



T.C.

Ardahan Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

**16-18 YAŞ BASKETBOLCULARIN ÖZ KONTROL VE ÖZ
YÖNETİM DÜZEYLERİNİN ALGILANAN SPORTİF
YETERLİLİKLERİNİ BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

Erhan AKGÜN

Doç. Dr. Elif AYDIN

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

16-18 YAŞ BASKETBOLCULARIN ÖZ KONTROL VE ÖZ YÖNETİM
DÜZEYLERİNİN ALGILANAN SPORTİF YETERLİLİKLERİNİ BELİRLEMEDEKİ
ROLÜ

Erhan AKGÜN

Doç. Dr. Elif AYDIN

Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

KABUL VE ONAY

Erhan AKGÜN tarafından hazırlanan “16 -18 Yaş Basketbolcuların Öz Kontrol ve Öz Yönetim Düzeylerinin Algılanan Sportif Yeterliliklerini belirlemedeki Rolü” başlıklı bu çalışma, 25.09.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Sultan Yavuz EROĞLU

Doç. Dr. Elif AYDIN

Doç. Dr. Kürşad AKBULUT

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mustafa ŞENEL
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Ardahan Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan *“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”* kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / Ardahan Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

25/09/2025

Erhan AKGÜN

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* Tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Tez Danışmanının **Doç. Dr. Elif AYDIN** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Erhan AKGÜN

ÖN SÖZ

Bu tez çalışması 16-18 yaş basketbolcuların öz kontrol ve öz yönetim düzeylerinin algılanan sportif yeterliliklerini belirlemedeki rolünü incelemek amacıyla hazırlanmıştır.

Tez sürecinde bilgi, deneyim ve yol göstericiliğiyle her zaman yanımda olan değerli danışmanım Doç. Dr. Elif AYDIN'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Akademik katkılarından dolayı kıymetli jüri üyelerine şükranlarımı sunarım. Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini her zaman hissettiğim babam Mehmet Nurullah AKGÜN ve annem Sunay AKGÜN'e sabrı ve tecrübeleriyle her zaman yanımda olan eşim Elif KARAKOYUN AKGÜN'e ve süreç boyunca desteğini esirgemeyen Arş. Gör. Esma KARAKOYUN YAŞAR'a teşekkürü borç bilirim.

Bu tez çalışması varlığıyla hayatıma anlam katan oğlum Yusuf Ali AKGÜN 'e ithaf edilmiştir.

Erhan AKGÜN

Ardahan - 2025

ÖZET

AKGÜN, Erhan, *16-18 Yaş Basketbolcuların Öz Kontrol Ve Öz Yönetim Düzeylerinin Algılanan Sportif Yeterliliklerini Belirlemedeki Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ardahan, 2025.

Bu araştırmanın amacı, 16-18 yaş basketbolcuların öz kontrol ve öz yönetim düzeylerinin algılanan sportif yeterliliklerini belirlemedeki rolünü incelemek. Bu çalışmanın diğer amacı ise; basketbolcuların algılanan sportif yeterliliklerinin öz kontrol ve öz yönetim düzeylerini belirlemedeki rolünün çeşitli demografik değişkenler (Cinsiyet, branşla ilgilenme yılı, günlük spor yapma süresi, branşını severek yapma, antrenmana götüren kişi, okul başarısı, branşını isteyerek seçme, aile desteği, haftalık antrenman gün sayısı) arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma bu amaç kapsamında ilişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Ardahan ilinde 16-18 yaş arasında bulunan 80'i (%46.0) kadın, 94'ü (%54.0) erkek olan basketbol sporcusu oluşturmaktadır. Örneklemde yer alan sporcular gönüllük esasına dayanarak çalışmada yer almışlardır. Örneklemi oluşturan sporculara kişisel bilgi formu beraberinde “Algılanan sportif yeterlik ölçeği”, “Öz kontrol ve Öz yönetim ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin normallik değerleri çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Araştırmada ölçeklerden elde edilen verilerin güvenirlik katsayısına ilişkin Cronbach Alfa değerlerine bakılmıştır. Araştırmaya katılan basketbolcuların tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizleri kullanılmıştır. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma analizi yapılmıştır. Verilerin analizi için bağımsız t testi ve One-way ANOVA analizi yapılmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey analizi yapılmıştır. Ayrıca basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon çarpımı testi yapılmıştır. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim puanlarının algılanan sportif yeterlilik puanlarını yordayıp yordamadığını belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p=.05$ ve $p=.01$ olarak alınmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 23.0 paket programı kullanılmıştır.

Anahtar Sözcükler:

Basketbol, Öz kontrol, Öz yönetim, Algılanan Sportif yeterlik.

ABSTRACT

AKGÜN, Erhan. *The Role Of Perceived Athletic Competence In Determining Self-Control And Self-Management Levels Among 16-18-Year-Old Basketball Players*, Master's Thesis, Ardahan, 2025.

The purpose of this research is to examine the role of perceived athletic competence in determining self-control and self-management levels among 16-18-year-old basketball players. Another aim of the study is to investigate the relationships between perceived athletic competence, self-control, and self-management levels and various demographic variables (gender, year of interest in the sport, duration of daily sports activity, enjoyment in practicing the sport, person who takes the participant to training, academic performance, choosing the sport voluntarily, family support, number of training days per week). The research is structured according to a relational survey model within this scope. The study sample consists of 174 basketball players aged 16-18 in Ardahan, with 80 females (46.0%) and 94 males (54.0%). Participants volunteered to take part in the study. The personal information form, along with the "Perceived Athletic Competence Scale," and the "Self-control and Self-management Scale" were administered to the athletes. Data normality was assessed using skewness and kurtosis values. The reliability of the scales was evaluated through Cronbach's alpha coefficients. Descriptive statistics such as frequency and percentage analyses were used to determine the demographic characteristics of the participants. To assess the levels of self-control, self-management, and perceived athletic competence, mean scores and standard deviations were calculated. Independent t-tests and one-way ANOVA were used for data analysis. Post-hoc Tukey tests identified which groups showed significant differences. The relationships between self-control, self-management, and perceived athletic competence were examined using Pearson correlation analysis. Multiple linear regression analysis was conducted to determine whether self-control and self-management scores could predict perceived athletic competence. The significance levels were set at $p=.05$ and $p=.01$. Data analysis was performed using IBM SPSS Statistics 23.0 software.

Keywords:

Basketball, Self-control, Self-management, Perceived athletic competence.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

TBF	Türkiye Basketbol Federasyonu
TİCİ	İdman Cemiyeti İttifakı
FİBA	Uluslararası Basketbol Federasyonu
CM	Santimetre
M	Metre



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Basketbolcuların demografik bilgileri.....	33
Tablo 2. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları.....	36
Tablo 3. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik düzeyleri	38
Tablo 4. Basketbolcuların cinsiyete göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının bağımsız t testi sonuçları.....	39
Tablo 5. Basketbolcuların branşla ilgilenme yılına göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının One-way ANOVA sonuçları.....	39
Tablo 6. Basketbolcuların günlük spor yapma süresine göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının One-way ANOVA sonuçları.....	40
Tablo 7. Basketbolcuların okul başarısına göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının One-way ANOVA sonuçları.....	41
Tablo 8. Basketbolcuların branşını severek yapma durumuna göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının bağımsız t testi sonuçları.....	42
Tablo 9. Basketbolcuların branşını isteyerek seçme durumuna göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının bağımsız t testi sonuçları	43
Tablo 10. Basketbolcuların antrenmana götüren kişiye göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik yönetim puanlarının One-way ANOVA sonuçları	43
Tablo 11. Basketbolcuların aile desteğine göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının bağımsız t testi sonuçları.....	44
Tablo 12. Basketbolcuların haftalık antrenman gün sayısına göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının One-way ANOVA sonuçları	45
Tablo 13. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları arasındaki ilişki.....	46
Tablo 14. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim puanlarının algılanan sportif yeterlilik puanlarını yordama düzeyi	46

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
İÇİNDEKİLER	x
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM	6
GENEL BİLGİLER	6
1.1. BASKETBOL	6
1.2. DÜNYADA BASKETBOL	6
1.3. ÜLKEMİZDE BASKETBOL	8
1.4. ALGILANAN SPOR TİF YETERLİK	9
1.5. ÖZ KONTROL	11
1.5.1.Öz Kontrolün Etkileri	12
1.5.2.Öz Kontrol İle İlgili Kavramlar	14
1.5.3.Öz Kontrol Modelleri	16
1.6. ÖZ YÖNETİM	24
1.7. ÖZ YÖNETİM İLE İLGİLİ KAVRAMLAR	26
1.7.1.Özyönetimde Öğrenenin Özerkliği	26
1.7.2.Duygu Yönetimi	27
1.8. ALGILANAN SPOR TİF YETERLİK HAKINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR	27
1.9. ÖZ KONTROL VE ÖZ YÖNETİM HAKKINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR	28

1.10.GENÇ BASKETBOLCULAR HAKKINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	30
2. BÖLÜM	33
YÖNTEM	33
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	33
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU.....	33
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI	34
2.3.1. Veri Toplama Araçları.....	34
2.4. VERİLERİN ANALİZİ	36
3. BÖLÜM	38
ANALİZ	38
3.1. BULGULAR.....	38
SONUÇ.....	48
KAYNAKÇA.....	53
EKLER.....	63
EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU	63
EK 2. ETİK KURUL İZNİ FORMU.....	64
EK3. DEMOGRAFİK BİLGİLER VE ALGILANAN SPORTİF YETERLİLİK ÖLÇEĞİ	65
ÖZ GEÇMİŞ	69

GİRİŞ

Birçok yazar, sporun çok çeşitli anlamlara sahip olması nedeniyle farklı tanımlar ve görüşler ortaya koymuştur. Sporun kapsamı, farklı branşların amaçları, içeriği ve uygulama biçimleri çeşitli şekillerde algılanmakta ve değerlendirilmektedir. Bu çerçevede spor; ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel taşı olarak, insanların beden ve ruh sağlığını geliştirmeyi, kişilik ve karakter özelliklerini şekillendirmeyi, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyum sağlamalarını kolaylaştırmayı amaçlayan faaliyetlerdir. Ayrıca, spor bireyler, toplumlar ve ülkeler arasında dayanışma, kaynaşma ve barış ortamı oluşturmayı hedefler. Bireylerin mücadele gücünü artırırken, belirli kurallara uygun olarak, rekabet ortamında mücadele etme heyecanı duymak, yarışmak ve yarışmada üstün olmak da sporun önemli unsurlarındandır (Yetim, 2000, s. 37).

Spor eğitimi, bireyin kişisel gelişimini destekleyerek onu daha ileri seviyelere taşır. Bireyin tümsel gelişimi sürecinde önemli bir yer tutan sporun kendine özgü kültürü, kişinin kendisini daha da ileriye götürmesine katkıda bulunur. Çünkü spor eğitimi, bireyin çok yönlü gelişimini sağlar ve onun farklı alanlarda kendini ifade etmesine imkân tanır. Ayrıca, spor eğitimi sayesinde birey, toplum ve doğa arasındaki çatışmaların azalmasına yardımcı olur. Bu uyum ve denge sağlandıkça, insanların yaşam kaliteleri artar ve daha mutlu bir yaşam sürmeleri olası hale gelir (Demirhan, 2006, s. 46).

Sporda performansı etkileyen psikolojik faktörler büyük bir öneme sahiptir. Yapılan araştırmalara göre, bir müsabakada kazanmanın veya kaybetmenin %80-90'ı psikolojik becerilere dayanmaktadır (Cheong-hee, 2006).

Elit sporcuların yüksek fiziksel ve teknik seviyelerine rağmen, bir maçın sonucunu belirleyen psikolojik unsurların etkisi oldukça yüksektir. Spor, doğası gereği rekabet üzerine kuruludur ve bu rekabetçi ortamlarda oyuncuların yeteneklerini en üst düzeye çıkarmaları gerekmektedir (Azboy, 2012, s. 63).

Oyuncuların duygu durumları, yalnızca fiziksel ve teknik becerileriyle değil, aynı zamanda zihinsel yükler, kişilerarası ilişkiler ve çevresel kısıtlamalarla sürekli olarak etkilenmektedir. Bu durum, performansta düşüşe yol açabilmektedir. Dolayısıyla, spor alanlarında performansı belirleyen faktörler arasında fiziksel unsurların yanı sıra psikolojik faktörlerin de önemli bir yere sahip olduğu ortaya çıkmaktadır (Moran ve Toner, 2017, s. 37).

Bu, performansın iyileştirilmesi için psikolojik unsurların dikkate alınmasının gerekliliğini göstermektedir. Çok sayıda araştırma, psikolojik faktörlerin oyun performansı üzerindeki etkisini desteklemektedir (Cheong-hee, 2006).

16-18 yaş aralığı, ergenlik döneminin kritik bir dönemidir. Bu dönemde bireyler, kimliklerini bulma, sosyal ilişkilerini geliştirme ve bağımsızlıklarını kazanma çabası içindedirler (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013, s. 14).

Spor, bu süreçte gençlerin öz yeterlik algısını güçlendirirken, aynı zamanda öz kontrol ve öz yönetim becerileri üzerinde de belirleyici bir etkiye sahiptir (Akagündüz, 2006, s. 277).

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını artırmak, karakter gelişimlerine katkı sağlamak ve yeni beceriler kazanmalarına yardımcı olmak amacıyla gerçekleştirilen etkinliklerdir (Yalçın, 2006).

Ayrıca, sosyal bağlantıları güçlendirerek toplumsal dayanışmayı teşvik eder ve başarıyı artırma potansiyeli taşır. Spor, bireylerin rekabetçi yeteneklerini geliştirmelerine de olanak tanırken, belirli kurallar çerçevesinde heyecan dolu müsabakalar sunar (Dever, 2008).

Fiziksel ve zihinsel gelişimi destekleyen spor, iradeyi güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda takım çalışmasını da kolaylaştırır. Bu süreç, karşılıklı dayanışmayı teşvik ederken özgüveni de artırır. Spor, bireylerin bir arada çalışarak ortak hedeflere ulaşmalarını sağlar ve sosyal bağları güçlendirir (Ülker, 2017).

Spor, özellikle genç yaş gruplarında, fiziksel yeterliklerin artırılmasına değil, aynı zamanda bireylerin öz kontrol ve öz yönetim becerilerinin gelişimine de katkıda bulunmaktadır. Yüksek öz kontrol sahibi bireyler, duygularını, düşüncelerini ve performanslarını daha etkili bir şekilde yönetme yeteneğine sahip oldukları için, bu özellikleri sayesinde düşük öz kontrol sahibi olanlara kıyasla daha başarılı bir yaşam sürdürebilirler (Burger ve diğerleri, 2011, s. 397).

Öz kontrol, kişinin yaşamında başarı ve mutluluğa ulaşmada temel bir özellik olarak kabul edilir. Yüksek öz kontrol seviyesine sahip bireyler, düşük öz kontrol seviyesine sahip olanlara kıyasla duygularını, düşüncelerini ve performanslarını daha etkin bir şekilde yönetebilirler. (Burger, 2011) göre, öz kontrol, hem kendimizle hem de çevremizle kurduğumuz ilişkilerde önemli bir rol oynamaktadır. (Rotter, 1996, s. 4). İç

ve dış kontrol arasındaki uyumun, hayatımızın karakteristiğini oluşturan temel bir unsur olduğunu savunur.

İç ve dış kontrol duygusunu dengeleyen bireyler, okulda, ailede ve iş yaşamında daha başarılı olurlar. Bunun nedeni, iç ve dış kontrolü sağlayabilen kişilerin uzun vadeli hedefler belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmanın verdiği tatmini deneyimlemeleridir (Solmuş, 2004, s. 198).

Öz yönetim ve öz kontrol, bireylerin hedeflerine ulaşmalarında, duygusal dengelerini korumalarında ve genel yaşam kalitelerini artırmalarında kritik bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, öz kontrolün geliştirilmesi, kişisel gelişimin sürdürülebilmesi açısından büyük bir öneme sahiptir (Nebioglu ve diğerleri, 2012).

Spor başarısı, yalnızca fiziksel becerilerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda mental dayanıklılık ve psikolojik esneklikle de yakından ilişkilidir. Basketbolun hareketli ve hızlı doğası, sporcuların sürekli kaygı, heyecan ve mental yorgunluk yaşamalarına zemin hazırlamaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmanın temel amacı, spor psikolojisi alanında yapılacak çalışmaların, basketbolcuların zihinsel durumlarını daha iyi kavramalarına katkıda sağlamasıdır. Aynı zamanda bu çalışma, spor uzmanları, spor psikologları ve antrenörlerin sporcuların duygusal ve psikolojik tepkilerini daha derinlemesine anlamalarını sağlayarak, onların gelişimine yönelik daha etkili yöntemler geliştirmelerine olanak tanımayı amaçlamaktadır. Bu çalışmanın literatüre önemli bir katkı sağlamanın yanı sıra, spor sektöründe psikolojik müdahale programlarının geliştirilmesine yönelik bir temel oluşturmayı amaçlamaktadır.

Basketbolcuların demografik bilgileri dikkate alınarak, bağımsız değişkenler arasında fark olup olmadığını belirlemek; bu özellikler arasındaki ilişkileri tespit etmek ve sporcuların algılanan sportif yeterliklerinin öz kontrol ve öz yönetim üzerindeki rolünü yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. Basketbol, yüksek tempolu çok fazla mücadele gerektiren bir takım sporu olması nedeniyle sporcular üzerinde önemli psikolojik baskılar oluşturmakta ve bu baskıların etkili bir şekilde yönetilmesi spor performansını doğrudan etkilemektedir. Bu araştırmanın amacı 16-18 yaş basketbolcuların öz kontrol ve öz yönetim düzeylerinin algılanan sportif yeterliliklerini belirlemedeki rolünü incelenmektedir. Bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik düzeyleri nasıldır?

2. Basketbolcuların cinsiyete göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Basketbolcuların branşla ilgilenme yılına göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Basketbolcuların günlük spor yapma süresine göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Basketbolcuların okul başarısına göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Basketbolcuların branşını severek yapma durumuna göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Basketbolcuların branşını isteyerek seçme durumuna göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Basketbolcuların antrenmana götüren kişiye göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
9. Basketbolcuların aile desteğine göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
10. Basketbolcuların haftalık antrenman gün sayısına göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
11. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları arasındaki ilişki nasıldır?
12. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim puanlarının algılanan sportif yeterlilik puanlarını yordama düzeyi nasıldır?

Araştırmanın Sınırlılıkları;

1. Bu araştırma Ardahan ilinde basketbol sporu ile ilgilenen sporcularla sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmanın bulgularına ilişkin veriler yalnız nicel analiz yöntemleri ile sınırlıdır.
3. Araştırma konusu ile ilgili elde edilen bulgular, erişilebilen kaynaklarla sınırlandırılmıştır.

4. Araştırma için toplanan verilerin geçerliği, anketin ve ölçeklerin uygulandığı zaman dilimi ile sınırlandırılmıştır

5.Bu araştırma 16-18 yaş basketbolcularla sınırlı tutulmuştur.

Araştırmanın Varsayımları;

1. Araştırmada kullanılan lme araçları ve kullanılan istatistiksel yöntemlerin araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmaktadır.

2. Yapılan literatür taramasının araştırmanın güvenirliği ve geçerliliği açısından yeterli olduğu varsayılmaktadır.

3. Belirlediğimiz örneklemin evreni yansıttığı varsayılmaktadır.



1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1.BASKETBOL

Basketbol, 450 m²'lik bir alanda oynanan, top ile gerçekleştirilen çeşitli hareketlerin yer aldığı bir takım sporudur. Bu spor, yön değiştirmeli koşu, sprintler, sıçramalar (blok, şut ve ribaunt) gibi yüksek şiddetli hareketlerin yanı sıra, düşük şiddetli aktiviteleri (yürüme, durma) de içermektedir. Aerobik tabanlı anaerobik enerji sistemlerinin etkin bir şekilde kullanıldığı bir oyundur (Güngör, 2019).

Basketbol, genellikle kapalı spor salonlarında oynanan bir spordur. Saha, dikdörtgen bir şekle sahip olup, zemin sert bir tahta ile kaplanmıştır. Basketbol sahasının ölçüleri, saha sınır çizgisi iç kenarından ölçüldüğünde 28 metre uzunluğunda ve 15 metre genişliğindedir. Saha çizgileri 5 cm genişliğindedir. Basketbol çemberinin yerden yüksekliği 3.05 metredir. Basketbol topunun çevresi 75-78 cm arasında değişmekte olup, ağırlığı 600-650 gramdır. Oyun, her biri beş (5) oyuncudan oluşan iki (2) takım arasında oynanır. Her takımın en fazla yedi (7) yedek oyuncusu olabilir. Oyuncu değişikliklerinde herhangi bir sayı sınırlaması yoktur (Kaçar, 2019).

Oyunun amacı, takımların rakip takımın sahasında bulunan 3,05 m yüksekliğindeki çemberin içinden topu geçirerek sayı kazanmaktır. Top, çember içinden geçirildiğinde; eğer atış üç sayı çizgisi (6,75 m) içerisinden yapılmışsa 2 sayı, dışarısından yapılmışsa 3 sayı, faul atışlarında ise top sepetten geçerse 1 sayı olarak kaydedilir. Takımlar hücum ettiklerinde, kendi yarı sahalarını 8 saniye içinde geçmeli ve rakip takımın potasına 24 saniye içerisinde sayı almak için topu çemberden geçirmelidir (Usgu, 2015).

1.2.DÜNYADA BASKETBOL

Basketbol, 1891 yılında James Naismith tarafından icat edilen ve başlangıçta liselerde öğrenciler arasında oynanan bir salon sporu olarak ortaya çıkmıştır. Zamanla, bu sporun sadece bir oyun olmanın ötesine geçerek, toplumda geniş bir kitleye hitap eden ve eğlence ile sporu birleştiren bir etkinlik haline gelmesi, onun popüleritesini artırmış ve dünyanın dört bir yanına hızla yayılmasını sağlamıştır.

Basketbol, günümüzde büyük bir izleyici kitlesine ulaşan ve takip edilen spor dalları arasında önemli bir yer edinmiştir. Naismith'in bu sporu geliştirirken, Mayas Kabilesi'nin Tlahiotenie oyunundan esinlendiği ve bu oyuna benzer kurallar oluşturduğu düşünülmektedir. Naismith, öğrencilerin aidiyet hissi geliştirebileceği ve ilgilerini çekebilecek bir oyun yaratmayı hedefleyerek, 13 maddeden oluşan oyun kurallarını kaleme aldı. Bu kurallar, o dönemdeki bir okul dergisi olan The Triangle'da "Yeni Bir Oyun" başlığı altında yayımlandı. Yazının başlangıcında, "Okuyucularımıza, onu kardeşlikler arasında popüler kılacak unsurlara sahip gibi görünen yeni bir top oyunu sunuyoruz," ifadesi yer alıyordu. Basketbol, ilk kez 1891 yılında ABD'nin Massachusetts eyaletindeki Springfield Genç Erkekler Birliği Eğitim Okulu'nda beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak görev yapan James Naismith tarafından tanıtılmıştır. Bu yenilikçi yaklaşım, basketbolun günümüzdeki şeklini almasına zemin hazırlamıştır (Acar, 2016).

1891 yılının aralık ayında, Dr. James Naismith, basketbol oyununun temellerini atmaya karar verdiğinde, ders esnasında iki takım oluşturmak üzere 9'ar kişilik gruplar halinde 18 talebeyi bir araya topladı ve bu buluşma, tarihin kaydına geçen ilk basketbol maçının başlangıcını simgeliyordu. 21 Aralık 1891 tarihinde, Naismith, belirlediği basketbol kurallarını öğrencilere göstererek bu heyecan verici oyunun ilk resmi karşılaşmasını gerçekleştirdi. Maçın ilerleyen dakikalarında, Naismith oyunun başarısı konusunda en ufak bir şüphe duymuyordu; çünkü oyuncuların, özellikle kişisel teması önlemeye yönelik gayretleri ve rekabetçi doğalarının onları nasıl motive ettiğini gözlemliyordu. Basketbol, cesaret, güç, beceri ve azim gerektiren bir spor dalı olarak, katılımcılara hem fiziksel hem de zihinsel bir meydan okuma sunduğundan, gençlerin bu dinamik ve sert oyunun cazibesine kapılması ve ona ilgi göstermesi oldukça beklenen bir durumdu. Bu oyun, yalnızca fiziksel bir aktivite olmanın ötesine geçerek, sosyal etkileşim ve takım ruhunu da teşvik eden bir platform haline geliyordu (Çetinkaya, 2019).

Basketbol, 1891 yılında James Naismith tarafından farklı branşlarda sporcuların ısınması ve kondisyon kazanması amacıyla yan branş antrenmanı olarak geliştirilmiştir. İlk denemeleri ise 1893 yılında Paris'in Treviso sokağındaki bir jimnastik salonunda gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte, basketbolun Avrupa'daki yayılımı üzerinde önemli bir etki bırakan I. Dünya Savaşı sırasında, Amerikalı askerlerin rolü oldukça belirgin olmuştur. Hızla gelişim gösteren basketbol, böylelikle Avrupa'da en gözde spor dalları arasında yerini almayı başarmıştır. Ayrıca, Amerika Birleşik Devletleri, 1897 yılında

erkekler arasında düzenlediği ilk milli basketbol şampiyonasıyla birlikte, bu sporu ülke genelinde popüler hale getirmiştir. Takip eden yıllarda, 1900 yılında kadınlar arasında da ilk milli şampiyona düzenlenmiş ve bu durum, basketbolun yaygınlaşmasına katkı sağlamıştır. Amerikalılar, milli spor olarak benimsedikleri basketbolu, 1904 Yaz Olimpiyatları'nda kulüp takımları arasında maçlar düzenleyerek, Olimpiyat Oyunları'na katılan tüm ülkelere tanıtmayı amaçlamışlardır. 1905 yılında ise dünyanın en büyük spor salonlarından biri olan Madison Square Garden, basketbol etkinliklerine kapılarını açarak bu sporun daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamıştır. Bu gelişmelerin ardından, basketbol birkaç yıl içerisinde dünyanın dört bir yanına yayılmaya başlamıştır. 20 Haziran 1932 tarihinde İsviçre'nin Cenevre şehrinde, uluslararası karşılaşmaları düzenlemek ve basketbolun standartlarını belirlemek amacıyla Uluslararası Amatör Basketbol Federasyonu kurulmuştur. Bu federasyon, basketbolun uluslararası düzeyde daha organize bir şekilde gelişmesine ve yayılmasına zemin hazırlamıştır (Bayraktar, 2019).

1.3.ÜLKEMİZDE BASKETBOL

Basketbol sporu Türkiye'de ilk kez 1904 yılında İstanbul Robert Koleji'nin spor salonunda oynanmıştır. Bu sporun temelleri, Amerikalı bir beden eğitimi öğretmeni tarafından atılmıştır. Basketbolun yayılması ise daha sonra yine bir beden eğitimi öğretmeni olan Ahmet Robenson sayesinde Galatasaray Lisesi'nde öğrencilere öğretilmesiyle gerçekleşmiştir. O dönem oyun kurallarının tam olarak bilinmemesi nedeniyle birçok sakatlık meydana gelmiş ve bu da sporun sürekliliğini etkilemiştir (Korkmaz, 2013).

Basketbolun Türkiye'deki kulüp bazındaki faaliyetleri 1913 yılında başlamış olup, bu süreçte Fenerbahçe Spor Kulübü öncülük etmiştir. 1920 yılında, Genç Hristiyan Erkek Birliği (YMCA) teşkilatının Türkiye'de faaliyet göstermeye başlaması, basketbolun gelişimine ivme kazandırmıştır. 4 Nisan 1921 tarihinde ise Çağaloğlu Öğretmen Okulu bahçesinde Amerikalılar ve Türkler arasında gerçekleşen ilk müsabaka, ülkemizin 18-14'lük bir skorla yenilmesiyle sonuçlanmıştır. O dönem İstanbul'un Bebek, Üsküdar, Balmumcu ve Beykoz semtlerinde açılan sahalar, Türkiye'deki ilk basketbol sahaları olarak kayıtlara geçmiştir. İdman Cemiyetleri İttifakı'nın (TİCİ) kurulması, basketbolun resmi anlamda faaliyetlerine devam etmesi açısından önemli bir dönüm noktası olmuştur. TİCİ ile birlikte Kurtuluş, Beyoğlu Spor, Barkhopa, Maccabi, Protkeba, İtalyan Kartal ve

Galatasaray gibi takımlar, basketbol faaliyetlerini ciddi bir şekilde sürdürmeye başlamıştır. Takip eden yıllarda İstanbul basketbol mıntıkası kurulmuş ve 1927 yılında İstanbul Basketbol Şampiyonası organize edilmeye başlanmıştır. Başlangıçta azınlık takımlarının üstünlüğü şampiyonaya hâkimken, 1933 yılı itibarıyla Beşiktaş, Galatasaray ve Fenerbahçe gibi takımların da katılmasıyla yeni bir birlik oluşmuştur. Basketbol, bu tarihten sonra ülke genelinde hızla yayılmaya başlamış ve 1934 ile 1936 yılları arasında Galatasaray, üst üste üç sezon boyunca İstanbul şampiyonluğunu elde etmiştir (TBF, 2025).

Voleybol ve hentbol branşlarıyla aynı federatif yapıda faaliyet gösteren spor oyunları federasyonu, 1934 yılında basketbol federasyonunu bünyesine almıştır. Ancak, basketbol faaliyetlerinin artması ve yaygınlaşması nedeniyle bağımsız bir yapılanmaya gitme ihtiyacı doğmuştur. Bu yeni yapılanmanın ilk başkanlığına Prof. Dr. Süreyya Gencer getirilmiştir. Böylece, 1 Mart 1959 tarihinde Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) kurulmuş ve ülke basketbolu bağımsız bir yönetime kavuşmuştur. Federasyonun ilk başkanlık görevini ise Turgut Atakul üstlenmiştir. Türkiye Basketbol Federasyonu, Uluslararası Basketbol Federasyonu (FIBA) üyesidir ve faaliyetlerini FIBA kurallarına uygun olarak sürdürmektedir (TBF, 2025).

1.4.ALGILANAN SPORTİF YETERLİK

Bireylerin kendilerini algılama yetenekleri, sahip oldukları düşünce ve tutumları nasıl değerlendirdiklerine dair önemli bilgiler sunar. Bu algılama, bireylerin kendileri hakkında ne düşündükleri ve nasıl hissettikleriyle doğrudan ilişkilidir. Kendi görüşlerini ve yaklaşımlarını yorumlama şekilleri, özsaygıları ve kişisel gelişimleri üzerinde de etkili olabilir. Başka bir deyişle, bireylerin kendilerini algılama biçimleri, kendi düşünce dünyalarını ve içsel değerlerini anlamalarına yardımcı olur. Bu süreç, bireylerin kendilerini nasıl gördükleri ve bu görüntünün yaşamlarına olan etkileri hakkında derinlemesine bir bakış açısı sağlar (Kulaksızoğlu, 2005).

Egzersiz yapmanın insanlar üzerindeki yararlarının fark edilmesiyle spora verilen değer her geçen gün yükselmektedir. Spor faaliyetleri bireylere özgüven, kendine saygı, liderlik, centilmenlik, adalet, iç denge, öz disiplin, takım ruhu gibi olumlu duygular ve tutumlar kazandırır. Böylece bireyleri yalnızca psikolojik açıdan desteklemekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel açıdan da gelişmelerini sağlar (Küçük ve Koç, 2015). Kendine

güven duyma, sporun başarıya ulaşmasında vazgeçilmez bir gerekliliktir (Feltz ve Lirgg, 2001).

Bireyin kendini nasıl algıladığı, özellikle fiziksel yeterlilik ve görünüm açısından, benlik kavramının temel bir bileşenini oluşturur. Kişi, psikomotor yetenekleri ve fiziksel algısı üzerinden kendisiyle ilgili düşüncelerini ve inançlarını şekillendirir. Bu nedenle, bireyin fiziksel özellikleri ve yetenekleri, öz kimliğini oluşturmada önemli bir rol oynar (Fox, 1990).

Bireyin kendini nasıl algıladığı, özellikle fiziksel yeterlilik ve görünüm açısından, benlik kavramının temel bir bileşenini oluşturur. Kişi, psikomotor yetenekleri ve fiziksel algısı üzerinden kendisiyle ilgili düşüncelerini ve inançlarını şekillendirir. Bu nedenle, bireyin fiziksel özellikleri ve yetenekleri, öz kimliğini oluşturmada önemli bir rol oynar (Fox, 1990).

Bireylerin sportif yeterlilik algıları, spor ortamındaki davranışları, duygusal tepkileri, düşünceleri ve motivasyonları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu algılar, bireylerin hangi spor faaliyetlerini seçeceklerini, katıldıkları etkinliklerde ne kadar çaba göstereceklerini ve başarısızlık durumlarında ne derece direnç göstereceklerini şekillendirir (Cules-Reed ve diğerleri, 2001).

Harter'ın kuramı, bireylerin belirli hedefler doğrultusunda gerçekleştirdikleri davranışların, olumlu geri dönüşler alması ve bu süreçte uzmanlaşma kazanmaları ile bireyde yeterlik algısının oluşumuna katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu yeterlik algısı, bireyin sonraki aşamalarda öz yeterlilik düzeyine bağlı olarak motivasyon yaşamasını tetikler. Yeterlik güdülenmesi kuramı, bireylerin kendi yeterlik algılarının, bir davranış gerçekleştirme sürecinde veya bu davranışın sürekliliğini sağlama konusunda önemli bir rol üstlendiğini vurgular. Bu çerçevede, algılanan yeterlik düzeyinin, bireyin motivasyonu üzerinde belirleyici bir faktör olduğu belirtilmektedir. Yani, bireyler, kendilerini yeterli hissettiklerinde, belirli hedeflere ulaşma konusunda daha fazla istek ve enerji ile hareket ederler. Sonuç olarak, Harter'ın kuramı, bireylerin yeterlik algılarının, onları güdüleyen unsurlar arasında kritik bir yere sahip olduğunu ve bu algının, bireylerin davranışlarını şekillendiren önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, yeterlik algısının güçlendirilmesi, bireylerin motivasyonunu artırmak ve hedeflerine ulaşmalarını kolaylaştırmak için hayati bir öneme sahiptir (Kazak ve diğerleri, 2004).

Algılanan sportif yeterliği özetlemek gerekirse bireylerin kendilerine ait yeterlik algılarının, belirli bir davranışı gerçekleştirmeleri veya sürdürmelerinde önemli bir rol oynadığını öne sürmektedir. Bu bağlamda, kişilerin kendi yeterliklerini nasıl değerlendirdikleri, motivasyonlarını doğrudan etkileyen belirleyici bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, bireylerin yeterlik algıları, onların hedeflerine ulaşma isteklilikleri ve davranışlarını sürdürme kararlılıkları üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Bu durum, motivasyon sürecinin anlaşılmasında algılanan yeterliğin ne denli kritik bir bileşen olduğunu vurgulamaktadır (Altıntaş, 2015).

1.5.ÖZ KONTROL

"Self-control" diye bilinen bu kavram, literatürde öz-kontrol ya da öz-denetim terimleriyle ifade edilmektedir. Çeviri farklılıklarına rağmen, bu kavramlar arasında anlam açısından bir ayrım yoktur. Öz-düzenleme, bilinçdışı bir düzenleme sürecini kapsarken, öz-kontrol daha çok bilinçli düşünce, duygu ve eylemlere odaklanmayı ifade eder. Bu nedenle, her iki terim de benzer bir temele dayansa da kullanım bağlamına göre farklı yönleri vurgulanmaktadır (Baumeister ve Alquist, 2009, s. 120).

Öz-kontrol, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkili bir biçimde düzenleyebilme yeteneğini ifade eder ve bu yetenek, kişinin içsel dürtülerini yönetme becerisinin yanı sıra, anlık isteklerle başa çıkma ve uzun vadeli hedeflere odaklanma kapasitesini de kapsamaktadır. Psikoloji literatüründe sıkça incelenen bu kavram, bireysel gelişim, başarı ve duygusal denge üzerinde son derece önemli bir rol oynamaktadır. Öz-kontrol, insanın kendini disipline etme yeteneği olarak öne çıkarken, aynı zamanda bireyin yaşamının birçok alanında daha sağlıklı ve dengeli kararlar alabilmesine olanak tanır (Baumeister ve diğerleri, 2007, s. 252).

Öz kontrol, bireylerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını idare ederek hem kendileriyle hem de diğer insanlarla olan etkileşimlerinde uygun tepkiler vermelerini sağlayan bir beceridir. Bu yetenek, kişilerin içsel durumlarını yönetmelerine ve sosyal ilişkilerinde daha etkili olmalarına yardımcı olur. Öz kontrol, bireylerin kendilerini düzenleyerek, çevrelerindeki insanlarla olan ilişkilerinde daha sağlıklı ve yapıcı tepkiler göstermelerini mümkün kılar.

Rosenbaum (2007, s. 37) Öz-kontrolü insanların bilinçli olarak bireysel davranışlarının sorumluluğunu üstlenmeye yönelik karar verme süreci olarak ifade

etmektedir. Öz-kontrolün üç türü olduğunu belirtir: “onarıcı”, “yineleyici” ve “yaşantısal”. “Onarıcı öz-kontrol”, bireyin rutin yaşamında ortaya çıkan stres gibi olumsuz reaksiyonlarını kontrol etmeyi amaçlar. “Yineleyici öz-kontrol” ise, anlık arzulara ve olumsuz alışkanlıklara karşı koyabilme yeteneği ile karakterizedir. Bu tür, gelecekteki stresin azaltılmasına katkıda bulunur ve özellikle sağlıkla ilgili tutum ve davranışlarda önemli bir rol oynar. “Yaşantısal öz-kontrol” ise, stresle baş edebilmenin ötesinde kişinin büyüme ve gelişime odaklanır. Bu tür, kişinin spor ya da egzersiz yapma gibi keyifli faaliyetleri deneyimlemesine olanak tanıyan kontrollü davranışlardan oluşur.

Öz kontrol, bireylerin duygusal ve fiziksel sağlıklarını korumalarına, hedeflerine ulaşmalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olarak, daha pozitif ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine olanak sağladığı için, hayat kalitelerini artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Tangney ve diğerleri, 2018).

Öz kontrol davranışları, belirli bir durumun etkilerini yönetmeye yönelik olarak, kaygı, ağrı veya düşünce gibi içsel olayların performansı olumsuz yönde etkilemesini önlemeye yardımcı olan stratejilerdir. Bu tür durumlar karşısında öz kontrol tepkileri, içsel olayların neden olduğu olumsuz etkileri azaltmayı hedefler. Özellikle sınav gibi stresli durumlarda, öz kontrol becerileri geliştirilebilir ve bu sayede bireylerin performansları artırılabilir. Örneğin, sınav sırasında kaygı düzeyinin yükseldiğini fark eden bir öğrenci, kendi öz kontrol tepkilerini devreye sokarak derin nefes alma gibi rahatlatıcı teknikler kullanabilir ve bu sayede kaygı seviyesini normale döndürebilir. Bu sayede, sınav stresinin başarı üzerindeki olumsuz etkileri azaltılmış olur. Bu durum, öz kontrolün etkili bir biçimde kullanılması ile bireylerin stresli durumlar karşısında daha sağlıklı ve verimli bir şekilde başa çıkmalarını sağlamaktadır (Tangney ve diğerleri, 2018, s. 175).

1.5.1. Öz Kontrolün Etkileri

Literatür taraması yapıldığında, yüksek öz-kontrol ile düşük öz-kontrolün bireylerin davranışları üzerinde farklı etkiler yarattığı sonucuna varıldığı görülmektedir.

Öz kontrolü yüksek olan kişiler, akademik başarıları, kendilerine yönelik olumlu duyguları ve kendine saygı düzeyleri açısından önemli avantajlar taşıdığı ve sosyal hayatlarında daha başarılı ve mutlu oldukları üzerinde durulmaktadır. Bu bireylerin, gelişmiş sosyal ilişkiler kurma, iş yaşamında artan başarı gösterme ve genel anlamda daha

iyi bir zihinsel sağlık sergileme eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Heatherton ve Wagner, 2011).

Bu bağlamda, yuğsek oė-kontroluğ, bireylerin yaşam kalitesini olumlu yuğnde etkileyen bir faktuğr olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca, oė kontroluğ kişiler, madde kullanımı gibi sorunlar yaratma ve olumsuz cinsel girişimlerde bulunma olasılıklarının daha duişuğ olduğu da vurgulanmaktadır. Oğe yandan, duişuğ oė kontrole sahip kişiler, belirli davranışları ortaya koymakta zorlandıkları ve bu durumun, yuğsek oė-kontrole sahip bireylere gure daha fazla engel teşkil ettiği belirtilmektedir. Bu durum, oė-kontroluğ bireylerin hayatlarındaki uğşitli alanlarda sağladığı faydaların ne kadar kritik olduğunu ortaya koymaktadır (Mehta, 2010, s. 175).

Guğlu oė-kontrol becerilerine sahip bireyler, oė-kontrol duişeyi duişuğ olan bireylere kıyasla durtuğlerini kontrol etme konusunda daha başarılı bir performans sergilemektedirler. Oğzellikle ergenlik dnueminde, oė-kontroluğ duişuğ olması, bireylerde durtuğsel davranışların artmasına yol auumaktadır. Bu durum, ergenlerin karar verme suturelerini olumsuz etkileyerek, daha duişuğmeden hareket etmelerine neden olabilir (Kaymaz ve şakiroğlu, 2020, s. 105).

Durtuğlerin bastırılammaması, bireylerin uğşitli istenmeyen davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir; bu durum, oğzellikle yeme bozuklukları, alkol bağımlılığı ve diğer zararlı maddelerin kullanımında kendini gostermektedir. Oğe yandan, yuğsek oė kontrol becerilerine sahip olan bireyler, durtuğ kontroluğ ile ilgili sorunlarla başa uuumada daha başarılı bir performans sergilemektedirler. Bu nedenle, oė kontrol becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin sağlıklı davranışlar sergilemelerine ve olumsuz etkilerden korunmalarına yardımcı olabilir (Frieese ve Hofmann, 2009, s. 797).

Gelişmiş oė-kontrol duişeyine sahip bireylerin, uğşitli durumlarda zevklerini erteleyebilme yetenekleri sayesinde hedeflerine ulaşmada daha başarılı oldukları ve durtuğlerini kontrol altında tutabildikleri gozlemlenmiştir. Bu bireylerin, duygu, duişuğnce ve davranışlarını yuğnetme becerileri olduğuğa gelişmiş olup, bu sayede hayatlarını daha kolay bir şekilde yuğnlendirebildikleri ve kişiler arası ilişkilerini olumlu bir biuiminde etkiledikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, oė kontroluğ guğlu kişilerin, zayıf oė-kontrole sahip kişilere kıyasla daha fazla sorumluluk sahibi ve daha bilinuğli oldukları da gozlemlenmiştir. Tuum bu bulgular, yuğsek oė-kontrole sahip bireylerin psikolojik iyi oluş duişeylerinin daha yuğsek olduğunu gostermektedir (Incekara, 2021).

Düşük öz-kontrole sahip bireyler, genellikle arzu ettikleri durumların hemen olmasını beklerler ve bu nedenle basit, zahmetsiz görevler ile sorumlulukları tercih ederler (Muraven ve Slessareva, 2003, s. 896). Onlar, sabır ve güçlü enerji gerektiren etkinlikler ve sorumluluklardan uzak durmayı tercih ederler, çünkü bu tür aktiviteler onları zorlayıcı ve sıkıcı bulurlar. Bu bireylerde, aceleci davranış sergileme, anlık tepkiler verme ve uzun süreli bir dikkat ve odaklanma sağlama konusunda zorluk yaşama gibi olumsuz özellikler gözlemlenmektedir. Aynı zamanda, bu durum sosyal ilişkilerde sorunlar yaşama ve saldırganlık eğilimleri gösterme gibi olumsuz sonuçlarla da kendini gösterebilmektedir (Özdemir ve diğerleri, 2013, s. 67).

Öz kontrolü zayıf bireylerin hedeflerine ulaşma ve başarı elde etme konusundaki zorlukları, bu özellikleri daha yüksek olan bireylere kıyasla belirgin bir şekilde daha fazladır. Düşük öz kontrolü bulunan kişiler, genellikle daha riskli davranışlarda bulunma eğilimindedirler; bu durum, sabretme konusunda da zorluk yaşamalarına yol açar. Ayrıca, bu bireyler fiziksel aktivitelerden keyif alırken, duygularını da genellikle uç noktalarda deneyimleme eğilimindedirler. Bunun yanı sıra, bu bireylerin yalan konuşma eğilimleri, öfke nöbetleri sıklıkları ve plansız yaşam tarzları gibi sorunların düşük öz kontrol ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Strayhorn, 2002, s. 19).

Dolayısıyla öz-kontrol becerisinin geliştirilmesi, bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında daha başarılı ve tatmin edici bir yol izlemesine olanak tanıyarak, hedeflerine ulaşmalarında önemli bir rol oynamaktadır (Günlü, 2021).

1.5.2. Öz Kontrol İle İlgili Kavramlar

1.5.2.1.Öz Disiplin

Öz disiplin, kişinin içsel dürtülerine karşı koymayı ve bu dürtülerin kendisine zarar vermesini engellemeyi öğrenmesidir. Bu bağlamda, duygusal özdenetim ise rahatsız edici ve kontrolsüz duyguları ve dürtüleri yönetme becerisidir. Öz disiplin, tutum ve davranışların gelişiminde temel bir şarttır. Bu, iş yaşamına giriş yapan kişilerin amaçlarına ulaşma çabalarını teşvik ederek çalışma ortamını daha kolay hale getirir ve böylece verimli bir çalışma ortamının oluşmasına katkıda bulunur (Cedaryana, Luddin ve Supriyati, 2018). Kendi kendine kontrolü güçlü olan kişiler, kısa vadeli zevk sağlayan ani eylemler yerine, karakterlerini ilerletmeye yönelik fikir ve tutumlara yönelirler (Lievens ve ark., 2009).

Duygusal özdenetim, olumsuz duygulara ve dürtülere hakimiyet kurmayı sağlayarak, bireyin dürtülerinin esiri olmadan yaşamını sürdürebilmesi ve hayattan daha fazla keyif alması için önemli bir unsurdur. Böylece, hem kendini disiplinli tutmak hem de duygularını dengelemek, kişinin daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesine katkıda bulunur. (Goleman, 1996).

Duygusal özdenetim, olumsuz duygulara ve dürtülere hakimiyet kurmayı sağlayarak, bireyin dürtülerinin esiri olmadan yaşamını sürdürebilmesi ve hayattan daha fazla keyif alması için önemli bir unsurdur. Böylece hem kendini disiplinli tutmak hem de duygularını dengelemek, kişinin daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesine katkıda bulunur. (Goleman, 1996).

İnsanları farklı kılan en temel özellik, çoğu kişinin sıradanlık tuzağına düşerken, bazı bireylerin belirledikleri her hedefe ulaşmasını sağlayan anahtar yetenektir. Bu yetenek, sadece okulda kazanılan eğitim veya doğuştan gelen zekadan çok, öz disiplindir. Öz disiplin sayesinde her şey mümkündür. Eğer öz disiplin yoksa, en basit hedeflere ulaşmak bile neredeyse imkânsız bir hayal gibi görünür (Goleman ve diğerleri, 2003).

Öz disiplin çalışmalarında gösterilmiştir ki, zararlı dürtüleri kontrol edebilen bireyler, kendi sağlıklarını olumsuz etkileyen davranışlardan kaçınabilir ve yaşam önceliklerini belirleyerek bu dürtüleri ortadan kaldırmayı başarabilirler. Başarı, tesadüfe bağlı değildir; yoğun çalışma ve dürtülerin denetlenmesiyle elde edilen başarılar, kişiye tarif edilemez bir mutluluk ve tatmin sağlar. Bu süreç, duygularımızı yönetmeyi ve elde edilen başarıların keyfini çıkarmayı gerektirir, böylece yeni başarılar için zemin hazırlanır. Gerçek özgürlük de bu disiplinli yaşam şeklinde bulunabilir. Araştırmalar, başarılı sporcuların daha fazla öz disiplin sahibi olduğunu ve bu disiplinden gelen başarı, huzur, sağlık, canlılık ve hayata daha çok inanma gibi olumlu özellikleri beraberinde getirdiğini göstermektedir (Goleman ve diğerleri, 2003).

1.5.2.2.Kendini Kontrol (Öz Denetim)

Öz denetim, benlik ile dünya arasında daha iyi ve en ideal uyumu sağlamak amacıyla kendini değiştirme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir (Tangney ve diğerleri, 2018).

Öz-denetim, içsel tepkileri kontrol altına alma veya değiştirme kabiliyeti olup, istenmeyen davranış eğilimlerine müdahale ederek onları engellemeyi sağlar. Bu beceri,

yaşamda olumlu sonuçlar elde edilmesine katkıda bulunur. Uzun vadede ise, zararlı, mantıksız veya istenmeyen davranışların bastırılmasını gerektirir (Oaten ve Cheng, 2006, s. 3).

Öz denetim seviyesi düşük olan bireyler, hedeflerine ulaşmak veya kararlarını hayata geçirmek konusunda başarısız olabilmektedirler. Örneğin, diyet yapanlar şişmanlatıcı yiyecekleri tüketmeye devam edebilirler, sigarayı bırakmaya çalışanlar ise yine sigara içmeye devam edebilirler. Ayrıca, spor kursuna kayıt yaptıran ancak düzenli katılım göstermeyen kişiler de öz denetim seviyeleri düşük olarak nitelendirilebilir. Öz denetimi düşük bireyler için davranışlar genellikle zorlayıcı iken, öz denetimi yüksek olan kişiler için ise bu davranışlar genellikle kolay ve sorunsuzdur (Mehta, 2010).

1.5.2.3.Otokontrol

Kişinin kendi davranışlarını gözlemlemesi ve değerlendirmesi durumunu ifade eden otokontrol ve kendini planlama, bireyin yaptığı veya yapmayı planladığı davranışların kontrol edilip incelenmesini kapsar. Yayıcı (2007)' göre, yaklaşmakta olan bir sınava hazırlık yapan öğrencinin kendisini organize etmesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

1.5.3. Öz Kontrol Modelleri

1.5.3.1.Güç Modeli

Öz-kontrol güç modeli, insan davranışlarını anlamada önemli bir çerçeve sunarak öz-kontrolün sınırlı ve tükenbilir bir kaynak olduğunu öne sürmektedir. Bu modele göre, öz-kontrol, fiziksel kas gücüne benzer bir şekilde işlev görmektedir; yani, bir birey öz-kontrol gerektiren bir eylemi yerine getirdiğinde, bu eylem sırasında öz-kontrol kaynağının bir kısmını harcamaktadır. Dolayısıyla, ilk öz-kontrol davranışında tükenen bu kaynak, bireyin sonraki öz-kontrol eylemlerinde kullanabileceği enerjiyi azaltmaktadır (Baumeister ve diğerleri, 1998, s. 1255; Akt, İnaler, 2024, s. 36).

Başka bir deyişle, güç modeli, bireyin öz-kontrol enerjisinin bir kısmını ilk eylemde harcadığı için, ikinci bir öz-kontrol eylemi gerçekleştirdiğinde, bu eylemin etkisinin düşeceğini ve bireyin daha az etkili bir şekilde öz-kontrol gösterebileceğini savunmaktadır (Muraden ve diğerleri, 2005, s. 145).

Bu durum, bireylerin öz-kontrol gerektiren durumlarla karşılaştıklarında, önceden yaşadıkları öz-kontrol harcamalarının sonraki kararlarını ve davranışlarını nasıl etkileyebileceğini anlamalarına yardımcı olur (Forgas ve diğerleri, 2010).

Özellikle stresli veya zorlayıcı durumlarla başa çıkarken, öz-kontrolün nasıl tükendiğini görmek, bireylerin kendi davranışlarını yönetme ve hedeflerine ulaşma süreçlerinde daha bilinçli kararlar almalarına olanak tanır (Muraden ve diğerleri, 2005, s. 145).

Öz-kontrol kapasitesinin bir seferde gerekenden fazla kullanılması, bireyin diğer davranışları üzerinde etkili bir öz-kontrol sağlamasını zorlaştırmaktadır. Bir kişinin öz-kontrolünü aşırı derecede kullanması, olumsuz davranışlardan kaçınmasını daha da zorlaştırmaktadır (Baumeister ve diğerleri, 2007, s. 123).

Örneğin, tatlı ürünler yeme isteğinden kendini alıkoymayı başaran bir kişi, farklı bir olayda karşı karşıya kaldığında öz kontrol sergilemekte zorlanabilir. Bu kişi, daha önceki durumda öz kontrol gücünü harcamış olduğundan, yeni durumda öz kontrolünü daha çabuk kaybedebilir ve dolayısıyla daha zayıf bir öz-kontrol davranışı sergileyebilir. Başka bir deyişle, öz-kontrol kapasitesinin aşırı kullanımı, bireyin farklı durumlarda kendini disiplinli tutma yeteneğini olumsuz yönde etkileyerek, onu daha çabuk pes etmeye ve olumsuz davranışlar sergilemeye itebilir. (İnaler, 2024).

Bu modelde öz-kontrol, dinamik bir güç olarak değerlendirilmekte ve zaman içerisinde artış ya da azalma gösterebilen bir özellik olarak tanımlanmaktadır. Öz-kontrol, bireyin belirli hedeflere ulaşmak için göstereceği çaba ile doğrudan ilişkilidir. Çaba sarf edildiğinde, özellikle zorlu durumlarla başa çıkma veya istenmeyen davranışları kontrol etme konusunda öz-kontrol seviyesi düşebilir. Ancak, dinlenme ve yeniden enerji toplama süreçlerinde öz-kontrol seviyesi yeniden artış gösterebilir (Baumeister ve diğerleri, 2000, s. 37).

Ayrıca, çeşitli egzersizler ve alıştırmalar yoluyla öz-kontrol becerisi geliştirilebilir. Bu süreç, bireyin kendini disipline etme yeteneğini artırarak, zamanla daha sağlam ve dayanıklı bir öz-kontrol mekanizması oluşturmaya yardımcı olur. Örneğin, bir birey stres altında kaldığında öz-kontrolü zamanla azalabilir. Duygusal veya sinirli bir durumda, alkol veya madde kullanımı, diyetini ihlal etme veya sigara içme gibi davranışlara yönelme olasılığı artar. Ancak, çeşitli uygulamalar aracılığıyla öz-kontrolün

güçlendirilebileceği ifade edilmektedir (Baumeister ve Heatherton, 1994; Akt, İnaler, 2024, s. 36).

1.5.3.2. Yapısal Yaklaşım Modeli

Bu modele dayanarak, bireylerin karar alma süreçleri ve olayları algılama ile yorumlama biçimleri üzerinde öznel düşüncelerin büyük bir rolü bulunmaktadır. İki farklı kişi, aynı durumu gözlemlediğinde ve bu durum hakkında değerlendirmelerde bulunduğunda, genellikle iki farklı perspektif ve yorum ortaya çıkmaktadır. Bunun nedeni, her bireyin olayı kendi düşünce yapısı ve deneyimleri çerçevesinde analiz etmesidir. Bireylerin bu kişisel değerlendirmeleri, olayla ilgili davranışlarını da öznel hale getirmektedir (Fujita ve diğerleri, 2006, s. 351).

Modelleme teorisine dayanarak, her birey yaşadığı olayları kendi özgün bakış açısıyla yorumlama eğilimindedir. Birey, yüksek düzeyde değerlendirmelere dayanan davranışlar sergilediğinde, bu durum onun öz-denetim mekanizmasını etkin bir şekilde kullandığını gösterir. Ancak, bu tür davranışların ortaya çıkmadığı durumlarda, bireyin öz-denetim seviyesinin düşük olduğu savunulabilir. Bu bağlamda, bireylerin olaylara yaklaşım biçimleri ve bu süreçte sergiledikleri davranışlar, öz-denetimlerini ne ölçüde kullandıklarını anlamak açısından önemli bir gösterge olarak karşımıza çıkmaktadır (Lieberman ve Yaacov, 2007, s. 380).

Ayrıca bu model, zamanın bireylerin öz-kontrolü üzerinde belirleyici bir etki yarattığını öne sürmektedir. Bireyler, zamanla ilgili olarak zihinsel yorumlar yaparken, bu yorumların hem olumlu hem de olumsuz yönleri olabilmektedir. Bu yorumlar, bireyin düşünce süreçlerinde yer alan otomatik ve kontrollü süreçleri içermekte ve bu süreçler bireyin öz-kontrol düzeyini şekillendirmektedir. Dolayısıyla, zaman algısı ve yönetimi, bireyin davranışsal ve duygusal tepkileri üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Fujita, 2008, s. 1479).

1.5.3.3. Suç Modeli

Bu kuramın temel amacı, suçluların gerçekleştirdikleri davranışları derinlemesine incelemek ve bu eylemler ile öz-kontrol arasındaki bağlantıyı açıklamaktır. Kişilerin suç işleme olasılıkları arasında görülen farklılıkların en önemli sebebinin öz-kontrol

düzeyindeki farklılıklar olduğu savunulmaktadır (Gottfredson ve Hirschi, 1990; Akt, İnaler, 2024, s. 37).

Suçun temel unsurunun öz-kontrol eksikliği olduğu ifade edilir; yani, öz-kontrol sahibi olan bireyler, eylemlerinin uzun süreli sonuçlarını düşünme kapasitesine sahipken, öz-kontrolü düşük olan bireyler bu tür bir düşünceyi gerçekleştiremezler. Öz-kontrol düzeyi yüksek olan kişiler, hazzı erteleyebilme eğilimindeyken, öz-kontrolü düşük olan bireyler ise somut uyaranlara anında tepki verme eğilimindedirler. Bu durum, suçun doğasını anlamada öz-kontrolün ne denli önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. (Hirschi, 2004).

Zira suç eylemleri, bireylere arzularını basit ve hızlı bir şekilde tatmin etme fırsatı sunar. Suç teorisine göre, yüksek öz-kontrole sahip bireyler, suç davranışına yönelik anlık zevklere karşı direnirken, düşük öz-kontrol düzeyine sahip bireyler, suç fırsatlarıyla karşılaştıklarında bu durumu suç işleme davranışına dönüştürme eğilimindedirler. Suç eylemleri, bireylerin isteklerini kolaylıkla tatmin etmelerine olanak tanırken, öz kontrol becerisi yetersiz olan kişiler, bir eylemde bulunma sürecinde azim, sebat veya gayret göstermekte zorlanırlar. Dolayısıyla, suç davranışları, isteklerin anlık olarak tatminini sağlasa da uzun vadede olumlu sonuçlar elde etmeyip, bireylerin hayatında olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Hay, 2001, s. 711).

Calkins ve Leerkes (2004)'e göre öz kontrol suç kuramı çerçevesinde öne çıkan önemli bir görüş, öz-kontrol becerisinin gelişiminde özellikle bireyin yaşamının ilk zamanlarda büyük bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Yapılan araştırmalar, öz-kontrol yeteneğinin 8 ile 10 yaşları arasında çeşitli faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Ancak bu yaşlardan itibaren, öz-kontrol becerisinin daha sabit ve istikrarlı bir hale geldiği gözlemlenmektedir. Bu durum, bireyin gelecekteki davranışlarını ve karar alma süreçlerini derinden etkileyen bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Vohs ve Baumeister, 2011).

Buna bağlı olarak, ikinci ve üçüncü sınıfta sorunlu tutumlar gösteren çocuklar, 15-16 yaşlarına ulaştıklarında da sorunlu tutumlar sergilemekte, suça karışma oranları artmakta, 20'li yaşlarına geldiklerinde de aile ve iş hayatlarında sürekli zorluk yaşamaktadırlar (Gottfredson ve Hirschi, 1990; Akt, İnaler, 2024, s. 38).

1.5.3.4. İkili Sistem Modeli

Alanyazında çeşitli ikili sistem modelleri yer almaktadır. En geniş şekilde kullanılan iki model, Metcalfe ve Mischel (1999) tarafından geliştirilen Sıcak Sistem Soğuk Modeli ile Kahneman (2015)'in Sistem 1/Sistem 2 Modelidir. İkili sistem yaklaşımları, bireylerin dürtülerini, düşünce ve duygularını kontrol etme veya anlık zevkleri tercih etme süreçlerine dayanır (Hofmann ve diğerleri, 2009, s. 165).

1.5.3.5. Sıcak/Soğuk Sistem Modeli

Metcalfe ve Mischel (1999) tarafından geliştirilen “Sıcak/Soğuk Sistem Modeli”, öz kontrolün sağlanması ve zayıflaması süreçlerini anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Bu model, bireylerin hedeflerine ulaşmalarını engelleyen dürtüsel tepkileri bastırabilme yeteneklerini açıklamaktadır (Janet ve Walter, 1999, s. 7; Akt, İnaler, 2024, s. 40).

Model, iki varsayımsal sistemin etkileşimini ele alarak bireylerin güçlü uyarılarla nasıl başa çıkabileceklerini ve bu sayede istenmeyen durumları nasıl önleyebileceklerini detaylı bir şekilde açıklar. Bu bağlamda, duygusal bileşen "sıcak sistem" olarak adlandırılırken, bilişsel bileşen ise "soğuk sistem" olarak tanımlanmaktadır. Sıcak sistem, düşünmeden ve hızlı bir şekilde ortaya çıkan tepkileri içerirken; soğuk sistem, öz kontrolün aktif olarak devreye girdiği, bireyin düşünerek ve mantıklı bir şekilde hareket ettiği bir yapıyı temsil etmektedir. Bu iki sistemin dengeli bir şekilde işleyebilmesi, bireylerin istenilen davranışları sergileyebilmesi ve kontrollü bir şekilde hareket edebilmesi açısından son derece önemlidir. Böylece, bireyler hem duygusal dürtülerini yönetebilir hem de bilişsel süreçlerini aktif hale getirerek daha sağlıklı kararlar alabilirler (Metcalfe ve Mischel, 1999, s. 17; Akt, İnaler, 2024, s. 40).

1.5.3.6. Sistem 1/Sistem 2 Modeli

2015 yılında Kahneman tarafından geliştirilen bu model “Sıcak/Soğuk Sistem Modeli” ile benzerlikler taşımaktadır. Bu modelde, iki ana sistem tanımlanmaktadır. İlk olarak, Sistem 1, kişilerin duygusal ve eyleme dayalı süreçlerini temsil eder ve bu sistem, çok az bir çaba harcayarak ya da neredeyse çaba göstermeden, otomatik bir biçimde işler.

Diğer yandan, Sistem 2, daha karmaşık ve uzun vadeli değerlendirmeleri kapsayan, bilinçli kontrolü sağlayan bir süreçtir.

Kahneman (2015)'a göre, bu iki sistem gündelik yaşamda uyum içinde çalışmaktadır. Sistem 1, sürekli olarak Sistem 2'ye duygular, niyetler, dürtüler ve sezgiler gibi önerilerde bulunur. Eğer Sistem 2, bu önerileri onaylarsa, o zaman izlenimler ve sezgiler inançlara dönüşürken, dürtüler de gönüllü davranışlara dönüşmektedir. Ancak, belirli durumlarda, özellikle uyarıların yoğunlaştığı veya Sistem 2'nin daha fazla meşgul olduğu anlarda, Sistem 2'nin bireyin davranışı üzerindeki etkisi azalır ve bu durumda Sistem 1'in etkisi artar. Sonuç olarak, birey daha dürtüsel ve ani tepkiler verme eğiliminde olmaya başlar (Karremans ve diğerleri, 2015, s. 47).

1.5.3.7.Süreç Modeli

Öz-kontrol Süreç Modeli, bireylerin içsel dürtülerinin nasıl şekillendiği, bu dürtülerin zamanla nasıl evrildiği ve nihayetinde nasıl düzenlenip kontrol altına alınabileceğine dair kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır (Ördekworth ve diğerleri, 2014, s. 201).

Bu model, bireylerin arzu ettikleri hedeflere ulaşmalarını kolaylaştıran olumlu dürtülerin güçlendirilmesi ile bu hedeflere ulaşmalarını engelleyebilecek olumsuz dürtülerin zayıflatılması gerektiğini vurgular. Özellikle, bireylerin zaman içinde karşılaştıkları olumsuz davranışların çekiciliğinin artabileceği veya azalabileceği gerçeği, öz-kontrolün önemini daha da belirgin hale getirmektedir (Şimşir ve Koç, 2022, s. 340)

Bu bağlamda, öz-kontrol mekanizmasının temel işlevi, istenen davranışları destekleyerek güçlendirmek ve istenmeyen davranışların önüne geçerek bu iki davranış arasındaki rekabeti etkili bir şekilde düzenlemektir. Böylece, bireyler uzun vadeli hedeflerine daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir şekilde yönelirken, aynı zamanda geçici tatmin sağlayan olumsuz dürtülerle başa çıkma becerilerini de geliştirmiş olurlar. Dolayısıyla, öz-kontrolün sağlanması, bireyin yaşam kalitesini artırarak, hedeflerine ulaşma yolunda daha kararlı ve odaklanmış bir yaklaşım benimsemesine yardımcı olmaktadır.

"Öz-kontrol Süreç Modeli", bireylerin mevcut durumları ile hedefledikleri gelecek arasındaki bilişsel çelişkiyi ele alarak, bu zıtlıkların hedeflere bağlı kalmayı güçlendirdiğini öne sürmektedir. Bu model, insanların karşılaştıkları engellerle dolu olan

mevcut gerçeklikleri ile ulaşmak istedikleri idealleştirilmiş gelecekleri arasında bir zihin çatışması yaratarak, öz disiplinlerini artırmalarına yardımcı olabileceğini ifade etmektedir (Duckworth, 2011, s. 2639).

1.5.3.8.Bütünleştirici Öz Kontrol Modeli

Bu model, araştırmacıların öz-kontrol kavramını daha belirgin ve anlaşılır bir şekilde ifade etme gereksiniminden doğmuştur. Modelin temelinde, öz-kontrolün net bir biçimde tanımlanabilmesi için bütünsel bir oluşuma sahip olması gerektiği inancı yatmaktadır. Bütünleştirici Öz-Kontrol Modeli, öz-kontrol ile ilgili çeşitli araştırmalar ve teorileri bir araya getirerek kapsamlı bir çerçeve oluşturmayı amaçlamaktadır. Mevcut öz-kontrol araştırmalarını sentezleyerek sunan bu model, yedi ana bileşenden oluşmaktadır: yüksek hedefler, kontrol kapasitesi, arzu-hedef çatışması, arzu, kontrol motivasyonu, kontrol çabası ve canlandırma kısıtlaması. Bu bileşenler, öz-kontrol olgusunu daha derinlemesine anlamak için bir araya getirilmiştir (Kotabe ve Hofmann, 2015, s.620).

Arzu, bireyin anlık ödülleri sağlayan uyarıcılara yönelmesini ifade eden bir isteklilik halidir. Ancak, arzuların öz-kontrol mekanizmasının devreye girmesi için yalnızca bir koşul teşkil ettiği unutulmamalıdır; bu süreç için yeterli değildir. Öz-kontrolün etkinleşebilmesi için arzuya ek olarak, daha yüksek düzeyde bir hedefin de bulunması şarttır (Kotabe ve Hofmann, 2015).

Arzu, bireyin yaşadığı deneyimlere dayanarak dışsal uyarıcıları ve içsel gereksinimleri analiz ettiği bir talep halidir (Hofmann ve Kotabe, 2013).

Daha Yüksek Dereceli Hedef: Bir etkinliğin teşvik ettiği daha büyük bir amaç anlamına gelir. Arzular, genellikle bilinç dışı bir şekilde izlenirken, hedefler ise bilinçli bir çaba ile takip edilir. Daha yüksek dereceli hedef, uzun vadede faydalı ve anlamlı amaçları barındırmaktadır (Hofmann ve Kotabe, 2013).

Arzu-hedef çatışması: bireyin belirli bir arzusu ile hedefleri arasında bir uyumsuzluk yaşandığında ortaya çıkar. Bu çatışma, öz-kontrol sürecini tetiklediğinde, daha yüksek bir öneme sahip olan hedef, bir öz-kontrol amacı haline gelirken, arzu da caydırıcı bir etki yaratır. Caydırıcı gücün aşılması mümkün olmadığında, öz-kontrol başarısızlıkları meydana gelir. Bu durum, arzu-hedef çatışmasının kontrol

motivasyonunu harekete geçiren bir faktör olduğunu göstermektedir (Heatherton ve Wagner, 2011, s. 133).

Kontrol motivasyonu, arzuları yönetmek amacıyla daha üst düzeyde bir hedefin varlığı tarafından şekillendirilmektedir. Bu aynı zamanda arzuları kontrol etme isteği olarak da tanımlanabilir. Arzu-hedef çatışmalarının dengede olması, bireyin kontrol motivasyonu seviyesini etkileyen önemli bir faktördür. Arzu-hedef çatışmasında ilerlemenin önemszenmesi, ilerleme kaydedildiğinde yeni hedeflerin ortaya çıkmasına yol açarken, hedeflere bağlı kalmanın önemi ise bireyin tek bir hedefe odaklanmasını sağlamaktadır. Her iki durum da kontrol motivasyonu üzerinde belirleyici bir etki yapmaktadır (Fishbach ve Dhar, 2005, s. 373).

Kontrol kapasitesi, bireyin isteklerini ve arzularını yönetme yeteneği ile doğrudan ilgili bir kavramdır. Bu kavram, bireyin kontrol motivasyonu ile sıkı bir bağ içerisindedir. Kontrol kapasitesi, kişinin düşünsel ve bilişsel kaynaklarını kullanarak arzularını dengeleyebilmesine olanak tanır. Ancak, bilişsel kaynakların sınırlı olması, bireyin öz-kontrol düzeyini olumsuz etkileyebilir. Örneğin, zihinsel yorgunluk ya da dikkat dağınıklığı, kişinin öz kontrolünü sağlama konusundaki başarısını azaltabilir. Ayrıca, bireyler arasındaki kontrol kapasitesindeki farklılıklar, her bir bireyin öz kontrol yeteneklerini de etkileyebilir. Kimi insanlar, daha güçlü bilişsel kaynaklara sahip olduklarından dolayı arzularını daha iyi yönetebilirken, diğerleri bu konuda daha fazla zorlanabilir. Sonuç olarak, kontrol kapasitesi, öz kontrolün başarısını belirleyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle, bireylerin bilişsel kaynaklarını güçlendirmeleri, öz kontrol becerilerini geliştirmeleri açısından kritik öneme sahiptir (Fujita, 2011, s. 355).

Kontrol çabası, bireyin belirli bir davranışı gerçekleştirebilmek için zihinsel enerjisini etkili bir şekilde kullanma sürecidir. Bu süreçte, kişinin kendi kontrol kapasitesini en iyi şekilde değerlendirmesi ve bu kapasiteyi etkin bir biçimde kullanması önemlidir. Öz-kontrol, bireyin istekleri ve hedefleri arasında bir denge kurabilme yeteneğidir ve bu dengeyi sağlamak büyük ölçüde kontrol çabasına bağlıdır. Yani, bir kişi öz-kontrol sağlamakta zorluk çektiğinde, bu durum genellikle kontrol çabasının yetersizliğinden kaynaklanmaktadır. Başarılı bir öz-kontrol için, kişinin zihinsel kaynaklarını ve enerjisini doğru bir şekilde yönlendirmesi gerekmektedir (Sander ve Scherer, 2009).

Canlandırma kısıtlamaları, bireylerin çeşitli durumlarda karşılaştıkları sınırlamaları ifade eder. Bu kısıtlamalar, bireyin potansiyel fırsatlarını daraltarak, belirli davranış seçeneklerini sınırlayan çevresel etkenler olarak kabul edilmektedir. Örneğin, bazı sosyal veya ekonomik koşullar, bireylerin hayallerini gerçekleştirmelerini engelleyebilir. Ayrıca, fiziksel engeller veya yetersiz kaynaklar, bireylerin belirli hedeflere ulaşmasını zorlaştırarak, onların karar verme süreçlerine olumsuz etkilerde bulunabilir. Sonuç olarak, canlandırma kısıtlamaları, bireylerin seçimlerini etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Hofmann ve Kotabe, 2013).

1.6. ÖZ YÖNETİM

Öz yönetim, bireyin ideal ve değerlerini, ahlaki ilkelerini ve sosyal beklentilerini karşılaştırarak uyumlu bir hale getirme yeteneğini ifade eder. Bu süreç, bireyin uzun vadeli hedeflerine ulaşmasını desteklemek amacıyla, duygusal ve davranışsal tepkilerini değiştirme kapasitesini de içerir. Öz yönetim, kişinin kendi içsel motivasyonunu ve hedeflerini belirlemesiyle başlar ve bu hedeflere odaklanarak, dışsal standartlarla da uyum sağlamasına yardımcı olur (Baumeister vd, 2007).

Sporcunun performansını artırmada öz yönetim kritik bir öneme sahiptir. Ayrıca, rekabet kaygısı ve yeterlik duygusu, rekabet koşullarında değişikliklere yol açabilmektedir. Öz yönetim ihmal edildiğinde ise, bu durum rekabet üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır (Kim, 2003, s. 138).

Öz yönetim, bireyin kendi davranışlarını değiştirme sürecidir. Bu süreç, teknolojilerin veya stratejilerin kullanımıyla değişimi yönlendirmeyi içerir. Başka bir deyişle, öz yönetim, kişinin çevresel koşulları değiştirerek ve davranışsal sonuçları ayarlayıp yöneterek değişim sağlama çabasıdır (Orlick, 2005, s. 108).

Sporcular için öz yönetim, başarılı bir performans sergilemek ve belirlenen hedeflere ulaşmak amacıyla fiziksel ve zihinsel alanlarda eğitimden kişisel yaşama kadar birçok alanda kendini disipline ederek dikkatli ve özenli davranmak demektir (Jeong-hoon, 2004, s. 33).

Öz yönetim, bireyin sağlığına ve fiziksel egzersize karşı mantıklı ve etkili bir tutum geliştirmesine yardımcı olur. Kişinin kendini daha iyi tanımasını sağlar, sağlık durumunu izlemeyi öğretir ve sürdürülebilir hijyen becerileri ile hijyenik normlara ve kurallara

uyumun gelişimini teşvik eder. Ayrıca, öz denetim, eğitim sürecini düzenlemeye ve aşırı eforu önlemeye katkıda bulunur (Popov ve diğerleri , 2017, s. 2325).

Öz yönetim, bireyin içsel tepkilerini dönüştürme veya geçersiz kılma kabiliyetinin yanı sıra, arzu edilmeyen davranışları sonlandırma ve bu davranışların olumsuz etkileri altında kalmaktan kaçınma yeteneğini de kapsamaktadır. Bu, kişinin kendi duygu ve düşüncelerini etkili bir şekilde kontrol etme, istenmeyen alışkanlıklardan arınma ve daha sağlıklı, olumlu bir yaşam tarzı benimseme becerilerini içermektedir. Öz yönetim, bireyin kendi davranışlarını yönlendirme ve yaşam kalitesini artırma yolundaki en önemli unsurlardan biridir. Bu süreç, öz disiplin, öz farkındalık ve kişisel hedeflere ulaşma çabası ile desteklenmektedir (Hofmann ve diğerleri, 2014, s. 269).

Öz yönetim, bireylerin öğrenme hedeflerine ulaşmak amacıyla öğrenme kaynaklarını etkin bir şekilde kullanma ve yönetme sürecidir. Bu kavram, bireylerin kendi öğrenimlerini planlamaları, uygulamaları ve değerlendirmeleri için gerekli stratejileri geliştirmelerini içerir (Tezcan ve Deveci , 2018, s. 127).

Öz yönetim, bireylerin kendilerini olumlu şekilde geliştirmeleri ve olumsuz durumlardan uzak durmaları için kritik bir öneme sahiptir (Cleary ve Zimmerman, 2001).

Yapılan araştırmalar, sporun özyönetim üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu göstermektedir. Usta sporcuların, amatör sporculara kıyasla daha gelişmiş öz yönetim ve özdenetim becerilerine sahip olduğu ortaya konulmuştur (Kitsantas ve Zimmerman, 2002, s. 103).

Erten ve Kazu (2016)'ya göre; öz yönetim, bireyin kendi öğrenme sürecini etkin bir şekilde yönlendirme istekliliği ve bu süreci yönetme yeteneği olarak tanımlanabilir. Birey, uygun kaynaklara erişim sağlayarak, geri bildirim alarak ve sorular sorarak sürekli ve anlamlı bir öğrenme deneyimi oluşturmalıdır. Öğrenme çabalarının olumlu sonuçlar vermesi için bu unsurların önemi büyüktür. Ayrıca, öğrenenlerin süreç üzerindeki etkilerini artırabilmeleri için içsel faktörleri (çaba, yetenek, motivasyon) ve dışsal faktörleri (şans, fırsatlar, riskler vb.) kontrol edip organize edebilmeleri de kritik bir rol oynar. Bu durum, öğrenme sürecinin başarısını doğrudan etkileyen önemli bir unsurdur (Miller ve diğerleri, 2003, s. 551).

Öz yönetim becerilerine sahip bireylerin öğrenme arzularının yüksek olması, kendilerini proaktif bir şekilde geliştirmeleri ve hedeflerine ulaşabilmek için öğrenme süreçlerini düzenlemeleri açısından büyük bir önem taşımaktadır (Wang, 2014).

Holec (1996, s. 90) öğrencilerin başarıya ulaşması, yalnızca bizim belirlediğimiz bilgi ve koşullara göre değil; aynı zamanda öğrencilerin seviyelerini, ortamı ve öğrenme yöntemlerini göz önünde bulundurarak uygun fırsatlar sunmamızla mümkündür. Öğrencilerin gelişim seviyelerine uygun yaklaşımlar benimseyip, sabırlı, planlı ve istekli bir öğretim tarzı izlediğimizde, onların öğrenememe riski ortadan kalkar. Bu şekilde eğitim gören öğrencilerin, ileride büyük başarılarla imza atabilecekleri de vurgulanmaktadır.

Bir kişinin içsel dürtülerini fark edip bunları kontrol altına alması ve bu kontrolün sonucunu dışa yansıtmayı, bireyin kendi duygularını idare etmesi anlamına gelir (Hochschild, 1979, s. 556).

İnsanların duygularını kontrol etme becerileri farklılık gösterebilir ve bireylerin duygularını en çok zaman geçirdikleri ortamlar olan iş, ev veya sosyal yaşamlarında dışa vurup gösterebildikleri alanlardır (Sloan, 2007, s. 310).

Çeşitçiöğlü (2003) duygu yönetimi, kişinin içsel hislerini ve dürtülerini sağduyulu bir şekilde kontrol altına almasıdır. Bu süreçte birey, olumsuz davranışlara yol açmadan duygularını tanıyıp akılcı ve gerçekçi bir biçimde onlarla başa çıkmayı amaçlar. Ayrıca, daha önce bastırılmış olan duyguları olumlu duygulara dönüştürerek, mutlu olmayı öğrenmek de duygu yönetiminin önemli bir parçasıdır.

Barutçugil (2002) duygu yönetimini farklı bir açıdan ele almış ve tanımlamıştır. Ona göre, duygu yönetimi; kişinin karşılaştığı duyguları doğru şekilde tanımlayabilmesi, karar verirken objektif kalabilmesi, gerçekleşebilecek ve gerçekleşemeyecek duyguları ayırt edebilmesi, hayallerle gerçekleri karıştırmaması, duygularını ifade ederken başkalarına zarar vermemesi, kendi kararlarını benimseyerek duygularının aklını aşmasına engel olabilmesi şeklinde açıklanabilir.

1.7. ÖZ YÖNETİM İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

1.7.1. Özyönetimde Öğrenenin Özerkliği

Holec (1996, s. 90) öğrencilerin başarıya ulaşması, yalnızca bizim belirlediğimiz bilgi ve koşullara göre değil; aynı zamanda öğrencilerin seviyelerini, ortamı ve öğrenme yöntemlerini göz önünde bulundurarak uygun fırsatlar sunmamızla mümkündür. Öğrencilerin gelişim seviyelerine uygun yaklaşımlar benimseyip, sabırlı, planlı ve istekli bir öğretim tarzı izlediğimizde, onların öğrenememe riski ortadan kalkar. Bu şekilde

eğitim gören öğrencilerin, ileride büyük başarılarla imza atabilecekleri de vurgulanmaktadır.

1.7.2. Duygu Yönetimi

Bir kişinin içsel dürtülerini fark edip bunları kontrol altına alması ve bu kontrolün sonucunu dışa yansıtmaması, bireyin kendi duygularını idare etmesi anlamına gelir (Hochschild, 1979, s. 556). Paragraf ve kaynakça silinecek.

İnsanların duygularını kontrol etme becerileri farklılık gösterebilir ve bireylerin duygularını en çok zaman geçirdikleri ortamlar olan iş, ev veya sosyal yaşamlarında dışa vurup gösterebildikleri alanlardır (Sloan, 2007, s. 310).

Çeşitçioğlu (2003) duygu yönetimi, kişinin içsel hislerini ve dürtülerini sağduyulu bir şekilde kontrol altına almasıdır. Bu süreçte birey, olumsuz davranışlara yol açmadan duygularını tanıyıp akılcı ve gerçekçi bir biçimde onlarla başa çıkmayı amaçlar. Ayrıca, daha önce bastırılmış olan duyguları olumlu duygulara dönüştürerek, mutlu olmayı öğrenmek de duygu yönetiminin önemli bir parçasıdır.

Barutçugil (2002) duygu yönetimini farklı bir açıdan ele almış ve tanımlamıştır. Ona göre, duygu yönetimi; kişinin karşılaştığı duyguları doğru şekilde tanımlayabilmesi, karar verirken objektif kalabilmesi, gerçekleşebilecek ve gerçekleşemeyecek duyguları ayırt edebilmesi, hayallerle gerçekleri karıştırmaması, duygularını ifade ederken başkalarına zarar vermemesi, kendi kararlarını benimseyerek duygularının aklını aşmasına engel olabilmesi şeklinde açıklanabilir.

1.8. ALGILANAN SPORTİF YETERLİK HAKINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

Araştırma, sporcuların emeklilik karar süreçlerini değerlendirmek amacıyla iki ayrı çalışma şeklinde tasarlanmıştır. Çalışma 1, Sporcuların Emeklilik Kararı Envanteri'nin Türkçe dilindeki geçerlilik ve güvenilirliğini test etmeyi amaçlarken; Çalışma 2, sporcuların emeklilik kararlarını etkileyen bireysel motivasyonel faktörlerin rolünü incelemeyi hedeflemektedir. Her iki çalışmaya da en az 3 yıl spor deneyimine sahip sporcular katılmıştır. Araştırma bulguları, Sporcuların Emeklilik Kararı Envanteri'nin geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymakla kalmamış, aynı zamanda sporcuların emeklilik kararlarının belirlenmesinde bireysel motivasyonel faktörlerin önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Kıstak, 2024).

Bu çalışma engelli sporcuların spor yaparken hissettikleri motivasyon ve ruh hallerinin algıladıkları sportif yetenekleriyle nasıl ilişkili olduğunu incelemektedir. Ayrıca yaş, branş, sporcu geçmişi ve milli takım üyeliği gibi faktörlerin spor motivasyonu, ruh hali ve algılanan yetenekler üzerindeki etkisini de değerlendirmektedir.

Spor türüne göre sporda güdülenme; bilmek ve başarmak, dışsal düzenleme içe atım ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir aynı zamanda sporda güdülenme toplam puanlarında da anlamlı sonuç çıkmıştır (Uğur, 2024).

Bu çalışmanın ana hedefi; kadın sporcuların spor alanındaki motivasyonları ile mental iyi oluş durumları ve algıladıkları sportif yeterlilik düzeyi arasındaki ilişkinin düzeyi ve yönünü incelemektir. Ayrıca, yaş, branş, spor geçmişi ve milli sporcu olma durumu gibi değişkenlere bağlı olarak spor motivasyonu, mental sağlık ve algılanan sportif yeterlilikler arasındaki farklılıkların analiz edilmesi de amaçlanmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, spor motivasyonu arttıkça, spor yeteneği ve mental sağlık seviyelerinin de yükseldiği tespit edilmiştir (Gül, 2023).

Bu çalışmanın amacı, 18-30 yaş aralığındaki sporcuların hedef yönelimleri ile sportif yeterlilik algılarının, psikolojik beceriler arasında yer alan içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini nasıl etkilediğini incelemektir. Ayrıca, sporcuların içsel konuşma ve imgeleme şekillerinin cinsiyet, spor branşı ve spor deneyimi açısından farklılık gösterip göstermediğini araştırmaktır. Araştırma bulguları, bireylerin sportif yeterlilik algılarının ve başarı tanımlarının, psikolojik becerilerin kullanım şekillerini etkilediğini ortaya koymuştur (Hocaoğlu, 2019).

1.9. ÖZ KONTROL VE ÖZ YÖNETİM HAKKINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeylerini incelemek ve öz kontrol ile öz yönetim düzeyleri ile e-öğrenme stilleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Veri toplama sürecinde, eğitim fakültesinin 2. sınıfında öğrenim gören 359 öğrenci örneklem olarak kullanılmıştır. Araştırma bulguları, öz kontrol ve öz yönetim ile e-öğrenme stilleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Akyüz, 2024).

Bu çalışma, erken, orta ve geç ergenlik dönemlerindeki gençlerin spor yapma eğilimleri, öz-denetimleri ve bilinçli farkındalık seviyeleri arasındaki ilişkileri ortaya

koymayı amaçlamaktadır. Araştırma, toplam 828 katılımcı ile gerçekleştirilmiş olup, bunlar sırasıyla erken ergenlik grubunda 258, orta ergenlik grubunda 286 ve geç ergenlik grubunda 284 kişiden oluşmaktadır. Bulgular, tüm ergenlik gruplarında spor yapma alışkanlıkları ile öz-denetim seviyeleri arasında orta seviyede pozitif bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, spor yapma eğilimleri ile bilinçli farkındalık seviyeleri arasında düşük seviyede de olsa pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Buna ek olarak, öz-denetim ile bilinçli farkındalık arasında orta seviyede pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre, öz-denetim ve bilinçli farkındalık unsurlarının, spor yapma eğilimlerini olumlu yönde anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir (İnaler, Erken, orta ve geç ergenlik döneminde sportmenlik, öz-kontrol ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), 2024).

Araştırmanın amacı, Uzak Doğu spor branşlarında lisanslı sporcuların müsabaka ruminasyonlarını, aleksitimi düzeylerini ve öz-kontrollerini belirli değişkenler açısından incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Yöntem: Araştırma, ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya, Karate, Taekwondo ve Judo branşlarında lisanslı olarak spor yapan 285 kadın ve 219 erkek olmak üzere toplam 504 sporcu katılmıştır. Elde edilen bulgular, sporcuların aleksitimi puanları arttıkça öz-kontrollerinin azaldığını ve spor müsabakası ruminasyonlarının ise arttığını göstermektedir (Akbulut, 2024).

Bu araştırmada, kurumsal spor merkezlerinde ve spor alanlarında çalışan eğitimcilerin öz kontrol, öz yönetim, liderlik etkinliği ve mesleki canlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler, anket yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Bu çalışma, eğitim ve öğretim alanında teori ile pratik arasındaki etkileşimleri gözler önüne sermenin yanı sıra, gelecekteki araştırmalara da yol göstermeyi amaçlamaktadır. Spor eğitimcilerinin nitelikleri ve yetenekleri ile ilgili elde edilen bulgular, çalışmanın amaçlarını ve sonuçlarını destekleyici bir rol üstlenmektedir (Akın F. N., 2021, s. 20).

Çelik'e (2019) göre açık alan rekreasyon faaliyetleri arasında yer alan dağcılık sporu ile ilgilenen bireylerin doğaya olan bağlılıkları, bilinçli farkındalık seviyeleri ve öz kontrol yeteneklerinin incelenmesi sonucunda; Araştırmanın kapsamının, Türkiye'de ki dağcılık ve alt dalları ile uğraşan dağcılar içerdiği bu araştırmada, elde edilen bulgular, dağcılarının doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık ve öz kontrol düzeylerinin,

gerçekleştirdikleri dağcılık aktivitelerine bağlı olarak değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur.

1.10. GENÇ BASKETBOLCULAR HAKKINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

Literatürde 12-14 yaş grubundaki basketbolcuların el becerisi ve top kontrolü çalışmalarının temel basketbol yetenekleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Çalışmaya toplamda 30 basketbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar, kontrol ve deney grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Tüm sporculara 4 hafta süresince haftada 3 gün basketbol antrenman programı uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, el becerisi ve top kontrolü çalışmalarının dribling yeteneğinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış sağladığını ($p<0.05$) göstermiştir. Ancak, pas ve şut yeteneklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik gözlemlenmemiştir. Sonuç olarak, top kontrolü çalışmalarının basketbolcuların hücum becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir (Metin, 2024).

Bu çalışmada, yarı sahada tek pota ve çift pota kullanılarak oynanan 3x3 basketbolun psikofizyolojik ve teknik yanıtlarını karşılaştırmaktır. Araştırma grubu, rasgele kontrol ile belirlenen 12 genç basketbolcudan oluşmaktadır. Yapılan analizler ve uygulanan testler sonucunda, yarı sahada tek pota ve çift pota ile oynanan 3x3 oyunlarının basketbolcuların psikofizyolojik ve teknik yanıtları üzerinde belirgin etkileri olduğu görülmüştür (Şafak, 2024).

Yapılan bu araştırmada, gençler liginde basketbol oynayan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 15-18 yaş grubundaki 100 erkek ve 101 kız sporcu, gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların beslenme bilgi düzeylerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin zayıf olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, kız sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin erkek sporculara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Yüksel, 2023).

Çalışmanın amacı, farklı öğrenme antrenmanlarının basketbolcuların biyomotor özellikleri, temel basketbol becerileri ve reaksiyon zamanları üzerindeki etkilerini incelemektir. Araç ve yöntem: Araştırmaya, bir önceki sezonda Tekirdağ ilinde ilk iki sırayı elde eden spor kulüplerinin 14 yaş grubu erkek basketbolcuları gönüllü olarak

katılmıştır. Katılımcılardan deney grubu ve kontrol grubu oluşturulmuş, uygulanan antrenmanlar ve testler sonucunda farklı öğrenme antrenmanlarının 14 yaş grubundaki erkek basketbolcuların biyomotor özellikleri ve temel basketbol becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır (Aydın, 2022).

Bu çalışmada, 15-17 yaş aralığındaki erkek basketbol oyuncularında belirli fiziksel ve motorik niteliklerin, basketbolda sıçrayarak şut atma isabeti üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmaya, Isparta ilinde düzenlenen okul müsabakalarında ilk üç sırayı elde eden, kendi takımlarında lisanslı olarak basketbol oynayan 44 erkek sporcu katılmıştır. Çalışmada, sporcuların sıçrayarak şut atışları ile boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, esneklik, dikey sıçrama, bacak gücü, dayanıklılık ve denge gibi özellikler arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, sıçrayarak şut atışının vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, esneklik, dikey sıçrama, dayanıklılık ve statik denge ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, sıçrayarak şut atışının bu fiziksel ve motorik niteliklerden etkilendiği sonucuna varılmıştır (Candan, 2020).

Bu çalışmanın amacı, "14-16 yaş arası erkek basketbolculara uygulanan core antrenmanın bazı motorik özellikler ve basketbol becerileri üzerindeki etkilerini" incelemektir. Araştırmaya kontrol grubu ve deney grubu olarak toplam 43 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların motorik özelliklerini belirlemek amacıyla dikey sıçrama, durarak uzun atlama, bacak kuvveti, sağ ve sol el kavrama kuvveti ile 20 metre sürat testleri uygulanmıştır. Ayrıca, basketbola özgü becerilerin değerlendirilmesi için 2 ve 3 sayılı şut isabet testleri ile Harrison dribbling testi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, core antrenmanın 14-16 yaş arası basketbolcuların motorik özellikleri ve basketbol becerileri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yarattığını göstermektedir (Beşdaş, 2019).

Bu araştırmanın amacı, düzenli olarak basketbol oynayanlar, basketbolu bırakanlar ve sürekli spor yapmayan bireylerin vücut yapısı ile solunum fonksiyonlarını belirlemek ve bu gruplar arasındaki farklılıkları ortaya koymaktır. Çalışmaya, Gazi Üniversitesi'nde 18-25 yaşları arasında toplam 45 öğrenci katılmıştır: 15 basketbol oyuncusu, 15 basketbolu terk eden ve 15 de düzenli spor yapmayan katılımcı. Yapılan ölçümler sonucunda, grupların vücut tipi (somatotip) değerleri belirlenmiş ve basketbol oynayanlarda ortalama mezomorfik yapıya sahip oldukları, basketbolu bırakanlarda ise mezomorfik-endomorfik karışım, spor yapmayanlarda ise yine mezomorfik-endomorfik özellikler gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak, düzenli spor ve aktif yaşam biçimi,

sağlık açısından temel unsurlardan biridir. Elde edilen bulgular, spor faaliyetlerini bıraktıktan sonra bile düzenli egzersize devam etmenin vücut sağlığı açısından büyük fayda sağladığını göstermektedir (Başkal, 2006)



2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi sürecinde yapılan işlemler hakkında bilgiler yer almaktadır.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma, mevcut durumu sorgulayan nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel bir araştırmadır. Araştırmada, genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama, “İki ya da daha fazla değişken arasındaki var olan değişimi veya bu değişimin derecesinin belirlenmesini amaçlayan araştırma yaklaşımıdır.” (Karasar, 2020).

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırma grubunu toplam 16-18 yaş aralığındaki toplam 174 basketbolcu oluşturmuştur. Araştırmaya katılan basketbolcuların demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Basketbolcuların demografik bilgileri

Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%
Cinsiyet	Kadın	80	46.0	Aile desteği	Evet	168	96.6
	Erkek	94	54.0		Hayır	6	3.4
Branşla ilgilenme yılı	1-2 yıl	52	29.9	Okul başarısı	Kötü	3	1.7
	3-4 yıl	67	38,5		Orta	34	19.5
	5-6 yıl	38	21.8		İyi	107	61.5
	6 ve üstü	17	9.8		Çok iyi	30	17.2
Günlük spor yapma süresi	En az 60 dk	65	37.4	Antrenmana götüren kişi	Annem	13	7.5
	1-2 saat	77	44.3		Babam	83	47.7
	2 saat ve üzeri	32	18.4		Diğer	78	44.8
Branşını severek yapma	Evet	166	95.4	Branşını isteyerek seçme	Evet	166	95.4
	Hayır	8	4.6		Hayır	8	4.6

Tablo 1.(Devam) Basketbolcuların demografik bilgileri

Haftalık	1-3 gün	122	70.1
antrenman	4-5 gün	40	23.0
gün sayısı	6-7 gün	12	6.9

Tablo 1’de basketbolcuların araştırma bulgularına yönelik demografik özelliklerine bakıldığında; 80’i (%46,0) kadın, 94’ü (%54,0) erkektir. 168’i (%96,6) aile desteği almakta, 6’sı (%3,4) almamaktadır. Branşla ilgilenme yılı 52’si (%29,9) 1-2 yıl, 67’si (%38,5) 3-4 yıl, 38’i (%21,8) 5-6 yıl, 17’si (%9,8) 6 ve üstü yıldır. Okul başarısı 3’ü (%1,7) kötü, 34’ü (% 19.5) orta, 107’si (%61.5) iyi, 30’u (%17.2) çok iyidir. Günlük spor yapma süresi 65’i (%37.4) en az 60 dk., 77’si (%44.3) 1-2 saat, 32’si (%18.4) 2 saat ve üzeridir. Basketbolcular antrenmana götüren kişiye göre 13’ü (%7.5) annem, 83’ü (%47.7) babam, 78’i (%44.8) diğer cevabını vermiştir. Basketbolcuların 166’sı (%95.4) branşını severek yapmakta, 8’i (%4.6) severek yapmamaktadır. 166’sı (%95.4) branşını isteyerek seçmiş, 8’i (%4.6) isteyerek seçmemiştir. Basketbolcular haftalık antrenman gün sayısına göre 122’si (%70.1) 1-3 gün, 40’ı (%23.0) 4-5 gün, 12’si (%6.9) 6-7 gün cevabını vermiştir.

2.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmıştır. Nicel araştırma kapsamında yer alan ilişkisel tarama (survey) yönteminde sıkça tercih edilen veri toplama araçlarından biri ankettir. Anketlerin uygulanmasında Ardahan İl Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesinde bulunan beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile Ardahan Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan antrenörlerle iş birliği yapılmıştır. Örneklemde bulunan 16-18 yaş grubundaki sporculara ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından kapalı zarflar içinde elden dağıtılmıştır. Uygulama sırasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır.

2.3.1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada basketbolculara, araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu Akın, Demirci ve Çardak, (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan “Özkontrol ve özyönetim ölçeği” ve Marsh, Richards, Johnson, Roche ve Tremayne (1994) tarafından geliştirilen ve Marsh, Aşçı ve Marco (2002) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri”nin Sportif Yeteneği alt ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1.1.Kişisel Bilgi Formu

Uzman kişi görüşü alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu cinsiyet, branşla ilgilenme yılı, günlük spor yapma süresi, branşını severek yapma, antrenmana götüren kişi, okul başarısı, branşını isteyerek seçme, aile desteği, haftalık antrenman gün sayısı ile ilgili bilgi toplamaya yönelik sorulara yer verilmiştir.

2.3.1.2.Öz Kontrol Ve Öz Yönetim Ölçeği

Bu araştırma veri toplamak amacıyla Mezo, (2009) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci ve Çardak, (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan özkontrol ve özyönetim ölçeği kullanılmıştır. Toplam 16 maddeden oluşan özkontrol ve özyönetim ölçeği (ÖKVÖY), altılı likert tipindedir. Envanterde yer alan maddelerin seçenekleri 6=benim için tamamen doğru ile 0=benim için hiç doğru değil şeklinde düzenlenmiştir. Ölçekteki seçeneklere verilen puanlar 0 ile 5 olduğundan toplamda en düşük 0 en yüksek 80 puan alabilmektedir. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, üç boyutlu modelin en iyi olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik kat sayısı .80 ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlar .29" dan .59" a kadar değişmektedir. Genel bulgular bu ölçeğin yeterli geçerlilik ve güvenirlikte olduğunu göstermektedir.

2.3.1.3.Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri

Algılanan sportif yeterliğin belirlenmesi için Marsh, Richards, Johnson, Roche ve Tremayne (1994) tarafından geliştirilen ve Marsh, Aşçı ve Marco (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri"'nin Sportif Yeteneği alt ölçeği kullanılmıştır (Ek-2). Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri 70 madde ve 11 alt ölçekten (sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağı, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, kendine güven, esneklik ve dayanıklılık) oluşmaktadır. Envanter yargıları 6'lı Likert tipi biçiminde (tamamen yanlış- tamamen doğru) olarak yanıtlanan olumlu ve olumsuz maddelerden oluşmaktadır. Her bir alt ölçekte 6-8 madde bulunmaktadır. Bu çalışmada kullanılan Spor Yeteneği alt ölçeği 6 maddeden oluşmaktadır ve güvenirlik katsayısı Marsh ve ark. (2002) tarafından 0,90 olarak belirlenmiştir.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin normallik değerleri çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Araştırmada ölçeklerden elde edilen verilerin güvenirlik katsayısına ilişkin Cronbach Alfa değerlerine bakılmıştır. Araştırmaya katılan basketbolcuların tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizleri kullanılmıştır. Voleybolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma analizi yapılmıştır. Basketbolcuların cinsiyet, branşla ilgilenme yılı, günlük spor yapma süresi, okul başarısı, branşını severek yapma durumu, branşını isteyerek seçme durumu, antrenmana götüren kişi, aile desteği, haftalık antrenman gün sayısı değişkenlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için bağımsız t testi ve One-way ANOVA analizi yapılmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey analizi yapılmıştır. Ayrıca basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon çarpımı testi yapılmıştır. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim puanlarının algılanan sportif yeterlilik puanlarını yordayıp yordamadığını belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p=.05$ ve $p=.01$ olarak alınmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 23.0 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur. Tablo 2. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık Katsayısı		Basıklık Katsayısı	
	Katsayı değeri	Standart hata	Katsayı değeri	Standart hata
Kendini ayarlama	-0.193	0.184	-0.525	0.366
Kendini değerlendirme	-1.223	0.184	1.339	0.366
Kendini pekiştirme	-0.220	0.184	-0.304	0.366
Algılanan sportif yeterlilik	-0.836	0.184	0.166	0.366

Tablo 2'ye göre basketbolcuların algılanan sportif yeterlilik, öz kontrol ve öz yönetim ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ve +1.5 aralığında olduğu tespit edilmiş, verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilerek (Tabachnick ve Fidell, 2013) parametrik analizler yapılmıştır.



3. BÖLÜM

ANALİZ

3.1. BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmada basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik düzeylerini belirlemede ortalama ve standart sapma analizinden yararlanılmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik düzeyleri

Değişkenler	N	En küçük değer	En büyük değer	$\bar{X}$	SS
Kendini ayarlama	174	1.67	6.00	4.13	0.95
Kendini değerlendirme	174	2.00	6.00	4.84	0.93
Kendini pekiştirme	174	1.60	6.00	4.21	0.95
Öz kontrol-öz yönetim toplam	174	1.88	5.94	4.37	0.68
Algılanan sportif yeterlilik	174	2.33	6.00	4.96	0.90

Tablo 3 incelendiğinde, basketbolcuların kendini ayarlama puanlarının (4.13 ± 0.95) orta, kendini değerlendirme puanlarının (4.84 ± 0.93) yüksek, kendini pekiştirme puanlarının (4.21 ± 0.95) orta, öz kontrol-öz yönetim toplam puanlarının (4.37 ± 0.68) yüksek ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının (4.96 ± 0.90) yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Araştırmada basketbolcuların cinsiyete göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Basketbolcuların cinsiyete göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Kendini ayarlama	Kadın	80	3.97	0.91	-2.057	0.041*
	Erkek	94	4.26	0.96		
Kendini değerlendirme	Kadın	80	4.87	0.82	0.402	0.688
	Erkek	94	4.81	1.02		
Kendini pekiştirme	Kadın	80	4.16	0.91	-0.668	0.505
	Erkek	94	4.25	0.99		
Algılanan sportif yeterlilik	Kadın	80	4.89	0.97	-0.937	0.350
	Erkek	94	5.02	0.83		

p<0.05*

Tablo 4 incelendiğinde, basketbolcuların cinsiyete göre kendini ayarlama (t= -2.057, p= 0.041) puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05). Analiz sonucuna göre, erkek basketbolcuların kendini ayarlama puanlarının kadın basketbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada basketbolcuların branşla ilgilenme yılına göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Basketbolcuların branşla ilgilenme yılına göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Branşla ilgilenme yılı	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Kendini ayarlama	1-2 yıl	52	3.75	0.86	3	6.55 9	0.000 *	5-6 yıl>1-2 yıl
	3-4 yıl	67	4.09	0.95	170			
	5-6 yıl	38	4.57	0.89	173			
	7 ve üzeri	17	4.43	0.84				
Kendini değerlendirme	1-2 yıl	52	4.81	0.87	3	1.78 1	0.153	-
	3-4 yıl	67	4.98	0.60	170			
	5-6 yıl	38	4.81	1.14	173			
	7 ve üzeri	17	4.41	1.49				
Kendini pekiştirme	1-2 yıl	52	4.00	0.91	3	4.42 5	0.005 *	5-6 yıl>3-4 yıl
	3-4 yıl	67	4.06	0.94	170			
	5-6 yıl	38	4.62	0.89	173			
	7 ve üzeri	17	4.49	0.98				
Algılanan sportif yeterlilik	1-2 yıl	52	4.71	1.01	3	2.80 0	0.042 *	7 ve üzeri yıl>1-2 yıl
	3-4 yıl	67	5.02	0.84	170			
	5-6 yıl	38	5.02	0.87	173			
	7 ve üzeri	17	5.38	0.70				

$p < 0.05^*$

Tablo 5 incelendiğinde, basketbolcuların branşla ilgilenme yılına göre kendini ayarlama [$F(3,170) = 6.559, p < 0.05$], kendini pekiştirme [$F(3,170) = 4.425, p < 0.05$] ve algılanan sportif yeterlilik [$F(3,170) = 2.800, p < 0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, kendini değerlendirme [$F(3,170) = 1.781, p > 0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; branşla ilgilenme yılı 5-6 yıl ($\bar{X} = 4.57, SS = 0.89$) olan basketbolcuların 1-2 yıl ($\bar{X} = 3.75, SS = 0.86$) olanlara göre kendini ayarlama puanlarının daha yüksek olduğu; branşla ilgilenme yılı 5-6 yıl ($\bar{X} = 4.62, SS = 0.89$) olan basketbolcuların 3-4 yıl ($\bar{X} = 4.06, SS = 0.94$) olanlara göre kendini pekiştirme puanlarının daha yüksek olduğu; branşla ilgilenme yılı 7 ve üzeri yıl ($\bar{X} = 5.38, SS = 0.70$) olan basketbolcuların 1-2 yıl ($\bar{X} = 4.71, SS = 1.01$) olanlara göre algılanan sportif yeterlilik puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada basketbolcuların günlük spor yapma süresine göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Basketbolcuların günlük spor yapma süresine göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Günlük spor yapma süresi	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	p	Tukey
Kendini ayarlama	En az 60 dk	65	3.85	0.87	2	5.634	0.004 *	2 saat ve üzeri > En az 60 dk
	1-2 saat	77	4.21	0.90	171			
	2 saat ve üzeri	32	4.49	1.05	173			
Kendini değerlendirme	En az 60 dk	65	4.84	0.80	2	0.795	0.453	-
	1-2 saat	77	4.91	0.92	171			
	2 saat ve üzeri	32	4.66	1.21	173			
Kendini pekiştirme	En az 60 dk	65	4.09	0.95	2	1.051	0.352	-
	1-2 saat	77	4.23	0.90	171			
	2 saat ve üzeri	32	4.38	1.07	173			

Tablo 6.(Devam) Basketbolcuların günlük spor yapma süresine göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Algılanan sportif yeterlilik	En az 60 dk	65	4.73	1.00	2	3.707	0.027	2 saat ve üzeri>En az 60 dk
	1-2 saat	77	5.06	0.78	171		*	
	2 saat ve üzeri	32	5.19	0.90	173			

p<0.05*

Tablo 6 incelendiğinde, basketbolcuların günlük spor yapma süresine göre kendini ayarlama [F (2,171) = 5.634, p<0.05] ve algılanan sportif yeterlilik [F (2,171) = 3.707, p<0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, kendini değerlendirme [F (2,171) = 0.795, p>0.05] ve kendini pekiştirme [F (2,171) = 1.051, p>0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; günlük spor yapma süresi 2 saat ve üzeri ($\bar{X}$ = 4.49, SS = 1.05) olan basketbolcuların en az 60 dk ($\bar{X}$ = 3.85, SS = 0.87) olanlara göre kendini ayarlama puanlarının daha yüksek olduğu; günlük spor yapma süresi 2 saat ve üzeri ($\bar{X}$ = 5.19, SS = 0.90) olan basketbolcuların en az 60 dk ($\bar{X}$ = 4.73, SS = 1.00) olanlara göre algılanan sportif yeterlilik puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada basketbolcuların okul başarısına göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Basketbolcuların okul başarısına göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Okul başarısı	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Kendini ayarlama	Kötü	3	3.94	0.48	3			
	Orta	34	3.93	0.94	170	0.998	0.395	-
	İyi	107	4.14	0.96	173			
	Çok iyi	30	4.33	0.93				
Kendini değerlendirm e	Kötü	3	4.33	1.28	3			
	Orta	34	4.93	0.82	170	0.628	0.598	-
	İyi	107	4.86	0.90	173			
	Çok iyi	30	4.70	1.15				
Kendini pekiştirme	Kötü	3	4.53	1.10	3			
	Orta	34	4.01	0.90	170	0.753	0.522	-
	İyi	107	4.23	0.95	173			
	Çok iyi	30	4.33	1.03				

Tablo 7 (Devam) Basketbolcuların okul başarısına göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Algılanan sportif yeterlilik	Kötü	3	4.27	1.68	3			
	Orta	34	4.71	0.93	170	2.713	0.067	-
	İyi	107	4.97	0.86	173			
	Çok iyi	30	5.27	0.86				

p<0.05*

Tablo 7 incelendiğinde, basketbolcuların okul başarısına göre kendini ayarlama [F (3,170) = 0.998, p>0.05], kendini değerlendirme [F (3,170) = 0.628, p>0.05], kendini pekiştirme [F (3,170) = 0.753, p>0.05] ve algılanan sportif yeterlilik [F (3,170) = 2.713, p>0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmada basketbolcuların branşını severek yapma durumuna göre öz kontrol-öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Basketbolcuların branşını severek yapma durumuna göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Branşını severek yapma	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Kendini ayarlama	Evet	166	4.15	0.94	1.165	0.246
	Hayır	8	3.75	0.99		
Kendini değerlendirme	Evet	166	4.85	0.95	0.975	0.331
	Hayır	8	4.52	0.56		
Kendini pekiştirme	Evet	166	4.23	0.95	1.327	0.186
	Hayır	8	3.77	0.97		
Algılanan sportif yeterlilik	Evet	166	5.00	0.88	2.529	0.012*
	Hayır	8	4.18	1.08		

p<0.05*

Tablo 8 incelendiğinde, basketbolcuların branşını severek yapma durumuna göre algılanan sportif yeterlilik (t= 2.529, p= 0.012) puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05). Analiz sonucuna göre, branşını severek yapan basketbolcuların algılanan sportif yeterlilik puanlarının yapmayan basketbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada basketbolcuların branşını isteyerek seçme durumuna göre öz kontrol-öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Basketbolcuların branşını isteyerek seçme durumuna göre öz kontrol-öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Branşını isteyerek seçme	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Kendini ayarlama	Evet	166	4.12	0.96	-0.295	0.769
	Hayır	8	4.22	0.65		
Kendini değerlendirme	Evet	166	4.84	0.95	0.281	0.779
	Hayır	8	4.75	0.62		
Kendini pekiştirme	Evet	166	4.22	0.95	0.870	0.386
	Hayır	8	3.92	0.91		
Algılanan sportif yeterlilik	Evet	166	5.00	0.87	2.459	0.015*
	Hayır	8	4.20	1.15		

p<0.05*

Tablo 9 incelendiğinde, basketbolcuların branşını isteyerek seçme durumuna göre algılanan sportif yeterlilik (t= 2.459, p= 0.015) puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. (p>0.05). Analiz sonucuna göre, branşını isteyerek seçen basketbolcuların algılanan sportif yeterlilik puanlarının seçmeyen basketbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada basketbolcuların antrenmana götüren kişiye göre öz kontrol-öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Basketbolcuların antrenmana götüren kişiye göre öz kontrol-öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik yönetim puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Antrenmana götüren kişi	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	p	Tukey
Kendini ayarlama	Anne	13	4.29	1.12	2	0.706	0.495	-
	Baba	83	4.04	0.93	171			
	Diğer	78	4.19	0.93	173			
Kendini değerlendirme	Anne	13	5.01	1.07	2	0.339	0.713	-
	Baba	83	4.79	0.94	171			
	Diğer	78	4.86	0.91	173			

Tablo 10 (Devam). Basketbolcuların antrenmana götüren kişiye göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik yönetim puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Kendini	Anne	13	4.40	1.12	2			
pekiştirme	Baba	83	4.19	0.97	171	0.269	0.764	-
	Diğer	78	4.20	0.91	173			
Algılanan	Anne	13	5.28	0.91	2			
sportif	Baba	83	4.87	0.89	171	1.328	0.268	-
yeterlilik	Diğer	78	5.01	0.90	173			

p<0.05*

Tablo 10 incelendiğinde, basketbolcuların antrenmana götüren kişiye göre kendini ayarlama [$F(2,171) = 0.706, p>0.05$], kendini değerlendirme [$F(2,171) = 0.339, p>0.05$], kendini pekiştirme [$F(2,171) = 0.269, p>0.05$] ve algılanan sportif yeterlilik [$F(2,171) = 1.328, p>0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmada basketbolcuların aile desteğine göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Basketbolcuların aile desteğine göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Aile desteği	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Kendini ayarlama	Evet	168	4.14	0.95	1.002	0.318
	Hayır	6	3.75	0.68		
Kendini değerlendirme	Evet	168	4.84	0.95	-0.067	0.947
	Hayır	6	4.86	0.24		
Kendini pekiştirme	Evet	168	4.22	0.96	1.163	0.247
	Hayır	6	3.76	0.65		
Algılanan sportif yeterlilik	Evet	168	4.96	0.90	-0.247	0.805
	Hayır	6	5.05	0.84		

p<0.05*

Tablo 11 incelendiğinde, basketbolcuların aile desteğine göre herhangi bir alt boyutta anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Araştırmada basketbolcuların haftalık antrenman gün sayısına göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Basketbolcuların haftalık antrenman gün sayısına göre öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Haftalık antrenman gün sayısı	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	p	Tukey
Kendini ayarlama	1-3 gün	122	3.94	0.90	2	9.083	0.00	4-5
	4-5 gün	40	4.60	0.90	171			gün>1-
	6-7 gün	12	4.48	1.02	173			3 gün
Kendini değerlendirme	1-3 gün	122	4.84	0.88	2	2.782	0.06	-
	4-5 gün	40	5.00	0.93	171			
	6-7 gün	12	4.28	1.34	173			
Kendini pekiştirme	1-3 gün	122	4.08	0.94	2	6.307	0.00	4-5
	4-5 gün	40	4.67	0.85	171			gün>1-
	6-7 gün	12	4.03	1.00	173			3 gün
Algılanan sportif yeterlilik	1-3 gün	122	4.87	0.89	2	2.873	0.04	-
	4-5 gün	40	5.26	0.79	171			
	6-7 gün	12	4.91	1.21	173			

p<0.05*

Tablo 12 incelendiğinde, basketbolcuların haftalık antrenman gün sayısına göre kendini ayarlama [$F(2,171) = 9.083, p < 0.05$] ve kendini pekiştirme [$F(2,171) = 6.307, p < 0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmişken, kendini değerlendirme [$F(2,171) = 2.782, p > 0.05$] ve algılanan sportif yeterlilik [$F(2,171) = 2.873, p > 0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; haftalık antrenman gün süresi 4-5 gün ($\bar{X} = 4.60, SS = 0.90$) olan basketbolcuların 1-3 gün ($\bar{X} = 3.94, SS = 0.90$) olanlara göre kendini ayarlama puanlarının daha yüksek olduğu; haftalık antrenman gün süresi 4-5 gün ($\bar{X} = 4.67, SS = 0.85$) olan basketbolcuların 1-3 gün ($\bar{X} = 4.08, SS = 0.94$) olanlara göre kendini pekiştirme puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon çarpımı testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları arasındaki ilişki

	KA	KD	KP	SY
Kendini ayarlama	1			
Kendini değerlendirme	0.51	1		
Kendini pekiştirme	0.58**	0.18*	1	
Algılanan sportif yeterlilik	0.26**	0.03	0.24**	1

*p<0.05, **p<0.01, KA: Kendini ayarlama, KD: Kendini değerlendirme, KP: Kendini pekiştirme, SY: Algılanan sportif yeterlilik

Tablo 13'e göre basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, kendini ayarlama ile kendini pekiştirme ($r = 0.58$, $p < 0.01$) ve algılanan sportif yeterlilik ($r = 0.26$, $p < 0.01$) arasında, kendini değerlendirme ile kendini pekiştirme ($r = 0.18$, $p < 0.05$) arasında; kendini pekiştirme ile algılanan sportif yeterlilik ($r = 0.24$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim puanlarının algılanan sportif yeterlilik puanlarını yordayıp yordadığını belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Basketbolcuların öz kontrol- öz yönetim puanlarının algılanan sportif yeterlilik puanlarını yordama düzeyi

Değişkenler	β	Standart Hata	B	t	p
Algılanan sportif yeterlilik Constant	3.745	0.453		8.274	0.000*
Kendini ayarlama	0.177	0.086	0.186	2.049	0.042*
Kendini değerlendirme	-0.006	0.072	-0.006	-0.077	0.939
Kendini pekiştirme	0.122	0.087	0.130	1.403	0.162
R= 0.282	$R^2=0.079$	F= 4.881	P= 0.003		

*p<0.05

Tablo 14'e göre, öz kontrol- öz yönetim puanlarının basketbolcuların algılanan sportif yeterlilik puanlarını yordama denklemi anlamlıdır. Öz kontrol- öz yönetim puanları, algılanan sportif yeterlilik puanlarının %7,9'unu açıklamaktadır ($R = 0.282$; $R^2 = 0.079$; $F(3,170) = 4.881$, $p < 0.05$). Yapılan regresyon analizi sonucunda, algılanan sportif

yeterlilik ile kendini ayarlama ($\beta = 0.177$, $p < 0.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kendini değerlendirme ve kendini pekiştirmenin algılanan sportif yeterliliğin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir.



SONUÇ

Bu bölümde, araştırma sorularının analizi sonucunda elde edilen bulguların, alan yazındaki çalışmalar dikkate alınarak karşılaştırılıp nedenleri tartışılmıştır.

Bu araştırma, 16-18 yaş arasındaki 174 basketbolcunun öz kontrol-öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik düzeyleri çeşitli demografik özellikler ve sportif alışkanlıklar dikkate alınarak incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı, öz kontrol-öz yönetim ile algılanan sportif yeterlilik arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin farklı faktörlere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır.

Araştırmaya katılan basketbolcuların %46'sı kadın, %54'ü erkektir. Aile desteği alanların oranı %96,6 ile yüksektir, bu da ailelerin genç sporcuların gelişimine önemli derecede katkıda bulunduğunu göstermektedir. Branşla ilgilenme yılı ortalaması 3-4 yıl iken, okul başarısı büyük oranda iyi ve çok iyi seviyededir. Spor yapma süreleri ise genellikle 1-2 saat arasında olup, çoğunluk haftada 1-3 gün antrenman yapmaktadır. Bu demografik ve sportif veriler, genç basketbolcuların genellikle aile desteğiyle motive olduklarını ve düzenli spor alışkanlığı edindiklerini göstermektedir.

Araştırmada, basketbolcuların öz kontrol-öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının ortalamaları incelendiğinde; kendini ayarlama ve kendini pekiştirme alt boyutlarının orta düzeyde, kendini değerlendirme ve toplam öz kontrol-öz yönetim puanlarının ise yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Özellikle, kendini değerlendirme ve algılanan sportif yeterlilik alanlarında yüksek puanlar, gençlerin kendilerini sportif anlamda yeterli ve başarılı hissettiklerini göstermektedir.

Yapılan analizde cinsiyet farklılıkları erkeklerin kendini ayarlama puanlarının kadınlara göre anlamlı biçimde daha yüksek olması, erkeklerin öz düzen ve uyum sağlama becerilerinde daha avantajlı olabileceğine işaret etmektedir ($p<0.05$). Bu sonuç, cinsiyet farklılıklarının genç sporcuların psikolojik özellikleri ve öz yönetim becerileri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Murat (2014), çalışmasında cinsiyet ve spor ilişkisi incelendiğinde kadınların pilates jimnastik, voleybol, fitness sporlarına yönelimleri daha fazlayken, erkeklerin daha çok basketbol, futbol ve güreş branşlarına yönelim gösterdiği görülmektedir. Koç ve diğerleri, (2024) yaptıkları çalışmada araştırmaya katılan dövüş sporcularının cinsiyet değişkenine göre alt boyutları incelendiğinde kadın ve erkek olarak puanlarına bakıldığında kendini ayarlama ve izleme

boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamışken kendini güçlendiren alt boyutunda kadınların erkeklere göre kendini güçlendiren puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yılmaz, (2017) yaptığı çalışmada araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre özkontrol ve özyönetim düzeylerinin incelenmesi sonucu kızların lehine sonuçlar elde etmiştir. Alan yazına bakıldığında cinsiyet değişkenine göre öz kontrol ve öz yönetim arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde eden çalışmalarda mevcut (Kazan, 1999; Türköz, 2010; Razih, ve diğerleri, 2013; Carmeli, ve diğerleri, 2006). Bu çalışmalara istinaden cinsiyetin spor branşında psikolojik olarak farklılık gösterebileceği düşünülmektedir.

Branşla ilgilenme yılı arttıkça, kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve algılanan sportif yeterlilik puanlarının anlamlı şekilde yükseldiği bulunmuştur. Özellikle 5-6 yıl ilgilenen sporcuların, başlangıca göre daha yüksek öz kontrol ve sportif yeterlilik algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Yılmaz, (2017) çalışmasında sporcuların spor yapma yılına göre öz kontrol ve öz yönetimlerinin öz değerlendirme dışındaki diğer tüm boyutlarında aldıkları puanlar arasında anlamlı bir sonuç olduğu sonucuna varmıştır. Vural ve Okan, (2021, s. 6) yaptıkları çalışmada spor yılı arttıkça sporcuların bilinçli farkındalık ve odaklanma durumlarının arttığı sonucuna varmışlardır. Demir ve Çelebi, (2019) yaptıkları çalışmada spor yaşı arttıkça sporcuların güven, devamlılık ve zihinsel dayanıklılıklarının arttığını ortaya koymuşlardır. Aslan, (2023)' de yaptığı çalışmada spor yılı arttıkça sporcuların öz yeterlik öz yönetim becerilerinin de doğru oranda arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum, spor deneyiminin ve zamanla kazanılan becerilerin öz yönetim ve yeterlilik algısını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Günlük Spor Yapma Süresi Günlük en az 2 saat spor yapanların, en az 60 dakika yapanlara göre kendini ayarlama ve algılanan sportif yeterlilik açısından daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Doğaner ve diğerleri, (2020, s. 13) yaptıkları çalışmada antrenman süresi uzun olan katılımcıların sporcu kimlik ve öz yeterlik algılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlar. Bu durum, düzenli ve yeterli spor yapmanın psikolojik ve sportif gelişimi desteklediğini göstermektedir.

Okul başarısı ile öz kontrol ve sportif yeterlilik arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, gençlerin okul ve spor başarılarının birbirinden bağımsız olarak gelişebileceğine işaret etmektedir. Trudeau ve Shephard (2008); Coe, ve ark. (2006); Raspberry ve ark. (2011) yaptıkları çalışmada fiziksel aktivitelerin okul başarısı üzerinde

olumlu ya da olumsuz bir etki göstermediği sonucuna varmışlardır. Bunun aksine Fox ve ark. (2010), Donnelly ve Lambourne (2011); Saygılı, ve ark. (2015); Öcal ve Koçak (2010); Akandere ve Özyalvaç (2010) herhangi bir spor branşıyla ilgilenen sporcuların okul başar puanlarının spor yapmayan bireylere göre pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Branşını severek yapma durumuna göre algılanan sportif yeterlilik puanlarında anlamlı fark bulunmuş; yapanlar daha yüksek puanlar almıştır. Branşını isteyerek seçme durumuna göre de algılanan sportif yeterlilik puanında anlamlı fark saptanmıştır. Aslan ve diğerleri, (2020, s. 228) yaptıkları çalışmada branşını isteyerek seçen sporcuların daha başarılı olduğunu tespit etmişler. Bu bulgu, içsel motivasyon ile algılanan sportif yeterlilik arasındaki ilişkiyi vurgular. Branşı sevme ve isteyerek seçme gibi motivasyonel unsurların, sporcu kimliğinin ve öz-düzenim kapasitesinin olumlu yönlendirilmesiyle algılanan sportif yeterliliği güçlendirebileceğini gösterir. Bu bağlamda, sporcu gelişimini destekleyen müdahalelerde motivasyon odaklı yaklaşımların (ör. hedef belirleme, içsel motivasyonu güçlendiren özyönetim stratejileri) önemli rolü olabilir (Deci ve Ryan, 2000, s. 232).

Yapılan analizde antrenmana götüren kişilerin, basketbolcuların öz kontrol-öz yönetim ve algılanan sportif yeterlilik puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, önceki çalışmaların bazılarında ebeveyn katılımının performans ve öz-düzenleme üzerinde rol oynayabileceği yönündeki bazı bulgularla sınırlı bir örtüşme gösterse de mevcut çalışmada bu etkiyi destekleyen istatistiksel bir kanıt bulunmamıştır. Bu durum, genç sporcuların içsel motivasyon ve algılanan yeterlilik duygusunun ebeveyn tipiyle doğrudan ve tek başına belirlenemeyeceğini düşündürmektedir. Alan yazını ile uyumlu olarak, öz düzenleme ve öz değerlendirme gibi becerilerin gelişiminde çok etmenli etkileşimler (kişisel motivasyon, sosyal destek, antrenman yoğunluğu, antrenör-çocuğun ilişkisi vb.) rol oynayabilir.

Antrenman gün sayısı 4-5 güne yükseldikçe, kendini ayarlama ve pekiştirme puanlarının anlamlı olarak arttığı görülmüştür. Kuru ve Abakay, (2010, s. 11) güreşçiler üzerine yaptıkları çalışmada antrenman sıklığı ve yoğunluğu yüksek olan sporcuların antrenman sıklığı ve yoğunluğu düşük sporculara göre daha başarılı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yoğun antrenman programı, öz yönetim becerilerini ve sportif yeterlilik algısını güçlendirmektedir.

Öz Kontrol-Öz Yönetim ve Sportif Yeterlilik Arasındaki İlişki ve Yordamaya baktığımızda korelasyon analizinde, kendini ayarlama ile kendini pekiştirme ve algılanan sportif yeterlilik arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Özellikle kendini ayarlama ile kendini pekiştirme ve sportif yeterlilik arasındaki ilişkiler, öz yönetim becerilerinin sportif yeterlilik algısı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, kendini değerlendirme ile kendini pekiştirme arasında da anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur.

Regresyon analizinde ise, öz kontrol-öz yönetim puanlarının toplamının, algılanan sportif yeterlilik puanlarını anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Özellikle kendini ayarlama alanının, sportif yeterlilik algısında anlamlı bir pozitif yordayıcı olduğu görülmüştür. Bu bulgu, genç basketbolcuların kendilerini düzenleme ve uyum sağlama becerilerinin, sportif başarı ve kendine olan güvenlerini artırdığına işaret etmektedir.

Araştırmamız, genç basketbolcuların öz kontrol ve öz yönetim becerilerinin, algılanan sportif yeterlilik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle, kendini ayarlama ve pekiştirme gibi alt boyutların, gençlerin sportif özgüvenleri ve performans algıları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, literatürdeki çalışmalarla uyumlu olup, genç sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının ve öz yönetim becerilerinin gelişiminin, sportif başarı ve motivasyon açısından kritik olduğunu desteklemektedir.

Ayrıca, spor deneyimi, cinsiyet, spor yapma süresi ve branşla ilgilenme yılı gibi faktörlerin, öz kontrol ve sportif yeterlilik algısını olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Bu da uzun süreli ve düzenli spor yapmanın, gençlerin psikolojik ve sportif gelişimlerine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Özellikle, branşını severek yapan ve isteyerek seçen gençlerin, sportif yeterlilik algılarının daha yüksek olması, iç motivasyon ve içsel faktörlerin önemini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, genç basketbolcuların öz kontrol ve öz yönetim becerilerinin geliştirilmesi, sportif yeterlilik algısını güçlendirecek ve performanslarını artıracaktır. Bu doğrultuda, antrenörler ve eğitimcilerin, genç sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını ve öz yönetim becerilerini destekleyecek eğitim ve programlar geliştirmeleri önerilmektedir. Ayrıca, sporun sadece fiziksel değil, psikolojik yönlerinin de ele alınması, gençlerin bütünsel gelişimine katkıda bulunacaktır.

ÖNERİLER

- Genç basketbolcuların öz kontrol ve öz yönetim becerilerinin güçlendirilmesi, sportif başarı ve psikolojik dayanıklılık açısından önemlidir.
- Sporda motivasyonun artırılması için, branş sevgi ve isteğine dayalı spor tercihleri teşvik edilmelidir.
- Uzun süreli ve düzenli spor faaliyetleri, öz yönetim becerilerinin gelişimine katkı sağlar.
- Eğitim ve antrenman programlarında, psikolojik becerilerin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yer almalıdır.
- bu araştırma, genç sporcuların psikolojik özelliklerinin, sportif performans ve kendine güvenleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir; bu nedenle, bütünsel spor eğitimi ve psikolojik danışmanlık hizmetleri desteklenmelidir.

Bu sonuçlar, genç basketbolcuların performanslarının geliştirilmesi ve artırılması amacı ile yapılacak çalışmalara temel oluşturabilir ve spor psikolojisi alanında yeni araştırmalara ilham kaynağı olabilir.

Bu yaş grubundaki basketbolcuların algılanan sportif yeterliklerinin öz kontrol ve öz yönetim üzerindeki etkilerinin incelenmesi üzerine herhangi bir araştırmanın yapılmamış olması, konunun ne denli önemli olduğunu gözler önüne sermektedir. Bu çalışma, yalnızca basketbolcuların öz kontrol ve öz yönetimlerinin sportif yeterlikleri üzerindeki etkisini değerlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda bu özelliklerin bireylerin günlük yaşamlarında karar alma süreçlerine, verdikleri kararlara bağlılıklarına, çeşitli olaylar karşısında kendilerini kontrol edebilme becerilerine ve kendilik bilincine dair gelişimlerine de katkıda bulunacağını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Böylece, araştırma sonuçları, sporcuların sadece sahadaki performanslarını değil, aynı zamanda hayatlarının diğer alanlarındaki davranışlarını ve karar verme yeteneklerini de olumlu yönde etkileyebilecek unsurları vurgulayacaktır. Bulguların özellikle 16- 18 yaş grubu basketbolcularla çalışan antrenör, öğretmen, spor psikologları ve sporcular için uygulanabilir stratejiler geliştirilmesinde yardımcı olabilir. Dolayısıyla bu araştırma, sporcuların psikolojik ve duygusal sağlıklarını koruma çalışmalarına destek sağlayacak; performans artırma, takım içi iletişimi geliştirme ve sporun sosyal yönlerini anlama konusunda değerli bilgiler sunacaktır.

KAYNAKÇA

- Acar, N. (2016). *Basketbolda Esnekliğin Motorik Özelliklere Etkisi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Gelişim Üniversitesi.
- Akagündüz, N. (2006). *İnsan yaşamında özgüven kavramı*. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akbulut, B. A. (2024). *Uzak Doğu spor branşlarında lisanslı sporcuların müsabaka ruminasyonları aleksitimi düzeyleri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi / Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.
- Akın, A., Demirci, İ., ve Çardak, M. (2012). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Control and Self-Management Scale. *International Interdisciplinary Social Inquiry Conference-IISIC*, 17-21.
- Akın, F. N. (2021). *Kurumsal spor merkezi eğitmenlerinin mesleki canlılık, lider etkinliği, 112 öz kontrol ve öz yönetim açısından incelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Bartın: Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akyüz, F. (2024). *Öğretmen adaylarının sosyal medya kullanımının e-öğrenme stilleri ve öz kontrol-öz yönetim düzeyleri açısından incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Amasya: Amasya üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü .
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü Yayınlanmı Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Aslan, S. (2023). Farklı Branşlarda Aktif Olan Sporcuların Sporcu Öz Yeterlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*, 5.
- Aslan, Z., Kızılet, A., ve Arslan, E. (2020). Bireysel ve Takım Sporunu Yapanların Bu Spora Başlamalarına Etki Eden Unsurlar ve Beklentileri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 228.
- Aşçı, H. F. (2004). Benlik algısı ve egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi*, 233-266.
- Aydın, S. (2022). *Farklılıkla öğrenme antrenmanlarının basketbolcuların biyomotor özellikleri, basketbol temel becerileri ve reaksiyon zamanları üzerine etkileri*

- (Yayınlanmış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Azboy, O. (2012). *Spor psikolojisi*. Milli Eğitim Yayınları.
- Barutçugil, İ. (2002). *Organizasyonlarda duyguların yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Başkal, M. (2006). *18-25 yaşları arası basketbol oynayan, basketbolu bırakan ve düzenli spor yapmayan öğrencilerin antropometrik ve solunum parametrelerinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Niğde: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baumeister vd, .. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 351-355.
- Baumeister vd. (2000). Self-Control, Morality, and Human Strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29-42.
- Baumeister, R. F., ve Heatherton, T. (1994). *Losing Control: How And Why People Fail At*. Academic Press.
- Baumeister, R. F., ve Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 115-128.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., ve Tice, D. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1252-1265.
- Baumeister, R., ve Alquist, J. (2009). Is there a downside to good selfcontrol? *Self and Identity*, 115-130.
- Bayraktar, B. (2019). *Basketbol branşında 16 yaş erkek sporcuların esneklik ve denge becerilerinin müsabaka içindeki şut ve ribaund performanslarına etkisi (İstanbul altyapı ligi yıldız erkekler U16 kategorisi) Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Gelişim Üniversitesi.
- Beşdaş, M. (2019). *14-16 yaş grubu basketbolculara uygulanan core antrenmanın bazı motor özellikler ve basketbola özgü beceriler üzerine etkilerinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Burger, N. (2011). *Ekonomik Davranış ve Organizasyon Dergisi*, 393-404.

- Burger, N., Charness, G., ve Lynham, J. (2011). Field and online experiments on self-control. *Field and online experiments on self-control*, 393-404.
- Calkins, S. D., ve Leerkes, E. (2004). Early attachment processes and the development of emotional self-regulation. *Research, theory, and applications*, 324-339.
- Candan, B. (2020). *15-17 yaş grubu erkek basketbolcularda seçilmiş fiziksel ve motorik özelliklerin basketbolda sıçrayarak şut isabetine etkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Cedaryana, Luddin, M. R., ve Supriyati, Y. (2018). Influence of work discipline, career development and job satisfaction on employee performance directorate general research and development of ministry research, technology and higher education. *International Journal of Scientific Research and Management*, 6. <https://doi.org/10.18535/ijserm/v6i2.e102>
- Cheong-hee, J. (2006). *Spor Psikolojisini Anlamak*. Geumgwang Yayıncılık.
- Cleary, T. J., ve Zimmerman, B. (2001). Self-Regulation Differences during Athletic Practice by Experts, Non-Experts, and Novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 185-206.
- Cules-Reed, S., Gyurcsik, N., ve Brawley, L. (2001). *Using theories of motivated behavior to understand physical activity*. New York: Handbook of sport psychology.
- Çapulcuoğlu, U., ve Gündüz, B. (2013). Lise Öğrencilerinde Tükenmişliğin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü ve Algılanan Akademik Başarı Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12-24.
- Çelik, E. O. (2019). *Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çeşitçioğlu, M. (2003). *Kaliteli İnsan*. Ankara: Alfa Yayıncılık.
- Deci, E., ve Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 227-268.
- Demir, P., ve Çelebi, M. (2019). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 8.

- Demirhan, G. (2006). *Spor Eğitiminin Temelleri*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Deniz, M., ve Yılmaz, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve rehberlik dergisi*, 17-26.
- Dever, A. (2008). *Sosyolojik boyutlarıyla spor (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğaner, S., Görmüş, M., ve Kılıç, M. (2020). SPORCU KİMLİĞİ İLE ÖZ YETERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ. *Journal of International Social Research*, 13.
- Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2639-2640.
- Erten, P., ve Kazu, İ. (2016). Öğretmenlerin Yaşam Boyu Öğrenme Yeterlikleri. *Dergipark*, 0-0.
- Feltz, D. L. and Lirgg, C. D. (2001). Self-Efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. *Handbook of Sport Psychology*, 2(2001), 340-361.
- Fishbach, A., ve Dhar, R. (2005). Goals as Excuses or Guides: The Liberating Effect of Perceived Goal Progress on Choice . *Journal of Consumer Research*, 370-377.
- Forgas, J. P., Baumeister, R., ve Tice, D. (2010). *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes*. Psychology press.
- Fox, K. R. (1990). *The physical self-perception profile manual*. Illinois: Northern Illinois University.
- Friese, M., ve Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 795-805.
- Fujita, K. (2008). *Social and Personality Psychology Compass*, 1475-1496.
- Fujita, K. (2011). *Personality and Social Psychology Review*, 352-366.
- Fujita, K., Yaacov, T., ve Nira , L. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 351.
- Goleman, D. (1996). Vital lies, simple truths. *The Psycholgy of Self Deception*.
- Goleman, D., Boyatzis, R., ve Mckee, A. (2003). *Yeni Liderler*. İstanbul: Varlık Yayınları.

- Gottfredson, M. R., ve Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Kaliforniya: Stanford University Press.
- Gül, E. (2023). *Kadın sporcuların güdülenme ve mental iyi oluş düzeyleri ile sportif yeterlik ilişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Güngör, H. (2019). *Profesyonel Basketbol Oyuncularının Solunum Fonksiyonları Ve Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Sedanter Kontrollerle Karşılaştırılması* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Günlü, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleriyle modellenmesi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Hay, C. (2001). Parenting, self-control and delinquency: A test of self-control theory. *Criminology*, 707–736.
- Heatherton, T. F., ve Wagner, D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 132-139.
- Heatherton, T., ve Wagner, D. (2011). *Cognitive neuroscience of self-regulation failure*. Trends in Cognitive Sciences.
- Hirschi, T. (2004). *Self-control and crime. Handbook of self-regulation*. The Guilford Press.
- Hocaoğlu, G. S. (2019). *Sporcuların Algılanan Sportif Yeterlik Ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma Ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi .
- Hochschild, A. R. (1979). Duygu çalışması, duygu kuralları ve sosyal yapı. *Amerikan sosyoloji dergisi*, 551-575.
- Hofmann, W., ve Kotabe, H. (2013). London: Handbook of Emotion Regulation Guilford Press.
- Hofmann, W., Friese, M., ve Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 162-176.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R., Vohs, K., ve Baumeister, R. (2014). Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 265-277.

- Holec, H. (1996). Öz-yönetimli öğrenme: Alternatif bir eğitim biçimi. *Dil Öğretimi*, 89-93.
- İnaler, E. (2024). *Erken, Orta Ve Geç Ergenlik Döneminde Sportmenlik, Öz-Kontrol Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)*. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- İncekara, H. İ. (2021). *Yetişkinlerde kumar bağımlılığı ile heyecan arama ve öz kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Janet, M., ve Walter, M. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 3-19.
- Jeong-hoon, H. (2004). Milli takım oyuncularının öz yönetim stratejisi. *Kore Spor Psikolojisi Dergisi*, 27-52.
- Kaçar, M. R. (2019). *8 Haftalık Su Üzerinde Core Antrenmanın Programının Bayan Basketbolcuların Denge Ve Kuvvet Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Gelişim Üniversitesi.
- Karremans, J. C., Schellekens, M., ve Kappen, G. (2015). Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 29-49.
- Kaymaz, E., ve Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı Üzerindeki Etkisi: Öz kontrolün Aracı Rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 79-108.
- Kazak, Z., Moralı, S., ve Doğan, B. (2004). *Sporcuların Gündüsel Yönelimlerinin Öngörücüler Olarak: Hedef Yönelimi, Sportif Yeterlik Ve Yaşam Doyumu*.Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Kim, B. (2003). Sporcunun öz yönetim davranışının ölçülmesi. *Beden Eğitimi Bölümü Akademik Araştırma*, 125-140.
- Kıstak, B. (2024). *Sporcuların Emeklilik Kararının Belirlemede Algılanan Sportif Yeterlik Hedef Yönelimleri ve Güdülenme Düzeylerinin Rolü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi.
- Kitsantas, A., ve Zimmerman, B. (2002). Comparing Self-Regulatory Processes Among Novice, Non-Expert, and Expert Volleyball Players: A Microanalytic Study. *Journal of Applied Sport Psychology* , 91-105.

- Koç Doğan, N., ve Tapşın, f. (2024). Dövüş Sporlarıyla ilgilenen Bireylerin Öz Kontrol ve ÖZ yönetim Durumlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 513-524.
- Korkmaz, E. (2013). *Farklı İllerdeki Basketbol Takımlarının Bazı Fizyolojik Parametrelerinin Ve Müsabaka Öncesi Sonrası Kan Laktat Seviyelerinin Karşılaştırılması Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum: Atatürk üniversitesi.
- Kotabe, H. P., ve Hofmann, W. (2015). On Integrating the Components of Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*, 618-638.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Adolescence psychology*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kuru, E., ve Abakay, U. (2010). Güreş Grekoromen Genç Milli Takım Sporcularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin, Sportif Tecrübe Ve Antrenman Sıklığı Açısından İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2015). Psiko - sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10).
- Liberman, N., ve Yaacov,, B. (2007). Construal-level theory of psychological distance. *Handbook of basic principles* , 353-383.
- Lievens, F., Dilchert, S., ve Ones, D. S. (2009). The importance of exercise and dimension factors in assessment centers: Simultaneous examinations of construct-related and criterion-related validity. *Human Performance*, 22(5), 375– 390. <https://doi.org/10.1080/08959280903248310>
- Mehta, R. (2010). Exploring self-control: Moving beyond depletion hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 174-178.
- Metcalf, J., ve Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 3-19.
- Metin, T. (2024). *12-14 yaş basketbolcularda el becerisi ve top hakimiyeti çalışmalarının temel basketbol becerileri üzerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Miller, C. A., Fitch, T., ve Marshall, J. (2003). Kontrol odağı ve risk altındaki gençler: Normal eğitim lisesinin karşılaştırılması Öğrenciler ve alternatif okullardaki öğrenciler. *Eğitim*, 548-552.

- Moran, A., ve Toner, J. (2017). *A Critical Introduction to Sport Psychology*. London: Routledge: A critical introduction.
- Muraden vd. (2005). Daily Fluctuations İn Self-Control Demands And Alcohol Intake. *Psychology of Addictive Behaviors*, 140-147.
- Murat, Y. (2014). cinsiyet ve spor. *Tarih Okulu Dergisi*, 663-684.
- Muraven, M., ve Slessareva, E. (2003). Mechanisms Of Self-Control Failure: Motivation And Limited Resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 894-906.
- Nebioglu, M., Konuk, N., ve Akbaba, S. (2012). The Investigation of Validity and Reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 340-351.
- Nebioglu, M., Konuk, N., ve Akbaba, S. (2012). Kısa Öz Kontrol Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliğinin araştırılması. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 340-351.
- Oaten, M., ve Cheng, K. (2006). Improved Self-Control: The Benefits Of A Regular Program Of Academic Study. *Basic and Applied Social Psychology*, 1-16.
- Orlick, T. (2005). Partington, "Zihinsel bağlantılar mükemmellik. *Spor Psikoloğu*, 105-130.
- Ördekworth, A. L., Gendler, T., ve Brüt, J. (2014). Self-Control in School-Age Children. *Educational Psychologist*, 199-217.
- Özdemir, Y., Vazsonyi, A., ve Çok, F. (2013). Parenting processes and aggression: The role of self-control among Turkish adolescents. *Journal of Adolescent*, 65-77.
- Popov, E., Sokolova, O., ve Nekrasova, E. (2017). Prospects of application of "Flavovit" БАА in sports food | Перспективы применения БАД "Флавовит" в спортивном питании. *International System for Agricultural Science and Technology*, 2311-6447.
- Rosenbaum, M. (2007). The three functions of self-control behavior: Redressive, reformatve, and experantal. *An International Journal of Work, Health ve Organisations*, 33-46.
- Rotter, J. (1996). Güçlendirmenin iç ve dış kontrolüne ilişkin genelleştirilmiş beklentiler. *Psikolojik Monografiler*, 1-28.
- Sander, D., ve Scherer, K. (2009). *Oxford companion to emotion and the affective sciences*. Oxford University Press.

- Sloan, M. (2007). The “real self” and inauthenticity: The importance of self-concept anchorage for emotional experiences in the workplace. *Social Psychology Quarterly*, 305-318.
- Solmuş, T. (2004). ş yaşamı, denetim odağı ve beş faktörlük kişilik modeli. *Türk Psikoloji Bülteni*, 196-205.
- Strayhorn, J. M. (2002). Self-Control: Towards Systematic Training Programs. *Journal of American Academy of Children and Adolescent Psychiatry*, 17-27.
- Şafak, Ö. (2024). *Genç basketbol oyuncularında yarı sahada 3x3 tek ve çift potalı oynanan basketbola özgü oyunlara verilen psikofizyolojik ve teknik cevapların karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Tokat: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Şimşir, Z., ve Koç, H. (2022). Adaptation of Turkish Version of Two Different Self-Control Scales. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 338-350.
- Tangney, J. P., Boone, A., ve Baumeister, R. (2018). High selfcontrol predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 271-324.
- Tangney, J., Boone, A., ve Baumeister, R. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Self-regulation and self-control*, 173-212.
- TBF. (2025, 2 19). *Türkiye Basketbol Federasyonu*. Türkiye Basketbol Federasyonu web sitesi: <https://www.tbf.org.tr/> adresinden alındı
- TBF. (2025, 1 25). *Ülkemizde basketbol*. 02 14, 2025 tarihinde Türkiye Basketbol Federasyonu web sitesi: <https://www.tbf.org.tr/tarihce/ulkemizde-basketbol> adresinden alındı
- Tezcan, F., ve Deveci , T. (2018). Andragoji ve Yaşamboyu Öğrenme Bağlamında Yetişkinlerin Öğrenmesi. *DergiPark*, 123-137.
- Uğur, E. (2024). *Engelli Sporcuların Güdülenme ve Mental İyi Oluş Düzeyleri İle Sportif yeterlik İlişkilerin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Yalova: Yalova Üniversitesi.
- Ulukan, M. (2021). Farklı Dövüş Sporu Yapan Öğrencilerin Sportmenlik Yönelim Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 8.

- Usgu, S. (2015). *Profesyonel Basketbol Oyuncularında Fonksiyonel Eğitimin Performansla İlişkili Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi* Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Ülker, M. (2017). *Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri, Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılması* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Vohs, K. D., ve Baumeister, R. (2011). *Handbook of self-regulation*. New York: The Guilford Press.
- Vural, C., ve Okan, İ. (2021). Sporda Bilinçli Farkındalık: Atıcılık Spor Branşları Üzerine Bir Araştırma. *Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6.
- Wang, V. C. (2014). *Handbook of research on scholarly publishing and research methods*. IGI Global.
- Yalçın, K. Y. (2006). *Yerleşik Ve Taşınabilir Eğitim Yapan İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Toplumsallaşmasında Beden Eğitimi Ve Sporun Önemi Kütahya İli Örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü .
- Yaycı, L. (2007). *İlköğretim Dördüncü Sınıf Öğrencilerinde Seçici Ve Yoğunlaştırılmış Dikkat Becerilerinin Geliştirmeye Dayalı Bir Programın Etkililiğinin Sınanması*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yılmaz, M. (2017). *Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin özkontrol ve özyönetim düzeyleri*. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim bilimler enstitüsü.
- Yüksel, O. (2023). *Basketbol Gençler Liginde Oynayan Basketbolcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde: Ömer Halisdemir Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ziyagil, M., ve Eliöz, M. (2006). *Basketbol: antreman bilgisi, kenar yönetimi, teknik, taktik*. İstanbul: Morpa Kültür yayınları.

EKLER

EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU

 ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA
Tarih: 20/08/2025
Tez Başlığı: 16-18 yaş basketbolcuların öz kontrol ve öz yönetim düzeylerinin algılanan sportif yeterliliklerini belirlemedeki rolü Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 50 sayfalık kısmına ilişkin, 20/08/2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %16'dır. Uygulanan filtrelemeler: 1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2- ☒ Kaynakça hariç 3- ☒ Alıntılar dahil 4- ☒ 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nde belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini saygılarımla arz ederim.
20/08/2025
Adı Soyadı: Erhan AKGÜN Öğrenci No: 2200500015 Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Programı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Statüsü: ☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora
<u>DANISMAN ONAYI</u> UYGUNDUR. Doç. Dr. Elif AYDIN

EK 2. ETİK KURUL İZNİ FORMU



T.C.
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük



Sayı : E-67796128-819-2400012285
Konu : Bilimsel Yayın ve Etik Kurul Kararı
(Doç.Dr. Elif AYDIN)

Sayın Doç. Dr. Elif AYDIN

Danışmanı olduğunuz Yüksek Lisans Öğrencisi Erhan AKGÜN'ün '16-18 yaş Basketbolcuların Algılanan Sportif Yeterliliklerinin Öz Kontrol ve Öz Yönetim Düzeylerini Belirlemedeki Rolü' başlıklı tez çalışması ve bu tez çalışması kapsamında yapılacak araştırmalarda uygulayacağı anket ve ölçek Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş olup, yapılan değerlendirme sonucu söz konusu çalışmanın Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kriterlerine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa YILDIZ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanı

Adres: Ardaahan Üniversitesi Yenisey Kampüsü Rektörlük Hizmet Binası , Çamlıçatak Mevkii, Ardaahan
75002
Telefon No: (0 478) 2117575
e-Posta: bavek@ardahan.edu.tr
Kep Adresi: ardahanuni@hs01.kep.tr

Faks No: (0 478) 2117509
İnternet Adresi: www.ardahan.edu.tr

Bilgi için :

Telefon No:
Direkt Hat:

Derya Kuruçam
Etik Kurul Görevlisi
(0 478) 2117575



EK 3. DEMOGRAFİK BİLGİLER VE ALGILANAN SPORTİF YETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yürütülmekte olan "16-18 yaş Basketbolcuların algılanan sportif yeterliliklerinin, öz kontrol ve öz yönetim düzeylerini belirlemedeki rolü" konulu yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Gerçek sonuçlara ulaşabilmek için ankete içtenlikle cevap vermeniz büyük önem arz etmektedir. Veriler bilimsel amaçlı kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Yüksek Lisans Öğrencisi

ERHAN AKGÜN

1. **Cinsiyetiniz:** () Kadın () Erkek
2. **Kaç yıldır bu branş ile ilgileniyorsunuz?**
3. **Günlük spor yapma (fiziksel aktivite) süreniz:** () En az 60 dk. () 1-2 saat () 2 saat üzeri
4. **Okul başarınızı nasıl değerlendirirsiniz:** () Kötü () Orta () İyi () Çok İyi
5. **Branşınızı severek mi yapıyorsunuz?** () Evet () Hayır
6. **Branşınızı isteyerek mi seçtiniz?** () Evet () Hayır
7. **Genellikle sizi antrenman veya müsabakalara kim götürür?**
() Annem () Babam Diğer.....
8. **Aileniz spor yapmanızı destekliyor mu:** () Evet () Hayır
9. **Haftanın kaç gününü Basketbol antrenmanına ayırmaktasınız?** () 1-3 gün () 4-5 gün () 6-7 gün

ÖZKONTROL-ÖZYÖNETİM ÖLÇEĞİ						
Alt Boyutlar	Değerli Katılımcı, Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birini okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne kadar iyi betimlediğini aşağıdaki ölçeği kullanarak derecelendiriniz: 5: Beni tamamıyla tanımlıyor. 4: Beni büyük ölçüde tanımlıyor. 3: Beni biraz tanımlıyor. 2: Beni pek tanımlamıyor. 1: Beni çoğunlukla tanımlamıyor. 0: Beni hiç tanımlamıyor.	Beni hiç tanımlamıyor	Beni çoğunlukla tanımlamıyor	Beni pek tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni büyük ölçüde tanımlıyor
Kendini Ayarlama	1. Bir şey üzerinde çalıştığım zaman, tüm dikkatimi ona veririm.	①	②	③	④	⑤
	2. Yapmam gereken görevlere, onları sevmesem de odaklanırım.	①	②	③	④	⑤
	3. Bir amaç uğruna çalışırken, yaptığım şeyin bilincinde olurum.	①	②	③	④	⑤
	4. Bir hedef doğrultusunda çalışırken, ilerleyişimi sürekli takip ederim.	①	②	③	④	⑤
	5. Zor bir şey üzerinde çalışırken, düşüncelerim üzerinde yoğunlaşırım.	①	②	③	④	⑤
	6. Bir amaç doğrultusunda çalışırken, hangi yolu takip edebileceğimi bilirim.	①	②	③	④	⑤
Kendini Değerlendirme	7. Kendim için önemli hedefler belirlediğimde, o hedefleri genellikle başaramam.	①	②	③	④	⑤
	8. Hayatımda karşılaştığım çoğu sorun için net planlar yapma yeteneğine sahip olduğumu düşünmüyorum.	①	②	③	④	⑤
	9. Başardığım hedefler benim için çok şey ifade etmez.	①	②	③	④	⑤
	10. Plan yapmanın faydasız olduğunu düşünüyorum.	①	②	③	④	⑤

	11. Kendim için oluşturduğum standartlar belirsizdir ve bir görevi nasıl yapmam gerektiği konusunda karar vermem zor olur.	①	②	③	④	⑤
Kendini Pekiştirme	12. Başarı sağladığımda kendimi takdir ederim.	①	②	③	④	⑤
	13. Daha sonra tadını çıkarmak için plan yaparak zor işlere girerim.	①	②	③	④	⑤
	14. Başkaları beni takdir etmese de, ben kendimi sessizce takdir ederim.	①	②	③	④	⑤
	15. Bir şeyi doğru yaptığımda, bunun tadını çıkarırım.	①	②	③	④	⑤
	16. İlerleme sağladığım zaman, kendimi ödüllendiririm.	①	②	③	④	⑤

ALGILANAN SPORTİF YETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır.						
	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1.Sahip olduğum fiziki görünüşümden memnunum.						
2. Fiziksel olarak Kendimden memnunum.						
3. Görünüşümden ve fiziksel olarak Yapabildiklerimden Memnunum.						
4. Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.						
5.Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden hoşnutum.						
6.Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.						

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Erhan AKGÜN

Doğum Yeri ve Tarihi

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Yüksek Lisans Öğrenimi : Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar :MEB Öğretmenlik stajı

Projeler :TUBİTAK 4006

Çalıştığı Kurumlar : Milli Eğitim Bakanlığı

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih : 25.09.2025