



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

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

Hakan SARAÇ

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Egzersiz ve Spor Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman

Doç. Dr. Adil Deniz Duru

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.



TEŞEKKÜR

Uzun yıllardır ciddi bir emek ve özveri ile sürdürdüğüm Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans programını bu tez çalışması ile tamamlamanın mutluluğunu ve gururunu yaşıyorum. Bu kısmı yüksek lisans sürecim boyunca desteklerini esirgememiş ve teşvik etmiş olan insanlara teşekkür etmek için bir fırsat olarak değerlendireceğim.

Öncelikle danışmanlığımı üstlenen, tez çalışmasının başlangıcından sonuna kadar beni sınırlamayıp bilimsel özgürlüğümü sağlayan ve bu programı tamamlama yeterliliğini göstermeme olanak veren değerli danışmanım Doç. Dr. Adil Deniz Duru'ya teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitim sürecim boyunca değerli vaktini, bilgi birikimini benimle paylaşan, her zaman koşulsuz destek olan, akademik alanda ve hayatta bana ilham olan hocam Prof. Dr. F. Hülya Aşçı'ya teşekkür ederim.

Egzersiz ve Spor Psikolojisi alanının uygulama kısmında desteklerini esirgemeyen ve çok değerli bilgi birikimini eğitimimiz süresince bizlere aktaran hocam Prof. Dr. Cengiz Karagözoğlu'na teşekkür ederim. Egzersiz ve Spor Psikolojisi programında yer aldığım sürece gelişimime olanak sağlayan diğer tüm hocalarıma ve bölüm arkadaşlarıma destekleri ve katkıları için teşekkür ederim.

Egzersiz ve Spor Psikolojisi alanını lisans eğitimim sürecinde ilk tanıtan insanlardan biri olan, bu alan için en doğru şekilde yönlendiren ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam Dr. Nazmi Bayköse'ye teşekkür ederim. Bana yüksek lisans eğitim sürecim boyunca tüm kolaylığı sağlayan ve bilgi birikimiyle gelişimime katkıda bulunan değerli dekanım Prof. Dr. M. Kamil Özer'e, bölüm başkanım Doç. Dr. M. Serdar Terekli'ye, Fenerbahçe Üniversitesinde beraber çalıştığım tüm hocalarıma ve mesai arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Dr. Claudio Robazza ve Dr. Montse Ruiz'e Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği'nin uyarlanma sürecinde verdikleri destek için çok teşekkür ederim.

Son olarak, tüm hayatım boyunca koşulsuz destek veren ve her zaman yanımda olan babam Cevdet Saraç'a, annem Nurgül Saraç'a ve kardeşlerime sevgilerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	2
TEŞEKKÜR.....	3
Tablolar Listesi.....	7
1. ÖZET	8
2. SUMMARY	9
3. Giriş ve Amaç	11
4. Genel Bilgiler.....	14
4.1. Duygu Nedir?	14
4.2. Duygu-Performans İlişkisi.....	15
4.3. Uyarılmışlık ve Performans Arasındaki İlişki Teorileri	16
4.4. Kaygı ve Performans Arasındaki İlişki Modelleri.....	17
4.5. Çok Boyutlu Duygular ve Performans İlişkisi	19
4.6. Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı Kuramı (IZOF)	20
4.7. Psikobiyososyal Durumlar Nedir?.....	23
4.8. Psikobiyososyal Durumların Ölçülmesi	24
4.9. Psikobiyososyal Durumlar ile İlgili Yapılan Çalışmalar	25
4.9.1. Deneysel Çalışmalar.....	25
4.9.2. Kesitsel Çalışmalar.....	26
4.10. IZOF ile İlgili Yapılan Çalışmalar	28
5. Yöntem ve Gereçler	30
5.1. Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğinin Sporcular İçin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Çalışma 1)	30
5.1.1. Araştırma Modeli	30
5.1.2. Araştırma Hipotezleri.....	30
5.1.3. Araştırmanın Örneklemi.....	30
5.1.4. Veri Toplama Araçları	31
5.1.5. Verilerin Toplanması	31
5.1.6. Verilerin Analizi.....	32

5.2. Sporcularda Öz Düzenleme Çalışması İçin Geliştirilen Mobil Uygulamanın Beş Hafta Süreyle Kullanılmasının Sporcuların İşlevsel ve İşlevsel Olmayan Psikobiyososyal Durumları Üzerine Etkisi (Çalışma 2)	32
5.2.1. Araştırma Modeli	32
5.2.2. Araştırma Hipotezleri	33
5.2.3. Araştırmanın Örneklemi	33
5.2.4. Veri Toplama Araçları	33
5.2.5. Verilerin Toplanması	34
5.2.6. Verilerin Analizi	35
6. Bulgular	37
6.1 Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğine Ait Güvenirlilik Analizi	
Sonuçları	38
6.2. Çalışma 2: Sporcularda Öz Düzenleme Çalışması İçin Geliştirilen Mobil Uygulamanın Beş Hafta Süreyle Kullanılmasının Sporcuların İşlevsel ve İşlevsel Olmayan Psikobiyososyal Durumları Üzerine Etkisi	48
7. Tartışma, Sonuç ve Öneriler	55
7.1. Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğinin Sporcular İçin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç (Çalışma 1)	55
7.2. Sporcularda Öz Düzenleme Çalışması İçin Geliştirilen Mobil Uygulamanın Beş Hafta Süreyle Kullanılmasının Sporcuların İşlevsel ve İşlevsel Olmayan Psikobiyososyal Durumları Üzerine Etkisine İlişkin Tartışma ve Sonuç (Çalışma 2)	56
7.3. Genel Sonuç	59
7.4. Öneriler	60
7.4.1. Araştırma Alanına Yönelik Öneriler	60
7.4.2. Uygulama Alanına Yönelik Öneriler	60
8. Kaynakça	62

Şekiller Listesi

Şekil 1. Dürtü Teorisi (Crocker, 2015'den değiştirilerek kullanılmıştır).....	16
Şekil 2.Ters-U Denencesi (Shaw ve ark., 2005'den değiştirilerek kullanılmıştır).....	17
Şekil 3.Katastrof Teorisi (Jarvis, 2006'dan değiştirilerek kullanılmıştır).....	18
Şekil 4.Üç Sporcunun Optimal Fonksiyon Alanları (Jarvis, 2006'dan değiştirilerek kullanılmıştır).....	19
Şekil 5.Performansla İlişkili Psikobiyososyal Durumların Beş Temel Boyutu (Hanin, 2003 ve Hanin, 2010'dan değiştirilerek kullanılmıştır)	23
Şekil 6.Yoğunluk alt boyutuna ait standartlaştırılmamış yol katsayıları.....	42
Şekil 7.Yoğunluk alt boyutuna ait standartlaştırılmış yol katsayıları	43
Şekil 8. Sıklık alt boyutuna ait standartlaştırılmamış yol katsayıları	44
Şekil 9.Sıklık alt boyutuna ait standartlaştırılmış yol katsayıları	45
Şekil 10.Etki alt boyutuna ait standartlaştırılmamış yol katsayıları	46
Şekil 11.Etki alt boyutuna ait standartlaştırılmış yol katsayıları.....	47

Tablolar Listesi

6.1.1.	Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğine Ait Tanımlayıcı İstatistikler .	37
6.1.2.	Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğine Ait Güvenirlilik Analizi	
	Sonuçları	38
6.1.3.	Yoğunluk alt boyutuna ait 1. Düzey DFA sonuçları	40
6.1.4.	Sıklık alt boyutuna ait 1. Düzey DFA sonuçları.....	40
6.1.5.	Etki alt boyutuna ait 1. Düzey DFA sonuçları.....	41
6.2.1.	Kontrol ve Deney Gruplarında Yer Alan Sporcuların İşlevsel Yoğunluk, İşlevsel Sıklık ve İşlevsel Algılanan Etki Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri	48
6.2.2.	Kontrol ve Deney Gruplarında Yer Alan Sporcuların İşlevsel Olmayan Yoğunluk, İşlevsel Olmayan Sıklık ve İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri	49
6.2.3.	Kontrol ve Deney Gruplarına Göre Sporcuların İşlevsel Yoğunluk Ön Test, İşlevsel Yoğunluk Son Test, İşlevsel Sıklık Ön Test, İşlevsel Sıklık Son Test, İşlevsel Algılanan Etki Ön Test ve İşlevsel Algılanan Etki Son Testi Karşılaştırması Mann-Whitney U Testi Tablosu	49
6.2.4.	Kontrol ve Deney Gruplarına Göre Sporcuların İşlevsel Olmayan Yoğunluk Ön Test, İşlevsel Olmayan Yoğunluk Son Test, İşlevsel Olmayan Sıklık Ön Test, İşlevsel Olmayan Sıklık Son Test, İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Ön Test ve İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Son Testi Karşılaştırması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu	50
6.2.5.	Deney Grubunun İşlevsel PBS Durumlar Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları	52
6.2.6.	Deney Grubunun İşlevsel Olmayan PBS Durumlar Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları	52
6.2.7.	Kontrol Grubunun İşlevsel PBS Durumlar Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları	53
6.2.8.	Kontrol Grubunun İşlevsel Olmayan PBS Durumlar Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.....	54

1. ÖZET

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

Yüksek Lisans Öğrencisi: Hakan Saraç

Danışman: Doç. Dr. Adil Deniz Duru

Amaç: Beş haftalık mobil uygulama destekli öz-düzenleme çalışmasının sporcuların psikobiyososyal durumları üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla aşamalı olarak iki çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda birinci çalışmada ülkemizde uyarlanması gerçekleştirilmemiş olan Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği'nin uyarlanması; ikinci çalışmada ise Beş haftalık mobil uygulama destekli öz-düzenleme çalışmasının sporcuların psikobiyososyal durumları üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem ve Gereçler: Birinci çalışmada çeşitli spor dallarında yer alan toplam 189 sporcu örnekleme dahil edilmiştir. İkinci çalışmada ise oluşturulan deney ve kontrol grupları için toplam 20 futbolcu örnekleme dahil edilmiştir. Her iki çalışmada da veri toplama aracı olarak Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği Sürekli (Trait) Versiyon (PBS-ST) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışma 1 kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçlarının orijinal model ile uyum gösterdiği görülmüştür. İkinci çalışmada mobil uygulama destekli uygulamaya katılım sağlayan deney grubu sporcularının işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları açısından çalışma öncesi ve sonrasında farklılık olduğunu göstermiştir. Kontrol grubunda ise çalışma öncesi ve sonrası bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte deney grubunun kendi skorları bağlamında anlamlı bir farklılık gösterdiği ancak kontrol grubu ile karşılaştırıldığında anlamlı bir fark göstermediğini ortaya konulmuştur.

Sonuç: Çalışma 1 sonuçları değerlendirildiğinde Türk Sporcular için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu; çalışma 2 sonuçları değerlendirildiğinde ise, psikobiyososyal durumların düzenlenmesinde teknolojik desteğin mobil uygulamalar yoluyla etkili olduğu ve kullanılabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Duygular, Psikobiyososyal Durumlar, Öz-Düzenleme

2. SUMMARY

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

Master's Student: Hakan Saraç

Supervisor: Doç. Dr. Adil Deniz Duru

Aim: The aim of this study was to investigate the effects of self-regulation training supported by the mobile application which was developed by researchers of this study on the psychobiosocial states of football players. For this purpose, two studies were carried out in stages. Accordingly, the adaptation of the State Psychobiosocial States Scale (PBS-ST), which was not adapted in Turkish culture in the first study; In the second study, it was aimed to investigate the effects of self-regulation training supported by the mobile application which was developed by researchers of this study on the psychobiosocial states of football players.

Methods and Material: In the first study, 189 athletes involved in various sports branches were included in the sample. In the second study, 20 football players were included in the sample for the experimental and control groups. In both studies, Psychobiosocial States Scale Trait Version (PBS-ST) and personal information form were used as data collection tools.

Findings: The confirmatory factor analysis (CFA) results in Study 1 were found to be in concordance with the original model. A significant difference was found between functional and dysfunctional PBS test outcomes before and after the study in athletes who completed self-regulation training supported by the mobile application. In the control group, no differences were found between the functional and dysfunctional PBS test outcomes before and after the study. However, it was revealed that the experimental group showed a significant difference in terms of their scores, but did not show a significant difference when compared to the control group.

Conclusion: When the results of Study 1 are evaluated; it is a valid and reliable measurement tool for Turkish Athletes; When the results of study 2 are evaluated, it can be said that technological support is effective and can be used through mobile applications in the regulation of psychobiosocial states.

Key Words: Emotions, Psychobiosocial States, Self-Regulation



3. Giriş ve Amaç

COVID-19 salgını 2019 yılının sonlarına doğru birkaç ay içerisinde küresel olarak yayılım göstererek insan sağlığını tehdit etmiştir (Bell ve ark., 2020). Virüs ölümcül etkilerinin yanı sıra evde kalma durumuna bağlı olarak bir takım psikolojik sorunları da gündeme getirmiştir (Brooks ve ark., 2020). Tüm dünya nüfusunu tehdit eden bu salgın, eve kapanma süresinin artması ile birlikte fiziksel aktivite düzeyini azaltarak, oturma süresini arttırmıştır (Ammar ve ark., 2020). Salgından etkilenen gruplardan biri de sporculardır. Salgınla birlikte, sporcuların antrenman ve müsabakalarını sürdürmesi güçleşmiştir. Ayrıca spor psikolojisi uzmanları ve fizyoterapistler gibi spor çalışanlarıyla fiziksel ortamda buluşmaları zorlaşmıştır. Bu nedenlerden dolayı spor psikolojisi uygulama alanında salgın boyunca sporcularla çalışma yöntemlerinde arayışlar meydana gelmiştir (Schinke ve ark., 2020). Bu arayışlar sonrası ortaya konulan çalışma yöntemlerinden birisi de teknolojinin müdahale programlarına dahil edilmesidir (Kelly ve ark., 2020). Teknolojinin müdahale programlarına dahil edilmesi son zamanlarda yükseliş kazanmıştır. Teknoloji yardımlı müdahale programlarının geleneksel yöntemlere göre daha kolay, esnek ve hızlı ulaşılabilir olması tercih edilmesinde etkili olmuştur (Richardson ve Rothstein, 2008). Son yıllarda akıllı telefonlar ve mobil uygulamaların yeterliliklerindeki artış müdahale programlarında mobil uygulamaların kullanılması için bir neden sağlamıştır (Ahtinen ve ark., 2013).

Duygular spor performansı için rol oynayan en önemli etkenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Duygular bireylerin veya takımların başarılı veya başarısız performans göstermelerinde kritik önem taşımaktadır (Hanin, 2000).

Duygunun performans üzerine etkisini açıklamaya yönelik pek çok teorik yaklaşım öne sürülmüştür. Bu teorik yaklaşımların bazıları spor içerisinde geliştirilmişken (örneğin; çok boyutlu kaygı teorisi, IZOF teorisi), bazıları ise farklı alanlarda ortaya konulan yapıların (örneğin; dürtü teorisi, ters-u teorisi, zıtlık teorisi) spor alanı içerisine aktarılmasıyla kullanılmıştır. Hanin'e göre IZOF sporcunun kariyeri boyunca gösterdiği performansların belli kesitlerinden performansın kalitesiyle ilişkili duygusal deneyimlerin kayıt altına alınmasıyla birlikte sporcunun başarılı veya başarısız performansları arasındaki ayrımı belirlemeye çalışır ve model performans kalitesiyle ilgili olarak öznel olan duygusal deneyimlerin bireysel olarak farklılığını savunur

(Hanin ve Stambulova 2002). Temelde performansla ilişki deneyimlerin birbiriyle ilişkili 3 tipi gözlemlenebilir (Hanin, 2007). Bunlar sırasıyla; çevrede görülen değişimlerle kolayca değişiklik gösterebilen durumluk deneyimler, değişken olmayan ve kolay etkilenemeyen sürekli veya özellik deneyimleri ve başarılı performanstan daha az ya da daha iyi deneyimlerin yansımından ya da öğrenilmesinden oluşan meta (farkındalık, tutum, bilgi, birinin deneyiminin reddedilmesi veya tercih edilmesi) deneyimlerdir. IZOF modeli, bireylerin deneyimleri hakkında daha bütünsel bir bakış açısı kazanma fırsatı sunar ve bu deneyimlerin birbiriyle ilişkili beş boyuttan meydana geldiğini öne sürer. Bu beş boyut; Form, İçerik, Yoğunluk, Zaman ve Bağlamdır (Hanin ve Stambulova, 2002; Polackova, 2018). Form boyutu neredeyse tüm performans durumunu açıklamak için kullanılan, kişinin psikobiyososyal durumunu tanımlayabilen sekiz şekilden (modality) oluşur. Duygu bu modalitelerden sadece birini temsil etmektedir. Psikobiyososyal durumların kökleri IZOF modeline dayanmaktadır (Nateri, 2018). IZOF modeline göre sporda duygu, bir oyuncunun psikobiyososyal deneyiminin özel bir bileşeni olarak çok boyutlu ve bütüncül perspektifte kavramsallaştırılabilir (Bortoli ve ark. 2011).

Duyguların düzenlenmesine yönelik çeşitli müdahale programları kullanılmaktadır. Bu müdahale programları yüz yüze çalışmalarını içeren geleneksel yöntemlerin yanı sıra teknoloji ve sanal gerçekliğin kullanıldığı uzaktan erişilebilen programları da kapsamaktadır (Colombo ve ark., 2019). Yaşanılan COVID-19 salgını sonrası sporcuların yüz yüze destek alma imkanları kısıtlanmış ve sporcuların desteğe ulaşabilmesi için yeni arayışlar başlamıştır. Geleneksel yöntemlerin kısıtlı kaldığı bu dönemlerde teknoloji destekli uzaktan erişilebilen müdahale yöntemleri önem kazanmıştır. Bu noktada günümüzde neredeyse herkes tarafından kullanılan akıllı telefonların müdahale programlarına dahil edilmesinde eksiklikler olduğu görülmüştür. Sporcuların performansları üzerine etki eden duyguların düzenlenmesinde geliştirilecek olan mobil uygulama tabanlı destek programlarının etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada sporcuların kullanımına yönelik olarak geliştirilen mobil uygulamanın sporcular tarafından kullanımının sporcuların psikobiyososyal durumları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Egzersiz ve Spor Psikolojisi alanında teknoloji destekli uygulama çalışmalarının az olması çalışmanın önemini arttırmaktadır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilecek olan

verilerin daha sonrasında Egzersiz ve Spor Psikolojisi alanında yapılacak olan teknoloji destekli uygulama çalışmalarına rehberlik edeceği düşünülmektedir.



4. Genel Bilgiler

4.1. Duygu Nedir?

Duygu kelimesinin sözlük anlamına bakıldığında, duygu; “duyularla algılama, his; nesnelere veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği; belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu, <https://sozluk.gov.tr>, internet sayfası, 03.06.2020 erişim tarihi). Sözlük anlamının yanı sıra, alan yazın incelendiğinde duygu kavramının araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Duygu, uyarıcı bir olaya karşı gerçek ya da hayali olarak verilen tepki olarak tanımlanmıştır (Deci, 1980; akt. Pellizzari ve ark., 2011). Aslı ve Soylu, (2018) ise duyguların bireyde karşılaşılan bir olayın gidişatıyla ilgili kişisel anlamlandırmaları kapsayan bilişsel değerlendirmeler aracılığı ile ortaya çıktığını, ortaya çıkan bu süreç içerisinde bilinç halinde veya bilinç dışı birtakım tepki eğilimleri ortaya çıkardığını belirtmiştir. Ayrıca ortaya çıkan bu tepkilerin öznel yaşantılar, fizyolojik süreç üzerine değişimler ve yüz ifadeleri gibi şekiller aracılığıyla kendini gösterdiğini ifade etmiştir.

Duygu öznel hisler veya deneyimler, fizyolojik yanıtlar ve davranışsal ifadelerden oluşmaktadır (Ruiz ve Robazza, 2020). Öznel deneyimler kişinin çevre ile etkileşimi sırasındaki durumların kendisine göre öneminin değerlendirmesiyle ilişkilirken, fizyolojik veya bedensel yanıtlar bir takım fizyolojik parametreler (kalp atım hızı, kan basıncı vb.) aracılığıyla da gösterilebilen tepkileri ifade etmektedir. Duyguların tetiklediği davranışsal ifadeler genellikle yaklaşma ve kaçınma eğilimleri ile ilişkilidir (Robazza ve Ruiz, 2018).

Duyguların belirli özellikleri mevcuttur (Safran ve Greenberg, 1991; Çeçen, 2002). Bu özelliklerden biri duyguların uyum sağlamaya yönelik bir özellik taşımasıdır. Diğer bir özellik ise organizmanın uyum sağlamasına yönelik olarak organizma ile değerlendirme süreçleri aracılığıyla bağlı olmalarıdır. Duygular hedefe yönelik olarak davranışların ortaya çıkmasında önemli ve hayati bir motivasyon ve ayrıca davranışların özellikleri ve şekilleri ile ilgili bilgileri sağlar. Duygular güdüleyicidir. Sadece bilgi sağlamaz, aynı zamanda eyleme yönelik olarak itici gücü sağlar. İnsan işlevinin en yüksek düzeyde sürdürülebilmesi için sistemler arasındaki öncelikleri örgütler. Duygusal deneyimin özünü oluşturan farklı ifade edici motor örüntüler içerir.

Ana veya başlıca iletişim sistemleridir. Organizmanın hareketini ve duygusal tepkilerini okuyabilecek sistemler ile uyum içerisinde. Kendini ifade etmenin bir şekli olarak yer almaktadır. Organizmaya güncel olaylar karşısında gerekli bilgiyi hızlıca ve ekonomik olarak sağlama özelliğine sahiptir. Karmaşık olaylar karşısında oluşabilecek sorunları duygusal deneyim yoluyla özetleyebilmektedir. Şematik duygusal hafıza aracılığı ile duygusal tepki üretme özelliğine sahiptir. Birey doğumunun ilk anından itibaren elde ettiği kodlamaları kullanarak duygusal tepki üretebilmektedir. Duygusal şemaların kullanılması ile duygusal deneyimler üretilmektedir. Güncel olarak karşılaşılan bir durum karşısında eşleşen şema aracılığı ile en uygun tepki sağlanabilmektedir. Yeni deneyimler edinerek duygusal şemaların devamlı olarak zenginleştirilmesi sağlanmaktadır. Bilişsel-Duygusal işlemler hızlı tepki verilmesini sağlamaktadır. Ayrıca bu tepkiler esnek bir yapıya sahiptir. Duyguların uyum sağlama yeteneğine sahip olması beklenmedik olaylar karşısında esnek hareket edebilmesi özelliğini sağlamaktadır.

Duygu kavramı alan yazında duygudurum, his gibi kavramlarla da zaman zaman ifade edilmektedir (Robazza ve Ruiz, 2018). Duygu ve his kavramlarının birbirine yakın kavramlar olduğu ve aynı anlam için kullanılabileceği söylenebilirken, bu terimlerin yanında duygudurum kavramı birtakım farklı durumlarla ayrılmaktadır. Duygular bir olayın nedeni, tetikleyen olayı, süresi, yoğunluğu ve eylem üzerine eğilimleri bakımından 'duygudurum' kavramından ayrılmaktadır. Teorisyenler duyguların tanımlanabilir nedenleri olduğunu, kısa süreli ve daha yoğun yaşandığını, öznel farklılaşmış hisler içerdiğini söylerken, duygudurum kavramının bir nesneye sahip olmadığını, daha uzun sürdüğünü ve daha yayılmış bir halde olduğunu söylemektedirler (Robazza ve Ruiz, 2018).

4.2. Duygu-Performans İlişkisi

Duygular bireyin performansını yansıtmada rol oynayan etkenlerden biridir. Aynı zamanda bireylerin veya takımların başarılı veya başarısız performans göstermelerinde kritik önem taşımaktadır (Hanin, 2000). Duygunun atletik performans üzerine etkisini açıklamaya yönelik pek çok teorik yaklaşım öne sürülmüştür. Bu teorik yaklaşımların bazıları spor içerisinde geliştirilmişken (örneğin; çok boyutlu kaygı teorisi, IZOF teorisi), bazıları ise farklı alanlarda ortaya konulan yapıların

(örneğin; dürtü teorisi, ters-u teorisi, zıtlık teorisi) spor alanı içerisine aktarılmasıyla kullanılmıştır.

Duygu performans ilişkisi noktasında ortaya konulan ilk teorik yaklaşımlar (örneğin; dürtü teorisi, ters-u teorisi) genellikle tek boyutlu yapılar üzerine ya da çoğunlukla fizyolojik aktivasyon, uyarılmışlık ve kaygı ile sınırlıdır (Ruiz ve Robazza, 2020).

Bu bölümde uyarılmışlık, kaygı ve performans ilişkisini ele alan ana teorilere kısaca değinilmiştir.

4.3. Uyarılmışlık ve Performans Arasındaki İlişki Teorileri

Bu teorilerden biri olan dürtü (drive) teorisi Hull tarafından 1943 yılında geliştirilmiş olup, Spence ve Spence tarafından 1966 yılında yeniden düzenlenmiştir. Hull uyarılmışlık düzeyinin artması durumunda performansın artacağı görüşünü ileri sürmüştür. Sonrasında Spence ve Spence tarafından teorinin yeniden düzenlenmesi sonrasında ise dürtü teorisi, becerinin ilk öğrenildiği dönem içerisinde uyarılmışlık düzeyinin yüksek olması durumunda performansta düşüş olacağını, uyarılmışlık düzeyinin becerinin otomatik hale geldiği dönemden sonra artması durumunda ise yüksek performansa yol açacağını öne sürmektedir. Başka bir deyişle yetenek seviyesinin yüksek olduğu durumlarda uyarılmış düzeyinin yüksek olması performansa yardım edecektir. Dürtü teorisi gerekli bilimsel desteği alamadığından dolayı geçerliliğini sürdürememiştir (Tenenbaum ve Eklund, 2007).



Şekil 1. Dürtü Teorisi (Crocker, 2015'den değiştirilerek kullanılmıştır)

Dürtü teorisi gerekli bilimsel desteği alamadığından dolayı geçerliliğini sürdürememiştir ve araştırmacılar Ters-U denencesi üzerinde çalışmaya yönelmiştir.

Ters-U denencesi ilk kez Yerkes ve Dodson kanunları adı altında 1908 yılında ortaya çıkmıştır ve uyarılmışlığın performans üzerinde olumlu etkiye sahip olabileceği görüşü ortaya konulmuştur. Orta veya optimal düzeydeki kaygı seviyelerinin ise öğrenmeyi kolaylaştırdığı öne sürülmüştür. Teori sportif performans açısından ele alındığında ise sporcunun uyarılmışlık düzeyinin optimal seviyesinde olması durumunda bir artış gözleneceği ancak uyarılmışlık düzeyinin sporcunun optimal seviyesinin dışında olması durumunda ise performansın olumsuz etkileneceği görüşü ortaya konulmuştur. Kişinin hem kaygı hem de uyarılmışlık düzeyinin sportif performansa etkisi model üzerinde benzer şekilde açıklanabilmektedir. Ancak Ters-U hipotezi de bilimsel destek yoksunluğu ve tek boyut olarak ele alınmasından dolayı eleştirilmiştir (Ruiz, 2004; Tenenbaum ve Eklund, 2020).



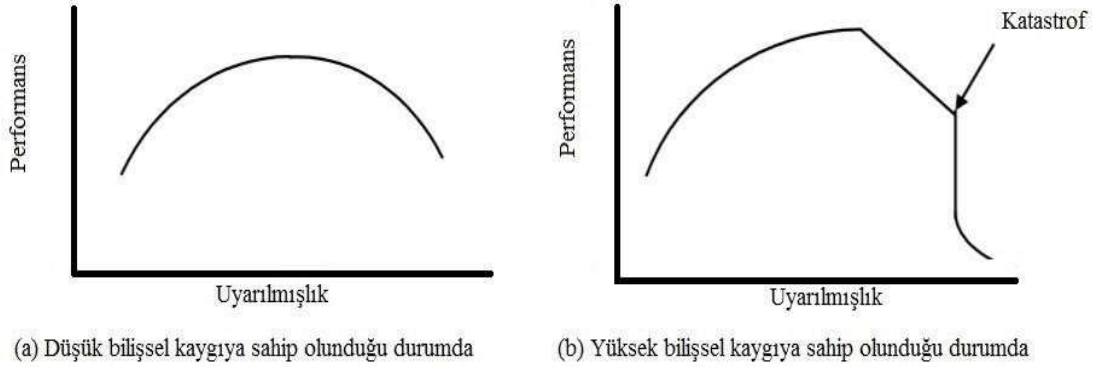
Şekil 2. Ters-U Denencesi (Shaw ve ark., 2005'den değiştirilerek kullanılmıştır)

4.4. Kaygı ve Performans Arasındaki İlişki Modelleri

Kaygı ve performans ilişkisinde kaygı çok boyutlu olarak ele alınmıştır. Kaygının fiziksel aktivitelerde farklı yollarla deneyimlenebileceği söylenmiştir. Kimilerinin fiziksel semptomlar ile deneyimleyebileceği söylenirken, kimilerinin ise zihinsel semptomlar ile deneyimleyeceği görüşü ortaya konulmuştur (Martens ve ark., 1990). Fiziksel yönüyle eşleştirilen kaygı boyutu somatik kaygı olarak, zihinsel yönüyle eşleştirilen kaygı boyutu ise bilişsel kaygı olarak ortaya adlandırılmıştır (Martens ve ark., 1990). Kaygının somatik ve bilişsel bileşenleri arasındaki ayırım ve çok boyutlu yapılar 'çok boyutlu kaygı teorisi' ve 'Katastrof (Catastrophe) teorisi' içerisinde incelenmiştir. Çok boyutlu kaygı teorisi Martens ve ark. tarafından 1990 yılında geliştirilmiş olup bilişsel kaygının performansla negatif yönden ilişkili olduğu

söylenirken, somatik kaygıda ise bir ters-u durumunun olduğu söylenmektedir (Crocker, 2015).

Katastrof teorisi ise Fazey ve Hardy tarafından geliştirilmiştir ve bilişsel kaygının performansı direk etkileyebilen fizyolojik uyarılmışlık düzeyinin etkisine aracılık ettiği belirtilmiştir. Diğer bir deyişle performans ve uyarılmışlık arasındaki ilişki bilişsel kaygıya bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Teoride düşük bilişsel kaygıyla birlikte fizyolojik uyarılmışlık düzeyinin performansta ters-u durumunu yakaladığını, ancak bilişsel kaygının yüksek olduğu durumlarda fizyolojik uyarılmışlık düzeyinin artması durumunda ise performansta ani düşüşlerin olacağı ortaya konulmuştur. Özetle, katastrof teorisinin temelinde uyarılmışlık düzeyinin sporcunun bilişsel kaygı seviyesine bağlı olarak atletik performansı üzerine farklı etkisinin olacağı varsayılmaktadır. Teoriyi direkt olarak destekleyen bilimsel kanıtlar olmamakla beraber test edilme ihtiyacı olduğu öne sürülmüştür (Ruiz ve Robazza, 2020).

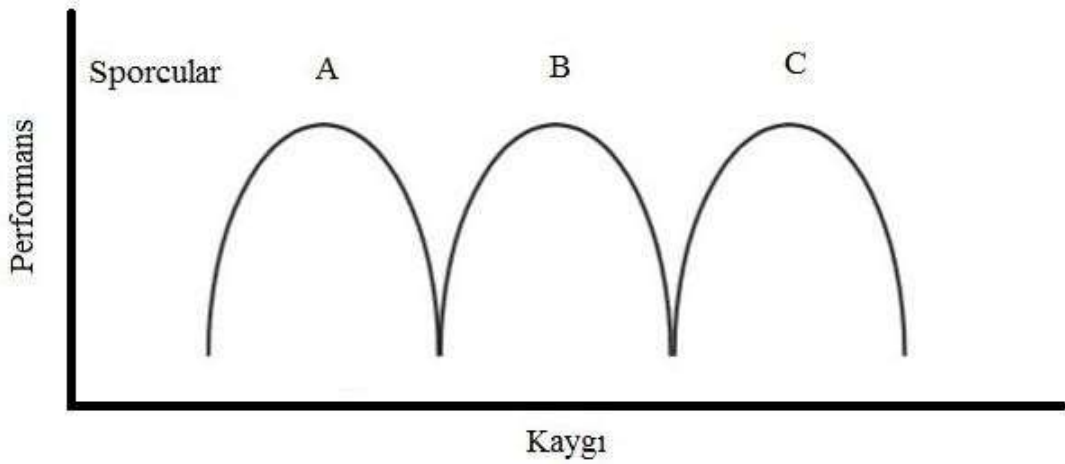


Şekil 3. Katastrof Teorisi (Jarvis, 2006'dan değiştirilerek kullanılmıştır)

Kaygı performans arasındaki teorilerden bir diğeri 'zıtlık' teorisidir. Teori ilk kez Apter tarafından 1982 yılında ortaya atılmış olup, sonrasında Kerr tarafından 1997 yılında spor alanında incelenmiştir. Bireylerin var olan uyarılmışlık düzeylerini yorumlamasının performans üzerinde etki bırakacağı görüşü ortaya konulmuştur. Sporda telic ve paratelic ikilisinin sporcunun kendi uyarılmış seviyesini algılamasında önemli bir rol oynadığı göz önünde bulundurulmuştur. Telic durumda (tercih edilen düşük uyarılmışlık), yüksek seviyede uyarılmışlığın hissedilmesi kaygı olarak deneyimlenmekteyken ve düşük seviyede hissedilen uyarılmışlık ise rahatlama olarak algılanmaktadır. Paratelic (tercih edilen yüksek uyarılmışlık) durumda ise düşük

seviyede hissedilen uyarılmışlık sıklıganlık olarak deneyimlenirken, yüksek seviyede hissedilen uyarılmışlık ise heyecan-keyif olarak deneyimlenmektedir. Ancak teori bilimsel olarak destek bulmakta zorlanmıştır ve test edilmesinin de zor olduğu vurgulanmıştır (Tenenbaum ve Eklund, 2007; Ruiz ve Robazza, 2020).

Bir diğer teori ise Hanin (2000) tarafından geliştirilen bireysel optimal fonksiyon alanı (IZOF) teorisidir. Teori ilk olarak kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik olarak ortaya konulmuştur. Sonrasında ise performansı etkileyen duygusal faktörlerin sadece kaygıyla açıklanamayacak olması görüşü ortaya atılmış ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu görüşüyle geliştirilmiştir. Teori optimal performansın, yoğun işlevsel durumları ve düşük seviyede olan işlevsel olmayan durumları ve duyguları içerdiğini, düşük performansın ise bu durumların tam tersiyle ilişkilendiğini öne sürmüştür (Hanin, 2000). Bu teori güncel tez çalışmasının temelini oluşturduğu için sonraki bölümde detaylı olarak tekrar ele alınacaktır.



Şekil 4. Üç Sporçunun Optimal Fonksiyon Alanları (Jarvis, 2006'dan değiştirilerek kullanılmıştır)

Hanin (2000) performansa etki eden duygusal faktörlerin sadece kaygı ve uyarılmışlık gibi tek boyutlu durumlarla açıklanamayacak olması görüşünü öne sürmüş ve var olan teorisini çok boyutlu duyguları ele alarak geliştirmiştir. Bir sonraki bölümde çok boyutlu duygular ile ilgili öne sürülen teorilere yer verilmiştir.

4.5. Çok Boyutlu Duygular ve Performans İlişkisi

Çok boyutlu duyguların performans üzerine etkisinin incelendiği teorilerinden birisi Lazarus (2000) tarafından ortaya konulan 'bilişsel motivasyonel-ilişkisel' teoridir.

Teori duygunun oluşumu için düşüncelerin ön koşul olduğu görüşüne sahiptir ve bu görüş günümüzdeki bilişsel teorilere öncülük etmektedir. Teoriye göre duygunun oluşum süreci öncelikle önemsiz gibi görünen uyarının gelmesiyle başlar. Sonrasında uyarının önemi sabit bir bilişsel değerlendirme aşamasından geçerek belirlenir ve sonrasında ise kişinin iyilik hali için önemine bağlı olarak duygunun veya fizyolojik tepkinin az veya çok olarak ortaya çıkmasıyla sonlanır. Teori ayrıca her duygunun performansı farklı şekilde etkileyeceğini ve yoğunlukla kazanma beklentisi ya da kaybetme beklentinden kaynaklanan bu durumun motivasyon ve başa çıkma becerilerinde değişime yol açacağı görüşünü öne sürmüştür. Bu değişimin fizyolojik ve davranışsal sonuçlara sahip olduğu belirtilmiştir (Lazarus, 2000; Ağca, 2020).

4.6. Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı Kuramı (IZOF)

Kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere Hanin tarafından Optimal Fonksiyon Alanı (ZOF) modeli ortaya atılmıştır. Model sporcuların optimal performanslarının ortaya çıkması noktasında kaygı seviyelerinin farklı alanlarda ortaya çıkabileceğini açıklamaktadır (Woodcock, 2011). Daha sonra optimal performansa etki eden duygusal faktörlerin sadece kaygıyla açıklanamayacak olması nedeni ile model genişletilmiş ve Hanin (2000) tarafından Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı (IZOF) (Kimi zaman IZOF-Duygu Modeli olarak adlandırılmıştır) olarak yeniden isimlendirilmiştir (Robazza, 2006). Spora özgü bir model olan Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı Kuramı (IZOF) grup temelli yaklaşımdan ziyade bireysel temelden oluşan ve sportif görevlerdeki başarı ve duygusal deneyimler arasındaki ilişkiyi tanımlayan bir model olarak geliştirilmiştir (Hanin, 2000; Ruiz ve ark., 2017).

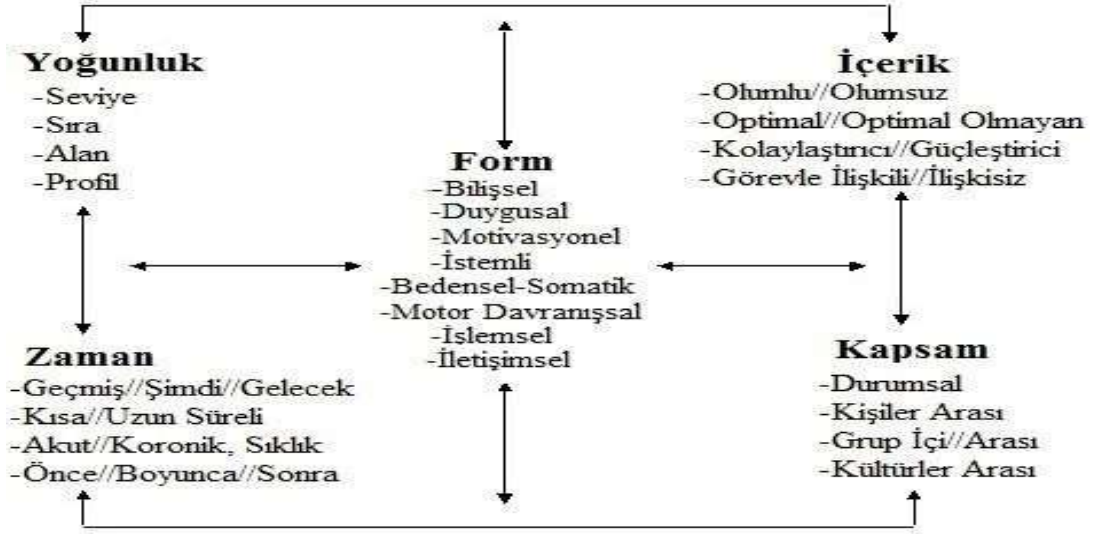
IZOF modeli duygu ve performans arasındaki ilişkinin anlaşılması amacıyla ortaya konulan çok boyutlu bir yaklaşımdır (Hanin, 2000). IZOF modeli adını oluşturan dört temel özelliğe sahiptir. Bu özelliklerden ilki bireyselliktir (Individual). IZOF modelinde çeşitli performans durumlarında sporcuların duygusal deneyiminin farklılıklarının yapısına ve işlevine odaklanılır. İkinci özellik ise alandır (Zone). Bu özellik sporcunun en iyi performansının kendi optimal duygu alanı veya yoğunluk seviyesinde olduğu zaman olacağı görüşünü oluşturur. Modelin üçüncü özelliği ise optimaldir. Optimal özellik sporcunun özel motor performans durumu altındaki uygun ve ilgili duygusal durumunu işaret eder ve aynı zamanda optimalin içerik anlamında

çok boyutlu bir yapıda olduğunu söyler. Bu özelliğe göre duygusal durum yalnızca yoğunluk seviyesiyle ilgili değildir aynı zamanda zaman, form ve bağlamı da içerir. Son özellik ise fonksiyoneldir. Bu özellik ise performans süreci üzerine duygunun optimal veya fonksiyonel olmayan etkisini belirtir. Optimal duygular sporcunun performansı üzerine olumlu etki ederken, fonksiyonel olmayan duygular ise zıt etki etmektedir (Hanin,2000).

Hanin'e göre IZOF sporcunun kariyeri boyunca gösterdiği performansların belli kesitlerinden performansın kalitesiyle ilişkili duygusal deneyimlerin kayıt altına alınmasıyla birlikte sporcunun başarılı veya başarısız performansları arasındaki ayrımı belirlemeye çalışır ve model performans kalitesiyle ilgili olarak öznel olan duygusal deneyimlerin bireysel olarak farklılığını savunur (Hanin ve Stambulova, 2002). Hanin'e göre deneyim, kişinin performansının kalitesini oluşturan hem geçmiş hem de şimdiki özelliklerin toplamı olarak tanımlanmaktadır. Temelde performansla ilişki deneyimlerin birbiriyle ilişkili 3 tipi gözlemlenebilir (Hanin, 2007). Bunlar sırasıyla; çevrede görülen değişimlerle kolayca değişiklik gösterebilen durumluk deneyimler, değişken olmayan ve kolay etkilenemeyen sürekli veya özellik deneyimleri ve başarılı performanstan daha az ya da daha iyi deneyimlerin yansımalarından ya da öğrenilmesinden oluşan meta (farkındalık, tutum, bilgi, birinin deneyiminin reddedilmesi veya tercih edilmesi) deneyimlerdir.

IZOF modeli, bireylerin deneyimleri hakkında daha bütünsel bir bakış açısı kazanma fırsatı sunar ve bu deneyimlerin birbiriyle ilişkili beş boyuttan meydana geldiğini öne sürer. Bu beş boyut; Form, İçerik, Yoğunluk, Zaman ve Bağlamdır (Hanin ve Stambulova ,2002; Polackova, 2018). Bu beş temel boyut bireylerin duygusal deneyimleriyle ilişkili performansının dinamiklerini, optimal ve işlevsel olmayan yapısını tanımlamak için kullanılmaktadır (Robazza ve ark., 2004). Form boyutu neredeyse tüm performans durumunu açıklamak için kullanılan, kişinin psikobiyososyal durumunu tanımlayabilen sekiz şekilden (modality) oluşur. Duygu bu modalitelerden sadece birini temsil etmektedir. Psikobiyososyal durum çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bunlar; bilişsel, duygusal, motivasyonel, iradesel, bedensel-somatik ve motor davranışsal, işlemsel ve iletişimsel şekillerdir (Middleton,2016). İçerik boyutunda ise performans durumunun niteliksel karakteristiğidir denilebilir. Form boyutunda yer alan her bileşen kendi niteliksel karakteristiğine sahiptir. Bu

boyutta her şekil (modality) fonksiyonuna (optimal ve optimal olmayan) ve algılanan hazcı (hedonic) tonun (pozitif ve negatif) duygusal içeriğine göre tanımlanır. Sonuç olarak duygular dört kategoriye bölünmektedir. Bunlar; fonksiyonel olarak olumlu ve fonksiyonel olarak optimal duygular (P+), olumsuz ve fonksiyonel optimal duygular (N+), olumlu ve fonksiyonel olmayan duygular (P-), ve olumsuz fonksiyonel olmayan (N-) duygular olarak kategoriler içerisine ayrılmaktadır (Woodcock, 2011; Ertürk, 2013). Bağlam boyutu psikobiyososyal durumun içeriği ve yoğunluğu üzerine durumsal (antrenman ya da yarışma), kişilerarası ve grup içi faktörlerin etkisini yansıtan çevresel bir özelliktir (Ruiz, 2004). Duyguların performans üzerine optimal veya fonksiyonel olmayan etkisi sadece içeriğine bağlı değil aynı zamanda yoğunluğuna da bağlıdır. Performansla ilişkili duyguların gözlemlenmesiyle onların optimal veya işlevsel olmayan yoğunluğunu belirlemek mümkündür. Buradan yola çıkarak gözlem sonucunda belirlenen optimal yoğunluk içerisinde sporcunun performans göstermesi durumunda başarılı performans gösterebileceği, optimal yoğunluk dışında kalması durumunda ise başarısız performans sergileyeceği söylenebilir (Papaioannou ve Hackfort, 2014). Zaman boyutu performansla ilgili deneyimlerin geçici dinamiklerini kapsamaktadır. Kısa süreli dinamikler performansın sergilenmesinden önce, performans sırasında ve performans sonrasındaki duygusal değerlendirme süreçlerinde yer almaktadır. Uzun süreli duygusal deneyimler ise optimal veya fonksiyonel olmayan durumların geliştirilmesiyle ilgili olarak sürecin araştırılması, iyileştirilmesini içermektedir (Ertürk, 2013).



Şekil 5. Performansla İlişkili Psikobiyososyal Durumların Beş Temel Boyutu (Hanin, 2003 ve Hanin, 2010'dan değiştirilerek kullanılmıştır)

4.7. Psikobiyososyal Durumlar Nedir?

Psikobiyososyal durumların kökleri IZOF modeline dayanmaktadır (Nateri, 2018). IZOF modeline göre sporda duygu, bir oyuncunun psikobiyososyal deneyiminin özel bir bileşeni olarak çok boyutlu ve bütüncül perspektifte kavramsallaştırılabilir (Bortoli ve ark. 2011). Hanin duygunun sporcunun psikobiyososyal durumlarının sadece bir bileşeni olduğunu vurgulamıştır ve psikobiyososyal durumu; toplam insan fonksiyonunun durumsal, çok-modlu ve dinamik bir tezahürü olarak tanımlamıştır (Middleton, 2016). Sporcunun fonksiyonel ve fonksiyonel olmayan psikobiyososyal durumlarının kapsamlı değerlendirmesi sekiz şekilden (modality) oluşur (Robazza ve ark., 2016). Sekiz psikobiyososyal durum modalitesi hem pozitif hem de negatif olabilir ve performans üzerinde olumlu veya olumsuz etkiye sahip olabilir. Bu modaliteler (şekiller);

(a) duygusal (endişeli, gergin, mutlu, kızgın, sevinçli), bilişsel (dikkat dağınıklığı, odaklanma, akıl karışıklığı, tetikte olma), motivasyonel (motive, ilgili) ve istemli (azimli, ısrarlı) olan psikobiyososyal durumların psikolojik yönünü oluşturur.

(b) bedensel-somatik (yorgun, sinirli, sabırsız) ve motor-davranışsal (uyuşuk, rahat, net) olan psikobiyososyal durumların biyolojik yönünü oluşturur.

(c) işlemsel ve iletişimsel olan ise psikobiyososyal durumların sosyal yönü (bağlantılı, ilişkili, temasta) olarak kavramsallaşmaktadır (Bortoli ve ark. 2011; Bortoli ve ark. 2018).

Psikolojik, biyolojik ve sosyal durumların içerisinde yer almakta olan modalitelerin tanımları aşağıdaki bölümde yer almaktadır.

Psikolojik yönü, bir performans durumunun merkez şekli olan duygusal şekli içerir ve öznel hoş (memnuniyet verici) ve hoş olmayan duyguları kapsar. Duygusal olmayan psikolojik yön şekli, dikkat işleme ve konsantrasyon yeteneği ile ilgili olan bilişsel şekli içerir. Psikolojik yönü ile ilgili diğer şekiller ise motivasyonel ve iradesel şekillerdir. Motivasyonel ve iradesel şekil karar verme aşamasında farklılaşır. Motivasyonel şekil hedeflenen bir eylem üzerindeki amaçlar, hedefler, istekler, bağlılık ile ilgili karar öncesi (pre-decisional) yönüdür. İradesel şekil ise bireylerin zihinsel ve fiziksel yeteneklerini harekete geçirmeyi amaçlayan karar sonrası (post-decisional) yönüdür (Ruiz ve ark, 2016).

Biyolojik yönünün ilki, eylemin psiko-fizyolojik ya da biyolojik yönünü içeren bedensel somatik şekli içerir. Bedensel şekle dahil edilen duygular, durumlar tarafından uyarılan psiko-fizyolojik semptomlarla ilişkilidir ve belirli bir vücut kısmında bir his olarak ortaya çıkabilir. Motor-davranışsal şekil ise hareketin ya da motor koordinasyonun algılanmasını içermektedir (Polackova, 2018).

Sosyal yönü ise, işlemsel ve iletişimsel şekilleri içermektedir. İşlemsel şekil, eylem ya da görev yürütmenin etkisinin algılanmasına atfeden şekli oluşturmaktadır. İletişimsel şekil ise, insanlar arasındaki sözel ya da sözel olmayan etkileşimleri içerir (Middleton ve ark., 2017).

4.8. Psikobiyososyal Durumların Ölçülmesi

Sporcuların fonksiyonel ve fonksiyonel olmayan psikobiyososyal durumları arasındaki etkileşim performans ön görüşü ve bu tür durumların düzenlenmesinde temel teşkil etmektedir. Sporcuların deneyimlerinin saptanması ve düzenlenmesindeki ilk adım doğru bir değerlendirme yapılmasıdır (Ruiz ve Robazza, 2020). Performansla ilişkili deneyimleri değerlendirmek için Robazza ve ark. (2016) tarafından psikobiyososyal durumlar ölçeği sürekli/özelliik (trait) versiyon (PBS-ST) olarak

adlandırılan ölçek geliştirilmiştir. Geliştirilen bu ölçek sporcuların daha istikrarlı kalıplarını oluşturan sürekli/özelliik (trait) deneyimlerini ölçmektedir. Ölçek sporcunun performansla ilişkili deneyimlerini tanımlamak için duygusal ve duygusal olmayan sıfatların bir listesinden oluşturmaktadır. Var olan bu sıfatlar üçerli veya dörderli olarak bir sıra içinde yer almaktadır. Her sıra ise bir modaliteyi temsil etmektedir. Toplam sekiz modalite bulunmaktadır. Bu modaliteler; bilişsel, duygusal, motivasyonel, iradesel, bedensel-somatik, motor davranışsal, işlemsel ve iletişimseldir. Bu modalitelerin tümü hem işlevsel hem de işlevsel olmayan anahtar sözcüklere sahiptir. Ölçekte yoğunluk, sıklık ve algılanan etki boyutları ölçülebilmektedir. Yoğunluk 5'li likert tipinden 0 (hiç) – 4 (çok, çok fazla) oluşmaktadır. Yarışmadan önceki saate atfeden sıklık boyutu da 5'li likert tipinden 0 (asla) – 4 (neredeyse her zaman) oluşmaktadır. Son olarak, bireylerin performans üzerine işlevsel ya da işlevsel olmayan etkisinin algısına göre, algılanan etki boyutu 7'li likertten (-3,+3 arası ve 0 etkisiz) oluşmaktadır. Bir diğer ölçme aracı ise Ruiz ve ark. (2019) tarafından yapılan ve sporcuların durumluk (state) deneyimlerinin anlaşılmasını sağlayan 14 maddeden oluşan PBS-S'dir. Son olarak beden eğitiminde psikobiyososyal durumların değerlendirilmesi için Bortoli ve ark. (2018) tarafından 16 maddeden oluşan PBS-SPE ölçeği geliştirilmiştir (Ruiz ve Robazza, 2020).

4.9. Psikobiyososyal Durumlar ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Psikobiyososyal durumlar ile ilgili literatürde çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Bu araştırmaların bir kısmı kesitsel türde (Nateri, 2018; Mueller ve ark., 2018; Chia-Smith, 2019) gerçekleştirmişken, bir kısmı ise deneysel türde (Middleton ve ark., 2017; Bortoli ve ark., 2017) gerçekleştirilmiştir.

4.9.1. Deneysel Çalışmalar

İlgili alan yazın incelendiğinde deneysel çalışmalarda psikobiyososyal durumlar ile müziğin kullanımı, ustalık ve performans iklimi müdahaleleri gibi müdahalelerin etkisi farklı gruplarda ele alınmıştır.

Örneğin, Middleton ve ark. (2017) tarafından yapılan bir çalışmada yüzücülerde müziğin performans öncesi psikobiyososyal durumlara etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 17 müsabık yüzücü katılım sağlamış ve 5 haftalık IZOF temelli bir müdahale programı

uygulanmıştır. Araştırma sonuçları seçilen müziğin yüzücülerde psikobiyososyal durumların düzenlenmesi becerisini arttırabileceğini göstermiştir. Aynı zamanda katılımcılarla yapılan yarı-yapılandırılmış görüşmeler sonrasında psikobiyososyal durumların profillemeye çalışmalarının psikobiyososyal durumların farkındalığını ve performans üzerine etkisini arttırdığı kaydedilmiştir.

Bortoli ve ark. (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin psikobiyososyal durumları ve hür iradeleri üzerine ustalık iklimi ve performans iklimi müdahalelerin etkisi incelenmiştir. Çalışmada bir grup ustalık-performans grubu olarak ayrılmış olup, diğer grup ise performans-ustalık grubu olarak ayrılmıştır. Ustalık-performans grubu sekiz görev(konu)-içerikli derse katılım sağlamış dahasonra ise aynı grup sekiz ego-içerikli derse katılım sağlamıştır. Diğer bir grup olan performans-ustalık grubu ise önce ego-içerikli derslere katılım sağlarken sonrasında görev(konu) içerikli derslere katılım sağlamıştır. Araştırma bulguları performans-ustalık grubunda hür irade ve psikobiyososyal durumların değişikliğinde uygulanan programın etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

4.9.2. Kesitsel Çalışmalar

İlgili alan yazın incelendiğinde kesitsel çalışmalarda psikobiyososyal durumlar ile farklı grupların (örneğin; badminton oyuncularıyla (Chia-Smith, 2019); antrenörler ve sporcularıyla (Mueller ve ark., 2018); takım sporları bağlamında (Nateri, 2018)) ilişkisi ele alınmıştır.

2019 yılında Chia-Smith (2019) tarafından doksan bir elit badminton oyuncusu ile gerçekleştirilen çalışmada elit badminton oyuncularında sekiz psikobiyososyal durumun yoğunluğu incelenmiş ve psikobiyososyal durumların yaş aralığına göre ne ölçüde farklı olduğu test edilmiştir. Çalışmada badminton oyuncuları üç farklı yaş grubuna (çocuklar, ergenler ve yetişkinler) ayrılmış ve turnuva boyunca en iyi ve en kötü performansları için psikobiyososyal durumların sekiz bileşeni üzerine oyun-sonrası algılarını oranlamışlardır. Yapılan çalışma sonuçları yaş farklılıklarının psikobiyososyal durumların algılanmasında etken olabileceğini göstermiştir. Çocuk sporcuların psikobiyososyal durumları başarılı performans sırasında ergenler ve yetişkinlere oranla daha çok deneyimledikleri bulunmuştur.

Mueller ve ark. (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada antrenörlerin sporcuların psikobiyososyal durumlarının nasıl algılandığını ve algılanan durumun düzenlenmesine yönelik nasıl bir strateji sergilediklerinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Üç sporcu ve bu sporcuların antrenörleri ile yarı yapılandırılmış birebir görüşme gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları antrenörlerin bir psikobiyososyal performans durumunun bedensel, motor-davranışsal ve işlemsel yönüne dikkat ettiğini ve edinilen bu bilgiyi olumlu pekiştirme ve performansla ilgili geri bildirim sağlanması yoluyla sporcuların ihtiyacına yönelik olarak kullandıkları ortaya konulmuştur. Ayrıca antrenörler kendilerini, sporcu-antrenör ilişkisi ve antrenörlerin duygusal yeterliliği için hayati öneme sahip olarak görülen karakteristik özelliklerden olan sakin, sabırlı, anlayışlı olarak tanımlamışlardır.

Nateri (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada takım sporları bağlamında sporcuların duygusal zekâ, grup süreçleri ve hissedilen psikobiyososyal durumları arasında ilişkiyi keşfetmek amaçlanmıştır. İki yüz doksan dokuz İtalyan sporcu ile gerçekleştirilen çalışmada duygusal zekâ, takım-içi iletişim yeterliliği, rol belirsizliği ve psikobiyososyal durumlar ölçekleri kullanılmıştır. Çalışma sonuçları doğrultusunda duygusal zekâ, işlevsel psikobiyososyal durumlar ve iletişim yeterliliğinin olumlu yönleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekâ, rol belirsizliği ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumlar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Di Fronso ve ark. (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada İtalyan sporcuların Covid-19 salgını sürecinden önceki ve salgın sırasındaki algılanan stres seviyeleri ve işlevsel/işlevsel olmayan psikobiyososyal durumlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 1132 yarışmacı İtalyan sporcu katılım sağlamıştır. Salgının İtalya'da başlamasından yaklaşık bir ay sonrasında veriler toplanmıştır. Sporcuların salgın sırasındaki algılanan stres seviyeleri, işlevsel/işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları salgın öncesinde toplanmış olan verilerle kıyaslanmıştır. Ayrıca cinsiyet, spor türü (bireysel veya takım), yarışma seviyesi (elit, acemi) farklılıkları da incelenmiştir. COVID-19 sırasında toplanan verilerle salgından önce toplanan veriler arasındaki karşılaştırma oldukça önemli farklılıklar ortaya koymuştur. Bulgular, COVID-19 krizinin sporcuların algılanan stresini ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumlarını artırdığını gösterirken, işlevsel psikobiyososyal durumları azalttığını

göstermiştir. Analiz sonuçları yarışma seviyesinin algılanan stres ve işlevsel psikobiyososyal durum üzerine etkisinin yanı sıra, cinsiyet değişkeni noktasında psikobiyososyal durumların her iki tipi ve algılanan stresin önemli ölçüde farklılaştığını göstermiştir. Özellikle kadınların erkeklere göre daha yüksek algılanan stres seviyesine ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumlar skoruna ve daha düşük işlevsel psikobiyososyal durumlar skoruna sahip olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca elit sporcuların acemi sporculara göre daha düşük algılanan stres ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumlar skoruna sahip olduğunu ve daha yüksek işlevsel psikobiyososyal durumlar skoruna sahip olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda kadınlar ve acemi sporcular için özel sağlık protokollerinin uygulanması teşvik edilmelidir önerisi belirtilmiştir.

Battista ve ark. (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada beden eğitiminde algılanan motivasyonel iklimin, psikolojik ihtiyaç doyumu (ilişkide olma, yeterlilik ve özerklik) ve psikobiyososyal durumlarla, öğrencilerin boş zamanlarında fiziksel aktivite yapma niyeti üzerindeki etkileşimini incelemek amaçlanmıştır. 470 İtalyan sporcunun katılım sağladığı çalışmada Beden Eğitimi Öğretmeni Tarafından Oluşturulan Motivasyonel İklim Anketi, Beden Eğitiminde Psikolojik İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği ve serbest zaman fiziksel aktivitesine katılma niyetiyle ilgili bir ölçüm aracının katılımcılar tarafından doldurulması sağlanmıştır. Araştırma bulguları, görev yönelimli algılanan bir iklimin, yeterlilik ihtiyacı tatmini ve hoş-istenen/ işlevsel psikobiyososyal durumların aracılığı yoluyla fiziksel aktiviteye katılma niyetiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bulgular görev yönelimli iklimin ve yeterlilik ihtiyacı doyumunun hoş (memnuniyet verici) duygusal durumları belirlemede ve bunun sonucunda serbest zamanda fiziksel aktiviteyi sağlamada önemli olduğunu vurgulamıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin görev yönelimli yaklaşımlar sergilemesinin bireylerin hareketleri sırasında çevrenin ve psikobiyososyal durumların hoş (memnuniyet verici) algılanmasına yardımcı olacağını belirtilmiştir.

4.10. IZOF ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Cooper ve ark. (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada kuvvet ve kondisyonda sporcuların performansla ilgili duyguları ve optimal performans için duygu

düzenlemesi incelenmiştir. 13 yarışmacı elit sporcunun katılım gösterdiği çalışmada katılımcıların en iyi ve en kötü kuvvet ve kondisyon antrenmanlarını anımsayarak IZOF temelli duygu profillemesi çalışmasını tamamlaması istenmiştir. Çalışma sonuçlarında pozitif işlevsel duygular ve negatif işlevsel olmayan duygular içinde en iyi ve en kötü performanslar arasında anlamlı derece farklılıklar olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışma bulguları kuvvet ve kondisyon antrenmanı içerisinde zirve performans algısının pozitif işlevsel duygular ve düşük yoğunluklu negatif duygularla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Olausson (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada elit hentbolcuların en iyi ve en kötü performanslarındaki duyguların profillemesinin incelenmesi ve oyuncuların performanslarının artması amacıyla IZOF temelli duygu düzenleme programının uygulanması amaçlanmıştır. Araştırmaya aynı takımdan dört elit hentbolcu katılım sağlamıştır. Çalışmanın ilk aşamasında performans duygu profillemesi süreci yürütülmüştür. Sonrasında ise kısa vadeli IZOF temelli müdahale programı yürütülmüştür. Müdahale programı sonrasında sporcularla görüşme gerçekleştirilerek müdahale programı değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları müdahalenin katılımcıların farkındalığını ve bilgisini artırdığını ve psikolojik beceri gelişimini uyardığını göstermiştir.

Roy ve Suwarganda (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma Olimpik seviyedeki okçulardan gelen duygu yoğunluğunun hata puanları ve performans sonuçları üzerindeki etkisini incelemiştir. Olimpiyat müsabakası sırasında yarışan üç okçunun bireysel duygu yoğunluklarını önceden belirlenmiş bireysel optimal bölge ile karşılaştırılmıştır ve okçunun başarısında antrenör tarafından belirlenen bireysel hedef ve Olimpiyat müsabakası sırasındaki performans sonucu ile ilişkilendiren "bireysel bölge içinde veya dışında" olmanın etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları hoş olmayan işlevsiz duyguların (N-) performans puanı üzerinde en fazla etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca okçuların verilerinden türetilen optimal bölge dışı sonuçların, duygu-performans ilişkisine destek sağlayacağı belirtilmiştir.

5. Yöntem ve Gereçler

Bu bölüm sırasıyla araştırmanın modeli, araştırma hipotezleri, örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkındaki bilgileri içermektedir.

Tez iki farklı çalışmadan meydana gelmektedir. İlk çalışmada “Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği”nin yetişkin sporcular için Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. İkinci çalışmada ise sporcularda öz-düzenleme çalışması için geliştirilen mobil uygulamanın beş hafta süreyle kullanılmasının sporcuların işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Tüm bu nedenlerden dolayı araştırmanın modeli, araştırma hipotezleri, örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkındaki bilgiler her iki çalışma için ayrı bölümler halinde verilmiştir.

5.1. Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğinin Sporcular İçin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Çalışma 1)

5.1.1. Araştırma Modeli

Yetişkin sporcuların sürekli psikobiyososyal durumlarını ölçme imkanı sağlayan Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının gerçekleştirilmesi amacıyla yürütülen bu çalışma kesitsel türdedir.

5.1.2. Araştırma Hipotezleri

Hipotez 1: Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği Türkçe versiyonu sporcuların sürekli psikobiyososyal durumlarını belirlemek için geçerlidir.

Hipotez 2: Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği Türkçe versiyonu sporcuların sürekli psikobiyososyal durumlarını belirlemek için güvenilirlidir.

5.1.3. Araştırmanın Örneklemi

Araştırma örnekleminin belirlenmesinde olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmaya 156 erkek (yaş =22,00±4,93 ve 33 kadın (yaş =19,91±3,05) olmak üzere 189 (yaş =21,63±4,72) sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Çalışmaya Atletizm (n=10), Badminton (n=3), Basketbol (n=7), Boks (n=8), Dans (n=1), Fitness (n=12), Futbol (n=117), Güreş (n=1), Halter (n=1), Karate (n=3), Taekwondo (n=4), Tenis (n=3), Voleybol (n=14), Yüzme (n=5) branşlarında yer alan sporcular katılım sağlamıştır. Sporcuların deneyim ortalamaları erkeklerde $9,71\pm 5,07$ iken, kadınlarda ise $7,79\pm 3,73$ 'dir.

5.1.4. Veri Toplama Araçları

Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği Sürekli (Trait) Versiyon (PBS-ST)

Robazza ve arkadaşları tarafından 2016 yılında geliştirilen ölçek psikobiyososyal durumları niteleyen toplamda 15 maddeden oluşmaktadır. Sporcuların durumsal olmayan ve daha genel olan sürekli/özelliik (trait) deneyimlerini ölçmektedir. Ölçek sporcunun performansla ilişkili deneyimlerini tanımlamak için duygusal ve duygusal olmayan sıfatların bir listesinden oluşturmaktadır. Var olan bu sıfatlar üçerli veya dörderli olarak bir madde içinde yer almaktadır. Her madde ise bir modaliteyi temsil etmektedir. Toplam sekiz modalite bulunmaktadır. Bu modaliteler; bilişsel, duygusal, motivasyonel, iradesel, bedensel-somatik, motor davranışsal, işlemsel ve iletişimseldir. Bu modalitelerin tümü hem işlevsel hem de işlevsel olmayan anahtar sözcüklere sahiptir. Ölçekte yoğunluk, sıklık ve algılanan etki boyutları ölçülebilmektedir. Yoğunluk 5'li likert tipinden 0 (hiç) – 4 (çok, çok fazla) oluşmaktadır. Yarışmadan önceki saate atfedilen sıklık boyutu da 5'li likert tipinden 0 (asla) – 4 (neredeyse her zaman) oluşmaktadır. Son olarak, bireylerin performans üzerine işlevsel ya da işlevsel olmayan etkisinin algısına göre, algılanan etki boyutu 7'li likertten (-3,+3 arası ve 0 etkisiz) oluşmaktadır. Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği Sürekli Versiyon Ek 1'de yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen "kişisel bilgi formu" araştırma grubunu oluşturan bireyler hakkında bilgi toplamak amacı taşımaktadır. Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, spor dalı ve spor deneyimine sahip olma durumu değişkenlerine yer verilmiştir. Kişisel bilgi formu Ek 2'de yer almaktadır.

5.1.5. Verilerin Toplanması

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının gerçekleştirilmesi aşamasında ölçeğin geliştirildiği çalışmanın sorumlu yazarı olan Claudio Robazza ile iletişime geçilmiştir ve ölçeğin uyarlanabilmesi için gerekli olan izin (ek 5) alınmıştır. Alınan izin sonrasında ölçeğin çeviri aşamasına geçilmiştir. Ölçeğin çeviri aşaması bir çalışma için en önemli kısmı oluşturmaktadır (Geisinger, 1994). Çeviri aşamasında çeviri-geri çeviri yöntemi araştırmacı tarafından tercih edilmiştir. Bu yöntem doğrultusunda ölçeğin İngilizce versiyonu öncelikli olarak İngilizce dil bilimcisi olan 1 ve spor psikolojisi alanında uzman olan 2 kişi tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Çeviri sonrasında ölçeği temsil eden en uygun maddelerin seçimi amacıyla çevrilen ölçek maddeleri spor psikolojisi alanından üç farklı uzmana gönderilmiştir. Uzmanlar tarafından seçilen maddeler tekrar İngilizceye çevrilmesi amacıyla bir İngilizce dil bilimcisine gönderilmiştir. Gerçekleştirilen çeviri sonrasında en uygun maddelerin seçilmesi için yapılan çeviriler uzman yargıcıya gönderilmiştir. Uzman yargıcı orijinal ölçek maddeleri, Türkçe ve İngilizce çevirileri kıyaslayarak ölçeğin orijinalini en iyi temsil eden Türkçe maddeleri seçmiştir.

Ölçeğin Türkçeye çeviri aşamasının tamamlanmasından sonra İstanbul ilinde farklı spor kulüplerinde yer alan sporculardan gönüllülük esaslı göz önüne alınarak veriler toplanmıştır. Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için Etik kurul onayı (22.02.2021-32) Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünden alınmıştır.

5.1.6. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS V23 ve IBM SPSS AMOS V24 kullanılmıştır. Verilerin normallik varsayımları; aritmetik ortalama, çarpıklık ve basıklık katsayıları gibi betimsel istatistikler ile pearson korelasyon katsayıları üzerinden incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçeğe ait güvenilirlik Cronbach's alfa katsayısı ile incelenmiştir. Ölçeğe ait yapı geçerliliği 1. Düzey doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Önem düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

5.2. Sporcularda Öz Düzenleme Çalışması İçin Geliştirilen Mobil Uygulamanın Beş Hafta Süreyle Kullanılmasının Sporcuların İşlevsel ve İşlevsel Olmayan Psikobiyososyal Durumları Üzerine Etkisi (Çalışma 2)

5.2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada sporcularda öz-düzenleme çalışması için geliştirilen mobil uygulamanın beş hafta süreyle kullanılmasının sporcuların işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla deneysel desenlerden “ön test – son test kontrol gruplu desen” tercih edilmiştir.

5.2.2. Araştırma Hipotezleri

Çalışma 2'nin amacı sporcular için geliştirilen mobil uygulamanın sporcuların sürekli psikobiyososyal durumları üzerindeki etkisini incelemektir.

Hipotez 1: Sporcularda öz-düzenleme çalışması için geliştirilen mobil uygulamanın kullanılması deney grubunda yer alan sporcuların işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumlarını farklılaştırmaktadır.

Hipotez 2: Deney grubunda yer alan sporcuların işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları kontrol grubunda yer alan sporculardan farklılaşmaktadır.

5.2.3. Araştırmanın Örnekleme

Araştırma örnekleminin belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Katılımcılar deney ve kontrol gruplarına ulaşılabilirlik durumlarına göre atanmıştır. Araştırmanın örneklemini futbol branşında çeşitli futbol takımlarında yer alan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen futbolcular oluşturmaktadır. Sporcuların 10'u deney grubu, 10'u ise kontrol grubunda yer almaktadır. Deney grubu ortalama $13,80 \pm 3,26$ yıl, kontrol grubu ise $7,80 \pm 2,15$ yıl futbolculuk deneyimine sahiptir. Yaş ortalamaları ise deney grubu için $25,00 \pm 1,76$, kontrol grubu için $20,90 \pm 2,03$ şeklindedir. Deneysel çalışmalar için örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde, Roscoe (1975) (akt. Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel 2017, s. 97) basit deneysel araştırmalar için 10-20 kadar küçük bir örneklem genişliğinin başarılı bir araştırma için uygun olacağını belirtmektedir.

5.2.4. Veri Toplama Araçları

Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği Sürekli (Trait) Versiyon (PBS-ST)

Çalışma 1 kapsamında geçerlik ve güvenilirliği test edilen Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği Sürekli Versiyonu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen “kişisel bilgi formu” araştırma grubunu oluşturan bireyler hakkında bilgi toplamak amacı taşımaktadır. Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, spor dalı ve spor deneyimine sahip olma durumu değişkenlerine yer verilmiştir. Kişisel bilgi formu Ek 2’de yer almaktadır.

5.2.5. Verilerin Toplanması

Araştırmada sporcular öncelikle deney ve kontrol grubu olarak 2 gruba ayrılmışlardır. Her grup 10 sporcudan oluşturulmuştur. Uygulama çalışmasının başlangıcından hemen önce ve uygulama çalışmasının tamamlanması sonrası hem deney hem de kontrol gruplarından eş zamanlı olarak veriler toplanmıştır. Deney grubunda yer alan sporculardan araştırmacı tarafından geliştirilen mobil uygulamanın beş hafta süreyle haftada üç gün kullanılması istenmiştir. Öz-düzenleme çalışmalarında uygulamanın süresi pek çok faktöre göre değişiklik göstermektedir. Uygulamaların süresinde ve diğer detaylarında sporcunun durumu ve koşulların uygunluğu gibi faktörler dikkate alınmaktadır (Dubuc-Charbonneau ve Durand-Bush, 2015). Sporcuların uygulamayı devamlı olarak kullanıp kullanmama durumları yönetici panelinde düzenli olarak kontrol edilmiştir. Katılımcıların uygulamayı belirtilen süre içerisinde kullanmaları takip edilerek gerekli hatırlatmalar yapılmıştır. Süre seçiminde maliyet ve sporcuların mobil uygulamayı kullanmaya devam edebilme durumları göz önüne alınmıştır.

Mobil uygulamanın geliştirilmesi aşamasında Flutter kullanılmıştır. Flutter, Google tarafından çıkartılmış olup hem Android hem de IOS platformlarında desteklenmektedir. Kodun yazıldığı ortam için Android Studio tercih edilmiştir. Verilerin saklandığı veri tabanı ise Firebase olarak seçilmiştir. Mobil uygulama içerisinde yer alan öz-düzenleme çalışmaları Robazza ve ark. (2004) tarafından kullanılan öz-düzenleme prosedürlerinin araştırmacı tarafından mobil uygulamaya uyarlanması (Ek 6) ile elde edilmiştir.

Mobil uygulama dört ana menüden (Ek 7) meydana getirilmiştir. Bu dört ana menüyü; “günlük hedef belirleme, psikolojik performans antrenmanım, spora dair güncel okumalar ve profilim” menüleri oluşturmuştur. Günlük hedef belirleme menüsü sporcuların günlük olarak yapacağı görevleri ekleyeceği bölüm olarak tasarlanmıştır.

Bu menüde sporcuların günlük hedef belirlemelerinin yanı sıra kısa-orta-uzun vadeli hedefler ekleyebilmelerine de olanak verilmiştir. Hedeflerin doğru şekilde belirlenebilmesinde ise “psikolojik performans antrenmanım” menüsünde yer alan yönergeler ile sporculara destek sağlanmıştır. Uygulama içerisinde yer alan “psikolojik performans antrenmanım” menüsünde ise on bir farklı bölüm yer almıştır. Bu bölümler Robazza ve ark. (2004) tarafından kullanılan öz-düzenleme çalışmalarının mobil uygulamaya uyarlanmış versiyonunu içermiştir. Öz-düzenleme programı başlangıç, şekillenme ve sonlandırma olarak üç ayrı aşama olarak tasarlanmıştır. Yer alan bölümlerin içerisinde imgeleme antrenmanları, nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri, kendi kendine konuşma çalışmaları gibi uygulamalara yer verilmiştir. Sporcuların uygulama menüsünde yer alan bölümleri sırasıyla tamamlaması istenmiştir. Her bir bölüm bir günü temsil etmiştir. Her bölüm içerisinde ortalama beş adet çalışma “.wav” uzantılı ses dosyası olarak yer almıştır. Bölümler başlangıçtan sona doğru bir sıra izlemiştir ve bir bölüm tamamlanmadan diğerine geçiş yapılamamıştır. Uygulamayı kullanma günleri sırasında sporcuların uygulama içerisinde yer alan hedef bölümü tamamlaması istenmiştir. Bir bölümü tamamlama süresi ortalama 20 dakika olarak hesaplanmıştır. “Spora dair güncel okumalar” menüsü ise Spor Psikolojisi alanında bilgilendirici metinlerin ve notların paylaşıldığı bir alan olarak tasarlanmıştır. Bu menü sporcuların uygulamayı istikrarlı şekilde kullanması için düzenli aralıklarla yenilenmiştir. Profilim menüsü ise 2 bölüm şeklinde oluşturulmuştur. Bu bölümler ilerleyişim ve hakkında kısımları olarak belirlenmiştir. İlerleyişim kısmı sporcunun şimdiye kadar kaç bölüm tamamladığını görmesini sağlamıştır. Hakkında kısmı ise kullanılan uygulama ve tez çalışması hakkında bilgi veren bir metinden oluşturulmuştur.

Bu süreçte kontrol grubu öz-düzenleme çalışmaları ile ilgili bir programa dahil edilmemiştir. Sporcular kulüpleri ve bireysel antrenörleri tarafından uygulanan rutin antrenmanlarına devam etmişlerdir. Bu süreçte spor psikolojisi alanına yönelik bir antrenman programına dahil olmamışlardır.

5.2.6. Verilerin Analizi

Deney ve kontrol gruplarının işlevsel yoğunluk ön test, işlevsel yoğunluk son test, işlevsel sıklık ön test, işlevsel sıklık son test, işlevsel algılanan etki ön test ve işlevsel

algılanan etki son test düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla non-parametrik testlerden biri olan Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Deney ve Kontrol gruplarının ön ve son test puanlarında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon testi kullanılmıştır. Wilcoxon testi, parametrik test varsayımlarının yerine getirilmediği durumlarda kullanılmaktadır.

Örneklem büyüklüğünün 30'dan küçük ($n < 30$) olduğu durumlarda parametrik test varsayımının yerine getirilmediği kabul edilmektedir (Cevahir, 2020). Bunun dışında verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla basıklık çarpıklık değerleri incelenmiştir. Sonuçlara göre verilerin normal dağılmadığı ortaya konulmuştur. Tabachnick ve Fidell (2013) verilerin normal aralıkta sayılması için $+1.5/-1.5$ aralığında olması gerektiğini belirtmiştir.

6. Bulgular

Bu kısımda yürütülen tez çalışması içerisinde yer alan iki çalışmaya yönelik bulgular yer almaktadır. Bu noktada birinci çalışma bağlamında Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğinin sporcular için Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına yönelik bulgular; ikinci çalışmada ise sporcularda öz-düzenleme çalışması için geliştirilen mobil uygulamanın beş hafta süreyle kullanılmasının sporcuların işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları üzerine etkisine yönelik bulgular aşağıdaki bölümlerde sırasıyla yer verilmiştir.

Çalışma 1: Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğinin Sporcular İçin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

6.1.1. Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Yoğunluk				Sıklık				Etki			
	Ortalama	S. sapma	Basıklık	Çarpıklık	Ortalama	S. sapma	Basıklık	Çarpıklık	Ortalama	S. sapma	Basıklık	Çarpıklık
Hoş Duygular (+)	2,60	0,90	-0,01	-0,37	2,78	0,83	-0,55	-0,19	1,25	1,52	-0,33	-0,88
Öfke (+)	2,89	0,88	-0,89	-0,21	2,79	0,85	-0,24	-0,32	1,67	1,42	0,88	-1,28
Motor Davranışsal (+)	2,33	0,99	-0,72	0,03	2,58	0,85	-0,08	-0,11	1,35	1,40	-0,03	-0,88
İşlemsel (+)	2,63	0,91	-0,36	-0,18	2,65	0,88	0,73	-0,57	1,57	1,29	0,70	-1,06
Bedensel Somatik (+)	2,85	0,96	-0,05	-0,58	2,89	0,88	-0,26	-0,45	1,87	1,27	2,35	-1,57
Bilişsel (+)	2,91	0,99	-0,07	-0,71	2,93	0,87	0,74	-0,70	1,58	1,56	1,21	-1,39
İstemli (+)	2,96	0,99	0,19	-0,77	2,94	0,95	0,37	-0,74	1,79	1,41	1,82	-1,50
Motivasyonel (+)	2,85	1,03	-0,19	-0,67	2,90	0,93	0,10	-0,60	1,72	1,51	1,65	-1,55
Bilişsel (-)	1,64	1,13	-0,61	0,43	1,90	1,14	-0,69	-0,15	-0,51	1,54	-0,71	0,10
Motor Davranışsal (-)	1,41	1,12	-0,63	0,45	1,65	1,17	-0,80	0,10	-0,47	1,71	-0,70	0,25
Motivasyonel (-)	0,77	0,99	1,60	1,38	0,90	1,06	-0,05	0,90	-1,13	1,61	-0,45	0,46
İşlemsel (-)	0,80	0,96	1,96	1,41	1,03	1,10	-0,15	0,80	-1,11	1,49	-0,36	0,39
Kaygı (-)	1,31	1,13	0,01	0,75	1,49	1,19	-0,53	0,44	-1,12	1,48	-0,04	0,56
Bedensel Somatik (-)	1,39	1,10	-0,45	0,49	1,46	1,10	-0,77	0,19	-0,81	1,51	-0,44	0,30
İstemli (-)	0,72	0,89	0,44	1,13	0,84	1,06	-0,02	1,01	-0,98	1,42	-0,73	-0,07

Tablo 6.1.1’de Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. En düşük ortalama değer 0,72 ile İstemli (-) madde iken en yüksek ortalama değer 2,96 ile İstemli (+) maddesidir. Çarpıklık değerleri -1,22 ile -0,08, basıklık değerleri ise -1,57 ile 2,35 arasında değişmektedir.

6.1.2. Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğine Ait Güvenirlik Analizi Sonuçları

	Yoğunluk			Sıklık			Etki		
	Düzeltilmiş madde toplam korelasyonu	Madde silindiğinde Cronbach's alfa	Cronbach's alfa	Düzeltilmiş madde toplam korelasyonu	Madde silindiğinde Cronbach's alfa	Cronbach's alfa	Düzeltilmiş madde toplam korelasyonu	Madde silindiğinde Cronbach's alfa	Cronbach's alfa
Hoş Duygular (+)	0,479	0,821		0,463	0,760		0,689	0,874	
Öfke (+)	0,601	0,806		0,514	0,752		0,704	0,873	
Motor Davranışsal (+)	0,440	0,827		0,421	0,766		0,580	0,885	
İşlemsel (+)	0,603	0,805	0,831	0,508	0,753	0,780	0,681	0,876	0,891
Bedensel Somatik (+)	0,601	0,805		0,396	0,771		0,666	0,877	
Bilişsel (+)	0,573	0,809		0,501	0,754		0,614	0,883	
İstemli (+)	0,597	0,806		0,556	0,744		0,700	0,873	
Motivasyonel (+)	0,566	0,810		0,504	0,753		0,706	0,873	
Bilişsel (-)	0,460	0,782		0,438	0,824		0,323	0,813	
Motor Davranışsal (-)	0,437	0,786		0,479	0,818		0,465	0,791	
Motivasyonel (-)	0,511	0,771		0,544	0,806		0,522	0,779	
İşlemsel (-)	0,587	0,758	0,795	0,641	0,791	0,826	0,658	0,754	0,802
Kaygı (-)	0,562	0,761		0,652	0,788		0,597	0,765	
Bedensel Somatik (-)	0,521	0,769		0,550	0,805		0,566	0,770	
İstemli (-)	0,631	0,753		0,701	0,781		0,645	0,758	

Ölçeğe ait her üç alt boyutta yer maddelerin toplam korelasyon katsayıları 0,30’dan yüksek olarak elde edilmiştir. İşlevsel yoğunluk alt boyutunun cronbach’s alfası 0,83 olarak elde edilmiş ve elde edilen bu alfa katsayısına göre alt boyut yüksek güvenilirliktedir. İşlevsel olmayan yoğunluk alt boyutunun cronbach’s alfası 0,80 olarak elde edilmiş ve elde edilen bu alfa katsayısına göre alt boyut oldukça güvenilirliktedir. İşlevsel sıklık alt

boyutunun cronbach's alfası 0,78 olarak elde edilmiş ve elde edilen bu alfa katsayısına göre alt boyut oldukça güvenilirliktedir. İşlevsel olmayan sıklık alt boyutunun cronbach's alfası 0,83 olarak elde edilmiş ve elde edilen bu alfa katsayısına göre alt boyut yüksek güvenilirliktedir. İşlevsel etki alt boyutunun cronbach's alfası 0,89 olarak elde edilmiş ve elde edilen bu alfa katsayısına göre alt boyut yüksek güvenilirliktedir. İşlevsel olmayan etki alt boyutunun cronbach's alfası 0,80 olarak elde edilmiş ve elde edilen bu alfa katsayısına göre alt boyut yüksek güvenilirliktedir.

6.1.3. Yoğunluk alt boyutuna ait 1. Düzey DFA sonuçları

Madde		Faktör	β_0	β_1	sh	Test İst.	p
PFI13	<---	PFI	0,644	1,000			
PFI11	<---	PFI	0,694	1,030	0,133	7,724	<0,001
PFI8	<---	PFI	0,634	0,947	0,132	7,197	<0,001
PFI6	<---	PFI	0,665	0,957	0,128	7,479	<0,001
PFI5	<---	PFI	0,667	0,915	0,122	7,498	<0,001
PFI3	<---	PFI	0,468	0,700	0,126	5,561	<0,001
PFI2	<---	PFI	0,655	0,865	0,117	7,392	<0,001
PFI1	<---	PFI	0,512	0,691	0,115	6,015	<0,001
NFI15	<---	NFI	0,739	1,000			
NFI14	<---	NFI	0,600	1,003	0,136	7,365	<0,001
NFI12	<---	NFI	0,644	1,096	0,139	7,860	<0,001
NFI10	<---	NFI	0,714	1,034	0,120	8,614	<0,001
NFI9	<---	NFI	0,593	0,886	0,122	7,275	<0,001
NFI7	<---	NFI	0,454	0,766	0,136	5,615	<0,001
NFI4	<---	NFI	0,466	0,797	0,138	5,764	<0,001

β_0 : Standart yol katsayısı; β_1 : Standart olmayan yol katsayısı; sh: standart hata, PFI: İşlevsel yoğunluk, NFI: İşlevsel olmayan yoğunluk

Uyum değerleri incelendiğinde CMIN= 157,141, DF= 89, CMIN/DF= 1,766, RMSEA= 0,064, CFI= 0,913, GFI= 0,902, TLI=0,897, SRMR=0,069 olarak elde edilmiştir. Bütün uyum değerleri olması gereken sınırlar içerisinde elde edilmiştir. Ayrıca maddelere ait yol katsayıları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ve tüm yol katsayılarına ait standartlaştırılmış değerler 0,454 ve üzeri elde edilmiştir.

6.1.4. Sıklık alt boyutuna ait 1. Düzey DFA sonuçları

Madde		Faktör	β_0	β_1	sh	Test İst.	p
PFF13	<---	PFF	0,590	1,000			
PFF11	<---	PFF	0,662	1,147	0,176	6,522	<0,001
PFF8	<---	PFF	0,545	0,858	0,150	5,723	<0,001
PFF6	<---	PFF	0,446	0,716	0,146	4,909	<0,001
PFF5	<---	PFF	0,590	0,944	0,156	6,057	<0,001
PFF3	<---	PFF	0,465	0,720	0,142	5,073	<0,001
PFF2	<---	PFF	0,594	0,922	0,152	6,082	<0,001
PFF1	<---	PFF	0,537	0,809	0,143	5,665	<0,001
NFF15	<---	NFF	0,810	1,000			
NFF14	<---	NFF	0,589	0,756	0,095	7,921	<0,001
NFF12	<---	NFF	0,716	0,993	0,101	9,844	<0,001
NFF10	<---	NFF	0,761	0,972	0,092	10,508	<0,001
NFF9	<---	NFF	0,664	0,817	0,090	9,059	<0,001
NFF7	<---	NFF	0,456	0,618	0,103	5,988	<0,001

NFF4	<---	NFF	0,403	0,532	0,102	5,240	<0,001
------	------	-----	-------	-------	-------	-------	------------------

β_0 : Standart yol katsayısı; β_1 : Standart olmayan yol katsayısı; sh: standart hata, PFF: İşlevsel sıklık, NFF: İşlevsel olmayan sıklık

Uyum değerleri incelendiğinde CMIN= 163,984, DF= 88, CMIN/DF= 1,863, RMSEA= 0,068, CFI= 0,900, GFI= 0,895, TLI=0,880, SRMR=0,071 olarak elde edilmiştir. TLI dışında bütün uyum değerleri olması gereken sınırlar içerisinde elde edilmiştir. TLI değeri ise kabul edilebilir düzeye çok yakın elde edilmiştir. Ayrıca maddelere ait yol katsayıları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ve tüm yol katsayılarına ait standartlaştırılmış değerler 0,403 ve üzeri elde edilmiştir.

6.1.5. Etki alt boyutuna ait 1. Düzey DFA sonuçları

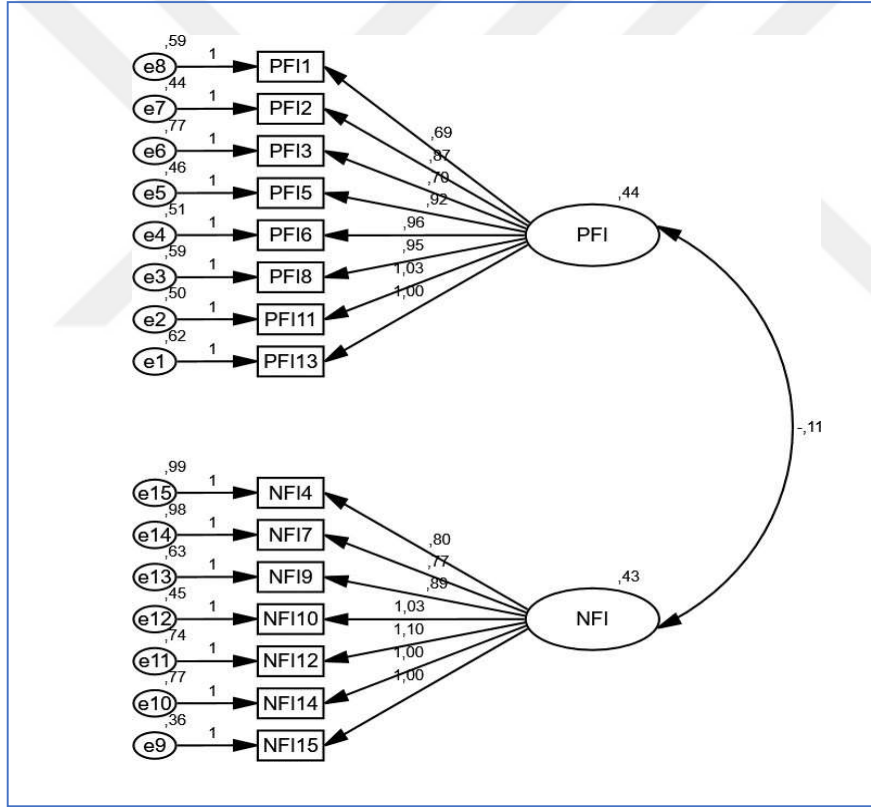
Madde	Faktör	β_0	β_1	sh	Test İst.	p	
PFIM13	<---	PFIM	0,756	1,000			
PFIM11	<---	PFIM	0,754	0,926	0,090	10,329	<0,001
PFIM8	<---	PFIM	0,656	0,898	0,101	8,887	<0,001
PFIM6	<---	PFIM	0,712	0,790	0,081	9,712	<0,001
PFIM5	<---	PFIM	0,724	0,813	0,082	9,882	<0,001
PFIM3	<---	PFIM	0,618	0,755	0,091	8,333	<0,001
PFIM2	<---	PFIM	0,742	0,919	0,091	10,153	<0,001
PFIM1	<---	PFIM	0,738	0,982	0,097	10,098	<0,001
NFIM15	<---	NFIM	0,786	1,000			
NFIM14	<---	NFIM	0,620	0,844	0,103	8,179	<0,001
NFIM12	<---	NFIM	0,718	0,954	0,100	9,548	<0,001
NFIM10	<---	NFIM	0,777	1,038	0,101	10,323	<0,001
NFIM9	<---	NFIM	0,635	0,919	0,110	8,394	<0,001
NFIM7	<---	NFIM	0,408	0,625	0,119	5,260	<0,001
NFIM4	<---	NFIM	0,258	0,357	0,109	3,283	0,001

β_0 : Standart yol katsayısı; β_1 : Standart olmayan yol katsayısı; sh: standart hata, PFIM: İşlevsel etki, NFIM: İşlevsel olmayan etki

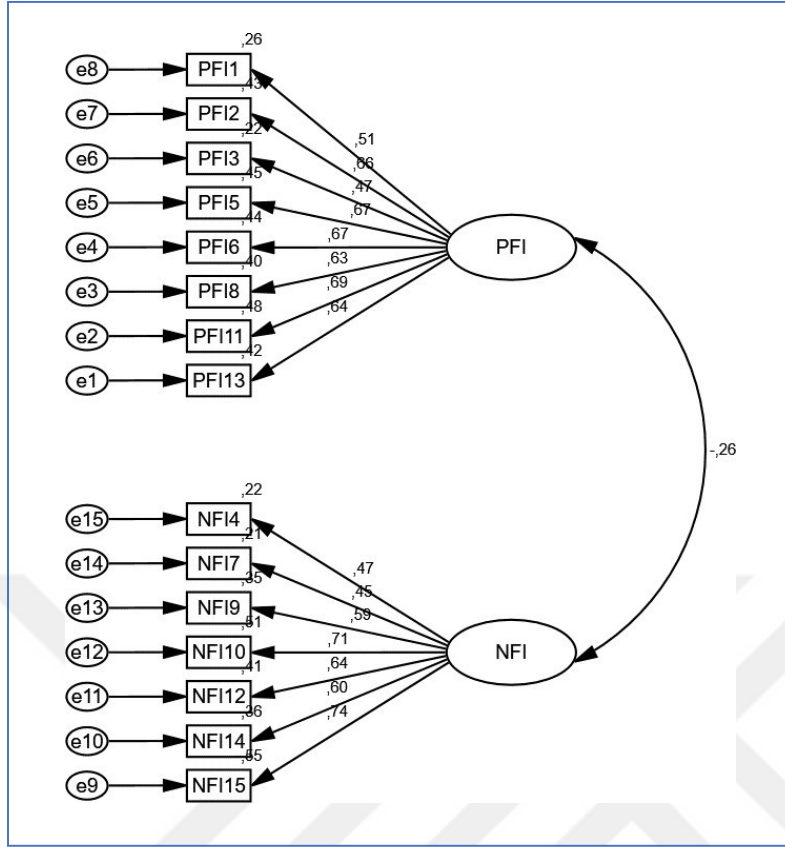
Uyum değerleri incelendiğinde CMIN= 151,074, DF= 88, CMIN/DF= 1,717, RMSEA= 0,062, CFI= 0,943, GFI= 0,907, TLI=0,932, SRMR=0,068 olarak elde edilmiştir. Bütün uyum değerleri olması gereken sınırlar içerisinde elde edilmiştir. Ayrıca maddelere ait yol katsayıları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ve tüm yol katsayılarına ait standartlaştırılmış değerler 0,258 ve üzeri elde edilmiştir. Yol katsayısının değeri 0.10 dan küçük ise zayıf, 0.10-0.50 arasında orta ve 0.50'den büyük olduğu durumda ise güçlü bir etkinin varlığından söz edilmektedir (Suhr, 2008; akt. Oktay ve ark., 2012).

Ayrıca; yoğunluk, sıklık ve etki alt boyutuna ait standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış yol katsayılarına ait path diagramı aşağıda verilmiştir. Analiz sonucunda incelenen modifikasyon indeksleri içinde etki ve sıklık boyutları için 14. ve 15. göstergeler arasında modifikasyon yapılmasına karar verilmiştir.

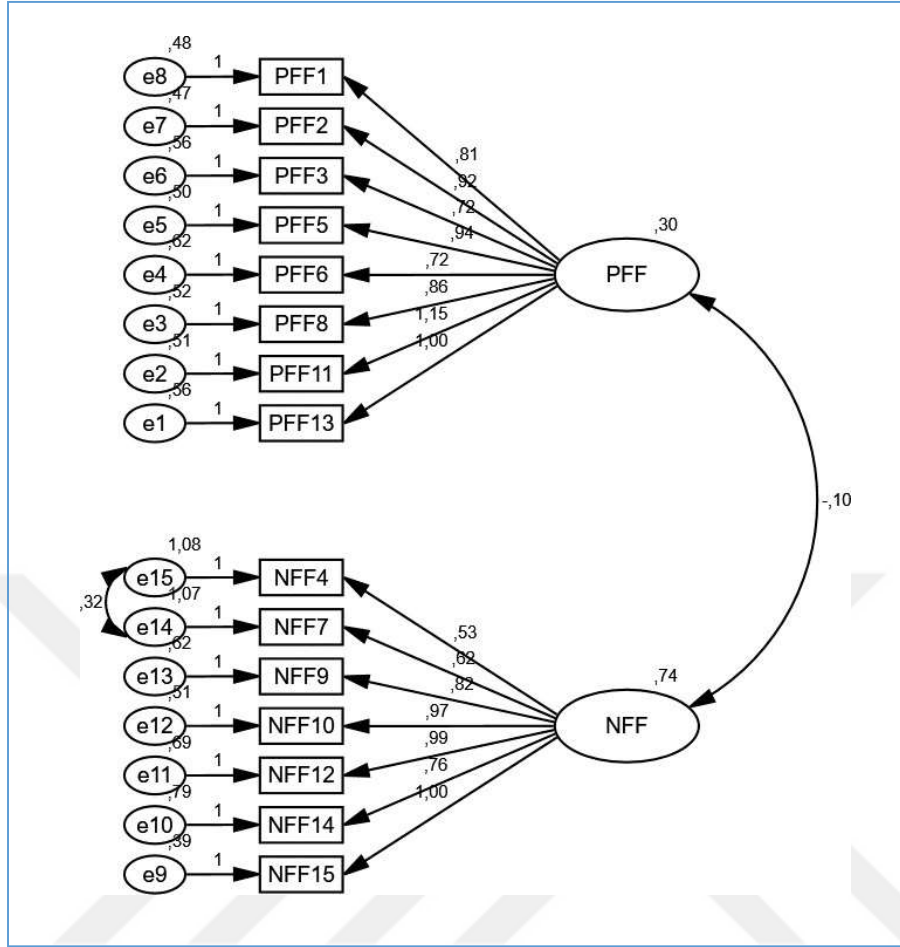
6.1.6. Yoğunluk, Sıklık ve Etki Alt Boyutuna Ait Standartlaştırılmış ve Standartlaştırılmamış Yol Katsayılarına Ait Path Diagramı



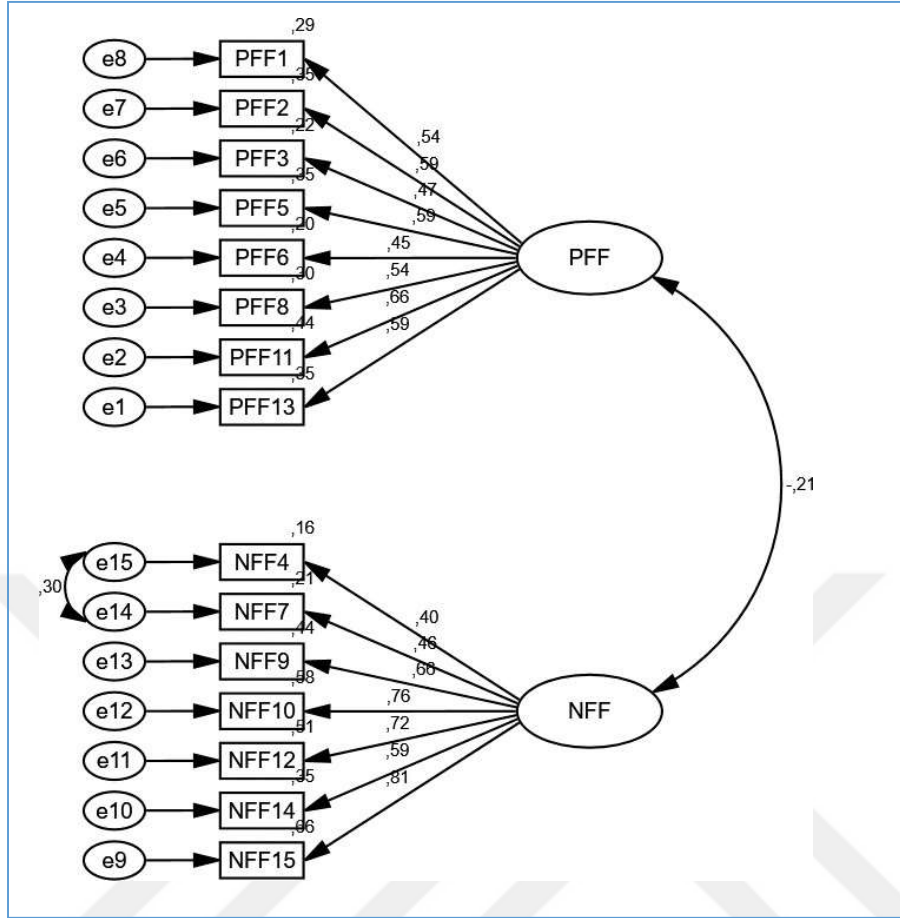
Şekil 6. Yoğunluk alt boyutuna ait standartlaştırılmamış yol katsayıları



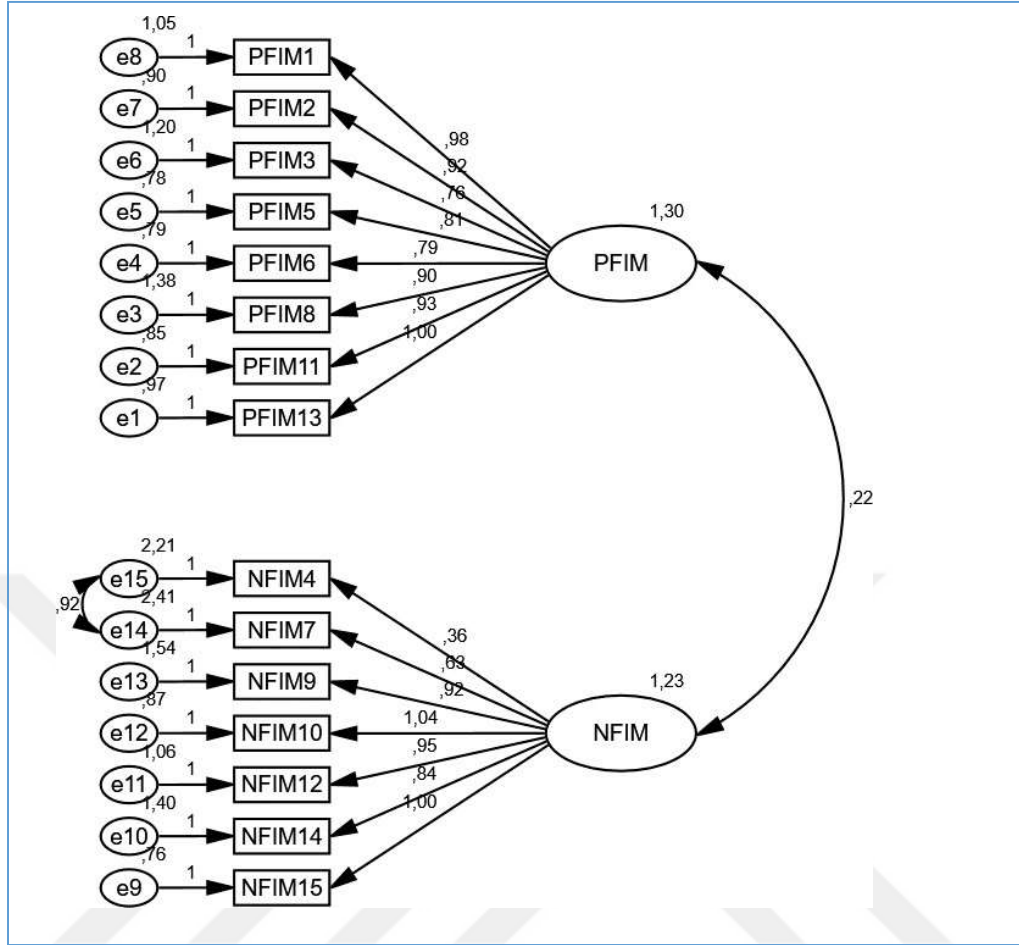
Şekil 7.Yoğunluk alt boyutuna ait standartlaştırılmış yol katsayıları



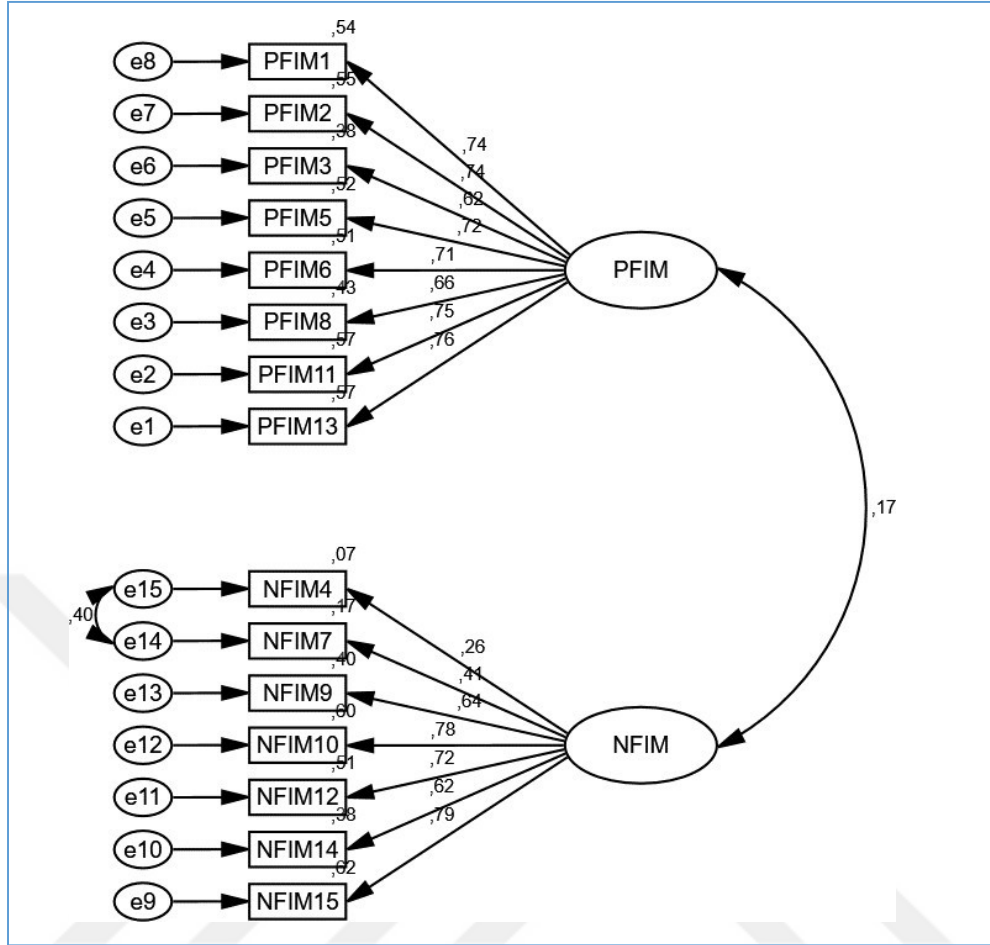
Şekil 8. Sıklık alt boyutuna ait standartlaştırılmamış yol katsayıları



Şekil 9.Sıklık alt boyutuna ait standartlaştırılmış yol katsayıları



Şekil 10.Etki alt boyutuna ait standartlaştırılmamış yol katsayıları



Şekil 11.Etki alt boyutuna ait standartlaştırılmış yol katsayıları

6.2.Sporcularda Öz Düzenleme Çalışması İçin Geliştirilen Mobil Uygulamanın Beş Hafta Süreyle Kullanılmasının Sporcuların İşlevsel ve İşlevsel Olmayan Psikobiyososyal Durumları Üzerine Etkisi

Bu kısımda beş haftalık mobil uygulama destekli öz-düzenleme antrenmanının sporcuların işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları üzerindeki etkisine yönelik bulgular yer almaktadır.

Kontrol ve Deney gruplarında yer alan sporcuların işlevsel yoğunluk, işlevsel sıklık ve işlevsel algılanan etki ön test ve son test puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri tablo 6.2.1’de sunulmuştur.

6.2.1. Kontrol ve Deney Gruplarında Yer Alan Sporcuların İşlevsel Yoğunluk, İşlevsel Sıklık ve İşlevsel Algılanan Etki Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

		İşlevsel Yoğunluk Ön Test	İşlevsel Yoğunluk Son Test	İşlevsel Sıklık Ön Test	İşlevsel Sıklık Son Test	İşlevsel Algılanan Etki Ön Test	İşlevsel Algılanan Etki Son Test
Kontrol	n	10	10	10	10	10	10
	\bar{x}	2,64	2,71	2,80	2,75	1,35	1,33
	Ss	0,37	0,31	0,42	0,33	0,62	0,91
Deney	n	10	10	10	10	10	10
	\bar{x}	2,43	2,78	2,50	2,83	1,55	1,61
	Ss	0,67	0,93	0,67	0,73	1,53	1,76
Toplam	n	20	20	20	20	20	20
	\bar{x}	2,53	2,74	2,65	2,79	1,45	1,47
	Ss	0,54	0,68	0,56	0,55	1,14	1,37

Tablo 6.2.10’de yer alan bilgilere göre alan kontrol grubuna ait işlevsel boyutlarda yer en yüksek ortalama ön test grubundan işlevsel sıklık ($2,80\pm 0,42$) boyutundayken, deney grubunda ise son test grubundan işlevsel sıklık ($2,83\pm 0,73$) boyutundadır.

Kontrol ve deney gruplarında yer alan sporcuların işlevsel olmayan yoğunluk, işlevsel olmayan sıklık ve işlevsel olmayan algılanan etki ön test ve son test puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri tablo 6.2.2’de sunulmuştur.

6.2.2. Kontrol ve Deney Gruplarında Yer Alan Sporcuların İşlevsel Olmayan Yoğunluk, İşlevsel Olmayan Sıklık ve İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

		İşlevsel Olmayan Yoğunluk Ön Test	İşlevsel Olmayan Yoğunluk Son Test	İşlevsel Olmayan Sıklık Ön Test	İşlevsel Olmayan Sıklık Son Test	İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Ön Test	İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Son Test
Kontrol	n	10	10	10	10	10	10
	\bar{x}	1,47	1,36	1,90	1,63	-,90	-1,36
	Ss	0,37	0,44	0,32	0,55	0,54	0,69
Deney	n	10	10	10	10	10	10
	\bar{x}	1,49	1,03	1,76	1,31	-,81	-1,41
	Ss	0,77	0,92	0,88	0,99	1,55	1,22
Toplam	n	20	20	20	20	20	20
	\bar{x}	1,48	1,19	1,83	1,47	-,86	-1,39
	Ss	0,59	0,72	0,64	0,78	1,13	0,97

Tablo 6.2.2’de yer alan bilgilere göre alan kontrol grubuna ait işlevsel olmayan boyutlarda yer en yüksek ortalama ön test grubundan işlevsel olmayan sıklık ($1,90 \pm 0,32$) boyutundayken, deney grubunda ise son test grubundan işlevsel sıklık ($1,76 \pm 0,88$) boyutundadır.

6.2.3. Kontrol ve Deney Gruplarına Göre Sporcuların İşlevsel Yoğunluk Ön Test, İşlevsel Yoğunluk Son Test, İşlevsel Sıklık Ön Test, İşlevsel Sıklık Son Test, İşlevsel Algılanan Etki Ön Test ve İşlevsel Algılanan Etki Son Testi Karşılaştırması Mann-Whitney U Testi Tablosu

	Grup	n	SO	ST	U	z	p
İşlevsel Yoğunluk Ön Test (İYÖT)	<u>Kontrol</u>	<u>10</u>	<u>11,65</u>	<u>116,50</u>	38,500	-,873	0,383
	<u>Deney</u>	<u>10</u>	<u>9,35</u>	<u>93,50</u>			
İşlevsel Yoğunluk Son Test (İYST)	<u>Kontrol</u>	<u>10</u>	<u>9,25</u>	<u>92,50</u>	37,500	-,951	0,341
	<u>Deney</u>	<u>10</u>	<u>11,75</u>	<u>117,50</u>			

İşlevsel Sıklık	Kontrol	10	12,15	121,50	33,500	-1,252	0,210
	Deney	10	8,85	88,50			
Ön Test (İSÖT)							
İşlevsel Sıklık	Kontrol	10	9,25	92,50	37,500	-,961	0,337
	Deney	10	11,75	117,50			
Son Test (İSST)							
İşlevsel Algılanan Etki	Kontrol	10	8,50	85,00	30,000	-1,514	0,130
	Deney	10	12,50	125,00			
Ön Test (İAÖT)							
İşlevsel Algılanan Etki	Kontrol	10	8,80	88,00	33,000	-1,288	0,198
	Deney	10	12,20	122,00			
Son Test (İAST)							

Kontrol ve deney gruplarına göre sporcuların işlevsel yoğunluk ön test, işlevsel yoğunluk son test, işlevsel sıklık ön test, işlevsel sıklık son test, işlevsel algılanan etki ön test ve işlevsel algılanan etki son testinde almış oldukları puanlar Tablo 6.2.3'de verilmiştir.

Bu puanlara göre deney ve kontrol gruplarının işlevsel yoğunluk ön test, işlevsel yoğunluk son test, işlevsel sıklık ön test, işlevsel sıklık son test, işlevsel algılanan etki ön test ve işlevsel algılanan etki son test düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (İYÖT: $z: -,873$, $p>0,383$; İYST: $z:-,951$, $p>0,341$; İSÖT: $z:-1,252$, $p>0,210$; İSST: $z:,961$, $p>0,337$; İAÖT: $z:-1,514$, $p>0,130$; İAST: $z:-1,288$, $p>0,198$)

6.2.4. Kontrol ve Deney Gruplarına Göre Sporcuların İşlevsel Olmayan Yoğunluk Ön Test, İşlevsel Olmayan Yoğunluk Son Test, İşlevsel Olmayan Sıklık Ön Test, İşlevsel Olmayan Sıklık Son Test, İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Ön Test ve İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Son Testi Karşılaştırması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu

Grup	N	SO	ST	U	z	p
------	---	----	----	---	---	---

İşlevsel Olmayan Yoğunluk Ön Test (İOYÖT)	Kontrol	10	10,15	101,50	46,500	-,266	0,790
	Deney	10	10,85	108,50			
İşlevsel Olmayan Yoğunluk Son Test (İOYST)	Kontrol	10	12,45	124,50	30,500	-1,479	0,139
	Deney	10	8,55	85,50			
İşlevsel Olmayan Sıklık Ön Test (İOSÖT)	Kontrol	10	10,45	104,50	49,500	-,038	0,970
	Deney	10	10,55	105,50			
İşlevsel Olmayan Sıklık Son Test (İOSST)	Kontrol	10	11,90	119,00	36,000	-1,061	0,289
	Deney	10	9,10	91,00			
İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Ön Test (İOAÖT)	Kontrol	10	10,00	100,00	45,000	-,379	0,705
	Deney	10	11,00	110,00			
İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Son Test (İOAST)	Kontrol	10	10,85	108,50	46,500	-,266	0,790
	Deney	10	10,15	101,50			

Kontrol ve deney gruplarına göre sporcuların işlevsel olmayan yoğunluk ön test, işlevsel olmayan yoğunluk son test, işlevsel olmayan sıklık ön test, işlevsel olmayan sıklık son test, işlevsel olmayan algılanan etki ön test ve işlevsel olmayan algılanan etki son testinde almış oldukları puanlar Tablo 6.2.4’de verilmiştir.

Bu puanlara göre deney ve kontrol gruplarının işlevsel olmayan yoğunluk ön test, işlevsel olmayan yoğunluk son test, işlevsel olmayan sıklık ön test, işlevsel olmayan sıklık son test, işlevsel olmayan algılanan etki ön test ve işlevsel olmayan algılanan etki son test düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır

(İOYÖT: z: -,266, p>0,790; İOYST: z:-1,479, p>0,139; İOSÖT: z:-,038, p>0,970; İOSST: z:-1,061, p>0,289; İOAÖT: z:-,379, p>0,705; İOAST: z:-,266, p>0,790).

6.2.5. Deney Grubunun İşlevsel PBS Durumlar Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

		N	SO	ST	z	p
İşlevsel Yoğunluk Son - İşlevsel Yoğunluk Ön	Negatif Sıra	2	3,50	7,00	-2,098	,036
	Pozitif Sıra	8	6,00	48,00		
	Eşit	0				
İşlevsel Sıklık Son – İşlevsel Sıklık Ön	Negatif Sıra	1	4,50	4,50	-2,363	,018
	Pozitif Sıra	9	5,61	50,50		
	Eşit	0				
İşlevsel Algılanan Etki Son - İşlevsel Algılanan Etki Ön	Negatif Sıra	2	4,50	9,00	-,848	,396
	Pozitif Sıra	5	3,80	19,00		
	Eşit	3				
Negatif sıralar temelli						

Tablo' 6.2.5'de yer alan sonuçlara göre, beş haftalık mobil uygulama destekli öz-düzenleme çalışmasına katılım gösteren sporcuların işlevsel yoğunluk ve işlevsel sıklık ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Tabloda yer alan sonuçlara göre işlevsel algılanan etki ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında gözlenen farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehine olduğu anlaşılmaktadır.

6.2.6. Deney Grubunun İşlevsel Olmayan PBS Durumlar Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

		N	SO	ST	z	p
İşlevsel Olmayan Yoğunluk Son - İşlevsel Olmayan Yoğunluk Ön	Negatif Sıra	8	6,25	50,00	-2,310	,021
	Pozitif Sıra	2	2,50	5,00		
	Eşit	0				

İşlevsel Olmayan Sıklık Son – İşlevsel Olmayan Sıklık Ön	Negatif Sıra	7	5,86	41,00	-2,203	,028
	Pozitif Sıra	2	2,00	4,00		
	Eşit	1				
İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Son - İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Ön	Negatif Sıra	6	5,50	33,00	-2,106	,035
	Pozitif Sıra	2	1,50	3,00		
	Eşit	2				

Negatif sıralar temelli

Tablo' 6.2.6'da yer alan sonuçlara göre, beş haftalık mobil uygulama destekli öz-düzenleme çalışmasına katılım gösteren sporcuların işlevsel olmayan yoğunluk ve işlevsel olmayan sıklık ve işlevsel olmayan algılanan etki ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında gözlenen farkın negatif sıralar yani ilk test puanları lehine olduğu anlaşılmaktadır.

6.2.7. Kontrol Grubunun İşlevsel PBS Durumlar Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

		SO	ST	z	p
İşlevsel Yoğunluk Son - İşlevsel Yoğunluk Ön	Negatif Sıra	4,75	19,00	-,417*	,677
	Pozitif Sıra	5,20	26,00		
	Eşit				
İşlevsel Sıklık Son – İşlevsel Sıklık Ön	Negatif Sıra	3,60	18,00	-,686**	,493
	Pozitif Sıra	5,00	10,00		
	Eşit				
İşlevsel Algılanan Etki Son – İşlevsel Algılanan Etki Ön	Negatif Sıra	5,70	28,50	-,103**	,918
	Pozitif Sıra	5,30	26,50		
	Eşit				

*Negatif sıralar temelli, **Pozitif sıralar temelli

Tablo' 6.2.7'de yer alan sonuçlara göre, beş haftalık mobil uygulama destekli öz-düzenleme çalışmasında kontrol grubunda yer alan sporcuların işlevsel yoğunluk ve

işlevsel sıklık ve işlevsel algılanan etki ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

6.2.8. Kontrol Grubunun İşlevsel Olmayan PBS Durumlar Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

		N	SO	ST	z	p
İşlevsel Olmayan Yoğunluk Son -	Negatif	4	4,75	19,00	-,847	,397
İşlevsel Olmayan Yoğunluk Ön	<u>Sıra</u>					
	<u>Pozitif Sıra</u>	3	3,00	9,00		
	<u>Eşit</u>	3				
İşlevsel Olmayan Sıklık Son -	Negatif	7	6,07	42,50	-1,543	,123
İşlevsel Olmayan Sıklık Ön	<u>Sıra</u>					
	<u>Pozitif Sıra</u>	3	4,17	12,50		
	<u>Eşit</u>	0				
İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Son -	Negatif	7	5,93	41,50	-1,437	,151
İşlevsel Olmayan Algılanan Etki Ön	<u>Sıra</u>					
	<u>Pozitif Sıra</u>	3	4,50	13,50		
	<u>Eşit</u>	0				

Pozitif sıralar temelli

Tablo 6.2.8’de yer alan sonuçlara göre, beş haftalık mobil uygulama destekli öz-düzenleme çalışmasında kontrol grubunda yer alan sporcuların işlevsel olmayan yoğunluk ve işlevsel olmayan sıklık ve işlevsel olmayan algılanan etki ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

7. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde tez çalışması kapsamında gerçekleştirilen iki çalışmadan elde edilmiş bulguların literatürde yer alan benzer araştırmalar ile birlikte sentezlenerek tartışılması amaçlanmıştır. Ayrıca iki çalışmanın sonucu ve gelecek çalışmalara yönelik öneriler de bu bölümde yer almıştır.

7.1. Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğinin Sporcular İçin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç (Çalışma 1)

Bu araştırmanın amacı Robazza ve ark. (2016) tarafından geliştirilen “Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğinin” sporcular için Türkçe’ye uyarlanmasını gerçekleştirmektir. İlgili bölümde çalışmadan elde edilen bulguların çalışma hipotezleri kapsamında değerlendirilip, alna yazında yer alan benzer çalışmalar ışığında tartışılması sağlanmıştır. Ayrıca çalışmanın sonucu ve gelecek çalışmalara yönelik öneriler de bu bölümde yer almıştır.

Bu çalışma sporcuların daha genel psikobiyososyal durumlarının ölçülmesi amacıyla geliştirilen “Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğinin” Türkçe’ye uyarlanmasını gerçekleştirilmesi amacıyla yürütülmüştür. Ölçeğe ait güvenirlik Cronbach’s alfa katsayısı ile incelenmiştir. Ölçeğe ait yapı geçerliliği 1. Düzey doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir.

Ölçeğin geçerliliği doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının, Robazza ve ark. (2016) tarafından önerilen orijinal model ile uyum gösterdiği görülmüştür. Benzer şekilde 15 maddelik formun geçerli olduğu ortaya konulmuştur. Çalışmada uyum endeksleri incelendiğinde RMSEA değerinin 0.07’nin altında olduğu görülmüştür. RMSEA değerinin 0.07 ve altında olması “kabul edilebilir uyum” düzeyinde olduğunu göstermektedir (MacCallum ve ark., 1996). Benzer şekilde SRMR değerleri 0.07 ve altında değer olarak “kabul edilebilir uyum” düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. CFI değerlerinin 0.90 üzerinde olması durumunda modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği söylenebilir (Şimşek, 2007). Buna göre çalışmada CFI değerleri bakımından modelin kabul edilebilir uyum gösterdiği ortaya konulmuştur. Ortaya konulan uyum indeksleri Robazza ve ark. (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışma bulguları ile uyum göstermektedir.

Ölçeğin güvenilirliğinin sağlanması amacıyla hesaplaması yapılan Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayılarının 0.80 (işlevsel olmayan yoğunluk) ve 0.89 (işlevsel algılanan etki) aralığında değiştiği bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçekte yer alan boyutların iç tutarlık katsayılarının yüksek düzeyde kabul edilebilir olduğu görülmektedir. (Field, 2009). Ölçeğin orijinal formununun 0.75 ila 0.81 arasında olduğu bulunmuştur. Orijinal formun iç tutarlılık katsayıları dikkate alındığında elde edilen bulgular, çalışma kapsamında ortaya konulmuş bulguları destekler niteliktedir. Bu sonuçlara ilaveten çalışmanın güvenilirliğinin desteklenmesi amacıyla madde toplam korelasyon katsayı değerleri incelenmiştir. Madde toplam korelasyonu değerlerinin .30 ve üzerinde olmasının yeterli olacağı kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2004). Buna göre madde toplam korelasyon katsayı değerleri açısından çalışma bulgularının uygun değerler arasında ve maddelerin yüksek ayırt ediciliğe sahip olduğu görülmüştür.

Tüm veriler dikkate alındığında Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğinin Türkçe formunun sporcular için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Bu ölçme aracı duyguyu çok boyutlu olarak ele alan, duyguyu kişinin performansını oluşturan boyutlardan biri olarak gören ve performansı bütüncül olarak açıklayan psikobiyososyal durumları ölçmektedir. Ölçek duygusal ve duygusal olmayan modaliteler içerir. Ölçek, performans durumuna ilişkin bütüncül bakış açısı sayesinde sporcular ile gerçekleştirilecek duygu düzenleme ve öz-düzenleme gibi çalışmalar sırasında bir ölçme aracı olarak etkin şekilde kullanılabilir. Özellikle uygulamalı spor psikolojisi içerisinde yer alan Spor Psikolojisi Uzmanlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sporunun daha genel psikobiyososyal durumlarını ölçmesi sayesinde imkan bulunabilecek tüm zaman aralıklarında kolayca kullanılabilir. Tüm bunlardan yola çıkarak uygulamalı spor psikolojisi alanında yararlanılabilecek önemli kaynaklardan biri olacağı ve sporcuların performansının artırılması doğrultusunda fayda sağlayacağı söylenebilir.

7.2. Sporcularda Öz Düzenleme Çalışması İçin Geliştirilen Mobil Uygulamanın Beş Hafta Süreyle Kullanılmasının Sporcuların İşlevsel ve İşlevsel Olmayan Psikobiyososyal Durumları Üzerine Etkisine İlişkin Tartışma ve Sonuç (Çalışma 2)

Bu araştırmanın amacı sporcuların öz-düzenleme çalışmalarını yürütebilmesi için geliştirilen mobil uygulamanın sporcuların sürekli psikobiyososyal durumları üzerindeki etkisini incelemektir. İlgili bölümde çalışmadan elde edilen bulguların çalışma hipotezleri kapsamında değerlendirilip, alan yazında yer alan benzer çalışmalar ışığında tartışılmıştır. Ayrıca çalışmanın sonucu ve gelecek çalışmalara yönelik öneriler de bu bölümde verilmiştir.

Sporcularda öz-düzenleme çalışması için geliştirilen mobil uygulamanın beş hafta süreyle kullanılmasının sporcuların işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları üzerine etkisini test etmek için yapılan analiz sonuçları, mobil uygulama destekli öz-düzenleme çalışmasına katılım sağlayan sporcuların işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları açısından çalışma öncesi ve sonrasında farklılık olduğunu göstermiştir. Beş haftalık öz-düzenleme çalışmasına katılım sağlamayan grupta olan kontrol grubu sporcularının işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları açısından çalışma öncesi ve sonrasındaki puanlarında bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar mobil uygulama destekli öz-düzenleme çalışmasının sporcuların psikobiyososyal durumlarının düzenlenmesinde kullanılabileceğini göstermektedir. Çalışma 2 kapsamında uygulanan müdahale programı sonrası sporcuların işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumlarında deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Deney grubunun kendi skorları bağlamında anlamlı bir farklılık gösterdiği ancak kontrol grubu ile karşılaştırıldığında anlamlı bir fark göstermediğini ortaya konulmuştur. Bu durum için temel nedenin çalışma süresindeki sınırlılık olabileceği düşünülmektedir.

Robazza ve Bortoli (2005) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada beden eğitimi ortamında potansiyel olarak riskli motor görevler tarafından tetiklenen tutum ve duyguları değiştirmek için IZOF model temel alınarak bir müdahale programı tasarlanmış ve 12 ders boyunca 84 İtalyan yüksekokul öğrencisine uygulanmıştır. Müdahale programının öğrencilerin heyecan verici görevlerden kaçınma eğilimlerini azaltmada ve optimal-hoş (memnuniyet verici) duygularını artırmada etkili olduğu bulunmuştur. Middleton ve ark. (2017) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise yüzücülerde müziğin performans öncesi psikobiyososyal durumlara etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 17 müsabık yüzücü katılım sağlamış ve 5 haftalık IZOF temelli bir müdahale programı uygulanmıştır. Araştırma sonuçları seçilen müziğin

yüzücülerde psikobiyososyal durumların düzenlenmesi becerisini arttırabileceğini göstermiştir. Aynı zamanda katılımcılarla yapılan yarı-yapılandırılmış görüşmeler sonrasında psikobiyososyal durumların profillemeye çalışmalarının psikobiyososyal durumların farkındalığını ve performans üzerine etkisini arttırdığı kaydedilmiştir. Gerçekleştirilmiş çalışmalar sonuçlarımızı destekler niteliktedir.

Gerçekleştirilmiş bu araştırmalar (Robazza ve Bortoli, 2005; Middleton ve ark., 2017) dikkate alındığında psikobiyososyal durumların düzenlemesine ilişkin ele alınan IZOF temelli müdahale programlarının etkili olduğu görülmüştür. Bunun yanında gerçekleştirilmiş bu çalışmalar geleneksel müdahale programlarını içermektedir. Bu çalışmada ise teknolojinin öz-düzenleme çalışmalarına dahil edilmesi sağlanmıştır. Bu noktada çalışmanın özgünlüğü alan yazına katkı sağlamaktadır.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunların ilki; araştırmacı tarafından kontrolü sıklıkla yapılmasına rağmen sporcuların uygulamayı etkin olarak kullanıp kullanmadığının takibinin yapılabilmesinin güçlüğüdür. Teknoloji destekli öz-düzenleme çalışmaları konusunda gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalarda bu güçlüklerin hesaba katılması çalışmaların etkin yürütülmesi doğrultusunda önemli noktalardan biri olacaktır.

Diğer bir sınırlılık ise örneklemin yalnızca futbolculardan oluşmasıdır. Gelecek çalışmalarda farklı branşlardan katılımcılar dahil edilerek çalışma planlanabilir.

Bir diğer sınırlılık noktası olarak ise geliştirilen mobil uygulamanın beş haftalık süreç içerisinde belirli sürelerde kullanılması amaçlanmıştır. Bu süre daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda sporcuların bir tüm sezonunu kapsayacak şekilde genişletilebilir.

Çalışma sonrasında elde edilen sonuçlar ve öneriler şu şekildedir;

- Mobil uygulama destekli öz-düzenleme çalışmasına katılım sağlayan sporcuların işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları açısından çalışma öncesi ve sonrasında farklılık olduğunu göstermiştir. Beş haftalık öz-düzenleme çalışmasına katılım sağlamayan grupta olan kontrol grubu sporcularının işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları açısından çalışma öncesi ve sonrasındaki

puanlarında bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan çalışmanın sporcuların psikobiyososyal durumlarını farklılaştırdığını ortaya koymuştur.

- Mobil uygulama destekli öz-düzenleme çalışması sporcuların psikobiyososyal durumların düzenlenmesinde etkili olduğu görülmüştür. Bu nedenle spor psikolojisi alanında geliştirilecek olan öz-düzenleme çalışmalarında mobil uygulama desteği alınabilir.

- Özellikle sporcuların spor psikolojisi alanında çalışan uzmanlara ulaşamadığı durumlarda mobil uygulama destekli çalışmalar etkin şekilde kullanılabilir.

7.3. Genel Sonuç

COVID-19 salgını insanların sosyal ortamlarından uzak kalmasına yol açarak gündelik yaşamın değişiminde ciddi sonuçlar doğurmuştur. Spor ortamlarında yer alan sporcular ise performans durumlarıyla alakalı olarak psikolojik faktörler bağlamında bu süreçten etkilenmişlerdir (Di Fronso ve ark., 2020). Ancak spor ortamlarında rahatlıkla ulaşabildikleri Spor Psikolojisi Uzmanlarına bu dönem içerisinde ulaşmakta güçlük çekmişlerdir. Benzer şekilde performanslarının psikolojik yönüne yönelik olarak çalışabilmeleri güçleşmiştir. Tüm bu nedenlerden dolayı bu süreç içerisinde sporcuların bu ihtiyaçlarına karşılık verebilmek amacıyla arayışlar başlamıştır (Schinke ve ark., 2020). Bu doğrultuda bu araştırma bağlamında sporcuların daha genel psikobiyososyal durumlarının ölçülmesine imkan sağlayan “Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğinin” geçerlik ve güvenilirliğini test etmek ve sporcuların öz-düzenleme çalışmalarını yürütebilmesi için geliştirilen mobil uygulamanın sporcuların sürekli psikobiyososyal durumları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Belirlenen amaçlar doğrultusunda bu çalışmada çalışma 1 kapsamında “Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği”nin Türkçe versiyonunun uyarlanması gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçları değerlendirildiğinde Türk Sporcular için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya konulmuştur. Psikobiyososyal Durumların değerlendirilmesi bağlamında Türkçe alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Psikobiyososyal Durumların değerlendirilmesi doğrultusunda alan yazında geliştirilmiş olan diğer ölçme araçlarının Türkçe alan yazına kazandırılması sırasında ilk olma özelliği sayesinde bir rehber niteliği taşıyacaktır.

Çalışma 2 kapsamında ise sporcuların öz-düzenleme çalışmalarını yürütebilmesi için geliştirilen mobil uygulamanın beş hafta süreyle kullanımının sporcuların sürekli psikobiyososyal durumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sporcularda öz-düzenleme çalışması için geliştirilen mobil uygulamanın beş hafta süreyle kullanılmasının sporcuların işlevsel ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumları üzerinde çalışma öncesi ve sonrasında farklılık meydana getirdiği belirlenmiştir.

Tüm bu sonuçlar ele alındığında, psikobiyososyal durumların düzenlenmesinde teknolojik desteğin mobil uygulamalar yoluyla etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışma 1 kapsamında Türkçe uyarlaması yapılan ölçme aracının çalışma 2 kapsamında yürütülen uygulama çalışmasında kullanılması da ölçeğin uygulama çalışmalarında da kullanılabilirliği noktasında değerli bir gösterge olmuştur.

7.4. Öneriler

Bu bölümde araştırma kapsamında ortaya konulan sonuçlardan, araştırma öncesi, sırası ve sonrasındaki sınırlılıklardan yararlanılarak gelecek araştırmalara ve uygulama alanına yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

7.4.1. Araştırma Alanına Yönelik Öneriler

Uyarlanması araştırma kapsamında gerçekleştirilmiş olan ölçek kullanılacağı gelecek araştırmalarda çeşitli branşlardan sporcular dahil edilerek bir örneklem grubu oluşturulabilir. Türkçe alan yazına henüz uyarlanmamış olan Psikobiyososyal Durumları Ölçen diğer ölçme araçlarının uyarlanması gerçekleştirilebilir. Sürekli Psikobiyososyal Durumları Ölçen bu ölçme aracının yanı sıra Durumluk Ölçme aracı olan Durumluk Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği (PBS-S) Türkçe alan yazına eklenebilir. Teknoloji destekli öz-düzenleme çalışmaları doğrultusunda gerçekleştirilen deneysel araştırmalarda uygulama süresi uzun tutulabilir. Bu sürenin bir tam sezonu kapsamaması sağlanabilir.

7.4.2. Uygulama Alanına Yönelik Öneriler

Uygulamalı alanda çalışan spor psikolojisi uzmanları, Türkçe alan yazına kazandırılan “Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği”nden ölçme aracı olarak yararlanabilir. Ayrıca sporcuların öz-düzenleme çalışmalarını sürdürebilmeleri amacıyla geliştirilen mobil uygulamanın sporcuların sürekli psikobiyososyal durumları üzerindeki ön ve

son test arasındaki farklılıkları göz önüne alındığında benzeri uygulamaların geliştirilerek öz-düzenleme çalışmalarında teknoloji destekli yaklaşımın spor psikolojisi uzmanları tarafından benimsenebileceği söylenebilir. Ayrıca gelecek çalışmalarda geliştirilecek teknoloji temelli öz-düzenleme çalışmalarında uygulamaların daha uzun süreyi kapsayacak şekilde planlanması gerçekleştirilebilir. Spor psikolojisi uzmanları tarafından sporcuların psikobiyososyal durumlarındaki değişiklikler sezon öncesi, sırası ve sonrası değerlendirmeler aracılığı ile belirlenebilir. Bu sayede hem takım hem de kişiye özgü gelişim programları tasarlanabilir.



8. Kaynakça

Ağca, N. T. ve Karagözoğlu C. Duygu Düzenleme Eğitiminin Genç Sporcuların Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Üzerindeki Etkisi. International Congress of Athletic Performance & Health in Sports, Istanbul. 24-27 Ekim 2019.

Ahtinen, A., Mattila, E., Väykkynen, P., Kaipainen, K., Vanhala, T., Ermes, M., ... ve Lappalainen, R. Mobile Mental Wellness Training for Stress Management: feasibility and Design Implications based on a One-Month Field Study. JMIR mHealth and uHealth, 2013; 1(2), e2596.

Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., ... ve Müller, P. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. Nutrients, 2020; 12(6), 1583.

Aslı, UZ. ve Soyly, Y. The Effect of Positive Emotions on Intellectual Skills and The Level of Happiness of Counselor Trainees. Journal of Higher Education and Science, 2018; 8(2), 264-270.

B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston; 2013.

Bell, D. J., Self, M. M., Davis III, C., Conway, F., Washburn, J. J. ve Crepeau-Hobson, F. Health Service Psychology Education and Training in the Time of COVID-19: Challenges and Opportunities. American Psychologist. 2020; vol. 75(7), 919-932, <https://doi.org/10.1037/amp0000673>

Bortoli L, Bertollo M, Filho E, di Fronso S. ve Robazza C. Implementing the TARGET Model in Physical Education: Effects on Perceived Psychobiosocial and Motivational States in Girls. Front. Psychol. 2017; 8:1517. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01517

Bortoli L, Vitali F, Di Battista R, Ruiz MC. ve Robazza C. Initial Validation of the Psychobiosocial States in Physical Education (PBS-SPE) Scale. Front. Psychol. 2018; 9:2446

Bortoli, L., Bertollo, M., Comani, S. ve Robazza, C. Competence, Achievement Goals, Motivational Climate, and Pleasant Psychobiosocial States in Youth Sport. Journal of Sports Sciences, 2011; 29(2), 171-180.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. ve Rubin, G. J. The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. The lancet, 2020; 395(10227), 912-920.

Büyüköztürk, Ş. Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 2004.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Atıf İndeksi, 2017, 1-360.

- Cevahir, E. SPSS ile Nicel Veri Analizi Rehberi. Kibele, 2020.
- Chia-Smith, Y. Psychobiosocial States in Competitive Badminton: Similarities and Differences between Juniors, Adolescents and Adults. *International Journal of Racket Sports Science*, 2019; 1(2), 49-60.
- Colombo, D., Fernández-Álvarez, J., Garcia Palacios, A., Cipresso, P., Botella, C. ve Riva, G. New Technologies for the Understanding, Assessment, and Intervention of Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*, 2019; 10, 1261.
- Cooper, J. J., Johnson, M., Radcliffe, J. ve Fisher, J. Optimal Emotional Profiles for Peak Performance in Strength and Conditioning. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2018; 35(3), 833-840.
- Crocker, P. *Sport and Exercise Psychology: A Canadian Perspective*. Pearson Canada, 2015.
- Çeçen, A. R. Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2002; 9(9).
- Di Battista, R., Robazza, C., Ruiz, M. C., Bertollo, M., Vitali, F. ve Bortoli, L. Student intention to engage in leisure-time physical activity: the interplay of task-involving climate, competence need satisfaction and psychobiosocial states in physical education. *European Physical Education Review*, 2019; 25(3), 761-777.
- Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., ... ve Bertollo, M. The Effects of COVID-19 Pandemic on Perceived Stress and Psychobiosocial States in Italian Athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2020; 1-13.
- Dubuc-Charbonneau, N. ve Durand-Bush, N. Moving to action: The effects of a self-regulation intervention on the stress, burnout, well-being, and self-regulation capacity levels of university student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2015; 9(2), 173-192.
- Ertürk, D. S. Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı Kuramı ve Duygu Durum Profili Testinin Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması ve Bireysel Sporcularda Uygulanması. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Cengiz Karagözoğlu), 2013.
- Field, A. *Discovering Statistics Using SPSS*. Sage Publications, 2009.
- Geisinger, K. F. Cross-Cultural normative assessment: Translation and adaptation issues influencing the normative interpretation of assessment instruments. *Psychol Assess*, 1994; 6(4), 304-312.

Hanin, Y. L. Coping with Anxiety in Sport. *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs*, 2010; 159, 175.

Hanin, Y. L. Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives. *Handbook of sport psychology*, 2007; 3(3158), 22-41.

Hanin, Y. L. Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model. *Emotions in Sport*, 2000; 65-89.

Hanin, Y. L. ve Stambulova, N. B. Metaphoric Description of Performance States: An Application of the IZOF Model. *The Sport Psychologist*, 2002; 16(4), 396-415.

Hanin, Yuri L. Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis [48 paragraphs]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 2003; 4(1), Art. 5, <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs030151>

Jarvis, M. *Sport Psychology: a Student's Handbook*. Routledge, 2006.

Kelly, A. L., Erickson, K. ve Turnidge, J. Youth Sport in the Time of COVID-19: Considerations for Researchers and Practitioners. *Managing Sport and Leisure*, 2020; 1-11.

Lazarus RS. How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *Sport Psychol.* 2000;14(3):229–52.

Martens, R., Vealey, R. S. ve Burton, D. *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics, 1990

Middleton, T. R., Ruiz, M. C. ve Robazza, C. Regulating Preperformance Psychobiosocial States with Music. *The Sport Psychologist*, 2017; 31(3), 227-236.

Middleton, T. Regulating Pre-Performance Psychobiosocial States with Music. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, University of Jyväskylä. 2016.

Mueller, S., Ruiz, M. C. ve Chroni, S. A. Coaches' Perceptions of Athletes' Psychobiosocial States: The Case of Three Tennis Coach-Athlete Dyads. *International Sport Coaching Journal*, 2018; 5(2), 156-168.

Nateri, R. Emotional Intelligence in Team Sports: Relationship of Role Ambiguity and Intra-Team Communication with Pre-Performance Psychobiosocial States. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, University of Thessaly. 2018.

Oktay, E., Akıncı, M. ve Karaaslan, A. Yol Analizi Yardımıyla Dersler Arasındaki Etkileşimin Araştırılması: Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme Bölümünde Okutulan Dersler Üzerine Bir Uygulama. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2012; 26(3-4), 67-84.

Olausson, D. Emotion and Concentration Regulation Training in Swedish Female Handball Players: A Short-Term IZOF-Based Intervention. (Essay in Sport

Psychology, 91-120 ECTS credits). School of Social and Health Science: University of Halmstad, 2014.

Papaioannou, A. G. ve Hackfort, D. Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspectives and Fundamental Concepts. Routledge. 2014.

Pellizzari, M., Bertollo, M. ve Robazza, C. Pre-and post-performance emotions in gymnastics competitions. *International journal of sport psychology*. 2011; 42(3), 278.

Polackova, A. Competitive Performance Experiences of Show Jumping Riders, Rider-horse Interaction, and Temporal Dynamics of Riders' Psychobiosocial States. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, University of Jyväskylä. 2018.

R. C. MacCallum, M. W. Browne ve H. M. Sugawara, "Power Analysis and Determination of Sample Size for Covariance Structure Modeling", *Psychological Methods*, 1996, 1(2), 130-149.

Richardson, K. M. ve Rothstein, H. R. Effects of Occupational Stress Management Intervention Programs: a Meta-Analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2008; 13(1), 69.

Robazza, C. Emotion in Sport: An IZOF Perspective. *Literature Reviews in Sport Psychology*, 2006; 127-158.

Robazza, C. ve Bortoli, L. Changing students' attitudes towards risky motor tasks: an application of the IZOF model. *Journal of Sports Sciences*, 2005; 23(10), 1075-1088.

Robazza, C. ve Ruiz, M. C. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. 2018.

Robazza, C., Bertollo, M., Ruiz, M. C. ve Bortoli, L. Measuring Psychobiosocial States in Sport: Initial Validation of a Trait Measure. *PloS one*, 2016; 11(12).

Robazza, C., Pellizzari, M. ve Hanin, Y. Emotion Self-Regulation and Athletic Performance: An Application of the IZOF Model. *Psychology of Sport and Exercise*, 2004; 5(4), 379-404.

Robazza, C., Pellizzari, M. ve Hanin, Y. Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 2004; 5(4), 379-404.

Roy, J. ve Suwarganda, E. Archery: Emotion intensity regulation to stay in the zone during Olympic competition. *International Journal of Psychological Studies*, 2015; 7(4), 70-77.

Ruiz, M. C. Anger and Optimal Performance in Karate: An Application of the IZOF Model. *Jyväskylä studies in Education, Psychology and Social Research*, 2004; 254.

Ruiz, M. C. ve Robazza, C. Emotion Regulation. *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 2: Applied and Practical Measures*. Routledge, 2020; 263–280.

Ruiz, M. C., Hanin, Y. ve Robazza, C. Assessment of performance-related experiences: An individualized approach. *The Sport Psychologist*, 2016; 30(3), 201-218.

Ruiz, M. C., Raglin, J. S. ve Hanin, Y. L. The Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model (1978–2014): Historical Overview of its Development and Use. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2017; 15(1), 41-63.

Safran, J. D. ve Greenberg, L. S. *Emotion, Psychotherapy, and Change*. New York: Guilford. 1991.

Schinke, R., Papaioannou, A., Henriksen, K., Si, G., Zhang, L. ve Haberl, P. Sport Psychology Services to High Performance Athletes During COVID-19. *Int. J. Sport Exercise Psychol.* 2020; 1–4.

Schinke, R., Papaioannou, A., Maher, C., Parham, W. D., Larsen, C. H., Gordin, R., ve Cotterill, S. Sport Psychology Services to Professional Athletes: Working through COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2020; 18(4), 409-413.

Shaw, D., Gorely, T., ve Corban, R. *Sport and Exercise Psychology*. Garland Science, 2005

Şimşek, Ö. F. *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş, Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Eğitim ve Danışmanlık Hizmetleri, Siyasal Basın ve Dağıtım, 2007.

Tenenbaum G ve Eklund RC. *Handbook of Sport Psychology: Third Edition*. *Handbook of Sport Psychology: Third Edition*. New York, NY, US: Wiley, 2007.

Tenenbaum, G. ve Eklund, RC. *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley & Sons, 2020.

Woodcock, CA. *Multi-Method Examination of the Processes and Outcomes of IZOF Interventions in Competitive Sport: Implications for Program Design, Delivery, and Evaluation*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, University of Birmingham, 2011.

Ekler:**Ek 1: Psikobiyososyal Durumlar Ölçeği Sürekli (Trait) Versiyon (PBS-ST)**

<p>Aşağıda, sporcuların genellikle performansları hakkında nasıl hissettiklerini tanımlayan psikolojik, biyolojik, davranışsal sıfatlar bulunmaktadır. Her sıra için, iki veya daha fazla benzer sıfat vardır. Bunları dikkatlice okuyun ve önemli bir müsabakadan önce genellikle hangilerini yaşadığınızı yansıtan en uygun sıfatı seçiniz. Size en yakın gelen sıfatı seçtikten sonra a, b ve c bölümlerine yanıtınızı veriniz.</p> <p>Önemli bir müsabaka öncesi kendimihissederim.</p> <p>a) Önemli bir müsabaka öncesi seçtiğiniz duygu durumunu ne yoğunlukta yaşıyorsunuz;</p> <p>b) Seçtiğiniz duygu durumunu müsabakadan iki saat önce ne sıklıkla yaşıyorsunuz;</p> <p>c) Önemli bir müsabaka öncesi yaşadığınız bu duygu durumunun performansınız üzerindeki etkisini nasıl değerlendirirsiniz?</p> <p>Doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Kendi durumunuzu düşünerek cevaplamanız istenmektedir. Lütfen tüm açıklamaları yanıtladığınızdan emin olunuz.</p>	<p>a) Önemli bir müsabaka öncesi seçtiğiniz duygu durumunu ne yoğunlukta yaşıyorsunuz?</p>	<p>b) Seçtiğiniz duygu durumunu müsabakadan iki saat önce ne sıklıkla yaşıyorsunuz?</p>	<p>c) Önemli bir müsabaka öncesi yaşadığınız bu duygu durumunun performansınız üzerindeki etkisini nasıl değerlendirirsiniz?</p>
	<p>-Hiç -Biraz -Oldukça -Çok -Aşırı</p>	<p>-Asla -Neredeyse hiç -Ara sıra -Sıklıkla -Neredeyse her zaman</p>	<p>-Çok Engelleyici -Engelleyici -Biraz engelleyici -Alakasız -Pek kolaylaştırıcı değil -Kolaylaştırıcı -Çok kolaylaştırıcı</p>
1. Hevesli, kendine güvenen, kaygısız, sevinçli	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	-3 -2 -1 0 1 2 3
2. Mücadeleci, savaşçı, saldırgan	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	-3 -2 -1 0 1 2 3

Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.

Ek 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Doğum Tarihi:

2) Cinsiyetiniz: Erkek Kadın:

3) Branşınız:

4) Kaç Yıldır Bu Branşı Yapmaktasınız? _____

5) Milli Sporcu musunuz? Evet Hayır



Ek 3: ÇALIŞMA 1 ve ÇALIŞMA 2 BİLGİLENDİRME FORMU

Çalışma 1

Sayın Gönüllü,

Marmara Üniversitesi Egzersiz ve Spor Psikolojisi bölümü yüksek lisans öğrencilerinin yürüttüğü ve danışmanlığını Doç. Dr. Adil Deniz Duru'nun yaptığı ''Beş Haftalık Mobil Uygulama Destekli Öz Düzenleme Çalışmasının Sporcuların Psikobiyososyal Durumları Üzerine Etkisi' isimli araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz.

Bu araştırmanın amacı, Robazza ve ark. (2016) tarafından geliştirilen Sürekli Psikobiyososyal Durumlar Ölçeğinin sporcular için Türkçe uyarlanmasını yapmaktır. Çalışma içinde bir ölçek uyarlama çalışması yer almaktadır. Araştırma kapsamında size sunulacak ölçekleri doldurmanız istenmektedir. Araştırmaya katılım için sizden yaklaşık 10-12 dakika ayırmanız istenmektedir.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayımlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

Çalışma 2

Sayın Gönüllü,

Marmara Üniversitesi Egzersiz ve Spor Psikolojisi bölümü yüksek lisans öğrencilerinin yürüttüğü ve danışmanlığını Doç. Dr. Adil Deniz Duru'nun yaptığı ''Beş Haftalık Mobil Uygulama Destekli Öz Düzenleme Çalışmasının Sporcuların Psikobiyososyal Durumları Üzerine Etkisi' isimli araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz.

Bu araştırmanın amacı, beş haftalık mobil uygulama destekli öz düzenleme çalışmasının sporcuların psikobiyososyal durumları üzerine etkisinin incelenmesidir. Araştırma kapsamında kullanımınıza sunulacak olan mobil uygulamayı beş hafta süreyle haftada üç gün kullanmanız istenmektedir. Araştırma öncesinde ve araştırma sonrasında çalışmanın etkisinin gösterilebilmesi için Psikobiyososyal Durumlar ölçeğini doldurmanız istenmektedir. Ölçeğin doldurulma süresi yaklaşık 10-12 dakika arasındadır.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayımlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

Ek 4: ÇALIŞMA 1 ve ÇALIŞMA 2 ONAY FORMU

Çalışma 1

''Beş Haftalık Mobil Uygulama Destekli Öz Düzenleme Çalışmasının Sporcuların Psikobiyososyal Durumları Üzerine Etkisi' adlı çalışma ile ilgili oluşturulmuş olan bilgilendirme formunda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını kabul ettiğimi beyan ederim.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile) imzası:

Çalışma 2

''Beş Haftalık Mobil Uygulama Destekli Öz Düzenleme Çalışmasının Sporcuların Psikobiyososyal Durumları Üzerine Etkisi'' adlı çalışma ile ilgili oluşturulmuş olan bilgilendirme formunda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını kabul ettiğimi beyan ederim.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile) imzası: