş olmak üzere üç grupta kategorize edilmiştir. Ayrıca sporcuların spor yılı tecrübeleri ve eğitim düzeylerine göre de sınıflandırmalar yapılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

Veriler, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği (Cronbach's Alpha .87) aracılığıyla Google formlar üzerinden çevrim içi toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin dağılımı için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş olup, sonuçlar normal dağılım gösterdiğinden gruplar arası karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analizler gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR: Sporcuların ruminasyon seviyeleri yaş, cinsiyet, spor türü, deneyim süresi ve eğitim düzeyi gibi boyutlarda incelenmiş ve bu değişkenlere göre yapılan karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>.05$). Yaş gruplarının ortalama puanları (7-12 yaş: 22.61; 13-16 yaş: 22.52; 17+ yaş: 22.57) yakın bulunmuştur.



Cinsiyet açısından kadınların puanı (22.77) erkeklere göre (22.34) düşük seviyede yüksek çıkmış olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Spor türü bakımından bireysel (22.53) ve takım sporları (22.56) arasında da benzer puanlar görülmüştür. Deneyim yılına göre yapılan incelemede, deneyim arttıkça puanların azaldığı gözlenmiş ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (1-3 yıl: 23.08; 4-6 yıl: 22.65; 7+ yıl: 22.06). Eğitim düzeyinde ise ortaokul (22.79) ve lise (22.64) gruplarında ilköğretim ve üniversite gruplarına göre düşük düzeyde farklılık olduğu ancak bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

SONUÇ: Bu araştırmada, genç sporcuların ruminasyon düzeylerinin yaş, cinsiyet, spor türü, deneyim yılı ve eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı saptanmıştır. Ancak bulgulara göre, özellikle 1-3 yıl spor deneyimine sahip sporcuların ruminasyon düzeyinin daha yüksek olduğu, spor deneyimi arttıkça ruminatif düşüncelerin azalma eğiliminde olduğu anlaşılmaktadır. Bu eğilim, deneyim süresi daha düşük olan sporcuların müsabaka süreçlerinde daha fazla negatif yönlü zihinsel süreçlerden geçtiğini belirten önceki çalışmalarla tutarlıdır (Roy ve ark., 2016; Chen ve ark., 2025).

Cinsiyet açısından kadın sporcuların puanlarının erkeklere göre biraz daha yüksek olması literatürle uyumlu olsa da (Solakumur & Ünlü, 2023), bu çalışmada anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Eğitim düzeyine göre ortaokul ve lise grubundaki sporcuların ruminasyon puan ortalamalarının yüksek olması, ergenlik dönemindeki duygusal durumlarla başa çıkma konusunda yaşanan zorluklarla açıklanabilir (Yılmaz ve ark., 2024).

Sonuç olarak, elde edilen bulgulara göre sporcuların ruminasyon düzeylerinin demografik faktörlerden ziyade bireysel psikolojik özelliklere bağlı olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple, yaş olarak genç ve deneyim olarak daha düşük spor deneyimine sahip sporculara yönelik psikolojik destek programlarında kişiselleştirilmiş uygulamaların yapılması ve gelecekte yapılacak çalışmalarda ruminasyonun diğer psikolojik durumlarla birlikte incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ruminasyon, Zihinsel Performans, Spor Psikolojisi, Duygu Durum Kontrolü



EXAMINING COMPETITION RUMINATION LEVELS AMONG ATHLETES FROM THE PERSPECTIVE OF DEMOGRAPHIC VARIABLES

EKMEKÇİ, Rıdvan¹; ÇAKIR, Rıdvan²

¹Pamukkale Üniversitesi, Denizli, rekmecki@pau.edu.tr

²Şırnak Üniversitesi, Şırnak

ABSTRACT

AIM: There has been an increasing number of academic studies highlighting the significance of mental processes on athletic performance (Roy et al., 2016; Michel-Kröhler et al., 2021). Rumination, defined as the repeated contemplation of negative experiences from past events, is recognized as a critical component of these mental processes. Distraction, loss of motivation, negative thoughts, and anxiety are among the primary characteristics associated with rumination (Nolen-Hoeksema, 2000; Chen et al., 2025).

In particular, younger athletes often have less developed emotional regulation skills compared to adults, leading ruminative thoughts to negatively impact their athletic performance (Karafil & Pehlivan, 2023). This study aims to investigate the levels of competition rumination among athletes, utilizing the Sport Competition Rumination Scale, based on demographic factors such as age, gender, sport type, experience duration, and educational level. Findings from this research are expected to provide insights into athletes' mental processes and demographic characteristics.

METHOD: This study employs a cross-sectional survey design, a quantitative research approach. Participants were selected using convenience sampling, and all participants voluntarily participated in the study.

Data collection was conducted in 2025 with a sample of 751 actively competing athletes. Of the participants, 375 were male and 376 female. Athletes performing in individual and team sports were grouped into three developmental categories based on age: 7–12, 13–16, and 17+ years. Additionally, athletes were classified according to their sports experience and educational levels for further analysis.

Data was collected online through Google Forms using the Sport Competition Rumination Scale (Cronbach's Alpha .87). SPSS 26.0 software was utilized for statistical analysis. Skewness and kurtosis values indicated a normal data distribution, thus independent samples t-tests and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to perform between-group comparisons.

FINDING: The analysis of athletes' rumination levels according to age, gender, sport type, years of experience, and educational level showed no statistically significant differences ($p > .05$). Mean scores among age groups (7–12 years: 22.61; 13–16 years: 22.52; 17+ years: 22.57) were similar. Although female athletes had slightly higher rumination scores (22.77) compared to male athletes (22.34), this difference was not statistically significant. Similarly, individual sports (22.53) and team sports (22.56) showed comparable scores. Regarding experience duration, rumination scores tended to decrease with increased experience (1–3 years: 23.08; 4–6 years: 22.65; 7+ years: 22.06); however, this difference was also statistically insignificant.



Educational level comparisons indicated slightly higher scores for middle school (22.79) and high school (22.64) athletes compared to primary school and university students, though this difference lacked statistical significance.

CONCLUSION: This study found no statistically significant differences in young athletes' rumination levels based on demographic variables such as age, gender, sport type, experience duration, or educational level. However, the results suggest that athletes with 1–3 years of sports experience exhibited higher rumination levels, indicating a decrease in ruminative thoughts as experience increases. This trend aligns with previous findings showing that athletes with less experience tend to experience more negative mental processes during competitions (Roy et al., 2016; Chen et al., 2025).

Although female athletes' slightly higher rumination scores align with previous literature (Solakumur & Ünlü, 2023), this difference was not statistically significant in the current study. The relatively elevated rumination scores among middle school and high school athletes could be attributed to difficulties managing emotional states during adolescence (Yılmaz et al., 2024).

In conclusion, findings suggest that athletes' rumination levels might be more related to individual psychological traits rather than demographic factors. Therefore, it is recommended that psychological support programs targeting younger and less experienced athletes should incorporate personalized interventions, and future research should explore rumination alongside other psychological variables.

Keywords: *Rumination, Mental Performance, Sports Psychology, Emotional Regulation*

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



PROFESYONEL KALECİLERİN NARSİSTİK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

AKYÜZ, Onur¹

¹Ankara Üniversitesi, Ankara, onurakyuz1986@gmail.com

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışmada 2023-2024 Türkiye Futbol Sezonu'nda aktif olarak görev yapan profesyonel futbol kalecilerinin narsistik kişilik özelliği düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Araştırmanın evrenini 2023-2024 Türkiye Futbol Sezonu'nda aktif olarak görev yapan profesyonel futbol kalecileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise 28'i Süper Lig, 33'ü 1. Lig, 21'i 2. Lig ve 44'ü 3. Lig olmak üzere toplam 126 profesyonel kaleci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu: Yaşı, Eğitim Düzeyi, Aylık Gelir Düzeyi, Futbol Oynama Yılı, ve Oynadığı Lig yer almaktadır. Narsistik Kişilik Envanteri: Ames ve ark., (2006) tarafından geliştirilip Atay, (2009) tarafından güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılan, 16 maddeden oluşan ölçek ile toplanmıştır. Çalışmamızda katılımcıların demografik özelliklerinin betimsel analizlerinde yüzde, frekans ve ortalama değerler kullanılmıştır. İkili grupların analizinde örneklem için "T-Testi", üç ve daha fazla grubun karşılaştırmalı analizinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testlerinden ve farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit edebilmek için Post-Hoc testlerinden yararlanılmıştır.

BULGULAR: Gerçekleştirilen analizler sonucunda, profesyonel futbol kalecilerinin narsistik kişilik özelliklerinin; yaş, gelir düzeyi, futbol oynama süresi, eğitim düzeyi ve yer aldıkları lig seviyesi değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

SONUÇ: Sonuç olarak, Elde edilen bulgular, söz konusu demografik ve mesleki değişkenlerin kalecilerin narsistik kişilik düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Narsisizm, Profesyonel Kaleci



INVESTIGATION OF NARCISSISTIC PERSONALITY TRAITS OF PROFESSIONAL GOALKEEPERS

AKYÜZ, Onur¹

¹ Ankara University, Ankara, onurakyuz1986@gmail.com

ABSTRACT

AIM: This study aims to examine the narcissistic personality trait levels of professional football goalkeepers who are actively playing in the 2023-2024 Turkish Football Season in terms of some variables.

METHOD: The universe of the study consists of professional football goalkeepers who are actively working in the 2023-2024 Turkish Football Season. The sample group consists of 126 professional goalkeepers, 28 of whom are in the Super League, 33 in the 1st League, 21 in the 2nd League and 44 in the 3rd League. The data collection tool in the study is the Personal Information Form: Age, Education Level, Monthly Income Level, Years of Playing Football, and the League Played in. Narcissistic Personality Inventory: It was collected with a 16-item scale developed by Ames et al. (2006) and whose reliability and validity studies were conducted by Atay (2009). In our study, percentage, frequency and mean values were used in the descriptive analyzes of the demographic characteristics of the participants. In the analysis of paired groups, "T-Test" was used for samples, in the comparative analysis of three or more groups, one-way analysis of variance (ANOVA) tests were used, and Post-Hoc tests were used to determine which groups caused the differences.

FINDING: As a result of the analyses performed, it was determined that the narcissistic personality traits of professional football goalkeepers did not show a statistically significant difference in terms of age, income level, duration of football playing, education level and league level variables.

CONCLUSION: In conclusion, the findings reveal that the demographic and occupational variables in question do not have a determining effect on the narcissistic personality levels of goalkeepers.

Keywords: Football, Narcissism, Professional Goalkeeper



SPOR, EGZERSİZ VE FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMALARINDA FARKINDALIĞIN ROLÜ: BİR BİBLİYOMETRİK ARAŞTIRMA

TERZİOĞLU, Zeynep Ayça¹; BAYKÖSE, Nazmi²; KORKMAZ, Deniz Necla³

¹Antalya Bilim Üniversitesi, Antalya, ayca.terzioglu@antalya.edu.tr

^{2,3}Akdeniz Üniversitesi, Antalya

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Farkındalık, bireyin dikkatini bilinçli olarak mevcut ana yönlendirmesi, bu durumu yargılamadan ve kabullenici bir tutumla deneyimlemesi olarak tanımlanabilir. Son yıllarda farkındalık kavramı, spor, egzersiz ve fiziksel aktivite bağlamında yalnızca performans artışında değil, psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi açısından da önemli bir kavram haline gelmiştir. Bu durum, farkındalığın spor, egzersiz veya fiziksel aktivite çerçevesinde ele alınmasının bilimsel açıdan değer taşıdığını göstermektedir. Bu çalışmanın amacı, spor, egzersiz ve fiziksel aktivite alanlarında farkındalık konusunun literatürdeki yerini bibliyometrik yöntemle analiz etmektir.

YÖNTEM: Bu çalışmada, spor, egzersiz ve fiziksel aktivite alanlarında farkındalık konusunun literatürdeki konumunu belirlemek amacıyla bibliyometrik analiz yöntemi uygulanmıştır. Veriler, 13 Nisan 2025 tarihinde Web of Science (Clarivate Analytics, Philadelphia, ABD) veri tabanında gerçekleştirilen sistematik bir tarama ile elde edilmiştir. Tarama sürecinde “Mindfulness” AND “Sport” OR “Exercise” OR “Physical activity” anahtar kelimeleri kullanılarak, 2004–2025 yılları arasında yayımlanmış belgeler (makaleler, konferans bildirileri, kitap bölümleri vb.) incelenmiştir. Bu arama sonucunda toplam 422 dokümana erişilmiş, veriler, R Studio üzerinden Biblioshiny ile analiz edilmiş ve kavramsal ilişkiler VOSviewer ile görselleştirilmiştir.

BULGULAR: Spor, egzersiz ve fiziksel aktivite alanında farkındalık konusundaki akademik çalışmalar 2004 yılında başlamış olup, bu tarihten itibaren toplam 422 yayın olduğu bulunmuştur. Yıllara göre yayın dağılımı incelendiğinde 2024 yılı, 70 yayımla en üretken yıl olurken; en fazla yayına *Mindfulness* dergisi, en fazla katkıyı ise Amerika Birleşik Devletleri sağlamıştır. En üretken yazar Ullrich-French olarak belirlenmiş; en sık kullanılan anahtar kelimeler ise meditasyon, anksiyete, depresyon, sağlık ve müdahale olmuştur.

SONUÇ: Elde edilen bulgular doğrultusunda, farkındalık kavramının spor, egzersiz ve fiziksel aktivite literatüründe nispeten yeni bir araştırma alanı olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Özellikle 2024 yılının yayın sayısı bakımından en üretken yıl olduğu dikkate alındığında, önümüzdeki yıllarda bu konudaki akademik ilginin artarak devam edebileceği öngörülmektedir. Bu çalışma, farkındalığın spor, egzersiz ve fiziksel aktivite literatüründeki yerini belirleyerek, alandaki bilgi birikimine katkı sağlamakta ve gelecekteki araştırmalara rehberlik etmektedir.

Anahtar Kelimeler: farkındalık, spor, egzersiz, fiziksel aktivite, bibliyometri



THE ROLE OF MINDFULNESS IN SPORT, EXERCISE AND PHYSICAL ACTIVITY RESEARCH: A BIBLIOMETRIC STUDY

TERZİOĞLU, Zeynep Ayça¹; BAYKÖSE, Nazmi²; KORKMAZ, Deniz Necla³

¹*Antalya Bilim University, Antalya, ayca.terzioglu@antalya.edu.tr*

^{2,3}*Akdeniz University, Antalya*

ABSTRACT

AIM: Mindfulness can be defined as consciously directing one's attention to the present moment and experiencing this situation without judgement and with an accepting attitude. In recent years, mindfulness has become crucial in sport, exercise, and physical activity, enhancing performance and psychological resilience. This highlights its scientific value within these fields. This study aims to analyze the role of mindfulness in the literature on sport, exercise, and physical activity using bibliometric methods.

METHOD: This study used bibliometric analysis to explore the role of mindfulness in sport, exercise, and physical activity literature. Data were obtained from the Web of Science (Clarivate Analytics, Philadelphia, USA) through a systematic search on 13 April 2025, using the keywords 'Mindfulness' AND 'Sport' OR 'Exercise' OR 'Physical activity' for documents (articles, conference proceedings, book chapters, etc.) published between 2004–2025. A total of 422 documents were retrieved, analyzed using Biblioshiny in R Studio, and visualized through VOSviewer.

FINDING: Research on mindfulness in sport, exercise, and physical activity began in 2004, with a total of 422 publications since then. Analysis showed 2024 as the most productive year with 70 publications, *Mindfulness* journal as the leading source, and the United States as the top contributor. Ullrich-French was the most productive author, and the most common keywords were meditation, anxiety, depression, health, and intervention.

CONCLUSION: In line with the findings obtained, it can be said that the concept of mindfulness has emerged as a relatively new research area in the sport, exercise and physical activity literature. Given that 2024 is the most productive year for publications, academic interest in this topic is likely to keep growing in the coming years. This study contributes to the knowledge in the field and guides future research by determining the place of mindfulness in sport, exercise and physical activity literature.

Keywords: *mindfulness, sport, exercise, physical activity, bibliometrics*



TAEKWONDO SPORU YAPAN ÇOCUKLARIN TEPKİ ZAMANLARININ İNCELENMESİ

SAHBAZ, Tacinisa¹; TURAN, Emircan²; BOZKURT, Sinan³

*1Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, İstanbul
sahbaznisa3@gmail.com*

2 TEMA İstanbul Spor Kulübü, İstanbul

3Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, İstanbul

ÖZET

GİRİŞ ve AMAÇ: Sporcunun hız gerektiren birçok beceride başarılı olabilmesi; çevrenin özelliklerini ne kadar hızlı belirleyebildiğine, ne yapacağına, ne kadar hızlı karar verdiğine ve etkili bir karşı hareketi ne kadar hızlı başlatabileceğine bağlıdır. Tepki zamanı, uyarının verilmesi ve hareketin tamamlanması arasında geçen süre olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmanın amacı; taekwondo sporu yapan çocukların (bağımsız değişken) görsel ve işitsel tepki performanslarının (bağımlı değişken) belirlenmesi ve yaş grupları yönünden incelenmesidir. Bu araştırmanın problem cümlesi taekwondo sporu yapan farklı yaş kategorisindeki çocukların tepki zamanı performans düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır? sorusudur.

GEREÇ ve YÖNTEM: Bu nicel araştırma ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır. Araştırma grupları oluşturulurken olasılık temelli olmayan “uygun örnekleme yöntemi” kullanılmıştır. Bu araştırmanın amacına ilişkin örneklem gruplarını İstanbul ilindeki bir spor kulübünün minik kategorisinden (küçük yaş grubu) yaş $101,81 \pm 3,08$ ay, boy uzunluğu $135,18 \pm 2,60$ cm., vücut ağırlığı $32,90 \pm 2,51$ kg. 5 erkek ve 6 kız ile yıldız kategorisinden (büyük yaş grubu) yaş $126,50 \pm 4,43$ ay, boy uzunluğu $144,40 \pm 2,62$ cm., vücut ağırlığı $38,50 \pm 3,78$ kg. 3 erkek ve 7 kız olmak üzere toplam 21 taekwondo sporu yapan çocuk oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak New Test 2000 ve Fits Podz cihazları kullanılmıştır. Sporcuların görsel, işitsel, görsel ve işitsel uyaranlara karşı el, ayak ve taekwondo palding ve yupçagi teknik uygulamaları ile verdikleri tepkiler, basit ve seçimli tepki zamanları olarak ölçülmüştür. Sporcuların nicel verilerin tanımlayıcı istatistikleri ve öğrenci gruplarının test değerleri arasındaki farklılıkların incelenmesi Mann Whitney U testi kullanılarak SPSS 22 istatistiksel paket programında yapılmıştır.

BULGULAR: Basit işitsel tepki zamanı ortalama değerleri; minik kategori 369 ± 93 milisaniye, yıldız kategorisi 280 ± 14 milisaniye olarak tespit edilmiştir. Basit işitsel tepki zamanı performanslarında yaş kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p < 0.05$). Teknik görsel tepki zamanı ortalama değerleri; minik kategori 296 ± 20 milisaniye, yıldız kategorisi 216 ± 16 milisaniye olarak tespit edilmiştir. Teknik görsel tepki zamanı performanslarında yaş kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p < 0.05$). Teknik işitsel tepki zamanı ortalama değerleri; minik kategori 85 ± 8 milisaniye, yıldız kategorisi 154 ± 22 milisaniye olarak tespit edilmiştir. Teknik işitsel tepki zamanı performanslarında yaş kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p < 0.05$).



SONUÇ: Büyük yaş grubu taekwondocular, daha kısa sürede işitsel tepki vermektedirler. Palding ve yupçagi teknikleri yönünden yaş grupları karşılaştırıldığında; büyük yaş grubu taekwondocuları “görsel tepki zamanı”nda, küçük yaş grubu taekwondocuları ise “işitsel tepki zamanı”nda birbirlerine göre daha iyi düzeyde performans göstermektedirler.

Anahtar Kelimeler: *Reaksiyon Zamanı, Mücadele Sporları, Taekwondo Sporcusu*

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



INVESTIGATION OF THE RESPONSE TIME OF CHILDREN INVOLVED IN THE SPORT OF TAEKWONDO

SAHBAZ, Tacinisa¹; TURAN, Emircan²; BOZKURT, Sinan³

1Marmara University Faculty of Sports Sciences Department of Physical Education and Sports Education Istanbul, tacinisa@gmail.com

2 TEMA Istanbul Sports Club, Istanbul

3Marmara University Faculty of Sports Sciences Department of Physical Education and Sports Education Istanbul

ABSTRACT

AIM: The success of the athlete in many skills that require speed depends on how quickly he/she can identify the characteristics of the environment, what to do, how fast he/she can make a decision, and how fast he/she can initiate an effective counter movement. Response time is defined as the time between the delivery of the stimulus and the completion of the movement. The purpose of this study is to determine the visual and auditory response performance (dependent variable) of taekwondo children (independent variable), and to analyze them in terms of age groups. The problem statement of this study is: is there a statistically significant difference between the response time performance levels of children of different age categories who participate in the sport of taekwondo?

METHOD: This quantitative research was conducted according to the relational survey model. In forming the research groups, the non-probability "convenience sampling method" was used. The sample groups for the purpose of this study consisted of a total of 21 taekwondo children, 5 boys and 6 girls, aged 101.81 ± 3.08 months, height 135.18 ± 2.60 cm, body weight 32.90 ± 2.51 kg, and 3 boys and 7 girls, aged 126.50 ± 4.43 months, height 144.40 ± 2.62 cm, body weight 38.50 ± 3.78 kg, from the junior category (younger age group) of a sports club in Istanbul. The New Test 2000 and the Fits Podz devices were used as data collection tools. The athletes' responses to visual, auditory, visual and auditory stimuli with hand, foot and Taekwondo Palding and Yupchagi technique applications were measured as simple and selective reaction times. The descriptive statistics of the athletes' quantitative data, as well as the examination of the differences between the test scores of the student groups, were performed using the Mann-Whitney U test in the SPSS 22 statistical package program.

FINDING: The mean values of simple auditory response time were determined as 369 ± 93 milliseconds for the tiny category and 280 ± 14 milliseconds for the star category. There is a statistically significant difference between age categories in simple auditory reaction time performances ($p < 0.05$). The mean values of visual response time were 296 ± 20 milliseconds for the tiny category and 216 ± 16 milliseconds for the star category. There was a statistically significant difference between the age categories in the performance of technical visual response time ($p < 0.05$).



The mean values of technical auditory response time were 85 ± 8 milliseconds for the tiny category and 154 ± 22 milliseconds for the star category. There was a statistically significant difference between the age categories in technical auditory reaction time performances ($p < 0.05$).

CONCLUSION: The older age group taekwondo players have a shorter auditory response time. When the age groups were compared in terms of palding and yupchagi techniques, the older age group taekwondo players performed better in “visual response time” and the younger age group taekwondo players performed better in “auditory response time”.

Keywords: Reaction Time, Martial Arts, Taekwondo Athletes

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



S.144

ZİHNİYET TEORİSİ VE UYGULAMA ALANLARI: EĞİTİMDEN SPORA GELİŞİM ODAKLI YAKLAŞIM

ÖZDEMİR, Enes¹; KARAGÖZOĞLU, Cengiz²

¹Marmara Üniversitesi, İstanbul, enesozdemirs@outlook.com

²Fenerbahçe Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu derleme çalışmasının amacı, Carol Dweck tarafından geliştirilen Zihniyet Teorisi'ni kuramsal temelleriyle ele almak ve bu teorinin eğitim, iş yaşamı, spor ve kişisel gelişim alanlarındaki yansımalarını bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmektir. Zihniyet, bireylerin zekâ ve yeteneklerin sabit mi yoksa geliştirilebilir mi olduğuna dair inançlarını yansıtan temel bir bilişsel çerçevedir. Bu çalışmada, gelişim ve sabit zihniyet türlerinin bireylerin davranışları, motivasyon düzeyleri ve başarıya ulaşma biçimleri üzerindeki etkileri sistematik şekilde incelenmektedir. Amaç, giderek daha fazla dikkat çeken bu teoriyi çok yönlü bir perspektifle ele alarak zihniyet kuramına dair genel ve kapsamlı bir çerçeve sunmaktır.

YÖNTEM: Çalışmada literatür taraması yöntemi kullanılarak, zihniyet teorisinin farklı alanlardaki uygulamalarını değerlendiren ulusal ve uluslararası kaynaklar incelenmiştir. Ayrıca zihniyetin dönüştürülebilirliğine odaklanan müdahale programları ile destekleyici nörobilimsel bulgular analiz edilmiştir.

BULGULAR: Gelişim odaklı zihniyete sahip bireylerin, öğrenmeye daha açık oldukları, başarısızlıkla başa çıkmada daha dirençli davrandıkları ve uzun vadeli hedeflere ulaşma konusunda daha kararlı oldukları belirlenmiştir. Eğitim ortamlarında bu zihniyetin öğrencilerin akademik başarılarını artırdığı, iş yaşamında liderlik becerileri ve inovasyonu desteklediği, spor alanında ise motivasyon ve öz-düzenleme kapasitelerini geliştirdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, öğretmen ve antrenör gibi sosyal etkileycilerin zihniyet gelişiminde önemli rol oynadığı saptanmıştır.

SONUÇ: Zihniyet yalnızca bireysel bir düşünce biçimi değil; aynı zamanda sosyal bağlam içinde şekillenen, müdahalelerle dönüştürülebilen dinamik bir yapıdır. Gelişim odaklı zihniyetin desteklenmesi, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerini kolaylaştırmakta ve sürdürülebilir başarı için güçlü bir temel sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Zihniyet teorisi, gelişim odaklı zihniyet, eğitim psikolojisi, spor psikolojisi, kişisel gelişim



MINDSET THEORY AND ITS APPLICATIONS: A GROWTH-ORIENTED APPROACH FROM EDUCATION TO SPORTS

ÖZDEMİR, Enes¹; KARAGÖZOĞLU, Cengiz²

¹Marmara University, İstanbul, enesozdemirs@outlook.com

²Fenerbahçe University, İstanbul.

ABSTRACT

AIM: The primary aim of this review is to examine Carol Dweck's Mindset Theory from a theoretical perspective and to evaluate its implications in the fields of education, business, sports, and personal development through a holistic approach. The concept of mindset refers to individuals' beliefs about whether intelligence and abilities are fixed traits or can be developed. This study systematically explores how both growth and fixed mindsets influence individuals' behaviors, motivation, and levels of achievement. By addressing the increasing relevance of this theory across disciplines, the study aims to provide a comprehensive framework for understanding the broader impact of mindset theory.

METHOD: A literature review method was employed to examine national and international studies exploring the application of mindset theory in various domains. In addition, intervention programs designed to promote mindset transformation, as well as relevant neuroscientific findings, were also analyzed.

FINDING: Individuals with a growth mindset were found to be more open to learning, more resilient in the face of failure, and more persistent in pursuing long-term goals. In educational settings, this mindset was shown to enhance academic achievement; in professional contexts, it contributed to leadership development and innovation; and in sports, it supported motivation and self-regulation. The roles of teachers, coaches, and other social influencers emerged as key factors in the formation and reinforcement of individual mindsets.

CONCLUSION: Mindset is not merely an internal belief system but a dynamic construct shaped by social context and amenable to change through targeted interventions. Promoting a growth mindset supports individuals in realizing their potential and provides a solid foundation for sustainable success across multiple life domains.

Keywords: Mindset theory, growth mindset, educational psychology, sport psychology, personal development



S.145

ALGILANAN ANTRENÖR GERİ BİLDİRİM ÖLÇEĞİ: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

KAYĞUSUZ, Şeval¹; SULLU, Buse²; AŞÇI, Hülya³

¹İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul, sevalkaygusuz@gmail.com

²Nuh Naci Yazgan, Kayseri

³Fenerbahçe Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Antrenörlerin geri bildirimleri, sporcuların motivasyonlarını ve performanslarını artırmada önem taşımaktadır. Ancak ülkemizde bu alanda kullanılan ölçüm araçlarının eksikliği bilimsel çalışmalar ve uygulamalar için önemli bir ihtiyaç yaratmaktadır. Çalışmanın amacı, “Algılanan Antrenör Geri Bildirim Ölçeği”nin Türkçe versiyonunun yapı, yakınsak ve iraksak geçerliği ile güvenirliğinin test edilmesidir.

YÖNTEM: Ölçek sporcuların, antrenörlerinin performanslarına verdikleri geri bildirim türüne ilişkin algılarını ölçmektedir. Olumlu-bilgilendirici geri bildirim (OBGB), pekiştirmesiz-gözdardı etme geri bildirimi (PGGB) ve ceza odaklı geri bildirim (COGB) şeklinde 3 alt boyut ve 16 maddeden oluşmaktadır. Araştırma grubundaki 123 kadın ve 134 erkek olmak üzere toplam 257 sporcu (Xyaş=20±5,51) çeviri-geri çeviri yöntemiyle oluşturulan form uygulanmıştır. Veriler JASP 0.19.3 programında test edilerek, ölçeğin yapı geçerliği Doğrulamalı Faktör Analiziyle (DFA-Robust) sınanmıştır. Yakınsak ve iraksak geçerliğinin sınanmasında Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ) ile Sporda Liderlik Ölçeği (SLÖ-SALA) kullanılarak aralarındaki ilişki incelenmiştir. Güvenirlik Cronbach alfa değeri ile test edilmiştir.

BULGULAR: DFA sonuçları ölçeğin 3 faktörlü orijinal yapısını desteklemiş, 7 madde ölçekten çıkarılmıştır ($\chi^2/df=2,32$; RMSEA=0,07; SRMR=0,05; NFI=0,96; IFI=0,98; CFI=0,98). Ölçeğin Cronbach alfa değerleri 0,22 ile 0,77 arasında bulunmuştur. Orijinal yapının doğrulanmasına rağmen, COGB iç tutarlık değerinin düşük olması nedeniyle bu faktör çıkarılarak, ikili yapı incelenmiştir. İkinci DFA sonucunda 6 madde, 2 faktörlü yapı oluşmuştur ($\chi^2/df=1,77$; RMSEA=0,05; SRMR=0,03; NFI=0,99; IFI=0,99; CFI=0,99). Cronbach alfa değerleri 0,70 ile 0,77 arasındadır. Yakınsak ve iraksak geçerlik sonuçları, OGB ile SADDÖ’nün olumsuz antrenör davranışı ve SLÖ-SALA’nın otoriter davranış alt boyutlarıyla negatif, SADDÖ’nün ve SLÖ-SALA’nın diğer alt boyutlarıyla pozitif ilişkili; PGB’nin ise SADDÖ’nün olumlu antrenör davranışı ile SLÖ-SALA’nın otoriter davranış alt boyutlarıyla pozitif, SADDÖ’nün ve SLÖ-SALA’nın diğer alt boyutları ve OGB ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir.

SONUÇ: Ölçeğin Türkçe versiyonu, sporcuların antrenörlerinin verdikleri geri bildirimle ilişkin algılarını değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör geri bildirimi, Geçerlik ve güvenirlik, Sporda geri bildirim, Sporcu geri bildirim algısı



PERCEIVED COACHING FEEDBACK QUESTIONNAIRE: VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

KAYGUSUZ, Seval¹; SULU, Buse²; AŞCI, Hülya³

¹*Istanbul Gedik University, Istanbul, sevalkaygusuz@gmail.com*

²*Nuh Naci Yazgan University, Kayseri*

³*Fenerbahçe University, Istanbul*

ABSTRACT

AIM: Coaches' feedback plays a crucial role in enhancing athletes' motivation and performance. However, the lack of measurement tools used in this field in our country creates a significant need for scientific studies and applications. The aim of this study was to examine the construct, convergent, and divergent validity as well as the reliability of the Turkish version of the Perceived Coaching Feedback Scale.

METHOD: The scale measures athletes' perceptions of the types of feedback they receive from their coaches regarding performance. The questionnaire consists of three sub-dimensions and 16 items: positive-informational feedback (PIF), nonreinforcement-ignoring feedback (NIF) and punishment-oriented feedback (POF). The form created by the translation-back translation method was applied to a total of 257 athletes ($X_{age}=20\pm5.51$), 123 female and 134 male, in the participant group. The data were tested in the JASP 0.19.3 program and the construct validity of the scale was tested with Confirmatory Factor Analysis (CFA-Robust). In testing the convergent and divergent validity, the relationship between the The Adaptation of Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S) and the Leadership Scale for Sport-Athlete's Perception of Coach's Behavior (LSS) was examined. Cronbach alpha internal consistency coefficient were calculated to test reliability.

FINDING: CFA results supported the original three-factor structure of the scale, and 7 items were removed ($\chi^2/df=2.32$; RMSEA=0.07; SRMR=0.05; NFI=0.96; IFI=0.98; CFI=0.98). Cronbach alpha values of the scale were found between 0.22 and 0.77. Due to the low internal consistency of the POF sub-dimension, this factor was excluded, and a two-factor structure was analyzed. The second CFA yielded a 6-item, 2-factor model ($\chi^2/df=1.77$; RMSEA=0.05; SRMR=0.03; NFI=0.99; IFI=0.99; CFI=0.99). The Cronbach's alpha values were between 0.70 and 0.77. Convergent and divergent validity results showed that PIF was negatively correlated with the negative coaching behavior subscale of the CBS-S and the autocratic behavior subscale of the LSS. NIF was positively correlated with the positive coaching behavior subscale of the CBS-S and the autocratic behavior subscale of the LSS, and negatively correlated with other sub-dimensions of both CBS-S and LSS, as well as with PIF.

CONCLUSION: The Turkish version of the Perceived Coaching Feedback Scale is a valid and reliable instrument for measuring athletes' perceptions of the feedback provided by their coaches.

Keywords: Coaching feedback, Validity and reliability, Feedback in sports, Athlete perception of feedback



S.146

AKADEMİK BAŞARI VE SPORTİF FAALİYETLERİ BİRLİKTE SÜRDÜREBİLMEK "SINAV STRESİ GÖLGESİNDE"

ERDOĞAN YÜCE, Ülküm¹

¹MEB, Muğla, ulkumyuce48@gmail.com

²MEB, Muğla

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışma sporcu öğrencilerin hem akademik hem de sportif çalışmalarını birlikte sürdürmeye çalışırken karşılaştıkları süreci yansıtmak amacı ile planlanmıştır.

YÖNTEM: Ölçüt örneklem yöntemine göre seçilen çalışma grubunda 5 kız, 5 erkek 10 öğrenci katılımcı ile çalışılmıştır. Nitel araştırma şeklinde yürütülen bu çalışmada betimleyici ve fenomenolojik desen tasarlanmıştır. Yarı yapılandırılmış sorular ile elde edilen veriler konunun objektif olarak değerlendirilmesine katkı sağlamıştır. Araştırmanın içeriği; Kvale (1994) nin belirlemiş olduğu temalaştırma, görüşme, transkripsiyon, analiz, teyit, ve raporlama aşamaları takip edilerek oluşturulmuş ve bu şekilde güvenilirlik sağlanmaya çalışılmıştır.

BULGULAR: Sportif kariyer gelişiminin teorik çerçevesi Wylleman, De. Knop ve Reints, (2011) in çalışmalarından referans alınarak Sportif düzey, akademik düzey ve psikolojik düzey olmak üzere 3 tema üzerinden değerlendirilmiştir. Sportif düzeyde zorluklara rağmen spor yapmayı sürdürmek, akademik düzeyde zaman problemlerine rağmen akademik çalışmaları plan-program uygulayarak devam ettirmek, psikolojik düzeyde ise stres ile baş etmeye çalışmak alt başlıkları üzerinde çalışılmıştır. Bu doğrultuda zaman yönetimi sorunu, müsabaka ya da yarışlara katılım sonucu eksik kalan akademik çalışmalar, öğrencilerin ve ebeveynlerin sınava yönelik kaygısı, hem akademik hem de sportif çalışmaları bir arada yürütmeye çalışırken dengeyi kurmakta zorlanan 12.sınıf lise öğrencileri için bir dizi önlem alınması gerektiği belirlenmiştir.

SONUÇ: Ülkemizin sporcu alt yapısını oluşturan lise çağındaki sporcu öğrencilerin sınav döneminde akademik alana yoğunlaşmaları ile kaybeden sistemin, bu özel durumu anlayarak kolaylık ya da sağlanacak ayrıcalıklarla sporcuların kazanılması yoluna gidilmesi gerektiğinin önemi anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu öğrenci, Sportif aktivite, Akademik başarı, Sınav stresi



MAINTAINING ACADEMIC SUCCESS AND SPORTING ACTIVITIES TOGETHER "UNDER THE SHADOW OF EXAM STRESS"

ERDOĞAN YÜCE, Ülküm¹

¹MEB, Muğla, ulkumyuce48@gmail.com

²MEB, Muğla.

ABSTRACT

AIM: This study was planned to reflect the process that student athletes face while trying to continue both their academic and athletic studies.

METHOD: The study group selected according to the criterion sampling method included 10 student participants, 5 girls and 5 boys. In this study, which was conducted as a qualitative research, a descriptive and phenomenological design was designed. The data obtained with semi-structured questions contributed to the objective evaluation of the subject. The content of the study was created by following the thematization, interview, transcription, analysis, confirmation, and reporting stages determined by Kvale (1994), and reliability was tried to be ensured in this way.

FINDING: The theoretical framework of sports career development was evaluated based on the studies of Wylleman, De. Knop and Reints (2011) based on 3 themes: Sportive level, academic level and psychological level. The subheadings of continuing to do sports despite difficulties at the sportive level, continuing academic studies by implementing a plan-program despite time constraints at the academic level and trying to cope with stress at the psychological level were studied. In this context, it was determined that a series of precautions should be taken for 12th grade high school students who have difficulty in establishing a balance while trying to carry out both academic and sportive studies together due to time management problems, incomplete academic studies as a result of participation in competitions or races, anxiety of students and parents regarding the exams and trying to carry out both academic and sportive studies at the same time.

CONCLUSION: It has been understood that the system, which has lost the high school student athletes who form the sports infrastructure of our country, has focused on academic fields during the exam period, and that it is necessary to understand this special situation and try to win the athletes by providing convenience or privileges.

Keywords: *Student athletes, Sports activities, Academic success, Exam stress*



S.147

FUTBOLCULARDA YETKİNLİK DÜZEYİ İLE BAĞIL YAŞ ETKİLEŞİMİNİN İNCELENMESİ: İSTANBULSPOR ÖRNEKLEMİ

PINARLI, Elifnur¹; KÜÇÜK, Veyse²

¹Marmara Üniversitesi, İstanbul, elifnurpinarli@gmail.com

²Marmara Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, İstanbulspor Futbol Kulübü bünyesindeki 14-18 yaş aralığındaki erkek futbolcular arasında Bağıl Yaş Etkisi'nin (BYE) varlığını araştırmak ve bu etkinin futbolcuların algılanan yetkinlik düzeyleri üzerindeki etkilerini; yaş grubu, doğum çeyrekleri ve oyun pozisyonu değişkenleri doğrultusunda incelemektir. Bu bağlamda antrenörler ve spor bilimciler için BYE'ye yönelik farkındalık oluşturulması ve algılanan yetkinlik düzeylerinin değerlendirilmesine katkı sunulması hedeflenmektedir.

YÖNTEM: İlişkisel tarama modelinde yürütülen araştırmanın örneklemini, İstanbulspor bünyesindeki 14-18 yaş arası 94 erkek futbolcu oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde, yaş gruplarını dikkate alan tabakalı rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler, üç maddelik, tek boyutlu Sporda Yetkinlik Envanteri ile toplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı, sporcular için .81 olarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde Jamovi 2.3.28 istatistik programı kullanılmıştır. Normalite analizleri yapılmış ve verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu doğrultuda parametrik olmayan analiz yöntemlerine başvurulmuş; algılanan yetkinlik düzeyi ile doğum çeyrekleri, yaş grupları ve oyun pozisyonu gibi kategorik değişkenler arasındaki farkları belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır.

BULGULAR: Frekans analizine göre, futbolcuların %34'ü birinci, %28.7'si ikinci, %19.1'i üçüncü ve %18.1'i dördüncü çeyrekte doğmuştur. Doğum çeyreklerine göre algılanan yetkinlik düzeyleri arasındaki fark, Kruskal-Wallis H testi ile analiz edilmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = .020$). İkinci çeyrekte ile dördüncü çeyrekte doğanlar arasında ($p = .012$) ve üçüncü çeyrek ile dördüncü çeyrekte doğanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p = .041$). Futbolcuların yaş gruplarına göre algılanan yetkinlik düzeylerinde anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($p = .050$). Oyun pozisyonlarına göre algılanan yetkinlik düzeyleri incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p = .218$). Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan Sporda Yetkinlik Envanteri'nin yalnızca sporcular iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's α) .613 olarak hesaplanmıştır.

SONUÇ: Araştırma, İstanbulspor'daki 14-18 yaş aralığındaki futbolcularda BYE'nin algılanan yetkinlik düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Özellikle doğum çeyrekleri açısından anlamlı farklar bulunmuş; yılın ikinci ve üçüncü çeyreğinde doğan sporcular, dördüncü çeyrekte doğanlara kıyasla kendilerini daha yetkin algılamıştır. Yaş grubu ve oyun pozisyonlarına göre anlamlı fark saptanmamıştır. Bulgular, BYE'nin sadece fiziksel değil, psikolojik etkiler de yarattığını ortaya koymakta; antrenörlerin bu konuda farkındalık geliştirmesinin önemine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: *bağıl yaş etkisi, doğum çeyreği, yetkinlik.*



ANALYSIS OF PERCEIVED COMPETENCE AND THE INTERACTION OF THE RELATIVE AGE EFFECT IN FOOTBALL PLAYERS: THE CASE OF İSTANBULSPOR

PINARLI, Elifnur¹, KÜÇÜK, Veyse²,

¹Marmara University, Istanbul, Turkey, elifnurpinarli@gmail.com

²Marmara University, İstanbul

ABSTRACT

AIM: This study aims to investigate the presence of the Relative Age Effect (RAE) among male football players aged 14–18 within İstanbulspor Football Club and to examine its effects on perceived competence levels in relation to age group, birth quarters, and playing position. In this context, the study also aims to raise awareness among coaches and sports scientists regarding the RAE and to contribute to the evaluation of athletes' perceived competence.

METHOD: The study was conducted using a relational survey model. The sample consisted of 94 male football players aged 14–18 within İstanbulspor. A stratified random sampling method was used, taking age groups into account. Data were collected using the three-item, single-dimensional Sport Competence Inventory. The internal consistency reliability coefficient of the scale was determined as .81 for athletes. Statistical analyses were performed using Jamovi 2.3.28. Normality tests indicated that the data did not follow a normal distribution. Therefore, non-parametric analysis methods were employed. The Kruskal-Wallis H test was used to determine differences in perceived competence levels based on categorical variables such as birth quarters, age groups, and playing positions.

FINDING: According to frequency analysis, 34% of the athletes were born in the first quarter, 28.7% in the second quarter, 19.1% in the third quarter, and 18.1% in the fourth quarter of the year. The Kruskal-Wallis H test revealed a significant difference in perceived competence levels according to birth quarters ($p = .020$). Post-hoc comparisons showed significant differences between athletes born in the second and fourth quarters ($p = .012$), and between the third and fourth quarters ($p = .041$). No significant differences were found in perceived competence levels by age group ($p = .050$) or playing position ($p = .218$). The internal consistency reliability coefficient (Cronbach's α) of the Sport Competence Inventory used in the study was calculated as .613 for this sample.

CONCLUSION: This study demonstrated that the RAE has an impact on perceived competence levels among 14–18-year-old football players at İstanbulspor. In particular, significant differences were found based on birth quarters; athletes born in the second and third quarters of the year perceived themselves as more competent compared to those born in the fourth quarter. No significant differences were identified in relation to age groups or playing positions. These findings suggest that RAE not only has physical but also psychological implications, highlighting the importance of coaches developing greater awareness of this phenomenon.

Keywords: *relative age effect, birth quarter, perceived competence*



SANAL GERÇEKLİK ORTAMINDA BULUNUŞLUK HİSSİ İLE KAYGI TEPKİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN SPORCU ÖRNEKLEMİNDE İNCELENMESİ

TÜRKERİ-BOZKURT, Hande¹; BREWER, Britton W.²; KORUÇ, Ziya¹

¹Hacettepe Üniversitesi, Ankara, handebozkurt@hacettepe.edu.tr

²Springfield College, Springfield, USA

ÖZET

Giriş ve Amaç: Sanal gerçeklik (VR) ortamlarının etkinliği, kullanıcının kendini ortamda hissetme derecesi olarak tanımlanan "bulunuşluk hissi" ile yakından ilişkilidir. Ling ve arkadaşlarının (2014) meta-analizi, bulunuşluğun VR deneyimlerinde önemli bir unsur olabileceğini göstermektedir. Ancak, VR ortamındaki bulunuşluk hissinin, yaralanma sonrası sporcularda yeniden yaralanma kaygısına etkisi henüz net değildir. Bu çalışma, ÖÇB ameliyatı geçirmiş ve yeniden yaralanma kaygısı yaşayan sporcularda, VR ile maruz bırakma sırasında bulunuşluk hissinin öznel (SUDS) ve fizyolojik kaygı tepkileri (kalp atım hızı [HR], galvanik deri tepkisi [GSR]) ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır.

Yöntem: Araştırmaya ÖÇB ameliyatı geçirmiş, yeniden yaralanma kaygısı yaşayan 22 sporcu dahil edilmiştir. Katılımcılar üç farklı VR maruz bırakma seansına katılmış ve her seans sonunda bulunuşluk düzeyleri Bulunuşluk Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Öznel kaygı tepkileri Öznel Sıkıntı Ölçeği (SUDS) ile, fizyolojik yanıtlar ise HR ve GSR ölçümleri ile belirlenmiş, her seans için maruz bırakma öncesi-sonrası fark skorları hesaplanmıştır. Tekrarlı ölçümler yapıldığı ve örneklem sayısı az olduğu için veriler, SPSS programında doğrusal karma modeller (LMM) ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Bulunuşluk hissi ile SUDS ($F(1,33.499) = 3.317, p = .078$) ve HR ($F(1,50.355) = 2.990, p = .090$) arasındaki ilişkiler anlamlılık sınırına yakın bulunmuştur. Ancak bulunuşluk ile GSR arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($F(1,33.242) = 0.124, p = .727$).

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışma, bulunuşluk hissinin VR temelli rehabilitasyon ortamlarında sporcuların yeniden yaralanma kaygısını yönetmedeki potansiyel rolünü ilk kez araştırması açısından özgündür. Bulgular, alanyazına paralel olarak maruz bırakma sırasında hissedilen bulunuşluğun, öznel kaygı düzeyleri ve kalp atım hızı gibi göstergelerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, GSR verilerinin bulunuşlukla ilişkili olmaması, bu fizyolojik ölçümün bu tür deneyimlere duyarlılığının sınırlı olabileceğini göstermiştir. Bu durum, fizyolojik göstergelerin psikolojik süreçleri yansıtmama biçimlerinin değişebileceğini düşündürmektedir. Bulgular, VR destekli rehabilitasyon süreçlerinde bulunuşluk hissinin dikkate alınmasının önemli olabileceğini göstermektedir. Daha büyük örneklemle yapılacak ileri çalışmalar bu ilişkinin doğasını daha iyi anlamaya katkı sağlayabilecektir.

Anahtar Kelimeler: Galvanik deri tepkisi, kalp atım hızı, ortamla sarmalanma, rehabilitasyon, yeniden yaralanma kaygısı



INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN SENSE OF PRESENCE AND ANXIETY RESPONSES IN VIRTUAL REALITY AMONG ATHLETES

TURKERİ-BOZKURT, Hande¹; BREWER, Britton W.²; KORUC, Ziya¹

¹Hacettepe Üniversitesi, Ankara, handebozkurt@hacettepe.edu.tr

²Springfield College, Springfield, USA

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The effectiveness of virtual reality (VR) environments is closely related to users' sense of presence, defined as the degree to which users feel present in a virtual environment. The meta-analysis by Ling et al. (2014) suggests that presence may be an important factor in enhancing VR experiences. However, the influence of presence on anxiety related to re-injury among athletes' post-injury remains unclear. This study aimed to investigate the relationship between the sense of presence and both subjective (SUDS) and physiological (heart rate [HR], galvanic skin response [GSR]) anxiety responses during virtual reality (VR) exposure in athletes who had undergone anterior cruciate ligament (ACL) reconstruction.

Method: The study included 22 athletes who had undergone ACL surgery and reported anxiety about re-injury. Each participant completed three separate VR exposure sessions, and their sense of presence was assessed after each session using the Presence Questionnaire. Subjective anxiety was measured via the Subjective Units of Distress Scale (SUDS), while physiological responses were measured through HR and GSR. Difference scores were calculated by subtracting pre-exposure values from post-exposure values for each session. Due to the repeated measures design and small sample size, data were analyzed using linear mixed models in SPSS.

Results: Results indicated that the associations of presence with SUDS, $F(1,33.499) = 3.317, p = .078$, and HR, $F(1,50.355) = 2.990, p = .090$, approached statistical significance. No significant relationship was found between the presence of the stimulus and GSR, $F(1,33.242) = 0.124, p = .727$.

Discussion and Conclusion: This study uniquely explores the potential role of presence in managing re-injury anxiety among athletes in VR-based rehabilitation settings. Our findings align with existing literature supporting the perceived presence, which may be associated with certain markers of anxiety, particularly subjective distress and heart rate, whereas its relationship with GSR appears limited. This discrepancy may reflect the varying sensitivities of physiological indicators in capturing psychological experiences. Overall, the results highlight the potential value of incorporating the presence in VR supported rehabilitation processes and point to the need for further research with larger samples.

Keywords: Galvanic skin response, heart rate, immersion, rehabilitation, re-injury anxiety



EGZERSİZ VE SPORDA MÜZİK KULLANIMININ PSİKOLOJİK, PSİKOFİZYOLOJİK VE ERGOJENİK ETKİLERİ ÜZERİNE BİR DERLEME ÇALIŞMASI

ÇAKALOĞLU, Erdem¹

¹Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, ecakaloglu@ankara.edu.tr

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Müzik, tarihsel olarak insan davranışlarını şekillendiren güçlü bir uyarandır. Literatürde artan şekilde araştırılan müzik, özellikle egzersiz ve rekabet ortamlarında, sporcuların psikolojik hazırlığını destekleyen ve ergojenik fayda sağlayabilen bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, müziğin farklı bileşenlerinin (tempo, melodi, modalite vb.) ve kişisel/durumsal faktörlerin sporda oluşturduğu psikolojik ve fizyolojik etkiler giderek daha fazla araştırılmaktadır. Bu derlemenin amacı, müziğin egzersiz ve spor bağlamında psikolojik (motivasyon, depresyon), psikofizyolojik (kalp atım hızı, kan basıncı, laktat düzeyi gibi biyolojik tepkiler) ve ergojenik (güç üretimi, tekrar sayısı, dayanıklılık) çıktıları üzerindeki etkilerini güncel çalışmalar ışığında sistematik bir biçimde ele almaktır.

YÖNTEM: Bu derleme çalışmasında, müziğin spordaki psikolojik, fizyolojik ve performansla ilişkili etkilerini araştırmak amacıyla belirlenen anahtar kavramlar (müzik ve spor; müzik ve egzersiz) kullanılarak 2020 yılı sonrası yayınlanmış Scopus (10308), PubMed (1707) ve Web of Science (2213) veri tabanlarında gerçekleştirilen literatür taramaları sonucunda tekrar eden çalışmaların çıkarılmasıyla toplam 12451 çalışma incelenmiştir. Sonraki aşamada çalışmalar içeriklerine göre analiz edilerek, dahil edilme kriterlerine göre elenmiş ve bu araştırma amacına uygun olarak belirlenen toplam 281 araştırma detaylı olarak ele alınmıştır. Son aşamada ise araştırma kriterlerine uygun olmayan 261 çalışma araştırma dışında bırakılarak toplam 20 çalışma bu araştırmaya dahil edilmiştir.

BULGULAR: İlgili literatürde, müzik müdahalelerinin egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında çok boyutlu etkiler oluşturduğu görülmektedir. Araştırmalar büyük ölçüde (14) egzersiz ve spor performansı sırasında müziğin etkilerini incelemiştir. Müzik seçimi araştırmaların 14'ünde deneyci tarafından, 7'sinde katılımcı tarafından, sadece 1'inde ortak olarak gerçekleştirilmiştir. Derlemeye dahil edilen 12 araştırmada incelenen psikolojik parametrelerin 10'unda; 10 araştırmada incelenen psikofizyolojik parametrenin 6'sında; 14 araştırmada incelenen ergojenik parametrenin ise 6'sında olumlu gelişmeler raporlanmıştır. Bulgular, müziğin psikolojik, fizyolojik ve ergojenik iyileşmeyi destekleyen etkili bir araç olduğunu göstermektedir.

SONUÇ: Müzik, sporcuların hem psikolojik hem de fizyolojik süreçlerini olumlu yönde etkileyen, ekonomik ve erişilebilir bir müdahale aracı olarak değerlendirilebilir. Çalışmaların çoğunda müzik seçimi deneyciler tarafından yapılmıştır. Bu durum, araştırma içeriğinde kontrol edilebilirliği artırmayı hedefleyen deneysel tasarımların baskın olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, katılımcıların kendi tercihlerine dayalı müzik seçimi yapılan çalışmalarda, özellikle psikolojik parametreler (örn. duygudurum, motivasyon) üzerinde daha olumlu etkiler raporlanmıştır. Egzersiz sırasında uygulanan müzik müdahaleleri ise güncel literatürde en yaygın yaklaşımdır. Bu durum, müziğin egzersiz anındaki psikolojik ve fizyolojik düzenleyici etkilerinden yararlanma eğiliminin daha baskın olduğunu göstermektedir.



Egzersiz öncesi uygulamalar özellikle duygudurum düzenlemesi ve kaygıyı azaltma amacıyla tercih edilirken, egzersiz sonrası uygulamaların daha çok toparlanma süreçlerine odaklandığı görülmektedir. Diğer yandan, müzik türü ve temposu ile kişilik özellikleri, yaş, müzik tercihi gibi bireysel değişkenlerin etkileşim içerisinde olduğu; bu durumun müzik algısı ve etkisini yönlendirebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Egzersiz ve Müzik, Müzik Etkisi ve Kullanımı, Spor ve Müzik*

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



A REVIEW ON THE PSYCHOLOGICAL, PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND ERGOGENIC EFFECTS OF MUSIC USAGE IN EXERCISE AND SPORTS

CAKALOĞLU, Erdem¹

¹Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, ecakaloglu@ankara.edu.tr

ABSTRACT

AIM: Music is a powerful stimulus that has historically shaped human behaviour. Increasingly researched in the literature, music stands out as a tool that supports the psychological preparation of athletes and can provide ergogenic benefits, especially in exercise and competition environments. In this context, the psychological and physiological effects of different components of music (tempo, melody, modality, etc.) and personal/situational factors in sports are increasingly being investigated. The aim of this review is to systematically address the effects of music on psychological (motivation, depression), psychophysiological (biological responses such as heart rate, blood pressure, lactate level) and ergogenic (power production, repetition count, endurance) outcomes in the context of exercise and sport in the light of current studies.

METHOD: In this review, a total of 12451 studies were examined by removing repetitive studies as a result of literature searches conducted in Scopus (10308), PubMed (1707) and Web of Science (2213) databases published after 2020 using the key concepts (music and sport; music and exercise) determined to investigate the psychological, physiological and performance-related effects of music in sports. In the next stage, the studies were analysed according to their content and eliminated according to the inclusion criteria, and a total of 281 studies that were determined to be suitable for the purpose of this research were examined in detail. In the last stage, 261 studies that did not meet the research criteria were excluded from the research and a total of 20 studies were included in this study.

FINDING: In the related literature, it is seen that music interventions produce multidimensional effects before, during and after exercise. To a large extent (14) studies have examined the effects of music during exercise and sports performance. Music selection was performed by the experimenter in 14 of the studies, by the participant in 7 of the studies, and jointly in only 1 of the studies. Positive improvements were reported in 10 of the psychological parameters examined in 12 studies, 6 of the psychophysiological parameters examined in 10 studies, and 6 of the ergogenic parameters examined in 14 studies. The findings show that music is an effective tool that supports psychological, physiological and ergogenic recovery. **CONCLUSION:** Music can be considered as an economical and accessible intervention tool that positively affects both psychological and physiological processes of athletes. In most of the studies, music selection was made by the experimenters. This situation shows that experimental designs aiming to increase controllability are dominant in the research content. However, in studies where music selection was based on participants' own preferences, more positive effects were reported, especially on psychological parameters (e.g. mood, motivation). Music interventions during exercise are the most common approach in the current literature. This shows that the tendency to benefit from the psychological and physiological regulatory effects of music during exercise is more dominant. While pre-exercise interventions are preferred especially for mood regulation and anxiety reduction, post-exercise interventions are more focused on recovery processes.



On the other hand, music genre and tempo interact with individual variables such as personality traits, age, and music preference; this situation can direct the perception and effect of music.

Keywords: *Exercise and Music, Music Effect and Use, Sport and Music*

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



S.150

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN, DEPRESYON BELİRTİLERİ VE UYKU KALİTESİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

AÇIKALIN, Nazlı Nur¹; AKIN, Gökçe¹; PEHLİVAN, Aysel¹

¹Haliç Üniversitesi, İstanbul, gokceakin@halic.edu.tr

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Düzenli egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkileri giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Özellikle depresyon belirtilerinin azaltılması ve uyku kalitesinin artırılması, egzersizin psikolojik faydaları arasında sayılmaktadır. Bu çalışma, düzenli egzersiz yapan ve yapmayan bireylerde depresyon belirtileri ile uyku kalitesi arasındaki ilişkileri değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM: Çalışma, kesitsel tarama modeliyle yürütülmüştür. Araştırma, 20-45 yaş arası 200 gönüllü bireyi kapsamaktadır. Katılımcılar, düzenli egzersiz yapan ve yapmayan gruplara ayrılmıştır. Düzenli egzersiz yapan grup, en az altı aydır haftada üç gün ve üzeri egzersiz yapan bireylerden oluşmaktadır. Beck Depresyon Envanteri ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi kullanılarak veriler toplanmıştır. Veriler, SPSS 24.0 programında analiz edilmiştir.

BULGULAR: Katılımcıların yaş ortalaması 27.63±8.34 olup, 110 kadın (%55.6) ve 88 erkek (%44.4) yer almıştır. Egzersiz yapma durumu ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken, egzersiz yapan ve yapmayan bireyler arasında uyku kalitesinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Egzersiz yapmayan bireylerin gündüz işlev bozukluğu puanı daha yüksek bulunmuştur. Düzenli egzersiz yapan bireylerde yaş ile depresyon düzeyi, öznel uyku kalitesi ve uyku bozukluğu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

SONUÇ: Düzenli egzersiz yapan bireylerin, egzersiz yapmayanlara göre daha iyi uyku kalitesine sahip olduğu, ancak depresyon belirtileri açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Egzersizin psikolojik sağlığı ve uyku düzenini destekleyici olabileceği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Egzersiz, Uyku Kalitesi



INVESTIGATION OF DEPRESSIVE SYMPTOMS AND SLEEP QUALITY AMONG REGULAR EXERCISERS

AÇIKALIN, Nazlı Nur¹; AKIN, Gökçe¹; PEHLİVAN, Aysel¹

¹Haliç University, İstanbul, gokceakin@halic.edu.tr

ABSTRACT

AIM: The positive effects of regular exercise on health are increasingly emphasized. Specifically, reducing symptoms of depression and improving sleep quality are considered psychological benefits of exercise. This study aims to assess the relationship between depression symptoms and sleep quality in individuals who engage in regular exercise and those who do not.

METHOD: The study was conducted using a cross-sectional survey design. A total of 200 voluntary participants aged 20-45 were included in the research. Participants were divided into two groups: those who engage in regular exercise and those who do not. The group engaging in regular exercise consisted of individuals who have been exercising at least three times a week for a minimum of six months. Data were collected using the Beck Depression Inventory and the Pittsburgh Sleep Quality Index. The data were analyzed using SPSS 24.0 software.

RESULTS: The mean age of the participants was 27.63±8.34, with 110 females (55.6%) and 88 males (44.4%). No significant difference was found between exercise participation and depression levels, whereas significant differences in sleep quality were observed between the two groups. Individuals who did not exercise had higher daytime dysfunction scores. In individuals who exercised regularly, a negative relationship was found between age and depression levels, subjective sleep quality, and sleep disturbances.

CONCLUSION: It was concluded that individuals who engage in regular exercise have better sleep quality than those who do not, although no significant difference was found in terms of depression symptoms. The findings suggest that exercise can support psychological health and sleep regulation.

Keywords: Depression, Exercise, Sleep Quality



S.151

MOTİVASYONUN DİJİTAL YÜZÜ: SOSYAL MEDYADA EGZERSİZ İÇERİKLERİNİN ETKİSİ

AYÇİCEK, Ceyda Nur¹; ÖNCÜ, Erman²

¹Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, ceydanuraycicek@gmail.com

²Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Dijital medya, bireylerin egzersize katılım davranışlarını çeşitli yollarla etkileyebilmektedir. Özellikle sosyal medyada karşılaşılan egzersiz içerikleri, katılım motivasyonunu şekillendirmede belirleyici bir rol oynayabilir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı, fitness katılımcılarının egzersize yönelik motivasyonlarını çeşitli demografik ve dijital medya değişkenleri açısından incelemek ve sosyal medya içeriklerine maruz kalma sıklığı ile egzersiz motivasyonu arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır.

YÖNTEM: Araştırmanın örneklemini, fitness merkezlerine üye olan 126'sı kadın ve 234'ü erkek olmak üzere toplam 360 birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak 'Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği – EMTÖ' (Caz, 2024) kullanılmıştır. Veriler, betimsel istatistikler ile birlikte bağımsız örneklem için t-testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson korelasyon analizleri ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR: Katılımcıların egzersiz motivasyonu puanlarının medeni durum, gelir düzeyi, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya platformu kullanımı ve içerik türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal medya içeriklerine maruz kalma sıklığı ve içeriklerin etki düzeyi arttıkça egzersiz motivasyonunun da anlamlı biçimde arttığı belirlenmiştir.

SONUÇ: Elde edilen bulgular, sosyal medya içeriklerinin bireylerin egzersiz motivasyonunu anlamlı düzeyde etkilediğini ortaya koymuştur. Katılımcıların sosyal medyada spor ve egzersiz içeriklerine maruz kalma düzeyleri ile egzersiz motivasyonları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz motivasyonu, sosyal medya, fitness katılımcıları



THE DIGITAL FACE OF MOTIVATION: THE IMPACT OF EXERCISE CONTENT ON SOCIAL MEDIA

AYÇİCEK, Ceyda Nur¹; ÖNCÜ, Erman²

¹*Trabzon University, Faculty of Sports Sciences, Trabzon, ceydanuraycicek@gmail.com*

²*Trabzon University, Faculty of Sports Sciences, Trabzon*

ABSTRACT

AIM: Digital media can influence individuals' exercise participation behaviors in various ways. In particular, exercise content encountered on social media can play a decisive role in shaping participation motivation. From this point of view the aim of this study is to examine the exercise motivation of fitness participants in relation to various demographic and digital media variables, and to reveal the relationship between the frequency of exposure to exercise-related content on social media and exercise motivation levels.

METHOD: The study group consists of 360 fitness participants, 126 women and 234 men, who are members of fitness centers. For the data collection tools, the researchers used "Exercise Motivation Attitude Scale – EMAS" (Caz, 2024). The descriptive statistics, independent-sample-t-test, one-way ANOVA, and Pearson correlation analyses were conducted to evaluate the data.

FINDING: It was determined that the participants' exercise motivation scores differed significantly according to marital status, income level, daily social media usage time, social media platform usage and content type. In addition, it was determined that as the frequency of exposure to social media content and the impact level of the content increased, exercise motivation also increased significantly.

CONCLUSION: The findings revealed that social media content significantly affects individuals' exercise motivation. A positive and significant relationship was found between the participants' level of exposure to sports and exercise content on social media and their exercise motivation.

Keywords: *Exercise motivation, social media, fitness participants*



PRİMER DİSMENORELİ SPORCULARDA PREFRONTAL KORTEKS AKTİVİTENİN DÖNGÜSEL DEĞİŞİMİ: BİR FNIRS ÇALIŞMASI

**SERAN Buket¹; BEDİR Deniz²; AĞDUMAN Fatih¹; KORKMAZ Onur Erdem³; AKMAN Onur⁴;
BADICU Georgian⁵**

¹Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi buket.seran@atauni.edu.tr

²Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

³Atatürk Üniversitesi Mühendislik Fakültesi

⁴Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

⁵Department of Physical Education and Special Motricity

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Primer dismenore, adet döngüsünün ilk günlerinde başlayan ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen tekrarlayıcı pelvik ağrılarla karakterize yaygın bir sorundur. Bu durum, özellikle kadın sporcularda psikolojik ve fizyolojik dengeyi etkileyerek müsabaka performansında düşüşe neden olabilmektedir. Bu çalışmada, primer dismenoreli ve sağlıklı kontrol grubundaki sporcuların menstrüel döngüsünün ağrılı ve ağrısız evrelerinde prefrontal korteks düzeyinde meydana gelen değişimler incelenerek, ağrının nörobilişsel yapısı değerlendirilmiştir.

YÖNTEM: Bu çalışmaya, primer dismenore tanısı bulunan grupta 5 ve sağlıklı kontrol grubunda 5 olmak üzere toplam 10 kadın sporcu dâhil edilmiştir. Katılımcılar, menstrüel döngülerinin ağrılı (menstrüasyon) ve ağrısız (luteal) dönemlerinde olmak üzere iki farklı seansta değerlendirilmiştir. Her seansta, katılımcılar 5 dakikalık dinlenme durumundayken prefrontal korteks aktiviteleri fonksiyonel yakın kızılötesi spektroskopisi (fNIRS) ile ölçülmüş ve bu süreçte oksijenlenmiş hemoglobin (HbO₂) düzeylerindeki değişimler takip edilmiştir. Ek olarak, her oturumda katılımcılardan algıladıkları ağrı düzeyini Görsel Analog Skala (VAS) kullanarak derecelendirmeleri istenmiştir. Elde edilen veriler, gruplara göre döngüsel fazlara bağlı olarak prefrontal aktivite düzeylerinde meydana gelen farklılıkları belirlemek amacıyla istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir.

BULGULAR: Elde edilen bulgulara göre primer dismenore grubundaki sporcuların menstrüasyon döneminde yaşadığı ağrı, VAS'a göre 5.8 ± 0.79 iken ağrısız dönemde 0 olduğu tespit edilmiştir. Sağlıklı kontrol grubundaki sporcuların ise menstrüasyon döneminde yaşadığı ağrı VAS'a göre 1.8 ± 0.53 iken ağrısız dönemde 0 olduğu tespit edilmiştir. fNIRS analizi sonuçlarına göre, sağlıklı kontrol grubundaki sporcuların ağrılı dönemle kıyasla ağrısız dönemde prefrontal korteks aktivitesinde dinlenik haldeyken 7 kanalda HbO₂ düzeyinde azalma olmasına rağmen, primer dismenore grubundaki sporcuların ise yalnızca 1 kanalda HbO₂ düzeyinde azalma olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ: Araştırmanın sonuçlarına göre, primer dismenore yaşayan sporcularda ağrı deneyiminin yalnızca anlık bir bedensel durumla sınırlı kalmadığı, tekrarlayan ağrılarının sinir sistemi üzerinde kalıcı izler bırakabileceği görülmektedir.



Ağrısız dönemlerde gözlenen bu nörofizyolojik değişimlerin, bilişsel ve duygusal süreçler üzerinde devam eden etkiler yaratabileceği düşünülmektedir.

Bu durum, primer dismenorenin fizyolojik olduğu kadar zihinsel ve sinirsel yönleriyle de değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Ağrı, Beyin Hemodinamiği, Kadın Sporcu, Prefrontal Korteks, Primer Dismenore

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



CYCLIC VARIATION OF PREFRONTAL CORTEX ACTIVITY IN ATHLETES WITH PRIMARY DYSMENORRHOEA: AN FNIRS STUDY

**SERAN Buket¹; BEDİR Deniz²; AĞDUMAN Fatih¹; KORKMAZ Onur Erdem³; AKMAN Onur⁴;
BADICU Georgian⁵**

¹Atatürk University Faculty of Sport Sciences buket.seran@atauni.edu.tr

²Erzurum Technical University Faculty of Sport Sciences

³Atatürk University Faculty of Engineering

⁴Bayburt University Faculty of Sport Sciences

⁵Department of Physical Education and Special Motricity

ABSTRACT

AIM: Primary dysmenorrhoea is a common problem characterised by recurrent pelvic pain that starts in the first days of the menstrual cycle and negatively affects quality of life. This condition may cause a decrease in competition performance by affecting psychological and physiological balance, especially in female athletes. In this study, the neurocognitive structure of pain was evaluated by examining the changes in the prefrontal cortex during the painful and non-painful phases of the menstrual cycle in athletes with primary dysmenorrhoea and a healthy control group.

METHOD: A total of 10 female athletes, 5 in the group with primary dysmenorrhoea and 5 in the healthy control group, were included in this study. Participants were evaluated in two different sessions, during their menstrual cycles' painful (menstruation) and painless (luteal) periods. In each session, prefrontal cortex activity was measured by functional near-infrared spectroscopy (fNIRS). At the same time, the participants rested for 5 minutes, and changes in oxygenated haemoglobin (HbO₂) levels were monitored during this period. In addition, participants were asked to rate their perceived pain level in each session using a Visual Analogue Scale (VAS). The data obtained were analysed by statistical methods to determine the differences in prefrontal activity levels depending on the cyclic phases according to the groups.

FINDING: According to the findings, the pain experienced by the athletes in the primary dysmenorrhoea group during menstruation was 5.8 ± 0.79 according to VAS and 0 in the pain-free period. In the healthy control group, the pain experienced by the athletes during menstruation was 1.8 ± 0.53 according to VAS and 0 in the pain-free period. According to the results of fNIRS analysis, although there was a decrease in HbO₂ level in 7 channels in the prefrontal cortex activity of the athletes in the healthy control group in the pain-free period compared to the painful period, it was determined that there was a decrease in HbO₂ level in only one channel in the athletes in the primary dysmenorrhoea group.

CONCLUSION: According to the study results, the experience of pain in athletes with primary dysmenorrhoea is not limited to a momentary physical state, and recurrent pain may leave permanent traces on the nervous system. These neurophysiological changes observed during pain-free periods may have ongoing effects on cognitive and emotional processes.



This situation shows that primary dysmenorrhoea should be evaluated in terms of mental, neural, and physiological aspects.

Keywords: Pain, Brain Haemodynamics, Female Athlete, Prefrontal Cortex, Primary Dysmenorrhoea.

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



ŞEMA TERAPİ PERSPEKTİFİNDEN SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI ÜZERİNDE ÇOCUKLUK YAŞANTILARININ ROLÜ

CELİK, Elif Nur¹; KARAGÖZOĞLU, Cengiz²

¹ Marmara Üniversitesi, İstanbul pskelifnurcelik@gmail.com

² Fenerbahçe Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışma “sporcularda zihinsel dayanıklılık” ve olumlu ve olumsuz birtakım çocukluk deneyimlerinin ve bu deneyimlere bağlı olarak bireyde gelişen ve zaman içerisinde güçlenen erken dönem uyum bozucu şemaların ilişkisini Şema Terapi bakış açısından incelemeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM: Bu araştırmaya 18-30 yaş aralığında, 153’ü kadın 172’si erkek, en az 2 yıllık lisanslı spor geçmişine sahip bulunan, bireysel ve takım sporu yapan toplamda 325 sporcu katılmıştır. Katılımcılara sırasıyla demografik bilgi formu, Çocukluk Çağı Olumlu Yaşantılar Ölçeği (BCEs; Narayan et al., 2017), Young Şema Ölçeği - Kısa Form 3 (YSQ-SF3; Young; 1990, 2003), Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği – Çocuk Formu (EMBU-C; Arrindel ve ark., 1999), Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sheard ve ark., 2009) sunulmuştur. Bu korelasyonel çalışmaya katılan sporcular uygun örneklem yöntemi ile seçilmişlerdir. IBM SPSS İstatistik 30 kullanılarak analizleri gerçekleştirilen bu çalışmada aracı değişkenlerin bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığını araştırmak amacıyla Hayes (2018) tarafından geliştirilen PROCESS uygulaması kullanılarak aracılık analizleri yapılmıştır.

BULGULAR: Aracılık analizi sonuçlarına göre, başarısızlık ve dayanıksızlık şemaları algılanan anne-baba reddi ile zihinsel dayanıklılık arasında kısmi aracılık etkisi gösterirken (sırasıyla $R^2 = .25, p < .001$; $R^2 = .109, p < .001$), çocukluk çağı olumlu yaşantıları bu iki değişken arasında anlamlı bir aracılık etkisi göstermemiştir. Benzer şekilde, Sobel testi sonuçlarına göre, algılanan anne-baba aşırı korumacılığıyla zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide dayanıksızlık şemasının tam aracılık ettiği görülmüştür ($z = -3.52, p < .001$). Sobel testi sonuçlarına göre, algılanan anne-baba duygusal yakınlığı ile zihinsel dayanıklılık arasında da başarısızlık şemasının kısmi aracılık ettiği bulgulanmıştır ($z = 3.84, p < .001$).

SONUÇ: Sporcuların algılanan anne-baba tutumlarının, başarısızlık ve dayanıksızlık şemaları aracılığıyla zihinsel dayanıklılıkları üzerinde etkili olduğu belirtilebilir.

Anahtar Kelimeler: Anne-baba tutumları, Spor, Sporcu, Şema terapi, Zihinsel dayanıklılık



THE ROLE OF CHILDHOOD EXPERIENCES ON THE MENTAL TOUGHNESS OF ATHLETES FROM THE PERSPECTIVE OF SCHEMA THERAPY

CELİK, Elif Nur¹; KARAGÖZOĞLU, Cengiz²

¹ Marmara University, İstanbul pskelifnurcelik@gmail.com

² Fenerbahçe University, İstanbul

ABSTRACT

AIM: This study aims to examine the relationship between 'mental toughness in athletes' and 'some positive and adverse childhood experiences' and 'early maladaptive schemas' that develop and strengthen depending on these experiences from the perspective of Schema Therapy.

METHOD: A total of 325 athletes, 153 female and 172 male, between the ages of 18 and 30, with at least 2 years of licensed sports history, and who play individual and team sports participated in this study. The demographic information form, Benevolent Childhood Experiences Scale (BCEs; Narayan et al., 2017), Young Schema Questionnaire - Short Form 3 (YSQ-SF3; Young; 1990, 2003), Abbreviated Perceived Parenting Attitudes Questionnaire - Child Form (EMBU-C; Arrindel et al., 1999), and The Sport Mental Toughness Questionnaire (Sheard et al., 2009), respectively were applied to the participants. The athletes who participated in this correlational study were selected through convenience sampling method. In this study, in which the analyses were carried out using IBM SPSS Statistics 30, mediation analyses were performed using the PROCESS application developed by Hayes (2018) in order to investigate whether the mediator variables have any effect on the relationship between the independent variable and the dependent variable.

FINDING: According to the results of the mediation analysis, while failure and vulnerability to harm/illness schemas showed a partial mediation effect on the relationship between perceived parental rejection and mental toughness (respectively $R^2 = .25$, $p < .001$; $R^2 = .109$, $p < .001$), positive childhood experiences did not show a significant mediation effect on the relationship between these two variables. Similarly, according to the Sobel test results, it was understood that vulnerability to harm/illness schema fully mediated the relationship between perceived parental overprotection and mental toughness ($z = -3.52$, $p < .001$). According to the Sobel test results, it was found that failure schema partially mediated the relationship between perceived parental emotional warmth and mental toughness ($z = 3.84$, $p < .001$).

CONCLUSION: It can be stated that athletes' perceived parental attitudes have an impact on their mental toughness through failure and vulnerability to harm/illness schemas.

Keywords: Athletes, Mental Toughness, Parental Attitudes, Schema Therapy, Sports



TEKERLEKLİ SANDALYE CURLİNG SPORCULARININ SPORA KATILIM MOTİVASYONLARI: NİTEL BİR ARAŞTIRMA

***DASKESEN, Sonay Serpil¹; BEDİR, Deniz²; İLHAN, Ekrem Levent³; DEMİR ONUR, Tuğba³;
MAİR, Heather⁴***

¹Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, sonayserpilalpdogan@gmail.com

²Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

³Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

⁴Waterloo Üniversitesi, Rekreasyon ve Boş Zaman Çalışmaları Bölümü, Waterloo, Ontario

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Motivasyon, bireylerin hedeflerine ulaşmak için harekete geçmelerini sağlayan içsel ve dışsal itici güçlerin bütünüdür ve özellikle spor gibi fiziksel ve zihinsel çaba gerektiren alanlarda sürdürülebilir başarıyı destekleyen en önemli unsurlardan biridir. Bu araştırmanın amacı, tekerlekli sandalye curling sporcularının spora katılım motivasyonlarını Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde incelemektir.

YÖNTEM: Bu araştırma, nitel araştırma yöntemiyle tasarlanmış olup, araştırma deseni olarak fenomenolojik desen benimsenmiştir. Katılımcıların belirlenmesinde ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmış ve 11 tekerlekli sandalye curling sporcusu araştırmaya gönüllü olarak dâhil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile yarı yapılandırılmış görüşme formundan yararlanılmış; elde edilen veriler, tematik analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir.

BULGULAR: Bu çalışmada 3 tema (içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk) ve 7 kategori (fiziksel nedenler, duygusal nedenler, sosyal nedenler, başarı ve statü, sosyal yönlendirme, kaynak eksiklikleri ve organizasyonel eksiklikler) ortaya çıkmıştır. Araştırma bulguları, tekerlekli sandalye curling sporcularının motivasyonel süreçlerinin hem içsel hem de dışsal faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır. İçsel motivasyon boyutunda, fiziksel, duygusal ve sosyal nedenlerin sporcuların motivasyonlarını artırıcı bir rol oynadığı görülmüştür. Dışsal motivasyon boyutunda ise sosyal yönlendirme, başarı elde etme ve statü kazanma gibi unsurların, sporcuları spora katılım konusunda teşvik ettiği belirlenmiştir. Buna karşın, motivasyonsuzluk boyutunda kaynak eksikliklerinin ve organizasyonel eksikliklerin, sporcuların düzenli olarak spora katılımını zorlaştırdığı tespit edilmiştir. Özellikle ekipman yetersizliği, ulaşım sorunları ve antrenman olanaklarının kısıtlılığı gibi yapısal engellerin, sporcuların motivasyonunu olumsuz etkilediği görülmüştür.

SONUÇ: Sonuç olarak, tekerlekli sandalye curling sporcularının motivasyonel süreçlerinin hem içsel hem de dışsal faktörlerden etkilendiği ve spora katılımı engelleyen çeşitli zorluklara rağmen sporcuların motivasyonlarını sürdürebildikleri anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Engelli sporcular, motivasyon, öz belirleme kuramı, tekerlekli sandalye curling



MOTIVATIONS OF WHEELCHAIR CURLING ATHLETES TO PARTICIPATE IN SPORT: A QUALITATIVE RESEARCH

***DASKESEN, Sonay Serpil¹; BEDİR, Deniz²; İLHAN, Ekrem Levent³; DEMİR ONUR, Tuğba³;
MAİR, Heather⁴***

¹ Atatürk University, Faculty of Sport Sciences, Erzurum, sonayserpilalpdogan@gmail.com

² Erzurum Teknik University, Faculty of Sport Sciences, Erzurum

³ Gazi University, Faculty of Sport Sciences, Ankara

⁴ Department of Recreation and Leisure Studies, University of Waterloo, Waterloo, Ontario

ABSTRACT

AIM: Motivation is the sum of internal and external driving forces that prompt individuals to take action in order to achieve their goals, and it is one of the most important factors supporting sustainable success, especially in areas that require physical and mental effort, such as sports. The aim of this study is to examine the sport participation motivation of wheelchair curling athletes within the framework of Self-Determination Theory.

METHOD: This study was designed using a qualitative research method, and a phenomenological design was adopted as the research pattern. Criterion sampling was used to determine the participants, and 11 wheelchair curling athletes voluntarily took part in the study. A personal information form and a semi-structured interview form were used as data collection tools; the data obtained were analyzed using the thematic analysis method.

FINDING: In this study, three themes (intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation) and seven categories (physical reasons, emotional reasons, social reasons, achievement and status, social encouragement, lack of resources, and organizational deficiencies) emerged. The findings of the study reveal that the motivational processes of wheelchair curling athletes are influenced by both intrinsic and extrinsic factors. Within the dimension of intrinsic motivation, physical, emotional, and social reasons were found to play a supportive role in enhancing athletes' motivation. In the dimension of extrinsic motivation, factors such as social encouragement, achieving success, and gaining status were identified as motivating elements for participation in sports. On the other hand, within the amotivation dimension, the lack of resources and organizational deficiencies were found to hinder regular participation in sports. In particular, structural barriers such as inadequate equipment, transportation problems, and limited training opportunities were observed to negatively affect athletes' motivation.

CONCLUSION: In conclusion, it is understood that the motivational processes of wheelchair curling athletes are influenced by both intrinsic and extrinsic factors, and that despite various challenges hindering their participation in sports, the athletes are able to maintain their motivation.

Keywords: *Athletes with disabilities, motivation, self-determination theory, wheelchair curling*



ERKEK FUTBOLCULARDA BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK TESTLERİNİN DİJİTAL PLATFORM KULLANILARAK DEĞERLENDİRİLMESİ

CAPAR, Aysel; UZUN, Selda; BOZ, Mehmet Can

Marmara Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Sporcularda fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi sonucunda kaydedilen genç sporcuların kendi yaş gruplarının norm değerlerine ulaşmaları önemlidir (Lloyd et al., 2011). Dijital sistemler, değerlendirme verilerinin hızlı ve etkili analizine olanak tanıyarak bu süreçte önemli avantajlar sağlayabilir (Strohrmann et al., 2012). Bu çalışmanın amacı, dijital bir platform kullanılarak genç erkek futbolcuların birkaç fiziksel uygunluk parametresine ait skorlarının, yaşlarına uygun literatür normlarıyla karşılaştırılarak performans seviyelerinin incelenmesidir.

YÖNTEM: Bu çalışmada, farklı yaş gruplarını temsil etmek amacıyla 10, 14 ve 17 yaşlarında olmak üzere üç erkek futbolcu örneklem olarak seçilmiştir. Katılımcılara, fiziksel uygunluklarının temel bileşenlerini değerlendirmek amacıyla **demografik değerleriyle** (boy, kilo, vücut kitle indeksi), **30 metre sprint** ve **mekik testi** yapılmıştır. Ölçümler, standardize edilmiş protokollere uygun şekilde, aynı ekipman ve koşullar altında gerçekleştirilmiştir. 30 metre sprint testi ile sürat performansı, mekik testi ile de abdominal kas kuvveti değerlendirilmiştir. Elde edilen skorlar, dijital platform aracılığıyla yaşa uygun literatür normları ile karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

BULGULAR: Değerlendirme sonuçları, genç erkek futbolcuların fiziksel uygunluk düzeylerinin yaşa özgü normatif değerlere göre değişkenlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Birinci katılımcı (10), antropometrik ölçümler açısından yaşına uygun norm değerlerindedir (boy: 140 cm, kilo: 35 kg, BMI: 17.8 kg/m²), 30 metre sprint 6.1 saniye, mekik testi 28 tekrar olarak kaydedilmiş ve her iki testte de yaş grubuna göre iyi düzeyde performans sergilemiştir. İkinci katılımcı (14), boy:162 cm, kilo:58 kg BMI: 22.1) ölçümlerinde yaş normlarına göre yüksek bulunmuştur. Mekik testi 25 tekrar ile yaşına göre düşüktür. 30 metre sprint 5.2 saniye ile norm aralığı içindedir. Üçüncü katılımcı (17), (boy:173 cm, kilo:78 kg, BMI: 26.0) bu değer yüksek seviyede yer almıştır. 30 metre sprint 5.9 saniye, mekik testi 20 tekrar ile düşük seviyede bulunmuştur.

SONUÇ: Fiziksel uygunluk-norm değerlerinin dijital ortamda kaydedilerek literatür norm değerleriyle otomatik olarak karşılaştırılması sporcu performansının değerlendirilmesini kolaylaştırarak otomatik olarak analiz imkanı sağlamıştır.

Anahtar Kelimeler: *Dijital platform, fiziksel uygunluk, normatif değerler*



ASSESSMENT OF NORMATIVE VALUES OF PHYSICAL FITNESS TESTS IN MALE FOOTBALL PLAYERS WITH A DIGITAL PLATFORM

CAPAR, Aysel; UZUN, Selda; BOZ, Mehmet Can

Marmara University, Istanbul

ABSTRACT

INTRODUCTION AND PURPOSE: As a result of the evaluation of physical fitness in athletes, it is important for the recorded young athletes to reach the norm values of their age group (Lloyd et al., 2011). Digital systems can provide significant advantages in this process by allowing fast and effective analysis of the evaluation data (Strohrmann et al., 2012). The aim of this study is to examine the performance levels of young male football players by comparing their scores of several physical fitness parameters with literature norms appropriate to their age using a digital platform. **METHOD:** In this study, three male football players aged 10, 14 and 17 were selected as a sample to represent different age groups. In order to evaluate the basic components of their physical fitness, the participants were subjected to a 30-meter sprint and sit-up test with their demographic values (height, weight, body mass index). The measurements were performed under the same equipment and conditions in accordance with standardized protocols. Speed performance was evaluated with a 30-meter sprint test, and abdominal muscle strength was evaluated with a sit-up test. The obtained scores were compared with age-appropriate literature norms via a digital platform and interpreted.

FINDINGS: The evaluation results revealed that the physical fitness levels of young male football players varied according to age-specific normative values. The first participant (10) was within the norm values appropriate for his age in terms of anthropometric measurements (height: 140 cm, weight: 35 kg, BMI: 17.8 kg/m²), 30-meter sprint was recorded as 6.1 seconds, shuttle test as 28 repetitions and showed a good level of performance for his age group in both tests. The second participant (14), height: 162 cm, weight: 58 kg BMI: 22.1) was found to be high according to age norms in his measurements. The shuttle test was low for his age with 25 repetitions. The 30-meter sprint was within the norm range with 5.2 seconds. The third participant (17), (height: 173 cm, weight: 78 kg, BMI: 26.0) had this value at a high level. 30-meter sprint 5.9 seconds, shuttle test 20 repetitions were found to be low.

CONCLUSION: Recording physical fitness-norm values in a digital environment and automatically comparing them with literature norm values facilitated the evaluation of athlete performance and provided automatic analysis.

Keywords: Digital platform, physical fitness, normative values



S.156

SPORCULARIN KARIYER SONLANMASI KAYGISI, GELECEK ZAMAN ALGILARI VE YAŞAMIN ANLAMI ARASINDAKİ İLİŞKİ

¹KIZILDAĞ KALE, Esen; ²TURGUT, Canan; ³DOĞUSAN, Senanur

Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, canan.turgut@nisantasi.edu.tr

Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışmanın amacı sporcuların kariyer sonlanması kaygısı, gelecek zaman algıları ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi test etmektir. Ayrıca sporcuların kariyer sonlanması kaygısı, gelecek zaman algıları ve yaşamın anlamı düzeylerini farklı değişkenler açısından incelenmesi bu çalışmanın bir diğer amacıdır.

YÖNTEM: Bu çalışmada ilişkisel tarama metodu ile kullanılmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 24.04 ± 7.01 olan ve spor yaşı ortalaması 11.18 ± 6.49 olan 302 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara Sporda Kariyer Sonlanması Kaygısı Ölçeği (SKSKÖ), Gelecek Zaman Algısı Ölçeği (GZAÖ) ve Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t testi ve Pearson korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.

BULGULAR: Bağımsız gruplar için yapılan t testi sonuçlarına göre cinsiyet değişkeninde SKSKÖ alt boyutlarından kariyerin erken sonlanması korkusu ($t=3.096$; $p<.01$) ve ölçek toplam puanında ($t=2.418$; $p<.05$) ve GZAÖ toplam puanında ($t=2.418$; $p<.05$) kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcılardan, YAÖ alt boyutlarından varolan anlam boyutunda ($t=3.203$; $p<.01$) ve ölçek toplam puanında ($t=2.921$; $p<.01$) erkek katılımcıların kadın katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Milli olma durumuna göre yapılan t testi sonucuna göre, SKSKÖ alt boyutlarından benlik yitimi ve kariyerin erken sonlanması kaygısı alt boyutlarında milli olmayan sporcuların ortalama puanlarının milli olan sporculardan, kariyeri tamamlama arzusu alt boyutunda ise milli olan sporcuların milli olmayan sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür ($p<.05$). Pearson Korelasyon Analizi sonucuna göre SKSKÖ toplam puanı ile YAÖ alt boyutu varolan anlam ($r=-.203$) arasında anlamlı ve negatif yönde ve SKSKÖ toplam puanı ile YAÖ bulunmaya çalışılan anlam ($r=.128$), GZAÖ sınırlara odaklanma ($r=.342$) ve GZAÖ toplam puanı ($r=.125$) arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

SONUÇ: Kariyer sonlanması kaygısı ile yaşamın anlamı ve gelecek zaman algısı arasında ilişki olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gelecek Zaman Algısı, Kariyer Sonlanması Kaygısı, Yaşamın Anlamı



THE RELATIONSHIP BETWEEN ATHLETES CAREER ENDING ANXIETY, FUTURE TIME PERSPECTIVES, AND MEANING IN LIFE

¹KIZILDAĞ KALE, Esen; ²TURGUT, Canan; ³DOĞUSAN, Sena Nur

Nisantasi University, Istanbul, canan.turgut@nisantasi.edu.tr

Nisantasi University, Istanbul

ABSTRACT

AIM: The aim of this study is to test the relationship between athletes career ending anxiety, future time perceptions and meaning of life. In addition, another aim of this study is to examine the levels of career ending anxiety, future time perceptions and meaning of life of athletes in terms of different variables.

METHOD: In this study, a relational survey design was employed. A total of 302 athletes voluntarily participated in the research, with a mean age of 24.04 ± 7.01 years and an average duration of athletic experience of 11.18 ± 6.49 years. The participants were administered the Scale of Career Ending Anxiety in Athletes (SCEAA), the Future Time Perspective Scale (FTPS), and the Meaning in Life Scale (MLS). For data analysis, descriptive statistics, independent samples t-test, and Pearson correlation analysis were used.

FINDING: According to the t-test results for independent groups, it was found that the mean scores of the female participants were higher than the male participants in the anxiety early career endings ($t=3.096$; $p<.01$) and the total score of the scale ($t=2.418$; $p<.05$) and the total score of the FTPS scale ($t=2.418$; $p<.05$). It was found that the mean scores of male participants were significantly higher than the mean scores of female participants in the existing meaning dimension ($t=3.203$; $p<.01$) and total scale score ($t=2.921$; $p<.01$). According to the results of the t-test conducted according to the status of being a national athlete, it was seen that the average scores of the non-national athletes in the sub-dimensions of self-destruction and anxiety early career endings, which are sub-dimensions of career ending anxiety in sport, were significantly higher than the national athletes, and in the sub-dimension of the desire to complete the career, the national athletes had significantly higher scores than the non-national athletes ($p<.05$). According to the results of pearson correlation analysis, a significant and negative relationship was found between the total score of the end of career anxiety scale in sport and the sub-dimension of the meaning of life scale ($r=-.203$). A significant and positive correlation was found between the total score of the end of career anxiety scale in sport and the meaning of life scale ($r=.128$), focus on limits in the future time perception scale ($r=.342$) and the total score of the future time perception scale ($r=.125$).

CONCLUSION: It is seen that there is a relationship between early ending anxiety and meaning of life and future time perception.

Keywords: Future Time Perception, Career Ending Anxiety, Meaning of Life



TAKIM SPORCULARI VE BİREYSEL SPORCULARIN BAŞARISIZLIK VE YÜKSEK STANDARTLAR ŞEMALARININ KARŞILAŞTIRILMASI

ÖZEL, Yağmur¹; ERMAN, K. Alparslan²

¹Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Antalya, yagmurrozzel@gmail.com

²Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışma, bireysel ve takım sporcularının yüksek standartlar ve başarısızlık şemaları açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini incelemektedir. Bu erken dönem uyumsuz şemalar, sporcuların motivasyonu, başarı algısı ve stres düzeyleri üzerinde etkili olabilir. Yüksek standartlar şeması mükemmeliyetçiliğe, başarısızlık şeması ise özgüven eksikliğine yol açar ve dolaylı olarak sporcunun performansı, antrenman alışkanlıkları ve duygusal dayanıklılığını etkileyebilir. Bireysel sporcularda performansın tüm sorumluluğu kendilerine ait olduğundan, başarısızlık algısı daha kişisel ve derin olabilir. Takım sporcuları ise başarıyı ekip içinde değerlendirdiğinden, bu şemaları farklı deneyimleyebilir. Çalışmanın amacı, bireysel ve takım sporcuları arasındaki şema yapılarının anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini araştırmaktır. Ayrıca, literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Çalışmaya 160 gönüllü sporcu (84 bireysel, 76 takım) katılmıştır. Katılımcılara 'Yüksek Standartlar Şeması' ve 'Başarısızlık Şeması' ölçekleri uygulanmıştır. Ek olarak, kişisel bilgi formu ile demografik veriler toplanmıştır. Verilerin analizinde normal dağılım gösteren verilere t-testi, göstermeyenlere Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Kategorik değişkenler için ki-kare testi kullanılmıştır.

BULGULAR: Yüksek standartlar şeması ve başarısızlık şeması arasında spor türü, cinsiyet ve lisans durumu değişkenlerine bağlı olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($P>0.05$). Parametrelerin korelasyonu incelendiğinde bireysel sporcularda ($r=0.20$, $p=0.07$) ve takım sporcularında yüksek standartlar şeması ile başarısızlık şeması arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Tüm katılımcılar incelediğinde ise yüksek standartlar şeması ile başarısızlık şeması arasında düşük düzeyli anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. ($r=0.159$, $p=0.045$). Bu ilişkinin zayıf düzeyde de olsa, yüksek standartlara sahip bireylerin başarısızlık algısını etkileyebileceği düşünülmektedir.

SONUÇ: Yüksek standartlar şeması, sporcuların yaşamlarında belirgin sorunlara işaret ederken; başarısızlık şeması daha az etkili görünmektedir. Spor türleri bu şemaların yapısı üzerinde belirleyici olmayabilir.



Bu bağlamda, şemaların değerlendirilmesinde yeni ölçütlerin geliştirilmesi, şema terapisi yaklaşımlarının spor psikolojisi ile entegrasyonu ve spor türlerinin etkisinin daha kapsamlı incelenmesi önerilmektedir. Elde edilen veriler, sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırmaya yönelik müdahalelerin tasarımında yol gösterici olabilir.

Anahtar Kelimeler: Başarısızlık Şeması, Bireysel Spor, Spor Psikolojisi, Takım Spor, Yüksek Standartlar.

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



Comparison of Failure and Unrelenting Standards Schemas in Team Athletes and Individual Athletes

ÖZEL, Yağmur¹; ERMAN, K. Alparslan²

¹Akdeniz University Faculty of Education, , Antalya, yagmurrozzel@gmail.com

²Akdeniz University Faculty of Sports Sciences, Antalya²

ABSTRACT

AIM This study investigates whether individual and team athletes show significant differences in terms of *Unrelenting Standards Schema* and *Failure Schema*. These early maladaptive schemas may affect athletes' motivation, success perception, and stress levels. The *Unrelenting Standards Schema* is related to perfectionism, while the *Failure Schema* may be linked to low self-confidence. These schemas can influence an athlete's performance, training habits, and emotional resilience in an indirect way. In individual sports, the athlete is fully responsible for the performance, so the perception of failure can be more personal and deeper. Team athletes, on the other hand, experience success as a group, which may change how they experience these schemas. The aim of this study is to explore whether there are meaningful differences in schema structures between individual and team athletes. The study also aims to contribute to the literature in this field.

METHOD: The study included 160 volunteer athletes (84 individual, 76 team). Participants completed the *Unrelenting Standards Schema* and *Failure Schema* scales. A personal information form was used to collect demographic data. For data analysis, the t-test was used for normally distributed data, and the Mann Whitney U test was used for non-normal data. The chi-square test was applied to categorical variables.

FINDING: There were no significant differences in the *Unrelenting Standards Schema* and *Failure Schema* according to type of sport, gender, or license status ($P>0.05$). When the correlation between the schemas was examined, no significant relationship was found in individual athletes ($r=0.20$, $p=0.07$) or in team athletes. However, when all participants were analyzed together, a weak but statistically significant relationship was found between the *Unrelenting Standards Schema* and the *Failure Schema* ($r=0.159$, $p=0.045$). This suggests that even at a low level, having unrelenting standards may influence the feeling of failure.

CONCLUSION: The *Unrelenting Standards Schema* seems to cause more visible problems in athletes' lives, while the *Failure Schema* appears to have less impact. The type of sport may not be a key factor in shaping these schemas. In this context, it is suggested that new evaluation tools should be developed, schema therapy approaches should be integrated with sports psychology, and the effect of sport types should be studied in more detail. The results of this research may guide the development of interventions to strengthen athletes' psychological resilience.



Keywords: Failure Schema, Individual Sport, Sports Psychology, Team Sport, Unrelenting Standards Schema.

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



S.159

ANTRENÖR-SPORCU İLETİŞİMİNDE ETKİLİ GERİ BİLDİRİMİN PSİKOLOJİK YANSIMALARI

AKKAYA BOYRAZ, Defne Ezgi¹; BİÇER, Turgay²; BİÇER, Kaan²

¹*İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul, defneezgiakkaya@gmail.com*

²*İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul*

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Etkili iletişim, bireyler arası ilişkilerin temelini oluşturan, empatiye dayalı bir aktarım sürecidir (Biçer, 1998). Spor bağlamında, bu iletişim biçimi antrenör-sporcu ilişkisini şekillendiren önemli bir unsur haline gelmiştir. Bu çalışmada, etkili geri bildirimin sporcuların psikolojik gelişimine olan etkisi; motivasyon, özgüven ve psikolojik sağlık boyutlarında ele alınmıştır. Bulgular, antrenörlerin iletişim dili ve geri bildirim tarzlarının sporcu psikolojisini doğrudan etkilediğini göstermektedir.

Bu çalışmanın amacı, antrenörlerin geri bildirim süreçlerinin sporcuların motivasyonu, aidiyet hissi, güven duygusu, performansı, öğrenme süreci, kaygı düzeyi, özgüveni, psikolojik gelişimi ve zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkilerini değerlendirmek ve bu etkileşimlerin sporcu-antrenör ilişkisine katkılarını ortaya koymaktır.

YÖNTEM: Araştırma, spor psikolojisi, iletişim ve koçluk etkileşimleri üzerine yapılmış güncel literatürün incelenmesi yoluyla gerçekleştirilmiştir. Literatür taraması; geri bildirimin biçimi, zamanlaması, içeriği ve antrenörün iletişim tarzının sporcular üzerindeki psikolojik etkilerini analiz etmeye odaklanmıştır.

BULGULAR: Yapıcı, kişiselleştirilmiş ve zamanında verilen geri bildirimin sporcuların motivasyonunu artırdığı, özgüvenlerini pekiştirdiği ve zihinsel dayanıklılıklarını geliştirdiği görülmüştür (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Övgüye dayalı ve beceriye odaklanan geri bildirimler öğrenme sürecini desteklerken; belirsiz, yargılayıcı veya geç verilmiş geri bildirimler sporcuların kaygı düzeyini artırmakta ve başarısızlık duygularını tetiklemektedir (Keegan et al., 2009). Antrenörün iletişim tarzı, sporcunun aidiyet hissini, güven duygusunu ve performansını doğrudan etkilemektedir (Jowett & Cockerill, 2003).

SONUÇ: Bu çalışma, antrenörlerin geri bildirim süreçlerinin sporcuların psikolojik ve performans temelli çeşitli yönleri üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ele almıştır. Bulgular, etkili geri bildirimin sporcuların içsel motivasyonlarını artırarak öğrenme sürecini desteklediğini (Deci & Ryan, 2000), aidiyet hissini pekiştirerek takım içi bağlılığı kuvvetlendirdiğini (Mageau & Vallerand, 2003) ve özgüven gelişimini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Horn, 2008). Aynı zamanda, destekleyici ve yapıcı geri bildirimlerin, sporcuların kaygı düzeylerini azaltarak zihinsel dayanıklılıklarını artırdığı, böylece performanslarının daha istikrarlı hale geldiği sonucuna ulaşılmıştır (Weinberg & Gould, 2018). Antrenörlerin kullandığı iletişim dili, geri bildirimin zamanlaması ve içeriği, sporcuların psikolojik iyi oluşları üzerinde kritik bir rol oynamaktadır (Jowett & Cockerill, 2003).



Empatik, bireyselleştirilmiş ve gelişim odaklı geri bildirim, sporcu-antrenör ilişkisini güçlendirmekte; karşılıklı güven duygusunu pekiştirmekte ve sürdürülebilir başarıya zemin hazırlamaktadır (Lorimer & Jowett, 2009). Özellikle genç sporcularda olumlu geri bildirim uygulamaları hem spor kariyerlerinin devamlılığı açısından hem de yaşam boyu taşıyacakları zihinsel becerilerin gelişimi açısından önem arz etmektedir (Conroy & Coatsworth, 2007). Sonuç olarak, antrenörlerin bilimsel temelli ve empatik bir yaklaşımla geri bildirim stratejileri sadece performansla sınırlı olmayan, çok yönlü ve bütüncül bir yaklaşımla ele alınmalıdır. Antrenörlerin bu süreçlerde eğitilmeleri, psikolojik temelli yaklaşımları benimsemeleri ve her bir sporcunun bireysel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak geri bildirim vermeleri, sporcu gelişimine ve sporcu-antrenör ilişkisinin niteliğine önemli katkılar sunacaktır. Bu bağlamda, iletişim ve geri bildirim süreçlerinin koçluk uygulamalarının merkezinde yer alması gerekmektedir (Weinberg & Gould, 2018).

Anahtar Kelimeler: Antrenör, etkili iletişim, geri bildirim, sporcu psikolojisi, motivasyon

VIII. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ



PSYCHOLOGICAL IMPACTS OF EFFECTIVE FEEDBACK IN COACH-ATHLETE COMMUNICATION

AKKAYA BOYRAZ, Defne Ezgi¹; BİÇER, Turgay²; BİÇER, Kaan²

¹*İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul, defneezgiakkaya@gmail.com*

²*İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul*

ABSTRACT

AIM: Effective communication is a process of transmission based on empathy and forms the foundation of interpersonal relationships (Biçer, 1998). In the context of sports, it has become a critical component shaping the coach-athlete relationship. This study examines the psychological effects of effective feedback on athletes in terms of motivation, self-confidence, and mental resilience. The findings show that the communication style and feedback approach of the coach directly impact athletes' psychological well-being.

The aim of this study is to evaluate the effects of coaches' feedback processes on athletes' motivation, sense of belonging, feeling of trust, performance, learning process, anxiety level, self-confidence, psychological development, and mental resilience, and to reveal the contributions of these interactions to the coach-athlete relationship.

METHOD: This research was conducted through a comprehensive literature review of current studies in sports psychology, communication, and coaching interactions. The review focused on analyzing how the form, timing, and content of feedback, as well as the coach's communication style, psychologically affect athletes.

FINDING: It has been observed that constructive, personalized, and timely feedback enhances athletes' motivation, reinforces their self-confidence, and improves their mental resilience (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Praise-based and skill-focused feedback supports the learning process, whereas vague, judgmental, or delayed feedback increases athletes' anxiety levels and triggers feelings of failure (Keegan et al., 2009). The coach's communication style directly affects the athlete's sense of belonging, feelings of trust, and overall performance (Jowett & Cockerill, 2003).

CONCLUSION: This study has comprehensively examined the effects of coaches' feedback processes on various psychological and performance-related aspects of athletes. The findings reveal that effective feedback enhances athletes' intrinsic motivation, thereby supporting the learning process (Deci & Ryan, 2000), reinforces the sense of belonging and strengthens team cohesion (Mageau & Vallerand, 2003), and positively contributes to the development of self-confidence (Horn, 2008). Moreover, supportive and constructive feedback has been found to reduce athletes' anxiety levels and enhance their mental toughness, resulting in more consistent performance outcomes (Weinberg & Gould, 2018).

The communication style employed by coaches, along with the timing and content of their feedback, plays a critical role in the psychological well-being of athletes (Jowett & Cockerill, 2003). Empathetic, individualized, and development-oriented feedback strengthens the coach-athlete relationship, fosters mutual trust, and lays a solid foundation for sustainable success (Lorimer & Jowett, 2009).



Particularly in young athletes, the application of positive feedback strategies is essential not only for the continuity of their sports careers but also for the development of mental skills that will serve them throughout life (Conroy & Coatsworth, 2007).

In conclusion, coaches' feedback strategies should be approached through a multifaceted and holistic perspective that extends beyond performance and is grounded in scientific and empathetic methods. Coaches need to be trained in these processes, adopt psychologically-informed approaches, and provide feedback that considers the individual needs of each athlete, thereby making a significant contribution to both athlete development and the quality of the coach-athlete relationship. In this context, communication and feedback processes should be placed at the core of coaching practices (Weinberg & Gould, 2018).

Keywords: *Coach, effective communication, feedback, athlete psychology, motivation*

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



BAYRAK FUTBOLU OYNAYAN KADIN SPORCULARIN YARALANMA KAYGISININ İNCELENMESİ

ÖZCAN, Huriye Seray¹; AKIN, Gökçe¹; PEHLİVAN, Aysel¹

¹Haliç Üniversitesi, İstanbul, gokceakin@halic.edu.tr

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Sportif aktiviteler sırasında yaşanan yaralanmalar, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Yaralanmalar sonrasında en sık görülen psikolojik tepkilerden biri kaygıdır. Literatürde, spor yaralanması yaşayan bireylerde kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu durumun spora dönüş sürecini zorlaştırabileceği belirtilmiştir. Ancak bayrak futbolu branşında yaralanma kaygısına ilişkin çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmanın amacı, bayrak futbolu oynayan kadın sporcuların spor yaralanmalarına yönelik kaygı düzeylerini incelemektir. Bu kapsamda, geçmiş yaralanma deneyimi, yaş ve kaygının alt boyutları dikkate alınarak değerlendirmeler yapılmıştır.

YÖNTEM: Çalışma, kesitsel tarama modeliyle yürütülmüştür. Araştırma, 18-31 yaş arası 96 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmaya bayrak futbolu oynayan ve aktif olarak yaralanma yaşamayan katılımcılar dahil edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri Kişisel Bilgi Formu ile, spor yaralanma kaygı düzeyleri ise Spor Yaralanma Kaygısı Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşa 5'li likert tipi bir ölçektir. Yeteneğini Kaybetme Kaygısı, Zayıf Algılanma Kaygısı, Acı Çekme Kaygısı, Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı, Yeniden Yaralanma Kaygısı ve Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Verilerin elde edilmesinin ardından IBM Statistical Package for the Social Sciences 28 programı ile analiz işlemi gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR: 96 katılımcının yaş ortalaması 21.77±2.46'dır. Yaralanma geçmişi olan ve olmayan katılımcılar spor yaralanma kaygısı açısından karşılaştırıldığında, yaralanma geçmişi olan katılımcıların yeteneğini kaybetme kaygısı ve hayal kırıklığına uğratma kaygısı düzeyleri yaralanma geçmişi olmayan katılımcılardan daha yüksektir.

SONUÇ: Bu araştırma, bayrak futbolu oynayan kadın sporcuların spor yaralanmalarına yönelik kaygı düzeylerinin geçmiş yaralanma deneyimine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, spor yaralanmalarının sadece fiziksel değil, psikolojik etkilerinin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Bayrak Futbolu, Spor Yaralanma Kaygısı, Kadın Sporcu



AN INVESTIGATION OF SPORT INJURY ANXIETY IN FEMALE FLAG FOOTBALL PLAYERS

ÖZCAN, Huriye Seray¹; AKIN, Gökçe¹; PEHLİVAN, Aysel¹

¹Haliç University, İstanbul, gokceakin@halic.edu.tr

ABSTRACT

AIM: Injuries sustained during sports activities can negatively affect both the physical and psychological well-being of athletes. One of the most common psychological responses following injuries is anxiety. Literature indicates that individuals who have experienced sports injuries tend to report higher levels of anxiety, which may hinder their return to sport. However, research focusing on injury-related anxiety in the sport of flag football is quite limited. This study aims to examine the levels of injury-related anxiety among female flag football players. The evaluation considers previous injury experiences, age, and the subdimensions of injury anxiety.

METHOD: This study was conducted using a cross-sectional survey design. The sample consisted of 96 voluntary participants aged between 18 and 31. Only those who actively played flag football and were not currently injured were included. Participants' demographic data were collected using a Personal Information Form, and their anxiety levels related to sports injuries were measured using the Sports Injury Anxiety Scale. This 21-item, 5-point Likert-type scale includes six subdimensions: Loss of Athleticism, Being Perceived as Weak, Experiencing Pain, Letting Down Important Others, Reinjury, and Loss of Social Support. The data were analyzed using IBM SPSS Statistics 28.

RESULTS: The mean age of the 96 participants was 21.77±2.46. Participants with a history of sports injuries reported significantly higher levels of loss of athleticism and letting down important others compared to those without such a history.

CONCLUSION: This study reveals that injury-related anxiety levels among female flag football players differ depending on their previous injury experiences. These findings highlight the importance of addressing the psychological impacts of sports injuries in addition to their physical consequences.

Keywords: Flag Football, Sports Injury Anxiety, Female Athletes



AKRAN İLETİŞİMİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK: GENÇ SPORCULAR ÜZERİNE BİR İNCELEME

AKKAYA BOYRAZ, Defne Ezgi¹; AKKAYA, Cemre Can²

¹*İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul, defneezgiakkaya@gmail.com*

²*İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, İstanbul*

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Genç sporcuların psikolojik dayanıklılığı yalnızca bireysel özellikleriyle değil, aynı zamanda akranlarıyla kurdukları ilişkiler yoluyla da şekillenmektedir. Bu çalışma, genç sporcularda akran iletişiminin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini incelemektedir. Bulgular, olumlu akran ilişkilerinin öz-yeterlik, motivasyon ve duygusal düzenleme gibi psikolojik süreçleri desteklediğini; olumsuz iletişim biçimlerinin ise spordan uzaklaşmaya yol açabileceğini göstermektedir. Sonuçlar, antrenörler, aileler ve eğitimciler için etkili sosyal destek mekanizmalarının önemine işaret etmektedir. Bu çalışmanın amacı, genç sporcularda akran iletişiminin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini incelemek ve olumlu/olumsuz iletişim örüntülerinin sporcu gelişimi üzerindeki yansımalarını ortaya koymaktır.

YÖNTEM: Araştırma, spor psikolojisi, akran iletişimi, genç sporcular, psikolojik dayanıklılık üzerine yapılmış güncel literatürün incelenmesi yoluyla gerçekleştirilmiştir. Literatür taraması; akran iletişiminin genç sporcular üzerindeki psikolojik etkilerini analiz etmeye odaklanmıştır.

BULGULAR: Destekleyici akran ilişkileri empati, aidiyet duygusu ve sosyal bağlılık yoluyla stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmektedir. Takım sporlarında gözlemlenen olumlu iletişim örüntüleri, öz-yeterlik ve motivasyonu artırmakta, duygusal düzenlemeyi desteklemektedir (Gould et al., 2002). Akran desteği aynı zamanda genel yaşam doyumuna da olumlu katkı sağlamaktadır (Fraser-Thomas et al., 2005). Öte yandan, zorbalık, dışlanma ve çatışma gibi olumsuz iletişim biçimleri özgüveni zedeleyerek spordan kopuşu tetikleyebilmektedir (Visek et al., 2010).

SONUÇ: Genç sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırmak için sadece bireysel değil, sosyal faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir. Akran iletişimi, bu bağlamda kritik bir rol oynamaktadır. Antrenörler, aileler ve eğitimcilerin iş birliği içinde sosyal destek ortamları oluşturmaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akran İletişimi, genç sporcular, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, spor psikolojisi



PEER COMMUNICATION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE: A STUDY ON YOUNG ATHLETES

AKKAYA BOYRAZ, Defne Ezgi¹; AKKAYA, Cemre Can²

¹ İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul, defneezgiakkaya@gmail.com

² İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, İstanbul

ABSTRACT

AIM: Psychological resilience in young athletes is shaped not only by individual traits but also through relationships with peers. This study examines the impact of peer communication on resilience in young athletes. Findings suggest that positive peer relationships support psychological processes such as self-efficacy, motivation, and emotional regulation, while negative interactions may contribute to sport withdrawal. The results highlight the importance of effective social support mechanisms for coaches, families, and educators.

The aim of this study is to investigate the effects of peer communication on the psychological resilience of young athletes and to reveal how positive and negative communication patterns influence athlete development.

METHOD: The research was conducted through an examination of current literature on sports psychology, peer communication, young athletes, and psychological resilience. The literature review focused on analyzing the psychological effects of peer communication on young athletes.

FINDING: Supportive peer relationships strengthen coping skills through empathy, a sense of belonging, and social connectedness. Positive communication patterns observed in team sports improve self-efficacy and motivation and support emotional regulation (Gould et al., 2002). Peer support also contributes to overall life satisfaction (Fraser-Thomas et al., 2005). Conversely, negative interactions such as bullying, exclusion, or conflict can damage self-confidence and lead to sport dropout (Visek et al., 2010).

CONCLUSION: Enhancing psychological resilience in young athletes requires consideration of social as well as individual factors. Peer communication plays a key role in this context. Coaches, families, and educators are advised to collaborate in building supportive social environments.

Keywords: *Peer Communication, Young Athletes, Psychological Resilience, Social Support, Sport Psychology*



S.162

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÜZERİNDE ÖZ ŞEFKAT VE TUTKUNLUĞUN ROLÜ: ALTERNATİF İKİ MODELİN KARŞILAŞTIRILMASI

SARAC, Hakan¹⁻²; URFA, Osman³; AŞÇI, F. Hülya¹

¹Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Fenerbahçe Üniversitesi,
İstanbul hakannsaracc@gmail.com

²Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

³Milli Eğitim Bakanlığı, Burdur

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışmanın amacı egzersiz bağımlılığı üzerinde öz şefkat ve tutkunluğun rolünü incelemektir. Araştırmada iki farklı aracılık modeli test edilmiştir. Model 1’de öz şefkat ile egzersiz bağımlılığı arasında tutkunluğun aracı rolü incelenirken, Model 2’de tutkunluk ile egzersiz bağımlılığı arasında öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir.

YÖNTEM: Araştırmaya 74 kadın, 87 erkek olmak üzere 161 egzersiz katılımcısı ($X_{yaş} = 26.61 \pm 9.25$) dahil edilmiştir. Veri toplama araçları olarak Öz-Şefkat (Duyarlılık) Ölçeği, Tutkunluk Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde PROCESS macro ile aracılık analizleri yapılmıştır.

BULGULAR: Model 1 sonucunda, öz şefkatin takıntılı tutkunluğu negatif yönde yordadığı ve takıntılı tutkunluğun egzersiz bağımlılığını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Öz şefkatin egzersiz bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunurken, doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır. Dolaylı etki sonuçları, öz şefkatin takıntılı tutkunluk aracılığıyla egzersiz bağımlılığı üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Model 2 sonucunda, öz şefkati takıntılı tutkunluğun negatif yönde, uyumlu tutkunluğun pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte öz şefkatin egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir rolü yoktur. Dolaylı etki sonuçları da uyumlu ve takıntılı tutkunluğun öz şefkat aracılığı ile egzersiz bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir.

SONUÇ: Sonuç olarak araştırmada incelenen iki modelde aracılık analizi sonuçları sadece Model 1’de anlamlıdır. Model 1 öz şefkatin takıntılı tutkunluk aracılığı ile egzersiz bağımlılığı üzerindeki negatif ilişkisini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz şefkat, tutkunluk, egzersiz bağımlılığı, aracılık analizi.



THE ROLE OF SELF-COMPASSION AND PASSION ON EXERCISE DEPENDENCE: A COMPARISON OF TWO ALTERNATIVE MODELS

SARAC, Hakan¹⁻²; URFA, Osman³; AŞÇI, F. Hülya¹

¹Department of Physical Education and Sports Teaching, Faculty of Sport Sciences, Fenerbahçe University, İstanbul

²Department of Physical Education and Sports, Middle East Technical University, Ankara

³ Ministry of Education, Burdur

ABSTRACT

AIM: The purpose of this study was to examine the role of self-compassion and passion on exercise dependence. To this end, two different mediation models were tested. In Model 1, the mediating role of passion between self-compassion and exercise dependence was examined, while in Model 2, the mediating role of self-compassion between passion and exercise dependence was examined.

METHOD: The study included 161 exercise participants (74 females, 87 males; $M_{age} = 26.61 \pm 9.25$). The Self-Compassion Scale, Passion Scale, and Exercise Dependence Scale were used as data collection tools. Mediation analyses were conducted using PROCESS macro.

FINDING: The results of Model 1 showed that self-compassion negatively predicted obsessive passion, and obsessive passion positively predicted exercise dependence. While the total effect of self-compassion on exercise dependence was significant, its direct effect was not significant. Indirect effect results demonstrated that self-compassion had a negative and significant effect on exercise dependence through obsessive passion. In Model 2, it was found that obsessive passion negatively predicted self-compassion, while harmonious passion positively predicted self-compassion. However, self-compassion did not have a significant role on exercise dependence. Indirect effect results also showed that the indirect effect of harmonious and obsessive passion on exercise dependence through self-compassion was not significant.

CONCLUSION: In conclusion, the mediation analysis results in the two models examined in the research were significant only in Model 1. Model 1 demonstrates the negative relationship of self-compassion on exercise dependence through obsessive passion.

Keywords: *Self-compassion, passion, exercise dependence, mediation analysis*



YOGA VE BEYİN: KISA DÖNEM YOGA UYGULAMALARININ NÖROFİZYOLOJİK VE BİLİŞSEL YANSIMALARI

GÜMÜŞ, Gizem¹; ATMACA, Deniz²; DURU, Adil Deniz³

¹Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, gizemgumus1@gmail.com

²Yoda People, İstanbul

³Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Yoga; fiziksel duruşlar(asanalar), nefes teknikleri(pranayama) ve meditasyonun birleşiminden oluşan bütüncül bir sağlık pratiğidir. Mevcut literatür, yoga uygulamalarının beden ve zihin sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Özellikle, bilişsel işlevlerde artış, kaygı düzeylerinde azalma ve genel psikolojik iyi oluşta iyileşme gibi bulgular dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, bu araştırmanın amacı sekiz haftalık yoga uygulamasının katılımcıların bilişsel performans, kaygı düzeyleri ve elektroensefalografi (EEG) ile ölçülen beyin aktiviteleri üzerindeki etkilerini incelemektir.

YÖNTEM: Bu araştırma, tek gruplu ön test-son test deneysel desenle yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemi, belirlenen asana hareketlerini başarıyla uygulayabilen sağlıklı yetişkin bireyler oluşturmuştur (n=16). Katılımcıların yaş, cinsiyet ve tıbbi öyküsü gibi demografik özellikleri Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Veriler, sekiz haftalık yoga programı öncesinde ve sonrasında olmak üzere iki zaman diliminde toplanmıştır. Değerlendirmeler kapsamında; anksiyete düzeyleri (Beck Anksiyete Envanteri) bilişsel performans (N-Back Testi) ve dinlenme durumu EEG parametreleri ölçülmüştür.

Dinlenme durumu EEG kayıtları, katılımcılar gözleri kapalı iken 4 dakika boyunca, 1kHz örnekleme frekansı kullanılarak frontal, santral ve pariyeto-okspital bölgelerden alınmıştır. EEG zaman serileri üzerinde birer saniyelik pencerelere karşılık gelen frekans spektrumları, zaman pencereleri üzerinde ortalanarak elde edilen delta, teta, alfa, beta ve gama rölatif güç değerleri, Wilcoxon testi, eğitim öncesi-sonrası değişkenliğin izlenmesi için uygulanmıştır.

BULGULAR: Dinlenme durumu EEG ölçümlerinde, santral bölgede Delta bandı eğitim öncesi 0.23 medyan değerinden eğitim sonrası 0.63 değere ulaşmıştır. Wilcoxon testi bu farklılığı anlamlı olarak göstermiştir $W=21$, $p=0.026$ $r=0.65$. Benzer şekilde santral bölge teta bandı gücü, 0.09 medyan değerinden eğitim sonrası ölçümlerde 0.14 değerine anlamlı bir şekilde ulaşmıştır ($W=21$, $p=0.026$ $r=0.65$). N-Back Testi eğitim öncesi ve sonrasında başarı oranlarında anlamlı bir değişiklik izlenmemiştir. Bir geri (Harf) testinde eğitim öncesinde başarı oranı ortalaması %81.17 eğitim sonrası ise %81 olurken, iki geri (Harf) testinde eğitim öncesi %76, eğitim sonrasında ise %78 değerleri ölçüldü. Bir geri (Yer) testinde eğitim öncesi %79.45 başarı oranı gözlenirken, eğitim sonrasında %82.41 değerine, iki geri (Yer) testinde ise, eğitim öncesinde %75, eğitim sonrasında %76.6 değere ulaşmıştır.



Beck Anksiyete Envanteri ön test ve son test puanları arasında yapılan Paired Samples T-test analizi sonuçlarına göre, iki ölçüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(14) = 1.13$, $p = .278$). Cohen's d değeri 0.292 olarak hesaplanmış olup, bu sonuç ön test ve son test puanları arasında küçük bir etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

SONUÇ: Meditasyon, nöro geribesleme veya bilişsel içerikli bileşenlerin bulunduğu egzersizlerin elektrofizyolojik yansımalarında merkezi teta gücünde bir artış beklentiler dahilindedir. Bununla birlikte, değişimin derecesi bireysel faktörlere, eğitim yoğunluğuna ve başlangıçtaki beyin aktivitesine bağlı olarak değişebilmektedir. Farkındalık meditasyonu üzerine yapılan EEG çalışmalarının sistematik bir incelemesi, bu tür uygulamaların genellikle artan teta ve alfa gücü ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma kapsamında dinlenim durumunda elde edilmiş olan santral teta rölatif bant gücü artışı, yoga egzersizlerinin meditasyon etkisi ile ilintilendirilebilir. Bunun yanında hafıza performansında eğitim sonrası dönemde artışlar izlenmiş olsa bile istatistiksel anlamlılık değerlerine ulaşamamıştır. Beck Anksiyete Envanteri puanlarında grup düzeyinde anlamlı bir değişim gözlenmezken ($p > .05$), bireysel analizler katılımcıların çoğunda iyileşme, bazılarında ise kötüleşme olduğunu ortaya koydu. Bu bulgular, müdahalenin etkisinin bireyler arasında farklılık gösterebileceğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Bilişsel Performans, Merkezi Sinir Sistemi, Nörolojik Mekanizmalar, Nöroplastisite, Yoga*

VIII. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ



YOGA AND THE BRAIN: NEUROPHYSIOLOGICAL AND COGNITIVE REFLECTIONS OF SHORT-TERM YOGA PRACTICE

GÜMÜŞ, Gizem¹; ATMACA, Deniz²; DURU, Adil Deniz³

¹Marmara University, Institute of Health Sciences,, Istanbul, gizemgumus1@gmail.com

²Yoda People, Istanbul

³Marmara University, Faculty of Sports, Department of Coaching Education, stanbul

ABSTRACT

AIM: Yoga is a holistic health practice that combines physical postures(asanas), breathing techniques(pranayama), and meditation. Current literature demonstrates that yoga practices have positive effects on physical and mental health. Particularly, findings such as improved cognitive functions, anxiety levels, and enhanced psychological well-being are noteworthy. Accordingly, this study aims to examine the effects of and eight-week yoga practice on participants' cognitive performance, anxiety levels, and brain activities measured via electroencephalography (EEG).

METHOD: This research was conducted using a single-group pretest-posttest experimental design. The study sample consisted of healthy adult individuals (n=16) who could successfully perform the prescribed asana movements. Demographic characteristics of participants including age, gender and medical history were collected through a Personal Information Form. Data were collected at two time points: before and after the eight-week yoga program. Assessments included anxiety levels (Beck Anxiety Inventory), cognitive performance (N-Back Test), and resting-state EEG parameters.

Resting-state EEG recordings were obtained from frontal, central, and parieto-occipital regions while participants kept their eyes closed for 4 minutes, using a 1kHz sampling frequency. Frequency spectra corresponding to one-second Windows of EEG time series were centered over time Windows to obtain delta, theta, alpha, beta, and gamma relative power values. The Wilcoxon test was applied to monitor pre-post training variability.

FINDING: In resting-state EEG measurements, the delta band in the central region increased from a median value of 0.23 before training to 0.63 after training. The Wilcoxon test showed this difference to be significant ($W=21$, $p=0.026$, $r=0.65$). Similarly, the central theta band power significantly increased from a median value of 0.09 before training to 0.14 after training ($w=21$, $p=0.026$, $r=0.65$).

No significant change was observed in the success rates of the N-Back test before and after training. In the 1-Back (Letter) test, the average success rate was 81.17% before training and 81% after training, while in the 2-Back (Letter) test, it was 76% before and 78% after training. In the 1-back (position) test, the success rate was 79.45% before training and increased to 82.41% after training, whereas in the 2-Back (position) test, it was 75% before and 76% after training. The Paired Samples T-test analysis of Beck Anxiety Inventory pre-test and post-test scores showed no statistically significant difference between the two measurements ($t(14) = 1.13$, $p = .278$). The Cohen's d value was calculated as 0.292, indicating a small effect size between pre-test and post-test scores.



CONCLUSION: An increase in central theta power is expected in the electrophysiological reflections of exercises involving meditation, neurofeedback, or cognitive components. However, the degree of change may vary depending on individual factors, training intensity, and baseline brain activity. A systematic review of EEG studies on mindfulness meditation has revealed that such practices are generally associated with increased theta and alpha power. While no significant change was observed in Beck Anxiety Inventory scores at the group level ($p > .05$), individual analyses revealed improvement in most participants and deterioration in some. These findings suggest that the intervention's effects may vary among individuals.

Keywords: Cognitive Performance, Central Nervous System, Neurological Mechanisms, Neuroplasticity, Yoga

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



YALOVA ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN DÜZENLİ EGZERSİZ YAPMA DAVRANIŞI AÇISINDAN İNCELENMESİ

ÖZSOY, Damla¹; YARDIM, Burak²

¹Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova, damla.ozsoy@yalova.edu.tr

²Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Üniversite dönemi bireyin yaşamında hem bilişsel hem de duygusal anlamda yoğun bir dönüşüm sürecini barındıran, aynı zamanda çeşitli stres kaynaklarıyla başa çıkmayı gerektiren kritik bir dönemi ifade ederken, bu bağlamda bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlere rağmen psikolojik dengesini sürdürebilme ve anda kalarak yeniden uyum sağlayabilme yetisi önem taşımaktadır. Bu çalışmada da sporun zihinsel sağlık üzerindeki etkisini psikolojik esneklik aracılığıyla açıklamayı hedefleyerek alanyazına önemli bir katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM: Bu Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır ve araştırmaya kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen, Yalova Üniversitesi 2024-2025 Bahar döneminde aktif öğrenim gören 434 öğrenci katılmıştır. Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen, Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik Esneklik Ölçeği ile elde edilen veriler, SPSS 26.0 Programı'nda analiz edilmiştir. Araştırmada Cronbach's Alpha iç tutarlılık kat sayısı; 0,814 olarak elde edilmiştir.

BULGULAR: Mann-Whitney U testleri sonucu cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık elde edilip, erkek katılımcıların bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyut puanlamalarının kadınlara nazaran daha yüksek psikolojik esneklik puanlamasında olduğu, profesyonel sporcu geçmişine sahip öğrencilerin psikolojik esneklik puanlamalarından kabul ve ayrışma alt boyutlarında profesyonel sporcu geçmişine sahip olmayanlara göre daha yüksek elde edilirken, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin ise ayrışma alt boyutunda psikolojik esneklik puanlamasında düzenli egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek psikolojik esneklik puanlamasına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kruskal-Wallis analizi sonucu ise; yapılan spor türünün psikolojik esneklik puanlamasına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

SONUÇ: Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin çeşitli demografik ve sportif değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Sporun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik bir gelişim aracı olduğu bir kez daha ortaya konmuştur. Üniversite öğrencilerinin zihinsel sağlıklarını desteklemek ve psikolojik esnekliklerini artırmak amacıyla eğitim kurumlarında düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve sporu yaşam alışkanlığına dönüştürecek bilinçlendirme çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Bu doğrultuda geliştirilecek müdahale programları, öğrencilerin akademik ve kişisel yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla daha sağlıklı biçimde başa çıkmalarına katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Esneklik, Spor, Zihinsel Sağlık ve Spor



AN EXAMINATION OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN YALOVA UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF REGULAR EXERCISE BEHAVIOR

ÖZSOY, Damla¹; YARDIM, Burak²

¹Yalova University Faculty of Sports Sciences, Yalova, damla.ozsoy@yalova.edu.tr

²Yalova University Faculty of Sports Sciences, Yalova

ABSTRACT

AIM: While the university period is a critical period in an individual's life that involves an intense transformation process in both cognitive and emotional terms, and also requires coping with various stress sources, in this context, the ability of the individual to maintain his/her psychological balance and to re-adapt by staying in the moment despite the negative experiences he/she has is important. This study aims to make a significant contribution to the literature by explaining the effect of sports on mental health through psychological flexibility.

METHOD: In this study, quantitative research method was used and 434 students who were actively studying at Yalova University in the 2024-2025 Spring semester, selected by convenience sampling method, participated in the study. The data obtained with the Psychological Flexibility Scale developed by Francis, Dawson, and Golijani-Moghaddam (2016) and adapted to Turkish by Karakuş, S. and Akbay, S. E. (2020) were analyzed in SPSS 26.0 Program. Cronbach's Alpha internal consistency coefficient in the study was obtained as 0.814.

FINDING: As a result of Mann-Whitney U tests, it was concluded that a significant difference was obtained according to the gender variable, and that male participants had higher psychological flexibility scores in the contextual self and dissociation sub-dimensions than female participants, while students with a professional sports background had higher psychological flexibility scores in the acceptance and dissociation sub-dimensions than those without a professional sports background, and students who exercise regularly had higher psychological flexibility scores in the dissociation sub-dimension than those who did not exercise regularly. As a result of Kruskal-Wallis analysis, it was determined that the type of sport played did not show a significant difference in terms of psychological flexibility scores.

CONCLUSION: This study has revealed that the psychological flexibility levels of university students show significant differences according to various demographic and athletic variables. It has been revealed once again that sports are not only a physical but also a psychological development tool. In order to support the mental health of university students and increase their psychological flexibility, it is recommended that regular physical activity be encouraged in educational institutions and awareness-raising activities be carried out to transform sports into a life habit. Intervention programs to be developed in this direction will contribute to students coping with the difficulties they encounter in their academic and personal lives in a healthier way.

Keywords: Psychological Flexibility, Sports, Mental Health and Sports



S.166

Adölesan Savunma Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

ALP, Aysegül Funda¹; ALDIRMAZ, Canan²; ULUDAĞ UYANIKER, S. Sevil³

¹Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, afundaalp@gmail.com

²Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli

³Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Çalışmanın amacı adölesan savunma sporcularının zihinsel dayanıklılık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesidir.

YÖNTEM: Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama deseninden yararlanılmış olup kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılar farklı savunma sporları (judo, güreş, taekwondo, kickboks, karate) branşında mücadele eden 96 erkek, 45 kadın olmak üzere toplam 141 (x=15,01) lisanslı sporcudan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, Gucciardi ve ark. (2016) tarafından geliştirilen Özgör ve Aşçı (2018) tarafından uyarlanan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile Smith ve ark. (2006) tarafından geliştirilip Karadağ ve Aşçı (2020) tarafından uyarlanan Spor Kaygı Ölçeği-2 kullanılmıştır. Analiz kısmında tanımlayıcı istatistik, t testi, One-way Anova, post-hoc, korelasyon ve basit doğrusal regresyon testlerinden yararlanılmıştır.

BULGULAR: Zihinsel dayanıklılık puanlarında cinsiyet değişkenine göre kadınlar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<.001$). Millilik değişkenine göre anlamlı fark bulunmazken branş değişkenine göre ise hem zihinsel dayanıklılık hem de kaygının bütün alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur ($p<.001$). Korelasyon analizine göre adölesan savunma sporcularının zihinsel dayanıklılıkları ile sporda kaygı alt boyutlarından somatik kaygı ($r=-.30$, $p<0,01$), endişe ($r=-.23$, $p<0,01$), konsantrasyon bozukluğu ($r=-.37$, $p<0,01$) ve sporda kaygı toplam puanı ($r=-.35$, $p<0,01$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılığın kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüş olup zihinsel dayanıklılığın spor kaygı düzeyindeki değişimin %12'sini açıkladığı ortaya çıkmıştır.

SONUÇ: Adölesan savunma sporcularında zihinsel dayanıklılık ile sporda kaygı düzeylerinin ilişkili olduğu; cinsiyet ve branşa göre ise farklılaştığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, kaygı, savunma sporları, zihinsel dayanıklılık



Exploring the Relationship Between Mental Toughness and Anxiety in Adolescent Combat Sports Athletes

ALP, Ayşegül Funda¹; ALDIRMAZ, Canan²; ULUDAĞ UYANIKER, S. Sevil³

¹Kocaeli University, Sport Science Faculty, Kocaeli, afundaalp@gmail.com

²Kocaeli University, Sport Science Faculty, Kocaeli

³Muğla Sıtkı Koçman University, Sport Science Faculty, Muğla

ABSTRACT

AIM: The aim of this study is to determine the mental toughness and trait anxiety levels of adolescent combat sports athletes and to examine the relationship between these variables.

METHOD: This study employed a cross-sectional correlational research design, and the convenience sampling method was used. The participants consisted of a total of 141 licensed athletes (96 male, 45 female) ($\bar{x} = 15.01$) competing in various combat sports branches (judo, wrestling, taekwondo, kickboxing, karate). As data collection tools, a demographic information form, the Mental Toughness Scale developed by Gucciardi et al. (2016) and adapted into Turkish by Özgör and Aşçı (2018), and the Sport Anxiety Scale-2 developed by Smith et al. (2006) and adapted into Turkish by Karadağ and Aşçı (2020) were used. In the analysis section, descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, post-hoc tests, correlation, and simple linear regression analyses were used.

FINDING: A significant difference in mental toughness scores was found in favor of female athletes according to the gender variable ($p < .001$). While no significant difference was found in relation to the national athlete status variable, significant differences were observed in both mental toughness and all sub-dimensions of anxiety according to the sports branch variable ($p < .001$). According to the correlation analysis, there were significant negative correlations between adolescent combat sports athletes' mental toughness and the sub-dimensions of sport anxiety: somatic anxiety ($r = -0.30, p < 0.01$), worry ($r = -0.23, p < 0.01$), concentration disruption ($r = -0.37, p < 0.01$), and the total sport anxiety score ($r = -0.35, p < 0.01$). It was also found that mental toughness is a significant predictor of sport anxiety, explaining 12% of the variance in sport anxiety levels.

CONCLUSION: The study revealed that mental toughness and sport anxiety levels are associated in adolescent combat sports athletes, and that these levels vary by gender and sports branch.

Keywords: Adolescence, anxiety, combat sports, mental toughness



SPORCULARIN PİŞMANLIK YAŞANTILARININ İNCELENMESİ

BALIKCI, Elif¹; KARAGÖZOĞLU, Cengiz²

¹*İstanbul Galata Üniversitesi Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü, İstanbul,
elif.balikci@galata.edu.tr*

²*Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, İstanbul*

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Pişmanlık, bireyin vermiş olduğu karardan daha iyisini verebileceğini düşündüğünde yaşadığı olumsuz duygusal bir deneyimdir. Sporcuların hem performansları hem de kariyerleriyle ilgili karar alma süreçleri, sayısız pişmanlık yaşantısı içerebilir ve önemli etkileri olabilir. Bu çalışma, sporcuların spor bağlamındaki pişmanlık yaşantılarını incelemektedir.

YÖNTEM: Araştırma, eleştirel gerçekçilik paradigmasıyla yürütülmüş olup nitel bir yöntemle sporcuların pişmanlık deneyimlerinin altındaki nedensel mekanizmaları anlamayı amaçlamaktadır. Araştırmada 18 yaş ve üzeri, en az iki yıldır lisanslı spor yapan, birçok farklı branştan 228 katılımcı yer almıştır. Veriler, sporcuların pişmanlık deneyimlerini paylaşmalarının istendiği açık uçlu sorular içeren çevrimiçi formlar aracılığıyla toplanmış ve eleştirel gerçekçilik bakış açısına dayanan tematik analiz yöntemiyle (Fryer, 2022) değerlendirilmiştir.

BULGULAR: Sistematik beş aşamadan oluşan tematik analiz süreci takip edilerek yapılan analiz sonucunda, sporcuların pişmanlıklarının temel nedensel mekanizmaları psikolojik-duygusal süreçler, fiziksel hazırlık ve sağlık davranışları, oyun içi dinamikler ve performans, spor kariyeri yönetimi ve sosyal-çevresel faktörler olmak üzere 5 ana temada açıklanmıştır. Bu temel yapılar altında bulunan pişmanlık nedenleri duygu ve dikkati düzenleyememe, kişisel özellikler, motivasyon sağlayamama, antrenman planlayamama, beslenme ve uyku düzensizliği, yaralanmalar ve kötü yönetimi, kritik anlarda yapılan bireysel hatalar, takımı etkileyen hatalar, kural ihlalleri ve cezalar, yanlış kariyer kararları, spor-yaşam dengesizliği, antrenörle ilişkide ve takımla etkileşimde sorunlar, hakem ve rakiple tartışmalar, aile ve sosyal çevre baskısı ve kurumlarla ilişkiler kapsamında 16 alt temada yaşanmaktadır.

SONUÇ: Sonuç olarak, bu çalışma sporda pişmanlığa neden olan deneyimleri, olayları ve mekanizmaların anlaşılmasına katkı sağlarken, ileriye dönük çalışmalar için pişmanlığın olumsuz etkilerini önlemeye yönelik alan açmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Pişmanlık, Spor, Tematik Analiz



EXAMINATION OF ATHLETES' REGRET EXPERIENCES

BALIKÇI, Elif; KARAGÖZOĞLU, Cengiz

¹ Istanbul Galata University, Faculty of Arts and Social Sciences, Department of Psychology, Istanbul, elif.balikci@galata.edu.tr

² Fenerbahçe University, Faculty of Sport Sciences, Department of Physical Education and Sports Teaching, Istanbul

ABSTRACT

AIM: Regret is a negative emotional experience that occurs when an individual believes that a better decision could have been made. The decision-making processes of athletes regarding both their performance and careers can involve numerous regret experiences and may have significant consequences. This study examines the regret experiences of athletes in the context of sports.

METHOD: The research was conducted within the paradigm of critical realism and employs a qualitative methodology to understand the causal mechanisms underlying athletes' regret experiences. The study included 228 participants from various sports disciplines, all of whom were aged 18 or older and had been competing as licensed athletes for at least two years. The data were collected through online forms containing open-ended questions that asked athletes to share their regret experiences and were analyzed using the thematic analysis method based on the critical realism perspective (Fryer, 2022).

FINDING: Following a systematic five-stage thematic analysis process, the analysis revealed that the fundamental causal mechanisms underlying athletes' regrets were explained through five main themes: psychological-emotional processes, physical preparation and health behaviors, in-game dynamics and performance, sports career management, and social-environmental factors. Under these fundamental structures, the causes of regret were categorized into 16 subthemes, including emotion and attention dysregulation, personality traits, lack of motivation, inadequate training planning, irregular nutrition and sleep patterns, injuries and their mismanagement, individual mistakes in critical moments, errors affecting the team, rule violations and penalties, poor career decisions, imbalance between sports and personal life, problems in relationships with coaches and teammates, conflicts with referees and opponents, pressure from family and social circles, and issues in institutional relationships.

CONCLUSION: In conclusion, this study contributes to the understanding of experiences, events, and mechanisms that lead to regret in sports while creating a foundation for future research aimed at preventing the negative effects of regret.

Keywords: Regret, Sport, Thematic Analysis



YÜZÜCÜLERDE PRİMİTİF REFLEKSLERİN KOGNİTİF BECERİYE ETKİSİ

UZUN, Hatice

19 Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, haticeuzun-55@hotmail.com

ÖZET

GİRİŞ VE AMAÇ: Gelişim sırasındaki bir çocuğun muayenesi; sağlıklı bebeklerin olası problemleri, şüphe edilen gelişimsel gerilik ya da riskli bebek gruplarının saptanmasında büyük önem taşımaktadır. Bir bebek doğumdan itibaren belli refleksler sergiler ve bu reflekslerle hayatta kalır. Bir çocuğun motor performansı ve ilkel reflekslerin entegre olması nöromotor olgunlaşmanın göstergesidir. Bu çalışmada koordinasyon ve denge üzerindeki etkileri nedeniyle asimetrik tonik (ATNR), simetrik tonik (STNR) ve tonik labirent refleksi (TLR) odaklanılmıştır. Ayrıca çalışmalar bilişsel ve gelişimsel becerilerin kazanılmasının reflekslerle ilgisi olduğunu; reflekslerin gecikmesinin öğrenme güçlükleri, koordinasyon zayıflıkları, dikkat eksikliği gibi problemlere neden olduğunu öne sürmüştür.

YÖNTEM: Bu araştırmanın amacı 6-11 yaş aralığında aktif olarak yüzme branşıyla ilgilenen sporcuların gecikmiş ilkel reflekslerinin varlığını saptamak ve bu durumun kognitif (bilişsel) becerileri ile ilişkisini incelemektir. Denge ve koordinasyonun birlikteliğini içeren ve bilişsel işlevi iyileştirdiği bilinen bir branş olarak yüzme tercih edildi. Katılımcıların reflekslerinin değerlendirilmesinde Gieysztor ve ark. (2018) 5 puanlık (0-4) derecelendirme ölçeği esas alındı. Kognitif becerinin ölçülmesinde Stroop Testi TBAG Formu kullanıldı. Araştırma grubunu 35 gönüllü (16 erkek, 19 kadın) birey oluşturmaktadır. Veriler SPSS 27 paket programı kullanılarak analiz edildi. Katılımcıların yaş, cinsiyet ve spor yapma durumu gibi değişkenlere ait veriler betimsel olarak analiz edildi. Örneklem grubu 50'den küçük olduğu normallik testi için Shapiro-Wilk testi kullanıldı. Veriler normal dağılım göstermediği için Mann-Whitney U, Ki-kare ve Spearman Korelasyon analizi kullanıldı.

BULGULAR: ATNR ve TLR ile Stroop testi parametreleri arasında pozitif korelasyon tespit edildi. Özellikle odaklanmış dikkati ölçen 5. Bölüm ile TLR arasında anlamlı fark mevcuttur ($p<0,02$). Birçok çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da gecikmiş refleksler erkeklerde daha fazla izlenmektedir. Erkeklerde ATNR sağa fleksiyon ve STNR fleksiyon varlığını sürdürmektedir.

SONUÇ: Çalışmanın sonucuna göre tonik boyun reflekslerinin gecikmiş varlığı kognitif beceriyi olumsuz etkilemektedir. Bu durumda reflekslerin entegre olmasını kolaylaştıracak özel egzersizler ve terapötik aktiviteler motor becerileri, bilişsel ve algısal yetenekleri ve duygusal davranışlarını geliştirebilir.

Anahtar Kelimeler: kognitif beceri, primitif refleksler, yüzme



THE EFFECT OF PRIMITIVE REFLEXES ON COGNITIVE ABILITY IN SWIMMERS

UZUN,Hatice

19 Mayıs University Yaşar Doğu Faculty of Sport Sciences, Samsun, haticeuzun-55@hotmail.com

AIM: The examination of a child during developmental stages is critically important in detecting potential problems in otherwise healthy infants, suspected developmental delays, or identifying babies in risk groups. A baby exhibits certain reflexes from birth, and these reflexes help ensure survival. A child's motor performance and the integration of primitive reflexes are indicators of neuromotor maturation. This study focuses on the asymmetric tonic neck reflex (ATNR), symmetric tonic neck reflex (STNR), and tonic labyrinthine reflex (TLR) due to their effects on coordination and balance. Additionally, studies have suggested that the acquisition of cognitive and developmental skills is related to reflexes; delays in reflex integration may lead to learning difficulties, poor coordination, and attention deficits.

METHOD: The research aims to determine the presence of delayed primitive reflexes in athletes aged 6 to 11 swimming and to examine the relationship between these reflexes and their cognitive skills. Swimming was chosen as the sport because it involves coordination and balance and is known to enhance cognitive function. In evaluating the participants' reflexes, the 5-point (0-4) rating scale by Gieysztor et al. (2018) was used. For measuring cognitive skills, the Stroop Test TBAG Form was used. The study group consisted of 35 volunteers (16 males, 19 females). Data were analyzed using SPSS version 27. Descriptive analyses were performed for variables such as age, gender, and sports participation. Since the sample group was smaller than 50, the Shapiro-Wilk test was used to test data normality. As the data did not follow a normal distribution, Mann-Whitney U, Chi-square, and Spearman correlation analyses were used.

FINDING: Findings showed a positive correlation between ATNR and TLR and the parameters of the Stroop test. A particularly significant difference was found between TLR and section 5 of the Stroop test, which measures focused attention ($p < 0.02$). As seen in many studies, delayed reflexes were more common in males in this study as well. Males continued to show ATNR to the right with flexion and STNR with flexion.

CONCLUSION: According to the results of the study, the delayed presence of tonic neck reflexes negatively affects cognitive skills. In this case, special exercises and therapeutic activities that facilitate the integration of reflexes may improve motor skills, cognitive and perceptual abilities, and emotional behaviors.

Keywords: cognitive skills, primitive reflexes, swim



8. Uluslararası
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
Kongresi



ΨTANBUL
24-26 Nisan 2025



DAVETLİ KONUŞMA KEYNOTE SPEECH

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



172

espkongre2025.com



ATLET TÜKENMİŞLİĞİ VE PSİKOLOJİK SAĞLIK

Dr. Kelly Renner

Franklin University Psychology & Social Sciences

ÖZET

Tükenmişlik, bir kişinin işine veya ilişkilerine yönelik algılarını ve duygularını tartışmak için gayri resmî konuşmalarda sıklıkla kullanılan yaygın bir terim haline gelmiştir. Kavram genel olarak anlaşılrsa da tükenmişlik ile bireyleri etkileyen psikolojik sağlık sorunları arasındaki farkları ayırt etmek önemlidir. Bu ayrım, tükenmişliğin ve psikolojik sağlığın bir sporunun en yüksek performansa ulaşma yeteneğini nasıl etkileyebileceğini incelerken daha da kritik hale gelir. Tükenmişlik, duygusal ve/veya fiziksel bitkinlik hissi, azalmış başarı hissi ve spor değersizliği olarak tanımlanır (Raedke ve Smith, 2009). Tükenmişliğin bu üç kolu yalnızca sporunun sporu bağlamında hissedilir veya sergilenir. Alternatif olarak, depresyon ve anksiyete kriterleri tükenmişlik yaşayan bir sporcuya benzeyebilir, ancak bu semptomlar yalnızca sporun ötesinde çeşitli ortamlarda tutarlı bir şekilde ortaya çıkar (Dünya Sağlık Örgütü, 2022). Son zamanlarda, araştırmacılar tükenmişlik ile psikolojik sağlık arasındaki karmaşık bağlantıyı incelemeye başladılar (Koutsimani ve diğerleri, 2019). Bu sunum tükenmişlik ve psikolojik sağlık arasında net bir ayrım yapacak, ikisi arasındaki bağlantıyı tartışacak ve bu konu hakkındaki gelecekteki araştırmaların nereye gittiğini inceleyecektir. Uygulayıcılar tükenmişlik ve potansiyel psikolojik sağlık zorlukları arasında ayrım yapma stratejileriyle ayrılacak ve hem tükenmişlik hem de psikolojik sağlık zorlukları yaşayan sporcularla çalışma yaklaşımlarını öğrenecekler.

VIII. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ



ATHLETE BURNOUT AND PSYCHOLOGICAL HEALTH

Dr. Kelly Renner

Franklin University Psychology & Social Sciences

ABSTRACT

Burnout has become a common term used frequently in informal conversations to discuss a person's perceptions and feelings toward their employment or relationships. Although the concept is broadly understood, it is important to distinguish the differences between burnout and psychological health challenges that effect individuals. This distinction is even more critical when examining how burnout and psychological health could influence an athlete's ability to reach peak performance. Burnout is defined as a sense of emotional and or physical exhaustion, a reduced sense of accomplishment, and sport devaluation (Raedke & Smith, 2009). These three prongs of burnout are only felt or exhibited within the context of the athlete's sport. Alternatively, the criteria for depression and anxiety can look similar to an athlete experiencing burnout, but these symptoms occur consistently throughout a variety of settings, beyond just the sport (World Health Organization, 2022). Recently, researchers have begun to examine the complex connection between burnout and psychological health (Koutsimani et al., 2019). This presentation will clearly differentiate between burnout and psychological health, as well as discuss the interconnectedness between the two, and explore where future research on this topic is headed. Practitioners will leave with strategies to distinguish between burnout and potential psychological health challenges and learn approaches to working with athletes experiencing both burnout and/or psychological health challenges.



KARİYER GEÇİŞİ ÜZERİNE GENİŞ AÇILI ARAŞTIRMA: BAŞARAMAYANLAR

Dr. Miquel Torregrossa

Autonomous University of Barcelona, Developmental and Educational Psychology

ÖZET

Spor alanında kariyerler ve geçişler üzerine yapılan araştırmalar genellikle geriye dönük olarak yürütülmekte ve çoğunlukla çeşitli geçişleri başarıyla tamamlayan sporculara odaklanmaktadır (örneğin; gençlikten yetişkinliğe geçiş, Olimpiyat Oyunları'na katılım, dünya çapında bir sporcu olma gibi). Bu konferansta, özellikle gençlikten yetişkinliğe geçiş bağlamında, aşağıdaki noktaları vurgulayan bilimsel verileri paylaşmaktayız:

- (a) Erken yetenek tespitine yönelik modeller, yetenekli çocukların yüksek performanslı yetişkin sporculara dönüşme olasılığını artırmamaktadır,
- (b) Elit düzeyde spor yapma imkânları sınırlıdır; gençlikten yetişkinliğe geçiş süreci ne kadar iyi yapılandırılmış olursa olsun bu durum değişmemektedir,
- (c) Pek çok sporcunun elit düzeye ulaşma beklentilerini gerçekleştiremeyeceğini bilerek, önleyici yaklaşımlar benimsemeliyiz.

Ayrıca, sporda uygulanan yaklaşımların, sporcu olma veya zirveye ulaşma ihtimallerine dair verileri dikkate almada dikkat ve niyet körlüğü sergilediğini ortaya koymayı öneriyoruz. Olimpiyatlara katılım bağlamında, seç kendi hikâyeni yöntemine dayalı bir anlatı araştırması sunarak, elit düzeyden elenmenin ya da Olimpiyatlara katılamamanın istisna değil, norm olduğunu göstermekteyiz. Dünya çapında bir sporcu olma konusunda ise, altyapıdan profesyonel futbola geçişin son derece düşük bir ihtimal olduğunu ve “yeni Messi” olmanın neredeyse imkânsız olduğunu ortaya koyan, dört birleşik vinyet üzerine kurgulanmış bir anlatı örneği sunuyoruz.

Son olarak, spor alanındaki sosyal araştırmaların yalnızca zirveye ulaşanlara değil, Olimpiyatlara katılamayan ya da seçilmemiş olan sporcuları da kapsayacak şekilde daha geniş bir perspektifle yürütülmesi gerektiğini vurguluyoruz.

Anahtar kelimeler: Kariyer geçişleri, Elenme, Nitel araştırma



A BROAD STUDY ON CAREER TRANSITION: THOSE WHO DON'T SUCCEED

Dr. Miquel Torregrossa

Autonomous University of Barcelona, Developmental and Educational Psychology

ABSTRACT

Research on careers and transitions in sports is usually conducted retrospectively and focuses primarily on athletes who successfully navigate various transitions (e.g., the transition from junior to senior, participating in the Olympic Games, becoming a world class player). In this conference, and referring to the junior to senior transition, we share scientific data highlighting that: (a) early talent detection models do not increase the likelihood that talented children will develop into high performance adults, (b) spots in high performance sports are limited, no matter how well we prepare them for the junior to senior transition, and (c) we should work preventively knowing that a significant proportion will not meet their expectations of becoming elite athletes. Besides, we propose to open the lens and share how sport practices an attentional and intentional blindness to what the data say about the probabilities of getting to the top or becoming a professional. In relation to the participation in the Olympic games, we share narrative research using the choose your own story method showing that being deselected from top level sport or not qualifying for the Olympics is the norm, not the exception. In relation to becoming a world class player, we present a narrative tale based on four composite vignettes showing that becoming a professional footballer from the grassroots is unlikely, and becoming a new Messi is just impossible. Last, we emphasize that social research in sport should use wide lens including the ones that were deselected or did not classify for the Olympics instead of zooming in only in the ones who made it.

Key words: *Career transitions, Deselection, Qualitative research*



DEĞERLER BAĞLAMINDA SPOR PSİKOLOJİSİ YETENEK Mİ KARAKTER Mİ?

Dr. Turgay BİÇER

Gedik Üniversitesi Öğretim Üyesi

Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği (ESPDER) Başkanı

ÖZET

Sporun; daha doğrusu oyunların, küreselleşip oyundan bir yarışmalara dönüşerek bir “endüstriyel bir meta” haline geldiği dünyada, özünü, felsefesini, içeriğini yitirdiğini; masumiyetinden de büyük ödünler verdiğini; özellikle, “profesyonellik” adı altında spor kültüründen çok “kazanma kültürünün” baskısıyla sporcuların birer modern gladyatörlere dönüştürüldüğü, spor takımların ise başlı başına birer işletmeye evrildiği, sporcuların kazanmaları ile bir özel sınıf haline geldiği bir dünya var olmaya başladı. Olimpiyatlara baktığımızda ise katılmaktan çok ne olursa olsun “kazanmak ve madalya” ile başarının ölçüldüğü olimpiyatların bu haliyle ruhunu yitirdiği söylemlerine tanık olmaktadır.

Bununla birlikte sporun kavramlarının da doğru algılanmadığı, kavramlar ve sözcüklerin farklı söylemlere yol açtığını ve bilgi kirliliğine yol açtığını gözlemlemekteyiz. Dolayısıyla burada daha çok çok yanlış algılanan yetenek, yeti, beceri ve karakter kavramlarına farklı bir açıdan bakılarak düşünme egzersizi ile daha bir bilinçli bir bakış açısı oluşturmak hedeflenmektedir. Bunun nedeni de değerler olmadan pratiklerin yanlış olacağı, değerlerden kopmanın yozlaşmayı getireceği ve kazanma kültürünün spor kültürüne galip gelmesiyle açılan devasa boşluğun kolay kolay doldurulamayacağını ve sonunda herkesin kaybedeceği bir durum oluşacaktır. Dolayısıyla bilinç ve mantık diğer deyişle aklın duygulara galip gelmesiyle yeni bir bakış açısı kazanmak ev kazandırmak gelecek adına önemlidir.

Sporun ortak değerleri olan, spora katılım, oyun oynamak, eşitlik, özgürlük, kazanmak, kaybetmek, mutluluk, başarı, tevazu, hakkaniyet, empati, yetenek, karakter, beceri vs gibi kavramlar her ne kadar felsefenin; bilgi felsefesinin konusu gibi görünse de spor psikolojisi açısından da değerlidir. Bu kavramları doğru ve tam anlamadan ve algılamadan spor yapmak, yaptırmak ve hatta spora katılmak işin ruhundan yoksun kalmak demektir.

Dolayısıyla kongrenin ana teması olan yetenek, karakter kavramlarından yola çıkarak yeti, beceri ve performans kavramları ile ilişkilerini kısaca açıklayarak düşünce ufuklarımızı genişletmeye çalışalım:

Beceri: TDK sözlüğü beceriyi: Elinden iş gelme durumu, ustalık, maharet; kişinin yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak bir işi başarıma ve bir işlemi amaca uygun olarak sonuçlandırma yeteneği, maharet ve/veya vücudun, yapılması güç alıştırmalara yatkın olması durumu.” olarak tanımlar. (<https://www.tdk.gov.tr/icerik/diger-icerikler/tumsozlukler/>) buradan yola çıkarsak beceri sporun ve özellikle performansın (başarıım) bir işi yapabilme ve sonuçlandırabilme yetisi ve durumu olarak söyleyebiliriz.



Yetenek: Yine TDK sözlüğünde: “Bir kimsenin bir şeyi anlama, yapabilme, niteliği; kabiliyet, kudret; başka bir tanım ise: Bir duruma uyma, konusunda kişide bulunan ve doğuştan gelen güç” olarak tanımlanır. (<https://www.tdk.gov.tr/icerik/diger-icerikler/tumsozlukler/>).

TDK sözlüğü yetenek kavramını bazı şeyleri yapabilme, becerme “olarak algılamış ama sportif açıdan bu tanım eksik gibidir zira sporda kimse yetenekli doğmaz. Kişi bir takım fiziksel ve zihinsel yetkinliklerle (yetilerle) doğar. Fiziksel veya psikolojik yetkinlikler kişinin isteği ve çevre şartlarının uygunluğu sonrasında kişi doğru bir eğitim ve antrenmanlarla bir yetenek haline gelebilir. Yani yetenek geliştirilebilen “ham yetilerdir” de denilebilir.

Spor açısından yetenek ise, çalışma ile gelinebilen bir durumdur ve aynı zamanda bir statüyü de temsil eder. Örnek: kimse annesinden şampiyon olarak doğmaz birçok yetkinlik olsa da doğuştan. Üst düzey bir performans ve sporculuk, bir takım genetik yetkinlikler, çevre, eğitim ve kişinin ilgisiyle şekillenen bir durum gösterir. Eğer kişi yetenekli doğsaydı çalışmaya, binlerce saat çalışmaya, antrenmana ve özveriye gereksinim duyulmazdı. Bu nedenle yetenek kavramı spor alan yazında çok tartışmalı olan ve bir o kadar da farklı algılara neden olabilen bir kavramdır aynı beceri kavramı gibi.

Yeti: Yine aynı TDK sözlüğünde yeti, “İnsanda bulunan bir şeyi yapabilme yeteneği, meleke, bellek, usa vurma, algılama, imgeleme gibi doğuştan gelen zihinsel güçlerden her biri” olarak tanımlanmaktadır. (<https://www.tdk.gov.tr/icerik/diger-icerikler/tumsozlukler/>)

Bu tanımlardan yola çıkarsak aslında beceri, yetenek ve yeti kavramları birbirine çok yakın ve hatta birbirinin yerine kullanılabilecek unsurlar taşımaktadır. Sportif açıdan olaya yaklaşırsak yeti, “ham, işlenmemiş yetenek” olarak tanımlayabiliriz. Sahip olduğumuz ve doğuştan getirdiğimiz ve genetik kodlamalarla aktarılan ve kişiyi yaşamda başarılı olmaya zorlayan bu itici kuvvet olan yetiler, ilgi duyulan sporda başarılı olabilmek için doğru eğitimle, kişiyi istendik duruma taşıyabilecek özelliklerdir. Dolayısıyla yeti yani yetkinlikler – fiziksel ve zihinsel olabilir- sporcunun şampiyon olması, rekorlar kırması için işlenmesi gereken önemli bir cevher olarak adlandırabiliriz.

Karakter: Karakter: Doğuştan var olan ve çevrenin etkisi ile ortaya çıkan eğilimlerin tümü; Kişiliğin vazgeçilmezidir. Aynı zamanda kişiliğin ahlaki boyutu, iskeleti; bireyin zihinsel gücünü oluşturan ve şekillendiren genel özelliklerdir: dürüstlük, güvenilirlik, çalışkanlık, azimlilik, cesaret vs. gibi. Karakterle çok sık karıştırılan mizaç ise: huy; kişiliğin duygusal, kalıtsal yönü, organik yapı, sinir, doku, salgı bezlerinin oluşum tarzları, kişiliği şekillendiren düşüncelerin ve davranışların genel eğilimidir, Sıcakkanlılık, inatçılık, hayal gücü, zekâ vs gibi.

Bu açıklamalardan yola çıkarak elit sporcuda olmasını istediğimiz teknik, fizik ve kondisyon becerilerinin yanında, sporcuları üst düzey performans sergilemeye zorlayan ve hatta başarının önemli unsurlarından olan; devamlılık ve sürdürülebilirliği sağlayan psikolojik becerilerin de neler olduğunu bilmekte fayda vardır. Bir sporcuda teknik ve fiziksel özellikler olmazsa olmazdır ama bunlar sporcuyu şampiyon yapmaz. Günümüz sporunda şampiyonların veya rekortmenlerin en önemli değerli özellikleri ise bu teknik fiziksel özellikler dışında farkı yaratan unsurlar sporcunun kişilik özellikleri ve psikolojik yetkinlikleridir. Bu yetkinlikler hedef belirleme, oyun zekâsı, odaklanabilme becerisi, baskı altında soğukkanlılık, kendi kendini harekete geçirebilme gücü, zihinsel dayanıklılık, hata ve yanlışlarda hızlı geri dönüşler, toparlanma, ekip çalışmasına uyabilme, iletişim becerisi, liderlik yetileri, duygu durum yönetimi, disiplin gibi beceriler sayılabilir.

Bu kısa açıklamalardan sonra yetenekten çok daha önemli olanın kişilik özelliklerini biçimlendiren karakterin geliştirilmesi, psikolojik beceri antrenmanları ile sporcunun veya takımların her açıdan güçlendirilmesi önemlidir.



Antrenmanlarda daha çok fizik ve teknik çalışmalar ağırlık verilirken maçlarda veya yarışlarda daha çok psikolojik beceriler ve kişilik özellikleri daha önem taşır. Sporcu veya takımlar ne kadar teknik olursa olsun, cesareten yoksun, kırılgan, duygusal gelgitler altında ezilen, yeteneğini tam olarak ortaya koyamayan, kendisiyle ve takım arkadaşları veya çevreyle kavgası olan ve iç barışını sağlayamayan, öğrenmenin ve gelişmenin farkına varamayan, zor koşullarda çabuk eğilen ve mücadele gücünden yoksun sporcular istenilen başarıları sağlamayacakları kesindir.

Bu bağlamda sporcu yetiştirirken kişinin yatkınlığı önemlidir. Bu yatkınlık zamanla doğru eğitim ve uygun koşullarla yetenek haline getirilmelidir. Bu “yetenekler” aynı zamanda kişilikleri güçlü ve karakter abidesine dönüşeceklerdir. Gerçek şampiyonlara bakıldığında sadece yetenekleri ile değil toplum içerisindeki duruş, söylem, eylem ve davranışları ile de çok farklı bir özellik taşıdıkları görülmektedir. Bu şahsiyetler aynı zamanda genç sporculara örnek insan olacak ve o sporun yücelmesi ve geliştirilmesine de esin kaynağı oluşturacaktır. Sadece yeteneğe hapsedilen sporcular ne yazık ki bu etkiden uzaktır. Bu nedenle karakter mi? yetenek mi açmazında hem yetenek hem kişilik hem de karakter; buna ek olarak beceri ve yetkinliklerle zenginleştirilen sporcu gerçek sporcu kimliğini tanımlayacaktır.

VIII. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ



IN THE CONTEXT OF VALUES: SPORTS PSYCHOLOGY TALENT OR CHARACTER?

Dr. Turgay Biçer

Gedik University

President of Exercise and Sports Psychology Association (ESPDER)

ABSTRACT

In today's world, where sports—or more precisely, games—have transformed into an industrial commodity through globalization, we observe a significant deviation from their essence, philosophy, and content. The innocence of sports has been considerably compromised. Under the guise of "professionalism," athletes are increasingly molded into modern gladiators, and sports teams have evolved into enterprises. Athletes, in turn, have become a distinct class defined by their earnings.

Looking at the Olympics, we witness a shift from the spirit of participation to an overwhelming emphasis on winning and securing medals at any cost. This trend suggests that the Olympics are losing their foundational spirit.

Moreover, there is a noticeable misinterpretation of fundamental sports concepts. Terms like talent, aptitude, skill, and character are often misunderstood, leading to conceptual confusion and misinformation. It is crucial to re-examine these concepts to foster a more conscious perspective. Without a foundation of values, practices can become misguided, and detachment from these values may lead to degeneration. The dominance of a "winning culture" over a "sports culture" creates a void that is challenging to fill, ultimately resulting in losses for all stakeholders.

Therefore, cultivating awareness and reason—allowing intellect to guide emotions—is essential for developing a new perspective that benefits the future of sports.

Common values in sports, such as participation, fair play, equality, freedom, winning, losing, happiness, success, humility, justice, empathy, talent, character, and skill, are not only philosophical concepts but also hold significant importance in sports psychology. Engaging in sports without a proper understanding of these concepts means missing the essence of the activity.

Let's delve into the relationships between talent, character, aptitude, skill, and performance:

- **Skill:** According to the Turkish Language Association (TDK), skill is defined as the ability to perform a task effectively, resulting from both natural aptitude and learned proficiency. In sports, skill represents the capacity to execute and complete tasks successfully, directly influencing performance.
- **Talent:** TDK describes talent as an individual's innate ability to understand and perform tasks. However, in sports, no one is born a champion. Individuals may possess certain physical and mental predispositions (aptitudes), but through appropriate training and environment, these can be developed into talents. Thus, talent in sports is a cultivated state achieved through effort and development.



- **Aptitude:** Defined by TDK as the inherent mental abilities such as memory, reasoning, perception, and imagination. In sports, aptitudes are the raw, unprocessed potentials that, when nurtured through proper education and training, can lead to success.
- **Character:** Character encompasses the innate and environmentally influenced tendencies of an individual, forming the moral backbone of personality. Traits like honesty, reliability, diligence, determination, and courage are integral components. Unlike temperament, which is more about emotional and hereditary aspects, character is shaped by both nature and nurture.

In elite athletes, beyond technical, physical, and conditioning skills, psychological competencies play a pivotal role in achieving high performance. Attributes such as goal setting, game intelligence, concentration, composure under pressure, self-motivation, mental resilience, quick recovery from mistakes, teamwork, communication skills, leadership, emotional regulation, and discipline are crucial. Vox

Therefore, developing character and psychological skills is paramount. While physical and technical training is essential, psychological preparedness often determines success in competitions. Athletes lacking courage, emotional stability, and internal harmony may struggle to reach their full potential, regardless of their physical abilities.

In nurturing athletes, recognizing and developing their aptitudes into talents, and further into strong character traits, is vital. True champions are distinguished not only by their talents but also by their conduct, expressions, actions, and behaviors within society. These individuals serve as role models, inspiring the growth and elevation of their respective sports.

Athletes confined solely to their talents may lack this broader impact. Hence, in the debate of character versus talent, a comprehensive approach that includes talent, personality, character, skills, and competencies defines the true identity of an athlete.

VIII. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ



SPORTİF PERFORMANSIN GÖRÜNMEYEN YÜZÜ: FUTBOLDA PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANLARI

Dr. Veysel Küçük

Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Antrenör ve sporcuların kötü performanslarını ne zaman psikolojik veya zihinsel (Motivasyon ve konsantrasyon kaybı, kaygı korku gibi.) faktörlere bağladıklarını gördünüz. Antrenörler, genellikle sporcuların eksikliklerini fiziksel antrenmanlarla tamamlamaya çalışırlar. Aslında gerçek sorun çoğunlukla fiziksel becerilerin eksikliği değil, zihinsel becerilerin eksikliğidir.

Konsantrasyonun sağlanması ve odaklanması, uyarılmışlık düzeylerinin düzenlenmesi, öz-güvenin artırılması ve motivasyonun sağlanması gibi psikolojik becerilerin de fiziksel beceriler gibi sistematik olarak çalışılmasına ihtiyaç vardır. Çünkü spor bilimlerinde antrenman; Sınırsal değerlerde, zihinsel, duygusal, fiziksel verim gücü elde etmek için yapılan; belirli bir hedefe ve amaca yönelmiş planlı sistematik çalışmaların tümü olarak tanımlanmaktadır. Buradan hareketle Psikolojik Beceri Antrenmanı; Performansın artırılması, spor ve fiziksel aktivitede daha fazla kişisel doyum amacıyla zihinsel ya da psikolojik becerilerin tutarlı ve sistematik olarak çalışılmasını ifade eder.

Ancak antrenör ve sporcuların bilgi eksikliği, psikolojik beceri antrenmanları hakkındaki yanlış algılar ve zaman eksikliği gibi üç temel nedene bağlı olarak, psikolojik becerilerin gelişimi için yeteri kadar zaman ayırmadıkları görülmektedir.

Psikolojik Beceri Antrenmanları sporcuların ihtiyaçlarına bağlı olarak üç farklı aşamadan oluşmaktadır. Bunlar eğitim, kazandırma ve uygulama aşamalarıdır. Eğitim aşamasında; sporcular, psikolojik beceri edinmenin ve becerilerin performansı nasıl etkilediğinin farkına varırlar. Kazandırma aşamasında; sporcular çeşitli psikolojik becerileri öğrenebilmek için teknik ve stratejilere odaklanırlar. Uygulama aşamasının ise; üç önemli hedefi vardır. Psikolojik becerilerin otomatikleştirilmesi, değişen şartlara psikolojik becerilerin adapte edilmesi ve gelecek dünyada yani müsabaka ortamında uygulanmasıdır.

Sonuç olarak, psikolojik beceri antrenmanlarının temel amacı, sporcuların dışardan sürekli yardıma ihtiyaç duymaksızın, kendi kendilerine etkin bir şekilde işlemelerini sağlamaktır. Sporcu psikolojik beceri antrenmanları sonrasında kendi içsel işleyişini düzenleyebilmeli ve içinde bulunduğu dünyaya başarılı bir şekilde uyum sağlayabilmelidir.



THE INVISIBLE ASPECT OF ATHLETIC PERFORMANCE: PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING IN FOOTBALL

Dr. Veysel Küçük

Marmara University, Faculty of Sport Sciences

ABSTRACT

Have you ever observed coaches and athletes attributing poor performance to psychological or mental factors such as loss of motivation, lack of concentration, anxiety, or fear? Coaches often try to compensate for athletes' deficiencies with physical training. However, the real issue is often not a lack of physical skills but a deficiency in mental skills.

Maintaining concentration and focus, regulating arousal levels, enhancing self-confidence, and ensuring motivation are psychological skills that need to be trained systematically, just like physical skills. In sports science, training is defined as planned and systematic activities aimed at achieving mental, emotional, and physical performance capacity at optimal levels. From this perspective, Psychological Skills Training refers to the consistent and systematic practice of mental or psychological skills to enhance performance and achieve greater personal satisfaction in sports and physical activities.

However, it is observed that coaches and athletes do not allocate sufficient time for the development of psychological skills due to three main reasons: lack of knowledge, misconceptions about psychological skills training, and time constraints.

Phases of Psychological Skills Training

Psychological Skills Training consists of three phases based on the needs of the athletes: education, acquisition, and application.

- 1. Education Phase:**
Athletes become aware of the significance of psychological skills and how these skills influence performance.
- 2. Acquisition Phase:**
Athletes focus on learning various psychological skills through techniques and strategies.
- 3. Application Phase:**
This phase has three key objectives:
 - Automating psychological skills,
 - Adapting psychological skills to changing conditions,
 - Applying these skills in real-world settings, particularly in competitive environments.



Conclusion

The primary aim of Psychological Skills Training is to enable athletes to function effectively on their own without constant external assistance. After Psychological Skills Training, athletes should be able to regulate their internal processes and successfully adapt to the world they are in.

VIII. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ



KURAMDAN UYGULAMAYA PERFORMANS PSİKOLOJİSİ: BASKI ALTINDA ZİHİNSEL KONTROLÜN PSİKOFİZYOLOJİK BOYUTLARI

Dr. Recep Görgülü

Elit Performans Psikolojisi Laboratuvarı (PePLaB)

Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye

gorgulu@uludag.edu.tr

ÖZET

Günümüzde spor psikolojisinde karşılaşılan yaygın zorluklardan biri, sporculara yönelik müdahalelerin kanıta dayalı kuramsal temellere dayanmasını sağlamaktır. Kaygı-performans ilişkisinin açıklanmasında geleneksel yaklaşımlar çoğunlukla dikkat süreçlerine odaklanmıştır. Bu erken dönem kuramsal yaklaşımlar, daha karmaşık dikkat temelli açıklamalar ve duruma özgü kaygı etkilerini öz-denetim mekanizmaları temelinde ele alan çağdaş araştırmalar incelenmeden önce kısaca ele alınacaktır (Masters, 1992; Wegner, 1994).

Rekabet sporlarında, sporcuların baskı altında (örneğin, sportif müsabakalar) uyarılmışlık, kaygı ve stres düzeylerini kontrol altında tutmaları, optimal performans düzeyine ulaşmaları açısından kritik öneme sahiptir. Bu durum, örneğin bir penaltı atışı esnasında sporcuların daha sakin ve göreve odaklanmış olmalarını (Woodman ve ark.), yorucu bir fiziksel egzersizi azimle sürdürmelerini (Wagstaff, 2014) ya da uzun süreli antrenman programlarına bağlı kalmalarını (Bandura, 2005) gerektirir. Yüksek öz-denetim gerektiren görevlerde – özellikle hızla karar verme ve değişken çevresel uyaranlara tepki gösterme zorunluluğu bulunan performans ortamlarında (örneğin, rekabet sporları, acil müdahale hizmetleri, silahlı kuvvetler) – bu baskı oldukça yoğun olabilir. Nitekim birçok performans psikoloğu, çalışmalarını baskı (bilişsel-yük) altında en üst düzey performansı kolaylaştırma amacıyla yürütmektedir. Her ne kadar son yıllarda önemli ilerlemeler kaydedilmiş olsa da, bu gelişmeler çoğunlukla betimleyici nitelikte olup, kaygı ile ilişkili yapıların ölçümü ya da sınıflandırılması üzerine odaklanmıştır (Wilson, 2008). Janelle'in (2002) de belirttiği gibi, baskı (örneğin, stres, kaygı) ile performans arasındaki ilişkinin doğasına ilişkin kapsamlı araştırmalara rağmen, bu ilişkinin temelinde yatan performans bozulmasının doğası sistematik olarak yeterince incelenmemiştir.

Wegner (1994), zihinsel kontrolü düzenlemeyi mümkün kılan süreçlerin, belirli koşullar altında (örneğin, kaygı, zaman baskısı) bilinçli zihinsel kontrolü baltalayabilecek nitelikte olduğunu öne sürmektedir. Özellikle baskı altındayken bilişsel kaynakların ciddi ölçüde azaldığı durumlarda (örneğin, eş zamanlı bir zihinsel görev, stres, kaygı), bireyin yalnızca istenen düşüncelere dikkatini odaklama yetisi sınırlanmakta; bu da, bilinçli zihni, izleme sistemi tarafından sunulan istenmeyen düşüncelere karşı aşırı duyarlı hale getirmektedir (Russell ve Grealy, 2008). Bu durum ironiktir, çünkü normalde kaçınılması gereken bir durumu engelleyen izleme süreci, paradoksal biçimde bu duruma yönelik farkındalığı ve gerçekleşme olasılığını artırmaktadır (Görgülü, Cooke, ve Woodman, 2019; Görgülü ve Gökçek, 2021; Woodman, Barlow ve Görgülü, 2015). Spor psikolojisi alanında ironik etkilere yönelik araştırmalar sınırlı düzeydedir.



Yakın zamanda Bartura ve arkadaşları (2023), motor kontrol çalışmalarında ironik etkiler üzerine sistematik bir derleme gerçekleştirmiş ve bu etkilerin spordaki yansımalarına dair önemli bulgular ortaya koymuştur. Söz konusu çalışma, ironik etkilerin mekanizmalarını açıklığa kavuşturmakta ve spor performansında bu etkilerin ortaya çıkma olasılığını azaltmaya yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Özetle, bu kapsamda ilgili mevcut araştırmalar incelenmekte ve baskı altında motor görev performansı üzerindeki ironik etkilerin araştırılmasına yönelik deneysel düzenlemelerin ve bilişsel yük ölçümlerinin etkinliği değerlendirilmektedir.

VIII. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ



PERFORMANCE PSYCHOLOGY FROM THEORY TO APPLICATION: THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF MENTAL CONTROL UNDER PRESSURE.

Dr. Recep Görgülü

Psychology of Elite Performance Laboratory (PePLaB)

Bursa Uludag University, Türkiye

gorgulu@uludag.edu.tr

ABSTRACT

Up to date, one of the common challenges in sport psychology is to ensure that the interventions provided by sport psychologists for athletes have sound evidence based theoretical underpinning. Traditional approaches to explain the anxiety-performance relationship have relied upon attentional mechanisms. These early theoretical foundations will be addressed briefly before examining contemporary research based upon more sophisticated attentional explanations and situation base specific explanations for anxiety effects, grounded in self-control mechanisms (Masters, 1992; Wegner, 1994).

In competitive sports, for an optimal level of performance athletes need to control their levels of arousal, anxiety and stress under pressurized situations (e.g., sporting competitions) in order to get calmer and more focused on the actual task at hand (e.g., performing a penalty shoot-out; (e.g., Woodman et al.), force themselves to work persistently on a straining physical exercise (e.g., Wagstaff, 2014), or force themselves to adhere to work out plans over extended time periods (e.g., Bandura, 2005). In various performance domains, during tasks that require high self control while making rapid decisions and responses to ever changing environmental stimuli (e.g., competitive sport, emergency services, and armed forces) can be severe. In fact, many performance psychologists conduct their work with the aim of facilitating peak performance under pressure (i.e., anxiety). While professionals have made a number of advancements over the past decades, these developments have tended to be rather descriptive and focused on the measurement or categorisation of constructs related to anxiety (Wilson, 2008). Indeed, as Janelle (2002) highlighted, ‘despite extensive research devoted to determining the nature of pressure (e.g., stress, anxiety) and performance relationship, there has been little systematic examination’ of the precise nature of performance breakdown underlying this relationship.

Wegner (1994) suggests that the very processes that enable an individual to regulate mental control are also, under certain conditions (e.g., anxiety, time pressure), inherent in undermining intentional mental control. Specifically, under pressure where cognitive resources are critically depleted (e.g., by a concurrent mental task, stress, anxiety), the ability of the operator to focus attention solely toward wanted thoughts becomes limited, leaving the conscious mind hypersensitive to unwanted thoughts supplied by the monitor (Russell & Grealy, 2008). This is precisely ironic because the monitoring process that normally ensures that the to-be-avoided state is kept at bay is the very process that increases the awareness and likelihood of the to-be-avoided state emerging (Woodman, Barlow, & Gorgulu, 2015).



Research into ironic effects is sparse within sport psychology. Recently, Bartura and colleagues (2023) conducted a systematic review of ironic effects in motor control studies and shed light on key implications regarding ironic effects in sports. Specifically, authors clarify the mechanisms of ironic effects and assist in the development of interventional programs to diminish the likelihood of ironic effects in sports performance. To sum up, the current lecture explores relevant existing research and evaluates the effectiveness of experimental manipulations and cognitive load measurements for investigating ironic effects on motor task performance under pressure conditions.

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



ATÖLYE ÇALIŞMALARI WORKSHOP

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



SPORTİF PERFORMANSI ARTIRMADA GİYİLEBİLİR TEKNOLOJİ VE PSİKOMETRİK TESTLER

Prof. Dr. Rıdvan Ekmekçi

Pamukkale Üniversitesi

Günümüzde sportif performansı artırmak için kullanılan yöntemler ve teknolojiler büyük bir çeşitlilik göstermektedir. Gelenekselci yöntemlerde fiziksel antrenman ve uzmanlar eşliğinde yapılan müsabaka hazırlıkları varken, günümüzde artık teknolojik gelişmelerle birlikte gerek cihazlar yardımıyla yapılan ölçümler gerekse antrenman içinde kullanılan tekniklerle sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel hazırlıkları sağlanmaktadır. Kullanılan cihazlar ve psikometrik testler sporcuların fiziksel ve zihinsel durumlarını daha iyi anlamak, izlemek ve geliştirmek için kullanılır.

Giyilebilir Teknoloji

Giyilebilir teknoloji, sporcuların performansını artırmada önemli bir rol oynar. Bu teknolojiler, sporcuların vücutlarına takılan veya giyilen cihazlar aracılığıyla çeşitli biyometrik verileri toplar. Bu veriler, antrenmanların optimize edilmesi, sakatlıkların önlenmesi ve genel sağlık durumunun izlenmesi gibi birçok alanda kullanılabilir. Kullanılan bu cihazlar artık mobil versiyonlar olarak antrenman sahasında sporculara uygulanmakta ve somut veriler eşliğinde sporcular yönlendirilmektedir. Özellikle neurofeedback ve biofeedback sistemleri olarak farklı marka ve modellerde uzmanlara veri sağlayan bu sistemler sporcunun ihtiyacını anlamada ve yönlendirmede oldukça faydalı hale gelmiştir.

Veri Toplama ve Analiz

Giyilebilir cihazlar, kalp atış hızı, adım sayısı, uyku düzeni, vücut sıcaklığı gibi birçok biyometrik veriyi toplar. Bu veriler, sporcuların antrenman performanslarını ve genel sağlık durumlarını izlemeye yardımcı olur. Antrenörler, spor psikologları, mentörler ve sağlık uzmanları, bu verileri analiz ederek sporcuların ihtiyaçlarına yönelik hem fiziksel hem de zihinsel özel antrenman programları oluşturabilirler.

Sakatlık Önleme

Giyilebilir teknoloji, sporcuların sakatlanma risklerini azaltmada da etkili olabilir. Örneğin, hareket sensörleri ve basınç algılayıcılar, sporcuların hareketlerini ve vücut ağırlık dağılımlarını izleyerek sakatlanma riskini artıran yanlış postür ve hareketleri tespit edebilir. Bu bilgiler, sporculara ve antrenörlere, sakatlanma riskini azaltmak için hangi hareketlerin düzeltilmesi gerektiği konusunda rehberlik edebilir.

Performans Optimizasyonu

Giyilebilir cihazlar, sporcuların performansını optimize etmede de kullanılır. Örneğin, bir koşucunun kalp atış hızı ve solunum verileri, koşu hızını ve dayanıklılık seviyesini artırmak için kullanılabilir. Bu tür veriler, sporcuların antrenmanlarını daha verimli hale getirerek performanslarını üst seviyeye çıkarmalarını sağlar. Ya da bir basketbolcunun dikkat ve konsantrasyon seviyesi EEG cihazlarıyla ölçülerek sporcuya en ideal dikkat seviyesi için egzersizler yaptırılabilir.



Psikometrik Testler

Psikometrik testler, sporcuların zihinsel durumlarını ve psikolojik özelliklerini değerlendirmek için kullanılan yöntemlerdir. Bu testler, sporcuların zihinsel dayanıklılığı, stres yönetimi, motivasyon ve takım çalışması gibi birçok önemli psikolojik faktörü ölçer.

Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların zorlu durumlar karşısında ne kadar dirençli olabildiklerini gösterir. Psikometrik testler, sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyesini ölçerek, bu alanda geliştirilmesi gereken noktaları belirlemeye yardımcı olur. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, performanslarını baskı altında bile sürdürebilirler.

Stres Yönetimi

Sporcuların stres yönetimi becerileri, performanslarını doğrudan etkileyebilir. Psikometrik testler, sporcuların stres seviyelerini ve stresle başa çıkma stratejilerini değerlendirmeye yardımcı olur. Bu testler sonucunda elde edilen bilgiler, sporcuların stres yönetimi becerilerini geliştirmek için kullanılabilir.

Motivasyon ve Hedef Belirleme

Psikometrik testler, sporcuların motivasyon seviyelerini ve hedef belirleme becerilerini değerlendirmede de kullanılır. Motivasyonu yüksek olan sporcular, antrenmanlarına daha fazla bağlılık gösterirler ve hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba sarf ederler. Bu testler, sporcuların motivasyon kaynaklarını ve hedef belirleme stratejilerini anlamaya yardımcı olur.

Sonuç

Giyilebilir teknoloji ve psikometrik testler, sportif performans artırmada önemli araçlardır. Giyilebilir teknolojiler, sporcuların fiziksel ve zihinsel durumlarını izleyerek performanslarını yükseltmek için antrenmanları optimize etmeye yardımcı olurken, psikometrik testler, sporcuların zihinsel durumlarını ve psikolojik özelliklerini değerlendirmeye yardımcı olur. Bu iki yöntem birlikte kullanıldığında, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak en üst seviyede performans göstermeleri sağlanabilir.

EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



WEARABLE TECHNOLOGY AND PSYCHOMETRIC TESTS TO IMPROVE ATHLETIC PERFORMANCE

Prof. Dr. Rıdvan Ekmekçi

Pamukkale University

Today, the methods and technologies used to improve athletic performance show great diversity. While in traditional methods there were physical training and competition preparations with experts, nowadays, with technological developments, both physical and mental preparations of athletes are provided with both measurements made with the help of devices and techniques used in training. Devices and psychometric tests are used to better understand, monitor and improve the physical and mental state of athletes.

Wearable Technology

Wearable technology plays an important role in enhancing athletes' performance. These technologies collect various biometric data through devices that are worn or attached to athletes' bodies. This data can be used in many areas such as optimizing training, preventing injuries and monitoring overall health. These devices are now applied to athletes in the training field as mobile versions and athletes are guided with concrete data. These systems, which provide data to experts in different brands and models, especially neurofeedback and biofeedback systems, have become very useful in understanding and guiding the needs of the athlete.

Data Collection and Analysis

Wearables collect a lot of biometric data, such as heart rate, step count, sleep patterns, body temperature, etc. This data helps to monitor athletes' training performance and overall health. By analyzing this data, coaches, sports psychologists, mentors and health professionals can create tailored training programs for athletes' needs, both physical and mental.

Injury Prevention

Wearable technology can also be effective in reducing athletes' risk of injury. For example, motion sensors and pressure sensors can monitor athletes' movements and body weight distribution to detect incorrect postures and movements that increase the risk of injury. This information can guide athletes and coaches on which movements need to be corrected to reduce the risk of injury.

Performance Optimization

Wearables are also used to optimize athletes' performance. For example, a runner's heart rate and respiration data can be used to improve running speed and endurance levels. Such data allows athletes to maximize their performance by making their training more efficient. Or a basketball player's level of attention and concentration can be measured with EEG devices and exercises can be done for the athlete to achieve the ideal level of attention.



Psychometric Tests

Psychometric tests are methods used to assess the mental state and psychological characteristics of athletes. These tests measure many important psychological factors such as athletes' mental toughness, stress management, motivation and teamwork.

Mental Toughness

Mental toughness shows how resilient athletes are in the face of challenging situations. Psychometric tests measure athletes' level of mental toughness and help to identify areas for improvement. Athletes with high mental toughness can sustain their performance even under pressure.

Stress Management

Athletes' stress management skills can directly affect their performance. Psychometric tests help to assess athletes' stress levels and stress coping strategies. The information obtained from these tests can be used to improve stress management skills of athletes.

Motivation and Goal Setting

Psychometric tests are also used to assess athletes' motivation levels and goal-setting skills. Highly motivated athletes show more commitment to their training and put more effort into achieving their goals. These tests help to understand athletes' sources of motivation and goal-setting strategies.

Result

Wearable technology and psychometric testing are important tools to improve athletic performance. Wearable technologies help to optimize training to improve performance by monitoring athletes' physical and mental states, while psychometric testing helps to assess athletes' mental states and psychological characteristics. Together, these two methods can help athletes perform at the highest level, both physically and mentally.

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



PEBL UYGULAMASI İLE SPORDA BİLİŞSEL ÖZELLİKLERİN ÖLÇÜMÜ VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Dr. Recep GÖÇMEN

Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Dr. Öğretim Üyesi, recep.gocmen@marmara.edu.tr

Psk. Dan. Melek EROL

Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, melekkerll@gmail.com

PEBL uygulaması; el göz koordinasyonu, hafıza, dikkat ve risk alabilme gibi bilişsel becerilere yönelik testleri barındıran ve yeni testler üretme imkânı tanıyan bir yazılımdır. Uygulama içerisinde 94 test mevcuttur. Kurucusu Shane T. Mueller'dır.

PEBL uygulaması ile sporda bilişsel özelliklerin ölçümü ve değerlendirilmesinde öncelikle uygulamanın nasıl indirileceği ve nasıl kullanılacağına bilinmesi temel noktadır. Uygulamanın sitesinde, uygulamayı indirebilmeniz için 2 ayrı işletim sistemine yönelik linkler mevcuttur. Bu nedenle bilgisayarınıza uyumlu olan işletim sisteminin linkine tıklamanız ve uygulamayı edinmeniz gerekir. Uygulamayı indirdikten sonra şifresiz kullanabilirsiniz. Testlere "battery" yazan bölümden ulaşabilirsiniz.

PEBL uygulamasında ölçülen birçok bilişsel beceri vardır. Uygulama içinde ölçülen bu bilişsel becerileri sınıflandırdığımızda; el göz koordinasyon becerilerini ölçen testler, görsel algı testleri, uzamsal algı testleri ve seçici dikkat testleri gibi sınıflandırmalar yapılabilir.

Uygulama içinde bulunan testlerin bazı özelliklerini değiştirebilirsiniz. Tekrar sayısını düşürebilir veya yükseltebilir, sorular arası süreyi düşürebilir veya yükseltebilir, geri bildirim verilip verilmemesini düzenleyebilirsiniz. Ayrıca uygulama, testleri Türkçeleştirme imkânı sunduğu için Türkçeleştirebilirsiniz. Bazı testlerde sonuçlar verilmektedir fakat sonuçları olmayan ya da sonuç vermeyen testlerde ise standart skor tercih edilerek değerlendirme yapılabilir.

Sonuç olarak PEBL uygulaması sporcuların bilişsel becerilerini ölçmek için kullanılacak bir uygulamadır. Bu uygulamada belirtilen parametreleri değiştirebilirsiniz. Değiştirmeleri yaparken standartlaştırmayı unutmayınız. Ayrıca kritik bir değişim değilse bu değişimleri yapmamanız sağlıklı olacaktır.



PEBL APPLICATION FOR COGNITIVE SKILL ASSESSMENT IN SPORTS

Dr. Recep GÖÇMEN

Marmara University, Faculty of Sport Sciences, Dr. Lecturer, recep.gocmen@marmara.edu.tr

Psk. Dan. Melek EROL

Marmara University, Faculty of Sport Sciences, Master's Degree Student, melekkerll@gmail.com

The Psychology Experiment Building Language (PEBL) application is a versatile, open-source software platform designed for the assessment and development of cognitive skills such as hand-eye coordination, memory, attention, and risk-taking behaviors. Developed by Shane T. Mueller, the platform comprises 94 pre-programmed tests and allows for the creation of custom experiments.

In the context of cognitive performance assessment in sports, a thorough understanding of the installation and operational procedures of the PEBL application is essential. The official PEBL website provides separate download links for two major operating systems. Users are required to select the version compatible with their system specifications. Once installed, the application can be accessed without the need for registration or password authentication. Test batteries can be located and executed through the "Battery" section within the application.

PEBL encompasses a wide range of cognitive domains. These can be broadly categorized into assessments of hand-eye coordination, visual perception, spatial perception, and selective attention. Such classification facilitates targeted evaluation based on specific cognitive requirements in athletic contexts.

Moreover, the application offers considerable flexibility in the configuration of experimental parameters. Users can modify the number of repetitions, adjust inter-stimulus intervals, and enable or disable feedback options. PEBL also supports localization efforts, including translation into Turkish, thereby broadening its usability. While several tests automatically generate performance scores, in instances where raw data are provided without scoring, standardized scoring methods are recommended for consistent evaluation.

In conclusion, the PEBL application presents a robust and adaptable tool for the measurement of athletes' cognitive skills. However, when adjusting test parameters, researchers must ensure standardization to preserve the reliability and validity of results. It is advisable to avoid modifications unless they are methodologically justified, in order to maintain the integrity of the cognitive assessments.



PANELİST GÖZÜYLE PROJE DEĞERLENDİRME SÜRECİ VE SIKLIKLAR KARŞILAŞILAN HATALAR

Dr. Emine DOLU ÇAĞLAR

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Proje önerisi bilimsel değerlendirmesi; özgün değer, yöntem, proje yönetimi ve yaygın etki olmak üzere dört başlık altında gerçekleştirilmektedir. Panelistler bu başlıklarda proje önerisini değerlendirdikten sonra TÜBİTAK'ın sistemine raporlarını yüklerler. Daha sonra bir moderatör, bir uzman ve panelistlerin katıldığı bir çevrimiçi toplantıda proje önerisine ilişkin son değerlendirmeler yapılarak süreç tamamlanır. Bu aşamanın sonunda proje önerisi TÜBİTAK'ın oluşturduğu 6'lı puanlama sistemine göre puanlanarak projenin değerlendirme puanı oluşturulur. Projelerin panelist değerlendirmelerinde özgün değer bölümünde sıklıkla karşılaşılan bazı hatalar; proje konusu yaratıcı ve yenilikçi görünmesine rağmen bilimsel dayanakların yeterli sunulmaması, proje önerisinin ulusal ve uluslararası literatüre katkısının açıklanmaması, literatürdeki çalışmalardan farkının/benzerliğinin, hangi boşluğu dolduracağını belirtmemesi, literatür taramasının liste olarak sunulması, eleştirel bir değerlendirmenin yapılmamış olmaması şeklinde açıklanabilir. Diğer bölümlerdeki bazı hatalar ise; örnekleme yönteminin, örneklem büyüklüğünün nasıl belirlendiğinin açıklanmaması, örneklemin dahil edilme ve dışlama kriterlerine yer verilmemesi, iş paketinde belirtilen çalışmaların içeriğinin açık olmaması, belirgin bir risk olmasına rağmen riskin belirtilmemesi, belirlenen risklere karşı alınacak tedbirlerin muğlak olması, yaygın etki tablosunda belirtilenlerin gerçekçi olmaması sayılabilir.



PROJECT EVALUATION PROCESS AND COMMON MISTAKES FROM A PANELIST'S PERSPECTIVE

Dr. Emine DOLU ÇAĞLAR

Hacettepe University, Faculty of Sport Sciences

ABSTRACT

The project proposal is evaluated scientifically under four headings: Scientific excellence, methodology, project management and impact. After evaluating the project proposal under these headings, the panelists upload their reports to TÜBİTAK's system. The process is then completed by making final evaluations on the project proposal in an online meeting attended by a moderator, an expert and panelists. At the end of this stage, the project proposal is scored according to TÜBİTAK's 6-point scoring system and an evaluation score is calculated. Some of the most common mistakes encountered in the 'Scientific excellence' section of the panelists' evaluations of projects include: insufficient presentation of the scientific basis, lack of explanation of the project proposal's contribution to national and international literature, failure to state the difference/similarity of the project proposal from studies in the literature and the gap it will fill, presentation of the literature review as a list and lack of critical evaluation. Some mistakes in other sections include not explaining the sampling method or how the sample size was determined; not including the inclusion and exclusion criteria of the sample; the content of the studies specified in the work package being unclear; the risk not being specified despite being significant; the measures to be taken against the identified risks being ambiguous; and what is stated in the common impact table being unrealistic.



ZİHİNDE BAŞLAYAN BAŞARI: SPORDA İMGELEME

Psk. Bersu Çolak

Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Marmara Üniversitesi ev sahipliğinde düzenlenen 8. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi kapsamında gerçekleştirilen bu atölye çalışması, zihinsel canlandırma tekniklerinin spor performansına etkisini tanıtmak ve uygulamalı biçimde deneyimletmek amacıyla planlanmıştır. Çalışmada, spor psikolojisinde imgeleme yönteminin teorik temelleri ve uygulamadaki etkileri ele alınmış; imgelemenin performans gelişimi, beceri öğrenimi, teknik gelişim, rehabilitasyon, dikkat yönetimi ve odaklanma üzerindeki bilimsel temelli etkileri aktarılmıştır. Özellikle PETTLEP modeli (Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective) ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir.

Atölye sürecinde katılımcılarla birlikte imgeleme öncesi zihinsel hazırlık egzersizi gerçekleştirilmiş, ardından PETTLEP modeline dayalı iki ayrı imgeleme antrenmanı uygulanmıştır. İlk uygulama, beceri gelişimi ve performans artırımı hedefiyle basketbolda üç sayılık atış üzerine kurgulanmış; ikinci uygulamada ise odaklanma ve dikkat yönetimi süreçlerine yönelik olarak okçuluk atışı üzerine bir imgeleme çalışması yürütülmüştür. Her iki egzersizde de katılımcılar, zihinsel canlandırmanın spora özgü teknik ve psikolojik bileşenlerine nasıl entegre edilebileceğini doğrudan deneyimleme fırsatı bulmuştur.

Bu uygulamalı atölye, imgelemenin yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda fiziksel performansa etki eden bütüncül bir antrenman yöntemi olarak kullanımına dikkat çekmiş ve sporda imgelemenin etkili kullanımına dair farkındalık kazandırmayı amaçlamıştır.

VIII. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ KONGRESİ



SUCCESS BEGINS IN THE MIND: IMAGERY IN SPORT

Psy. Bersu Çolak

Marmara University, Marmara University, Institute of Health Sciences

Held as part of the 8th International Congress of Exercise and Sport Psychology hosted by Marmara University, this workshop was designed to introduce mental imagery techniques and allow participants to experientially explore their impact on athletic performance. The session addressed the theoretical foundations and practical applications of imagery in sport psychology, emphasizing its evidence-based effects on performance enhancement, skill acquisition, technical improvement, rehabilitation, attention control, and focus. Particular attention was given to the PETTLEP model (Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective).

During the session, participants first engaged in a mental preparation exercise, followed by two imagery practices based on the PETTLEP framework. The first activity focused on skill development and performance enhancement through a three-point shooting scenario in basketball. The second was designed around attention and focus, utilizing an archery task as its framework. Both practices allowed participants to directly experience how mental rehearsal can integrate the sport-specific technical and psychological components of performance.

This applied workshop emphasized imagery as a holistic training method that influences not only cognitive but also physical performance, aiming to raise awareness about its effective use in sport.

VIII. ULUSLARARASI
EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



TAKIM KÜLTÜRÜ VE DEĞERLER: BİRLİKTE BAŞARMANIN TEMELLERİ

Psk. Resul Sağlam, Psk. Yunus Emre Coşgun

Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Takım kültürü, bir grubun içinde zamanla gelişen bağları, iletişim şekillerini, karar verme süreçlerini ve görünmez kuralları içerir. Kültürün temel bir parçası olarak değerler ise, bir takımın eylemlerini, kararlarını ve kültürünü yönlendiren ilkeler ve etik kurallar olarak tanımlanabilir. Takım değerleri, takım üyelerinin birlikte nasıl çalıştıklarını, nasıl etkileşim kurduklarını ve günlük görevlerden büyük hedeflere kadar alınan kararları şekillendirir.

Takım üyeleri tarafından paylaşılan olumlu takım değerleri, sporcular arasındaki aidiyet duygusunu, karşılıklı desteği ve güven ilişkisini geliştirir. Öngörülebilir ve destekleyici bir ortam sağlayarak stresi ve kaygıyı azaltabilir.

Ancak takım kültür her zaman yardımcı ya da destekleyici olmayabilir. Bazen kişilerin kendilerini ifade etmekte zorlandığı, ait hissetmediği ya da uyum sağlamak için kendinden vazgeçtiği durumlar da bu kültüre dahil olabilir. Takım kültürü çoğunlukla sorgulamadan teslim olunan alışkanlıklar ve kabul edilen varsayımlar ile varlığını sürdürmektedir.

Bu noktada psikolojik güvenlik, bu kültürlerin birey üzerindeki etkisini anlamada ve dönüştürmede önemli bir kavram olarak ortaya çıkar. Psikolojik güvenlik, ekip üyelerinin fikirlerini, sorularını ya da hatalarını açıkça dile getirebildikleri bir ortam hissidir. Ancak bu güven ortamı, doğal ve kendiliğinden ortaya çıkan bir yapı değildir; çoğunlukla sistemli ve bilinçli bir inşaa süreci gerektirir.

Atölyede, katılımcıların hâlihazırda içinde bulundukları takım dinamiklerini fark etmeleri, bu dinamikleri psikolojik güvenlik açısından değerlendirmeleri ve daha güvenli ilişkiler kurabilmek için hangi değerlerin, tutumların ve iletişim biçimlerinin destekleyici olduğunu deneyimleyerek keşfetmeleri sağlanmıştır.

Atölyedeki uygulamalar ile katılımcılara hem kendi deneyimlerini yansıtmaya hem de yeni bir takım deneyimini güvenli bir ortamda test etme fırsatı sunulmuştur. Böylece katılımcıların, takım kültürünün sabit bir yapı değil; yeniden şekillenebilir, üzerinde düşünülüp dönüştürülebilir bir süreç olduğunu deneyimsel olarak kavraması hedeflenmiştir.

PSİKOLOJİSİ

KONGRESİ



TEAM CULTURE AND VALUES: THE FUNDAMENTALS OF SUCCESS TOGETHER

Resul Sağlam, Psychologist; Yunus Emre Coşgun, Psychologist

Marmara University, Institute of Health Sciences

Team culture includes the relationships, communication patterns, decision-making processes and invisible rules that develop over time within a group. As a fundamental part of culture, values can be defined as the principles and ethics that guide a team's actions, decisions and culture. Team values guide how team members work together, how they interact and the decisions that are made, from daily tasks to big targets.

Positive team values shared by team members foster a sense of belonging, support and trust between athletes. It can reduce stress and anxiety by providing a predictable and supportive social environment.

However, team culture may not always be helpful or supportive. It can sometimes involve situations where people find it difficult to express themselves, do not feel they belong, or give up on themselves in order to fit in. Team culture exists mostly through unquestioning habits and assumptions that are accepted without questioning.

At this point, psychological safety emerges as an important concept in understanding and transforming the impact of these cultures on the individual. Psychological safety is the feeling of an environment where team members can openly voice their opinions, questions or mistakes. However, this sense of safety is not a natural and spontaneous construct; it often requires a systematic and purposeful building process.

The workshop encouraged participants to recognize the team dynamics they are currently in, to evaluate these dynamics in terms of psychological safety, and to discover which values, attitudes and communication styles are supportive for building safer relationships.

The practices in the workshop provided participants with the opportunity to reflect on their own experiences and to test a new team experience in a safe environment. Thus, it was made possible for the participants to understand experientially that team culture is not a fixed structure, but a process that can be reshaped, reflected upon and transformed.



DUYGU KOORDİNASYONU: SPORCULARDA FARKİNDALIK ATÖLYESİ

Psk. Garip Saygıner Kılıç, Psk. Yunus Emre Coşgun

Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Bu çalışma, sporcuların ve spor profesyonellerinin (antrenörler, fizyoterapistler, psikologlar vb.) temel duyguları tanımlarına, bu duyguların beden ve zihin üzerindeki etkilerini öğrenmelerine, performansa olan yansımalarını değerlendirmelerine ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla uygulamalı bir atölye sunmaktadır.

Atölye, duyguların fiziksel performanstan karar alma süreçlerine kadar birçok alanı nasıl etkilediğini ortaya koyan kuramsal bir çerçeveye başlamaktadır. Bu bölümün ardından, sporcuların en sık karşılaştığı temel duygular olan motivasyon, stres, kaygı ve öfkeyi ele alan yapılandırılmış uygulamalara geçilmektedir. Katılımcılar, ortak tartışmalar, pratik alıştırmalar ve deneyim aktarımı yoluyla duyguların farkına varmakta, bu duyguların bedensel yansımalarını gözlemlemekte ve tetikledikleri tepkileri incelemektedir.

Atölyede özellikle stres ve kaygının fiziksel yansımaları ile bunların performans açısından yarar ve riskleri ele alınmıştır. Duyguların düzenlenmesine yönelik olarak nefes egzersizleri ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi teknikler sunulmuştur. Ayrıca spor bağlamında içsel ve dışsal motivasyon kavramları ele alınarak, katılımcıların en çok motive oldukları durumları fark edebilmeleri amaçlanmıştır. Oturum VIII. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi kapsamında gerçekleştirilmiş olup, 30 ila 45 dakika sürmüş ve yaşları 18 ve üzeri olan 10 ila 20 kişilik bir grup katılımcıya (sporcular ve spor profesyonelleri) hitap etmiştir. Oturum sonunda toplanan sözlü geri bildirimler, katılımcıların bu tür duygusal farkındalık eğitimlerinin performansları ve mesleki uygulamaları açısından faydalı olduğunu düşündüklerini ortaya koymuştur.

Sonuç olarak hem fiziksel hem de zihinsel süreçlerin birlikte değerlendirilebildiği bütüncül bir yaklaşımın benimsenmesini kolaylaştırmak amacıyla, bu tür atölye çalışmalarının spor ortamlarına entegre edilerek süreklilik kazanması önerilmektedir.



EMOTIONAL COORDINATION: AWARENESS WORKSHOP FOR ATHLETES

Garip Saygıner Kılıç, Psychologist; Yunus Emre Coşgun, Psychologist

Marmara University, Institute of Health Sciences

This study provides a hands-on workshop to help athletes and sports professionals (coaches, physiotherapists, psychologists, etc.) recognize basic emotions, learn how they affect the body and mind, evaluate how they affect performance, and learn emotional regulation skills.

The workshop begins with a theoretical overview that sets out the numerous ways emotions influence everything from physical performance to decision-making. This is followed by structured exercises that cover the key emotions that athletes most frequently encounter, including motivation, stress, anxiety, and anger. Through shared discussion, practical exercise, and experience-led sharing, the workshop enables participants to become aware of emotions, observe how they physically present, and investigate the reactions they elicit.

Primarily discussed are the physical manifestations of stress and anxiety, together with their benefits and drawbacks. Breathing and cognitive restructuring are a couple of the regulation strategies offered. The intrinsic and extrinsic motivation within sport is also discussed to enable participants to be more attuned to the situations in which they were most motivated. The session was delivered in the context of VIII. International Exercise And Sports Psychology Congress and lasted 30 to 45 minutes, with 10 to 20 individuals from the age of 18 and over, consisting of athletes and sports professionals. The verbal comments gathered at the end of the session indicated that participants found this type of emotional awareness training helpful for their performance and professional practice.

In short, to make it easier for an integrated approach to consider both physical and mental processes, these workshops are proposed to be prolonged and incorporated in sporting environments.

EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ
KONGRESİ



OTOJENİK GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Psk. Dan. Yusuf Sacit Yılmaz

Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Otojenik antrenman, kişinin kendisine telkinler vererek rahatlamasını sağlayan, zihinsel ve fiziksel durumunu kontrol etmesine yardım eden öz-düzenleme tekniğidir. Temel amacı bireyin kendi kendisine telkin yoluyla vücudunu ve zihnini gevşetmesi, stresini azaltması ve içsel huzuru artırmasını sağlamaktır. Ayrıca sempatik ve parasempatik sinir sistemleri arasındaki dengeyi sağlamaktadır.

Otojenik antrenman temelini hipnoz çalışmalarından almaktadır. Alman psikiyatrist Prof. Dr. Johann Heinrich Schultz tarafından 1920'li yıllarda bilim dünyasına kazandırılmıştır. Otojenik antrenmanların otonom sinir sistemi üzerine yaptığı etki sayesinde bireyde meydana gelen rahatlama ve uykuya benzer durum oluşturmaktadır. Zihinden kasa gevşeme olarak da bilinen otojenik antrenmandaki uyku durumu önemli bir ayırıcıdır çünkü birey veya sporcu uyku durumunun aksine yoğun bir dikkatin olduğu ve tamamen kendine odaklandığı bir farkındalık durumunda bulunmalıdır.

Otojenik antrenman ağırlık, sıcaklık ve serinlik olmak üzere zihinsel olarak üç fiziksel his üretmek için tasarlanan bir dizi egzersizdir. Egzersizde 6 aşama vardır (ağırlık hissi alıştırmaları, sıcaklık hissi alıştırmaları, kalp alıştırmaları, solunum alıştırmaları, karın bölgesi alıştırmaları, baş alıştırmaları).

Yöntem başlarda bu konuda eğitim almış bir uzman eşliğinde yapılmalıdır. Etkili olabilmesi için sessiz bir ortam (odaklanmayı, konsantrasyonu bozmayacak), sakin bir duruş (rahat bir pozisyon, oturma veya uzanma), diyafram nefesi ve doğrul telkin sözleri önemlidir. Antrenman pratiği yaparak tecrübe kazandıkça birey/sporcuyu istediği ortamda uygulayabilecek seviyeye gelecektir.

Yaygın olarak kullandığı durumlar; konsantrasyon problemleri, huzursuzluk, dinlenememe, uyku bozuklukları, duygu ve düşüncelerinin kontrolü, kararsızlık ve belirli bir konu üzerinde odaklanabilme ve dikkati yoğunlaştırmadır. Bireyin kazanabileceği faydalar da şu şekildedir; kendine odaklanmasını sağlamak, bedeni üzerindeki kontrolünü artırmak, korkuyu ve kaygıyı azaltmak, huzurlu bir ruhsal durum sağlamak ve öz farkındalığın geliştirilmesi.

Atölye çalışmamızda otojenik gevşeme egzersizinin sunumu yapıldıktan sonra uygulaması da gerçekleştirilmiştir. Uygulama ile dinleyicilerin sözel, görsel öğrenmelerine yaşadıkları deneyim ile kinestetik öğrenme de eklenerek etkili bir öğrenme ortamı oluşturulmak amaçlanmıştır.



AUTOGENOUS RELAXATION EXERCISES

Psk. Dan. Yusuf Sacit Yılmaz

Marmara University, Institute of Health Sciences

Autogenic training is a self-regulation technique that helps the individual to relax by giving suggestions to himself/herself and helps him/her to control his/her mental and physical state. Its main purpose is to enable the individual to relax his/her body and mind, reduce stress and increase inner peace through self-suggestion. It also provides a balance between sympathetic and parasympathetic nervous systems.

Autogenic training is based on hypnosis studies. It was introduced to the world of science by German psychiatrist Prof. Dr Johann Heinrich Schultz in the 1920s. Thanks to the effect of autogenous training on the autonomic nervous system, it creates a relaxation and sleep-like state that occurs in the individual. The sleep state in autogenic training, also known as mental muscle relaxation, is an important distinction because the individual or athlete should be in a state of awareness in which there is intense attention and completely focused on himself, unlike the sleep state.

Autogenic training is a series of exercises designed to mentally produce three physical sensations: weight, warmth and coolness. There are 6 stages in the exercise (weight sensation exercise, temperature sensation exercise, heart exercise, breathing exercise, abdominal exercise, head exercise).

The method should initially be carried out in the presence of an expert trained in this field. For it to be effective, a quiet environment (without disturbing focus and concentration), a calm posture (a comfortable position, sitting or lying down), diaphragmatic breathing and affirmations are important. As the individual/athlete gains experience by practising training, he/she will be able to apply it in any environment.

Commonly used situations; concentration problems, restlessness, inability to rest, sleep disorders, control of emotions and thoughts, indecision and the ability to focus on a specific subject and concentrate attention. The benefits that the individual can gain are as follows; to ensure self-focus, to increase control over his/her body, to reduce fear and anxiety, to provide a peaceful mental state and to improve self-awareness.

In our workshop, after the presentation of the autogenic relaxation exercise, its application was also carried out. With the application, it is aimed to create an effective learning environment by adding kinesthetic learning to the verbal and visual learning of the listeners with the experience they experience.



DANS VE HAREKET TERAPİSİ: BEDEN FARKINDALIĞI

Psk. Dan. Melek EROL

Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, melekkerll@gmail.com

Dans ve hareket terapisi, “dışavurumcu terapi”ler çatısı altında “söz dışı terapiler” başlığı altında yer alan bir terapi. Bedenin kendini müziğin ritmine bıraktığı teknikler barındırır. Dans ve hareket terapisi, bireylerin psikolojik iyi oluşunu arttırmak amacıyla sosyal, bilişsel, duyuşsal sağlığın sağaltımı için hareketin kullanılmasını içeren bir psikoterapidir. Müziğin kullanılmadığı teknikler de barındıran bu terapi için önemli olan bedeni, bedende yer alan değişimleri fark edebilmektir. Psikiyatrist Carl Jung kompleks kavramına değinir ve komplekslerin bedenimizde yansımalar yarattığını ifade eder. Bu yansımaları fark edebilmek önemlidir.

“Beden kayıt tutar” ifadesiyle kitap yazar Kolk burada bizi etkilemediğini düşündüğümüz veya hatırlamadığımız birçok şeyin aslında bedenimizde yer aldığını ifade eder. Bu sözü destekler nitelikte Salvador Dali’nin insan sürüetinde yaptığı dolap; bedeninde yer alan çekmeceler kişinin yaşadıkları, hissettikleri, özümstedikleri, kabullenemedikleri gibi birçok şeyi sakladığını ifade ettiği söylenebilir. İnsanların arşivi bedenleridir ve bu arşiv her zaman istekle ortaya çıkmaz. Beklenmeyen bir anda belki de hiç istenmeyen bir anda ortaya çıkabilir. Bu arşivin bize ne anlatmak istediği durumun nüansı olabilmektedir.

Bu atölye çalışmasının amacı ise bireylerin bedenlerini fark edebilmeleri, yaşadıkları durumların bedenlerinde nasıl ortaya çıktığını görebilmelerini sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda, dans ve hareket terapisi tekniklerinden ve dramatizasyonun daha yoğun olan, bazı durumlarda nasıl hissedip düşündüğü ve bunun bedendeki yansımalarına odaklanılan “Hayal Yürüyüşü” tekniği uygulanmıştır. Bu teknikle bireylerin kendi bedenlerinin önemini görmeleri sağlanacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak “dans ve hareket terapisi”; farklı alanlarda uygulanan bir terapi. Bu atölye çalışması ile spor psikolojisi perspektifinden ele alınarak bedenin ön planda olduğu spor alanında bireylerin bedenlerindeki duyuları hissetmesinin; sakatlanmadan ağrısını hissederek önlem alabilmesi, kendine odaklanabilmesi ve farkında olarak spor yapmaları için bu atölye çalışmasının önem arz ettiği düşünülmektedir.



DANCE AND MOVEMENT THERAPY: BODY AWARENESS

Psk. Dan. Melek EROL

Marmara University, Faculty of Sport Sciences, Master's Degree Student, melekkerll@gmail.com

Dance and movement therapy is a therapy under the heading of “non-verbal therapies” under the umbrella of “expressive therapies”. It includes techniques in which the body releases itself to the rhythm of music. Dance and movement therapy is a psychotherapy that involves the use of movement for the treatment of social, cognitive and affective health in order to increase the psychological well-being of individuals. The important thing for this therapy, which also includes techniques that do not use music, is to be able to recognize the body and the changes in the body. Psychiatrist Carl Jung talks about the concept of complexes and states that complexes create reflections in our bodies. It is important to be able to recognize these reflections.

Kolk, who wrote a book with the expression “The body keeps records”, states that many things that we think do not affect us or that we do not remember are actually in our body. In support of this statement, it can be said that Salvador Dali's cabinet in the human body expresses that the drawers in the body store many things such as what the person experiences, feels, assimilates, and cannot accept. People's archive is their bodies and this archive does not always come out willingly. It may appear at an unexpected moment, perhaps at an unwanted moment. What this archive wants to tell us can be the nuance of the situation.

The aim of this workshop is to enable individuals to become aware of their bodies and to see how the situations they experience are manifested in their bodies. For this purpose, the “Dream Walk” technique, which is one of the dance and movement therapy techniques and more intense dramatization, was applied, focusing on how they feel and think in some situations and its reflections on the body. It is thought that this technique will enable individuals to see the importance of their own bodies.

In conclusion, “dance and movement therapy” is a therapy applied in different fields. With this workshop, it is thought that this workshop is important for individuals to feel the sensations in their bodies in the field of sports where the body is at the forefront; to take precautions by feeling the pain without getting injured, to focus on themselves and to do sports with awareness.



SPORDA ŞEMA TERAPİ PERSPEKTİFİ

Elif Nur Çelik

Marmara Üniversitesi, İstanbul, pskelifnurcelik@gmail.com

Jeffrey Young tarafından geliştirilmiş psikoterapi yaklaşımı olan Şema Terapi, erken dönem çocukluk yaşantılarının bireylerin bugünkü yaşamına yansımaya ve bunların değiştirilmesine odaklanır. "Şemalar" ve "modlar" olmak üzere temelde bu iki kavramı çalışmaya odaklı yaklaşım, erken çocukluk döneminde temel duygusal ihtiyaçlarımızın yeterince iyi karşılanmaması halinde, mizacın da etkisiyle, kişilerde "şemalar" isimli örüntülerin oluştuğunu açıklar. Çocukluktan kimi örseleyici anılar, bedensel duyular, duygular ve bilişleri kapsayan şemalar dünyaya, kendimize, durumlara bakışımızı ve bunlara verdiğimiz duygusal, davranışlar yanıtlarımızı etkiler. Daha önce sık ve sürekli bir şekilde maruz kaldığımız deneyimlerden (örn.: eleştirilmek, ihmal edilmek, istismar edilmek vb.) kaynak olarak oluşan şemalar hayatımıza hükmeder ve bizler şemalarımız aracılığıyla bize zarar veren döngüleri tekrar ve tekrar yaşıyor oluruz. Bu uyum bozucu şemalar etkinleştğinde "şema modları" ortaya çıkar. Bireyin o anda deneyimlediği duygusal, bilişsel ve davranışsal durumlar olarak tanımlanan "şema modları" aslında yaşadıklarımızla başa çıkma tepkileridir ve aktifleştikleri zaman işlevselliğimizi ele geçirirler. Şema Terapi modelinin birincil amacı, kişinin işlevselliğini ele geçiren bu yaşam örüntülerini (şema ve modları) değiştirmek ve temel duygusal ihtiyaçlarını sağlıklı şekilde karşılamaya yollarını geliştirmektir (Young, Klosko & Weishaar, 2003; Farrell, Reiss & Shaw, 2014; Young & Klosko, 2015). Sporcularda gerçekleşebilecek bir şema-mod aktivasyonu örneği olarak şu düşünülebilir: başarısızlık şemasına, dolayısıyla "Ben yetersizim/başarısızım" temel inancına sahip olan bir sporcunun önemli bir maçta ilk 11'e alınmaması sonrasında artık kenarda oturmayı kabul edip yedeklerden ilk 11'e girmek için çaba göstermemesi. Bu örnekte sporcunun olay özelinde hem başarısızlık şemasının hem kırılğan çocuk modunun tetiklendiğini ve sporcunun hissettikleriyle baş etme tepkisi olarak da teslim baş etme modunun aktivasyonunu görürüz. Bu konu özelinde sporcuyla çalışılmaması bu aktivasyonun sık sık tekrarlanması demek olabilir, dolayısıyla sporcu için de takım için de oldukça işlevsizleştiricidir. Şema terapi modeli bu örnekte kişinin bu işlev bozucu örüntülerini onarmak ve kişinin uyum bozucu başa çıkma modlarını sağlıklı yetişkin davranışlarıyla değiştirmek konusunda ve dolayısıyla da bu tekrarlı ve işlevsiz döngüleri kırmak konusunda oldukça etkili bir yaklaşımdır.

PSIKOLOJİSİ

KONGRESİ



SCHEMA THERAPY PERSPECTIVE in SPORTS

Elif Nur Çelik

Marmara University, İstanbul, pskelifnurcelik@gmail.com

Schema Therapy, a psychotherapy approach developed by Jeffrey Young, focuses on the reflection of early childhood experiences on individuals' current lives and changing them. The approach, which focuses on studying these two concepts, "schemas" and "modes", explains that if our basic emotional needs are not met well enough in early childhood, patterns called "schemas" are formed in individuals, also under the influence of temperament. Schemas, which include some traumatic memories from childhood, bodily sensations, emotions and cognitions, affect our view of the world, ourselves, situations and our emotional and behavioral responses to them. Schemas, which are formed from experiences we have been exposed to frequently and continuously before (e.g. being criticized, neglected, abused, etc.), dominate our lives and we experience cycles that harm us over and over again through our schemas. When these early maladaptive schemas are activated, "schema modes" emerge. The "schema modes" defined as the emotional, cognitive and behavioral states that an individual experiences at that moment are actually coping reactions to what we are experiencing and when they are activated, they take over our functionality. The primary goal of the Schema Therapy model is to change these life patterns (schemas and modes) that take over the functionality of the person and to develop ways to meet their basic emotional needs in a healthy way (Young, Klosko & Weishaar, 2003; Farrell, Reiss & Shaw, 2014; Young & Klosko, 2015). An example of schema and mode activation that can occur in athletes can be thought of as follows: an athlete who has a failure schema, and therefore the core belief that "I am inadequate/unsuccessful", accepts to sit on the bench after not being included in the starting XI in an important match and no longer makes an effort to get into the starting XI from the bench. In this example, we see that both the failure schema and the vulnerable child mode of the athlete are triggered and the activation of the surrender coping mode as the athlete's coping response to what s/he feels. Not working with the athlete on this issue specifically may mean that this activation will be repeated frequently, and therefore it is quite dysfunctional for both the athlete and the team. The schema therapy model is a very effective approach in this example to repair these dysfunctional patterns of the person and to replace the person's maladaptive coping modes with healthy adult behaviors, and thus breaking these repetitive and dysfunctional cycles.





KONGRESİ

