

**T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**SPORCULARDA KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL VE SPORDA
MÜCADELE VE TEHDİT DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Gazal ALKAN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

DANIŞMAN

Doç. Dr. Süreyya Yonca SEZER

TUNCELİ – 2023

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPORCULARDA KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL VE SPORDA
MÜCADELE VE TEHDİT DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Gazal ALKAN
(200190050)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Süreyya Yonca SEZER

TUNCELİ – 2023

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**SPORCULARDA KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL VE SPORDA
MÜCADELE VE TEHDİT DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Gazal ALKAN
(200190050)

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

Bu tez / / 2023 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oybirliği/ oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

İmza
Prof. Dr. Serdar ORHAN

(Fırat Üniversitesi)

BAŞKAN

İmza
Doç. Dr. Süreyya Yonca
SEZER

(Munzur Üniversitesi)

DANIŞMAN

İmza
Dr. Öğr. Ü. Murat ŞAKAR

(Munzur Üniversitesi)

ÜYE

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlanmıştır

Doç. Dr. Murat KORUNUR

Enstitü Müdürü

NOT: Bu seminerde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı “Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

....../....../20....

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

İmza

Danışman Doç. Dr. Süreyya Yonca SEZER

Gazal ALKAN

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans çalışmam esnasında araştırma, yazma ve değerlendirme aşamalarında çok değerli katkılarını gördüğüm danışman hocam Doç. Dr. Süreyya Yonca SEZER'e ve tüm bölüm hocalarıma katkılarında dolayı teşekkür ederim.

Gazal ALKAN

TUNCELİ-2023



İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	I
TEŞEKKÜR	II
İÇİNDEKİLER	III
ŞEKİLLER LİSTESİ	IV
TABLolar LİSTESİ	V
KISALTMALAR LİSTESİ.....	VI
ÖZET	VII
ABSTRACT.....	VIII
1. GİRİŞ	1
2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	2
2.1. Kendini Kabul Etme Kavramı	2
2.1.1. Koşulsuz Kendini Kabul Kavramı	2
2.1.1.1. Benlik ve Benlik Saygısı.....	5
2.1.2. Koşulsuz Kendini Kabulün Akılcı Duygusal Davranışsal Kuramdaki Yeri.....	7
2.1.3. Koşulsuz Kendini Kabulün İnsancıl Kuramda Yeri	9
2.1.4. Koşulsuz Kendini Kabulün Birey Psikolojindeki Yeri.....	11
2.2. Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeyleri Kavramı	14
2.2.1. Mücadele ve Tehdit Algısı.....	15
2.2.2. Sporcularda Mücadele ve Tehdit Durumları Teorisi	16
2.2.2.1. Öz yeterlik.....	18
2.2.2.2. Öz Denetim (Otokontrol).....	20
2.2.3. Sporda Başarı ve hedef belirleme	21
2.2.3.1. Sporda Hedef oluşturma	22
2.2.3.2. Sporda Hedef Belirlemenin Faydaları	23
2.3. İlgili Yurtiçi Araştırmalar	26
2.3.1. Koşulsuz Kendini Kabul Kavramı İle İlgili Araştırmalar.....	26
2.3.2. Sporda mücadele ve Tehdit algısı üzerine yapılan Çalışmalar	30
3.YÖNTEM	32
3.1. Araştırmanın Modeli.....	32
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	32
3.3. Veri Toplama Araçları	32
3.3.1.1. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği (KKKÖ)	33
3.3.1.2. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği	33
4. BULGULAR.....	36
5. SONUÇ ve TARTIŞMA	48
5.1. Sporcuların Koşulsuz kendini kabul algılarına ilişkin sonuçlar	48
5.2. Sporcuların Mücadele ve Tehdit Algılarının İlişkin Sonuçlar	50
5.3. Sporcuların Kendine Kabul ve Mücadele-Tehdit İlişkinine Dair Sonuçlar	53
6. ÖNERİLER	55
KAYNAKLAR	56
EKLER	

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 2.1. Sporcularda mücadele ve tehdit durumları teorisi- mücadele durumu..... 17
Şekil 2.2. Sporcularda mücadele ve tehdit durumları teorisi- tehdit durumu..... 18



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1.	Kendini Koşulsuz Kabul ve Sporda Mücadele -Tehdit Ölçeği Normallik Analizi	34
Tablo 4.1.	Katılımcılara ait tanımlayıcı özellikler	36
Tablo 4.2.	Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin ait betimsel analizi	37
Tablo 4.3.	Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi	38
Tablo 4.4.	Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin yaş değişkenine göre ANOVA-testi analizi.....	39
Tablo 4.5.	Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin spor yaşı değişkenine göre ANOVA-testi analizi.....	40
Tablo 4.6.	Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin spor türü değişkenine göre t-testi analizi	41
Tablo 4.7.	Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin Milli Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre t-testi analizi	42
Tablo 4.8.	Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin Yarışma kategorisi Değişkenine Göre t-testi analizi	43
Tablo 4.9.	Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin branş Değişkenine Göre Kruskal Wallis -testi analizi.....	44
Tablo 4.10.	Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul algısı ile Sporda Mücadele Ve Tehdit algıları arası korelasyon analizi.....	47
Tablo 4.11.	Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul algısının Sporda Mücadele Ve Tehdit algısına regresyon etki analizi.....	47

KISALTMALAR LİSTESİ

ADDT	: Akılcı Duygusal Davranış Terapisi
AKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisine
BAÖ	: Beck Anksiyete Envanteri
BDE	: Beck Depresyon Envanteri
KKK	: Koşulsuz kendini kabul etmeye
ÖYT	: Öz Yeterlilik Teorisi
RBS	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
RDDT	: Rasyonel-Duygusal Davranış Terapisi
SMTÖ	: Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği



ÖZET

Çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ile sporda mücadele ve tehdit düzeylerini belirlemektir. Bir diğer amacı ise kavramlar arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma koşulsuz kendini kabul ile sporda mücadele ve tehdit değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesini içerdiğinden, elde edilen bulguların sonucunda ilgili literatürdeki eksikliklerin giderilmesine hizmet edeceği ve yapılacak yeni araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır. Araştırmanın evreni, 2021-2022 yılı Bahar Döneminde Fırat Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklemi ise, Fırat Üniversitesi'nde, Spor Bilimleri Fakültesinin 2021-2022 eğitim-öğretim yılı bahar Döneminde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri oluşturmuştur. Bu araştırmada kullanılan ölçme araçları ile elde edilen verilerin analizi, SPSS 22 kullanılarak analiz edilmiştir. Bu çalışmanın verilerini toplama sürecinde, "Gönüllü Katılımcı Formu" ile birlikte "Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği" (KKKÖ) ve Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği" (SMTÖ) kullanılmıştır..

Araştırmaya katılan 307 sporcunun %58,3'ü Erkek, %41,7'si kadınlardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların Sporda mücadele ve tehdit algı puanların ortalaması (3,60); Sporcuların kendini kabul ortalaması (4,37) olarak bulunmuştur. KKK algısında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. SMTÖ Tehdit algısında cinsiyet değişkenine göre farklılık belirlenmemiştir. Tehdit alt boyutunda ise Kadınlar erkek sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş, Spor yaşı spor kategorisinde genç sporcuların SMTÖ algılarında ve Tehdit algılarının daha yüksek olduğu, ileri yaş sporcularda ise mücadele algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine genç sporcuları koşullu kendini kabul algılarının daha yüksek olduğu, ileri yaş sporcuların ise koşulsuz kendini kabul algıları daha yüksek belirlenmiştir. Sporcuların Mücadele ruhu tehdit ruhundan daha yüksek çıktığı yine çalışma bulgularımızdandır.

Genç sporcuların müsabakalarda, dış etkilere daha fazla etkilendiği belirlenmiştir. Ayrıca genç sporcular motivasyon, kabul edilme, yanlış anlaşılma korkusu, hata ve yanlış yapma korkusunun daha yüksek olduğu belirlenmiş bu durum genç sporcuların başarıları etkilediği ve stres oluşturduğu belirlenmiştir. Genç sporcuların eğitim ve antreman zamanlarında kendini her yönüyle kabul edilmesi gerekliliği ve hayatın normal akışı olduğu yönünde motivasyonel çalışmalar yapılması önerilmektedir. Genç sporcular rakibi ve müsabakayı bir tehdit olarak görülmemesi gerekliliği tehditin mücadele ruhunu olumsuz etkilediği yönünde motivasyonel görüşmeler yapılması önerilmektedir

Anahtar Kelimeler: Sporcular, Koşulsuz kendini kabul, Sporda mücadele ve tehdit, Genç sporcular

ABSTRACT

Investigation of Unconditional Self-Acceptance and Struggle and Threat Levels in Sports in Athletes

The aim of the study is to determine the level of unconditional self-acceptance, struggle and threat in sports of university students studying at the Faculty of Sport Sciences. Another aim is to examine the relationship between concepts. Since the study includes the examination of the relationship between unconditional self-acceptance and the variables of struggle and threat in sports, it is thought that as a result of the findings, it will serve to eliminate the deficiencies in the relevant literature and will contribute to new researches.

In this study, relational survey model, one of the general survey models, is used from quantitative research methods. The universe of the research will consist of students studying at Fırat University in the Spring Semester of 2021-2022. The sample consisted of undergraduate students studying at Fırat University, Faculty of Sports Sciences, in the spring term of the 2021-2022 academic year. In the process of collecting the data of this study, the "Volunteer Participant Form" together with the "Unconditional Self-Acceptance Scale" (KKÖ) and the Struggle and Threat in Sports Scale "" (SMTS) will be used. Analysis of Data The analysis of the data obtained with the measurement tools used in this study will be made using the SPSS 22.

Of the 307 athletes participating in the research, 58.3% are male and 41.7% are female. The average score of the athletes participating in the study of struggle and threat perception in sports (3.60); The self-acceptance average of the athletes was found to be (4.37). No significant difference was found in the perception of MCC according to the gender variable. No difference was found in the perception of threat according to the gender variable in SMTÖ. In the threat sub-dimension, it was determined that women were higher than male athletes. It was determined that young athletes' perceptions of SMBL and Threat perceptions were higher in the age, sports age sports category, while the perception of struggle was higher in older athletes. Again, it was determined that conditional self-acceptance perceptions of young athletes were higher, while unconditional self-acceptance perceptions of older athletes were higher. It is also one of our study findings that the fighting spirit of the athletes is higher than the spirit of threat.

It has been determined that young athletes are more affected by external influences in competitions. In addition, it has been determined that young athletes have higher motivation, acceptance, fear of misunderstanding, fear of making mistakes and mistakes, and this situation affects the success of young athletes and creates stress. It is recommended to carry out motivational studies that young athletes should accept themselves in all aspects during training and training times and that it is the normal flow of life. Motivational interviews are recommended for young athletes that the opponent and the competition should not be seen as a threat and that the threat negatively affects their fighting spirit.

Keywords: Athletes, Unconditional self-acceptance, Athletic struggle and threat, Young athletes

1. GİRİŞ

Çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ile sporda mücadele ve tehdit düzeylerini belirlemektir. Bir diğer amacı ise kavramlar arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerine çevrimiçi ve elden verilerek ulaştırılan ölçeklere vermiş oldukları yanıtlar incelenerek demografik değişkenlerle araştırma değişkenleri arasındaki farklılığın incelenmesi hedeflenmektedir.

Yazılı kaynaklarda, spor ortamındaki mücadele ve tehdit algısı ile kendini koşulsuz kabul kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmalara taramamız kapsamında yeterli çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak bu iki kavramın birbirinden bağımsız olarak farklı çalışmalarda ele alındığı görülmektedir.

Yetişkin bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini yüksek tutabilmelerine katkı sağlayan bir başka kavram ise kişinin kendini kabul etmesidir (Sheard ve ark. 2009). İnsancıl yaklaşımda kendini gerçekleştiren bireyin özellikleri arasında kendini, başkalarını, yaşamı olduğu gibi kabul etme de yer almaktadır. Bu yaklaşıma göre kendini kabul eden gerçekleştiren bireyler psikolojik olarak sağlıklı sayılabilmektedir. Bu bireyler yaşamlarını tüm gerçekliği ile algılayıp koşulsuz kabul etmede zorluk yaşamamaktadır (Topses, 2013).

Çalışma koşulsuz kendini kabul ile sporda mücadele ve tehdit değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesini içerdiğinden, elde edilen bulguların sonucunda ilgili literatürdeki eksikliklerin giderilmesine hizmet edeceği ve yapılacak yeni araştırmalara katkı sağlayacağı olacağı düşünülmektedir.

2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kendini Kabul Etme Kavramı

Kendini kabul, tam olarak adından da anlaşılacağı gibi, kendini tamamen kabul etme durumudur. Gerçekten kendini kabul, herhangi bir nitelik, koşul veya istisna olmaksızın kim olduğunu anlama ve kendinle barışmadır (Seltzer, 2008).

Akademik bir tanım için Morgado ve arkadaşlarının (2014) çalışmasındaki tanımına göre “Kendini kabul etme, bir bireyin olumlu ya da olumsuz tüm niteliklerini kabul etmesidir.”

Bu tanım, benliğin tüm yönlerini kabul etmenin önemini vurgular. Kendinizle ilgili iyi, değerli veya olumlu şeyleri basitçe kabullenmek yeterli değildir; gerçek kendini kabullenmeyi somutlaştırmak için, aynı zamanda kendinizin daha az beğendiği, olumsuz yönleriyle barışmak ve kabul etmektir. (Seltzer, 2008).

2.1.1. Koşulsuz Kendini Kabul Kavramı

Koşulsuz kendini kabul, Albert Ellis tarafından bireylerin öz değerlendirme ve benlik saygısı ile ilgili sorunlarına çözüm olarak geliştirilmiş bir kavramdır ve kişinin akıllıca ve başkalarının onayını umursamadan öz davranışsergileyerek, kendini bir bütün olarak ve koşulsuz olarak kabul etmesi olarak tanımlanabilir (Bingöl ve Batık, 2018).

Ellis'in kendini değerlendirme sorununa çözümü, insanların benlik saygısı arayışını ve buna eşlik eden kendini değerlendirme sürecini terk etmeleri ve bunun yerine koşulsuz kendini kabule doğru çalışmasıdır; akıllıca, doğru veya yetkin davranıp davranmadığı ve diğer insanların onu onaylayıp onaylamadığı, saygı duyması veya sevmemesinden bağımsız olarak sadece kendini olduğu gibi kabul etmesidir (Popov, 2019; Popov ve ark., 2016).

Bir insanın doğduğu anda annesiyle kendini bütün olarak algılaması ile benlik yolculuğu başlar. Bebeklik döneminde bilişsel fiziksel yetilerinin olgunlaşmasına bağlı olarak kendi içsel gelişimi sürdürür. Bu süreçte annenin ya da ebevyenlerin tutumları çok önemlidir. Melanie Klein tarafından vurgulanan bu unsur, bebeğin kendini, olumlu ve olumsuz yönleri birlikte kabul etmesi için iyi ve kötü olarak algıladıklarını bütün olarak

anneyi beslenme kaynağı olarak gördüğü, ardından zaman içinde bütünselliğin şekillenmesi ile bütünlüğü bebeğin kendinde gördüğü ve bunu psikolojik sağlık için gerekli olduğudur (Milivojevic ve Ivezic 2004).

Böylece kendini kabul kavramının temellerinin, bebeğim kendini nesne olarak görmenin ötesine geçerek nesne kuramcılarında vurgulandığı gibi, kişinin kendisini kendi yaşamının nesnesi değil ancak öznesi olarak gördüğü ayrışma süreci ile kendisi olabilmesi temeline dayanmaktadır (Kişi, 2019).

Terapist Grieger'e (2013) göre *“koşulsuz kendini kabul, eylemlerinizden ve niteliklerinizden ayrı olduğunuzu anlamaktır. Hatalar yaptığınızı, kusurlarınız olduğunu kabul edebilirsiniz ama bunların sizi tanımlamasına izin veremezsiniz. “Yanılabilir bir insan olarak, mükemmel olmadığınız kabul edersiniz. Sık sık iyi hata yapacaksınız... Kendini her zaman ve koşulsuz olarak yargılamadan kabul edersiniz”* (Grieger, 2013). Koşulsuz kendini kabul etme pratiği, kendinizi sevmeye başlar, özgün benliğinizi kucaklayabilir ve arzu edilmeyen özellik ve niteliklerinizi geliştirmeye çabası olarak görülmesidir.

Kendini kabul, diğer “benlik” kavramlarıyla yakından ilişkili olsa da, ayrı bir yapıdır. Yakın ilişkili olan benlik saygısı da kendinizle olan ilişkinize odaklanır, ancak önemli bir şekilde farklılık gösterirler. Benlik saygısı, kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi ifade eder (kendinizi genel olarak iyi, değerli ve değerli hissedip hissetmediğiniz) kendini kabul etme ise, hangi özelliklere sahip olursak olalım kim olduğumuzu kabul etmektir.

Seltzer'in (2008) göre “Benlik saygısı, özellikle kendimizi ne kadar değerli veya özel gördüğümüze ilişkilidir.” Kendini kabul etme ise, benliğin çok daha toplumsal kabullenmeye işaret eder”. Kendimizi kabul ettiğimizde, kendimizin sadece olumlu ve saygın taraflarımızı değil tüm yönlerimizle barışabiliriz.

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) 'de, insanları koşulsuz kendini kabul etmeye teşvik eder. Bu özgüvenden farklıdır. Kendini kabul etme, hem iyi yaptığınızda hem de kötü yaptığınızda kendinizi kabul etmeyi içerir. “Benlik” derecelendirmesini içermez. Başkalarının sahip olduğu benzersiz yetenekleri kabul ettiğinizde bile, başkalarının benliğinin yanında kendinizi sıralamazsınız. Her zaman koşullu olan özsaygı, kendinizi iyi yaptığınız koşuluyla kabul etmeyi veya kendinize değer vermeyi içerir.

Ellis'in öz-değerlendirme sorununa getirdiği çözüm, insanların öz-saygı arayışını ve buna eşlik eden öz-değerlendirme sürecini terk etmeleri ve bunun yerine koşulsuz kendini kabul etmeye (KKK) yönelik çalışmalarıdır; bu, "bireyin kendisini tamamen ve koşulsuz olarak kabul etmesi" anlamına gelir. Zekice, doğru ya da yetkin bir şekilde davranıp davranmadığı ve diğer insanların onu onaylayıp onaylamadığı, saygı duymadığı ya da sevmediği (Ellis, 1999) açıklar. Koşulsuz kendini kabulün ruh sağlığı ile ilişkili olduğu hipotezi, Rasyonel-duygusal davranış terapisi teorisinin bir parçası olmuştur. Bu görüş Cari Rogers (1951) tarafından uzun süredir savunulmaktadır fakat çok az test edilmiştir (Akt. Kişi, 2019).

İnsanlar kaçınılmaz olarak hata yapacak ve yanlış davranacaktır. Kendinizi kabul ettiğinizde, davranışlarınızı, yaptıklarınızı objektif olarak değerlendirebilir ve ondan öğrenebilirsiniz. Başka türlü yapmanın daha iyi olacağını kabul edebilirsiniz. Koşulsuz kendini kabul etme, size yasaları çiğneme veya yanlış davranma hakkı vermez. Hatalarınızın sonuçlarıyla sorumlu bir şekilde yüzleşmeye ve onlardan ders çıkarmaya çalışırken, yalnızca kendinizi koşulsuz kabul etme bilincini verir. Yalnızca, sürekli değişen "benliğinizi" derecelendirmekten ve sıralamaktan kaçınmanız için size imkân verir. Ayrıca, sizi olduğunuz gibi kabul etme imkânı da verir (Ellis, 1999). Koşulsuz kendini kabul ederek, insanlığınızı gösterdiğinizde ve hatalar yaptığınızda, büyük bir depresyon, kaygı, suçluluk ve utanç duygusundan kaçınırsınız. Kendinize değer vermeyi veya kendinizi koşulsuz kabul etmeyi seçerseniz de, davranışlarınızın başkaları ve toplum üzerindeki etkisinden yine de siz sorumlusunuz (Akt. Kişi, 2019).

Kendini kabullenmeyi geliştirmek çok fazla çalışma gerektirir. Davranışlarımızı ve yeteneklerimizi derecelendirmekten sürekli değişen "benliğimize" bir derece atamaya kolayca atlayan özensiz düşünürler olarak doğarız. Ayrıca, iyi niyetli öğretmenlerimiz ve ebeveynlerimiz bize genellikle çocukken yaptıklarımızı değerlendirmeyi ve ardından iyi işler yapmaktan dolayı özsaygı sahibi olmayı öğretir (Grieger, 2013). Yanılabilir insanlar kaçınılmaz olarak hata yapacaklar veya öz saygılarının nedenlerine göre istediği gibi yaşayamayacaklar ve bu gerçekleştiğinde duygusal çatışma ortaya çıkarabilirler. Böyle bir durumla karşılaştığınızda insan olarak kendinizi daha az değerli hissedersiniz (Grieger, 2013). Bu, depresyona, yetersizlik, değersizlik duyguları zemin hazırlar.

Kendini tam olarak kabul etme, olumlu benlik saygısının temellerini atabilir ve ikisi sıklıkla birlikte gider, ancak kendimiz hakkında nasıl düşündüğümüz ve hissettiğimiz iki farklı yönüyle ilgilidirler. Kendini kabul etmenin ardındaki fikirler yüzlerce, hatta binlerce yıldır var olsa da, psikolojide kendini kabul etmenin birleştirici bir teorisi yoktur (Ellis, 1999).

2.1.1.1. Benlik ve Benlik Saygısı

Kendine saygı ve benlik saygısı şüphesiz birbiriyle ilişkili kavramlardır. Ancak, ince nüansları var. Benlik saygısı, kendiniz hakkında nasıl hissettiğiniz, yeteneklerinize ne kadar güvendiğiniz ve değeriniz hakkında neye inandığınızdır (Orth ve Robins, 2014). Düşük benlik saygınız varsa, kendinizi sevgiye layık hissetmez, hedeflerinize ulaşamaz veya hayatınızdaki engelleri aşarken bulabilirsiniz. Özsaygı ise öz saygınızı nasıl anladığınıza ve bu değerleri uygulamaya nasıl koyduğunuza odaklanan bir eylemdir.

- İhtiyaçlarınızı karşılayan seçimler yapıyor musunuz?
- Hayattan istedikleriniz ile uyum içinde misiniz ve bu arzularınızın peşinden gidiyor musunuz?
- Kendinize, psikolojik sağlığınıza öncelik veriyor musunuz?
- Fiziksel sağlığınız nasıl?

Benlik saygısı sahip olduğumuz bir şeydir, öz saygı ise sahip olduğumuz ve isteyerek yaptığımız bir şeydir. Öz saygı eksikliğinin çeşitli nedenleri olabilir. Belki de ebeveyn tarafından desteklenmediğiniz veya istismara uğrama, okulda zorbalığa uğrama ve öğretmenlerden çok az ilgi görme olabilir. İlişkilerinizde veya aile hayatınızda sizi küçük veya değersiz hissettiren bir travma yaşamış olabilirsiniz. Başkalarına saygı duymayı öğrendiğinizde kendinize saygı duymanın önemi size hiç öğretilmemiştir olabilir (Luchies ve ark., 2010).

Düşük benlik saygısı olan insanlar genellikle sağlıksız olarak kabul edilir, ancak rasyonel-duygusal davranışçı terapiye göre, herhangi bir öz saygı düzeyi, kişinin kendi değerini küresel olarak değerlendirmesinin işlevsel olmayan bir alışkanlığını yansıtır; kendini koşulsuz kabul etmek tercih edilir (Tarlow ve Haaga, 1996). Olumsuz olaylara maruz kaldıktan sonraki ruh hali ile pozitif olarak ilişkilidir. KKK'nun boyutları

(depresyon, mutluluk ve kendini kandırma ile), benlik saygısı dikkate alındığında ya belirgin değildir ya da önemsiz hale gelir. Tartışma, benlik saygısı ve kendini kabul etme arasındaki kavramsal ve işlevsel ayrımlara odaklanır. (Shrauger ve Lund, 1975)

Düşük benlik saygısı tipik olarak işlevsiz kabul edilir. Diğer güçlüklerin yanı sıra, depresif belirtiler yaşama ile ilişkilidir (Beck ve ark., 1990; Tarlow ve Haaga, 1996). Bu tür bulgular, benlik saygısını artırmaya yönelik programların geliştirilmesinin temelini oluşturur (Mecca ve ark., 1989).

Bununla birlikte, benlik saygısını artırma girişimlerinin de sakıncaları olabilir. Örneğin, benlik saygısı yüksek olan bireyler şiddet eylemlerine daha yatkın olabilir (Baumeister ve ark. 1996). Yüksek benlik saygısına sahip olanlar, olumsuz geri bildirimlere daha az açık ve duygusal olarak eleştiriye karşı daha kapalı olabilirler. (Shrauger ve Lund, 1975)

Benlik saygısı nasıl artıracağınıza dair bu örneklerle göz atın.

- **Değerlerinizi yansıtma.** “Hayatta neye değer verdiğinizin, ihtiyaçlarınızın ve hayattan ne istediğinizin bilmektir”. (Baumeister ve ark. 1996).
- **Başkalarıyla olan ilişkileri değerlendirme.** Kendinize saygı duyup duymadığınızı anlamanın iyi bir yolu, çevrenizdeki insanların da size nasıl davrandığını anlamaktır. Kendimize nasıl saygı gösterdiğimiz ve kendimize nasıl davrandığımız, diğer insanların da bize nasıl davranmayı öğrendiğinin bir göstergesidir. (Shrauger ve Lund, 1975).
- **Öz-bakım.** Kendimize duygusal, fiziksel ve ruhsal olarak bakmak için bilinçli bir çaba gösterdiğimizde, sevgiye, saygıya ve mutluluğa layık olduğumuzu kendimize hatırlatırız. Kim olduğumuzu ne kadar takdir edersek ve ihtiyaç ve isteklerimize ne kadar dikkat edersek, kendimize saygıyı hayatımızda o kadar öncelikli hale getiririz (Baumeister ve ark. 1996).
- **Kendine aşırı yüklenme.** Eksikliklerimiz için kendimizi affetmek ve hata yaptığımızda özür dilemek önemlidir. Ancak bu bize kendimiz hakkında veya kendimiz hakkında olumsuz konuşma hakkı vermez. Kendimizle nasıl konuştuğumuz, kendimize nasıl davrandığımızın göstergesi olabilir. Güzel şeyler söylemiyorsak, muhtemelen kendimize de güzel şeyler yapmıyoruzdur. Öz saygı, kendimize özenle bakmamızı gerektirir (Baumeister ve ark. 1996).

- **Zevk aldığın daha çok şey yapmak.** İyi olmasanız bile hobi edinmek zaman bulup, sadece kendi istediğiniz bir aktiviyete katılmak, bazı şeyleri yalnız yapmak. Sevdiğiniz sosyal aktivitelere başlamak, sevdiğiniz bir film ve şarkı dinlemek, yürüyüş yapmak ve keyif aldığınız aktivitelerle sosyal hayatınızı programlamak. Ruhumuzu beslediğimizde kendimize daha fazla saygı duymayı öğreniriz (Engels ve ark. 1993).

Bir tedavi olarak Rasyonel-duygusal davranış terapisinin etkinliğine ilişkin birçok sonuç çalışması yapılmıştır (Engels, ve ark. 1993), ancak artan kendini kabulün Rasyonel-duygusal davranış terapisi 'nin herhangi bir olumlu etkisine aracılık edip etmediğini test etmemişlerdir (Haaga ve Davison, 1989).

Rasyonel-Duygusal Davranış Terapisi (RDDT) (Ellis, 1995), düşük benlik saygısının da yüksek öz saygının da sağlıklı olabileceği gibi görünen paradoksun olası bir açıklamasını sunar. Özellikle Rasyonel-duygusal davranış terapisi, herhangi bir özsaygı düzeyinin varlığının, kişinin bir kişi olarak küresel değerinin değerlendirilmesi olan, bir öz-değerlendirme sürecinin ortaya çıkışını yansıttığını savunur. Rasyonel-duygusal davranış terapisi, bir insanın değerini belirlemek için nesnel bir temel olmadığı sürece, kendi kendini derecelendirmeyi irrasyonel olarak tasvir eder. O halde öz-değerlendirmeler, "doğru veya gerçek öz-değerlendirmeler yapmak neredeyse imkânsız görüldüğü için, bunlar hakkında içsel bir meşruiyete sahip değildir" (Ellis, 1976, s. 347).

2.1.2. Koşulsuz Kendini Kabulün Akılcı Duygusal Davranışsal Kuramdaki Yeri

Akılcı Duyuşsal Davranışsal Kuram, insanların doğuştan rasyonel ve irrasyonel düşünme kapasitesi ve eğilimiyle var olduğunu ileri süren ve yaşamdaki ruhsal bozuklukların kaynağının olumsuz otomatik irrasyonel düşüncelerden kaynaklandığını öne süren çok temel bir psikoloji yaklaşımıdır (Popov, 2019; Çağlar, 2020).

Koşulsuz kendini kabul, literatüründe Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiden (ADDT), Kabul ve Kararlılık Terapisine (AKT) kadar uzun bir geçmişe sahiptir (Hayes ve ark., 2011). Akılcı Duyuşsal Davranışsal Kuram literatüründe, koşulsuz kendini kabul, sonucu ne olursa olsun, kendi değerini veya kendini tam olarak kabul etme yeteneğini değerlendirme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Chamberlain ve Haaga, 2001).

Kabul ve Kararlılık Terapisine literatüründe, kendini kabul, onu işlemek için içsel özel deneyimle temas halinde olma yeteneği olarak tanımlanır (özümseme ve kendi bilgisine yerleştirme). Bu iki tanım, bireyin benliğinin acı veren, istenmeyen veya sosyal açıdan yetersiz olan bazı yönlerine sahip olabileceğini ve psikolojik istikrarı korumak için bunlardan kaçınmaya çalışabileceğini ima eder. Dolayısıyla, deneyimsel kaçınma, Kabul ve Kararlılık Terapisine psikopatoloji modelinde temel kavramlar olan bilişsel kaynaşma ile ilişkilidir (Hayes ve ark., 2011).

Akılcı Duyuşsal Davranışsal Kuram geleneğinde, önceki araştırmalar, pozitif olarak kendini kabulü ruh sağlığı ve daha yüksek yaşam doyumu düzeyleriyle ilişkilendirmişti (Chamberlain ve Haaga, 2001). Öte yandan, kendini kabul, anksiyete ve depresyon semptomatolojisi ve düşük benlik saygısı ile negatif olarak ilişkilendirilmiştir (Chamberlain ve Haaga, 2001). Ayrıca, koşulsuz kendini kabulün depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (Popov ve ark., 2016).

Popov (2019) yakın tarihli bir çalışmada, koşulsuz kendini kabulün depresyon, kaygı ve düşük yaşam doyumu düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Güncel çalışmalar duygusal şemalar ve semptomatoloji arasında farklı aracılık modelleri saptamış, izolasyon, farkındalık, koşulsuz kendini kabul ve öz-anlayış düzeylerinin, duygusal şemalar ve semptomatoloji arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir (Faustino, Vasco, Silva ve Marques, 2020).

Bu sonuçlar için olası bir açıklama, olumsuz beklentiler ve yorumlarla yönlendirilen bireylerin farklı derecelerde farkındalık becerilerine sahip olabileceği, koşulsuz kendini kabul ve öz- anlayışlarının farklı düzeylerde semptomatoloji ile sonuçlanabileceği olabilir. Bu nedenle, duygusal deneyimin kabul edilmemesi/anlaşılması ve geçersiz kılınması, semptomatolojiyi destekleyebilecek deneyime uyarlanabilir anlamların atanmasına izin vermeyerek, duygusal deneyime yönelik olumsuz inançları güçlendirebilir (Faustino ve ark, 2020).

Ellis'in sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilerin kendi kendini doğrulamasının neredeyse yalnızca değerlendirme sonuçlarına odaklanmaktan geldiğini ve bunun sağlıklı bir koşulsuz kendini kabulden ziyade sağlıklı bir koşullu kendini kabule yol açtığı ileri sürülmektedir (Hall ve ark., 2009).

Kabul, kişinin kendisini ve başkalarını yanılabilir bir kişi olarak gördüğü zaman gerçekleşir. Ayrıca yaşam koşulları olduğu gibi kabul edilir. Kendini kabulü daha yüksek

olan bireyler, dünyanın karmaşık olduğunu ve olayların genellikle kişisel kontrolünün dışında olduğunu kabul ederler. Ancak bu, kabulün vazgeçmek olduğu anlamına gelmez. Bu kabul felsefesi, var olan her şeyin var olduğunu ancak sonsuza kadar var olmak zorunda olmadığını kabul etmek anlamına gelir (Bingöl ve Batık, 2018).

Küresel öz değerlendirme içeren mantıksız inançlara sahip olan (örneğin, kendini aşağılama) kişi, kendini öz değerlendirmeyi kışkırtan bir durumda bulunduğunda, sonuç “ego rahatsızlığı” olur. “Ego rahatsızlığının” duygusal içeriği genellikle depresyon ve/veya kaygıdan oluşur (Popov, 2019).

Koşulsuz kendini kabul kavramının ruh sağlığı ile ilişkili olduğu hipotezi, onlarca yıldır ADDT teorisinin bir parçası olmuştur ve ilgili görüşler, diğerleri arasında, Carl Rogers tarafından uzun süredir savunulmaktadır (Chamberlain ve Haaga, 2001).

2.1.3. Koşulsuz Kendini Kabulün İnsancıl Kuramda Yeri

İnsanın kendine özgün kişisel özelliklerini ve farklılıklarını içeren içsel olarak kendini algılaması ile öznel olarak kendisine ait kazandığı bu farkındalık, onun benliği yansıtmaktadır (Özen, 2014). Carl Rogers ve Abraham Maslow’un önde gelenleri olduğu insancıl yaklaşım incelendiğinde, kişinin yukarıda bahsedilen bu öznel farkındalık deneyimi ve bu deneyimi odaklayan kendini koşulsuz kabul ve kendini gerçekleştirme kavramları odak noktadır. İnsan doğasını temelde en derinden güdüleyen unsur ve kuramın ayrılmaz bir parçası olan kendini gerçekleştirme kavramı, koşulsuz kendini kabul ve koşulsuz diğerini kabul, bağlantılı empati kurma becerisi ve içten olabilme ile kavramsallaştırılmaktadır, insancıl yaklaşımın da temelini oluşturmaktadır (Topses, 2012).

İnsancıl yaklaşım kapsamında vurgulanan temel insani özellikler ve motivasyonlar, kendini gerçekleştirme güdüsü ile birlikte, bu olguyu gerçekleştirebilecek bireyin nasıl olması gerektiğine dair tanımlama ile mümkündür. En başta gelen, sağlıklı bireyin özellikleri arasında kendini, başkalarını, yaşamı olduğu gibi kabul etme düzeyi yüksek insan gelmektedir. Kuramsal olarak incelendiğinde, insancıl yaklaşımda kendini gerçekleştiren birey sağlıklı kabul edilmekte, bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için yargılanmadan olduğu gibi içten bir şekilde koşulsuz kendini fark edip tanıyıp kabul etmesinin önemli olduğu belirtilmektedir (Topses, 2013).

Benlik kuramında vurgulanan gerçek, zorunlu ve ideal benlikler incelendiğinde, gerçek benliğin kişinin doğuştan sahip olduğu özellikleri içeren yeteneklerden tutum ve özelliklerden ibaret olduğu, ideal benliğin ise içinde yetişilen ortamda, aile bireyleri, kültür, gelenekler etkisiyle kişinin yetiştirilmesi süresinde kendisine yüklenen ideallerine yönelik benliği olduğu belirtilmektedir (Corey, 2008; Topses 2012,2013).

Ebeveyn neyi beğeniyor ve onaylıyorsa çocuğun o şekilde olmak istemesiyle gelişen ideal benlik algısı zaman içerisinde bireyin kendi gerçek özelliklerini ve onaylananlardan farklılıklarını görmesi ile farklılaşmaktadır aslında fakat birey, ebeveyne uygun olmayanları içselleştirme sürecinde simgeleştirirken, kendini inkar etme yada çarpıtma yoluna girebilir (Kişi, 2019).

Kişinin gerçek benliğini kabul etmesi ile içsel bütünleşmeye ulaşacağı, bağdaşım içinde olacağı kuramda önemle vurgulanmaktadır. Buradan hareketle, danışanların da kendi içlerinde gerçek benliklerinde gizli bulunan potansiyellerini fark etmeleri, yaşamlarındaki sorunlarını kendi içsel gizil güçleriyle üstesinden gelebilmeleri için, onların terapötik süreçte koşulsuz kabul edilmeleri gerektiği de vurgulanmaktadır (Corey, 2008).

Rogers'a göre, kişinin kendini kıyaslamayı ve yargılamayı bırakması, duygularını fark etmesi ve kabul etmesi ve başkaları tarafından kabul edildiğini deneyimledikçe kendine yönelik kabulünün de gelişeceğine yönelik vurgusu bulunmaktadır. Ancak o kendini kabulü gerçekleştikçe benliklerinde tutarlılığa ulaşacağına yönelik vurgusu bulunmaktadır (Kişi, 2019).

Kendini kabul, bireyin kendisi hakkındaki memnuniyetini ifade eder ve iyi bir ruh sağlığı için gerekli kabul edilir. Kendini kabul, kişinin kendi güçlü ve zayıf yönleri hakkında gerçekçi ve öznel bir farkındalık gerektirir. Kendini kabul, bireyin kendisini 'benzersiz bir değer' olarak hissetmesine neden olur (Bingöl ve Batık, 2018). Koşulsuz kendini kabul, başkalarının sevgisini, saygısını ve onayını önemsemeden kendini kabul etmeyi içerir (Hill, ve ark., 2008).

Kişi yanlış veya başarısız bir davranışta bulunsu dahi kendini kabul etse bile koşulsuz kabulden söz edilebilir. Kendinizi veya başkalarını bir bütün olarak olumlu veya olumsuz olarak değerlendirmek veya yargılamak gerekli değildir. Örneğin, bir kişinin bir işi tamamlayamaması onu başarısız bir birey yapmaz ve böylesi durumlarda kendini koşulsuz kabul eden birey kendini başarısız biri olarak etiketlemek yerine gerektiğinden

düşük performans gösterdiğini diyebilmelidir (Neean ve Dryden, 2005; akt: Bingöl ve Batık, 2018).

Stanković, ve ark. (2015)'e göre önceki çalışmalar, depresyonun yüksek kişisel standartlarla değil, kişinin kendi değerini bu standartlara, yani koşullu kendini kabule dayalı olarak değerlendirme eğilimi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Kendi çalışmalarında koşulsuz kendini kabul etme inançlarının katkısının ötesinde bu ilişkide engellenme intoleransı inançlarının aracı rolünü ilk kez araştırmak üzere yola çıkmışlar, koşulsuz kendini kabulün uyumsuz mükemmeliyetçilik ile disfori arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini saptamışlardır.

Ellis'te daha çok olumsuz otomatik inançlarla başa çıkma yolu olarak kavramsallaştırılan koşulsuz kendi kabul kavramının Rogers'a göre kişinin kendini gerçekleştirmesine ve psikolojik olarak kendini iyi hissetmesine destek olan etmenlerin başında geldiği anlaşılmaktadır ve benlik saygısı ile kişinin kendini kabul etmesi ve kendisine saygı duymasının sağlanması ve terapötik süreçteki önemi vurgulanmaktadır (Çağlar, 2020).

Rogers'ın kuramında, insancıl kuramın Benlik Kuramı kapsamında gerçek benlik ve ideal benlik gibi benlik ayrımlaşmalarının bütünleşmesine yapılan temel bir vurguyu içermesi nedeniyle de oldukça önemli bir kavram olan koşulsuz kendini kabulün, aslında Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşımda kullanılan duygusal teknikler arasında yer almaktadır (Çağlar, 2020).

Olumsuz otomatik bilişlerden kişinin kurtulabilmesi ve düşüncelerini yeniden yapılandırabilmesi için kendini koşulsuz kabul etmesinin önemi vurgulanmaktadır. Kavramsal olarak, bilinçli farkındalık, kişinin deneyimine daha az ego merkezli bir yaklaşımı teşvik etmeye ve şimdiki anın daha fazla kabulünü teşvik etmeye yardımcı gibi görüldüğünden, bilinçli farkındalığın geliştirilmesinin koşulsuz kendini kabul etmeyi artırabileceği düşünülmektedir (Thompson ve Waltz, 2008).

2.1.4. Koşulsuz Kendini Kabulün Birey Psikolojindeki Yeri

İnsanların doğuştan sosyal ilgi ile dünyaya geldikleri ve yaşamlarında aşağılık duygularını aşmak üzere yoğun içsel çaba içerisinde olduklarını belirten temel yaklaşım Adler'in Birey Psikolojisi yaklaşımıdır (Corey,2008). Psikanalitik kuramda gerçeklikle

karşı karşıya gelme cesaretini kendinde bulamayan kişilerin ego gücünü ve ruh sağlığını koruması için savunma düzeneklerini bilinç seviyesinde yaşadıkları ve gerçekçi olmanın kendini kabul edebilme ve bütünleşme düzeneği temelinde olduğu, kendini gerçekleştirmeye yönelik içsel çabalar olduğu ileri sürülmektedir (Topses, 2013) Adler, yönü sosyal ilgiye ve bilinçli yaşam tarzına çekmektedir (Corey, 2008).

Adler'e göre birey, belirli bir toplumsal, kültürel yapı içerisinde bakım verilmesi ile doğan ve büyüyen bir varlık olarak kendini içine doğduğu sosyal konumun bütünü olarak değerlendirir. Kendi içinde özgün, yaratıcı, bilinçli karar verme yeteneğine sahip olan insan, içine doğduğu sosyal sistemin bütünleşmiş parçası olarak doğuştan sosyal ilgiye sahiptir (Corey, 2008). Bu sosyal eksen içinde ana baba tutumları, kaçınıcı çocuk olduğu, yaşamındaki ilk anıları, onun kendine yönelik temel algılarını ve yaşam tarzını beş yaşına kadar oluşturmaktadır (Corey, 2008).

Ruhsal sorunların kaynağı, bireyin sürekli sosyal ortamında kendini diğerleriyle karşılaştırdığı için; anne ve babanın onu kendileriyle, kardeşleriyle ve diğer sosyal ortamdakilerle karşılaştırdığı için sosyal karşılaştırmalardan etkilenmektedir öyle ki kaçınıcı çocuk olduğu, bireyin anne ve babasından, varsa kardeşlerinden nasıl geribildirimler alacağı, ne kadar kabul göreceği, ilgi görüp görmeyeceğini ve böylece kendilik algısını belirlemektedir (Corey, 2008, Kişi, 2019, Çağlar, 2020).

Adler'e göre insanın yaşamında arkadaşlık kurma, yakın ilişki oluşturabilme, topluma katkı bulunma, kendiyle iyi geçinme ve yaşamına anlam ve amaç katması olarak yaşamsal görevleri bulunmaktadır. Buradan hareketle bireyin kendini kabulünün adeta bir yaşam görevi olduğu anlaşılmaktadır (Corey, 2008; Turgut ve Yücel, 2020). Bu yaşam görevlerinden birinin gerçekleşmemesi, ruh sağlığı bozuklukları için yeterli kabul edilmektedir (Kişi, 2019).

Bir yere ait olma güdüsü, sosyal ilgi ihtiyacı, gerçekleştirilmesi gereken kendini kabule ve ilişkiler kurmaya yönelik yaşamsal görevler vurguları ile Adler'in yaklaşımında kişinin kendini koşulsuz kabul etmesi ruh sağlığı için önemli olarak anlaşılmaktadır. Dahası pandemi sonrası günümüzde insanların sosyal medyada kullanımlarındaki artışın ve bozuklukların, aynı zamanda sosyal medyada sosyal karşılaştırmalar yapmalarının anlaşılmasına ışık tuttuğu düşünülmektedir (Buunk ve Gibbons, 2007).

Sosyal karşılaştırma teorisi, kendimizi başkalarıyla karşılaştırmadan kim olduğumuz kavramını geliştiremeyeceğimizi açıklamaktadır. Hatta bazı kişiler, önceki

sosyal karşılaştırmalarının “sonuçlarını” kabul edemedikleri için kendilerini başkalarıyla daha sık karşılaştırmaya ihtiyaç duyarlar (Buunk ve Gibbons, 2007). Bu nedenle, kendilerini nasıl kavramsallaştırdıklarını kabul edebilen bireyler, kendilerini başkalarıyla sağlıklı karşılaştırma eğiliminde olma eğilimindedirler (Chamberlain ve Haaga, 2001). Çünkü daha az onaylanma ihtiyacı gösterme eğilimindedirler ve bu nedenle olumsuz değerlendirmelere veya eleştirilere daha az duyarlıdır (Kam ve Prihadi, 2021). Başka bir deyişle, bireyler başkaları için önemli olduklarını düşündüklerinde, kendilerini koşulsuz olarak oldukları gibi kabul edecekleri daha yüksek koşulsuz kendini kabul düzeyi geliştirme eğilimindedirler, bu nedenle olumsuz geri bildirimler, öz değerlendirmelerini ve kişisel gelişimlerini etkilemeyecektir (Kam ve Prihadi, 2021).

Kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak koşulsuz kendini kabul, sosyal karşılaştırma ile ilişkili olarak bulunmuştur (Vogel, ve ark., 2015). Bu durum nihayetinde suçluluk, pişmanlık ve suçlama, daha düşük mutluluk seviyeleri ve üniversite nüfusu arasında diğer kişilerarası unsurlara yol açabilir. Kendini kabul etme yeteneği, bireylerin ruh sağlığı risklerinden korumasında önemli bir rol oynamaktadır, benlik saygısı ve kendini koşulsuz kabul arasında önemli bir ayrım bulunmaktadır; örneğin, özsaygı, narsisizm ile pozitif olarak ilişkili olarak tespit edilmiştir ancak koşulsuz kendini kabul ve narsisizm ilişkisiz olarak belirlenmiştir (Chamberlain ve Haaga, 2001).

18-25 yaş arasındaki bireyler, kendilerini diğer yaş gruplarından daha fazla başkalarıyla karşılaştırma eğilimi geliştirmeye iten kimlik keşfi, olasılıklar ve istikrarsızlık karmaşası içindedir (Arnett, 2000). Öğrencilerin genel psikolojik iyi oluşları, özellikle mevcut küresel pandemi ile ilgili belirsiz dönemde önemli bir vurgu haline gelmiştir (Casale ve Flett, 2020).

Toplumun ihtiyaç duyduğu en son şey, kendini başkalarıyla kıyaslama eğiliminden muzdarip yeni nesil işgücüne sahip olmaktır ve bu da yukarıda belirtilen olumsuz sorunlara yol açabilir. Kendilerini koşulsuz olarak kabul etme yeteneğinden yoksun insanların, kontrolsüz öfke ve depresyon gibi duygusal zorluklar ve zihinsel sağlık sorunları geliştirmeleri muhtemeldir. Başka bir deyişle, kendini koşulsuz olarak kabul etme becerilerinin, mutluluk ve iyi olma hali, olumlu benlik saygısı ve iyimserlik düzeylerini korumanın yanı sıra, bireyleri depresyon ve kaygıdan koruyucu faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Kam ve Prihadi, 2021).

2.2. Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeyleri Kavramı

Motivasyon, belirli davranışları başlatmak için bir organizma üzerinde hareket eden insanları uyaran ve etkileyen biyolojik, duygusal, bilişsel ve sosyal güçleri ifade eder (Hockenbury ve Hockenbury, 2007). Buna bağlı olarak isteklendirme terimi, amaca yönelik davranışları başlatan, yönlendiren ve sürdüren süreci ifade eder. Bu nedenle, her şeyi yapmak için motive olmakla ilgileniyorsak, motivasyon hakkında bilgi sahibi olmak çok önemlidir. İster susuzluğumuzu gidermek için bir bardak su içmek, ister bilgimizi artırmak için kitap okumak olsun, motivasyon bizi harekete geçiren önemli bir sebeptir.

Farklı isteklendirme teorileri vardır, örneğin: İçsel teoriler, dürtü teorileri, teşvik motivasyonu, uyarılma teorisi ve hümanist teorileridir. Motivasyon teorileri, insan motivasyonunun eleştirel düşünmeyi de kapsayabilen psikolojik ve bilişsel bileşenlerine vurgu yapar. Bu teori ile ilgili olarak, motivasyon, insanın bilişsel sürecinden etkilenebilir ve aşağıdaki ifadeler gibi eleştirel düşünme becerileri tarafından zorlanabilir:

- Dünyayı ve çevremizi nasıl algıladığımız (örn. tehlikeli veya dost canlısı ortam hakkındaki algımız, sporcuların müsabaka hakkındaki algısı);
- Kendimiz ve başkaları hakkında nasıl düşündüğümüz (örneğin, diğerlerinin dost veya düşman olduğu algısı veya özgüven, öz saygı ve kendini gerçekleştirme hakkındaki algımız, sporcuların kendileri ve rakipleri hakkındaki algıları);
- Kendi yeteneklerimiz ve becerilerimiz hakkında nasıl düşündüğümüz (örneğin, öz yeterlilik hakkındaki inançlarımız, sporcuların öz yeterlilikleri hakkındaki inançları) (Rogers, 1977).

Hümanistik yaklaşımın temelinde, bireyler kendini gerçekleştirme gibi en yüksek kişisel potansiyellerini kavramak için motive edilebilirler. Bu yaklaşımdaki motivasyon, bireylerin benlik kavramına, benlik saygısına, özgüvenine, öz-yeterliliğine, kendini gerçekleştirmesine ve kişisel potansiyeline güçlü bir şekilde dikkat etmeye çalışsa da, aynı zamanda çevrenin önemine de vurgu yapar. (Maslow, 1970). Bu nedenle, bireylerin bilişleri ile destekleyici veya teşvik edici çevre motivasyonlarının kombinasyonu zayıfsa, bireyin en yüksek potansiyeli tehlikeye girebilir (Hockenbury ve Hockenbury, 2007).

Öte yandan, sporcuların yarışmadaki başarılarının içsel çıkarları ile ilgili mücadele ruhu. Örneğin, özellikle dövüş sanatlarındaki sporcular, müsabakalarında herhangi bir başarısızlıktan kaçınmak için içsel bir motivasyon olarak dövüş ruhlarını

kullanarak yüksek bir özgüvenle davranırlar ve en yüksek çabayla performans gösterirler. Mücadele ruhu, sporcuların spor müsabakaları öncesinde, sırasında ve sonrasında yetenekleri ve performansları hakkında olumlu bir yeterlilik deneyimlemelerine yardımcı olabilir. Aktivasyon, sebat ve yoğunluk gibi üç önemli motivasyonel bileşen vardır ve mücadeleciler ruh hedefe ulaşmak için her bileşeni güçlendirebilir.

Aktivasyon, belirli bir spor müsabakasına kayıt olmak gibi bir eylemi başlatma kararını ifade eder;

Sebat, bazı zorluklarla karşılaşılırken belirli bir hedefe yönelik sürekli çabayı ifade eder. Örneğin, en sevdiğiniz hedefe ulaşmak için bir spor müsabakasına katılmak istiyorsanız, zamanınızın ve enerjinizin önemli bir kısmını harcamanız gerekecek;

Yoğunluk, genellikle hedefe ulaşmak için ilginizi gösterebilecek konsantrasyon ve güç dahilinde katkıda bulunur (Cherry, 2012).

2.2.1. Mücadele ve Tehdit Algısı

İnsanlar yaşamları boyunca pek çok zorluk veya olumsuzlukla karşılaşabilmektedirler. Bu olay veya durumlar bireylerin gerek kişilik özellikleri gerekse çevresel faktörlerin etkisi ile farklı şekillerde algılanabilmektedir. Birey özellikle kendisini zorlayacak durumlarda karşı karşıya olduğu bu durumu tehdit olarak da mücadele edilecek bir durum olarak da algılayabilmektedir.

Mücadele kelime anlamı itibari ile savaşmak anlamına da gelmektedir. Literatürde insanların zorluklar karşısında mücadele edebilme ya da o durumdan uzaklaşma davranışları ile ilgili pek çok kuram geliştirilmiştir. Özellikle stres durumuna özgü geliştirilen bu kuramlar gerek günlük hayatta gerekse spor ortamında sıklıkla kullanılmaktadır. Örneğin, Lazarus'un stres yaklaşımı kuramına göre, bir durum özilişkili olarak değerlendirildiğinde ve birey, görevin taleplerini karşılayabilecek veya karşılayabileceğinden fazla kişisel kaynakların olduğunu düşünürse mücadele durumu ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1999).

Tehdit söz konusu olduğunda ise, durum yine öz-ilişkili olarak algılanır ancak birey, görevin yapabilmeye için yetersiz kişisel kaynakları olduğunu düşünmektedir (Blascovich ve Tomaka, 1996; Tomaka ve ark., 1997; Seery, 2011). Kuram, bu bilişsel değerlendirmelerin, stresli bir duruma karşı oluşan fizyolojik tepkilerden önce olduğunu

önerir ve zorluk evresi genel olarak daha etkili kardiyovasküler sistem ve gelişmiş performans ile ilişkilendirilir. (Tomaka, 1993; Blascovich ve Mendes, 2003)

Mücadele ve tehdidin sadece performans durumlarında ortaya çıktığı ve çaba, belirsizlik ve/veya tehlike duygusu ile karakterize olduğu da bir gerçektir (Blascovich, 1993). Herhangi bir tehlike algısı söz konusu olmadığında ise bireyin mücadele veya tehdit deneyimleme olasılığı çok düşük olmaktadır (Blascovich, 1993).

Literatürde yer alan bazı çalışmalar, mücadele ve tehdit durumlarının farklı davranış ve hareketlere yol açtığını göstermiştir (O'Connor, 2010; Weisbuch ve Seery, 2009). Örneğin, Blascovich ve arkadaşları, bir etkileşim görevi sırasında; bir tehdit durumunun, bir mücadele durumuna kıyasla, daha fazla donma, kaçınma duruşu ve daha az gülümsemeyi içeren daha durgun hareketler ile sonuçlandığını bulmuştur (Blascovich ve Mendes, 2003). Bu nedenle, bir mücadele durumu, başarılı performansa dönüşme olasılığı daha yüksek olan görevle ilgili hareket biçimlerini teşvik ederek üstün performansla sonuçlanabilmektedir. Buna ek olarak, araştırmacılar, bir tehdit durumunda, kas gerginliğinin, bir mücadele durumundan daha fazla olabileceğini öne sürmüşlerdir (Wright ve Kirby, 2003). Başka bir deyişle, daha düşük kas aktivitesinin tipik olarak daha başarılı performansla ilişkili olduğu göz önüne alındığında (Lay ve ark., 2002), bir mücadele durumu, görevle ilgili kasların daha az gergin olmasını sağlayarak daha iyi bir performans ortaya konulmasını sağlayabilmektedir. Bunun yanı sıra, bir mücadele durumu, bir tehdit durumuna kıyasla daha etkin dikkat ile de ilişkilendirilebilir (Blascovich ve ark., 2004).

2.2.2. Sporcularda Mücadele ve Tehdit Durumları Teorisi

Sporcularda Mücadele ve Tehdit Durumları Teorisi, sporcuların motive edilmiş performans durumlarını nasıl tahmin ettiklerine dair psikofizyolojik bir çerçeve sağlar. Sporcularda Mücadele ve Tehdit Durumları Teorisi dört temel bileşeni vardır. Bunlar talep değerlendirmeleri ve motivasyonel durumlar, kaynak değerlendirmeleri, fizyolojik tepkiler ve duygusal sonuçlardır.

İlk olarak, mücadele ve tehdit durumlarının ortaya çıkması için, sporcu bu durumun tehlikelerini, ne kadar çaba gerektirdiğini algılamalıdır. Rekabetçi spor durumları tipik olarak motive edici durumlardır çünkü sporcu için kişisel olarak

anlamlıdır, sonuç genellikle başlamadan önce bilinmez, tehlike potansiyeli vardır ve sporcu potansiyeli gerçekleştirmek için çaba gerekir.

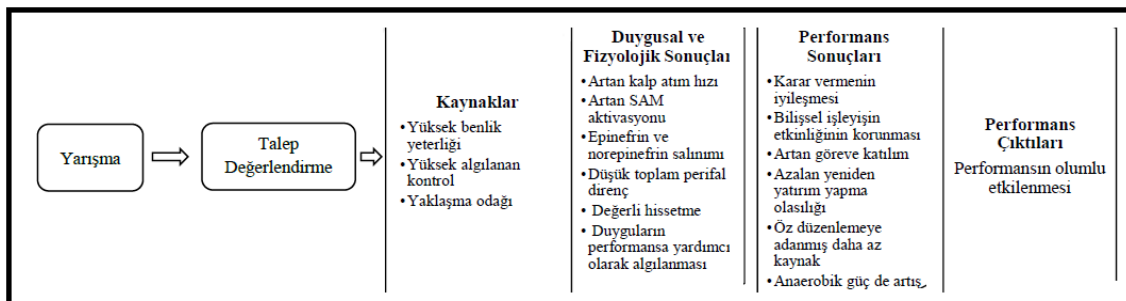
İkinci olarak, Sporcularda Mücadele ve Tehdit Durumları Teorisinde kaynakların birbiriyle ilişkili üç yapıdan, öz-yeterlik, kontrol algıları ve başarı hedeflerinden oluştuğu ileri sürülmektedir.

Sporcularda Mücadele ve Tehdit Durumları Kuramı (Jones, 2009), sporcuların rekabet stresini ya mücadele ya da tehdit olarak değerlendirdiklerini önermektedir. Bu kurama göre, rekabet ortamı, öz yeterliliği ile algılanan kontrol seviyeleri yüksek olan ve yaklaşım hedeflerini benimseyen bireylerde mücadele edilecek durum olarak görülmektedir. Diğer yandan, öz yeterliliğin düşük, kontrol algılarının az ve kaçınma hedeflerinin daha belirgin olduğu durumlarda ise tehdit ortaya çıkmaktadır (Jones, 2009).

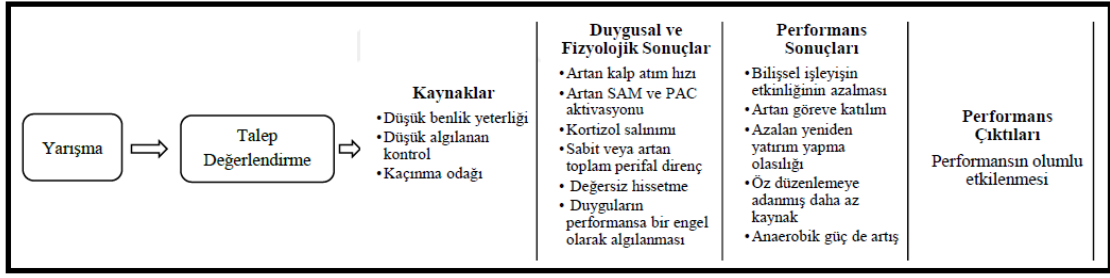
Bazı sporcularda mücadele etme durumu veya tehdit oluşsa da, araştırmalar sporcuların rekabet beklentisinde zorlandıkları ve tehdit beklentisi deneyimleyebileceklerini göstermiştir (Cerin, 2003). Cerin tarafından yapılan araştırma, mücadele ve tehdit deneyiminin sporcuların, kardiyovasküler indekslerden bağımsız olarak rekabetçi psikolojik durumlarının önemli bir yönü olduğunu önermektedir.

Psikolojik süreçleri anlamada ölçek kullanımıyla ilişkili zorluklar olduğu kadar psikofizyolojik indeksleri bireylerin deneyimlerinin üzerinde tutulduğu durumlarda da zorluklar olabilmektedir (Cerin, 2003; Wiens, ve ark., 200).

Spor ortamında mücadele etme algısı ve tehdit durumları, güdülenme, dikkat ve fiziksel işlevsellik ile performansı etkileyebilmektedir. Performansın her iki türlü etkilenişi başka bir deyişle hem mücadele algısının hem de tehdit algısının performansa olan etkileri Şekil 2.1 ve Şekil 2.2’de verilmiştir.



Şekil 2.1. Sporcularda mücadele ve tehdit durumları teorisi- mücadele durumu



Şekil 2.2. Sporcularda mücadele ve tehdit durumları teorisi- tehdit durumu

2.2.2.1. Öz yeterlik

Öz yeterlik, kişinin bir görevi başarılı bir şekilde yerine getirme yeteneklerine olan inancıdır (Bandura, 1997). Öz-yeterlik, bir bireyin belirli performans kazanımlarını üretmek için gerekli davranışları gerçekleştirme kapasitesine olan inancını ifade eder (Bandura, 1997). Öz yeterlik, kişinin kendi motivasyonu, davranışı ve sosyal çevresi üzerinde kontrol uygulama yeteneğine olan güvenini yansıtır. Bu bilişsel öz-değerlendirmeler, insanların ulaşmaya çalıştıkları hedefler, hedefe ulaşmak için harcanan enerji miktarı ve belirli davranışsal performans seviyelerine ulaşma olasılığı dahil olmak üzere her türlü insan deneyimini etkiler. Geleneksel psikolojik yapılardan farklı olarak, öz-yeterlik inançlarının, işleyiş alanına ve davranışın ortaya çıkışını çevreleyen koşullara bağlı olarak değiştiği varsayılır. Öz Yeterlilik Teorisi (ÖYT) araştırma, eğitim ve klinik uygulama üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Öz Yeterlilik Teorisi (Bandura, 1997), öz yeterlik inançlarının kişinin davranışlarını, düşünce kalıplarını ve motivasyonunu yordadığını öne sürer. Yüksek öz-yeterliğe sahip bireyler, spora ve egzersize isteyerek ve daha sık katılacak, daha fazla efor sarf edecek ve daha uzun süre devam edecek, bu da spor ve egzersizde performansı artıracaktır (Bandura, 1988).

Araştırmacılar öz yeterlik, motivasyon ve bunun spor performansı üzerindeki aracı rolleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmalar, motor performans (Weinberg, Gould ve Jackson, 1979) ve kas dayanıklılığı (Gould ve Weiss, 1981; George, Feltz ve Chase, 1992) ile ölçüldüğü üzere, öz yeterlilik ne kadar yüksekse, sebat ve çabanın o kadar fazla olduğunu bulmuştur. Bu çalışmalarda, kişinin becerilerini kullanma ve

başarılı bir performans gerçekleştirme yetenekleri hakkındaki yüksek inançların, çaba ve ısrarı artırabildiğini ve sonuç olarak performansı artırabildiğini göstermektedir.

İlk araştırmalar, maraton koşucularında performansın bir belirleyicisi olarak öz yeterliliği araştırıldı. Araştırmada, maraton bitirme süresinin öz yeterlilikle ilişkili olduğunu ve maraton bitirme süresindeki varyansın %46'sının öz yeterliliğe bağlı olduğunu gösterdi. Yüksek öz yeterliliğe sahip olmak, maraton koşusunda daha büyük performans başarılarına yol açabilir (Okwumabua, 1986).

Moritz, Feltz, Fahrbach ve Mack (2000), ise spor ve egzersizde öz yeterlik ve performansı çevreleyen mevcut literatürü açıklığa kavuşturmak için bir meta-analiz yürütmüştür. Öz yeterlik ve performans, .38'lik bir ortalama korelasyon ile pozitif ve orta derecede anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu belirlemiştir. Bu araştırma, bir dizi spor durumu üzerinde genellemeye izin veren farklı görevler ve ölçümler içeren çalışmalarla, öz yeterlik ve performans arasında önemli bir ilişki olduğuna dair net kanıtlar sağlamıştır. Bununla birlikte, meta-analizden çıkarılan sonuç, dahil edilen birkaç çalışmadaki yetersiz veri raporlama uygulamaları nedeniyle tehlikeye atılmıştır.

Hazelwood ve Burke (2011), rekabetçi bir ultra dayanıklılık triatlon grubu üzerinde bir çalışma yürüterek, öz yeterlilik inançlarının triatlondaki performansı tahmin etmede aracı bir rol oynayıp oynamadığını araştırmışlardır. Performans öz yeterliliğinin, tri-atletlerin performansı ile önemli ölçüde ilişkili olan tek ölçü olduğu bulundu. Daha yüksek öz yeterliliğe sahip sporcular, daha düşük öz yeterliliğe sahip olanlardan daha iyi performans gösterdi.

Bu çalışmalar, öz yeterliliğin sporda çaba, sebat ve performansı nasıl belirlediğini göstermektedir. Daha yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler, belirli zamanlarda koşma, belirli bir pozisyonda bitirme ve belirli bir beceriyi gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin daha güçlü inançlara sahiptir. Artan öz yeterlik ile birlikte, daha fazla çaba sarf etme ve tiksindirici bir durumla karşılaşıldığında bile ısrar etme konusunda güçlü bir isteklilik gelir. Çaba ve sebat, spor ve egzersizde performansı artırmak için çalışır (Bandura, 1977).

Pek çok araştırma, öz-yeterliliğin artmasının, düşük öz-yeterliliğe sahip bireylere kıyasla bireyin daha fazla çaba sarf etmesine, daha uzun süre ısrar etmesine ve daha iyi performans göstermesine neden olduğunu gösteren sonuçlar sağlamıştır. Bununla birlikte, araştırma zıt bulgular da göstermiştir.

Gernigon ve Delloye (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, ilk sprint denemesindeki beklenmeyen sonuçların bir sporcunun öz yeterliliği ve performansı üzerindeki etkisi ölçülmüştür. Başarılı geri bildirim, öz yeterliliği artırdı, ancak farklı öz yeterliliğe bağlı olarak performansta daha sonra herhangi bir değişiklik olmadı.

Beattie, Lief, Adamoulas ve Oliver (2011), öz yeterlilik ve performans arasındaki karşılıklı ilişkiyi keşfetmek için deneyler yaptılar. Acemi golfçüler, her birinde görev zorluğu değişen iki koşulda park ettiler. Kişi düzeyinde öz yeterlik ve performans pozitif olarak ilişkiliydi ancak kişi içi düzeyde öz yeterlik ve spor performansı arasında zayıf, anlamlı olmayan, (%2,7) negatif bir ilişki vardı.

Bu bulgular, öz yeterliliğin sonraki performansı her zaman güçlü bir şekilde öngörmeyebileceğini göstermektedir. Beceriye dayalı görevlerde kişi içi düzeyde, olumlu bir öz yeterlik ve performans ilişkisini çevreleyen kanıtlar sorgulanabilir. Yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin, hedeflere ulaşırken daha az kaynak kullanarak performanslarını düşürdüğü ölçüde iyimser olabileceği ileri sürülmüştür (Vancouver ve Kendall, 2006).

2.2.2.2. Öz Denetim (Otokontrol)

Öz Denetim, öz-yeterlilik ile yakından bağlantılıdır ve bireyin kişisel kontrolünün içindeki ve dışındaki faktörlerin kabulünü ve farkındalığını içerir (Jones ve ark., 2009).

Özdenetim ve Mücadele Duygusu özdenetim üzerine araştırmaların uzun bir geçmişi vardır: Narcissus Ach, özdenetim üzerine ilk çalışmaları 20. yüzyılın başlarında yürütmüştür (Ach, 1905). Genel olarak, benlik üzerinde kontrol uygulamanın yorucu ve nahoş bir deneyim olabileceği konusunda araştırmacılar arasında ortak bir fikir birliği vardır. 20. yüzyılın ortalarında, Hull zaten dürtülerin veya tepki eğilimlerinin motive edici bir güce sahip olduğunu belirtmiş ve bu eğilimlere direnmek için kişinin bir tür çaba veya irade göstermesi gerektiğini öne sürmüştür (Hull, 1943). Bu nedenle, özdenetim uygulaması özünde çaba hissi ile bağlantılıdır (örn. Kurzban, 2016; Shenhav ve ark. 2017). Bu his genellikle "uygulanan enerjinin özel hissine" atıfta bulunur ve "bir kişinin çabaladıkça yoğunlaşan bir gerginlik ve emek hissi" ile ilişkilendirilir (Preston ve Wegner, 2009, 570). Bu çalışma duygusu, gönüllü eylemlerle ilişkilendirilir ve kişisel eylemlerin yargılanması için çok önemli bilgiler sağlar (Preston ve Wegner, 2009).

Özdenetim veya yoğun zihinsel çaba gerektiren veya gerektirmeyen birincil görev ve tüm katılımcıların özdenetimini gerektiren ikincil görev. Önceki zihinsel çabanın spor performansı üzerindeki etkisini değerlendirmek için, belirli spor görevlerindeki performans, spor psikolojisi araştırmalarında ikincil bir özdenetim görevi olarak kullanılır. (Zering ve ark., 2017).

2.2.3. Sporda Başarı ve hedef belirleme

Sporda Başarı ve hedef belirleme, bireyin spora katılma motivasyonu ile yakından bağlantılıdır ve Sporcularda Mücadele ve Tehdit Durumlarında, hedefe yaklaşma veya hedeften kaçınma ile uyumlu, ustalık ve performans başarı hedefleri çerçevesinden alınır (Elliot ve McGregor, 2001).

Sporda hedef belirleme, motivasyonu ve genel performans sonuçlarını artırmak için her sporcunun antrenman planının hayati bir parçasıdır. Sporcular için hedef belirleme, sporcudan sporcuya değişir ve muhtemelen yıl boyunca belirli bir mevsime uyacak şekilde değişecektir.

Hedef Belirleme, gelecekte istenen bazı sonuçlara ulaşmak için pratik ve gerçekçi hedefler belirleme sürecidir. Hedef belirleme, kişinin belirli kurallara olan bağlılığını güçlendirmek ve beslenme, eğitim ve genel günlük alışkanlıkları ile temelleri tutarlı bir şekilde iyi yapmak için kullanılır (Giboin ve Wolff, 2019).

Hedefler kısa, orta ve uzun vadeli olarak ayrılabilir. Sporda hedef belirlemek, bir sporcunun motivasyon aşılmasına ve belirli zayıflıklarını iyileştirmek için antrenman/beslenme/yaşam tarzının bireysel alanlarına odaklanmasına yardımcı olan etkili bir psikolojik tekniktir (Brown ve ark., 2019). Her hedef, bir sporcunun nihai uzun vadeli hedefine ulaşmak için bir basamak taşıdır ve odaklanmış ve gerçekçi hedeflerle başarılı olma olasılıklarını artırır. Araştırmalar ve araştırmalar, sporda daha akıllı hedefler belirlemenin daha iyi spor performansı elde etmeye yardımcı olduğunu gösteriyor. Sadece moral ve motivasyonu artırmakla kalmaz, aynı zamanda bir sporcunun bağlılığını ve sıkı çalışmasını sürdürmesine yardımcı olur, bu da daha sonra bağlılık ve ısrara dönüşür (Elliot ve McGregor, 2001).

Sporda hedef belirleme, odaklanmayı sağlar, motivasyonu yüksek tutar, ilerlemede, yönelimde, gerçekçi görüşlerde olumlu değişiklikler ve belirlenen hedeflerin başarıyla

tamamlanmasından duyulan memnuniyetle mutluluk getirir. Sporcular, sporda hedef belirlerken Akıllı hedefler aracılığıyla uygun performans hedefleri belirlemeyi öğrenmelidir.

Odaklandığınız herhangi bir hedef sizin için önemli olmalı, başka hiç kimse için değil. Bu, motivasyonunuzu korumanıza ve başarılı olma olasılığınızın artmasına yardımcı olacaktır. Öte yandan, bir sporcunun performansını artırmasına ve bir birey olarak gelişmesine yardımcı olmak için bir antrenör tarafından antrenman hedefleri belirlenebilir. Bu doğrudan sizin tarafınızdan belirlenmemiş olsa da, hemfikir olduğunuz bir şey olmalı ve sonuçta sizi daha iyi bir atlet olmaya zorlayacağından, bu hedefe ulaşmak sizin için eşit derecede önemlidir (Giboin ve Wolff, 2019).

Özellikle bir sporcuysanız, kendi başınıza bir şeyler yapmanız gerektiğini düşünmeyin. Yardıma ve desteğe ihtiyacınız varsa, o zaman zaten sizin için mevcut değilse, çeşitli spor bilimi alanlarındaki profesyonellerden yardım istemek değerli olabilir. Gerektiğinde bir profesyonele danışmak önemli olmakla kalmaz, bazen gidilecek en iyi kişiler arkadaşlarınız ve ailenizdir. Her sporcu zorlu bir dönemden geçer, örneğin sakatlık , aksilik veya şok yenilgiler, ancak etraflarında insanlara sahip olmak, savaşmaya ve gelişmeye devam etmek için hayati önem taşır (Brown ve ark., 2019)

2.2.3.1. Sporda Hedef oluşturma

Sporda hedef oluşturma stratejileri şu şekilde sıralanmıştır (Elliot ve McGregor, 2001).

Özgün olma: Ne, Nerede, Ne Zaman, Nasıl, Kim ve Neden. Bu soruları yanıtlayarak belirli bir hedefi saptamak, ne yapmak istediğinizi ve bunu nasıl yapacağınızı bilmek açısından önemlidir.

Ölçülebilir olma: hedefinizi farklı öğelere ayırın, böylece ona ulaştığınızda hedefinizi ölçebilirsiniz. Vücut yağını kaybetmek ölçülebilir değildir; Diyetinizi bir spor için uyarlamak, böylece günlük bir çikolatayı keserek, öğünleri yağsız proteinli yiyecekler ve sebzelerle odaklayarak ve her seansta fazladan 10 dakika egzersiz yaparak daha az yemek yersiniz.

Ulaşılabilir olma: Hedefiniz gerçekçi mi? Kendinizden çok şey mi istiyorsunuz? Hedefleri çok yükseğe koymak ve hedefinize ulaşamamak olumsuz bir etkiye sahip olabilir.

İlgili olma: Hedef sizinle alakalı mı ve bu, performansınızı geliştirmenize yardımcı olacak mı?

Zamanında olma yaklaşan bir yarışmanız varsa ve zirvede olmanız gerekiyorsa, o zaman hangi zaman dilimine sahipsiniz? Bu genellikle, rekabet edebilmek için kısa sürede belirli bir ağırlığa ulaşması gereken normal ağırlıktaki sporcular için geçerlidir.

2.2.3.2. Sporda Hedef Belirlemenin Faydaları

Hedef belirlemenin avantajlarından yararlanmak için (Giboin ve Wolff, 2019):

- Kendiniz için ulaşılabilir kişisel hedefler belirleyin.
- Kendinizi odaklayın ve motive edin ve doğru yönde ilerleyin.
- Hedef belirlemek yeni davranışları etkinleştirirken, günlük eylemlerinize rehberlik ederken ve spor hayatınızın gerçek amacını anlarken kendinizi dönüştürün.

Hedef belirlemenin faydalarından bazıları şunlardır:

1. Motivasyon sağlar: Önemli bir hedefe sahip olmak coşku ve ilhamı artırır. Kısa vadeli hedefler üzerinde ve ardından uzun vadeli hedefler üzerinde çalışabilirsiniz. Başarı hissi, arzunuzu besler ve sizi daha fazlasını başarmak için motive eder.

2. Daha net odaklanmanızı sağlar: Bir hedef belirledikten sonra, hayatınızda neyi başarmak istediğinizi bilmek önemlidir. Umutları ve hayalleri düşündüğünüzde, spor hedefleriniz sizin için önemli olan şeylere odaklanacaktır. Doğru hedefler belirlemezseniz, zamanınızı önemli olmayan şeylere harcarsınız. Bir hedef belirlemek, neyin önemli olduğuna odaklanmanıza ve sporda başarılı olmak için güven ve inanç kazanmanıza yardımcı olabilir (Giboin ve Wolff, 2019).

3. Size karar verme netliği verir: Bir hedef belirledikten sonra daha net bir gelecek yaratabilirsiniz. Artan atletik performans, bizi her gün daha iyi sporcular olmaya itiyor ve elimizden gelenin en iyisini yapmaya teşvik ediyor.

4. Performans iyileştirmeyi sağlar: Sporda zor ama ulaşılabilir hedefler belirleyin. Hedeflerinizi her zaman performansınıza göre belirleyin. Performans kaydınıza bakın ve becerilerinizi ve sosyal davranışınızı geliştirin.

SMART hedef belirleme üzerinde ayrıntılı olarak durmadığı bazı yönergeler şunlardır:

Hedeflere ulaşmada gerçekçi olma: Gerçekçi olmayan hedefler koyduğumuzda ve onlara ulaşamadığımızda, hedeflerimiz üzerinde olumsuz bir etkisi olacak motivasyon ve güvenimizi kaybetme eğilimindeyiz.

Sporda hedef belirleme, bir sporcunun yalnızca tek bir şeye odaklanmasına neden olabilir. Bununla birlikte, belirlenen herhangi bir hedefe başarılı bir şekilde ulaşmak için önemli olan, dikkate alınması gereken farklı hedef türleri vardır.

Sporda sonuç hedefi: Bunlar, bir sporcunun gözünü bir turnuvayı kazanmaya dikebileceği bir yarışmanın odak noktasıdır. Bu genel amaçtır ve ancak aşağıdaki 2 hedefin başarılı bir şekilde uygulanmasıyla elde edilebilir. Andy Murray'in bu yaz sonuç hedefi muhtemelen üçüncü kez Wimbledon'u kazanacak.

Sporda performans hedefi: Sonuç hedefine ulaşmak için çeşitli istatistikler tarafından izlenen performansla ilgili spesifik hedeflerdir.

Sporda süreç hedefi: Bu, performansı artırmak için eğitim sırasında uygulanan uygulamadır. Sunum başarı oranını %10 artırmaya yönelik performans hedefi ile süreç, her servis için aynı rutini ve tekniği uygulamak olabilir, bu nedenle tutarlı bir şekilde doğru servis verme olasılığı daha yüksektir (Brown ve ark., 2019).

Sonuç hedeflerinden ziyade süreç ve performans hedeflerine odaklanmak, bir sporcunun eylemlerini kontrol etmesine ve nihayetinde en yüksek performansı elde etmesine yardımcı olabilir. Süreç hedefleri, atlet tarafından ilgili antrenman hedeflerine ulaşarak performansı artırmaya çalışırken kontrol edilebilen hedeflerdir (Brown ve ark., 2019).

- **Kısa vadeli olduğu kadar uzun vadeli hedefler belirleme.** Kısa vadeli hedefler belirlemek, onları tamamladığınızda kendinize olan güveninizi artıracak ve sizi uzun vadeli hedeflere hazırlayacaktır. Uzun vadeli hedefler belirlemek, ilerlemeyi görselleştirmenize ve kendinizi geliştirmek için çalışmanıza yardımcı olacaktır.

- **Hedefleri yazma.** Hedeflerinizi yazmak, hedefleriniz konusunda net olmanıza ve onlara doğru çalışmanıza yardımcı olur.
- **Sonuç hedeflerini başkalarıyla tartışma.** Bu, hedeflerinizin doğru ayarlanıp ayarlanmadığını veya gerçekçi olup olmadığını kontrol etmenize yardımcı olur. Bir sporcu koçundan hedeflerini kendisi için kontrol etmesini isteyebilir.
- **Kendi özgü hedef belirleme:** Kendi hedeflerinizin kontrolü sizde olmalıdır. Hedeflerinizi kendiniz belirlerseniz, onlarla birlikte gitme olasılığınız daha yüksektir. Hedef belirlemede kişilik ve bireysel farklılıklar devreye girer.
- **Hedef ilerlemesini düzenli olarak izleme:** Süre boyunca ilerlemenizi değerlendirin, etkinliğini kontrol edin ve hedefinizin zorluğunu yeteneklerinize ve içgüdülerinize göre ayarlayın.
- **Zaman sürecini belirlenme:** Net hedefler belirlenirken zaman belirtilmelidir. Örneğin: Bazı görevleri belirli bir tarihten önce tamamlamak, başarılı bir hedef tamamlamadır.
- **Hedef ulaşma stratejisi belirleme:** Bir hedef ve rota belirlemek ve hedeflere ulaşmak için strateji iki farklı şeydir. Belirli bir strateji ile belirtilen hedeflerinize etkili ve verimli bir şekilde ulaşmak için bir strateji bulmalısınız.
- **Destek Arama:** Çaba, destekle ödüllendirilmelidir. Sporcular, yeterli destek olmadan kolayca demotive olma eğilimindedir. Sizi ve hedefinizi destekleyen bireylerin olduğunu bilmek motive edicidir.

Sporcularda Mücadele ve Tehdit Durumları tipik olarak, bir meydan okuma durumunun yüksek düzeyde öz-yeterlilik, yüksek bir kontrol algısı ve yaklaşma hedeflerine odaklanma ile karakterize edildiğini, bir tehdit durumunun düşük öz-yeterlilik, kaçınma hedeflerine odaklanma ve kontrol ile karakterize edilmesinin önerildiğini belirtir. (Jones ve ark. 2012).

Sporcularda Mücadele ve Tehdit durumunda, sahip olduğunu öz kaynaklar başa çıkmak için yeterlidir. Mücadele ve tehdit değerlendirmesi ile Lazarus'un kavramsallaştırması arasında yapılması gereken önemli bir ayrım vardır. Orijinal BPSM'de ve TCTSA tarafından uyarlanan meydan okuma ve tehdit durumları, taleplerin ve kaynakların değerlendirilmesinin “nihai sonucu” olarak kabul edildi (Seery, 2011).

Lazarus'un meydan okuma ve tehdidin birincil değerlendirmelerin bir sonucu olarak kabul edildiği, meydan okumanın bir kazanç potansiyelini ve tehdidin bir zarar verme potansiyelini yansıttığı değerlendirme sürecinden farklıdır.

Uyarılma düzenlemesinin biyopsikososyal modelinden ödünç alınan SMTÖ, meydan okuma ve tehdit durumlarını işaret eden iki farklı fizyolojik tepkinin, stres sistemlerindeki değişiklikleri gösteren kardiyovasküler reaktivite modelleri kullanılarak ölçülebileceğini ana hatlarıyla belirtir. (Blascovich ve Mendes, 2000)

Bir mücadele durumunda, sempatik-adreno-medüller aktivasyonu hızlı hareket eder ve eylem (savaş ya da kaç) ve başa çıkma için enerjinin seferber edilmesini temsil eder. Bir tehdit durumu, yavaş hareket eden hipofiz-adreno-kortikal aktivasyonuna eşlik eder ve gerçek zarar algılarıyla ilişkili bir "tehlike sistemi"ni temsil eder (Blascovich ve Tomaka, 1996).

Blascovich ve Tomaka, (1996) SMTÖ mücadele ve tehdit durumlarıyla ilgili duygusal sonuçları da özetlemiştir buna göre. *Özellikle, olumlu duyguların tipik olarak bir meydan okuma durumuyla ve olumsuz duyguların bir tehdit durumuyla ilişkilendirildiği öne sürmüştür.* Yani bir sporcu müsabaka öncesi kaygı yaşayabilir, ancak bu kaygıyı performansı için kolaylaştırıcı olarak algılayabilir. Mücadele ve tehdit durumları birlikte karar verme, bilişsel işlev, göreve bağlılık ve fiziksel işlevsellik yoluyla performansı etkileyebilir. Tipik olarak, meydan okuma durumunun atletik performans için faydalı olduğu öne sürülür (Jones ve diğ., 2009).

2.3. İlgili Yurtiçi Araştırmalar

2.3.1. Koşulsuz Kendini Kabul Kavramı İle İlgili Araştırmalar

Çağlar (2020) tarafından 1179 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada gençlerin ebeveyn tutumlarını asıl algıladıklarına göre affetme düzeyleri arasında ilişki olduğu ve bu ilişkiye gençlerin kendilerini koşulsuz kabul etme düzeylerinin kısmi aracı rol oynadığı tespit edilmiştir. Ebeveyn tutumlarını demokratik algılayan gençlerin affetme düzeylerine koşulsuz kendini kabul düzeyleri etkilidir ve algılanan demokratik ebeveyn tutumları ile gençlerin koşulsuz kendini kabul düzeyleri toplam varyansının % 47'sini açıklamaktadır.

Karataş ve Öksüz (2020) tarafından iki devlet üniversitesinin sosyal hizmet lisans programında okuyan 370 lisans öğrenci ile yürütülen çalışmada katılımcıların koşulsuz kendini kabul düzeylerinin açıklanmasında merhametin ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli ile yürütülen çalışmanın sonuçları, katılımcıların koşulsuz kendini kabul düzeylerinin merhamet düzeyleri ile düşük fakat olumlu yönde anlamlı ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Turgut ve Yücel (2020) tarafından 318 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında 18 yaş üstü gençlerin koşulsuz kendini kabul ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusunun aracı rolü incelenmiştir. Çalışmada koşulsuz kendini kabul, ilişki bağımlılığı ve olumsuz değerlendirilme arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmış, katılımcıların koşulsuz kendini kabul düzeyleri ile ilişki bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Gökmen ve Çakır (2019) tarafından 2015-2016 eğitim öğretim yılında yürütülen araştırmaya, Akdeniz Üniversitesinden 18 yaş ve üstü 265 öğrenci katılmıştır. Amacı öğrencilerin affetme düzeylerini Gestalt temas engelleri ile koşulsuz kendini kabul düzeyleri sosyal bağlılık, yaşam pozisyonları, duyguları yönetme becerileri açısından incelemektir. Sonuçlar, koşulsuz kendini kabul düzeylerinin "Ben OK değilim, Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu ile; temas engeli ve tam temas engeli değişkenlerinin affetme düzeyleri ile orta düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Kişi (2019) tarafından yürütülen tez çalışmasında İstanbul'da bulunan 7 farklı üniversitede toplam 320 üniversite öğrencisi ile koşulsuz kabul düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada katılımcıların annelerine yönelik algıladıkları kabul yâda red boyutunun algıladıkları stres düzeyiyle ilişkisi de incelenmiştir. Sonuçlara göre annelerine yönelik red algısı yüksek olan gençlerin algıladıkları stres düzeyi yüksek olarak saptanmıştır, koşulsuz kendini kabul düzeyi yüksek olan gençlerin ise annelerine yönelik red algısı düşük olarak ve iki değişkenin aralarında negatif ilişki var olarak saptanmıştır.

Bingöl ve Batık (2018) tarafından 378 üniversite öğrencisi öğretmen adayı ile yürütülen bu çalışmada, psikolojik iyi oluş kavramının önemine ilişkin nelerin yordayıcı olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin pozitif ancak düşük düzeyde katılımcıların koşulsuz kendini kabul düzeyleri ve

mükemmeliyetçi bilişleri düzeyleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca, katılımcıların kendini kabul düzeyleri mükemmeliyetçiliğe ilişkin bilişlerinin düzeyi ve algılanan gelir düzeyleri, onların psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplam varyansının %16'sını açıkladığı tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların psikolojik iyi olma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kam ve Prihadi, (2021) çalışmasından önceki çalışmaların, kendilerini kabul edemeyen üniversite öğrencilerinin kendilerini birbirleriyle karşılaştırma konusunda olumsuz bir eğilim geliştirdiklerini ileri sürdüğünü belirtmektedir. Buna istinaden çalışmalarında, Malezyalı lisans öğrencileri arasında önemli olma ve sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkiyi açıklamada koşulsuz kendini kabul etmenin rolünü araştırmayı amaçlamışlardır. Üç yüz yetmiş lisans öğrencisi ile yürütülen çalışmada sonuç, önemli olma ve sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkide koşulsuz kendini kabulün kısmen aracı olduğunu göstermiştir. Koşulsuz kendini kabul düzeyinin üniversite öğrencileri arasında sosyal karşılaştırmanın güçlü koruyucu faktörü olduğu tanımlanmıştır.

Faustino, Vasco, Silva ve Marques, (2020) tarafından yürütülen araştırmanın örneklem grubu 250 kişiden oluşmaktadır yaş ortalaması 20 dir. Farkındalık, öz-anlayış ve koşulsuz kendini kabul, psikolojik ihtiyaçların düzenlenmesini yordamaktadır ve duygusal şemalar ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Duygusal şemalar, içsel gerçeklikten deneyimsel olarak kaçınma, kendini reddetme/utanç ve psikolojik ihtiyaçların düzenlenmesini bozabilecek öz eleştiri eğilimi ile ilişkilendirilebilir. Duygusal şemalar, çok çeşitli psikolojik belirtilerle ilişkili yaygın zihinsel yapılardır. Öz-şefkat ve kendini kabul, uyumlu psikolojik yapılar olarak görülür. Psikolojik ihtiyaçlar ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşun temel taşları olarak değerlendirilir. Semptomatoloji duygusal şemalarla olumlu ilişkilidir.

Popov (2019) tarafından yürütülen örnekleme 268 üniversite öğrencisi olan çalışmada benlik saygısı ve koşulsuz kendini kabul düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışma, olumlu ve olumsuz duygulanım özellikleri aynı modele dahil edildiğinde koşulsuz kendini kabul ve benlik saygısı ruh sağlığının yordayıcıları olarak karşılaştırmayı amaçlamıştır. Ruh sağlığının göstergeleri olarak öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygulanım durumu ve kaygı ve depresyon durumu değerlendirilmiştir. Sonuçlar, duygulanım özelliklerinin yanı sıra, benlik saygısı düzeyinden farklı olarak kendini

koşulsuz kabul düzeyinin ruh sağlığı göstergelerinin öngörülmesinde önemli katkısı olduğunu göstermiştir.

Popov, Radanovic ve Biro (2016) tarafından yürütülen araştırmada 182 lisans öğrencisinden oluşan bir örneklem için Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin merkezi kavramlarından biri olmasına rağmen koşulsuz kendini kabul kavramının deneysel olarak sınanmadığını ileri sürmüşlerdir. Katılımcıların topluluk önünde konuşma durumunu simüle etmeleri istenmiş ve simülasyon sonrasında katılımcılara önceden hazırlanmış ve rastgele atanmış olumlu, tarafsız ve olumsuz geri bildirimler verilmiştir. Sonuç değişkenleri olarak anksiyete ve depresyon durumunda (sontest ölçümleri), kovaryans analizi, koşulsuz kendini kabul düzeyi, geribildirim türü ve geribildirimden memnuniyet arasında üç yönlü anlamlı bir etkileşim ortaya çıkarmıştır. Öte yandan, aynı yordayıcıların olumlu ve olumsuz duygulanım boyutlarını etkilemediği görülmüştür. Geri bildirimden gelen çeşitli beklentiler ve geri bildirim, belirli bir öz değerlendirmeye neden olmaktadır.

Stanković, Matić, Vukosavljević-Gvozden ve Opačić (2015) tarafından vurgulandığı üzere, önceki çalışmalar, depresyonun yüksek kişisel standartlarla değil, kişinin kendi değerini bu standartlara, yani koşullu kendini kabule dayalı olarak değerlendirme eğilimi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışmanın amacı ise koşulsuz kendini kabul etme inançlarının katkısının ötesinde ve ötesinde, bu ilişkide engellenme intoleransı inançlarının aracı rolünü ilk kez araştırmaktır. 321 lisans öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada sonuçlar hem hayal kırıklığı intoleransının hem de koşulsuz kendini kabulün uyumsuz mükemmeliyetçilik ile disfori arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ve hayal kırıklığı intoleransı inançlarının daha güçlü aracı olduğunu gösterdi. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin hayal kırıklığı intoleransı ve koşulsuz kendini kabul üzerindeki etkisinden bağımsız olarak disforiyi etkilediğine dair bir kanıt yoktu.

Hall, Hill, Appleton ve Kozub (2009) tarafından 307 orta mesafe koşucusu ile yürüttükleri çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin önemli bir öncülü olabileceğini vurgulamışlardır. Egzersiz bağımlılığı ile ilişkilendirerek ilişkilerin olup olmadığını tespit etmek için koşulsuz kendini kabul etme ve benlik saygısının aracılık etkisini incelemişlerdir. Sonuçları incelendiğinde Yapısal Eşitlik Modellemesi için kurdukları üç hipotez için destek sağlanmıştır. Birincisi, kendine odaklı mükemmeliyetçiliğin egzersiz bağımlılığı üzerinde doğrudan olumlu bir etkisi olduğu saptanmıştır. İkincisi, koşulsuz kendini kabul düzeylerinin, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ve egzersiz

bağımlılığı arasındaki ilişkiye tamamen aracılık ettiği saptanmıştır. Üçüncüsü, kararsız benlik saygısı koşulsuz kendini kabul ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir.

Thompson ve Waltz (2008) tarafından yapılan araştırmaya üniversite öğrencisi olan gönüllü 167 örneklem katılmıştır. Öğrenciler günlük bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve koşulsuz kendini kabul ölçümlerini tamamladılar. Farkındalık, benlik saygısı ve koşulsuz kendini kabul arasında pozitif ilişkiler saptanmıştır. Farkındalık becerileri, koşulsuz kendini kabul etmeyi geliştirmek ve bir değer ölçüsü olarak benlik saygısına yapılan vurgudan uzaklaşmak anlamına gelir.

Scott (2007) tarafından yürütülen araştırmaya 134 kişi katılmıştır. Çalışmanın amacı koşulsuz kendini kabullenme ve depresyon ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri incelemektir. Koşulsuz kendini kabul, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin depresyon üzerindeki etkisine aracılık eder ve mükemmeliyetçiliğin temel yapısının olumsuz sonuçlara yol açabileceği, düşük düzeyde koşulsuz kendini kabule ve dolayısıyla depresyona yol açabileceği vurgulanmıştır. Daha genel bir mükemmeliyetçiliğin temel yapısının olumsuz sonuçlara yol açabileceği belirtilmiştir.

Chamberlain ve Haaga, (2001) tarafından 19 yaş üstü 107 kişi ile yürütülen çalışmada, koşulsuz kendini kabul düzeyleri incelenmiştir. Rasyonel-duygusal davranış terapisinden elde edilen tahminlerle tutarlı olarak, bu çalışmada da koşulsuz olarak kendini kabul eden insanlar depresyon ve kaygıda daha düşük ve mutluluk veya psikolojik iyi oluşta daha yüksek olma eğilimindedir. Tahminlerin aksine, koşulsuz kendini kabul düzeyi daha yüksek olanlar kendini aldatma veya narsisizm düzeylerinde azalma göstermemiştir.

2.3.2. Sporda mücadele ve Tehdit algısı üzerine yapılan Çalışmalar

Yazılı kaynaklarda, spor ortamındaki mücadele ve tehdit algısı ile zihinsel dayanıklılık kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmalara taramamız kapsamında rastalanılmamıştır. Ancak bu iki kavramın birbirinden bağımsız olarak farklı çalışmalarda ele alındığı görülmektedir (Sheard, 2009; Williams ve Cumming, 2012).

Bununla birlikte, literatürde yer alan çalışmalar gözden geçirildiğinde sporda mücadele ve tehdit algısına yönelik yapılan çalışmaların da sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Özellikle mücadele ve tehdit algılarının ölçek yoluyla belirlenmediği dönemlerde laboratuvar ortamında değerlendirmeler yapılmaktaydı. Örneğin, Blascovich ve arkadaşlarının (2004), sporcuların laboratuvar ortamında ölçülen (kan basıncı, kalp atım hızı) mücadele ve tehdit algılarına göre sportif performansın yordanmasına yönelik yaptıkları çalışma sonrasında mücadele algıları yüksek olan sporcuların performanslarının diğerlerine göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Sonraki dönemlerde teori kapsamında oluşturulan soruların kullanıldığı çalışmalar literatürdeki yerini almaya başlamıştır. Sporcuların mücadele ve tehdit algılarının iki soru ile ölçüldüğü başka bir çalışma sonrasında, tehdit algısının kaçınma hedefi ile pozitif, yaklaşma hedefi ve benlik yeterliği ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Meijen, 2013). Bunun yanı sıra, farklı psikolojik beceriler ile mücadele ve tehdit algıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalara da rastlamak mümkündür. Örneğin, Williams ve Cumming (2012) yapmış oldukları çalışmada sporcuların imgeleme becerileri ile durumluk güven ve mücadele-tehdit algıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışma sonucunda, ustalık ve hedef imgelemenin kendine güven ve mücadele algısı ile pozitif; tehdit algısı ile negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Spor ortamında performansın belirleyicilerinden olan zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili pek çok çalışma bulunmaktadır (Crust ve Swann, 2011; Ahern, 2006).

Schaefer ve ark. (2016) golfçüler üzerinde yapmış oldukları çalışma sonrasında, güdülenme düzeyleri düşük ve orta olan golfçülerin, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de düşük, kaygı düzeylerinin ise yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Genel olarak değerlendirildiğinde, gerek mücadele-tehdit algısının gerekse zihinsel dayanıklılık düzeyinin sporcuların performanslarında etkili olduğu görülmektedir.

3.YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında ortak varyansın varlığını belirlemeyi amaçlayan bir tarama yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modelinde değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; Bir değişiklik varsa nasıl olduğu belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2011).

İlişkisel tarama modelinde yapılan bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ile sporda mücadele ve tehditin bağımsız değişkenler arasındaki farklılık olup olmadığı incelenerek betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin olası sonuçlarını ön görebilmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2017). Yapılan bu çalışmada ilk olarak sporda mücadele ve tehdit ve kendini koşulsuz kabul ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, 2021-2022 yılı Bahar Döneminde Fırat Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklemi ise, Fırat Üniversitesi'nde, Spor Bilimleri Fakültesinin 2021-2022 eğitim-öğretim yılı bahar Döneminde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın verilerini toplama sürecinde, “Gönüllü Katılımcı Formu” ile birlikte “Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği” (KKKÖ) ve Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği” (SMTÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. Gönüllü Katılımcı Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form; araştırmanın amacı, süresi, gizliliği, katılımcılardan beklenenler ve gönüllülük esasına dayandığı vb. araştırmaya dair bilgiler içermektedir. Katılımcılardan bu formu okuyup onaylaması gerçekleşmiştir.

Formun sonunda katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla hazırlanan cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri bölüm ve sınıf düzeylerine ilişkin sorular yer almıştır.

3.3.1.1. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği (KKKÖ)

Koşulsuz Kendini Kabul Anketi (KKK), konuyla ilgili Rasyonel-Duygusal Davranış Terapisi (RDDT) literatüründen yararlanarak Koşulsuz Kendini Kabul Anketi felsefesinin ve uygulamasının çeşitli yönlerini yansıtmayı amaçlayan 20 ifadeden oluşturulmuştur (Ek 1). Katılımcılar, ifadenin kendilerine ne kadar özel olduğuna ilişkin algılarına bağlı olarak her bir ifadeyi 1 ile 7 arasında değişen bir ölçeğe yanıtladılar. Dokuz madde, Koşulsuz Kendini Kabulu temsil edecek şekilde ifade edildi, 11 madde ise daha düşük benlik- bildirilen Koşullu kendini kabul ifadeleri emsil ediyordu. Koşulsuz Kendini Kabul Anketinin iç tutarlılığı orta düzeydeydi ($\alpha = .72$), bu, kendini kabul etme gibi çok yönlü bir yapı için kabul edilebilir görünüyor.

Uyarlama çalışmasının sonunda ölçeğin Türkçe çevirisinin de geçerli ve güvenilir bir şekilde uygulanabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekteki 1., 4., 6., 7., 8., 9., 10., 12., 13., 14., 15. ve 19. maddeler koşullu kendini kabul alt boyutunun maddelerini oluşturmaktadır. Koşulsuz kendini kabul alt boyutunun maddeleri ise; 2., 3., 5., 11., 16., 17., 18. maddelerdir. Ölçekteki koşullu kendini kabul maddeleri ters puanlanmaktadır ve ölçekten tek bir toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 133 ve en düşük puan 19'dur. Ölçekten yüksek puan alınması, bireylerin koşulsuz kendini kabul edebildiğini ifade etmektedir. Fakat ölçekten elde edilen toplam puanın yüksek ve düşük kategorisini belirten net bir aralık bulunmadığı görülmüştür (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010). Araştırma sırasında yapılan ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik analizleri sonucunda, Cronbach alfa katsayısı 0.61 şeklinde bulunmuştur

3.3.1.2. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği

Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği (SMTÖ) sporcuların spor müsabakalarında mücadele ve tehdit algılarını değerlendirmek amacıyla Rossato ve arkadaşları tarafından geliştirmiştir. Toplamda 12 madde (Tehdit 7 madde; Mücadele 5 madde) oluşan ölçek 6'lı likert tipindedir. Ölçeğin faktör yükleri: tehdit alt boyutu (0.53-0.76); mücadele alt

boyutu için (0.54-0.85) arasındadır. Cronbach Alfa değeri: Tehdit boyutunda 0.90; mücadele boyutunda (0.83) olarak bulunmuştur. Ölçeğin uyum indeks değerleri ise χ^2 /df: 83.57, CFI:0.92, NNFI:0.95, RMSEA:0.07, SRMR = 0.05 şeklinde tespit edilmiştir (Rossato ve ark., 2018).

3.3.4 İstatistiksel Analiz

Verilerin Analizi Bu araştırmada kullanılan ölçme araçları ile elde edilen verilerin analizi, SPSS 24 (Statistical Packages for Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde öncelikle Kendini Koşulsuz kabul ve ve Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği elde edilen verilerin belirli dağılıma uyup uymadığını test etmek amacıyla Çarpık-Basıklık Testi kullanılmıştır (Baştürk, 2010). Yapılan analiz sonucunda her iki ölçekten elde edilen verilerin de normal dağılım gösterdiği saptanmış, Ardından betimsel istatistik yöntemlerinin yanı sıra Kendini Koşulsuz kabul ve Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ve aralarında ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 3.1. Kendini Koşulsuz Kabul ve Sporda Mücadele -Tehdit Ölçeği Normallik Analizi

	x	ss	Skewness	Kurtosis
Tehdit	2,4844	1,12631	-,194	,437
Mücadele	4,7394	1,15825	-,961	,595
SMTÖ	3,6119	,66088	,029	,414
Koşullu kendini kabul	3,5858	1,472	-,103	-,961
Koşulsuz kendini kabul	5,1601	1,16518	-1,032	1,148
KKKÖ	4,3729	,64210	-,092	,738

Tablo 3.1’de Katılımcıların KKK ve SMT ölçeğine verdiği yanıtların normallik dağılımının olup olmadığı belirlemek için yapılan Çarpıklık-Basıklık analizi sonucunda tüm ölçek ve alt boyutlarının -1,5 ile +1,5 arasında yığılma gösterdiği ve bu yığılma normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda veri setinin farklılığı belirleme analizinde ikili grup bağımsız değişkenlerde bağımsız t-testi, çoklu grup bağımsız değişkenlerde Tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Kendini Koşulsuz Kabul

ile Sporda M¼cadele –Tehdit arasındaki ilişki analizin Pearson Korelasyon analizi, Kendini Koşulsuz Kabul düzeyinin Sporda M¼cadele –Tehdit düzeyi arasındaki etki belirlemek için Lineer regrasyon analizi kullanılmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan sporcuların KKK ve SMTÖ verdiği yanıtların betimsel ve ilişkisel analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcılara ait tanımlayıcı özellikler

		n	%
Yaş Kategorisi	18-22 yaş	59	19,2
	23-25 yaş	210	68,4
	26 ve üstü yaş	38	12,4
Cinsiyet	Erkek	179	58,3
	Kadın	128	41,7
Spor deneyimi kategorisi	1-3 yıl	99	32,2
	3-5 yıl	71	23,1
	5-10 yıl	118	38,4
	11 yıl ve üstü	19	6,2
Branş	Futbol	63	20,5
	Voleybol	32	10,4
	Atletizm	20	6,5
	Hentbol	19	6,2
	Boks	16	5,2
	Kickboks	16	5,2
	Fitness	14	4,6
	Yüzme	13	4,2
	Basketbol	12	3,9
	Binicilik	12	3,9
	Tekvando	12	3,9
	Badminton	10	3,3
	Tenis	10	3,3
	Judo	8	2,6
	Masatenisi	8	2,6
	Çimhokeyi	6	2,0
	Güreş	5	1,6
	Bilekgüreşi	4	1,3
	Bodybulding	4	1,3
	Karete	4	1,3
	Kayak	4	1,3
	Muaytai	4	1,3
	Okçuluk	4	1,3
	Dağcılık	3	1,0
	Dart	3	1,0
	Halkoyunları	1	,3
Spor türü	Bireysel Sporlar	161	52,4
	Takım Sporları	146	47,6
Milli Sporculuk Durumu	Evet	35	11,4
	Hayır	272	88,6
Yarışma Kategorisi	Gençler	172	56,0
	Büyükler	135	44,0
	Total	307	100,0

Araştırmaya katılan 307 sporcuların 59(%19,2'si 18-22 yaş, 210(%68,4)'ü 23-25 yaş, 38(%12,4)'ü 26 ve üstü yaş grubuna ait olduğu belirlenmiştir. Bu sporcuların 179(%58,3)'ü Erkek, 128(%41,7)'si Kadınlardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların 99(%32,2)'si 1-3 yıl, 71(%23,1)'i 3-5 yıl, 118(%38,4)'ü 5-10 yıl, 19(%6,2)'si 11 yıl ve üstü spor deneyimi olan sporculardır. Sporcuların yaptığı spor branşına göre

enyüksek katılıma sahip spor branşları. Futbol, Voleybol, Atletizm, Hentbol, Boks, Kickboks, Fitness, Yüzme, Basketbol, Binicilik, Tekvando, Badminton, Tenis ve Judo branşlarına katılım gösterdiklerini görülmüştür. Sporcuların 161(%52,4)'ü Bireysel spor branşlarına, 146(%47,6)'si Takım sporları branşlarında spor yapmaktadırlar. Bu sporcuların 35(% 11,4)'ü Milli sporcudur. Sporcuların 172(% 56,0) Gençler, 135(%44,0)'ü büyükler kategorisinde spor yaptığı belirlenmiştir.

Tablo 4.2. Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin ait betimsel analizi

	x	ss
Tehdit	2,4844	1,12631
Mücadele	4,7394	1,15825
SMTÖ	3,6119	,66088
Koşullu kendini kabul	3,5858	1,472
Koşulsuz kendini kabul	5,1601	1,16518
KKKÖ	4,3729	,64210

Araştırmaya katılan sporcuların Sporda mücadele ve tehdit algı puanların ortalaması (3,60) olarak bulunmuştur. Tehdit algı düzeyi ortalaması (2,48), Mücadele algı düzeyi ortalaması (4,73) olarak bulunmuştur. Bu sonuçta sporcuların mücadele algıları tehdit algılarından daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Sporcuların kendini kabul ortalaması (4,37)'nde Koşullu kendini kabul ortalaması (3,58), Koşulsuz kendini kabul ortalaması (5,16) olarak bulunmuştur. Bu sonuç sporcuların koşulsuz kendini kabul düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.3. Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Koşullu kendini kabul	Erkek	179	3,4651	1,15955	-2,072	,039
	Kadın	128	3,7546	1,27013		
Koşulsuz kendini kabul	Erkek	179	5,1844	1,08622	,431	,667
	Kadın	128	5,1261	1,27102		
KKKÖ	Erkek	179	4,3247	,56409	-1,559	,120
	Kadın	128	4,4403	,73454		
Tehdit	Erkek	179	2,3464	,97007	-2,562	,011
	Kadın	128	2,6775	1,29353		
Mücadele	Erkek	179	4,8089	1,11473	1,245	,214
	Kadın	128	4,6422	1,21426		
SMTÖ	Erkek	179	3,5777	,55873	-1,074	,284
	Kadın	128	3,6598	,78158		

Cinsiyet değişkenine göre Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul algı ortalaması erkeklerde ($\bar{x}=4,32$), kadınlarda ($\bar{x}=4,44$) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre Koşulsuz Kendini Kabul algısında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($t:-1,559;p>0,05$). Alt boyutlar incelendiğinde Koşullu kendini kabul alt boyutunda Kadın sporcuların ($\bar{x}=3,75$), erkek sporculara ($\bar{x}=3,46$) göre daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. Koşulsuz kendini kabul algısı ise cinsiyet değişkenine göre benzer olduğu belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre Sporda Mücadele Ve Tehdit algı ortalaması erkeklerde ($\bar{x}=3,57$), kadınlarda ($\bar{x}=3,65$) olarak bulunmamıştır. Bu sonuca göre Sporda Mücadele Ve Tehdit algısında cinsiyet değişkenine göre algı düzeyi birbirine yakındır. ($t:-1,074;p>0,05$). Alt boyutlar incelendiğinde tehdit alt boyutunda Kadın sporcuların ($\bar{x}=2,67$), erkek sporculara ($\bar{x}=2,34$) göre daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturmuştur ($p<0,05$). Mücadele algısı ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.4. Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin yaş değişkenine göre ANOVA-testi analizi

		<i>N</i>	<i>x</i>	<i>ss</i>	<i>Vkay</i>	<i>Ktop</i>	<i>df</i>	<i>Kort</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc LSD</i>
Koşullu kendini kabul	^a 18-22 yaş	59	3,9251	1,12961	Gara	9,034	2	4,517	3,111	,040	b/a.c
	^b 23-25 yaş	210	3,4837	1,23873	Giçi	441,430	304	1,452			
	^c 26 ve üstü yaş	38	3,6228	1,12368	Top	450,463	306				
	Total	307	3,5858	1,21330							
Koşulsuz kendini kabul	^a 18-22 yaş	59	5,2639	1,18126	Gara	1,752	2	,876	,644	,526	
	^b 23-25 yaş	210	5,1088	1,19294	Giçi	413,688	304	1,361			
	^c 26 ve üstü yaş	38	5,2820	,97712	Top	415,440	306				
	Total	307	5,1601	1,16518							
KKKÖ	^a 18-22 yaş	59	4,5945	,60193	Gara	4,371	2	2,185	5,455	,005	b/a.c
	^b 23-25 yaş	210	4,2963	,64982	Giçi	121,789	304	,401			
	^c 26 ve üstü yaş	38	4,4524	,58170	Top	126,160	306				
	Total	307	4,3729	,64210							
Tehdit	^a 18-22 yaş	59	2,7465	1,04957	Gara	2,593	2	3,296	2,022	0,031	a/b.c
	^b 23-25 yaş	210	2,4680	1,14891	Giçi	385,593	304	1,268			
	^c 26 ve üstü yaş	38	2,3233	1,11287	Top	388,186	306				
	Total	307	2,4844	1,12631							
Mücadele	^a 18-22 yaş	59	4,7525	1,03746	Gara	,411	2	,205	,152	0,859	
	^b 23-25 yaş	210	4,7533	1,19549	Giçi	410,102	304	1,349			
	^c 26 ve üstü yaş	38	4,6421	1,15047	Top	410,513	306				
	Total	307	4,7394	1,15825							
SMTÖ	^a 18-22 yaş	59	3,7995	,59450	Gara	1,087	2	,544	2,247	0,019	a/b.c
	^b 23-25 yaş	210	3,4107	,67661	Giçi	132,564	304	,436			
	^c 26 ve üstü yaş	38	3,4827	,66543	Top	133,651	306				
	Total	307	3,6119	,66088							

Yaş değişkenine göre Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul algı ortalaması 18-22 yaş ($\bar{x}=4,59$), 23-25 yaş ($\bar{x}=4,29$), 26 yaşüstü ($\bar{x}=3,62$), olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre Koşulsuz Kendini Kabul algısında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. (F:5,455; $p<0,05$). Koşulsuz Kendini Kabul algısında 18-25 yaş grubu sporcuların 23-25 ve 26 ve üstü yaş grubu sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlar incelendiğinde Koşullu kendini kabul alt boyutunda yine 18-25 yaş grubu sporcuların 23-25 ve 26 ve üstü yaş grubu sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenirken, koşulsuz kendini kabul algısı ise yaş değişkenine göre benzer olduğu belirlenmiştir.

Yaş değişkenine göre Sporda Mücadele Ve Tehdit algı ortalaması 18-22 yaş ($\bar{x}=3,79$), 23-25 yaş ($\bar{x}=3,61$), 26 yaşüstü ($\bar{x}=3,48$), olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre Sporda Mücadele ve Tehdit algısı yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

(F:2,247; p<0,05). Sporda Mücadele Ve Tehdit algısında 18-25 yaş grubu sporcuların 23-25 ve 26 ve üstü yaş grubu sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlar incelendiğinde tehdit alt boyutunda yine 18-25 yaş grubu sporcuların 23-25 ve 26 ve üstü yaş grubu sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenirken, Mücadele algısı ise yaş değişkenine göre benzer olduğu belirlenmemiştir.

Tablo 4.5. Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin spor yaşı değişkenine göre ANOVA-testi analizi

	<i>Spor yaşı</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>ss</i>	<i>Vkay</i>	<i>Ktop</i>	<i>df</i>	<i>Kort</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>PostHoc LSD</i>
Koşullu kendini kabul	^a 1-3 yıl	99	3,8897	1,21042	Gara	24,582	3	8,194	5,830	0,001	a,b/c,d
	^b 3-5yıl	71	3,7617	1,01245	Giçi	425,882	303	1,406			
	^c 5-10yıl	118	3,2747	1,28788	Top	450,463	306				
	^d 11 yıl +	19	3,2763	,95705							
	Total	307	3,5858	1,21330							
Koşulsuz kendini kabul	^a 1-3 yıl	99	5,0649	1,25643	Gara	23,145	3	7,715	5,959	0,001	a,c/b.d
	^b 3-5yıl	71	4,8632	1,06123	Giçi	392,294	303	1,295			
	^c 5-10yıl	118	5,4867	1,10975	Top	415,440	306				
	^d 11 yıl +	19	4,7368	,90258							
	Total	307	5,1601	1,16518							
KKKÖ	^a 1-3 yıl	99	4,4773	,64731	Gara	3,896	3	1,299	3,218	0,023	a,b/c,d
	^b 3-5yıl	71	4,3125	,49335	Giçi	122,264	303	,404			
	^c 5-10yıl	118	4,3807	,71181	Top	126,160	306				
	^d 11 yıl +	19	4,0066	,52085							
	Total	307	4,3729	,64210							
Tehdit	^a 1-3 yıl	99	2,7114	1,25986	Gara	10,124	3	3,375	2,705	,046	a,b/c,d
	^b 3-5yıl	71	2,6165	,97130	Giçi	378,061	303	1,248			
	^c 5-10yıl	118	2,4628	1,10299	Top	388,186	306				
	^d 11 yıl +	19	2,2857	1,01429							
	Total	307	2,4844	1,12631							
Mücadele	^a 1-3 yıl	99	4,6323	1,16118	Gara	3,316	3	1,105	,822	,482	
	^b 3-5yıl	71	4,7944	1,30185	Giçi	407,197	303	1,344			
	^c 5-10yıl	118	4,8322	1,05861	Top	410,513	306				
	^d 11 yıl +	19	4,5158	1,18568							
	Total	307	4,7394	1,15825							
SMTÖ	^a 1-3 yıl	99	3,6719	,64994	Gara	,746	3	,249	,567	,637	
	^b 3-5yıl	71	3,6286	,74683	Giçi	132,905	303	,439			
	^c 5-10yıl	118	3,5590	,61662	Top	133,651	306				
	^d 11 yıl +	19	3,5662	,66580							
	Total	307	3,6119	,66088							

Spor yaşı değişkenine göre Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul genel algı ortalaması 1-3 yıl ($\bar{x}$ = 4,47), 3-5 yıl ($\bar{x}$ = 4,31), 5-10 yıl ($\bar{x}$ = 4,38), 11 yıl ve üstü ($\bar{x}$ = 4,00), olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre Koşulsuz Kendini Kabul algısında spor yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. (F:3,218; p<0,05). Koşullu Kendini Kabul genel algısında 1-3, 3-5 ve 5-10 yıl spor yaşı olan sporcuların 11 ve üstü spor yaşı olan sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlar

incelendiğinde Koşullu kendini kabul alt boyutunda 5-10 ve 11 yıl ve üstü spor yaşı olan sporcuların 1-3 ve 3-5 yıl spor yaşı olan sporcuların göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Koşulsuz kendini kabul algısı ise 1-3 ve 5-10 yıl spor yaşı olan sporcuların daha yüksek koşulsuz algı düzeyine sahiptir.

Spor yaşı değişkenine göre Sporda Mücadele ve Tehdit algı ortalaması 1-3 yıl ($\bar{x} = 3,67$), 3-5 yıl ($\bar{x} = 3,62$), 5-10 yıl ($\bar{x} = 3,55$) ve 11 yıl ve üstü ($\bar{x} = 3,56$) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre Sporda Mücadele ve Tehdit algısı yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($F:0,567$; $p>0,05$). Sporda Mücadele Ve Tehdit algısında yaş grubunun Sporda Mücadele ve Tehdit algı düzeylerinin benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlar incelendiğinde tehdit alt boyutunda yine 1-3 ve 11 yıl ve üstü spor yaşı olan sporcuların 3-5 ve 5-10 yıl spor yaşı olan sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenirken, Mücadele algısı ise spor yaşı değişkenine göre benzer olduğu farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 4.6. Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin spor türü değişkenine göre t-testi analizi

	<i>Spor türü</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Koşullu kendini kabul	Bireysel Sporlar	161	3,6004	1,17298	1,222	,125
	Takım Sporları	146	3,5696	1,26013		
Koşulsuz kendini kabul	Bireysel Sporlar	161	5,2626	,97375	1,624	,035
	Takım Sporları	146	5,0470	1,33950		
KKKÖ	Bireysel Sporlar	161	4,4315	,59089	1,684	,033
	Takım Sporları	146	4,2083	,69050		
Tehdit	Bireysel Sporlar	161	2,4712	1,06112	-,216	,829
	Takım Sporları	146	2,4990	1,19761		
Mücadele	Bireysel Sporlar	161	4,7280	1,02970	-,182	,856
	Takım Sporları	146	4,7521	1,28874		
SMTÖ	Bireysel Sporlar	161	3,5996	,63406	-,344	,731
	Takım Sporları	146	3,6255	,69119		

Spor türü değişkenine göre Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul algı ortalaması bireysel sporlarda ($\bar{x} = 4,43$), takım sporlarında ($\bar{x} = 4,20$) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre Koşulsuz Kendini Kabul algısında spor türü değişkenine göre anlamlı

farklılık bulunmuştur. ($t:1,684$; $p<0,05$). Bireysel branşı sporcuların Koşulsuz Kendini Kabul algısının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlar incelendiğinde Koşullu kendini kabul anlamlı farklılık belirlenmezken, Koşulsuz kendini kabul algısı ise yine bireysel spor branşına sahip sporcuların Koşulsuz kendini kabul algısı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Spor türü değişkenine göre Sporda Mücadele Ve Tehdit algı ortalaması bireysel sporlarda ($\bar{x} = 3,59$), takım sporlarında ($\bar{x} = 3,62$) olarak bulunmamıştır. Bu sonuca göre Sporda Mücadele Ve Tehdit algısında spor türü değişkenine göre algı düzeyi birbirine yakındır. ($t:-0,344$; $p>0,05$). Alt boyutlar incelendiğinde benzer şekilde tehdit ve mücadele algısı ise spor türü değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin Milli Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre t-testi analizi

	<i>Milli Sporculuk Durumu</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Koşullu kendini kabul	Evet	35	3,6143	1,20960	2,148	,022
	Hayır	272	3,3643	1,23687		
Koşulsuz kendini kabul	Evet	35	5,2041	,93504	,237	,813
	Hayır	272	5,1544	1,19290		
KKKÖ	Evet	35	4,2842	,61202	-,868	,286
	Hayır	272	4,3843	,64606		
Tehdit	Evet	35	2,1857	1,07297	-2,109	,028
	Hayır	272	2,5100	1,13235		
Mücadele	Evet	35	4,8800	1,30987	2,322	,018
	Hayır	272	4,3471	1,13975		
SMTÖ	Evet	35	3,6829	,59192	-1,228	,020
	Hayır	272	3,2285	,66842		

Milli sporcu olma durumu değişkenine göre Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul algı ortalaması Milli sporcularda ($\bar{x} = 4,28$), diğer sporcularda ($\bar{x} = 4,38$) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre Koşulsuz Kendini Kabul algısında milli sporcu olma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($t:-0,868$; $p>0,05$). Alt boyutlar incelendiğinde Koşullu kendini kabul alt boyutunda milli sporcuların KKK algılarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenirken, Koşulsuz kendini kabul algısı ise anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Milli sporcu olma durumu değişkenine göre Sporda Mücadele Ve Tehdit algı ortalaması milli sporcularda ($\bar{x} = 3,68$), diğer sporcularda ($\bar{x} = 3,22$) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre Sporda Mücadele Ve Tehdit algısında milli sporcu olma durumu anlamlı düzeyde yüksek ve farklılık göstermiştir. (t:-1,228; p<0,05). Alt boyutlar incelendiğinde Tehdit algısında diğer sporcuların algı düzeyi daha yüksek görülürken. mücadele algısı ise milli sporcuların mücadele algısı anlamlı düzeyde yüksek ve farklılık göstermiştir (p<0.05).

Tablo 4.8. Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin Yarışma kategorisi Değişkenine Göre t-testi analizi

	<i>Yarışma Kategorisi</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Koşullu kendini kabul	Gençler	172	3,6991	1,23085	2,555	,025
	Büyükler	135	3,4414	1,17935		
Koşulsuz kendini kabul	Gençler	172	5,1254	1,07453	-,588	,557
	Büyükler	135	5,2042	1,27412		
KKKÖ	Gençler	172	4,5123	,60174	2,113	,046
	Büyükler	135	4,1228	,68913		
Tehdit	Gençler	172	2,6739	1,12225	2,576	,016
	Büyükler	135	2,3704	1,12530		
Mücadele	Gençler	172	4,3872	1,13181	-2,616	,015
	Büyükler	135	4,7785	1,19254		
SMTÖ	Gençler	172	3,7806	,63447	2,065	,020
	Büyükler	135	3,4244	,68552		

Yarışma kategorisi değişkenine göre Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul algı ortalaması gençler kategorisi sporcularında ($\bar{x} = 4,51$), Büyükler kategorisi sporcularında ($\bar{x} = 4,12$) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre Koşulsuz Kendini Kabul algısında yarışma kategorisi değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. (t:2,113; p<0,05). Alt boyutlar incelendiğinde Koşullu kendini kabul alt boyutunda gençler kategorisi sporcuların KKK algılarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenirken, Koşulsuz kendini kabul algısı ise anlamlı bir farklılık belirlenememiştir.

Yarışma kategorisi olma durumu değişkenine göre Sporda Mücadele Ve Tehdit algı ortalaması gençler kategorisi sporcularında ($\bar{x} = 3,78$), büyükler kategorisi sporcularında ($\bar{x} = 3,42$) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre Sporda Mücadele Ve Tehdit algısında Gençler kategorisi sporcuları anlamlı düzeyde yüksek ve farklılık

göstermiştir. ($t:2,065$; $p<0,05$). Alt boyutlar incelendiğinde Tehdit algısında gençler kategorisi sporcuların algı düzeyi daha yüksek görülürken, mücadele algısı ise büyükler kategorisi sporcuların mücadele algısı anlamlı düzeyde yüksek ve farklılık göstermiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.9. Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul ve Sporda Mücadele Ve Tehdit Düzeylerinin branş Değişkenine Göre Kruskal Wallis -testi analizi

	Branş	N	Sort	Kruskal Wallis	p
Koşullu kendini kabul	Bilekgüreşi	4	207,50	47,517	,003
	Kickboks	16	196,69		
	Dart	3	192,50		
	Basketbol	12	188,17		
	Boks	16	185,34		
	Güreş	6	176,25		
	Fitness	14	174,82		
	Voleybol	32	174,58		
	Tekvando	12	173,96		
	Tenis	10	171,90		
	Bodybulding	4	169,50		
	Masatenisi	8	165,13		
	Utbol	63	158,29		
	Yüzme	13	157,92		
	Dağcılık	3	155,00		
	Atletizim	20	140,80		
	Hentbol	19	138,47		
	Badminton	10	116,30		
	Judo	8	114,38		
	Kayak	4	107,00		
	Binicilik	12	101,50		
	Karete	4	66,50		
	Çimhokeyi	6	57,50		
	Muaytai	4	50,75		
	Okçuluk	4	32,00		
Koşulsuz kendini kabul	Dağcılık	3	289,00	53,673	,000
	Muaytai	4	260,50		
	Karete	4	228,00		
	Okçuluk	4	228,00		
	Badminton	10	223,60		
	Güreş	6	193,25		
	Kickboks	16	192,81		
	Judo	8	183,38		
	Bilekgüreşi	4	176,50		
	Boks	16	167,19		
	Hentbol	19	165,97		
	Tenis	10	163,70		
	Tekvando	12	161,13		
	Masatenisi	8	157,50		
	Yüzme	13	155,54		
	FUtbol	63	149,22		
	Çimhokeyi	6	144,75		
	Binicilik	12	142,00		
	Atletizim	20	130,50		
	Voleybol	32	125,67		
	Fitness	14	122,50		
	Bodybulding	4	93,50		
	Dart	3	93,50		
	Basketbol	12	88,50		
	Kayak	4	43,50		

	Branş	N	Sort	Kruskal Wallis	p
KKKÖ	Dağcılık	3	279,00	54,035	,000
	Bilekgüreşi	4	241,50		
	Kickboks	16	231,06		
	Güreş	6	207,42		
	Tenis	10	193,10		
	Boks	16	184,75		
	Tekvando	12	181,67		
	Badminton	10	168,20		
	Yüzme	13	165,85		
	Dart	3	163,00		
	Fitness	14	162,21		
	Judo	8	150,25		
	Utbol	63	146,34		
	Voleybol	32	146,14		
	Bodybulding	4	145,50		
	Basketbol	12	144,33		
	Hentbol	19	143,13		
	Muaytai	4	134,50		
	Atletizim	20	130,10		
	Masatenisi	8	129,25		
	Binicilik	12	110,50		
	Karete	4	105,00		
	Okçuluk	4	72,00		
	Çimhokeyi	6	66,50		
	Kayak	4	32,50		
Tehdit	Masatenisi	8	260,63	80,912	,000
	Judo	8	227,63		
	Basketbol	12	204,83		
	Tekvando	12	192,96		
	Tenis	10	189,60		
	Boks	16	179,84		
	Voleybol	32	175,58		
	Atletizim	20	169,28		
	Bilekgüreşi	4	168,00		
	Kayak	4	168,00		
	Kickboks	16	165,00		
	Futbol	63	158,17		
	Güreş	6	150,83		
	Fitness	14	144,43		
	Yüzme	13	137,31		
	Badminton	10	132,10		
	Hentbol	19	131,11		
	Bodybulding	4	96,50		
	Dart	3	96,50		
	Okçuluk	4	77,50		
	Çimhokeyi	6	63,00		
	Karete	4	61,00		
	Binicilik	12	47,17		
	Muaytai	4	32,00		
	Dağcılık	3	15,50		
Mücadele	Bilekgüreşi	4	276,00		
	Dart	3	276,00		
	Karete	4	276,00		
	Basketbol	12	240,83		
	Muaytai	4	240,25		
	Binicilik	12	210,33		
	Okçuluk	4	204,50		
	Hentbol	19	195,42		
	Kickboks	16	175,31		
	Yüzme	13	162,58		
	Güreş	6	156,92		
	Badminton	10	155,90		
	Futbol	63	148,02		

	Branş	N	Sort	Kruskal Wallis	p
	Voleybol	32	144,11	78,775	,000
	Masatenisi	8	142,13		
	Çimhokeyi	6	141,00		
	Boks	16	128,63		
	Tenis	10	128,00		
	Tekvando	12	118,67		
	Atletizim	20	114,28		
	Judo	8	113,25		
	Fitness	14	111,07		
	Bodybulding	4	48,00		
	Kayak	4	48,00		
	Dağcılık	3	35,00		
SMTÖ	Bilekgüreşi	4	276,00	71,081	,000
	Dart	3	276,00		
	Karete	4	276,00		
	Basketbol	12	240,83		
	Muaytai	4	240,25		
	Binicilik	12	210,33		
	Okçuluk	4	204,50		
	Hentbol	19	195,42		
	Kickboks	16	175,31		
	Yüzme	13	162,58		
	Güreş	6	156,92		
	Badminton	10	155,90		
	Futbol	63	148,02		
	Voleybol	32	144,11		
	Masatenisi	8	142,13		
	Çimhokeyi	6	141,00		
	Boks	16	128,63		
	Tenis	10	128,00		
	Tekvando	12	118,67		
	Atletizim	20	114,28		
	Judo	8	113,25		
	Fitness	14	111,07		
	Bodybulding	4	48,00		
	Kayak	4	48,00		
	Dağcılık	3	35,00		

Branş kategorisi değişkenine göre Sporcularda genel Koşulsuz Kendini Kabul algı ortalaması göre anlamlı farklılık bulunmuştur. (χ^2 :54,035; $p<0,05$). Koşullu kendini kabul alt boyutunda Bilekgüreşi, Kickboks, Dart, Basketbol, Boks, Güreş, Fitness, Voleybol, Tekvando, Tenis branşlarında ilgilenen sporcuların koşullu kendi kabul algıları daha yüksek bulunmuştur. Koşulsuz kendini kabul alt boyutunda ise, Dağcılık, Muaytai, Karete, Okçuluk, Badminton, Güreş Kickboks, Judo, branşlarında Koşulsuz kendini kabul algılarını daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Branş kategorisi değişkenine göre Sporcularda Sporda Mücadele ve Tehdit algı düzeyi ortalaması göre anlamlı farklılık bulunmuştur. (χ^2 :71,081; $p<0,05$). Mücadele boyutunda, basketbol, bilekgüreşi, çimhokeyi, dart, güreş, hentbol, karete, kickboks, masatenisi, muaytai, okçuluk spor branşı sporcuları, mücadele algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tehdit boyutunda, basketbol, judo, masatenisi, tekvando, tenis, voleybol spor branşı sporcuları, tehdit algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.10. Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul algısı ile Sporda Mücadele Ve Tehdit algıları arası korelasyon analizi

		Koşullu kendini kabul	Koşulsuz kendini kabul	KKKÖ
Tehdit	r	,496**	-,303**	,194**
	p	,000	,000	,001
	N	307	307	307
Mücadele	r	-,231**	,449**	,189**
	p	,000	,000	,001
	N	307	307	307
SMTÖ	r	,221**	,135*	,330**
	p	,000	,018	,000
	N	307	307	307

Araştırmaya katılan Sporcularda Sporda Mücadele Ve Tehdit algıları Koşulsuz Kendini Kabul algısı ile arası pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki belirlenmiştir (r:0,330; p<0,001)

Araştırmaya katılan Sporcuların tehdit algıları ile Koşulsuz Kendini Kabul algısı ile arası pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki belirlenmiştir (r:0,194; p<0,01)

Araştırmaya katılan Sporcuların Mücadele algıları ile Koşulsuz Kendini Kabul algısı ile arası pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki belirlenmiştir (r:0,189; p<0,01)

Tablo 4.11. Sporcularda Koşulsuz Kendini Kabul algısının Sporda Mücadele Ve Tehdit algına regresyon etki analizi

Model						Standartlaşmamış Katsayılar				
	R	R ²	Düz.R ²	F	p		B	S _{hata}	t	p
1	,330 ^a	,109	,106	37,389	0,000	Sabit	3,213	,193	16,668	,000
						SMTÖ	0,321	,053	6,114	,000

a. Predictors: (Constant), SMTÖ

Tablo 4.11’de sporcuların KKK ile SMT algıları arasında rağrasyon analizi verilmiştir. Bu tabloya göre oluşturulan modelde KKA algısı SMT algısına arasında 0,330 düzeyinde pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir (R:0,330), Bu ilişki SMT algısına %10,9 etki etmektedir. Araştırmaya katılan Sporcularda Sporda Mücadele ve Tehdit ölçeği Koşulsuz Kendini Kabul ölçeğini %33.0 oranında açıklamaktadır. Bu sonuçlar t testi sonuçlarına istatistiki anlamlı olarak bulunmuştur. (F:37,389; p<0,05). KKK algısının bir birim artışı SMT algısını 3.213 birim artırmaktadır. Bu sonuçlara göre Model formülü;

$$y_{KKK}=3.213+0.321x \text{ olarak bulunmuştur.}$$

5. SONUÇ ve TARTIŞMA

5.1. Sporcuların Koşulsuz kendini kabul algılarına ilişkin sonuçlar

Sporcuların Genel kendini kabul ortalaması (4,37)'nde Koşullu kendini kabul ortalaması (3,58), Koşulsuz kendini kabul ortalaması (5,16) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sporcuların koşul kendini kabul düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkeklerin genel KKK algı düzeylerinin benzer olduğu belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde bazı çalışmalarda cinsiyetin koşulsuz kendini kabule etkisinin olmadığı bulunmuş (Mangır ve Kandemir, 1993) olsa da bazı çalışmalar da ise kadın öğrencilerin kendini kabul düzeyi, erkek öğrencilerin kendilerini kabul düzeyinden yüksek çıkmıştır (Kuyumcu ve Rohner, 2018, Gökçakan 1992; Ceyhan ve Ceyhan, 2011). Bizim çalışmamızda ise katılımcıların koşulsuz kendini kabulleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Yaş değişkenine göre Sporcularda Genel KKK genel algı ortalaması sonuca göre 18-25 ve 26 ve üstü yaş grubu sporcuların 23-25 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Koşullu kendini kabul alt boyutunda yine 18-25 ve 26 ve üstü yaş grubu sporcuların 23-25 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmışken, koşulsuz kendini kabul algısında ise yaş değişkenine göre benzer olduğu belirlenmiştir. Bizim çalışmamız da Koşulsuz kendini kabulün 21 yaş ve altında olan katılımcılarda düşük bulunması bu bulgularla ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir.

Genel değerlendirme yapılacak olursak genç ve ileri yaş grubu sporcular koşullu olarak kendini kabul ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu gruptaki sporcuların dışarıdan gelen, motivasyonel görüşler, beğeni, değerli görme, başarılı görme, olumlu eleştiri gibi görüşler genç ve ileri yaş sporcuları olumlu etki yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Akınca (2020) çalışmasında 21 yaş ve altında olan katılımcıların Koşulsuz Kendi Kabul alt boyut toplam puan ortalaması 22 yaş ve üzeri olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur. Bu bulgu çalışmamızla benzerlik göstermiştir. Ayrıca Akınca (2020) çalışmasında 21 yaş ve altında ve 22 yaş ve üstü olan katılımcıların Koşullu Kendini Kabul alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık oluşmadığı bulgusunda çalışmamızla benzerlik göstermiştir.

Kılıççı, (1981) kendini kabul algısı demografik özelliklere göre değişimini incelediği çalışmasında yaş değişkeni kendini kabul düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Bu alanda yapılan literatür taramasında yaş ile koşulsuz kendini kabul algısına ilişkisine başkaca bir çalışma belirlenmemiştir.

Spor yaşı değişkenine göre sporcuların genel KKK genel algılarında 1-3, 3-5 ve 5-10 yıl spor yaşı olan sporcuların Koşullu kendini kabul algıları diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bu sonuç yine genç sporcuların müsabaka esnasında, başarılı olamama, hata yapmama, beğenilmeme, değerli görülme, başkalarıyla kıyaslanma, olumsuz eleştiri alma algıları, daha tecrübeli sporculara göre daha yüksek belirlenmiştir. Koşulsuz kendini kabul algısı ise 5-10 ve 11 yıl spor yaşı olan sporcuların hedeflerine ulaşamama, olumsuz geri bildirim alma, hata yapabileceği düşüncelerinin altında kalkabileceğini kendini değerli hissettiği, başarabilecek güçte olduğunu algısı daha yüksek koşulsuz algı düzeyine sahiptir. Bu bulgulara yönelik alan taramasında yapılan çalışmalarda yaş ile ilişkilendirildiği yaş ile benzer sonuçlar bulunmuştur. Genç sporcuların koşullu kendini kabul algısı yüksekken, ileri yaş sporcularının koşulsuz kabul algılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akınca, 2020; Kılıççı, 1981; Kan, 2018).

Spor türü değişkenine göre Sporcularda genel KKK genel algı ortalaması sonuçlarına göre bireysel branşlı sporcuların Koşulsuz Kendini Kabul algısının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireysel sporlarda sporcu müsabaka yaptığı hata ve olumsuzlukları kabul eder ve mücadelesinde yine kendi performansı ve çabasıyla kazanabileceği duygusu daha yüksek olduğu sonucu çıkarılmıştır. Bu sonuçla ilişkilendirebilecek literatürde çalışma belirlenmemiştir.

Milli sporcu olma durumu değişkenine göre genel KKK genel algısında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Koşullu kendini kabul alt boyutunda ise milli sporcuların koşullu kendini kabul algılarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenirken, Koşulsuz kendini kabul algısı ise anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu sonuca göre milli sporcuların kendileri takdir edilmesi, değerli görülmesi, başarılı görülme, olumlu eleştiri alma gibi duygusal algıları daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Yarışma türü kategorisi değişkenine göre sporcuların genel KKK genel algısı anlamlı farklılık bulunmuştur. Gençler kategorisi sporcuları koşullu kendini kabul algılarının daha yüksek olduğu belirlenirken, koşulsuz kendini kabul algısı ise anlamlı bir

farklılık belirlenememiştir. Gençler kategorisinde sporcuların dışarıdan gelen, motivasyon görüşler, beğeni, değerli görme, başarılı görme, olumlu eleştiri gibi görüşler Büyükler kategorisindeki sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır

Branş kategorisi değişkenine göre sporcularda KKK genel algı ortalaması göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Koşullu kendini kabul alt boyutunda basketbol, bilekgüreşi, boks, dart, fitness, güreş, kickboks, tekvando, tenis, voleybolspor branşlarında ilgilenen sporcuların koşullu kendi kabul algıları daha yüksek bulunmuştur. Koşulsuz kendini kabul alt boyutunda ise, atletizm, badminton, bilekgüreşi, binicilik, boks, dağcılık, futbol, güreş, hentbol, judo, karate, kickboks, muaytai, okçuluk, yüzme spor branşlarında Koşulsuz kendini kabul algılarını daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

5.2. Sporcuların Mücadele ve Tehdit Algılarının İlişkin Sonuçlar

Araştırmaya katılan sporcuların SMT genel algı puanların ortalaması (3,60) olarak bulunmuştur. Tehdit algı düzeyi ortalaması (2,48), mücadele algı düzeyi ortalaması (4,73) olarak bulunmuştur. Bu sonuçta sporcuların mücadele algıları tehdit algılarından daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Türkyılmaz (2019) Futbolcular zihinsel dayanıklılığı ve mücadele ve tehdit algısı üzerine yaptığı çalışma bulgularında, futbolcuların mücadele algısı puanları (4.83), tehdit algısı puanları ise (2.82) bulunmuştur. Başka bir deyişle, futbolcuların mücadele algısı puanları tehdit algısı puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç çalışma bulgularımızla paralellik göstermiştir.

Cinsiyet değişkenine göre SMT genel algı düzeyi ve mücadele düzeyi benzer olduğu farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılırken, Tehdit alt boyutunda Kadın sporcuların tehdit algılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak sporcuların mücadele duyguları benzerlik gösterirken, kadınların tehdit algıları daha yüksek düzeydedir. Kadın sporcuların, yanlış anlaşılma endişesi, olumsuz izlenim bırakma, hata yapma korkusu gibi etkenler kadın sporcularda tehdit algısının daha yüksek düzeyde olduğunu belirlenmiştir.

Yaş değişkenine göre SMT genel algılarını yaş değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmezken, tehdit algısında 18-22 yaş grubu sporcuların tehdit algıları diğer yaş gruplarına göre yüksek bulunmuştur. Genç sporcuların dışarıdan gelecek olumlu ve

olumlu görüşlerden daha fazla etkilendiği ve kendine yapılabilecek olumsuz davranış ve fikirlerden daha fazla etkilenebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Spor yaşı değişkenine göre Sporda Mücadele algısında yaş gruplarına göre farklılık oluşturmadığı benzer olduğu sonucuna ulaşılırken 1-3 ve 3-5 yıl ve üstü spor yaşı olan sporcuların tehdit algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine genç sporcuların dışarıdan gelecek olumlu ve olumlu görüşlerden daha fazla etkilendiği ve kendine yapılabilecek olumsuz davranış ve fikirlerden daha fazla etkilenebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucu destekleyen ve karşıt sonuçların alındığı literatürde herhangi çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat genç sporcuların tehdit algılarının yüksek olduğu bu tehdit algılarının zamanla üstesinden geldikleri ve mücadeleye dönüşeceği görüşüne sahipsiz. Çünkü ileri yaş ilerledikçe mücadele duyguların geliştiği çalışma bulgularımızla belirlenmiştir.

Spor türü değişkenine göre SMT genel algı, Mücadela ve Tehdit algı düzeyi anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Sporcular tehdit ve mücadele takım olarak üstlendiklerinden bu algıları da benzer olarak görülmüştür.

Erman, Turhan ve Sarı (2023) zihinsel antrenmanların SMTÖ etkisini belirlemeye çalıştığı araştırmada SMTÖ algı puanları spor türü değişkenine göre farklılık belirlememiştir. Sporcuların bireysel veya takım sporcusu olması zihinsel antrenman düzeylerinde ve sporda mücadele ve tehdit algılarını üzerinde etkisini bulmamıştır. Erdoğan ve Gülşen (2020), yaptığı çalışmada da branş değişkenine göre SMTÖ arasında anlamlı bir farklılık belirlememiştir. Yine Can ve Kaçay (2016), Benzer sonuçlar bulmuştur. Bu çalışmalar mevcut araştırmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir. Literatürde çalışma bulgularımızı desteklemeyen araştırmalar da bulunmaktadır. Çelik ve Güngör (2020), bireysel sporlarla ilgilenen erkek katılımcıların öz karar vermede daha özgür olduğunu belirlemiştir. Türkyılmaz ve Altıntaş (2020), yaptığı çalışma takım sporlarında futbol sporcularının mücadele algılarının, tehdit algılarına kıyasla daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Milli sporcu olma durumu değişkenine göre Sporda Mücadele Ve Tehdit algı düzeylerinde anlamlı farklılık göstermiştir. Tehdit algısında diğer sporcuların algı düzeyi daha yüksek görülürken. Mücadela algısı ise milli sporcuların mücadele algısı anlamlı düzeyde yüksek ve farklılık göstermiştir ($p<0.05$). Milli sporcuların, başarılı olma, madalya ve ödül kazanma, beceri ve yeteneklerin gösterebilme duyguları daha yüksek

düzeyde bulunmuştur. Erdoğan ve Gülşen (2020) yaptığı araştırmada, sporcuların milli olup olmama durumları beceriler ve zihinsel algılarında ve milli sporcular lehine anlamlı bir şekilde yüksek bulmuştur. Türkyılmaz ve Altıntaş'ın (2020) çalışmasında sporu daha çok mücadele olarak algılanan Türkiye Süper Ligi'nde oynayan profesyonel futbolculardan oluştuğu görülmektedir. Keskin ve ark. (2020). Araştırmasında milli olmayan sporcuların tehdit algılarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Çünkü kaçınma görüldüğü durumlarda, tehdit algısının artacağı varsayılmaktadır (Jones ve diğerleri, 2009).

Şar (2021) yaptığı araştırmada SMT ölçeği düzey ortalamalarında ise “Milli Sporcu Olup/Olmamasına” göre anlamlı bir fark saptanmıştır. “Mücadele” alt boyutudur. Sporcuların, milli müsabakalarda mücadelenin üst düzeyde olmasından dolayı mücadele olgusuna karşı tutumları, milli olmayanlara göre anlamlı olarak farklılaşmıştır.

Yarışma kategorisi değişkenine göre SMT algı ortalaması sonuca göre milli sporcu olma durumu anlamlı düzeyde yüksek ve farklılık göstermiştir. Tehdit algısında gençler kategorisi sporcuların algı düzeyi daha yüksek görülürken, mücadele algısı ise büyükler kategorisi sporcuların mücadele algısı anlamlı düzeyde yüksek ve farklılık göstermiştir. Genç kategorisi sporcuların yanlış şeyler söyleme veya izlenim bırakma, başkalarının fikir ve düşünceleri sporcular üzerinde tehdit unsuru olarak görülmüştür. Büyükler ise tehdit algısında çok mücadele algılarının yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Büyükler kategorisi sporcuları başarısızlık deneyimi yaşamama, ödüller kazanma, çaba gösterme, görevi başarıyla tamamlama, becerilerini test etme imkanı sağlamı nedeniyle mücadele algıları daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Branş kategorisi değişkenine göre Sporcularda Sporda Mücadele ve Tehdit algı düzeyi ortalaması göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Mücadele boyutunda, basketbol, bilekgüreşi, çimhokeyi, dart, güreş, hentbol, karete, kickboks, masatenisi, muaytai, okçuluk spor branşı sporcuları, mücadele algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tehdit boyutunda, basketbol, judo, masatenisi, tekvando, tenis, voleybol spor branşı sporcuları, tehdit algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

5.3. Sporcuların Kendine Kabul ve Mücadele-Tehdit İlişğine Dair Sonuçlar

Araştırmaya katılan Sporcularda SMT genel algıları Koşulsuz Kendini Kabul algısı ile arası pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki belirlenmiştir. Araştırmaya katılan Sporcuların tehdit algıları ile Koşulsuz Kendini Kabul algısı ile arası pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki belirlenmiştir. Araştırmaya katılan Sporcuların Mücadele algıları ile Koşulsuz Kendini Kabul algısı ile arası pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki belirlenmiştir. Araştırmaya katılan Sporcularda Sporda Mücadele ve Tehdit ölçeği Koşulsuz Kendini Kabul ölçeğini %33.0 oranında açıklamaktadır. Yine SMT algısı KKK algısını %10,6 düzeyinde etkilediği belirlenmiştir.

Literatürde Koşullu tehdit algısı ile mücadele ve tehdit algısı konularında ayrı ayrı çalışmalar yer almasına rağmen bu iki kavramın spor ortamında birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanılmamıştır.

Literatürdeki çalışmalarda, zihinsel dayanıklılık ile mücadele kaygısı arasındaki pozitif ilişki, zihinsel dayanıklılığın kavramsal tanımları ile tutarlıdır. Mental dayanıklılığı yüksek olan sporcuların temel bir özelliği, bu sporcuların mücadele kaygısı gibi olumsuz duygularla baş etme yeteneğine sahip olduklarını iddia etmeleridir (Thelwell ve ark., 2005).

Bu sonuçlar önceki çalışmaların bulgularıyla da paralellik göstermektedir (Gucciardi ve Jones, 2012.). Türkyılmaz (2019) yaptığı çalışmada özellikle sporcuların özgüvenlerinin ve puanlarının yüksek olduğunu göstermiştir. Yani mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşma yeteneklerine inanan, rakiplerinden daha iyi olduğunu düşünen, sorumluluk alan, konsantre olan ve mücadele eden futbolcuların mücadele alt boyut puanlarının da yüksek olduğunu söyleyebiliriz. .

Türkyılmaz (2019) Sporda, öz yeterliliği ve algılanan kontrol düzeyi yüksek olan ve yaklaşma hedeflerini benimseyen futbolcular, rekabet ortamını mücadele edilecek bir durum olarak görürken, öz yeterliliği düşük, kontrol algısı düşük ve daha spesifik kaçınma hedefleri olan futbolcular, rekabet ortamını mücadele edilecek bir durum, tehdit olarak algılamaktadır. Öte yandan, kendine güven ve kontrol alt boyutlarının tehdit alt boyutunun olumsuz belirleyicileri olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre özgüveni düşük, müsabakada kontrolünü sağlayamayan, konsantre olamayan oyuncuların mevcut durumu tehdit olarak algıladıklarını söyleyebiliriz.

Sonuç olarak araştırmaya katılan sporcuların koşulsuz kendilerini kabul algılarını yüksek olduğu belirlenmiştir. Fakat özellikle genç sporcuların koşullu kendini kabul düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum özellikle genç sporcuların motivasyon eksikliğinden kaynaklandığı belirlenmiştir. Genç sporcuların dış etkenlerin oldukça fazla etkilendiğini, özgüven eksikleri yaşadıkları, başarılarının takdir edilmediği, hata yapmaktan korktukları, kendini değerli hissetmedikleri, yöneticilerinden motivasyonel olumlu ifadeler bekledikleri belirlenmiştir. Büyük kategorilerinde ise koşulsuz kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Büyük sporcular hatalarını kabul edip üstüne gitmede ve kendini değerli görüp başarılı olabileceği düşüncesine sahiptir.

Mücadele ve tehdit algılarında tüm sporcuların mücadele algılarının benzer olduğu görülürken genç sporcuların tehdit algılarının daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Genç sporcular kendine karşı yapılan olumsuz davranış ve ifadelerden daha fazla etkilendiği, yanlış bir hareket yapmama endişesi yaşadıkları bunun kendini endişelendirdiği belirlenmiştir. Genç sporcular yaşamların dışardan gelecek olumsuz eleştiri ve yorumlardan çok fazla etkilendiği belirlenmiştir. Mücadele ruhu ile Koşullu kendini kabul arasında negatif, Tehdit algısı ile koşullu kendini kabul arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir.

6. ÖNERİLER

Bu çalışma sonuçlarına göre özellikle genç sporculara ilişkin şu önerilerde bulunabiliriz.

Genç sporcular antrenman ve müsabaka anlarında aşırı tedirgin ve huzursuz olduklarında eğiticileri tarafında müsabaka anında nelerle karşılaşabileceği anlatılması, sporcunun algıladığı tehditlerden nasıl başa çıkacağı, bunu başarmak için özgüveninin yeterli olacağına ilişkin motivasyonel görüşme yapılması önerilmektedir.

Sporcuların sahip olduğu olumlu ve olumsuz taraflarıyla bir birey olduğu, ancak bu özellikleri kabul ederek mücadele edebileceği ve dışardan ve içerden gelen her türlü tehdit algısını ancak kendini kabul ederek üstesinden gelinebileceğini babacan lider özelliklerine anlatması önerilmektedir.

Eğiticiler tüm sporcuları için sporcuya özel motivasyonel görüşme hazırlaması ve sporcularına sık sık bu görüşmeyi yaparak sonuçlarını raporlanması ve sonuçların değerlendirmesi önerilmektedir. Sporcuların öz-güven artırıcı yapacağını inandığı görev ve sorumluluklar verilmesi ve başarı sonucu sporcuyu takdir etmesi güdülenmesi önerilmektedir.

Bu çalışma kendini kabul ile mücadele ve tehdit algısı incelenmiştir. Diğer araştırmacıları Kendini kabul ile Mücadele tehdit algısı ve özgüven arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik özellikle genç sporcular üzerine bir örneklem grubuyla yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Ach, N.** 1905. *About will activity and thinking*. Vandenhoeck ve Ruprecht.
- Ahern, N.R., Kiehl, E.M., Lou, S.M., Byers J.** 2006. A review of instruments measuring resilience. *Issues in comprehensive Pediatric nursing*, 29(2): 103-125.
- Akınca, S.** 2020 *Duygusal Yeme Eğilimi İle Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ve Koşulsuz Kendini Kabul Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi
- Arnett, J.J.** 2000. Emerging adulthood: A theory of development from the late teensthrough the twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469–480.
- Bandura, A.** 1988 Organizational applications of social cognitive theory. *Australian Journal of Management*, 13, 137-164
- Bandura, A.** 1997. *Öz yeterlilik: Kontrol egzersizi*. New York, NY: Freeman.
- Baştürk, R.** 2010. *Bütün Yönleriyle SPSS Örnekli Nonparametrik İstatistiksel Yöntemler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Baumeister, R. R, Smart, L., ve Boden J.M.** 1996. Relation of threatene egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem *Psychological Review*, 103, 5—33.
- Beattie, S., Lief, D., Adamoulas, M., ve Oliver, E.** 2011. Investigating the possible negative effects of self-efficacy upon golf putting performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 434–441
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., ve Steer, R. A.** 1988. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897.
- Beck, A. T., Rush, A., Shaw, B., ve Emery, G.** 1979. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Epstein, N., ve Brown, G.** 1990. Beck Self-Concel Test. *Psychological Assessment*, 2, 191-197.
- Beck, A. T., Steer, R. A., ve Garbin, M. G.** 1988. Psychometric Properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-Five Years of Evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8, 77-100.
- Bingöl, Y. T. Vural Batık, M.** 2018. Psikolojik Danışman Adaylarının Koşulsuz Kendini Kabul Düzeyleri, *İnsan ve toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7 (4), 2438-2453.
- Blascovich, J., Mendes WB, Hunter S.B, Salomon, K.** 1999. Social ‘facilitation’ as challenge and threat. *J of Personality and Social Psychology*, 77: 68-77.

- Blascovich, J., Mendes, W.B, Tomaka, J., Salomon, K., Seery, M.** 2003. The robust nature of the biopsychosocial model challenge and threat: A reply to Wright and Kirby. *J. Pers. Soc. Psychol.* 7: 234-243.
- Blascovich, J., Seery, M.D., Mugridge, C.A., Norris, R.K., Weisbuch, M.** 2004. Predicting athletic performance from cardiovascular indexes of challenge and threat. *J Exp.Soc.Psychol.*, 40, 683-688.
- Blascovich J, Tomaka J.** 1996b The biopsychosocial model of arousal regulation. *Advances in Ex. Soc. Psychol*, 28: 1-51, 1996.
- Blascovich, J. ve Mendes, WB** 2000. Mücadele ve tehdit değerlendirmeleri: duygusal ipuçlarının rolü. *Duygu ve düşünme: Sosyal bilişte etkinin rolü.* ed. JP Forgas (Paris: Cambridge University Press), 59–82.
- Bray SR, Martin Ginis KA, Woodgate J.** 2011. Self-regulatory strength depletion and muscle-endurance performance: a test of the limited-strength model in older adults. *J Aging Phys Act.* 19(3):177-88
- Brewer, G. ve Kerslake, J.** 2015. Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255-260.
- Brown, D. M., Graham, J. D., Innes, K. I., Harris, S., Flemington, A. and Bray, S. R.** 2019. Effects of prior cognitive exertion on physical performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50, 497–529.
- Brown, D. M., Graham, J. D., Innes, K. I., Harris, S., Flemington, A., ve Bray, S. R.** 2019. Effects of prior cognitive exertion on physical performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50, 497–529.
- Buunk, A. P. ve Gibbons, F. X.** 2007. Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1).
- Büyüköztürk, Ş.** 2017. *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. 22. Baskı, Ankara: PEGEM Akademi.
- Can, Y. ve Kaçay, Z.** 2016. Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.
- Casale, S. ve Flett, G. L.** 2020. Interpersonally-based fears during the covid-19 pandemic: Reflections on the fear of missing out and the fear of not mattering constructs. *Clinical Neuropsychiatry*, 17 (2), 88–93.
- Cerin E.** 2003 Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15: 223-238, 2003.

- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E.** 2011. Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: a longitudinal study. *Higher Education*, 61(6), 649-661,
- Chamberlain, J.M. ve Haaga, D.A.F.** 2001. Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 19(3):111-119
- Cherry, K.** 2012. What Is Motivation? , from <http://psychology.about.com/od/mindex/g/motivationdefinition.htm> erişim tarini 12 Aralık 2022
- Corey, G.** 2008. *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*, (T., Ergene, Çev.)Ankara: Mentis Yayıncılık
- Crust L, Swann C.** 2011. Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2): 217-221.
- Çağlar, E.** 2020. *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile affetme arasındaki ilişkide koşulsuz kendini kabulün aracı rolü*. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi.
- Çelik, O. B. ve Güngör, N. B.** 2020. The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students' anxiety levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 9(9), 888-929
- Elliot, A. J., ve McGregor, H.A.** 2001. A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519
- Ellis, A.** 1962. *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A.** 1976. RET abolishes most of the human ego. *Psychotherapy: The-ory, Research, and Practice*, 13, 343-348.
- Ellis, A.** 1995. Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13, 85-89.
- Ellis, A.** 1999. *How to make yourself happy*. Atascadero, CA: Impact
- Engels, G. I., Garnefski, N., ve Diekstra, R. F. W.** 1993. Efficacy of rational-emotive therapy: A quantitative analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 1083-1090.
- Englert, C., Wolff, W.** 2014. Ego depletion and persistent performance in a cycling task. *International journal of sport psychology*. 10.7352/IJSP2015.46.137.
- Erdoğan, B.S. ve Gülşen, D.B.A.** 2020. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.

- Erman M.Y., Turhan M.Ö., Sarı C.** 2023, Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeyleri ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 32-41
- Faustino, B., Vasco, A. B., Silva, A. N. ve Marques, T.** 2020. Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 23(2).
- Gernigon, C., Delloye, J.B.** 2003. Self-efficacy, causal attribution, and track athletic performance following unexpected success or failure among elite sprinters. *The Sport Psychologist*, 17(1), 55–76.
- Giboin, L. S., Wolff, W.** 2019. The effect of ego depletion or mental fatigue on subsequent physical endurance performance: A meta-analysis. *Performance Enhancement and Health*, 7, 100-150
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., ve Giannini, J.** 1989. An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 128-140.
- Gökçakan, N.** 1992. *Karadeniz teknik üniversitesi fatih eğitim fakültesi öğrencilerinin kendini kabul düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Gökmen, G. ve Çakır, S.G.** 2019. Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal bağlılık, duyguları yönetme, yaşam pozisyonları, temas engelleri ve koşulsuz kendi kabul ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi (TURKSOSBİLDİR)* 04 (01):1-7
- Grieger, R.** 2013. Koşulsuz kendini kabul etme: Kendine karşı kusursuz ol. *Psikoloji Bugün*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-Pursion/201302/unconditional-self-acceptance> adresinden alındı. Erişim Tarihi 12.12. 2023.
- Gucciardi, D.F., Jones, M.I.** 2012. Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 34: 16–36.
- Haaga, D. A. E, ve Davison, G. C.** 1989. Outcome studies of rational-emotive therapy. in M. E. Bernard ve R. DiGiuseppe (Eds.), *inside rational-emotive therapy: A critical appraisal of the theory and therapy of Albert Ellis* (pp. 155-197). San Diego, CA: Academic Press.
- Hall, H. K., Hill, A. P., Appleton, P. R. ve Kozub, S. A.** 2009. The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1): 35–44

- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., ve Wilson, K.G.** 2011. *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Heazlewood, I., ve Burke, S.** 2011. Self-efficacy and its relationship to selected sport psychological constructs in the prediction of performance in ironman triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6(2), 328–350.
- Hockenbury, D. H., ve Hockenbury, S. E.** 2007. Discovering Psychology (fourth ed.) Toughness in Golf. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 28: 309– 320, 2016.
- Hull, C. L.** 1943. *Principles of behavior*. Appleton-Century-Crofts.
- Jones, M., Meijen, C, McCarthy, P.J., Sheffield, D.** 2009. A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2: 161–180.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P.J., Sheffield, D.** 2009. A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2: 161–180.
- Jones, HS, Williams, EL, Marchant, D., Sparks, SA, Bridge, CA, Midgley, AW.** 2016. Improvements in cycling time trial performance cannot be sustained after acute provision of challenging and misleading feedback. *Front. Physiol.* 7:399.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J. ve Sheffield, D.** 2009. A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-180.
- Jones, M.V., and Turner, M.J,** 2014. *Self-regulation” in the encyclopedia of sport and exercise psychology*. editors Eklund RC and Tenenbaum G. (Thousand Oaks, CA: Sage Publications).
- Jones, MV, Meijen, C., McCarthy, PJ ve Sheffield, D.** 2009. The theory of challenge and threat situations in athletes. *int. Rev. Sports Exercise Psychologist*. 2, 161–180
- Kam, S. Y., Prihadi, K. D.** 2021. Why students tend to compare themselves with each other? The role of mattering and unconditional self-acceptance. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(2). 441-450,
- Kan, M.** 2018. *Üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kapıkıran, Ş. ve Acun-Kapıkıran, N.** 2010. Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 43(2), 51-73

- Karasar, N.** 2011. *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar- İlkeler- Teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Karataş, Z. ve Öksüz, M.** 2020. Sosyal çalışmacı adaylarının koşulsuz kendini kabul etme ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2547-2559.
- Keskin, B., Güvendi, B. ve Kaplan, M.** 2020. Masa tenisi oynayan sporcuların kendi kendine konuşmalarının karar verme stilleri ile ilişkisi. *Sport Sciences*, 15(4), 44-52.
- Kılıççı, Y.** 1981. *Üniversite öğrencilerinin kendini kabullerini etkileyen bazı değişkenler. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doçentlik Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi,.
- Kiş, F. A.** 2019. Üniversite öğrencilerinde koşulsuz kendini kabulün algılanan stresle ilişkisi ve anne kabul/reddinin bu ilişkideki aracı rolü. Yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi
- Kurzban, R.** 2016. The sense of effort. *Current Opinion in Psychology*, 7, 67–70
- Kuyumcu, B., Rohner, R.P.** 2018. The relation between remembered parental acceptance in childhood and self-acceptance among young Turkish adults. *International Journal of Psychology* 53(2), 126-132.
- Lay B.S, Sparrow WA, Hughes KM, O'Dwyer NJ.** 2002. Practice effects on coordination and control, metabolic energy expenditure, and muscle activation. *Human Mov. Sci.*, 21, 807–830.
- Lazarus, R.S.** 1999. Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer, 1999
- Mangır, M. Ve Kandemir, F.** 1993. Onyediy yaş grubu gençlerin kendini kabul düzeyini etkileyen bazı faktörler. *Aile ve Toplum*, 1(3).50-57.
- Mann, D.T.Y, Coombes SA, Mousseau MB, Janelle CM.** 2011. Quiet eye and the bereitschaftspotential: Visuomotor mechanisms of expert motor performance. *Cognitive Processing*, 12: 223–234.
- Mann, D.T.Y, Williams AM, Ward P, Janelle CM.** 2007. Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 29: 457– 478,.
- Maslow, A. H.** 1970. *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper ve Row.
- Mecca, A. M., Smelser, N. J., ve Vasconcellos, J. (Eds.)** 1989. *The social im-portance of self-esteem*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Meijen C, Jones M.V., McCarthy P.J., Sheffield, D., Allen M.S.** 2013. Cognitive and affective components of challenge and threat states. *Journal of Sports Sciences*, 31, 847–855.

- Milivojevic, Y., Ivezic, S.S.** 2004. Importance of Object Relations Theories for Development of Capacity for Mature Love. *Croatian Medical Journal*, 45(1), 18 – 24
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Mack, D., ve Fahrbach, K.** 2000. The relation of selfefficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3):280-94.
- Muraven, M., Tice, D. M., ve Baumeister, R. F.** 1998. Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774–789
- O'Connor, K.M., Arnold JA, Maurizio A.M.** 2010. The prospect of negotiating: Stress, cognitive appraisal, and performance. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 46: 729–735.
- Okwumabua, T.M.** 1986. Psychological and physical contributions to marathon performance: An exploratory investigation. *Journal of Sport Behavior*, 8, 163-171
- Özen, Y.** 2014. Kendilik, kendilik algısı ve kendilik algısına bağlı psikosomatik bozukluklara sosyal psikolojik bir bakış. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 40,1-12
- Popov, S.** 2019. When is unconditional self-acceptance a better predictor of mental health than self-esteem? *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 37(3).
- Popov, S., Radanović, J., Biro, M.** 2016. Unconditional self-acceptance and mental health in ego-provoking experimental context. *Suvremena Psihologija*, 19(1), 71-80.
- Preston, J., ve Wegner, D. M.** 2009. *Elbow grease: When action feels like work*. In E. Morsella, J. A. Bargh, P. M. Gollwitzer (Eds.), *Oxford Handbook of Human Action: Social Cognition and Social Neuroscience* (pp. 569–586). Oxford University Press.
- Robinson, J. R, ve Shaver, P. R.** 1973. *Measures of social psychological attitudes*. Attn Arbor, MI: Institute for Social Research.
- Rogers, C. R.** 1977. *Carl Rogers an personal power: Inner strength and its revolutionary impact*. New York: Delacorte Press.
- Rossato, C., Uphill, M., Swain, J., Coleman, D.** 2016. The development and preliminary validation of the Challenge and Threat in Sport (CAT-Sport) Scale. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 16. 1-14.
- Scott, J.** 2007. The effect of perfectionism and unconditional self-acceptance on depression. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 25(1).

- Seery, M.,D.** 2011. Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans. *Neu ve Bio Rev*, 35, 1603–1610, 2011.
- Seltzer, L.F.,** 2008. Koşulsuz kendini kabul etmenin yolu. *Psikoloji Bugün*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/200809/the-path-unconditional-self-acceptance> adresinden alındı. Erişim Tarihi 12.12. 2023.
- Sheard M, Golby J, Van Wersch A.** 2009 Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3): 186-193.
- Sheard, M., Golby, J., and van Wersch, A.** 2009. Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193.
- Shenhav, A., Musslick, S., Lieder, F., Kool, W., Griffiths, T. L., Cohen, J. D., ve Botvinick, M. M.** 2017. Toward a rational and mechanistic account of mental effort. *Annual Review Of Neuroscience*, 40, 99–124.
- Shrauger, J. S., and Lund, A. K.** 1975. Self-evaluation and reactions to evaluations from others. *Journal of Personality*, 43, 94-108.
- Stanković, S., Matić, M., Vukosavljević-Gvozden, T. ve Opačić, G.** 2015. Frustration intolerance and unconditional self-acceptance as mediators of the relationship between perfectionism and depression. *Psihologija*, 48(2):101-107
- Şar, M.** 2021, *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Sporda Mücadele Ve Tehdit Algı Düzeylerinin Engelli-Engelli Olmayan Sporcularda Karşılaştırılması* Yüksek Lisans Tezi Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı İstanbul, 2021
- Thelwell, R., Weston, N., Greenlees, I.** 2005. Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17: 326–332.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. A.** 2008. Mindfulness, self-esteem, and unconditional selfacceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 26(2): 119–126
- Tomaka, J., Blascovich, J., Kibler, J., Ernst J.M.** 1997. Cognitive and physiological antecedents of threat and challenge appraisal. *J. Pers. Soc. Psychol.* 73, 63-72.
- Tomaka, J., Blascovich, J., Kelsey, R.M., Leitten, C.L.** 1993. Subjective, physiological, and behavioral effects of threat and challenge appraisal. *J. Pers. Soc. Psychol.* 65, 248.
- Topses, G.** 2012. Davranışçı ve varoluşçu–hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırteci ve örtüşen nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports ve Science Education (IJTASE)*, 1(3), 67-75.

- Topses, G.** 2013. Psikolojik danışma sürecinde: kendini kabul ve savunucu davranışkavramlarının felsefi ve psikolojik boyutlar. *Folklor/Edebiyat*, 19(74), 61-72.
- Turgut, T. ve Yücel, S.** 2020. Beliren ve genç yetişkinlerde koşulsuz kendini kabul ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusunun aracı rolünün incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(3), 316-334.
- Türkyılmaz, H.B.** 2019 *Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Sporda Mücadele Ve Tehdit Algılarının Belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Türkyılmaz, H.B. ve Altıntaş, A.** 2019. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci.* 12(2), 178-83
- Vancouver, J. B., and Kendall, L. N.** 2006. When self-efficacy negatively relates to motivation and performance in a learning context. *Journal of Applied Psychology*, 91(5), 1146–1153.
- Vickers, J.N.** 2007. *Perception, cognition and decision training: The quiet eye in action*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
- Vogel, E. A. Rose, J. P. Okdie, B. M. Eckles K. and Franz, B.** 2015. Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256.
- Weisbuch, M., Seery, M.D., Ambady, N., Blascovich, J.** 2009. On the correspondence between physiological and nonverbal responses: Nonverbal behavior accompanying challenge and threat. *Journal of Nonverbal Behavior*, 33: 141–148.
- Wiens, S., Mezzacappa, E.S., Katkin, E.S.** 2000. Heartbeat detection and the experience of emotions. *Cognition ve Emotion*, 14: 417–427.
- Williams, S.A., Cumming J.** 2012. Sport imagery ability predicts trait confidence, and challenge and threat appraisal tendencies. *European Journal of Sport Science*, 12(6): 499-508, 2012
- Wright, R.A., Kirby L.D.** 2003. Cardiovascular correlates of challenge and threat appraisals: A critical examination of the biopsychosocial analysis. *J. Pers. Soc. Psychol.* 3: 216–233.

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaş :	4. Branş:.....
2. Cinsiyet : E () K ()	5. Milli Sporculuk Durumu: E () H ()
3. Spor Deneyimi: Yıl .Ay	6. Yarışma Kategorisi: Gençler () Büyükler ()

SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ÖLÇEĞİ

	Tamamen Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Yanlış şeyler söyleyeceğim veya yapacağım diye endişeleniyorum						
Nasıl bir izlenim bırakacağım hakkında endişeleniyorum						
Başkaları bende hata bulacak diye endişeleniyorum						
Başarısızlık deneyimi yaşamak yerine başarıya ulaşacağımı umuyorum						
Başarının ödülleri ve faydalarını sabırsızlıkla bekliyorum						
Başkaları hakkımda ne düşünecek diye endişeleniyorum						
Mücadele gerektiren bir durum çabamı arttırmam için beni motive eder.						
Başarısız olmayı beklemek yerine bu görevde başarılı olmayı düşünüyorum						
Bir fark yaratmasa da diğer insanların benim hakkımda ne düşündükleri beni endişelendiriyor						
Beceri ve yeteneklerimi test etme fırsatını sabırsızlıkla bekliyorum						
Başkalarının benim hakkımda düşündükleri beni endişelendiriyor						
Bu görevin tehdit olduğunu hissediyorum						

KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL ÖLÇEĞİ

Hemen her zaman geçersiz	Çoğu zaman geçersiz	Az geçersiz	Geçerliliği ve geçersizliği eşit	Geçerliliği az	Çoğu zaman geçerli	Hemen her zaman geçerli					
1	2	3	4	5	6	7					
Aşağıda, kendinizi değerlendirebileceğiniz ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin için ne derece geçerli olduğuna bağlı olarak, derecelerden birini işaretleyiniz.					1	2	3	4	5	6	7
1.Takdir edilmek bir birey olarak kendimi daha değerli hissetmemi sağlar.											
2.Çok önemli hedeflerimi yerine getirmesem bile, kendimi değerli hissedirim.											
3.Olumsuz geri bildirim aldığımda, bunu davranışlarımı veya performansımı geliştirmek için bir fırsat olarak görürüm.											
4.Bazı insanların diğerlerinden daha değerli olduğunu düşünürüm.											
5.Büyük bir hata yaptığımda, hayal kırıklığı yaratsa bile, duygularımı tamamen değiştirmez.											
6. Bazen kendimin iyi mi yoksa kötümü olduğumu düşünürüm.											
7.Kendimi değerli bir insan olarak görebilmem, benim için önemli insanlar tarafından sevilme bağlıdır.											
8.Beni mutlu edecekleri umuduyla kendime hedefler belirlerim.											
9.Birçok şeyde başarılı olan insanların, hemen herşeyde iyi olabileceğini düşünürüm.											
10.Kendime verdiğim değer, diğer insanlarla kıyaslamama bağlıdır.											
11.Sadece insan olduğum için değerli olduğuma inanırım.											
12.Olumsuz geri bildirim aldığımda, çoğu zaman benim hakkımda söylenenleri duymak istemem.											
13.Benim değerimi kanıtlayacağını umduğum hedefler oluşturmayı umut ediyorum.											
14.Belli bazı şeylerde (konularda, işlerde) başarısız olmak, benim kendime ilişkin değerimi azaltır.											
15.Yaptıkları şeylerde başarılı olan insanların, özellikle değerli olduklarını düşünürüm.											
16.Ödüllendirilmem en iyi yönü, kendi güçlü yanlarımla neler olduğumu bilmeme yardım etmesi olduğunu düşünürüm.											
17.Değerli insanlar beni onaylamadıkları zaman bile, kendimi değerli bir insan olarak görürüm.											
18.Değerli bir insan olup olmadığımı karar vermek için, kendimi diğer insanlarla karşılaştırarak karar vermek istemem.											
19.Bir birey olarak eleştirildiğimde ya da bazı şeylerde başarısız olduğumda kendimi daha kötü hissedirim.											