



**T.C.  
FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİN SPORCULARDA ÖZ-ŞEFKAT İLE OPTİMAL  
PERFORMANS DUYGU DURUM ARASINDAKİ İLİŞKİDE  
KAYGININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Olgun Cem YALDUZ  
232502007**

**Danışman  
Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI**

**İkinci Danışman  
Dr. Osman URFA**

**İstanbul, 2025**



**T.C.  
FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİN SPORCULARDA ÖZ-ŞEFKAT İLE OPTİMAL  
PERFORMANS DUYGU DURUM ARASINDAKİ İLİŞKİDE  
KAYGININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ  
Yüksek Lisans Tezi**

**Olgun Cem YALDUZ  
232502007**

**Danışman  
Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI**

**İkinci Danışman  
Dr. Osman URFA**

**Jüri Üyeleri  
Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI  
Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU  
Dr. Öğr. Üyesi. Aydan GÖZMEN ELMAS**

**İstanbul, 2025**

|                     |                                                                                                                                                      |      |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                     |                                                                                                                                                      |      |
| OLGUN CEM<br>YALDUZ | YETİŞKİN SPORCULARDA ÖZ-ŞEKKAT İLE OPTİMAL PERFORMANS<br>DUYGU DURUM ARASINDAKİ İLİŞKİDE KAYGININ ARACI ROLÜNÜN<br>İNCELENMESİ<br>Yüksek Lisans Tezi | 2025 |

|                                                                                                                                                                     |                        |                   |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------|--------------|
|   | <b>TEZ KABUL FORMU</b> | Doküman Kodu      | FR.LEE.54    |
|                                                                                                                                                                     |                        | Yayın Tarihi      | 22.09.2025   |
|                                                                                                                                                                     |                        | Revizyon Tarihi   | -            |
|                                                                                                                                                                     |                        | Revizyon Numarası | 00           |
|                                                                                                                                                                     |                        | Gizlilik Sınıfı   | Hizmete Özel |

Olgun Cem YALDUZ tarafından hazırlanan “YETİŞKİN SPORCULARDA ÖZ-ŞEFKAT İLE OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUM ARASINDAKİ İLİŞKİDE KAYGININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, [Savunma Sınavı Tarihi] tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

| Sınav Jürisi         | Unvan, Ad, Soyad                 | İmza |
|----------------------|----------------------------------|------|
| Tez Danışmanı        | Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI          |      |
| İkinci Tez Danışmanı | Dr. Osman URFA                   |      |
| Üye                  | Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU     |      |
| Üye                  | Dr.Öğr. Üyesi Aydan GÖZMEN ELMAS |      |

|                                                                                                                                                                     |                                                                                              |                   |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|
|   | <b>FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ<br/>LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ<br/>AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI</b> | Doküman Kodu      | FR.LEE.50       |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                              | Yayın Tarihi      | 22.09.2025      |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                              | Revizyon Tarihi   | -               |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                              | Revizyon Numarası | 00              |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                              | Gizlilik Sınıfı   | Hizmete<br>Özel |

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, çalışmanın kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI ve Dr. Osman URFA danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Fenerbahçe Üniversitesi Lisansüstü Eser Yazım Kılavuzuna göre yazıldığını beyan ederim.

**Öğrenci**

**Adı Soyadı: Olgun Cem YALDUZ**

**Tarih: 03.11.2025**

**İmza:**

## ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitimime başladığım ilk ders saatinden itibaren öğretici, bilgilendirici, yönlendirici yapısını tez yazımındaki son cümleye kadar devam ettiren ve de şu an okuduğunuz tezin fikir dünyasından sonuçlanmasına kadar geçen süredeki emeği için tez danışmanım Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI'ya sunacağım teşekkür cümlesi sanırım az kalacaktır.

Yine özellikle tezin analiz kısmından itibaren bilgisini ve birikimini paylaşan ikinci tez danışmanım Dr. Osman URFA'ya, sporculardan gelen cevapların düzenlenmesi aşamasındaki yardımsever tutumundan ötürü Arş. Gör. Hakan SARAÇ'a teşekkürü borç biliyorum.

Benim açımdan en zorlayıcı kısımlardan birisini oluşturan örneklem grubuna ulaşmaktı. Bu kapsamda cevapları ile tezin ortaya çıkmasında veri desteği sağlayan sporcular, sporculara ulaşmada kolaylaştırıcı rol oynayan yöneticiler, antrenörler olmasa bu özgün çalışma bugün elimizde olmazdı. Sürece katkı sunan adını tek tek anamadığım tüm katılımcılara kocaman sevgilerimle...

Bu eğitim sürecimin hem 'duygusal yönünü çözen', hem de enerjisi ve desteğini her daim yanımda hissettiğim sevgili eşime, sporla çocuk yaşta buluşan ama elinde olmadan ayrılan büyük kızıma, tez süresince işin teknik kısmını düzenleyen kayınbiraderim Deniz'e teşekkürlerimle. Son olarak "oyun saatinden çaldığım" küçük kızımdan özür dilemem gerekiyor gibi.

## ÖZET

**Tezin Başlığı: Yetişkin Sporcularda Öz-Şefkat İle Optimal Performans Duygu Durum Arasındaki İlişkide Kaygının Aracı Rolünün İncelenmesi**

**Öğrencinin Adı Soyadı: Olgun Cem YALDUZ**

**Danışmanın Unvanı, Adı Soyadı: Prof.Dr. F. Hülya AŞÇI**

**İkinci Danışmanın Unvanı, Adı Soyadı: Dr. Osman URFA**

**Program: Egzersiz ve Spor Bilimleri**

Optimal performans duygu durum, sporcuların duyguları, düşünceleri, davranışları ve atletik performanslarıyla ilişkilidir. Bu çalışmada, sporcularda optimal performans duygu durum, açıklamada öz şefkat ve kaygının rolünü incelemek amacıyla bir aracılık modeli oluşturulmuştur. Bu çalışmanın amacı, öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişkide kaygının (bedensel kaygı, endişe ve konsantrasyon bozulması) aracı rolünü yetişkin sporcularda incelemektir. Çalışmaya 188'i erkek ( $\bar{X}$  yaş= 22.18±4.79) ve 113'ü kadın ( $\bar{X}$  yaş= 20.64±3.21) olmak üzere toplam 301 yetişkin sporcu ( $\bar{X}$  yaş= 21.60±4.32) gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama için Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Kısa Formu, Sporcu Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Spor Kaygı Ölçeği-2 kullanılmıştır. Aracılık modeli, ön yükleme ve %95 güven aralığı ile PROCESS makrosu kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre öz şefkatin somatik kaygı ( $B = -0,275$ ,  $p < 0,001$ ), endişe ( $B = -0,309$ ,  $p < 0,001$ ) ve konsantrasyon bozukluğu ( $B = -0,318$ ,  $p < 0,001$ ) üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlıdır. Optimal performans duygu durum üzerinde somatik kaygı ( $B = -0,003$ ,  $p > 0,05$ ) ve endişenin ( $B = 0,132$ ,  $p > 0,05$ ) doğrudan etkileri anlamlı değilken, konsantrasyon bozukluğunun ( $B = -0,233$ ,  $p < 0,01$ ) doğrudan etkileri anlamlıdır. Optimal performans duygu durum üzerinde hem öz şefkatin doğrudan etkisi ( $B = 0.29$ ,  $p < 0.001$ ) hem de konsantrasyon bozukluğu aracılığıyla dolaylı etkisi ( $B = 0.07$ , %95 GA [0.025 – 0.129]) anlamlı bulunmuştur. Optimal performans duygu durum ile öz şefkat ve kaygı arasında anlamlı ve pozitif ilişki vardır. Yine öz şefkatin; sporcuların kaygı düzeylerini düşürmede ve optimal performans duygu durum artırmada önemli bir paydaş olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, optimal performans duygu durumu, öz şefkat

## **ABSTRACT**

**Title of Thesis: The Mediating Role of Anxiety in the Relationship Between Self-Compassion and Flow in Adult Athletes**

**Student Name, Surname: Olgun Cem YALDUZ**

**Supervisor Title, Name, Surname: Prof. Dr. F. Hülya AŞCI**

**Second Supervisor Title, Name, Surname: Dr. Osman URFA**

**Program: Exercise and Sports Sciences**

Flow is related to athletes' emotions, thoughts, and behaviours as well as to their athletic performance. In this study, a mediation model was created to examine the role of self-compassion and anxiety in explaining flow in athletes. The purpose of this study was to examine the mediating role of anxiety (somatic anxiety, worry and concentration disruption) in the relationship between self-compassion and flow in athletic sample. A total of 301 adult athletes (Mage= 21.60±4.32), 188 male (Mage= 22.18±4.79) and 113 female (Mage= 20.64±3.21), voluntarily participated in this study. Self compassion scale- athlete version- short form, dispositional flow scale 2 - short form, sport anxiety scale 2 were used for data collection. In the mediation model of this study, self-compassion was independent variable, anxiety was mediating variable and flow was dependent variable. The mediation model was analyzed using PROCESS macro with bootstrapping and 95% confidence interval. Self-compassion negatively predicted somatic anxiety (B= -0.28, p< 0.001), worry (B= -0.31, p< 0.001) and concentration disruption (B= -0.32, p< 0.001). Somatic anxiety (B= -0.003, p> 0.05) and worry (B= 0.13, p> 0.05) had no significant role on flow, but concentration disruption negatively predicted flow (B= -0.23, p< 0.01). On flow, the direct effect of self-compassion (B= 0.29, p< 0.001) and the indirect effect through concentration disruption (B= 0.07, 95% CI [0.025 – 0.129]) were significant. In conclusion, self-compassion is related to flow directly and indirectly through concentration disruption. It can be said that self-compassion is an important variable in both reducing anxiety and increasing flow in athletes. In future research, it is recommended to test self-compassion-focused intervention approaches in studies focused on improving flow by reducing concentration disruption in athletes.

**Keywords: Anxiety, flow, self-compassion**

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>ÖZET</b> .....                                                                                             | 2  |
| <b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....                                                                                 | 6  |
| <b>TABLolar LİSTESİ</b> .....                                                                                 | 7  |
| <b>1.GİRİŞ VE AMAÇ</b> .....                                                                                  | 9  |
| <br>                                                                                                          |    |
| <b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....                                                                                | 14 |
| <b>2.1. OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUM</b> .....                                                              | 14 |
| 2.1.1. Optimal Performans Duygu Durumun Kavramsal Yapısı .....                                                | 15 |
| 2.1.2. Optimal Performans Duygu Durum Modelleri .....                                                         | 16 |
| 2.1.3. Spor ve Egzersiz Bilimlerinde Optimal Performans Duygu Durumun<br>Ölçülmesine Yönelik Çalışmalar ..... | 20 |
| 2.1.4. Spor ve Egzersiz Bilimlerinde Optimal Performans Duygu Durum ile İlgili<br>Kesitsel Çalışmalar.....    | 21 |
| 2.1.5. Spor ve Egzersiz Bilimlerinde Optimal Performans Duygu Durum ile İlgili<br>Deneysel Çalışmalar.....    | 26 |
| <b>2.2. ÖZ ŞEFKAT</b> .....                                                                                   | 28 |
| 2.2.1. Öz Şefkatin Kavramsal Yapısı .....                                                                     | 29 |
| 2.2.2. Egzersiz ve Spor Bilimleri Alanında Öz Şefkat ile İlgili Çalışmalar.....                               | 31 |
| 2.2.2.1. Egzersiz ve Spor Bilimleri Alanında Öz Şefkat ile İlgili Kesitsel Çalışmalar<br>.....                | 31 |
| 2.2.2.2. Egzersiz ve Spor Bilimleri Alanında Öz Şefkat ile İlgili Deneysel Çalışmalar<br>.....                | 35 |
| <b>2.3. KAYGI</b> .....                                                                                       | 36 |
| 2.3.1. Egzersiz ve Spor Bilimleri Alanında Kaygı ile İlgili Çalışmalar.....                                   | 38 |
| 2.3.1.1. Egzersiz ve Spor Bilimleri Alanında Kaygı ile İlgili Kesitsel Çalışmalar....                         | 38 |
| 2.3.1.2. Egzersiz ve Spor Bilimleri Alanında Kaygı ile İlgili Deneysel Çalışmalar..                           | 40 |
| <br>                                                                                                          |    |
| <b>3. GEREÇ ve YÖNTEM</b> .....                                                                               | 43 |
| 3.1. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri .....                                                                 | 43 |
| 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....                                                                   | 44 |
| 3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları .....                                                                   | 45 |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (Ek-3) .....                                                                       | 46 |
| 3.3.2. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Kısa Formu (Ek-4).....                                 | 46 |
| 3.3.3. Sporcu Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (Ek-5) .....                                                        | 46 |

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.3.4. Spor Kaygı Ölçeği-2 (Ek-7) .....                                           | 47        |
| 3.4. Verilerin Toplanması .....                                                   | 48        |
| 3.5. Verilerin Analizi.....                                                       | 48        |
| <b>4. BULGULAR.....</b>                                                           | <b>50</b> |
| <b>5. TARTIŞMA .....</b>                                                          | <b>54</b> |
| <b>SONUÇ.....</b>                                                                 | <b>62</b> |
| Sonuçlar.....                                                                     | 62        |
| Sınırlılıklar ve Öneriler .....                                                   | 63        |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>                                                             | <b>66</b> |
| <b>EKLER.....</b>                                                                 | <b>82</b> |
| <b>EK 1: BENZERLİK RAPORU .....</b>                                               | <b>82</b> |
| <b>EK 2: ETİK KURUL İZİN YAZISI.....</b>                                          | <b>83</b> |
| <b>EK 3: KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....</b>                                            | <b>84</b> |
| <b>EK 4: SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUM ÖLÇEĞİ-2<br/>KISA FORMU .....</b> | <b>85</b> |
| <b>EK 5: SPORCU ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ-KISA FORMU .....</b>                             | <b>86</b> |
| <b>EK 6: SPORCU ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ KISA FORMU İZİN ÖRNEĞİ.....</b>                  | <b>87</b> |
| <b>EK 7: SPOR KAYGI ÖLÇEĞİ-2 .....</b>                                            | <b>88</b> |
| <b>EK 8: SPOR KAYGI ÖLÇEĞİ-2, İZİN ÖRNEĞİ .....</b>                               | <b>89</b> |
| <b>EK 9 : BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU .....</b>                                   | <b>90</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>                                                              | <b>91</b> |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 2.1. Üçlü Akış Modeli.....                                         | 17 |
| Şekil 2.2. Dörtlü Akış Modeli .....                                      | 18 |
| Şekil 2.3. Sekizli Akış Modeli .....                                     | 19 |
| Şekil 3.1. Araştırma Modeli .....                                        | 43 |
| Şekil 4.1. Araştırma Modeline Ait Standardize Edilmemiş Katsayılar ..... | 52 |



## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Cinsiyet, Branş ve Milli Olma Dağılımları .....                               | 45 |
| Tablo 3.2. Katılımcılara Ait Yaş, Spor Yılı ve Haftalık Antrenman Sayısı.....                              | 45 |
| Tablo 3.3. Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler .....                                                | 48 |
| Tablo 3.4. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....                                              | 49 |
| Tablo 4.1. Öz Şefkatin Optimal Performans Duygu Durum Üzerindeki Toplam Etkisi .....                       | 50 |
| Tablo 4.2. Öz Şefkatin Kaygı Üzerindeki Doğrudan Etkileri.....                                             | 50 |
| Tablo 4.3. Kaygının ve Öz Şefkatin Optimal Performans Duygu Durum Üzerindeki Doğrudan Etkileri.....        | 51 |
| Tablo 4.4. Öz Şefkatin Kaygı Aracılığıyla Optimal Performans Duygu Durum Üzerindeki Dolaylı Etkileri ..... | 52 |

## KISALTMALAR VE SEMBOLLER

|           |                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------|
| MASCS     | : Sporda Farkındalık, Kabul ve Öz Şefkat (Merhamet) |
| MBSoccerP | : Farkındalık Temelli Futbol Programı               |
| FSS       | : Durumluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği    |
| FSS-2     | : Durumluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2  |
| DFS-2     | : Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2   |



## 1.GİRİŞ VE AMAÇ

Psikoloji maddi dünyayı inceleyen doğal bilimler ile insanı inceleyen beşerî bilimler arasında kendine yer bulan, insan davranış ve zihinsel süreçlerini inceleyen bir bilim dalıdır (Türkçapar, 2023). Psikoloji insan veya insan topluluğunun zihinsel süreçlerinin, yapılarının, özelliklerinin ve davranışlarının zihinsel ve ruhsal bütünlüklerini ele alır (Budak, 2000). Buradan hareketle psikoloji bilimi insan davranışlarının bilimsel yöntemlerle incelenmesi ve insan doğasını anlama süreci olarak ifade edilebilir. Tarihsel süreç içerisinde psikoloji bilimi ve psikologlar daha çok insan davranışlarında, patolojik durumlara, problemleri alanlara ve bunların sağaltımına odaklanmışlardır. 1970’lerden itibaren varoluşçu ve insancıl yaklaşımlarında etkisiyle iyilik, erdem, olumlu duygular psikolojinin daha çok araştırdığı konular arasına girmiştir (Bulut ve Subaşı, 2020). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), psikoloji biliminin amacının tek boyutlu olarak ruhsal rahatsızlıklarla müdahale etmek ve psikolojik rahatsızlıkların sağaltımı olmadığını ifade etmiştir. Seligman’a (2002) göre psikolojinin uzun yıllar görmezden geldiği iki misyonu daha bulunmaktadır: Bunlar kaliteli bir yaşam için olanak sağlayarak, bu olanaklar sayesinde bireyin güçlü yönlerini ortaya çıkarıp gelişimini sağlamaktır.

Pozitif psikoloji, normal bir insanın güçlü yönlerini, sahip olduğu pozitif özellikleri, onu motive eden durumları, erdemli davranışları bilimsel yöntemlerle araştırarak, insanın pozitif özelliklerini anlayıp bu sayede bireylerin, toplumun hayatına bu kavramları nasıl yerleştirebilecekleri ve birey özelinde tüm toplumun hayat standartlarını nasıl artırabilecekleri üzerinde çalışır (Csikszentmihalyi, 2014; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, iyilik ve doğruluğu keşfetmeye çalışırken normal insanların akıl ve ruh sağlığını korumaları bakımından psikolojik açıdan güçlü yönlerine yatırım yapar. Böylelikle psikolojide patolojik olana değil iyiliğe yönelir ve yalnızca pozitive odaklanıp negatifi yok saymaz. Negatif duyguları, problemleri de yaşamın bir parçası olarak görür. İnsanı geçmiş, bugünü ve geleceği ile birlikte bir bütünlük içerisinde değerlendirir (Bulut ve Subaşı, 2000; Csikszentmihalyi, 2014; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikolojiyi bireylerin olumlu ve güçlü özelliklerini merkeze koyan, kişinin özündeki muhtemel gelişiminin önünü açan ve onu geliştirip dönüştürücü güce sahip

olan, grupların değerlerini ve gelişimlerini dikkate alan psikolojinin bir alt boyutu olarak tanımlamak mümkündür (Bulut ve Subaşı 2020). Pozitif psikoloji, akış, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, umut, iyi oluş, öz şefkat gibi kavramlara odaklanmıştır (Demir ve Türk, 2020). Pozitif psikolojinin kavramlarından birisi olan akış deneyimi, diğer bir deyişle optimal performans duygu durum ilk defa Csikszentmihalyi tarafından 1975 yılında ortaya atılmıştır. Bireyin yaptığı işe tüm dikkatini vererek odaklanması, vücudunun sınırlarını zorlaması, etkinliğin kendisini keyif verici bulması ve en nihayetinde başarı durumunda açığa çıkan duygusal haz anının içinde kaybolmak olarak tanımlanmıştır (Csikszentmihalyi, 1990). Moneta (2004) ise optimal performans duygu durumunu; bireyin yüksek zorluk derecesindeki aktiviteyi (görevi) başarmasına bağlı olarak bireyin bilişsel başarı hazzını yaşaması sonucunda yaptığı aktivite ile bütünleşmesi sonucunda yoğun haz olarak tanımlamıştır.

Optimal performans duygu durum psikolojiden sanata, iş yaşamından spora kadar geniş bir platformda araştırmalara konu olmuştur (Köse, Akçakanat ve Bayrakçı, 2019). 1990'lı yıllardan sonra egzersiz ve spor psikolojisi alanındaki çalışmalar, sporcuların optimal performans duygu deneyimini anlamaya ve bu deneyimin sporcuların performansları ve psikolojik özelliklerindeki rolünü araştırmaya odaklanmıştır. Csikszentmihalyi (1990/2022), optimal performans duygu durumunu; kaya tırmanışçıları, satranç oyuncularını, atletler, müzisyenler ile yaptığı çalışma sonucunda, bireylerin yaptıkları işe kendilerini o kadar kaptırıyorlar ki onun dışında hiçbir şeyi düşünemiyorlar olarak tanımlamıştır. Jackson'un (1996) yedi farklı spor dalından 28 elit sporcu ile yaptığı çalışmada optimal performans duygu durumu; yapılan işe odaklanarak zamanda kaybolma duygusu ve sporcuların kendilerini yaptıkları işin doğal bir parçası olarak hissetmeleri olarak tanımlanmıştır.

1990'lı yıllardan sonra egzersiz ve spor psikolojisi çalışmalarına konu olan optimal performans duygu durumunun yaşanma olasılığını etkileyen faktörler sıklıkla alan yazında ele alınmıştır. Yapılan çalışmalar, optimal performans duygu durumu; psikolojik-zihinsel sağlamlık (İlhan, 2017; Kayabaşı, 2023), görev yönelimi, içsel güdülenme (Altıntaş ve diğ., 2013; Altıntaş, 2015), kendine güven, odaklanma, güdülenme (Russel, 2001), sporcunun algıladığı özerklik desteği (Burucu, 2019), imgeleme biçimi (Seleciler ve Türkmen, 2020) gibi psikolojik yapılardan olumlu

yönde etkilendiğini ortaya koymuştur. Olumsuz duygu ve düşünceler, yetersiz güdülenme ve özgüven eksikliği (Jackman ve diğ., 2015) yüksek kaygı düzeyi (Jackson ve diğ., 1998), uygun olmayan çevresel koşul ve uyaranlar (Russel, 2001), fiziksel problemler/hatalar, düşük odaklanma seviyesi ve olumsuz zihinsel tutum (Jackson, 1992) gibi psikolojik yapıların ise optimal performans duygu durumunun yaşanma olasılığını azalttığı çalışmalarda rapor edilmiştir.

Kişide stres oluşturan yaşam olaylarının oluşturduğu mutsuzluk, tedirginlik hüzn gibi negatif duygu durum ve buna bağlı geliştirilen davranışsal tepkiler olarak tanımlanan kaygının (Spielberger, 1972) optimal performans duygu durum üzerinde oynadığı rol de alanyazında araştırmalara konu olmuştur. Örneğin, Jackson ve diğerleri (1998), sporcularda performans kaygısı ile akışın bileşenlerinden zorluk-beceri dengesi, geri bildirim, net hedefler, konsantrasyon ve kontrol duygusu arasında ilişki bulmuşlardır. Kesler (2020)'de, güreşçiler üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada sporcuların orta düzeyde hissettikleri stres faktörünün optimal performans duygu durumunun yaşanmasını kolaylaştırıcı rolü olduğunu ifade etmiştir. Schmidt ve diğerleri (2020) ise, yüksek düzeyde uyarılmaya eşlik eden orta ve yüksek düzeydeki kaygının, e-spor oyuncularının optimal performans duygu durumu yaşamalarını kolaylaştırdığı sonucuna ulaşmışlardır.

Son yıllarda pozitif psikolojide popüler olan öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişkide çalışmalarda ele alınmıştır. Kişinin çektiği elem, ıstırap karşısında kendisine koşulsuz yardım etme isteği anında ortaya çıkan duygu durumu (Germer, 2022) veya kişinin yaşadığı acıları kabullenerek kendisi için iyiliği, güzelliği, mutluluğu isteme hali ve bunu da proaktif davranışlarla ortaya koyma durumu olarak (Neff, 2022) tanımlanan öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişki araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Örneğin, Carraca ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen pilot çalışmada, elit futbolcular üzerinde Farkındalık Temelli Futbol Programı (MBSoccerP) uygulanmıştır. Bu uygulama ile sporcuların öz şefkat, farkındalık (yaptığı işe ve ana odaklanmak), psikolojik esneklik, akış ve spor performansları hakkında farkındalık oluşturarak, akış ve sportif performanslarının artırılması hedeflenmiştir. Farkındalık Temelli Futbol Programı iki farklı takip çalışmasına dahil edilen 57 elit futbolcu (Portekiz 2<sup>a</sup> ligi) üzerinde uygulanmıştır. Öz şefkat temelli farkındalık eğitimi sonucunda, sporcuların öz şefkat düzeylerinin arttığı

görülmüştür. Yine öz şefkat düzeyindeki artışın optimal performans duygu durumunu yordadığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Tüm bu bilgilerden hareketle bu çalışmada optimal performans duygu durum ile öz şefkat ve kaygı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Ayrıca çalışmada öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişkide kaygının aracı rolü incelenmiştir. Çalışmada kaygının aracı rolü alan yazında öz şefkat ile kaygı ilişkisini ortaya koyan çalışmalar baz alınarak belirlenmiştir. Araştırmalar öz şefkat düzeyleri düşük olan bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu (Deniz ve Sümer, 2010); yaygın kaygı bozukluğuna sahip bireylerin normal bireylerden daha düşük öz şefkat puanlarına sahip olduklarını ve kaygı, stresle başa çıkma puanlarının da tanı almamış bireylerden daha düşük olduğunu göstermiştir (Hoge ve diğ., 2013). Öz şefkatli bireylerin daha az kaygı belirtileri gösterdiği de ifade edilmiştir (MacBeth ve Gumley, 2012). Öz şefkatin elit sporcuların kaygı düzeyleri ve akış deneyimleri üzerindeki yordayıcı etkisine dair araştırmalar artmakla beraber elde edilen verilerin oldukça sınırlı olduğu söylenebilir (Lyon ve Plisco, 2020). Spor ve egzersiz alanındaki bilimsel araştırma sonuçları da psikoloji alan yazın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Öz şefkat ile müsabaka öncesi yaşanan bilişsel ve bedensel kaygı arasında negatif bir ilişki olduğu (Mohebi ve diğ., 2019) ve farklı rekabet seviyesindeki sporculardan düşük seviyede öz şefkat puanına sahip olanların, rekabet düzeyinden bağımsız olarak ciddi düzeyde kaygı, depresyon gibi psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Walton ve diğ., 2020). Öz şefkat düzeyi daha yüksek sporcuların, düşük seviyedeki yıkıcı öz eleştiri hatalarıyla ilgili daha az kaygı duydukları da görülen bir başka sonuçtur (Mosewich ve diğ., 2019). Yine kadın sporculardan öz şefkat düzeyi yüksek olanların; duygusal olarak zorlandıkları ve kaygılandıklarında daha sağlıklı düşünce yapısına sahip olup, daha olumlu davranış gösterdikleri bulunmuştur (Reis ve diğ., 2014). Öz şefkat geliştirme programına katılan sporcuların öz şefkat düzeylerindeki artışa bağlı olarak kaygı düzeylerinde azalma olduğu (Kuchar ve diğ., 2023), yine öz şefkat geliştirme programına katılan kadın sporcuların hataları üstünde daha az endişeye sahip oldukları ve acımasız öz eleştiriden kaçındıkları görülmüştür (Mosewich ve diğ., 2019). Yine deneysel bir çalışmada sporda farkındalık, kabul ve öz-merhamet (MASCS) programının; spor kaygısına olan etkisine bakılmış ve (MASCS) programı sonrasında sporcuların kaygının tüm alt türlerinde somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon

düzeylerinde azalma olduğu bulunmuştur (Terzioğlu ve Gülfem, 2024). Araştırma sonuçları doğrultusunda kaygı ile optimal performans duygu durum arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Çalışmalarda kaygı optimal performans duygu durum üzerinde olumsuz bir durum olarak öne çıkmaktadır. Buna karşılık öz şefkat optimal performans duygu durumun yaşanmasına ortam hazırlayan bir etmen olarak görülmektedir. Yine öz şefkat kaygının sönmömlendirilmesinde olumlu bir güç olabilir. Sporcularda kaygı düzeyinin öz şefkat aracılığıyla kontrol edilmesi optimal performans duygu durumun yaşanmasını kolaylaştırıcı olacaktır. Araştırma sonuçları ışığında bu çalışmada öz şefkatin sporcularda kaygı düzeyini negatif olarak yordayacağı, bu durumun ise optimal performans duygu durumun yaşanma olasılığını artıracığı düşünülmektedir.

## 2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde; kökenini psikoloji biliminden alan optimal performans duygu durumu ve öz şefkat kavramlarının tanımları, kavramsal yapılarına dair açıklamalar ve kaygı kavramının tanımı yer almıştır. Ayrıca, optimal performans duygu durum, öz şefkat ve kaygı kavramlarının spor ve egzersiz bilimlerindeki yeri, birbirleri ile olan ilişkisi alanyazındaki araştırma sonuçları bağlamında değerlendirilmiştir.

### 2.1. OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUM

Pozitif psikolojisinin ana kavramlarından bir olan optimal performans duygu durumu, bireyin güçlü özelliklerini yaptığı davranışa yansıtarak, bilinç düzeyinin ortadan kaybolması, konsantrasyonun yapılan etkinliğe yöneltilmesi ve tüm bu süreçlere bağlı olarak sanki zamanın durması olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990/2022). İlk defa 1970’li yıllarda Csikszentmihalyi tarafından ortaya atılan İngilizcesi flow olan optimal performans duygu durum kavramı ulusal alan yazında akış deneyimi olarak da adlandırılmaktadır. Csikszentmihalyi (1990/2022) insanların neden dışsal bir ödüllendirmeye ihtiyaç duyulmaksızın yapmış oldukları aktiviteden (kaya tırmanışçıları, satranç oyuncuları, dansçılar, atletler, müzisyenler) bu denli keyif aldıklarını merak etmesi sonucu yaptığı araştırmalar neticesinde optimal performans duygu durum kavramını ortaya atmıştır. Csikszentmihalyi’ye (1990) göre optimal performans duygu durumunu “yoğun olarak bir aktiviteye ve eyleme odaklanma, süreçten aşırı derecede keyif alma ve içsel haz duymadır”. Optimal performans duygu durum bir etkinliğin sonucunun kendiliğinden ödüllendirici olması, yapılan etkinliğe odaklanma ve bu etkinliği yapmaktan keyif almak gibi psikolojik yapıları barındıran temel bir duygu durumudur (Cimşir, 2020). Diğer bir deyişle, optimal performans duygu durumu; insanların etkinliklerde kendini mutlu hissetme, başarı duygusunu tatma, o anda yaşamlarındaki tüm sıkıntılardan arınma ve etkinlik anında zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyecek kadar etkinliğe odaklanması gibi, duygu ve düşünceleri içermektedir (Cimşir, 2020). Optimal performans duygu durumu, bireyin açıkça belirlenmiş hedefe odaklanarak, etkinliğin içinde kaybolma, andaki etkinlikten haz alma, benliğin davranışla bütünleşmesi sonucunda oluşan ototelik deneyimlerdir (Csikszentmihalyi, 1990).

### 2.1.1. Optimal Performans Duygu Durumun Kavramsal Yapısı

Csikszentmihalyi 1975 yılında optimal performans duygu durumunun kontrol, dikkat, merak, içsel ilgi olmak üzere dört boyutu içerdiğini belirtmiştir (Csikszentmihalyi 1975, akt. Turan, 2019). Csikszentmihalyi zaman içerisinde optimal performans duygu durumunun boyutlarını; görev zorluğu-beceri dengesi, eylem-bilinç birleşimi, açıkça belirlenmiş hedefler, geribildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendine ilişkin farkındalığın kaybı, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma (ototelik) deneyim şeklinde dokuz alt boyut olarak güncellemiştir (Csikszentmihalyi, 1990/2022; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002).

Csikszentmihalyi tarafından belirtilen optimaş performans duygu durumun dokuz boyutu aşağıda açıklanmıştır:

**Görev zorluğu-beceri dengesi**, optimal performans duygu durum yaşantısının en temel bileşenidir. Bireyin sahip olduğu becerileri (bilişsel ve/veya bedensel) ile görev zorluğu arasındaki oluşması beklenen denge durumuna işaret eder (Csikszentmihalyi, 2022). Bir başka anlatımla yapılmakta olan etkinliğin zorluk derecesinin bireyin yeteneğiyle orantılı olmasıdır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken husus görevin zor ve becerinin üst düzeyde bunu karşılayabilecek durumda olmasıdır (Cimşir, 2020).

**Eylem-bilinç birleşimi**; bireyin yaptığı etkinliğe kendisini adanması sonucunda, etkinliğin sanki bir makine düzeninde kendiliğinden, otomatik olarak gerçekleşmesi ve kişinin kendisini yaptığı etkinlikten farklı olarak görememesi durumudur (Csikszentmihalyi, 1990/2022). Başka bir ifadeyle; bireyin görevi algılaması sonucunda görevin gerekliliklerini uyum içerisinde otomatik olarak yapabildiğini hissetmesi halidir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002).

**Açıkça belirlenmiş hedefler**; aktivite esnasında, optimal performans duygu durumun oluşabilmesinin ön koşullarından biridir ve ulaşılacak olan hedef/hedeflerin açık ve net olarak ortaya koyulmasını içerir (Cimşir, 2020). Bireyin aktivite öncesinde hedefini belirlemesi, aktivite öncesinde ön hazırlık yapmasını, aktivite esnasında yapması gerekenlere odaklanmasını ve farkındalık seviyesini artırarak optimal performans duygu durumuna ulaşılmasını sağlar (Elmas, 2022).

**Geribildirim**; kişinin optimal performans duygu durumunda göstermiş olduğu performanstan edindiği bilgi anlamına gelmektedir. Bu bilgi hedeflerin gerçekleşmesi

hususunda sürekliliği sağlamaktadır (Elmas, 2021). Bireyin gerçekleştirdiği sportif etkinlikteki performansına dair açık ve net bir geri bildirim önemlidir. Zira geri bildirim sayesinde kişi neyi ne kadar doğru yaptığına dair bilgilenmiş olur (Turan, 2019).

**Göreve odaklanma;** dikkatin yapılan aktiviteye yoğunlaştırılması sonucunda optimal performans duygu durum anında aktivite ile ilgisi olmayan tüm bilgilerin ayıklanması durumudur (Csikszentmihalyi, 1990/2022).

**Kontrol duygusu;** birey optimal performans duygu durumu yaşarken, yaptığı zorlu etkinlik üzerinde kontrolün kendisinde olma hissiyatıdır (Csikszentmihalyi, 1990/2022).

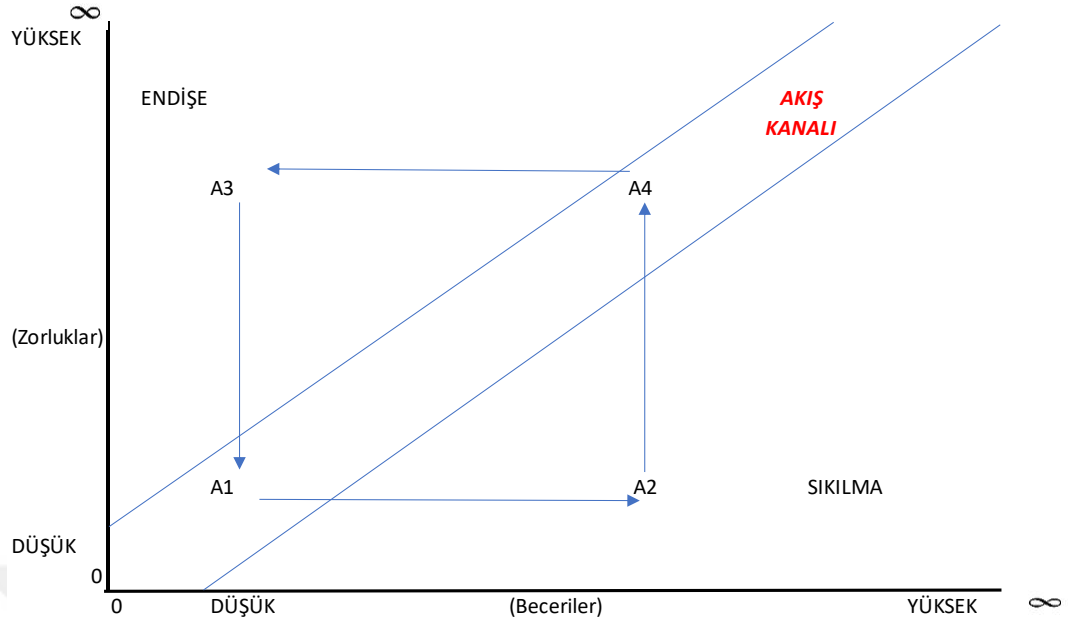
**Kendilik farkındalığının kaybı;** bireyin tamamen yaptığı etkinlik ile bir olması, optimal performans anında özün dışına çıkma, diğer insanların düşüncelerine karşı kayıtsız kalma ve elinden gelenin en iyisini yapmak için becerisini geliştirme, öz'ün kaybolması ve optimal performans duygu durumundan sonra özün daha güçlü bir şekilde ortaya çıkma durumudur (Csikszentmihalyi, 1990/2022).

**Zamanın dönüşümü;** zaman kavramının ortadan kaybolması, dolayısı ile zamanın nasıl geçtiğinin fark edilmemesi, daha hızlı geçtiği hissiyle beraber bireyin aktivite içerisinde an'da kaybolma durumudur (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002).

**Amaca ulaşma (ototelik) deneyimi,** diğer sekiz boyutun bir sonucudur ve birey yaptığı aktivitenin kendisinden keyif almasını ve yoğun bir içsel haz duygusu ile birlikte aktivitenin ödüllendirici bir hal almasını anlatmak için kullanılmaktadır. (Elmas, 2022, Csikszentmihalyi, 2022).

### 2.1.2. Optimal Performans Duygu Durum Modelleri

Optimal performans duygu durumunun birey tarafından nasıl yaşandığını açıklamak üzere araştırmacılar tarafından farklı modeller geliştirilmiştir. Bu modellerden ilki 1975 yılında Csikszentmihalyi tarafından ortaya konulan Üçlü Akış Modeli'dir. Bu model Şekil 1'de gösterilmiştir.



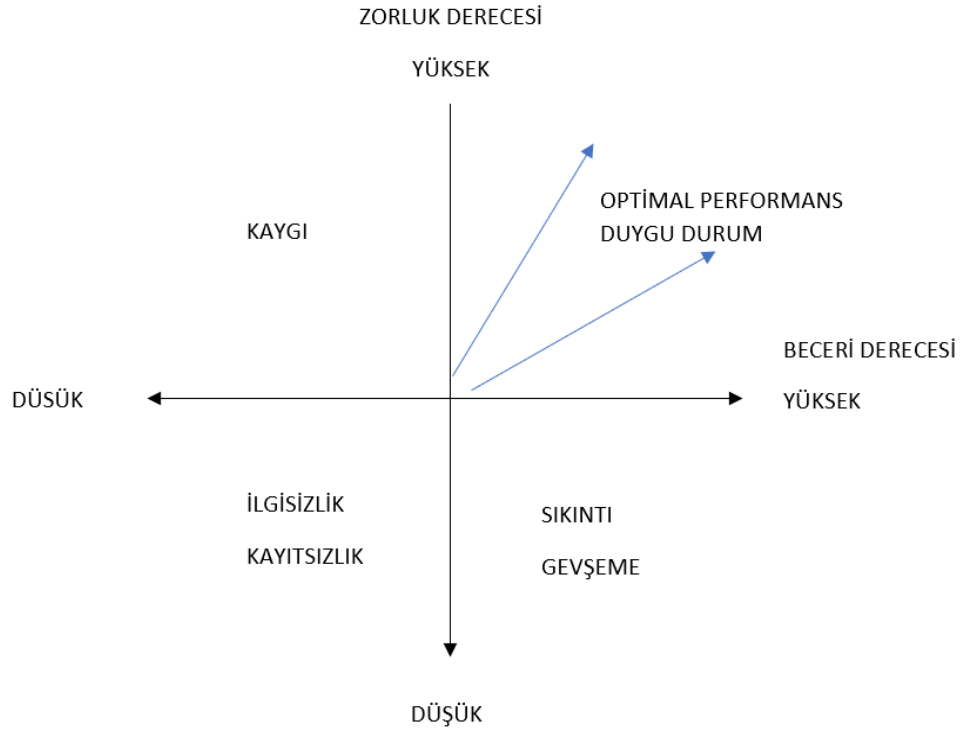
**Şekil 2.1. Üçlü Akış Modeli**

Kaynak: Csikszentmihalyi, M. (2022). Mutluluk bilimi, akış. B. Satılmış (Çev.). Buzdağı Yayınevi. (1990) sy. 117.

Şekil 2.1, gerçekleştirilen bir aktiviteyi (tenis maçını) temsil etmektedir ve optimal performans duygu durumunun en önemli iki boyutu olan zorluklar dikey sütunda, beceriler ise yatay eksenle gösterilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990/2022). Modele göre sporcuların deneyimleri üç ana grupta toplanmıştır; kaygı (endişe), akış ve can sıkıntısı. Şekilde A1 ile temsil edilen kişi tenise yeni başlamış bir sporcuyu temsil etmekte olup geliştirebildiği tek becerisi topu fileden karşı tarafa geçirmektir. Bu kadar basit bir göreve rağmen sporcu aktivitenin üstesinden gelebildiği bu durumdan hoşnut olması muhtemeldir. Egzersize devam eden sporcunun beceri düzeyi zamanla gelişecek ve sporcu sadece topu karşı tarafa atmaktan zaman içerisinde sıkılacaktır (A2). A3 seviyesindeki sporcu ise yükselen zorluk derecesine rağmen düşük beceriye sahip olmasından ötürü performansından kaygı duyacaktır. Yine A2 seviyesinde sporcu yükselen becerisine rağmen düşük zorluk seviyesindeki davranışı kolayca yapmaktan sıkılacaktır. Bu durumda sporcu açısından ne sıkılma(A2) ne de kaygı (A3) olumlu bir deneyim değildir. Sporcu tekrar optimal performans duygu durumu kanalına geri dönmek için yollarını arayacaktır (A4). Sıkılan sporcu karşılaştığı zorluk derecesini artırarak -misal kendisinden daha iyi tenis oynayan başka bir sporcuyu yenmek- tekrar akış kanalına geri dönebilir. Kaygılı sporcu ise (A3) yükselen zorluklar karşısında

beceri seviyesini geliştirerek tekrar akış kanalına geri dönmenin yollarını arayacaktır (Csikszentmihalyi, 1990/2022)

Optimal performans duygu durumunun yaşanması durumu ifade etmede üçlü kanal modelinin yetersizliğinden yola çıkılarak Csikszentmihalyi ve LeFevre 1989 yılında Dörtlü Akış Modelini ortaya koymuşlardır.



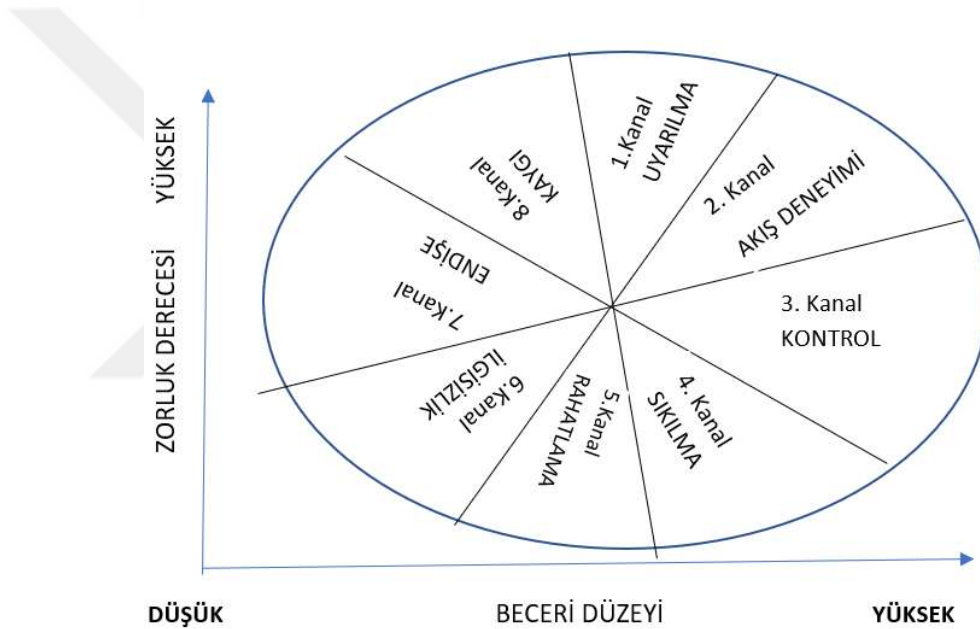
**Şekil 2.2. Dörtlü Akış Modeli**

Kaynak: Csikszentmihalyi, M. ve LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 817.

Dörtlü Akış Modeline göre (Şekil 2.2); optimal performans duygu durumu, sporcunun yüksek zorluk derecesindeki görevleri, yüksek beceri sergileyerek ve bu davranışı üzerinde kontrol duygusunu hissettiğinde oluşmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Optimal performans duygu durumu deneyimini yaşanırken bireyin sahip olduğu beceri düzeyi ile zorluklar arasında dengelenme oluşmaktadır (Aksoy, 2020). Yüksek zorluk derecesindeki görevlerin eylem kapasitelerini aşması durumunda (düşük beceri) kaygı ilişkisi oluşur (Nakamura ve Csikszentmihalyi,

2002). Düşük beceri ve zorluk durumlarında, ilgisizlik ortaya çıkar ve bu duruma bağlı olarak da dikkat de azalma, can sıkıntısı ve düşük enerji gelişir (Gözmen, 2015). Yüksek beceri ve düşük görev zorluğu durumlarında sıkıntı ve bıkkınlık durumu görülür (Elmas, 2021).

Dörtlü akış modeline oranla daha detaylı bir sınıflandırma biçimine sahip olan sekizli model (Şekil 2.3) Csikszentmihalyi ve Carli tarafından 1989 yılında önerilmiştir (Akt. Csikszentmihalyi, 2014).



**Şekil 2.3. Sekizli Akış Modeli**

Kaynak: Csikszentmihalyi, M. (2014). Toward a psychology of optimal experience. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), Flow and the foundations of positive psychology içinde (ss. 209-227). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>

Deneyim Dalgalanma Modeli olarak da bilinen bu model, dörtlü modeldeki, kaygı, akış, ilgisizlik ve sıkılma boyutlarına; uyarılma, kontrol, rahatlama, endişe boyutları eklenerek oluşturulmuştur (Turan, 2019). Bireylerin farklı beceri seviyeleri ile farklı zorluk seviyelerinin eşleşmesi durumunda sekiz boyuttan oluşan yeni bir durum oluşmaktadır (Köse ve diğ., 2019). Birey yüksek derecede zorluk aktivitesinde orta düzeyde beceriye sahip olduğunu hissettiği anda uyarılma, yüksek düzeyde beceriye

sahipken orta düzeyde zorlukla karşılaştığında kontrol hissine kapılmaktadır. Daha düşük beceri seviyesine sahipken zorluk durumu ile karşılaştığında endişeye kapılmakta, yüksek düzey beceri seviyesinde iken orta düzey zorluk seviyesinde ise birey rahatlamaktadır (Elmas, 2022).

### **2.1.3. Spor ve Egzersiz Bilimlerinde Optimal Performans Duygu Durumun Ölçülmesine Yönelik Çalışmalar**

Kavramsal çerçevesi Csikszentmihalyi tarafından ortaya konulan optimal performans duygu durumunun nasıl ölçüleceği araştırmacıların odak noktası olmuştur. Bu alandaki eksikliğin giderilip spor bilimlerine uygun ölçek çalışması ilk olarak Jackson ve Marsh (1996) tarafından yürütülmüştür. Durumluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (The Flow State Scale-FSS) olarak isimlendirilen ölçek optimal performans duygu durumu niteleyen 9 alt boyutu kapsayan, dörder maddelik toplam 36 maddeden oluşmuştur. 2004 yılında Jackson ve Eklund ölçeklerdeki bazı maddelerin işlemediği ve istatistiksel anlamdaki sıkıntılarından yola çıkarak revizyona giderek, fiziksel ve spor aktivitelerinde kullanılmak üzere Durumluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (Flow State Scale 2 – FSS-2) ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (Dispositional Flow Scale 2 – DFS-2) ölçeklerini geliştirmişlerdir. Revize edilen FSS-2 ve DFS-2'nin Türkiye'ye uyarlama çalışmasını 2007 yılında Aşçı ve diğerleri yapmışlardır. Orijinal ölçekteki madde 1 ve 16'nın uyum endekslerinin düşük olmasından ötürü iki madde elenerek ölçek kullanılmıştır. DFS-2'nin beden eğitimi derslerindeki, geçerlik ve güvenirlik çalışması, ülkemizde Daştan Ada ve diğerleri (2012) tarafından yapılmıştır. Yapılan analizlerde ölçeğin tüm maddelerinin çalıştığı görülmüştür. 5'li likert tipinde oluşturulan ölçekler toplam 9 maddeden oluşmaktadır.

FSS-2 ve DFS-2'nin 36 maddelik uzun versiyonlarının zaman kaybı ve uygulama zorluklarından hareketle Jackson ve diğerleri (2008) ölçeklerin kısa formlarını geliştirmişlerdir. Ölçeğin Türkiye uyarlaması Çağlar ve diğerleri (2020) tarafından yapılmış olup işlemeyen madde tespit edilmemiştir. Yine kısa DFS-2'nin beden eğitimi ortamındaki Türkçe'ye uyarlama çalışması Keskin ve Aşçı (2017) tarafından yapılmış olup işlemeyen bir maddenin olmadığı görülmüştür.

#### **2.1.4. Spor ve Egzersiz Bilimlerinde Optimal Performans Duygu Durum ile İlgili Kesitsel Çalışmalar**

Spor ve egzersiz psikolojisindeki ilk çalışmalar Csikszentmihalyi tarafından kavramsal yapısı oluşturulmuş olan optimal performans duygu durumunun açıklanmasına dairdir. Sporcuların optimal performans duygu durumu nasıl tanımlandıklarına dair ilk çalışmaları Jackson yürütmüştür. Örneğin, Jackson (1992), tarafından yürütülen ve sporcuların optimal performans duygu durumu nasıl tanımlandıklarını açıklamaya yönelik çalışma 18-33 yaş aralığındaki 9'u kadın olmak üzere toplam 16 sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada sporculardan farklı zaman dilimlerinde, performans anlarındaki optimal performans deneyimlerini hatırlamaları istenmiştir. Verilen cevaplar niteliksel işlemlere tabi tutulmuş ve sporcuların optimal performans duygu durum deneyimini netlik, farkındalık, kontrol duygusu, odaklanma, beden-zihin uyumu ve zevk gibi kavramlar ile açıkladıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

Optimal performans duygu durumunun oluşumunu açıklamaya yönelik bir diğer çalışma yine Jackson (1996) tarafından yedi farklı branştaki 28 elit sporcu ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nitel yöntemlerden görüşme tekniği kullanılmış ve sporculara performansları esnasında nasıl hissettikleri sorulmuş ve kendilerine optimal performans duygu durumu tasvirleyen kısa bilgi notları okutulup bunları kendi deneyimledikleri duygularıyla karşılaştırmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda sporcuların deneyimledikleri optimal performans duygu durumu yaşantıları, Csikszentmihalyi'nin teorisini oluşturduğu optimal performans duygu durumu kavramının temel bileşenlerini- görev zorluğu- beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma- destekler nitelikte olduğu bildirilmiştir.

Alan yazında optimal performans duygu durumunun farklı sosyodemografik yapılara göre farklılık gösterip göstermediği de ele alınmıştır. Örneğin, spor bilimlerinde okuyan 167 kadın ve 183 erkek öğrenci üzerinde cinsiyet açısından; optimal performans duygu durumunun karşılaştırıldığı çalışmada; erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla optimal performans duygu durumu yaşadıkları sonucuna

ulaşılmıştır (Ağbuğa, 2018). Spor lisesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumun; takım sporcusu ya da bireysel sporcu olma, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, cinsiyet faktörleri açısından incelendiği bir çalışmada erkek sporcuların kız sporculara göre daha yüksek optimal performans duygu durum puan ortalamasına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin bireysel sporculara göre daha yüksek optimal performans duygu durum skorlarına ulaştıkları bulunmuştur (Kahya ve Küçükbiş, 2022). Ancak bu çalışmaların aksine optimal performans duygu durum yaşanması açısından cinsiyetin belirleyici olmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Burucu'nun (2019) ortaokul öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada cinsiyetin; optimal performans duygu durumun yaşanması üzerinde etkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yine Russel'in (2001) üniversiteli bireysel ve takım sporcuları üzerinde yaptığı çalışma da benzer şekilde, cinsiyetin optimal performans duygu durum üzerinde etkili olmadığı ifade edilmiştir. Benzer bir sonuca Altıntaş ve diğerlerinin (2010) egzersiz katılımcıları ile yürüttükleri çalışmada da ulaşılmıştır. Yine İlhan'ın (2017), 300 üniversite sporcusu üzerinde yürüttüğü çalışmada; sürekli optimal performans duygu durum üzerinde cinsiyetin, istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyetin yanı sıra, yaşa göre optimal performans duygu durumun incelendiği çalışmalara da alan yazında rastlanmaktadır. Örneğin Burucu, yaş değişkenini sınıf düzeyi bazında ele alarak, beden eğitimi dersinde yaşanan optimal performans duygu durumu incelemiştir. Burucu'nun (2019) ortaokul öğrencileri üzerinde yürüttüğü bu çalışmada 5.sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeyindeki öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde optimal performans duygu durumun yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Spor lisesi öğrencilerinin üzerinde yapılan bir başka çalışmada da 9. Sınıf düzeyindeki öğrencilerin diğer sınıf düzeyindeki öğrencilere oranla daha yüksek optimal performans duygu durum skorlarına ulaştıkları bulunmuştur (Kahya ve Küçükbiş, 2022)

Optimal performans duygu durumunun oluşumuna ve özelliklerinin belirlenmesine yönelik çalışmaları, ölçüm araçlarının geliştirilmesi ile birlikte, kavramın farklı psikolojik yapılarla ilişkilendirildiği kesitsel çalışmalar izlemiştir. Bu bağlamda optimal performans duygu durum ile güdülenme arasındaki ilişki sıklıkla araştırılan konulardan olmuştur. Örneğin Altıntaş'ın 2015 yılında farklı sporcular üzerinde

yaptığı çalışmada; güdülenme ile optimal performans duygu durum arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yine Altıntaş ve diğerlerinin (2013), yaptıkları bir başka çalışmada; elit sporcuların optimal performans duygu durumları ile güdülenmeleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda elit sporcuların yaşadıkları optimal performans duygu durum düzeyleri ile güdülenme arasında ilişki olduğu; içsel güdülenmenin optimal performans duygu durumun yaşanmasında kolaylaştırıcı bir rol oynadığı; dışsal güdülenmenin ise, optimal performans duygu durum yaşanma olasılığını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Altıntaş ve diğerlerinin (2013) çalışmasına benzer şekilde, İlhan ve diğerlerinin (2021) araştırıcısı olduğu çalışmada, optimal performans duygu durumu ile içsel güdülenme arasında pozitif yönde, dışsal güdülenme ile ise negatif yönde ilişki olduğu rapor edilmiştir. Benzer bir bulguya, Kanada’da 203 yüzücü ile gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda da ulaşılmıştır. İçsel güdülenme ile optimal performans duygu durum arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna karşılık motivasyonsuzluk ile optimal performans duygu durum arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Kowal ve Fortier, 1999). Üniversiteli bireysel ve takım sporcuları gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise hem içsel hem de dışsal güdülenme ile optimal performans duygu durum arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Russel, 2001).

Optimal performans duygu durum ile benlik saygısı, beden algısı gibi değişkenlerin ilişkisi de alanyazında incelenen konulardan olmuştur. Sirkeci’nin (2018) yürüttüğü bir çalışmada; profesyonel sporcuların benlik saygısı ve sürekli optimal performans duygu durum ile olan ilişkisi profesyonel futbol A takımı düzeyinde incelenmiştir. Araştırmaya 23 profesyonel futbolcu katılmış ve araştırma 8 hafta sürmüştür. Araştırma sonucunda Rosenberg benlik saygısı sonuçları ile optimal performans duygu durum puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Sporcular üzerinde yapılan çalışmalarla birlikte alanyazında egzersiz katılımcılarında da optimal performans duygu durum ve benlik algısı ve beden algısı ilişkisi incelenmiştir. Örneğin, düzenli olarak egzersize katılan bireylerin, görünüm algıları ve benlik saygılarının optimal performans duygu durumunu yordayıp yordamadığını incelemek üzere en az 6 aydır düzenli olarak egzersiz yapan 153 kadın ve 142 erkek üzerinde bir çalışma yürütülmüştür (Erkmen, 2017). Araştırma sonucunda düzenli egzersiz katılımcılarının algılanan görünüm, benlik saygısı ve optimal performans duygu

durumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlemlenmiş olup, düzenli olarak egzersiz yapanların pozitif görünüm algılarının ve yüksek düzeydeki benlik saygılarının optimal performans duygu durumu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Erkmen, 2017).

Zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durum ilişkisi de alan yazında ele alınmıştır. Örneğin, farklı branşlardaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumunun rolünün incelendiği araştırmada zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Altıntaş, 2015). Kayabaşı (2023) tarafından yürütülen bir başka çalışmada bireysel sporcularda sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkide antrenör sporcu ilişkisinin aracı rolü incelenmiş olup araştırmanın örneklem grubunu 356 bireysel sporcu oluşturmuştur. Araştırma sonucunda bireysel sporcuların sürekli optimal performans duygu durum ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki görülmüştür. Tüm bu bulguların yanı sıra psikolojik dayanıklılığın optimal performans duygu durum düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu da araştırma sonuçlarına yansımıştır (İlhan, 2017).

Spor ve egzersiz psikolojisinde imgeleme, içsel konuşma gibi psikolojik becerilerle optimal performans duygu durum ilişkisi de araştırılmıştır. Halk dansları eğitimi alan spor bilimleri öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada imgeleme ve optimal performans duygu durum arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmaya 91 erkek, 58 kadın öğrenci dahil edilmiştir. Araştırma neticesinde imgeleme ile optimal performans duygu durum arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Seleciler ve Türkmen, 2020). Yine sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumu üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir başka çalışma; 154 kadın, 224 erkek, takım ve bireysel sporcu grubu ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda optimal performans duygu durum ile kendinle konuşma ve imgeleme arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Bayköse, 2014).

Spor ve egzersiz psikolojisinde optimal performans duygu durum ile akıldışı inançlar, ruminatif düşünce, mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki de araştırılan konulardan bazılarıdır. Sporcularda ruminatif düşünce ve akıldışı inançların, optimal performans

duygu durumunu belirlemedeki rolünün araştırıldığı çalışma; bireysel ve takım sporu yapan 133 kadın ve 261 erkek olmak üzere toplam 394 sporcu üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda sporcuların sahip oldukları akıl dışı inançların optimal performans duygu durumu yaşamaları üzerinde belirleyici rol oynadığı görülürken, ruminatif düşüncenin optimal performans duygu durumun belirleyicisi olmadığı görülmüştür (Aksoy, 2021).

Bilinçli farkındalık, optimal performans duygu durum ile birlikte çalışılan konulardan bir diğeridir. Üniversiteli 303 sporcu üzerinde yürütülen bir çalışma sonucunda bilinçli farkındalık ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Şakar ve Metin, 2023). Yine Lyon ve Plissco (2020), 22-30 yaş arasındaki 48 elit kadın yüzücü üzerinde gerçekleştirdiği, bilinçli farkındalık ve optimal performans duygu durum çalışması sonucunda; farkındalık ile optimal performans duygu durum arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Optimal performans duygu durum ile bireysel psikolojik yapıların ilişkisi irdelendiği gibi, spordaki önemli bireyler tarafından yaratılan güdüsel iklim ve özerklik desteği gibi sosyal faktörlerinde optimal performans duygu durumunun yaşanma olasılığını nasıl etkilediğine yönelik çalışmalarda yapılmıştır. Elit düzeydeki kadın ve erkek voleybolcuların algıladıkları güdüsel iklimin optimal performans duygu durumu belirlemedeki rolüne ilişkin çalışma 113 kadın, 91 erkek voleybolcu üzerinde yürütülmüştür. Kadın ve erkek voleybol sporcularının algıladıkları performans ikliminin optimal performans duygu durumun farklı boyutları için belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kelecek ve diğ., 2010). Bir grup ortaokul öğrencisi üzerinde yürütülen bir başka çalışmada, beden eğitimi öğretmeninden algıladıkları özerklik desteğinin öğrencilerdeki optimal performans duygu durumunu yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Araştırma neticesinde beden eğitimi ve spor derslerinde beden eğitimi öğretmeninden algılanan özerklik desteğinin optimal performans duygu durumunu pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Burucu, 2019).

### **2.1.5. Spor ve Egzersiz Bilimlerinde Optimal Performans Duygu Durum ile İlgili Deneysel Çalışmalar**

Bu bölümde optimal performans duygu durum üzerinde bir başka değişkenin etkilerin incelendiği deneysel çalışmalar sunulmuştur. Çalışmalarda imgeleme, hipnoz, müzik, bilinçli farkındalık, gibi değişkenlerin optimal performans duygu durum üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu bağlamda ilk olarak imgeleme müdahale tekniğinin optimal performans duygu durumu üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalar sunulacaktır. Koehn ve diğerleri (2014) müsabakalarda yaşanan optimal performans duygu durum sıklığını artırmak için özel olarak tasarlanmış imgeleme müdahalesinin etkinliğini yaşları 13 ile 15 yaş arasında değişen dört erkek tenis oyuncusu üzerinde araştırmışlardır. Sporcuların optimal performans duygu durum düzeylerini 6 haftalık izleme programına almışlar ve bunu takip eden ikinci 6 haftada sporculara bilişsel ve motivasyonel imgeleme tekniğine dayalı bir müdahale programı uygulamışlardır. Araştırma sonucunda üç sporcunun optimal performans duygu durum düzeylerinde sürekli bir artış bulgusuna ulaşılmıştır (Koehn ve diğ., 2014).

Yine başka bir imgeleme çalışması; Nichols ve diğerleri (2005), tarafından 4 golf oyuncusu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada imgeleme tekniğinin optimal performans duygu durum deneyiminin yoğunluğu ve sıklığı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bireyselleştirilmiş imgeleme müdahale tekniği her bir sporcuya 12 hafta boyunca uygulanmıştır. Uygulanan imgeleme tekniği sonucunda; üç sporcunun optimal performans duygu durum yoğunluklarının arttığı, dört sporcunun da optimal performans duygu durum düzeylerinin sıklığı ile bireysel performanslarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bir başka deneysel çalışmada ise; hipnotik müdahale tekniğinin optimal performans duygu durum üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma yetişkin üç erkek golf oyuncusu üzerinde, hipnotik müdahale (gevşeme, imgeleme, hipnotik indüksiyon, hipnotik gerileme ve kontrol prosedürleri) tekniklerinin 15 hafta boyunca uygulamasını içermiştir. Hipnotik müdahale tekniğinin uygulanması sonucunda üç sporcunun da optimal performans duygu durumları üzerinde artış olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Pates ve Maynard, 2000).

Hipnoz, imgeleme müdahalelerin yanı sıra, alan yazında müziğin optimal performans duygu durum üzerindeki etkileri de sporcular üzerinde araştırılmıştır. Örneğin, taekvando sporcuları üzerinde, hızlı tempodaki müziğin optimal performans duygu durum düzeyleri üzerine etkisinin ele alındığı çalışmada, hızlı tempoda müzik dinlememenin optimal performans duygu durumunu etkilemediği bulgusuna ulaşılmıştır (Var ve diğ., 2015). Arka plan (asen kron) müziklerin kolej netbol takımı oyuncularının atış performansları ve optimal performans duygu durum skorlarını nasıl etkilediğini araştıran bir çalışma Pates ve diğerleri (2003), tarafından üç kadın sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, optimal performans duygu durum skorlarında iki sporcunun puanlarında artış olduğunu göstermiştir (Pates ve diğ., 2003).

Bilinçli farkındalık eğitiminin optimal performans duygu durum üzerindeki etkisi 13 üniversiteli sporcu üzerinde test edilmiştir. Sporcuların 6'sı kontrol grubuna 7'si ise deney grubuna rastlantısal olarak atandığı çalışmada optimal performans duygu durumu bilinçli farkındalık egzersizlerinden önce ve sonra ölçülmüştür. Deney grubuna atanan sporculara altı haftalık bilinçli farkındalık egzersizi 'Nefes, Nefes ve Beden, Ayakta Yoga ve Vücut Taraması' uygulanmıştır. Her iki gruba herhangi bir eğitim verilmeden önce optimal performans duygu durum ölçekleri uygulanmış ve skorlarında herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın; deney grubunun aldığı bilinçli farkındalık eğitimi sonrasında, hem optimal performans duygu durum skorlarında hem de bilinçli farkındalık skorlarında kontrol grubuna oranla büyük bir artış olduğu bulunmuştur (Aherne ve diğ., 2011). Scott-Hamilton ve Schutte (2016), bisiklet sporcuları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, bilinçli farkındalık eğitiminin sporcuların farkındalık, optimal performans duygu durum deneyimleri, spora özgü kaygı ve spora özgü karamsarlık üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmada 20 bisikletçi kontrol, 27 bisikletçi ise deney grubuna atanmış ve deney grubundaki bisikletçiler 8 haftalık müdahale eğitime alınmışlardır. Araştırma sonucunda deney grubunun, kontrol grubuna oranla farkındalık, optimal performans duygu durumu skorlarında artış olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

## 2.2. ÖZ ŞEFKAT

Öz şefkat temeli Budist öğretiyeye dayanan, pozitif psikolojinin alan yazınına son yıllarda kazandırdığı kavramlardan bir tanesidir. İngilizcesi “self-compassion” olan kavram Türkçeye “öz anlayış” (Özyeşil, 2011) ve “öz duyarlık” (Başak, 2012) “öz şefkat” (Çamkerten ve Güloğlu, 2023; Tingaz ve Atalay, 2021) olarak farklı şekillerde çevrilmiş ve kullanılmıştır.

Öz şefkat kavramının anlaşılması için önce öz şefkate temel olan şefkat (merhamet) kavramının irdelenmesi gerekmektedir. Budist felsefede merhamet diğer kişilerin acılarına duyarlı olmak ve bu acılardan etkilenmeyi kabullenerek; diğer kişilerin acılarını hafifletmeyi içermektedir (Bulut, 2020). Bu felsefeye temel oluşturan ise Dalai Lama’nın şu sözünde bulmak mümkündür; “İnsan, doğası gereği mutluluk ister, acı değil. Bu duygu ile herkes mutluluğa ulaşmaya acıdan kurtulmaya çalışır ve bunu yapmak herkesin en temel hakkıdır”. Budist felsefede bu şekilde tanımlanan şefkat batıda ise kişinin çevresindeki diğer kişilerin acıları, zorlu yaşam deneyimleri karşısında hissedilen duygu durum ve buna bağlı olarak da karşısındakine yardımcı olmak için kendilerinde buldukları güç olarak yer bulmuştur (Gilbert, 2014). İnsanların hata yapabileceğini eksik kalabileceğini içeren şefkat, aynı zamanda diğer insanlara karşı sabırlı, nezaketli ve yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirmeyi de kapsamaktadır (Neff, 2003). Acı yaşayan dosta kişinin sevecenlikle yaklaşp acısına ortak olmayı istemesi, acısından kurtularak mutlu, özgür olmasına yardım etme durumuna psikolojide de şefkat adı verilmektedir (Germer, 2009/2022; Neff, 2023). Yine şefkat başkalarının acılarına ortak olurken kişilerin yaptıkları hatalardan, yaşadıkları başarısızlıklardan ötürü onları suçlamak yerine kişilerin davranışlarını anlamaya çalışmak olarak da ifade edilebilir (Başak, 2012).

Alan yazında şefkat kavramı daha çok diğerlerine yönelik duygu olarak ele alınırken öz şefkat bireyin algısını, yönelimini; çevresindeki insanlardan, kendi benliğine duygularına çevirmesini içermektedir. Öz şefkat kişinin kendi yaşadığı acıyı ön koşulsuz olarak kabul etmesi (Germer, 2009/2022), kendine iyi davranması, yaşananların tüm insanlık için geçerli olduğunu bilmesi, başkasına sunduğu şefkatin kendine dönmesini sağlamasının yanı sıra (Neff, 2003), kişinin kendi acısına karşı açık olup kendisine şefkatli davranmasını da kapsamaktadır (Açıkgöz, 2019).

Diğer bir deyişle, öz şefkat; kişinin kendisine karşı yargılayıcı ve eleştirel olmaktan ziyade kendisine karşı anlayışlı olmak, yaşamın tüm insanlar için benzer olduğunun farkında olmak ve olup bitenleri eleştirmeden olduğu gibi kabul etmek olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2011/2022). Germer (2009/2022) öz şefkati kişinin çektiği ıstırap karşısında kendisine koşulsuz yardım etme isteği anında ortaya çıkan duygu durum olarak tanımlarken, Neff (2022) ise kişinin yaşadığı acıları kabullenerek kendisi için iyiliği, güzelliği, mutluluğu isteme hali ve bunu da proaktif davranışlarla ortaya koyma durumu olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda öz şefkat bireyin algıladığı başarısızlık, yetersizlik hissi ve ıstırap durumlarında kendisiyle kurduğu ilişki biçimidir (Neff, 2023). Bu ilişki bireyin yalnızlığına bağlı, kendini tecrit etmesi, başarısızlığı kendine yüklemesi, acının sadece kendisi için var olduğu şeklinde değil tüm insanlık için geçerli olduğu bilinci ile olduğu gibi ön koşulsuz kabul temeline dayanmaktadır (Germer, 2009/2022; Neff, 2011/2022).

### **2.2.1. Öz Şefkatin Kavramsal Yapısı**

Öz şefkat alan yazını incelendiğinde üç temel bileşenin varlığı görülmektedir. Neff (2011/2022), bu bileşenleri; öz sevecenlik (nezaket), paylaşımların bilincinde olma (ortak insanlık), bilinçli farkındalık olarak adlandırmıştır. Bu üç bileşen birbirini tamamlayıcı ve destekleyici bir yapıdadır. Öz şefkatli olabilmek için bu bileşenler bir arada ve uyum içinde birleştirilmeli ve kazanılmalıdır (Neff, 2011/2022). Aşağıda öz şefkatin bileşenleri kısaca açıklanacaktır.

*Öz Sevecenlik (nezaket);* kişinin kendisine karşı katı ve eleştirel olmaktan çok hoşgörülü ve anlayışlı olması olarak tanımlanmıştır. Bireye acı veren yaşantı ve başarısızlık karşısında kişinin kendisini yeren, aşağılayıcı, kendisine karşı katı bir tutum geliştirmek yerine daha anlayışlı, hoşgörülü olmasını ve olumsuz yaşam olaylarını anlamasını, onlara şefkatle bakmasını içermektedir (Germer, 2009/2022; Neff, 2003). Öz sevecenlik kendini yargılamaktan öte; kişinin kendi sıkıntısı için endişelenmesini ve çözüm için çabasını da içerir. Zaaflar, başarısızlıklar, ıstıraplar karşısında kişinin kendisini aşağılaması yerine nedenlerini anlamaya çalışmasıdır (Neff, 2011/2022). Öz şefkat başarısızlık durumu karşısında dahi kişinin kendisine hoşgörülü, merhametli, bağışlayıcı olmasını salırlarken, öz yargılayıcı yaklaşım ise

kişinin kendisine karşı eleştirel, benlik saygısını köreltici bir tutum geliştirmesini sağlar (Neff, 2023).

*Paylaşımların bilincinde olma (ortak insanlık);* tüm insanların hata yapabileceği ve başarısızlığı deneyimleyeceği ana fikrini içerir. İnsanın istekleri her zaman karşılanmayabilir ve başarısız da olabilir. Bu anlarda yaşadıkları başarısızlık veya hayal kırıklığına bağlı olarak gerçeklikle bağdaşmayacak şekilde bu durumu sadece kendisinin yaşadığı duygusu ile kişi izolasyon hissine kapılabilir (Neff, 2003). Bu izolasyon düşüncesi ile yanlı ve yanlış tepki verir. Bu tepki; bireyi gerçeklikten koparan herkesin doğru, sadece kendisinin yanlış yaptığı düşüncesine yol açan ve insanı yalnızlaştıran bir tepkidir. Halbuki yaşamda acı ve keder tüm insanlığın deneyimlediği ortak bir durumdur. Bu durumun ayırımına varan kişi, acıların ortak insanlığın bir parçası olduğunu ve herkes tarafından paylaşıldığını fark eder (Neff, 2022/2023). İnsan; deneyimleri, acıları karşısında yalnızlaşmak yerine yaşantıların bireyden bağımsız olarak diğer insanlarla bağlantılı ve acıların çoğunlukla ortak olduğunu görür. Yaşantılarımızın diğer insanlarca da deneyimlendiğini paylaşıldığını görmek bireyi rahatlatır, yalnızlık ve izole edilmişlik duygusundan çıkarır (Germer, 2009/2022). Aksi takdirde kişi yalnızlık yaşayacak ve kendisini hayattan soyutlayacaktır. Ortak insanlık; olaylara ve kişinin kendisine bakışını daha üst dışsal bir pencereden bakmasını sağlayarak genişlemiş bir perspektif sunar (Neff, 2011/2022).

*Bilinçli farkındalık;* ıstırap veren düşünceleri yok saymak yerine acıyı tanımak ve onu olduğu gibi dengeli bir biçimde kabul etmektir (Akbaş, 2024; Germer, 2009/2022; Neff, 2011/2022). Kabat-Zinn (2003) bilinçli farkındalığı bireyin o anda yaşanan deneyimlenen her ne ise yargılamaksızın, kabullenerek dikkatini ona odaklamak olarak tanımlamıştır. Bir başka ifadeyle bilinçli farkındalık tam da şimdide kalmayı, acı verici yaşam olayları ile bütünleşmek yerine bu duygu ve düşünce yapılarını uyumlu bir yapıda, farkındalık oluşturacak şekilde bir arada tutmak olarak da tanımlanabilir. (Bulut, 2020; Neff, 2009/2022). Bilinçli farkındalık; bireyin ıstırapı olduğu gibi adil ve eşit bir biçimde kabullenerek yaşamasını sağlar. Bu sayede bireyin kendine odaklanmasını sağlar ve yaşadığı durumları (acı, eleştiri, izolasyon) anlamlandırmasına zemin hazırlayarak kişinin bulunulan durumdan çıkışı için kapı aralar (Germer, 2009/2022).

### **2.2.2. Egzersiz ve Spor Bilimleri Alanında Öz Şefkat ile İlgili Çalışmalar**

Bu bölümde sporda öz şefkat çalışmaları kesitsel ve deneysel çalışmalar olmak üzere iki başlık altında özetlenecektir.

#### **2.2.2.1. Egzersiz ve Spor Bilimleri Alanında Öz Şefkat ile İlgili Kesitsel Çalışmalar**

Alan yazında farklı psikolojik yapılarla öz şefkat arasındaki ilişki farklı sporcu ve yaş grubundaki örneklem gruplarında ele alınmıştır. Alanyazında öz şefkat ve kaygı ve stres ilişkisi sıklıkla ele alınmıştır. Örneğin, Mohebi ve diğerleri (2019), tarafından yürütülen bir çalışmada; öz şefkat ve yarışma öncesi kaygı arasındaki ilişki üniversiteli dövüş sporu ile uğraşan 253 üniversiteli kadın sporcuda incelenmiştir. Araştırmada öz şefkat ile müsabaka öncesi yaşanan bilişsel ve bedensel kaygı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Farklı rekabet seviyelerindeki sporcularda yapılan bir araştırmada düşük seviyedeki öz şefkatin, rekabet düzeyine bakılmaksızın sporcularda ciddi düzeyde kaygı, depresyon gibi psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğu görülmüştür (Walton ve diğ., 2020). Mosevich ve diğerleri (2019), yılında sporcuların stres altındaki öz şefkat düzeylerine yönelik bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. İki farklı kadın sporcu grubunda yürüttüğü çalışmada öz şefkati; bir müsabakada değerlendirme, başa çıkma, hedef ilerleme ve duygulanımın ileriye dönük bir yordayıcısı olarak incelemiştir. Araştırma sonucunda sporcuların başa çıkma mekanizmalarında, hedefe yürüme ve duygulanımlarını kontrol altına alma noktasında öz şefkatin ileriye dönük bir yordayıcı olarak kullanılabileceği değerlendirilmiştir. Yine öz şefkatin, rekabetçi kadın sporcuların stres sürecinde doğrudan ve dolaylı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Daha yüksek düzeyde öz şefkatli sporcuların, düşük seviyedeki yıkıcı öz eleştiri hatalarıyla ilgili daha az kaygı duymalarına ve sportif başarısızlık durumunda ruminasyon sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Mosevich ve diğ., 2019). Başka bir çalışmada, 14-25 yaş arası kadın sporcular örneklem grubunu oluşturmuş ve öz şefkatli konuşma seviyelerinin felaketleştirme ve kişiselleştirme seviyeleriyle nasıl bağlantılı olduğu araştırılmıştır. Bu çalışma ile sporcunun kendisine nazik olması ve konuşmasının spordaki kaygı uyandıran tepkilerini azaltmaya nasıl yardımcı olabileceği test edilmiştir. Öz şefkat düzeyi daha yüksek olan kadın sporcuların, sporda

duygusal olarak zor anlarda ve kaygılandıklarında daha sağlıklı düşündükleri, tepki verdikleri bulgusuna ulaşmışlardır (Reis ve diğ., 2014).

Öz şefkat ile ilişkisi ele alınan bir başka psikolojik yapı ise zihinsel dayanıklılıktır. Örneğin, Johnson (2020) spor yaralanmaları bağlamında zihinsel dayanıklılık ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi kesitsel, sıralı, karma yöntem yaklaşımı kullanarak araştırmıştır. Araştırmaya 81 kadın ve erkek sporcu dahil edilmiştir. İki aşamadan oluşan araştırmanın ilk kısmı olan nicel araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılık ile öz şefkat arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. İkinci kısmı oluşturan nitel aşamada ise zihinsel dayanıklılık ve öz şefkatin sporcu yaralanması durumu ile nasıl bütünleştirildiği yorumlanmaya çalışılmıştır. Hem öz şefkatin ve hem de zihinsel dayanıklılığın yaralanma durumuna karşı başa çıkma stratejileri ile bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zihinsel dayanıklılık ve öz şefkat ilişkisinin incelendiği bir diğer araştırmada Wilson (2017) elit düzeydeki kadın sporcuların; zihinsel dayanıklılık ile öz şefkati nasıl algıladıklarını, deneyimlediklerini ve bu yapıların atletik başarı ve stres karşısındaki uyumunu araştırmıştır. Elit düzeydeki yedi kadın sporcu ile yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda öz şefkatin, zihinsel dayanıklılığın gelişimindeki olumlu etkileri olduğu bulunmuş ve katılımcılar öz şefkat olmadan, zorluklar karşısında gelişme kaydedemeyeceklerini veya zihinsel olarak sağlam bir duruma ulaşamayacaklarını ifade etmişlerdir.

Öz şefkatle sıklıkla ilişkisi ele alınan bir başka yapı ise bedene ilişkin algılardır. Beden ilişkin algılardan biri olan sosyal fizik kaygı ile öz şefkat arasındaki ilişki Koç ve Ermiş (2016), tarafından üniversiteli 145 kadın ve 317 erkek olmak üzere toplam 462 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada ele alınmıştır. Araştırma bulguları, sosyal fizik kaygı ile öz şefkatin öz nezaket, ortak insanlık ve farkındalık boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur.

Mosewich ve diğerleri (2011) tarafından genç kadın sporcular için potansiyel bir kaynak olarak öz şefkati keşfetme çabası amacıyla yürüttükleri çalışmada, öz şefkat ile öz-bilinçli duygulara yatkınlık arasındaki ilişkileri (utanç, suçluluk, gurur) ve

potansiyel olarak sağlıklı öz değerlendirme düşünceleri ve davranışları (sosyal fizik kaygısı, zorunlu egzersiz, nesnelleştirilmiş beden bilinci, başarısızlık korkusu ve olumsuz değerlendirme korkusu) incelenmiştir. Yürütülen bu çalışmada, öz şefkat genç kadın sporcularda sağlıklı öz değerlendirme düşünceleri (utanma eğilimi, başarısızlık korkusu ve sosyal fizik kaygısı) ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öz şefkat ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkide alan yazında irdelenmiştir. Örneğin, Akbaş (2024) tarafından yapılan bir çalışmada; öz şefkat, ruh sağlığı sürekliliği ve algılanan performans ilişkisi üniversite eğitimi alan çeşitli branşlardaki 189 sporcu üzerinde ele alınmıştır. Araştırma sonucunda ruh sağlığı sürekliliği ve öz şefkat arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Sevilmiş ve Özmaden (2023) ise, bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ile öz şefkat arasındaki ilişkinin orta düzeyde, pozitif yönlü olduğu bulgulanmıştır.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yürütülen bir çalışmada bilinçli farkındalık ile öz şefkat arasındaki ilişki 256 sporcu üzerinde incelenmiş ve öz şefkat ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki sonucuna ulaşılmıştır (Tingaz, 2020). Crozier ve diğerleri (2019), tarafından yürütülen çalışmada sporcuların bilinçli farkındalıkları ile takımına yönelik öz şefkat algısı arasındaki ilişkide cinsiyetin yordayıcılığı incelenmiştir. Araştırmaya 108 yetişkin sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonucunda sporcunun öz şefkati ile takımına yönelik şefkat algısı arasında pozitif yönlü korelasyon bulunurken bu ilişki üzerinde cinsiyetin herhangi bir yordayıcısı etkisi bulunmamıştır.

Kesitsel çalışmalarda sporcuların öz şefkat düzeylerinin farklı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da ele alınmıştır. Örneğin, Tingaz (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaptığı çalışmada öz şefkat ölçeğinden alınan puanların takım ya da bireysel sporcu olma ve cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Yatak (2023), üniversiteli sporcularda yaptığı araştırmada bireysel sporlarla uğraşan sporcuların öz şefkat düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını; fakat, takım sporcularında kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduklarını bulmuşlardır. Kanada'da yarışmacı kadın sporcular üzerinde yürütülen bir çalışmada daha yüksek öz şefkat seviyesine sahip sporcuların

daha fazla psikolojik gelişmeye sahip olma eğiliminde oldukları ortaya konmuştur (Ferguson ve diğ., 2015). Üniversiteli sporcularda öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin aracılık rolünün incelendiği bir başka çalışmada öz şefkat, tükenmişlik ve öz eleştiri; cinsiyet, bireysel ve takım sporcusu olma özellikleri bağlamında da değerlendirilmiştir. Öz şefkat, tükenmişlik ve özeleştirinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülürken; takım sporcularında ise kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek öz şefkat puanı aldıkları görülmüştür. Bireysel sporcular özelinde ise öz şefkat, öz eleştiri ve tükenmişlik puanları arasında cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır (Yatak, 2023).

Alanyazında öz şefkatin farklı psikolojik yapılar ile olan ilişkisinin ele alındığı çalışmalar gibi, öz şefkatin aracı ve düzenleyici rolüne yönelik çalışmalar vardır. Örneğin, 15-18 yaş aralığında bireysel spor ve takım sporu ile uğraşan ve en az iki yıllık spor deneyimine sahip 381 kız adolesan sporcunun katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ulaşılan bu sonuçlar doğrultusunda kendilerine yüksek hedefler belirleyen ve mükemmeliyetçi, yüksek hata yapma kaygısı yaşayan, olası olumsuzluk karşısında çalıştırıcıları ve aileleri tarafından eleştirileceğine inanan sporcuların, öz şefkat düzeylerinin düştüğünü göstermektedir. Yapılan aracılık analizine göre öz şefkatin; hatalarıyla aşırı ilgilenme, kişisel standartların yüksek olması, algıladıkları koç ve anne baba baskısından olumsuz yönde etkilenecek, olumlu beden imgesi algısında azalmaya sebebiyet verdiği görülmüştür. Bu bulgu neticesinde hataya karşı duyarlı, diğer insanlar tarafından eleştirileceğine inanan, bireysel normu yüksek olan bireylerin öz şefkat düzeylerinin düşük ve bedenlerine dair hissettikleri saygının da düştüğü bulunmuştur (Güngören, 2023). Üniversiteli sporcularda öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin aracılık rolünün incelendiği bir başka çalışmaya 18-43 yaş aralığındaki 263 (142 kadın, 123 erkek) sporcu katılmıştır. Tükenmişlik ile öz şefkat arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, öz şefkatin tükenmişliği negatif yönde yordadığı ve tükenmişlik üzerinde öz şefkatin manidar bir etkisinin olduğu bu ilişki üzerinde öz eleştirinin aracılık rolünün bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda takım ve bireysel sporcular beraber değerlendirildiklerinde, öz şefkat ve öz eleştiri arasında negatif

yönlü bir ilişki olduğu ve öz şefkatın öz eleştiri bağlamında anlamlı bir yordayıcı olduğu bulgulanmıştır (Yatak, 2023).

#### **2.2.2.2. Egzersiz ve Spor Bilimleri Alanında Öz Şefkat ile İlgili Deneysel Çalışmalar**

Deneysel çalışmalarda genellikle öz şefkat eğitimlerinin sporcuların psikolojik özellikleri üzerine etkilerini incelemek amacı ile gerçekleştirilmiştir. Örneğin, Mosewich ve diğerleri (2013) yılında öz şefkat müdahale programının, olumsuz bilişsel durumlar ve öz şefkat üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmaya 51 kadın üniversiteli sporcu katılmıştır (müdahale grubu 29, kontrol grubu 22). Öz şefkat müdahale çalışması, 7 günlük bir psikoeğitim programından oluşmaktadır. Programa alınan sporcuların özeleştiri, ruminasyon ve hatalarla ilgili endişeleri yönetmede kontrol grubuna oranla daha yüksek puanlara sahip oldukları bulgulanmıştır. Araştırma sonucunda öz şefkatli bir zihin yapısını teşvik etmenin, sporda olumsuz bilişsel durumlara maruz kalan kadın sporcular için olası bir baş etme yöntemi olarak öne çıktığı görülmüştür. Yine Sporda Farkındalık, Kabul ve Öz-Merhamet (Şefkat) (MASCS) programının; sporcuların öz şefkat düzeyine olan etkisi, yaşları 12-18 arasında değişen 16 elit tenis oyuncusu üzerinde yürütülmüştür. Bu çalışma sonucunda MASCS programına dahil edilen deney grubundaki sporcuların öz şefkat düzeylerinde artış olduğu bulunmuştur (Terzioğlu ve Gülfem, 2024).

Kuchar ve diğerleri (2023), tarafından bir başka müdahale çalışması daha yürütülmüştür. Bu çalışma esasen Neff ve Germer (2013); Germer ve Neff (2019) tarafından geliştirilen ‘Öz Şefkatli Farkındalık Programı’ temel alınarak İngilizcesi ‘RESET’ olan ‘Spor, Egzersiz ve Antrenmanda Dayanıklılık ve Geliştirme’ adlı, sporcular için çevrimiçi bir öz şefkat müdahale programını geliştirip test etmişlerdir. Araştırma kapsamında öz şefkat müdahalesinin; sporcuların başarısızlığa şefkatle karşılık verme, refahı iyileştirme ve algılanan spor performansını artırma becerileri üzerindeki etkinliği değerlendirilmiştir. Sporcular, müdahale grubu ve bekleme listesi kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Müdahale grubuna 148 sporcu 133’ü kadın ve bekleme kontrol grubuna 102 sporcu 72’ si kadın olmak üzere farklı branşlardan toplamda 250 sporcu katılmıştır. Bekleme listesi kontrol grubu ile

müdahale grubu karşılaştırıldığında, müdahale grubundaki sporcuların öz şefkat düzeylerinde daha fazla artış, öz eleştiri ve öz şefkat korkusunda azalma ve algılanan performanslarında daha fazla iyileşme gözlenmiştir. Yine RESET programına katılan sporcuların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde de azalma olduğu görülmüştür.

### 2.3. KAYGI

Gündelik yaşamda ve psikolojide sıklıkla kullanılan kavramlardan birisi kaygı (anksiyete)dır. Anksiyete tümcesi; darlık, sıkışma anlamına gelen ‘angh’ kökünden türemiş olup, Türkçeye; “can sıkıntısı”, “bunaltı”, “endişe”, “kaygı”, “hoş olmayan” vücutta gerginliğe yol açan duygu-durum’ olarak geçmiştir (Sürmeli, 1997).

Kaygı kavramı geniş bir duygusal ve heyecansal duruma işaret eder. Kaygının, psikoloji alan yazınında ortaklaşılan tek bir tanımından söz etmek mümkün değildir. Örneğin, Türk Dil Kurumunda kaygı “üzücü veya kötü bir şey olacak korkusundan doğan tedirgin edici duygu; düşünce, tasa, endişe’ hali olarak ele alınmaktadır (<https://sozluk.gov.tr/> 18.10.2024). Yine psikoloji sözlüğünde tehdit korkusunun veya tehlikesinin yarattığı korku, bunaltı hali olarak tanımlanmıştır (Budak, 2000).

Kaygı kavramını biyolojik rahatsızlıklardan ayırarak psikoloji ile ilişkilendiren ilk kişi Freud olmuştur. Freud’un (1926/1984), kaygıyı zaman içerisinde iki farklı biçimde tanımlamıştır. İlk tanımda kişi tarafından kullanılmayan libido; süreklilik arz eden kaygıya dönüşürken, bastırılmış ve boşaltılamamış olan libidoyu kaygının temel sebebi ifade etmiştir. Daha sonra ise kaygıyı insan yaşamında dış ortamdan gelen tehlikelere karşı bireyi uyarıcı, bu dış dünyaya uyum sağlamasına yardımcı olan ve tehlikeye karşı yaşamın devamı için gösterdiği azim ve çabalarından oluşan savunma biçimi şeklinde revize etmiştir (Freud, 1926/2019).

Spielberger (1972), kaygıyı, kişide stres oluşturan yaşam olaylarının oluşturduğu mutsuzluk, tedirginlik hüzn gibi negatif duygu durum ve buna bağlı geliştirilen davranışsal tepkiler olarak tanımlarken, Cüceloğlu (2016), bireyin içinde bulunduğu evrendeki çatışmaların üstesinden gelmek için, fiziksel ve psikolojik sınırlarının üstünde sergilediği performans olarak görmektedir.

Arkonaç (1993), ise kaygıyı; bireyde oluşan, huzursuzluk, gerginlik durumu, başına kötü bir şey geleceğine dair inanç ve bu duruma dair süreklilik arz eden korku hali olarak tanımlamıştır. Öner (1990), kaygıyı, bireyin içinde bulunduğu çevreye ve psikolojik yapılara verdiği duygusal tepki olarak tanımlarken; Özgül (2003), bireyin nedeni hakkında bilgiye sahip olmasa dahi psikolojik ve bedensel bütünlüğüne karşı tehdit edici, olay - olguya bağlı geliştirdiği korku hissi olarak ele almıştır.

Kişinin yaşadığı belirtilerin süresi ve sıklığına göre kaygı durumluk ve sürekli olmak üzere iki boyutta incelenmiştir. Durumluk kaygı daha çok otonom sinir sistemi ile ilgili olup durumdan duruma farklılık göstermektedir. Bireyin o an'da yaşadığı öznel gerilim ve korku ile bezenmiş duygusal durumuna işaret eder. Bireyde huzursuzluğa yol açan etmenlerin ortadan kalkmasıyla bireyin yaşadığı huzursuzlukta sonlanır. (Spielberger, 1972; Öner ve Compte, 1983). Durumluk kaygıda bireyin gerginliği, heyecanı, sinirliliği 'şu anda' kendisini nasıl hissettiği ile ilgilidir (Julian, 2011). Durumluk kaygıya organizmadaki artmış uyarılmışlık hali de eşlik etmektedir. Burada dikkat çekici bir başka nokta ise kişinin çevresindeki doğal uyaranları birer tehdit unsuru olarak algılamalarıdır. Okur'un NBA'daki ilk maçına dair; "Ayaklarım titredi, dizlerim tutmuyordu. Öyle heyecanlandım ki, anlatamam. Maçı 6 sayıyla tamamladım" (Okur, Haziran 19, 2003) ifadesinde veya şampiyonlar liginde ilk defa 11 başlayan genç sporcunun müsabaka öncesi yaşadığı endişeli, gergin olma hali durumluk kaygıyı temsil etmektedir (Tiryaki, 2000).

Sürekli kaygı ise bireyde durumluk kaygının şiddeti ve yoğunluğunun artması ile birlikte kaygının kalıcı hale gelmesine işaret eder (Spielberger, 1972; Öner ve Compte, 1983). Sürekli kaygı kişilik ve mizacın bir özelliğidir. Bu yönüyle de farklı durumlar karşısında da kaygılı olma durumu devam etmektedir. Bu yapıdaki kişiler olayları abartma ve daha olumsuz değerlendirme eğiliminde olurlar (Özbay ve Palancı, 2011). Sürekli kaygıyı futbol takımında maç öncesi kendi endişeli halini arkadaşlarına da aktaran zaten yenileceğiz, zor maç söylemleri ile arkadaşlarının da motivasyonunu düşüren futbolcuda görebiliriz. Gündelik yaşamda ise normalden eve beş dakika geciktiğinizde "sizi en az beş defa arayan, ne oldu, başına bir şey mi geldi diyen" anne rolünde görebiliriz.

### **2.3.1. Egzersiz ve Spor Bilimleri Alanında Kaygı ile İlgili Çalışmalar**

Modern sporda sporcuların sportif performansını fiziksel, teknik-taktik faktörler kadar zihinsel faktörler de belirleyici olmaktadır (Konter, 1996). Sporcunun müsabaka esnasında hazırlık döneminde öğrendiği becerileri en üst seviyede sergilemesi beklenmektedir. Performansı etkileyen psikolojik faktörlerden birisi sporcunun yaşadığı kaygı seviyesidir (Başer, 1998). Spor psikologları sporcunun müsabaka esnasında üst düzey performans gösterebilmeleri için bir miktar kaygı yaşamalarının normal olduğunda birleşmektedirler. Ancak oyun anında sporcunun hissettiği kaygı seviyesinin düşük veya yüksek olması, kaygının kontrol edilememesi sportif performansını olumsuz yönde etkilemekte, başarısızlığa sebebiyet vermektedir. (Başer, 1998; Başaran ve diğ., 2009). Buradan hareketle bu başlık altında kaygı çalışmaları kesitsel ve deneysel çalışmalar olmak üzere iki alt başlık halinde sunulacaktır.

#### **2.3.1.1. Egzersiz ve Spor Bilimleri Alanında Kaygı ile İlgili Kesitsel Çalışmalar**

Kaygı ve sportif başarı arasındaki ilişki birçok araştırmaya konu olmuştur. Aşçı ve Gökmen (1995), yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik arasındaki ilişkiyi 103 kadın hentbolcu üzerinde test etmişlerdir. Araştırma sonucunda yarışma kaygısı ile başarı arasında anlamlı fakat ters bir ilişki bulmuşlardır. Bir başka çalışmada da yarışma kaygısı ile performans arasındaki ilişki 75 basketbolcu (24 kadın, 51 erkek) oyuncusu üzerinde incelenmiştir. Araştırma sonucunda yarışma kaygısı ile sporcu performansı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmada cinsiyet açısından ise kadın sporcuların erkek sporculara oranla daha kaygılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Özerkan, 2003). Sportif performans ve kaygı konusunu araştıran bir başka çalışma ise karate sporcuları üzerinde yürütülmüştür. Müsabaka kaygı düzeyleri ile maç performansları arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmaya 56 kadın, 60 erkek olmak üzere 116 karate sporcusu katılmıştır. Araştırma sonucunda müsabaka kaygı düzeyinin yüksek olması, sporcuların performanslarını da negatif yönde etkilediği ve başarısız olmalarına sebebiyet verdiği sonucuna ulaşılmıştır (Aksoy, 2019).

Kaygı, sportif başarı, performans ile olan ilişkisi dışında öz şefkat gibi psikolojik öğelerle de birlikte ele alınmış ve incelenmiştir. Öz şefkat ve bilinçli farkındalığın;

performans kaygısı ve akış deneyimi üzerindeki etkilerinin incelendiği bir araştırma 22-30 yaş arasındaki 48 elit kadın yüzücü üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda öz şefkat ile spor kaygısı arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Lyon ve Plisco, 2020). Portekiz’de rekabetçi farklı spor branşlarından ergen sporcuların örneklemine oluşturduğu bir araştırmada spor utancı ve spor kaygısı arasındaki ilişkide farkındalığın ve psikolojik katılığın aracı rolünü inceleyen bütünleştirici bir model test edilmiştir. Araştırma; spor utancının spor kaygısıyla pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Öz şefkatin alt boyutu olan bilinçli farkındalık ile spor kaygısı ise negatif ilişkili olarak bulunmuştur (Oliveira ve diğ., 2024).

Tüm bunların yanı sıra durumluk ve sürekli kaygı sporcularda yaş, cinsiyet, bireysel takım sporcusu olma gibi değişkenler açısından da incelenmiştir. Takım, raket sporları ile bireysel sporcuların sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasını ve bu sporcuların sürekli durumluk kaygı seviyeleri üzerinde bazı değişkenlerin etkilerinin araştırıldığı bir çalışma 396 sporcu üzerinde yürütülmüştür. Yaş ve cinsiyet değişkeni açısından sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı puanları ortalaması açısından bireysel sporlar ile raket sporcuları arasında anlamlı bir fark bulunmazken; takım sporcularının kaygı puan ortalamalarının hem bireysel sporcu hem de raket sporcuları grubunun kaygı puanı ortalamasından düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine aynı araştırma sonucunda; takım sporcularının bireysel sporculara göre durumluk kaygı puanları düşük bulunurken, sürekli kaygı puanları yüksek bulunmuştur. Son olarak, müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyi ile müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi arasında paralel bir ilişki olduğu ve sürekli kaygının artmasıyla durumluk kaygının da arttığı bilgisine ulaşılmıştır (Civan ve diğ., 2023).

Ulusal ve uluslararası düzeydeki elit güreşçilerin müsabakalardaki durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelendiği bir başka çalışma, kadın ve erkek güreşçilerden oluşan 256 sporcu üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda güreşçilerin doğum yılı, uluslararası organizasyonda madalya alma durumun, cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre kaygı düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır. Müsabaka öncesi kaygı düzeyinin de sıklet, güreş yılı ve milli sporculuk durumuna göre de farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Durumluk kaygı düzeyleri açısından kadın güreşçilerin erkek güreşçilere oranla, boy uzunluğu açısından ise 159 cm ve daha

kısa olanların, 174 cm ve üstü güreşçilere göre durumluk kaygı skorlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine kadın ve erkek güreş stillerinden bağımsız olarak uluslararası müsabakadaki kaygı düzeylerinin, ulusal müsabakalardaki kaygı düzeyinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yavuz, 2024).

Benzer bir çalışma alt yapı kategorisinde oynayan futbolcu grubunda yapılmıştır. Yaşları 13-21 arasında değişen 169 futbolcunun, yaşadığı kaygı seviyesi çeşitli değişkenlerce tespit edilerek karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam sporcu grubunun müsabaka öncesi ve sonrası kaygı puanlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Yine sporcuların ailelerinin aylık gelirleri ve ebeveynlerinin eğitim düzeylerinin, futbolcuların genel kaygı seviyesi bağlamında anlamlı bir farklılık göstermediği ve sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeyine etki etmediği belirlenmiştir. Buna karşılık daha genç futbolcuların daha büyük futbolculara oranla hem maç öncesi hem de maç sonrası durumluk ve sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, tüm yaş kategorilerinde önemli bir maç öncesi ve sonrasındaki genel kaygı düzeylerinin rutin bir antrenman günündeki kaygıdan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Erkan, 2011).

#### **2.3.1.2. Egzersiz ve Spor Bilimleri Alanında Kaygı ile İlgili DeneySEL Çalışmalar**

Alan yazında kaygı ve farklı psikolojik yapıların ilişkisini ele alan ve kaygının farklı sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen kesitsel çalışmaların yanı sıra, sporcularda görülen kaygının azaltılmasına yönelik müdahale çalışmaları spor psikolojisinde yer almaktadır. Örneğin, Tiryaki (2021), 11-18 yaş aralığındaki basketbol alt yapısındaki kız sporcular üzerinde kaygıya yönelik grup rehberliği çalışması yürütmüştür. Çalışma sonucunda sporcuların kaygı düzeylerinin anlamlı derecede düştüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Akel ve Akı (2020), tarafından 7 kız voleybolcu üzerinde 7 haftalık kaygı ile baş etme becerilerinin öğretilmesine yönelik yapılan çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur.

Mamassis ve Doganis (2004) genç tenisçiler ile yürüttüğü psikolojik beceri antrenman programı sonucunda, tenisçilerin bilişsel ve somatik kaygı seviyelerinin anlamlı derecede azaldığını bildirmişlerdir. Psikolojik Beceri Antrenman eğitiminin futbol hakemlerinin özgüven, kaygı ve tükenmişlik durumları üzerine olan etkisinin

araştırıldığı bir başka çalışma 30 hakem üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın deney grubunu; amatör ligde maç yöneten yaşları 21 ile 28 arasında değişen 15 erkek hakem, kontrol grubunu; yaşları 21 ile 29 arasında değişen 15 erkek hakem oluşturmuştur. Araştırma sonucunda Psikolojik Beceri Antrenmanının hakemlerin kaygı seviyelerini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Afacan, 2019). Yine benzer bir çalışma Chien ve diğerleri (2014), tarafından Tayvanlı voleybol hakemleri üzerinde yürütülmüştür. Psikolojik beceri eğitimi ve hakemlik performansına dayalı spor eğitimi davranışının etkisinin incelendiği araştırma sonucunda beceri eğitime tabi tutulan hakemlerin kaygı seviyelerinde düşme olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Navaneethan ve Rajan (2010), üniversiteli erkek voleybolcular üzerinde; derinlemesine kas gevşetme müdahale programı uygulayarak, programın oyuncuların kaygı düzeylerindeki etkilerini belirlemek istemişlerdir. Çalışma sonucunda; derinlemesine kas gevşeme eğitimi grubuna katılan oyuncuların bilişsel ve somatik kaygı düzeylerinin kontrol grubunda yer alan oyunculara oranla daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak Sönmez ve diğerleri (2020), serbest stil yüzme eğitiminde, beceri öğreniminin kaygı düzeyi üzerindeki etkisi 100 katılımcı üzerinde test etmişlerdir. Çalışma 4 haftalık beceri eğitimi öncesinde ve sonrasındaki ön test, son test sonuçları üzerinden sporcuların kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yapılan değerlendirme sonucunda yüzücülerdeki beceri öğrenimi sonrasında, kaygı düzeylerinin olumlu bir biçimde düştüğü bulunmuştur (Sönmez ve diğ., 2020).

Sporda Farkındalık, Kabul ve Öz-Merhamet (Şefkat) (MASCS) programının; spor kaygısına etkisinin, yaşları 12-18 arasında değişen 16 elit tenis oyuncusu üzerinde yürütüldüğü çalışmada MASCS programı sonrasında sporcuların somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon düzeylerinde azalma olduğu bulunmuştur (Terzioğlu ve Gülfem, 2024).

Sporcularda Çözüm Odaklı Yaklaşımın, durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini azaltmada ve çözüm odaklı düşünme becerisi gelişimindeki etkinliğinin araştırıldığı çalışma; 15-18 yaş arasındaki 60 futbolcu üzerinde yürütülmüştür. Çözüm odaklı yaklaşımın temel ögesini sorunların konuşulmasından ziyade, çözümün ifade edilmesi ve çözüm yollarını bulmak oluşturmaktadır. Buradan hareketle çözüm odaklı yaklaşımın temel prensipleri spor ortamına uyarlanmış ve kısa süreli çözüm odaklı

grup terapisi oluşturulmuştur. Çalışma deney ve kontrol gruplarına atanan 30'ar futbolcu üzerinde yürütülmüştür. Her iki gruba da Çözüm Odaklı Envanter ve Durumluk Sürekli Kaygı envanterleri; çalışma öncesi ve sonrasında uygulanmıştır. Dört haftalık çözüm odaklı müdahale tekniği sonrasında; müdahale grubunda yer alan futbolcuların, artan çözüm odaklı düşünce yapısına ters orantılı bir biçimde; durumluk ve sürekli kaygı seviyelerinde düşüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özdeveci, 2021).

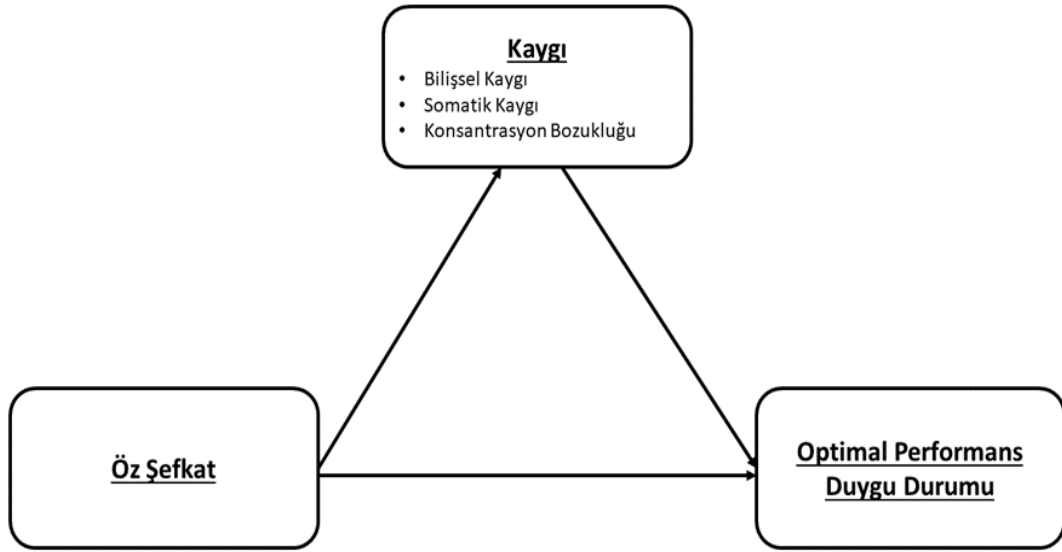


### 3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma deseni, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, çalışmanın evreni ve örneklemini, araştırmanın hipotezleri, verilerin toplanmasına ve veri analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Araştırma nedensel tarama modeline dayalı kesitsel bir çalışma olarak planlanmış ve öz şefkat ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkide kaygının aracı rolü nedensel tarama modeline uygun olarak incelenmiştir. Araştırmada ele alınan model Şekil 4’te sunulmuştur.



**Şekil 3.1. Araştırma Modeli**

Çalışmada Şekil 4 doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

H1: Öz şefkat ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H2: Öz şefkat ile kaygının alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H3. Kaygının alt boyutları ile optimal performans duygu durumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H4: Öz şefkat ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkide kaygının alt boyutlarının aracı rolü vardır.

### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni 18 yaş ve üstü Marmara bölgesinde lisanslı olarak en az 2 yıldır bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan, ulusal ve uluslararası düzeyde yarışan sporcular oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme ile seçilmiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan takım sporcuları voleybol Erkekler 1. Ligi ve Kadınlar Sultanlar Ligi, 1. Ligi ve 2. Ligi; hentbol'de Erkekler 1. Lig ve Kadınlar Süper Ligi; basketbolda Türkiye Erkekler ve Kadınlar Basketbol Ligi, Türkiye Erkekler Basketbol 2. Ligi ve Kadınlar Bölgesel Basketbol Ligi'nde, futbolda ise erkekler 2. ve 3. Lig ve kadınlar Süper Lig ve 2. liglerde mücadele eden sporculardan seçilmiştir. Bireysel sporcular ise ulusal ve uluslararası düzeyde mücadele eden taekwondo, karate, güreş, tenis, cimnastik, boks, yüzme, judo, masa tenisi, eskrim, atletizm, muaythai, yelken, rugby, judo ve bilek güreşi branşı ile uğraşan sporculardan seçilmiştir. Örneklem büyüklüğünü hesaplamak için G\*Power (Faul, Erdfelder, Lang ve Buchner, 2007) programı kullanılmıştır. Orta etki büyüklüğünde ( $f^2=0,15$ ), 0,05 alfa ( $\alpha$ ) ve 0,95 güç ( $1-\beta$ ) değerine göre örneklem büyüklüğü 119 bulunmuştur. Araştırmaya gönüllük esasına bağlı olarak 301 sporcu katılmış olup katılımcıların cinsiyet, milli sporcu olma durumu, spor branş türü, yaş, spor deneyim yılı ve haftalık antrenman sayısına ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 3.1 ve Tablo 3.2.'de yer almaktadır.

**Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Cinsiyet, Branş ve Milli Olma Dağılımları**

|          |                  | f   | %     |
|----------|------------------|-----|-------|
| Cinsiyet | Erkek            | 188 | 62,46 |
|          | Kadın            | 113 | 37,54 |
| Millilik | Evet             | 79  | 26,25 |
|          | Hayır            | 222 | 73,75 |
| Branş    | Bireysel sporlar | 109 | 36,21 |
|          | Takım sporları   | 192 | 63,79 |

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi, araştırmaya toplam 301 sporcu katılmıştır. Sporcuların %62,46’sı erkek, %37,54’ü kadındır. Sporcuların %26,25’i milli takımda görev almıştır. Aynı zamanda sporcuların %36,21’i bireysel sporlarda, %63,79’u takım sporlarında yer almaktadır (Tablo 3.1).

**Tablo 3.2. Katılımcılara Ait Yaş, Spor Yılı ve Haftalık Antrenman Sayısı**

|                           | Tüm katılımcılar |           |      | Erkek     |      | Kadın     |      |
|---------------------------|------------------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
|                           | n                | $\bar{X}$ | SS   | $\bar{X}$ | SS   | $\bar{X}$ | SS   |
| Yaş                       | 301              | 21,60     | 4,32 | 22,18     | 4,79 | 20,64     | 3,21 |
| Spor yılı                 | 301              | 8,99      | 4,97 | 9,71      | 5,31 | 7,80      | 4,12 |
| Haftalık antrenman sayısı | 301              | 4,59      | 1,66 | 4,83      | 1,58 | 4,20      | 1,72 |

*n*=katılımcı sayısı,  $\bar{X}$ = ortalama değer, *SS* = standard sapma

Tablo 3.2’de sporcuların yaş, spor yılı ve haftalık antrenman sayısına ait ortalama ve standart sapma bilgileri yer almaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21,60 (SS=4,32), spor yılı deneyim ortalaması 8,99 (SS=4,97) ve haftalık antrenman sayısı ortalaması 4,59 ‘dur (SS=1,66). Erkeklerin yaş ortalaması 22,18 (SS=4,79), spor yılı deneyim ortalaması 9,71 (SS=5,31), haftalık antrenman sayısı ortalaması 4,83 (SS=1,58) iken; kadınların yaş ortalaması 20,64 (SS=3,21), spor yılı deneyim ortalaması 7,80 (SS=4,12), haftalık antrenman sayısı ortalaması 4,20 (SS=1,72)’dir.

### 3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Çalışmada katılımcılara araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve üç farklı ölçek uygulanmıştır. Ölçeklere dair bilgiler aşağıda verilmiştir.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (Ek-3)

Katılımcıların yaş, cinsiyet, spor yılı, spor branşı, milli olma durumu ve haftalık antrenman sıklığının belirlenmesine yönelik sorulardan oluşmaktadır.

### 3.3.2. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Kısa Formu (Ek-4)

Optimal performans duygu durum deneyimini ölçmek amacıyla, Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Kısa Formu kullanılmıştır. 5'li likert tipinde (1: hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: bazen, 4: sık sık, 5: her zaman) olan ölçek, toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Aşağıda ölçeğin madde örnekleri verilmiştir:

“Kendimi aktivitenin üst düzeydeki taleplerini yeterince karşılayacak yeterlikte hissederim”.

“Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım”.

Ölçeğin, Türkçe'ye uyarlama çalışması Çağlar ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Dokuz maddeden oluşan ölçeğin uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu bildirilmiştir. ( $\chi^2=93.242$ ,  $df = 27$ ,  $SRMR = 0.06$ ,  $CFI = 0.92$ ,  $RMSEA = 0.08$ ,  $NNFI = 0.88$ ). Bileşik güvenirlik katsayısı 0.78, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.77 olarak bulunmuştur (Çağlar ve ark., 2020). Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Kısa Formunun kullanım izni, Türkçe uyarlama çalışmasında yer alan araştırmacılardan birinin bu çalışmada danışman olmasından dolayı alınmamıştır.

### 3.3.3. Sporcu Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (Ek-5)

Spora özgü öz şefkati ölçmek amacıyla Killham ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilmiş olan Sporcu Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçek Tingaz ve Atalay tarafından 2021 yılında Türkçe'ye uyarlanmış olup; 12 madde ve 5'li likert (1: Hemen hemen hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Ara Sıra, 4: Çoğu zaman, 5: Hemen

hemen her zaman) tipinde hazırlanmıştır. Ölçeğe ilişkin madde örnekleri aşağıda verilmiştir:

“Sporda benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda yetersizlik hissiyle tükenirim”.

“Sporcu kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım”.

Ölçeğin uyum indeks değerlerinin iyi uyum aralığında değerlere sahip olduğu görülmektedir (RMSEA=.063, SRMR=.058, GFI =.933, AGFI=.902). Toplam 12 maddeden oluşan ölçeğin güvenilir düzeyde iç tutarlık katsayısına ( $\alpha=0.85$ ) sahip olduğu bulunmuştur (Tingaz ve Atalay, 2021). Sporcu Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formunun araştırmamızda kullanımı için ölçeğin sorumlu yazarından izin alınmıştır (Ek-6).

#### **3.3.4. Spor Kaygı Ölçeği-2 (Ek-7)**

Smith ve arkadaşlarınca 1990 yılında geliştirilen Spor Kaygı Ölçeği 2006 yılında Smith ve arkadaşları tarafından tekrar revize edilerek Spor Kaygı Ölçeği 2 olarak alana kazandırılmıştır. Akyol ve diğerleri (2016), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 4'lü Likert tipinde hazırlanmıştır. Üç alt boyuta sahip ölçeğin her alt boyutu 5 maddeden, ölçek toplamda ise 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğe ait alt boyutlar ve madde örnekleri aşağıda verilmiştir:

Somatik kaygı: “Vücudumun gergin olduğunu hissedirim”.

Endişe: “İyi oynamayacağım diye endişelenirim”

Konsantrasyon dağınıklığı: “Oyuna konsantre olmak zordur”

Ölçek, alt boyutların yanında toplam puan da vermektedir. Ölçeğin Türkçe formu için iç tutarlık değerleri somatik kaygı alt boyutu için 0.74, endişe alt boyutu için 0.86 ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyutu için ise 0.77 olarak bulunmuştur (Akyol ve diğ., 2016). Spor Kaygı Ölçeği-2'nin çalışmamızda kullanımı için ölçeğin sorumlu yazarından izin alınmıştır (Ek-8).

### 3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanabilmesi için etik kurul onayı (2024/04-06) (EK-2), alındıktan sonra spor kulüpleri, takımların ve sporcuların çalıştırıcıları ve bizzat sporcular ile iletişime geçilerek ölçeklerin doldurulması sağlanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara bilgilendirme ve onam formu sunulmuş (Ek-9) ve bu formu dolduranlar çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçüm araçları katılımcılara Google form aracılığıyla çevrimiçi olarak ve yüz yüze dağıtılmak koşulu ile uygulanmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizine geçmeden önce veri setinin incelenmesi yapılmıştır. Öncelikle veri setinde kayıp veri bulunmamaktadır. Değişkenlerin dağılımı için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir (Tablo 3.3).

**Tablo 3.3. Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler**

|                                    | n   | X    | SS   | Çarpıklık | Basıklık |
|------------------------------------|-----|------|------|-----------|----------|
| Öz şefkat                          | 301 | 3,37 | 0,59 | 0,15      | 0,27     |
| Konsantrasyon Bozukluğu            | 301 | 1,61 | 0,54 | 0,97      | 0,51     |
| Somatik Kaygı                      | 301 | 1,66 | 0,58 | 1,25      | 1,71     |
| Endişe                             | 301 | 1,88 | 0,69 | 0,80      | 0,27     |
| Optimal Performans<br>Duygu Durumu | 301 | 3,71 | 0,97 | -1,00     | 0,45     |

*X= ham puan, SS = standard sapma*

Tablo 3.3'te görüldüğü gibi çarpıklık katsayıları -1,00 ile 1,25 arasında, basıklık katsayıları 0,27 ile 1,71 arasındadır. Bu sonuçlar tek değişkenli normal dağılımın olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2010). Araştırmanın temel amacı olan öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişkide kaygı puanlarının (somatik kaygı, endişe, konsantrasyon bozukluğu) aracı rolünü incelemek için PROCESS Macro (V.4.2.) ile paralel çoklu aracılık analizi yapılmıştır. Modelde bağımsız değişken öz şefkat, aracı değişken kaygı puanları, bağımlı değişken ise optimal performans duygu durumudur. Analizlere geçmeden önce veri seti çok değişkenli normallik, otokorelasyon ve çoklu bağlantı açısından incelenmiştir. Çok

değişkenli normallik için hesaplanan çok değişkenli basıklık katsayısı 4,892 olarak bulundu ve bu değer çok değişkenli normalliğin sağlandığını göstermektedir (Byrne, 2010). Bununla birlikte Durbin-Watson katsayısı 1,589 olarak bulundu ve bu değer artıkların ilişkisiz olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda VIF (1,135 ile 2,359 arasında) ve Tolerance (0,389 ile 0,881 arasında) değerleri veri setinde çoklu bağlantı olmadığını göstermektedir (Field ve diğ., 2012). Tablo 3.4'te görüldüğü gibi araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon katsayıları -0,12 ile 0,67 arasında değişmektedir ve bu değerler de çoklu bağlantı olmadığını desteklemektedir (Field ve diğ., 2012). Tüm sonuçlar veri setinin analiz için uygun olduğunu göstermiştir. Analizlerde %95 güven aralığı ile 5000 bootstrap yeninden örnekleme kullanılmış ve analiz sonuçlarında doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler incelenmiştir (Hayes, 2022). Analizlerde IBM SPSS Statistics 22 ile birlikte PROCESS macro (V4.2) kullanılmıştır.

**Tablo 3.4. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları**

|                                   | 1     | 2     | 3     | 4      | 5      | 6     | 7      |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
| 1 Yaş                             | 1     |       |       |        |        |       |        |
| 2 Spor yılı                       | ,71** | 1     |       |        |        |       |        |
| 3 Haftalık antrenman sayısı       | ,04   | ,21** | 1     |        |        |       |        |
| 4 Öz Şefkat                       | ,19** | ,16** | ,02   | 1      |        |       |        |
| 5 Somatik kaygı                   | -,02  | -,13* | ,08   | -,28** | 1      |       |        |
| 6 Endişe                          | -,09  | -,11  | ,09   | -,31** | ,64**  | 1     |        |
| 7 Konsantrasyon bozukluğu         | -,01  | -,09  | ,10   | -,32** | ,73**  | ,67** | 1      |
| 8 Optimal performans duygu durumu | ,06   | ,14*  | ,20** | ,33**  | -,17** | -,12* | -,24** |

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma modelinden hareketle elde edilen toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler yer almaktadır.

Tablo 4.1’de öz şefkatin optimal performans duygu durum üzerindeki toplam etkisi yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre öz şefkatin optimal performans duygu durum üzerindeki toplam etkisi pozitif ve anlamlıdır ( $B=0,328$ ,  $p<0,001$ ).

**Tablo 4.1. Öz Şefkatin Optimal Performans Duygu Durum Üzerindeki Toplam Etkisi**

| Bağımsız değişken | Bağımlı değişken               | B     | SH    | t     | p     | F         | R <sup>2</sup> |
|-------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-----------|----------------|
| Öz şefkat         | Optimal performans duygu durum | 0,328 | 0,055 | 6,006 | 0,000 | 36,068*** | 0,11           |

\*\*\* $p < 0,001$ ,  $B$ =Regresyon katsayısı,  $SH$ = Standart hata

Tablo 4.2’de modelin bağımsız değişkeni olan öz şefkatin, modelin aracı değişkeni olan kaygı üzerindeki doğrudan etkileri yer almaktadır. Öz şefkatin somatik kaygı ( $B=-0,275$ ,  $p<0,001$ ), endişe ( $B=-0,309$ ,  $p<0,001$ ) ve konsantrasyon bozukluğu ( $B=-0,318$ ,  $p<0,001$ ) üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlıdır.

**Tablo 4.2. Öz Şefkatin Kaygı Üzerindeki Doğrudan Etkileri**

| Bağımsız değişken | Bağımlı değişken        | B      | SH    | t      | p     | F         | R <sup>2</sup> |
|-------------------|-------------------------|--------|-------|--------|-------|-----------|----------------|
| Öz şefkat         | Somatik kaygı           | -0,275 | 0,056 | -4,952 | 0,000 | 24,520*** | 0,08           |
| Öz şefkat         | Endişe                  | -0,309 | 0,055 | -5,624 | 0,000 | 31,629*** | 0,10           |
| Öz şefkat         | Konsantrasyon bozukluğu | -0,318 | 0,055 | -5,807 | 0,000 | 33,725*** | 0,10           |

\*\*\* $p < 0,001$ ,  $B$ =Regresyon katsayısı,  $SH$ = Standart hata

Tablo 4.3’te araştırmanın bağımsız değişkeni olan öz şefkat ve aracı değişkeni olan kaygının, bağımlı değişken olan optimal performans duygu durum üzerindeki doğrudan etkileri yer almaktadır. Optimal performans duygu durum üzerinde somatik kaygı ( $B=-0,003$ ,  $p>0,05$ ) ve endişenin ( $B=0,132$ ,  $p>0,05$ ) doğrudan etkileri anlamlı

değilken öz şefkat ( $B= 0,294$ ,  $p<0,001$ ) ve konsantrasyon bozukluğunun ( $B= -0,233$ ,  $p<0,01$ ) doğrudan etkileri anlamlıdır.

**Tablo 4.3. Kaygının ve Öz Şefkatin Optimal Performans Duygu Durum Üzerindeki Doğrudan Etkileri**

| Bağımsız değişken       | Bağımlı değişken               | B      | SH    | t      | p     | F         | R <sup>2</sup> |
|-------------------------|--------------------------------|--------|-------|--------|-------|-----------|----------------|
| Öz şefkat               | Optimal performans duygu durum | 0,294  | 0,057 | 5,110  | 0,000 | 11,801*** | 0,14           |
| Somatik kaygı           | Optimal performans duygu durum | -0,003 | 0,083 | -0,040 | 0,968 |           |                |
| Endişe                  | Optimal performans duygu durum | 0,132  | 0,077 | 1,723  | 0,086 |           |                |
| Konsantrasyon bozukluğu | Optimal performans duygu durum | -0,233 | 0,087 | -2,696 | 0,007 |           |                |

\*\*\*  $p < 0,001$ ,  $B$ =Regresyon katsayısı,  $SH$ = Standart hata

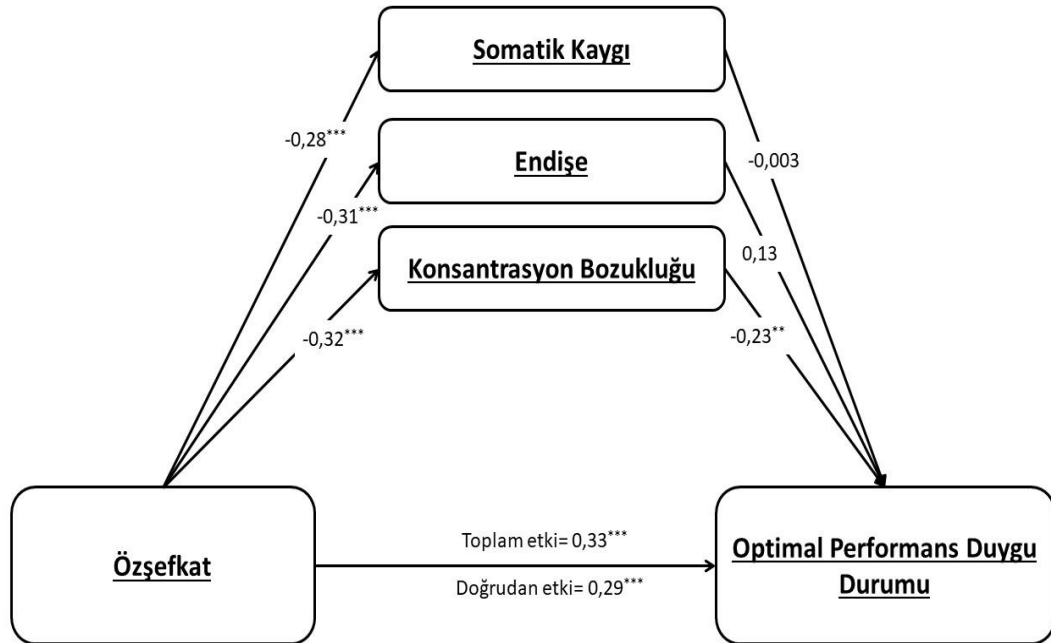
Tablo 4.4'te öz şefkatin kaygı aracılığıyla optimal performans duygu durum üzerindeki dolaylı etkileri yer almaktadır. Öz şefkatin kaygı aracılığıyla optimal performans duygu durum üzerindeki toplam dolaylı etkisi anlamlıdır ( $B= 0,034$ , %95GA [0,013 – 0,083]). Spesifik dolaylı etkiler incelendiğinde, öz şefkatin optimal performans duygu durum üzerinde somatik kaygı ( $B= 0,001$ , %95GA [-0,039 – 0,044]) ve endişe ( $B=-0,041$ , %95GA [-0,091 – 0,001]) aracılığı ile olan dolaylı etkileri anlamlı değilken, konsantrasyon bozukluğu ( $B= 0,074$ , %95GA [0,025 – 0,129]) aracılığı ile olan dolaylı etkisi pozitif ve anlamlıdır.

**Tablo 4.4. Öz Şefkatin Kaygı Aracılığıyla Optimal Performans Duygu Durum Üzerindeki Dolaylı Etkileri**

| Bağımsız değişken   | Aracı değişken          | Bağımlı değişken               | B      | SH    | %95 Güven aralığı |           |
|---------------------|-------------------------|--------------------------------|--------|-------|-------------------|-----------|
|                     |                         |                                |        |       | Alt sınır         | Üst sınır |
| Toplam dolaylı etki |                         |                                | 0,034  | 0,024 | 0,013             | 0,083     |
| Öz şefkat           | Somatik kaygı           | Optimal performans duygu durum | 0,001  | 0,021 | -0,039            | 0,044     |
| Öz şefkat           | Endişe                  | Optimal performans duygu durum | -0,041 | 0,023 | -0,091            | 0,001     |
| Öz şefkat           | Konsantrasyon bozukluğu | Optimal performans duygu durum | 0,074  | 0,026 | 0,025             | 0,129     |

*B=Regresyon katsayısı, SH= Standart hata*

Modele ait elde edilen toplam, doğrudan ve dolaylı etkilerden hareketle elde edilen sonuçlara ait özet sonuçlar Şekil 4.1.'de yer almaktadır.



**Şekil 4.1. Araştırma Modeline Ait Standardize Edilmemiş Katsayılar**

Şekil 4.1.'de görüldüğü gibi öz şefkat aracı değişken olan kaygı puanlarını negatif yönde yordarken, kaygı puanlarından sadece konsantrasyon bozukluğu optimal performans duygu durumu negatif yönde yordamaktadır. Öz şefkatin optimal performans duygu durumu üzerindeki hem toplam etkisi (0,33) hem de doğrudan etkisi (0,29) anlamlıdır.



## 5. TARTIŞMA

Araştırmada öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişkide kaygının aracı rolü incelenmiştir. Aracılık rolünü incelemek için oluşturulan araştırma modeline ait toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler ele alınmıştır. Elde edilen toplam etki, doğrudan etkiler ve dolaylı etkiler aşağıda tartışılmıştır.

Yapılan analizler, öz şefkatin optimal performans duygu durum üzerindeki toplam etkisinin pozitif ve anlamlı olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle, herhangi bir aracı değişken modelde olmadığı zaman öz şefkat optimal performans duygu durumu pozitif yönde yordamaktadır. Bu sonuç çalışmanın “öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır” hipotezini doğrular niteliktedir. Bir başka ifadeyle öz şefkatin, optimal performans duygu durum üzerinde kolaylaştırıcı rol oynadığı, öz şefkat düzeyi arttıkça sporcuların optimal performans duygu durum yaşama sıklıklarının arttığı söylenebilir. Öz şefkat; sporcuların özellikle başarısızlık karşısında yaşayabilecekleri yıkıcı içsel eleştiriden uzaklaşmalarında, zorluklar karşısında kendilerine karşı daha anlayışlı olup, hatalarına karşı daha dengeli bir duygusal yaklaşım sergileyerek optimal performans duygu durumun yaşanması üzerinde kolaylaştırıcı bir rol oynayabilir. Öz şefkatin ana odaklanarak, yapılan hatanın herkes tarafından yapılabileceği bu nedenle yapılan hatanın insanlığın ortak bir parçası olarak görülmesi ve kendine dönük kabullenici yaklaşımı (Germer, 2009/2022) sayesinde, optimal performans duygu durumun alt boyutları olan görev – beceri arasındaki dengenin oluşumu, bireyin anda kaybolmasını sağlayan zamanın dönüşümüyle birlikte, geri bildirimin yıkıcı etkilerinin azaltılmasını sağlayarak; optimal performans duygu durumun yaşanmasını kolaylaştırıcı bir etki yaratabilir.

Çalışmada elde edilen, öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasında pozitif yönlü, anlamlı ilişki vardır bulgusu; Carraça ve diğerlerinin (2018)’nin öz şefkatin geliştirilmesine yönelik hazırlanan Farkındalık Temelli Futbol Programı (MBSoccerP) futbolculara uygulandığı araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bu programın futbolculara uygulanması sonrasında, sporcuların öz şefkat düzeylerindeki artışın optimal performans duygu durumu artırdığı sonucu, mevcut araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Lyon ve Plisco’nun, (2020) öz şefkat ve bilinçli farkındalığın; performans kaygısı ve optimal performans duygu durum

üzerindeki etkilerinin araştırıldığı başka bir çalışmada; öz şefkatin hem bilişsel kaygıyı azalttığı hem de atletik performansa dair olumsuz düşüncelerle başa çıkabilme becerisini artırdığı bulunmuştur. Yine dikkatin; yapılan işe odaklanmayı artırdığı, sporcuların yapılan işi otomatikleşircesine yapmalarına ve kendilerini görevleri ile bir hissetmelerine neden olduğu ve bu sayede optimal performans duygu durumunun yaşanma olasılığını artırdığı bulgusu çalışmanın sonucunu dolaylı olarak desteklemektedir.

Analiz sonuçları, aracı değişken olan kaygının alt boyutlarından somatik kaygı ve endişenin optimal performans duygu durum üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığını gösterirken, konsantrasyon bozukluğu alt boyutu ile optimal performans duygu durum arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bu bulgu; sporculardaki konsantrasyon bozukluğu arttıkça, sporcuların optimal performans duygu durum yaşama olasılıklarının azaldığını göstermektedir. Kaygının alt boyutu olan konsantrasyon bozukluğu, yapılan işe kendini verememe, dikkatini toplayamama, hedefe yönelik algının düşüklüğü olarak tanımlanabilir (Tiryaki, 2000; Şahin, 2013). Konsantrasyon bozukluğu; optimal performans duygu durumun alt boyutlarından göreve odaklanma ve kontrol hissini kaybolmasına sebep olabilir. Konsantrasyon bozukluğu yaşayan kişinin yapmış olduğu işe odaklanarak dikkat dağıtıcı tüm unsurları dışarıda bırakması zor olacaktır. Böylesi bir durumda kişinin çevresinden veya kendisinden kaynaklı dikkat dağıtıcı unsurları kontrol altına alması zorlaşacaktır. Aktiviteye odaklanamamak, aktivite anında kontrol hissini kaybolması otomatik deneyimin yaşanmasını engelleyici bir duruma dönüşebilir. Bu durumda ise sporcunun optimal performans duygu durumu yaşama sıklığı ve döngüsünü engellediği söylenebilir. Dietrich (2004), optimal performans duygu durum esnasında beynin ön korteksinde ana odaklanmaya bağlı olarak ön beyindeki faaliyetlerin azaldığını, dikkat ve konsantrasyondaki bozulmanın ise denge durumunu bozarak optimal performans duygu durumunun yaşanmasının önüne geçtiğini ifade etmiştir. Optimal performans duygu durum yaşantısında, göreve odaklanmak ve yapılan görev esnasında diğer tüm uyarılardan uzaklaşıp o anda kalmak önemli bir yer tutmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990/2022). Dikkat ise bu ilişkinin kurulmasında ve devamlılığında önemli bir yere sahiptir. Dikkat ve konsantrasyon bozulması, göreve odaklanmayı ve görevin başarılmasını zorlaştıracaktır. Araştırma bulgularından olan

konsantrasyon bozukluğu ile optimal performans duygu durum arasındaki negatif yönlü ilişki kuramsal yapı ile de bu açıdan paralellik göstermektedir. Optimal yaşantıda, yüksek konsantrasyon ile birlikte aktiviteye odaklanılarak öz farkındalığın kaybolduğu ve optimal deneyimin devam ettiği görülür. Optimal performans duygu durumunun tanımlayıcı niteliği olan yoğun konsantrasyon, dikkatin tamamen şimdiye odaklanmasını sağlayarak optimal performans duygu durumunun yaşanması üzerinde etkili olmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002).

Araştırmada beklenmeyen sonuçlardan biri somatik kaygı ve endişe ile optimal performans duygu durum arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamasıdır. Somatik kaygının belirtisi olan fizyolojik tepkiler, optimal duygu durumunu engellemekten ziyade, bu duruma eşlik eden bir unsur olabilir. Optimal performans duygu durum deneyiminde yüksek düzeyde odaklanma ve kontrol hissi önemli bir yere sahiptir. Sporcu optimal performans duygu durumu yaşadığı anda görevine odaklandığı için kaygının somatik belirtilerini kontrol altında tutabilir veya spor geçmişine bağlı olarak kontrol altına almayı öğrenmiş olabilir. Nitekim Jackson ve Marsh (1996), 28 sporcu üzerinde yürüttükleri araştırma sonucunda, somatik kaygının optimal performans duygu durum üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu bulmuşlardır. Jackson ve diğerlerinin (1998) çalışmasında somatik kaygı ile optimal performans duygu durum arasında düşük düzeyde korelasyon bulunmuştur. Başka bir araştırmada, mevcut araştırma sonucu ile benzer bir biçimde, somatik kaygının optimal performans duygu durum üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Koehn ve diğ., 2014). Yine kaygı kavramının bir bütün olarak –bilişsel, somatik kaygı- akış durumu üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin, tenis müsabakalarında değerlendirildiği bir çalışmada, mevcut araştırma sonuçları ile paralel bir şekilde somatik kaygının optimal performans duygu durumunu anlamlı şekilde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Koehn, 2013).

Çalışmanın bulgularını destekleyen araştırmaların yanı sıra somatik kaygının optimal performans duygu durumu zorlaştırdığına dair çalışma bulguları da mevcuttur. Özellikle optimal performans duygu durumunun yaşanmasında önemli olan anda kalma, beden üzerinde kontrol hissi, yoğunlaşmış dikkat üzerinde somatik kaygının semptomları olan titreme, terleme, nefes problemleri bozucu etkiye sebebiyet verebilir (Sürmeli, 1997). Kahya ve Küçükibiş'in (2022) tematik spor lise öğrencilerinde

yürüttüğü araştırma sonucunda somatik kaygı ile optimal performans duygu durumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Somatik kaygı sonuçlarına benzer bir biçimde kaygının alt boyutu olan endişe ile optimal performans duygu durum arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Optimal performans duygu durumun oluşumunda aktivitenin güçlüğü ve beceri dengesi önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin beklenti ve beceri kapasitesinin üzerinde bir görevle karşılaştığı anda hissettiği durum genel olarak sıkıntı ve endişe halidir. Yüksek zorluk derecesindeki eylemliliklerin yapılması esnasında sporcunun beceri kapasitesinin üstündeki görevlerde sporcu kaygı hisseder (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Yaşanılan kaygı ise optimal performans duygu durumun konsantrasyon, kontrol hissi, beceri-zorluk dengesi, net geri bildirim ve açık hedefler boyutlarının yaşanmasını engelleyici olabilir. Çalışmamızın hipotezlerinden birisini de kaygı ile optimal performans duygu durum arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır. Ancak bulgular, kaygının endişe boyutunun, somatik kaygı bulgusunda olduğu gibi hipotezi desteklemediğini, optimal performans duygu durum ile endişe arasında beklenen, negatif yönlü ilişkinin olmadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç; kaygının bilişsel kaygı boyutunun optimal performans duygu durumu olumsuz yönde etkilediğine dair alan yazın bulguları ile kısmen çelişmektedir. Örneğin; Ping ve diğerlerinin (2025)'in çalışmasında; özellikle yüksek performans gerektiren spor ortamlarında, sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ile optimal performans duygu durum arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Jackson ve diğerlerinin (1998)'in yürüttükleri bir çalışmada ise; kaygının optimal performans duygu durumun alt boyutları ile anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulgulanmıştır. Özellikle eylem farkındalık bütünleşmesi, kendilik farkındalığının kaybı ve zamanın dönüşümü alt boyutlarında kaygı ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna karşın yine aynı çalışmada (Jackson ve diğ., 1998) endişe ve konsantrasyon bozukluğu ile optimal performans duygu durumun alt boyutlarından net hedef, kontrol hissi, zorluk-beceri dengesi, geri bildirim ile anlamlı ilişki içinde olduğu bulgulanmıştır.

Koehn'in 2013 yılındaki çalışmasında; bilişsel kaygının optimal performans duygu durumu anlamlı düzeyde yordamadığı sonucu bu çalışmadaki bilişsel kaygı ile optimal performans duygu durum arasında ilişki yoktur bulgusu ile paralellik göstermektedir. Endişe ile optimal performans duygu durum arasında ilişki olmaması çalışmaya

katılan sporcu grubunun spor deneyiminin yüksek olması ile açıklanabilir. Craft ve diğerlerinin (2003) yılındaki meta analiz çalışmasında bilişsel kaygı ile performans arasında negatif yönlü ilişkinin sebeplerinden birisi olarak sporcuların deneyimleri gösterilmiştir. Raglin ve Turner (1993)'ın üniversiteli sporcularda yürüttükleri bir çalışmada da deneyimli ve yaşça büyük atletlerin yaşadıkları bilişsel kaygıyı daha iyi tölere ettiklerini ifade etmişlerdir. Halk oyunları sporcuları ile gerçekleştirilen bir çalışmada da hem yıldızlar hem de yetişkinler düzeyinde artan yaşa bağlı olarak kendilerine olan güven puanlarındaki artışla birlikte kaygı düzeylerinde düşme görülmüştür (Uskan, 2020). Diğer bir sebep ise; öz şefkatin optimal performans duygu durum üzerinde anlamlı, pozitif; konsantrasyon bozukluğunun ise anlamlı negatif etkisinden hareketle öz şefkat, hem olumsuz iç konuşmayı sınırlayarak hem de bilişsel yeniden değerlendirmeyi kolaylaştırarak kaygının olumsuz etkisini azaltmış olabilir. Bu durum ise Hardy (1999)'nin bireyin endişe ve korkularını bastırma çabasıyla göreve daha fazla çaba harcamasına yol açabileceği; böylelikle performansın korunabileceğini ve hatta artabileceğini ifade eden katastrof modeli ile uyumludur. Yine alanyazında da çalışmamızın bulgusunu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin Huysmans ve Clement'in (2017) sporcular üzerinde yürüttükleri araştırmada, sporcuların öz şefkat düzeylerinin hem somatik kaygı hem de endişe ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkide olduğu bulunmuştur. Yine aynı araştırmada öz şefkat düzeyi yüksek sporcuların bedensel kaygı ve endişe belirtilerini daha düşük düzeyde yaşadıkları görülmüştür. Bu durum sporcuların sahip oldukları donanımları ile sadece yaptıkları işe odaklanmayı ve seviyelerini yükseltmeyi öğrendikleri şeklinde yorumlanabilir.

Model kapsamında, öz şefkatin kaygı üzerindeki rolü de ele alınmıştır. Bu doğrultuda yapılan analizler, öz şefkatin, kaygının tüm alt boyutlarının negatif yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle, öz şefkat kaygı düzeyini azaltan bir faktör olup, öz şefkat düzeyi arttıkça kaygı düzeyi azalmaktadır. Bu bulgu araştırmanın “öz şefkat ile kaygı arasında negatif yönlü ilişki vardır” hipotezini doğrulamaktadır. Çalışmadan elde edilen bu bulgu, gerek genel örneklem gruplarında, gerekse sporcu örneklem gruplarında; öz şefkat ile kaygı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Örneğin, Sümer (2008) düşük ve orta düzeyde öz şefkat düzeyine sahip olan üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyi yüksek olanlardan daha fazla kaygı ve stres düzeylerine sahip olduğunu bulmuştur. Benzer bir sonuca yaygın

kaygı bozukluğu tanısı almış kişilerle yapılan çalışmada da ulaşılmıştır. Yaygın kaygı bozukluğu tanısı almış bireyler, tanı almamış bireylere oranla stresli durumlarda daha düşük öz şefkat ve farkındalık bildirmişlerdir (Hoge ve diğ., 2013). Werner ve diğerleri (2012) ise sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış bireylerin öz şefkat düzeylerinin tanı almamış bireylerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öz şefkat ve bilişsel esneklik ile kaygı belirtileri arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bir başka çalışmada da öz şefkat ve kaygının semptomları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Arı, 2023).

“Öz şefkat ile kaygı arasında negatif yönlü ilişki vardır” hipotezimiz normal örneklem gruplarında olduğu gibi sporcular ile yapılan çalışmalar ile de paralellik göstermektedir. Araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalardan ilk grupta ilişkisel araştırmaya sonuçlarına, ikinci grupta ise deneysel araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Örneğin, Mohebi ve diğerleri (2019) öz şefkat ile müsabaka öncesi yaşanan bilişsel ve bedensel kaygı arasında negatif bir ilişki olduğunu, Walton ve diğerleri (2020) farklı rekabet seviyelerindeki sporcularda düşük seviyedeki öz şefkatin, rekabet düzeyine bakılmaksızın sporcularda ciddi düzeyde kaygı, depresyon gibi psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bir başka çalışmada ise, daha yüksek düzeyde öz şefkatli sporcuların, düşük seviyedeki yıkıcı öz eleştiri hatalarıyla ilgili daha az kaygı duydukları ve sportif başarısızlık durumunda ruminasyon sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Mosewich ve diğ., 2019). Yine öz şefkat düzeyi daha yüksek olan kadın sporcuların, sporda duygusal olarak zor anlarda ve kaygılandıklarında, daha sağlıklı düşünüp, daha olumlu tepki verdikleri bulgusuna ulaşılmıştır (Reis ve diğ., 2014). Yüksek düzeyde öz şefkate sahip olan kadın üniversite sporcularının yarışma ortamında ortaya çıkan ani stres faktörlerini nasıl deneyimlediklerinin araştırıldığı bir başka çalışmada; öz şefkati yüksek üniversiteli kadın sporcuların, yarışma ortamına dair pozitif değerlendirme yapabildikleri ve kaygı uyandıran durumlarla daha kolay mücadele edebildikleri görülmüştür (Sereda ve diğ., 2021).

İlişkisel araştırmaların yanı sıra deneysel çalışmalarda da öz şefkat ile kaygı arasında negatif ilişki vardır bulgumuz ile örtüşen araştırma sonuçları mevcuttur. Sporda Farkındalık, Kabul ve Öz-Merhamet (MASCS) programının; spor kaygısına etkisinin incelendiği çalışmada MASCS programı sonrasında sporcuların somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon düzeylerindeki düşme araştırmamızın hipotezi olan öz şefkat ile

kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır hipotezini desteklemektedir (Terzioğlu ve Gülfem, 2024). Yine Lyon ve Plisco (2020) öz şefkat ile spor kaygısı arasında negatif yönlü ilişki bulmuştur. Benzer bir sonucu sporcularda yürütülen bir başka çalışmada, öz şefkatin alt boyutu olan bilinçli farkındalık ile spor kaygısı arasındaki negatif ilişkide de görmekteyiz (Oliveira ve diğ., 2024). Yine sürekli kaygı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat temelli terapi yönteminin klinik çalışmalarda etkili olduğu ve danışanlarda da iyileşme sağladığı Bergen-Cico ve Cheon'un (2014) çalışmasında da ifade edilmiştir. Sonuç olarak alan yazında yer alan farklı sporcu örneklem gruplarında yapılan çalışmalar, çalışmamızın “öz şefkat ile kaygı arasında negatif yönlü ilişki vardır” hipotezimiz ile örtüşmektedir.

Öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişkide kaygının aracı rolüne ilişkin elde edilen bulgulara bakıldığında, kaygının bu ilişkide aracı rol oynadığı, fakat kaygı türlerine göre bu rolün farklılaştığı bulunmuştur. Diğer bir deyişle, aracı değişkenler olan kaygı puanları (somatik kaygı, endişe, konsantrasyon bozukluğu) modelde olduğu zaman öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasında pozitif bir ilişki vardır. Öte yandan, somatik kaygı ve endişenin aracılığı anlamlı değil iken, konsantrasyon bozukluğunun aracılığı anlamlı bulunmuştur. Öz şefkat, konsantrasyon bozukluğu aracılığı ile; optimal performans duygu durumu pozitif yönde yordamaktadır. Öz şefkatin konsantrasyon bozukluğu aracılığıyla optimal performans duygu durum ile olan pozitif ilişkisi, öz şefkatin konsantrasyon bozukluğu gibi bilişsel zorlukları azaltarak optimal performans duygu durum üzerinde dolaylı fakat etkili bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmada; öz şefkatin, optimal performans duygu durum ile yalnızca doğrudan değil dolaylı olarak da ilişkili olduğu bulunmuştur. Burdaki dolaylı etki, konsantrasyon bozukluğu gibi bilişsel kaygı boyutlarının azalması yoluyla gerçekleşmektedir. Optimal performans duygu durumun ortaya çıkmasında zorluk ve beceri dengesinde seçici ve odaklanılmış dikkat önemli bir rol oynamaktadır. Konsantrasyon kaybı seçici dikkatten, dikkatin devamlılığına kadar birçok unsuru olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamda sporcuların yaşayacakları konsantrasyon bozukluğu, dikkat dağılmasına ve odaklanma sorunları yaşamalarına sebebiyet verecektir. Bu durum ise; optimal performans duygu durumun; eylem-bilinç birleşimi, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının kaybı alt boyutlarının yaşanması üzerinde zorlayıcı

bir etkiye sebep olacaktır. Çeşitli araştırmalarda, konsantrasyon bozukluğunun sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkilediğine dair sonuçlar mevcuttur (Wulf, 2013; Erdoğan ve diğ., 2023). Öz şefkatin, sporculardaki dikkat sürekliliğini ve konsantrasyonu artırarak, optimal performans duygu durumun öncüllerinden olan yoğun odaklanma, eylem-bilinç birleşimi ve kontrol duygusunu kolaylaştırabileceği söylenebilir. Dikkat dağılmasının ve odaklanma sorunlarının, sporcuların performansını olumsuz etkilediğini, sporcuların her zaman yüksek performans sağlayabilmek için; uygun dikkat odağına sahip olmaları gerektiğine yönelik çalışma bulguları, optimal performans duygu durumun yaşanabilmesinin öncüllerinden olan yoğun konsantrasyon, göreve odaklanma, eylem bilinç birleşiminin gerçekleşmesi ile benzerlik göstermektedir. Bunun yanı sıra, dikkat odağının çok dar veya çok geniş olması, içsel veya dışsal uyaranlara gereğinden fazla odaklanmak gibi durumlar da konsantrasyon bozukluğuna ve dolayısıyla performans düşüşüne yol açabilmektedir (Nideffer, 2007). Optimal performans duygu durumun en önemli bileşenlerinden birisi olarak dikkatin odaklanmasını temel alırsak, dikkat ile optimal performans duygu durumu arasındaki olumlu ilişki ön plana çıkacaktır. Araştırma sonucundaki aracılık modeline göre, öz şefkatin sporcularda özellikle bilişsel kaygının olumsuz etkilerini azaltarak, optimal performans duygu durumunun yaşanmasındaki önemini ortaya koymaktadır. Öz şefkat hem sporculardaki bilişsel yükü azaltarak hem de dikkat süreçlerine olumlu yönde etki ederek sporcuların konsantrasyonlarının devamlılığını artırmaktadır. Benzer şekilde; Jackson ve Csikszentmihalyi (1999) optimal performans duygu durumu araştırdıkları nitel bir çalışmada konsantrasyon bozukluğunun optimal performans duygu durum üzerindeki zorlaştırıcı etkisini vurgulamışlardır.

Bulgulardan hareketle konsantrasyon bozukluğunun optimal performans duygu durum üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğunu, buna karşılık; somatik kaygı ve endişenin optimal performans duygu durumu üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Diğer bir taraftan öz şefkatin konsantrasyon bozukluğu ile olan negatif ilişkisinin, dolaylı olarak sporcuların optimal performans duygu durum deneyimine ulaşmalarını kolaylaştırıcı bir rol oynadığı söylenebilir.

## SONUÇ

Bu araştırmada öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişkide kaygının aracı rolü incelenmiş olup, çalışmanın sonuçları ve sınırlılıkları göz önünde bulundurularak, uygulamaya ve araştırmacılara yönelik öneriler aşağıda verilmiştir.

### Sonuçlar

Mevcut araştırma öz şefkatin, kaygının olumsuz etkilerini azaltarak optimal performans duygu durumun yaşanmasını kolaylaştırıcı bulgular ortaya koymaktadır. Analizlerde, yüksek düzeydeki öz şefkatin optimal performans duygu durum üzerinde kolaylaştırıcı rol oynadığını ve kaygının yıkıcı etkilerini azalttığı görülmektedir. Bu bağlamda bulgular değerlendirildiğinde yüksek düzeyde öz şefkatli sporcuların hata ya da başarısızlık durumunda daha düşük seviyede kaygı belirtileri gösterdiği buna karşın; optimal performans duygu durumun alt boyutları olan geri bildirim, göreve odaklanma ve kontrol duygusu üzerindeki olumlu etkisi ile optimal performans duygu durumun yaşanma olasılığını artırmaktadır. Sonuçlar, öz şefkatin optimal performans duygu durum üzerindeki olumlu etkisinin spor psikolojisi alan yazınında dikkat çekici bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bu bağlamda öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişkide kaygının aracı rolünü incelemeyi amaçlayan çalışmanın sonuçları aşağıda verilmiştir:

- i. Öz şefkatin, optimal performans duygu durum üzerindeki toplam etkisi pozitif ve anlamlıdır. Başka bir ifadeyle öz şefkat optimal performans duygu durumu pozitif yönde yordamaktadır.
- ii. Kaygının bileşenlerinden konsantrasyon bozukluğu ile optimal performans duygu durum arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.
- iii. Kaygının alt boyutları olan endişe ve somatik kaygı ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.
- iv. Öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişkide kaygı aracılık etmektedir. Dolaylı etkilere göre, aracılık modelinde kaygı puanlarından sadece konsantrasyon bozukluğu alt boyutunun aracılık rolü anlamlıdır.

- v. Öz şefkatin, aracı değişken olan kaygıyı negatif yönde yordadığı görülmüştür. Diğer bir ifadeyle sporcu grubundaki öz şefkat düzeyi arttıkça sporcuların kaygı düzeyi azalmaktadır.

### **Sınırlılıklar ve Öneriler**

Araştırmamızın sınırlılıkları ve eksiklikleri göz önünde bulundurularak öneriler; araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik olmak üzere iki başlık altında sunulmuştur:

Araştırmacılara yönelik öneriler:

- i. Çalışmamızın örneklem grubunu yetişkin sporcular -üç takım sporu ve on altı bireysel branş- oluşturmuştur. Sonraki çalışmalarda, çalışmanın örnekleminin daha da genişletilmesi ve hem yetişkin sporcu sayısının artırılması hem de adölesan yaş gruplarının çalışmalarına katılması sonucunda öz şefkat, kaygı ve optimal performans duygu durum arasındaki ilişkinin çeşitli yaş grupları içinde karşılaştırılması sağlanabilir.
- ii. Bu çalışmada yer verilemeyen öz şefkat üzerindeki cinsiyet, takım ya da bireysel sporcu olma durumları alanyazında yer almaktadır. Çalışmadaki sınırlılık göz önünde bulundurularak farklı örneklem gruplarında cinsiyet, yaş ve spor branşına göre öz şefkat çalışmaları genişletilebilir.
- iii. Çalışma ilişkisel desende tasarlanmış olduğu için öz şefkat ile optimal performans duygu durum arasındaki neden sonuç ilişkisine yönelik açıklama vermemektedir. Bu sınırlılıktan hareketle, nedensel ilişkiyi görebilmek için öz şefkat müdahale yöntemlerini içeren deneysel çalışmalar planlanabilir.
- iv. Sporcuların öz şefkat, kaygı ve optimal performans duygu durum deneyimlerini nasıl algıladıkları ve yönettiklerini anlamaya yönelik derinlemesine görüşmeler araştırma desenine eklenebilir.
- v. Bu çalışmada optimal performans duygu durum ölçeğinin kısa formu kullanılmıştır. İlerideki çalışmalarda optimal performans duygu durum ölçeğinin uzun formlarının kullanılarak sonuçların değerlendirilmesi önerilmektedir.

- vi. Çalışmanın aracı değişkeni olan kaygı verilerinin, müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında da toplanarak; kaygının farklı zaman dilimlerindeki etkileri incelenebilir.
- vii. Çalışmada kaygı puanları, sporcuların yalnızca Spor Kaygı Ölçeğine verdikleri cevaplar sonucunda değerlendirilmiştir. Spor Kaygı Ölçeğinin yanısıra sporcuların fizyolojik değerlerini (örn. kalp atım hızı değişkenliği, hormon ölçümleri) ölçümlemeyi içeren, daha bütüncül değerlendirmeler de planlanabilir.
- viii. Sporcuların içinde yetiştikleri kültürel kodlar göz önüne alınarak öz şefkat, kaygı ve optimal performans duygu durum üzerindeki kültürel farklılıkların etkisini görebilmek için farklı kültürlerde karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir.
- ix. Aynı sporcu grubunda yaşa bağlı değişimlerin gözlenebilmesi için boylamsal araştırmalara yer verilerek, sporcuların öz şefkat, kaygı ve optimal performans duygu durum düzeylerindeki değişimler ortaya konabilir.
- x. Optimal performans duygu durum, kaygı ve öz şefkat arasındaki ilişki farklı performans düzeyine sahip sporcularda (elit, yarı – elit, amatör ve ergen) tekrarlanabilir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler:

- i. Sporcuların öz şefkate yönelik geliştirdikleri ön yargıya (başarısızlığa neden bulma) karşı, öz şefkatin kendilerini güçlendiren bir teknik olduğuna yönelik eğitimleri almaları önerilmektedir.
- ii. Sporculara ve ailelere yönelik öz şefkat temelli farkındalık eğitimlerinin planlanması önerilebilir.
- iii. Konsantrasyon bozukluğunun optimal performans duygu durum ile olan olumsuz ilişkisinden hareketle, sporda dikkat ve konsantrasyon süreçlerini artırıcı tekniklerin antrenmanlara dahil edilmesi önerilmektedir.
- iv. Her sporcunun ‘biricikliği’ ön kabulüyle birlikte, özellikle somatik ve bilişsel kaygının sporcular üzerindeki farklı etkisinden hareketle sporculara özel; kaygı ve öz şefkat farkındalık eğitimleri planlanabilir.

- v. Özellikle adölasan sporculara, kaygıları ile başetme becerilerini kapsayan psikolojik destek programlarının antrenman metodolojisine eklenmesi önerilmektedir.
- vi. Hata kabul egzersizleri, imgeleme, bilinçli yansıtma teknikleri gibi öz şefkat temelli eğitimlerin duygusal düzenlemeleri kolaylaştırdığı, mükemmeliyetçilik üzerinde olumlu etkisinin olduğu ve baskı altında odaklanmayı kolaylaştırıcı etkisinden hareketle; koçlar ve spor psikologlarının zihinsel antrenman süreçlerine öz şefkat temelli eğitimleri eklemeleri önerilmektedir.
- vii. Konsantrasyon bozukluğunun öz şefkat ile optimal performans duygu durum. ile olan ilişkideki aracılık modelinden hareketle, öz şefkat eğitimlerini dikkat temelli eğitimler ile birleştirmek, özellikle yüksek rekabet gerektiren sporcuların bilişsel mekanizmalarını olumlu yönde etkileyeceğinden bu yönde eğitimler planlanması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Açıkgöz, S. (2019). *Sosyal ve Ekonomik Destek Hizmet Modelinden Yararlanan Ailelerin Öz Şefkat ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çankırı Örneği*. [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Afacan, E. (2019). *6 haftalık psikolojik beceri (mental) antrenmanının futbol hakemlerinin özgüven, kaygı ve mesleki tükenmişlik düzeylerine olan etkisi*. [Doktora tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Ağbuğa, B. (2018). Kadın ve erkek spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumlarının karşılaştırılması. M. A. Öztürk ve S. Gönülateş (Ed.), *Herkes için spor ve wellness araştırmaları içinde* (ss. 1–8). Akademisyen Kitabevi.
- Aherne, C., Moran, A. P. ve Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177–189. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.177>
- Akbaş, Y. (2024). *Üniversiteli sporcularda öz şefkat, ruh sağlığı sürekliliği ve algılanan performansın incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Akel, S. ve Akı, E. (2020). Aktif voleybol oynayan kız çocuklarında kaygı ile baş etme becerileri eğitiminin fiziksel aktivite performans algısına etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 8(2), 107–112. <https://doi.org/10.30720/ered.527524>
- Aksoy, D. (2019). Karate sporcularının müsabaka kaygı düzeyleri ile müsabaka performanslarının incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 8–12.

- Aksoy, H. M. (2020). *Sporcularda optimal performans duygu durumu: Ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma*. [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi ABD]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Aksoy, H. M. (2021). Sporcularda optimal performans duygu durumu: Ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 32(2), 53–63. <https://doi.org/10.17644/sbd.760444>
- Akyol, A., Altıntaş, A., Sezer, G., ve Aşçı, F. H. (2016). Spor kaygı ölçeği-2'nin yapı geçerliği ve güvenirliği: Doğrulayıcı faktör analizi. *14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya, 616.
- Altıntaş, A., Aşçı, F. H. ve Çağlar, E. (2010). Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. *Spor Bilimleri Dergisi – Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 21(2), 71–78.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ABD]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Altıntaş, A., Kelecek, S. ve Aşçı, F. H. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(4), 14–21.
- Arkonaç, S. (1993). *Psikoloji (zihin süreçleri bilimi)*. Alfa Yayıncılık.
- Arı, M. (2023). The mediating role of cognitive flexibility between self-compassion and anxiety symptoms. *Nesne*, 11(30), 520–531. <https://doi.org/10.7816/nesne-11-30-01>
- Aşçı, F. H. ve Gökmen, H. (1995). Bayan hentbolcularda yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 38–47.
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A ve Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarlama çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 18(4), 182–196.

- Başak, B. E. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (21), 533–542.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı spor psikolojisi. Bağırhan Yayınevi.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü*. [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Bergen-Cico, D. ve Cheon, S. (2014). The mediating effects of mindfulness and self-compassion on anxiety trait. *Mindfulness*, 5, 505–519. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0205-y>
- Budak, S. (2000). Psikoloji sözlüğü. 1. baskı. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, S. ve Subaşı, M. (2020). Pozitif psikolojiye giriş. S. Bulut (Ed.), *Pozitif psikolojiye giriş* içinde (ss. 1–16).
- Burucu, S. (2019). *Beden eğitimi derslerinde algılanan özerklik desteğinin güdülenme düzeyi ve optimal performans duygu durumu ile ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Spor Eğitimi Bilim Dalı]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Byrne, B. M. (2010). Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications and programming. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203805534>
- Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., & Guerrero, J. P. (2018). A pilot study of a mindfulness-based program (MBSoccerP): The potential role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(1), 34–40.

- Chien, H. W., Hsu, Y. L., Ting, Y. S. ve Wu, C. T. (2014). Leisure behavior in sports training on psychological skill and refereeing performance. *The International Journal of Organizational Innovation*, 6(3), 173-189.
- Cimşir, E. (2020). Akış. S. Bulut (Ed.), *Pozitif psikolojiye giriş* içinde (ss. 75–96).
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M. (2023). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193–206.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J. ve Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44-65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Crozier, A. J., Mosewich, A. D. ve Ferguson, L. J. (2019). The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate self-compassion and athlete self-compassion. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 152–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.10.005>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow – The psychology of optimal experience*.
- Csikszentmihalyi, M. (2022). *Mutluluk bilimi, akış*. B. Satılmış (Çev.). Buzdağı Yayınevi. (1990)
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Toward a psychology of optimal experience. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* içinde (ss. 209-227). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Csikszentmihalyi, M. ve LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815–822.
- Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve davranış: Psikolojinin temel kavramları. 10. baskı. Remzi Kitabevi.
- Çağlar, E., Sarı, İ., Aşçı, F. H., Eklund, R. C. ve Jackson, S. A. (2020). Short versions of Turkish flow scales for athletes: Reliability and validity study. *Studia Psychologica*, 62(3), 179–197. <https://doi.org/10.31577/SP.2020.03.799>

- Çamkerten, Ö. ve Güloğlu, B. (2023). Duygusal yemenin yordayıcıları olarak üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 107–125. <https://doi.org/10.12984/egeefd.1152254>
- Daştan Ada, E. N., Aşçı, F. H., Kazak Çetinkalp, Z. ve Altıparmak, M. E. (2012). Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 (SOPDD-2) Ölçeğinin beden eğitimi dersi için değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 43–49.
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108–125.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 35(158), 115–127.
- Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition*, 13(4), 746–761. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.07.002>
- Elmas, A. G. (2021). Optimal performans duygu durumu/akış deneyimi. F. H. Aşçı (Ed.). *Egzersiz ve spor psikolojisinde güdülenme: Kuramlar, kavramlar ve uygulama* içinde (1.Baskı, ss. 148–166). Spor Yayınevi ve Kitapevi.
- Elmas, A. G. (2022). Optimal performans duygu durumu. F. H. Aşçı (Ed.). *Spor ve egzersizde psikolojik ölçme ve değerlendirme içinde* (1.Baskı, ss. 295–318). Nobel Yayınevi.
- Erdoğdu, M., Aytaç, G. ve Deliceoğlu, G. (2023). Bilgisayar temelli uygulamalar ile sporcularda dikkat ve alt bileşenlerinin tespit edilmesi: Bir laboratuvar çalışması. *Bilgi Teknolojileri ve İletişim Dergisi (BTK Dergi)*, 1(1), 117–146.
- Erkan, B. (2011). *13-21 yaş arası futbolcularının yaşadıkları kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Erkmen, G. (2017). Düzenli egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumunun yordayıcıları olarak algılanan görünüm ve benlik saygısı. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 28(3), 144–154. <https://doi.org/10.17644/sbd.414388>

- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G. ve Buchner, A. (2007). G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E. ve Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and sense of well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Research*, 16(5), 1263–1280. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9558-8>
- Field, A., Miles, J. ve Field, Z. (2012). *Discovering statistics using R*. Sage.
- Freud, S. (1984). *Psikanalize giriş*. G. Koptagel İlâl (Çev.). Altın Kitaplar Yayınevi. (1926)
- Freud, S. (2019). *Tutukluk, semptom ve kaygı*. C. Öner (Çev.). Oda Yayınları. (1926)
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Pearson.
- Germer, C. K. (2022). *Öz şefkatli farkındalık*. H. Ü. Haktanır (Çev.). Diyojen Yayıncılık. (2009)
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6–4. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gözmen, A. (2015). *Elit sporcularda optimal performans duygu durumunun belirlenmesinde beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü*. [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Güngören, F. E. (2023). *Adolesan sporcularda olumlu beden imgesi ile mükemmeliyetçilik ilişkisinde öz şefkatin aracılık rolünün spor türüne göre incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Hardy, L. (1999). Stress, anxiety and performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2(3), 227–233. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(99\)80175-3](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(99)80175-3)

- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Marques, L., Metcalf, C. A., Brach, N., Lazar, S. W. ve Simon, N. M. (2013). Mindfulness and self-compassion in generalized anxiety disorder: Examining predictors of disability. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Article ID 576258. <https://doi.org/10.1155/2013/576258>
- Huysmans, Z. ve Clement, D. (2017). A Preliminary Exploration of the Application of Self-Compassion Within the Context of Sport Injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(1), 56-66. <https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0144>
- İlhan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi*. [Doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- İlhan, A., Gümüşdağ, H. ve Kırkaya, İ. (2021). Tenis Oyuncularında Güdülenme Ve Optimal Performans Duygu Durumu Arasındaki İlişki. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 38, 1-10. <https://doi.org/10.17363/SSTB.2020/ABC89/38.2>
- Jackman, P., Van Hout, M. C., Lane, A. ve Fitzpatrick, G. (2015). Experiences of flow in jockeys during flat-race conditions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 205–223. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.999346>
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161–180. <https://doi.org/10.1080/10413209208406459>
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Jackson, S. A. ve Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Jackson, S. A. ve Eklund, R. C. (2004). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 (FSS-2) and Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 133–150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C. ve Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358–378. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.4.358>
- Jackson, S. A. ve Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17–35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Jackson, S. A., Martin, A. J. ve Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: Examining construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 561–587. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.5.561>
- Johnson, K. L. (2020). *Exploring the relationship between mental toughness and self-compassion in the context of sport injury: A mixed methods approach*. [Doctoral dissertation, University of Saskatchewan].
- Julian, L. J. (2011). Measures of anxiety: State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Beck Anxiety Inventory (BAI) and Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A). *Arthritis Care and Research*, 63(11), 467–472. <https://doi.org/10.1002/acr.20561>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kahya, S. ve Küçükbiş, H. F. (2022). Sporda kaygı düzeyi ile optimal performans duygu durumu üzerine bir çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(12), 113–124.
- Kayabaşı, A. (2023). Bireysel sporcularda optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide antrenör sporcu ilişkisinin aracı rolü. [Doktora tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. YÖK Tez Merkezi, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>

- Kelecek, S., Aşçı, F. H. ve Altıntaş, A. (2010). Elit erkek ve kadın voleybolcuların algıladıkları güdüsöl iklimin, güdüsöl yönelimlerini ve optimal performans duygu durumlarını belirlemedeki rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 35–47.
- Keskin, N. ve Aşçı, F. H. (2017). Sürekli etkinlik tecrübe ölçeği kısa formu (SDFS-2): Beden eğitimi dersi için geçerlik ve güvenirlik çalışması. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, 1493-1494.
- Kesler, E. (2020). Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. YÖK Tez Merkezi, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Killham, M. E., Mosewich, A. D., Mack, D. E., Gunnell, K. E. ve Ferguson, L. J. (2018). Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 7(3), 297–307. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000127>
- Koç, H. E. ve Ermiş, E. (2016). Self-compassion as a predictor of social physique anxiety in athletes. *Physical Education and Sport Sciences*, 13(3), 5214–5222. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4120>
- Koehn, S. (2013). Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. *Psychology, Social Sciences and Humanities*. 13(5), 543-550. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.746731>
- Koehn, S., Morris, T. ve Watt, A. P. (2014). Flow state in self-paced and externally-paced performance contexts: An examination of the flow model. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 636–639. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.002>
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. Saray Tıp Kitapevleri.
- Kowal, J. ve Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 355–368. <https://doi.org/10.1080/00224549909598391>

- Köse, S., Akçakanat, T. ve Bayrakçı, E. (2019). Akış deneyimi üzerine kavramsal bir çalışma. M. Günay ve Ö. Aydoğmuş Ördem (Ed.), *Sosyal Bilimler Araştırmaları II*. İçinde (ss.149-160). <https://doi.org/10.37609/akya.1230>
- Kuchar, A. L., Neff, K. D. ve Mosewich, A. D. (2023). Resilience and Enhancement in Sport, Exercise and Training (RESET): A brief self-compassion intervention with NCAA student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102429. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102429>
- Lyon, N. ve Plisco, M. (2020). The effects of self-compassion and mindfulness on performance anxiety and flow in elite athletes. *Journal of Sport Behavior*, 43(4), 426–441.
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Mamassis, G. ve Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors' pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118–137. <https://doi.org/10.1080/10413200490437903>
- Mohebi, M., Zandi, A. G., Zarei, S. ve Zandi, H. G. (2019). Self-compassion and pre-competition anxiety in martial arts student athletes. *Sport Sciences and Health Research*, 11(2), 97–104. <https://doi.org/10.32598/JESM.11.2.4>
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A. ve Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 103–123. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C. ve DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35, 514–524. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.5.514>

- Mosewich, A. D., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., Gaudreau, P. ve Crocker, P. R. E. (2019). Self-compassion in the stress process in women athletes. *The Sport Psychologist*, 33, 23–34. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0094>
- Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115–121. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5>
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.). *Handbook of positive psychology* içinde (ss. 89–105). Oxford University Press.
- Navaneethan, B. ve Rajan, R. S. (2010). Effect of progressive muscle relaxation training on competitive anxiety of male inter-collegiate volleyball players. *The Shield Research Journal of Physical Education and Sports Science*, 4(3), 161–164.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2022). *Öz şefkat: Kendine nazik olmanın kanıtlanmış gücü*. E. Güldemler (Çev.). Diyojen Yayıncılık. (2011)
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 1–26.
- Nichols, A. R., Polman, R. C. J. ve Holt, N. L. (2005). The effects of individualized imagery interventions on golf performance and flow states. *The Online Journal of Sport Psychology*, 7(1), 43–66.
- Nideffer, R. M. (2007). Reliability and validity of The Attentional and Interpersonal Style (TAIS) Inventory concentration scales. J. M. Williams (Ed.). *Essential readings in sport and exercise psychology* içinde (ss. 203–211). Human Kinetics.
- Okur, M. (2003, Haziran 6). Seneye ilk beşteyim. *Hürriyet Gazetesi, Spor Arena Bölümü*. <https://www.hurriyet.com.tr/sporarena/seneye-ilk-5teyim-38474469>

- Oliveira, S. M. S., Cunha, M. I. V. A., Rosado, A. F. B., Saraiva, M. ve Ferreira, C. R. T. (2024). Mindfulness and psychological inflexibility in Portuguese adolescent athletes: A novel framework for understanding the link between shame and sports anxiety. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 19(2), 215-232. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2023-0041>
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N. (1990). *Sınav kaygısı envanteri el kitabı*. İstanbul Yükseköğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayınları.
- Özbay, Y. ve Palancı, M. (2011). *Kaygı: Kuram, araştırma ve uygulama*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Özdeveci, G. (2021). *Sporcularda çözüm odaklı grup müdahalesinin sporcuların çözüm odaklı olma ve kaygı düzeyi üzerindeki etkisi*. [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Özerkan, K. N. (2003). Üniversiteli basketbolcularda yarışma öncesi kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 4–6.
- Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. [Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Pates, J. ve Maynard, I. (2000). Effects of hypnosis on flow states and golf performance. *Perceptual and Motor Skills*, 91, 1057–1075. <https://doi.org/10.2466/pms.2000.91.3f.1057>

- Pates, J., Karageorghis, C. I., Fryer, R. ve Maynard, I. (2003). Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 415–427. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00039-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00039-0)
- Peng, J., Jing, L., Wang, P. ve Wang., H. (2025). Mindfulness and self-rated performance among novice athletes in China: a sequential mediating role of flow and cognitive anxiety. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1436321>
- Raglin, J.S. ve Turner, P.E. (1993). Anxiety and performance in track and field athletes: A comparison of the inverted-U hypothesis with zone of optimal function theory. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 163-171. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90186-7](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90186-7)
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Catherine, M., Sabiston, C. M., Whitney, A., Sedgwick, W. A. ve Crocker, P. R. E. (2014). Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 18–25. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.011>
- Russell, W. D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 83–108.
- Schmidt, S.C.E., Gnam, J.P., Kopf, M., Rathgeber, T. ve Woll, A. (2020). The Influence of Cortisol, Flow, and Anxiety on Performance in E-Sports: A Field Study. *BioMed Research International*, 2, 1-6. <https://doi.org/10.1155/2020/9651245>
- Scott-Hamilton, J. ve Schutte, N. S. (2016). The role of adherence in the effects of a mindfulness intervention for competitive athletes: Changes in mindfulness, flow, pessimism, and anxiety. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(2), 99–117. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0011>
- Seleciler, C. ve Türkmen, M. (2020). Halk dansçıların imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkiler. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(1), 63–79.

- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.). *Handbook of positive psychology* içinde (ss. 3–12). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sereda, B. J., Holt, N. L. ve Mosewich, A. D. (2021). How women varsity athletes high in self-compassion experience unexpected stressors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(6), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1897900>
- Sevilmiş, U. ve Özmaden, M. (2023). Bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi*
- Sirkeci, Y. (2018). *Profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, sporda güdülenme ve sürekli optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK, Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Sönmez, H. O., Becer, E., Özgür, G. ve Madak, E. (2020). 4 haftalık serbest stil yüzme eğitiminde beceri öğreniminin kaygı düzeyi üzerine etkisi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(28), 217–222. <https://doi.org/10.31576/smryj.442>
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. C. D. Spielberger (Ed.). *Anxiety: Current trends in theory and research* içinde (1, ss. 3–19). Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50009-5>
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK, Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Sürmeli, A. (1997). Anksiyete kavramı ve anksiyete bozukluklarına genel bir bakış. C. Güleç ve E. Köroğlu (Ed.). *Psikiyatri temel kitabı* içinde (ss. 449–461). Hekimler Yayın Birliği.

- Şahin, M. (2013). *Teorik ve pratik açıdan dikkat ve konsantrasyon*. Aile Akademisi Derneği.
- Şakar, M. ve Metin, S. C. (2023). Sporcularda bilinçli farkındalık ve zihnin istemli-istemsiz gezinme durumlarının akış deneyimine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 271–288. <https://doi.org/10.38021/asbid.1256490>
- Terzioğlu, Z. A. ve Gülfem, Ç. Ç. (2024). The effects of the Mindfulness, Acceptance and Self-Compassion in Sport (MASCs) program on the sport anxiety and self-compassion of elite tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 37(1), 121–141. <https://doi.org/10.1080/10413200.2024.2370794>
- Tingaz, E. O. (2020). *Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Tingaz, E. O. ve Atalay, Z. (2021). Sporcu öz şefkat ölçeği-kısa formu: Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 305–318. <https://doi.org/10.17155/omuspd.903116>
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tiryaki, V. (2021). *Kaygıya yönelik yapılandırılmış grup rehberliği programının basketbolcuların kaygı düzeylerine etkisi*. [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK, Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Turan, N. (2019). Akış deneyimi üzerine genel bir literatür taraması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 37, 181–189. <https://doi.org/10.30794/pausbed.562564>
- Türkçapar, M. H. (2023). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. 17. baskı. Epsilon Yayınevi.
- Türk Dil Kurumu. (2024, Ekim 18). *Türk Dil Kurumu elektronik sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>

- Uskan, S.B. (2020). Halk Oyunları Sporcularının Fiziksel Benlik Algısı Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Var, S. M., Tuncel, S. ve Var, L. (2015). Hızlı tempo müziğin taekwondocuların performansları üzerindeki bazı etkileri. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 17, 150–167. <https://doi.org/10.17363/SSTB.20151714049>
- Yatak, S. (2023). *Üniversiteli sporcularda öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin aracılık rolü*. [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Antrenman ve Hareket Bilimleri Programı]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Yavuz, E. D. (2024). *Elit güreşçilerin ulusal ve uluslararası müsabakalarda durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P. ve Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101733. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(5), 543–558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Wilson, D. (2017). *Exploring elite women athletes' lived experiences of self-compassion and mental toughness*. [Doctoral dissertation, University of British Columbia]. Open Collections.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77–104. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.723728>

## EKLER

### EK 1: BENZERLİK RAPORU

|                    |                                                                                                                                                                                         |          |                  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| olgun              |                                                                                                                                                                                         |          |                  |
| ORJİNALLIK RAPORU  |                                                                                                                                                                                         |          |                  |
| %14                | %10                                                                                                                                                                                     | %12      | %4               |
| BENZERLİK ENDEKSİ  | İNTERNET KAYNAKLARI                                                                                                                                                                     | YAYINLAR | ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ |
| BİRİNCİL KAYNAKLAR |                                                                                                                                                                                         |          |                  |
| 1                  | acikbilim.yok.gov.tr<br>İnternet Kaynağı                                                                                                                                                | %2       |                  |
| 2                  | Karadag, Duygu. "Adolesan Sporcularda Cift Kariyer Yetkinliginin Belirleyicileri ve SonuClari", Marmara Universitesi (Turkey), 2022<br>Yayın                                            | %2       |                  |
| 3                  | dergipark.org.tr<br>İnternet Kaynağı                                                                                                                                                    | %1       |                  |
| 4                  | www.researchgate.net<br>İnternet Kaynağı                                                                                                                                                | %1       |                  |
| 5                  | Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK)<br>Öğrenci Ödevi                                                                                       | <%1      |                  |
| 6                  | Burucu, Selin. "Beden Egitimi Derslerinde Algılanan ozerklik Desteginin Gudulenme Duzeyi ve Optimal Performans Duygu Durumu Ile iliskisi", Marmara Universitesi (Turkey), 2020<br>Yayın | <%1      |                  |
| 7                  | pdffox.com<br>İnternet Kaynağı                                                                                                                                                          | <%1      |                  |
| 8                  | Akin, Nurgul Keskin. "Beden Egitiminde uClu Yeterlik Modeli: Gudusel Iklim, Akis Deneyimi                                                                                               | <%1      |                  |

## EK 2: ETİK KURUL İZİN YAZISI



FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

### ONAY FORMU

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |      |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------|
| BAŞVURU BİLGİLERİ                | PROTOKOL NO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2024/04-6 fbü                                                                                                                                                                                                                                                        |                                  |      |
|                                  | BİLİMSEL ARAŞTIRMANIN ADI<br>Türkçe / İngilizce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Yetişkin Sporcularda Öz-Şefkat ile Optimal Performans Duygu Durum Arasındaki İlişkide Kaygının Aracı Rolünün İncelenmesi<br>Examining the Mediating Role of Anxiety in the Relationship Between Self-Compassion and Optimal Performance Mood State in Adult Athletes |                                  |      |
|                                  | YÜRÜTÜCÜ UNVANI/ ADI/ BÖLÜMÜ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Prof. Dr. F. Hülya AŞCI<br>Spor Bilimleri Fakültesi                                                                                                                                                                                                                  |                                  |      |
|                                  | SORUMLU ARAŞTIRMACILAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Olgun Cem YALDUZ<br>Dr. Osman URFA                                                                                                                                                                                                                                   |                                  |      |
|                                  | ARAŞTIRMA MERKEZİ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fenerbahçe Üniversitesi                                                                                                                                                                                                                                              |                                  |      |
|                                  | TARİH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12.03.2024                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |      |
| KARAR BİLGİLERİ                  | Yukarıda bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekece, amaç, sorular/ölçekler, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve gerçekleştirilmesinde sakınca bulunmadığı için kurulumuza onaylanmasına oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir. Onay sonrasında çalışmada yapılacak her türlü (katılımcı, başlık, protokol vb.) değişikliklerin Etik Kurula bildirilmesi ve çalışmanın onayının yenilenmesi gerekmektedir. |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |      |
| KURUL ÇALIŞMA ESASI              | Bilimsel araştırmalarda kullanılan yöntem ve materyaller ile ilgili etik standartları gözetmek, etik ilkeler doğrultusunda görüş bildirmek, araştırma önerilerini incelemektir.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |      |
| ÜYELER                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |      |
| Unvan/ Adı/ Soyadı               | Uzmanlık Dalı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kurumu/EK Üyeliği                                                                                                                                                                                                                                                    | Onaylanan Araştırma ile İlişkisi | İmza |
| Prof. Dr. Sevinç Serpil AYTAÇ    | Psikoloji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | FBÜ İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi (Başkan)                                                                                                                                                                                                            | Yok                              |      |
| Prof. Dr. Arzu Razak ÖZDİNÇLER   | Fizyoterapi ve Rehabilitasyon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi                                                                                                                                                                                                                                       | Yok                              |      |
| Doç. Dr. Özlem ÖZDEMİR           | Halkla İlişkiler ve Reklamcılık                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | FBÜ İletişim Fakültesi (Başkan yardımcısı)                                                                                                                                                                                                                           | Yok                              |      |
| Dr. Öğretim Üyesi Merve MAMACI   | Psikoloji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | FBÜ İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi                                                                                                                                                                                                                     | Yok                              |      |
| Dr. Öğr. Üyesi Serpil BAŞER      | Spor Yöneticiliği                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | FBÜ Spor Bilimleri Fakültesi                                                                                                                                                                                                                                         | Yok                              |      |
| Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem BİLGEN     | Mimarlık                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | FBÜ Mühendislik Fakültesi                                                                                                                                                                                                                                            | Yok                              |      |
| Dr. Öğretim Üyesi Hazar ALTINBAŞ | Ekonomi ve Finans                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | FBÜ İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi                                                                                                                                                                                                                     | Yok                              |      |

### EK 3: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı ölçeklerdeki sorulara vereceğiniz yanıtlar araştırmanın doğru ve güvenli bir şekilde tamamlanabilmesi açısından önem arz etmektedir. Vereceğiniz bilgiler araştırmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. İlginiz ve katılımınız için teşekkür ederiz.

Olgun Cem YALDUZ

Fenerbahçe Üniversitesi

Spor Bilimleri Programı Yüksek Lisans Öğrencisi

|                                         |           |           |
|-----------------------------------------|-----------|-----------|
| Yaş:                                    |           |           |
| Cinsiyet:                               | Erkek ( ) | Kadın ( ) |
| Spor Branşı:                            |           |           |
| Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz:       |           |           |
| Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz? |           |           |
| Milli Sporcu musunuz?                   | Evet ( )  | Hayır ( ) |

#### EK 4: SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUM ÖLÇEĞİ-2 KISA FORMU

Lütfen aşağıdaki soruları sıklıkla yaptığınız etkinlik (dans, spor, müzik, drama, yoga...) deneyiminizi düşünerek cevaplayınız. Buradaki ifadeler, yaptığınız etkinlik sırasında **genel olarak** yaşadığınız duygular ya da edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış cevap yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı yuvarlak içine alınız.

|                                                                                                | Hiçbir<br>Zaman | Nadiren | Bazen | Sık<br>Sık | Her<br>Zaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|-------|------------|--------------|
| ..... (etkinlik adı)'e/a katıldığınızda                                                        |                 |         |       |            |              |
| 1. Kendimi aktivitenin üst düzeydeki taleplerini yeterince karşılayacak yeterlikte hissederim. | 1               | 2       | 3     | 4          | 5            |
| 2. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.             | 1               | 2       | 3     | 4          | 5            |
| 3. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.                                        | 1               | 2       | 3     | 4          | 5            |
| 4. Performans sergilerken ne kadar iyi yaptığıma ilişkin iyi fikirlere sahibim.                | 1               | 2       | 3     | 4          | 5            |
| 5. Yaptığım işe tamamen yoğunlaşıyorum.                                                        | 1               | 2       | 3     | 4          | 5            |
| 6. Tam kontrole sahip olduğumu hissederim.                                                     | 1               | 2       | 3     | 4          | 5            |
| 7. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.                         | 1               | 2       | 3     | 4          | 5            |
| 8. Zamanın normalden farklı geçtiğini hissederim.                                              | 1               | 2       | 3     | 4          | 5            |
| 9. Aktiviteden elde ettiğim yaşantı/deneyim son derece doyurucudur/faydalıdır.                 | 1               | 2       | 3     | 4          | 5            |

## EK 5: SPORCU ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ-KISA FORMU

| <u>ZOR ZAMANLARDA GENEL OLARAK<br/>KENDİME NASIL DAVRANIYORUM?</u>                                                                  | Hemen<br>hemen<br>hiçbir<br>zaman | Nadiren | Ara<br>Sıra | Çoğu<br>zaman | Hemen<br>hemen<br>her<br>zaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-------------|---------------|--------------------------------|
| 1. Sporda benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda yetersizlik hissiyle tükenirim.                                           |                                   |         |             |               |                                |
| 2. Sporcu kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.                                             |                                   |         |             |               |                                |
| 3. Sporda acı verici bir olay yaşadığımda, duruma dengeli bir bakış açısıyla bakmaya çalışırım.                                     |                                   |         |             |               |                                |
| 4. Kendimi kötü hissettiğimde, diğer sporcuların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.                               |                                   |         |             |               |                                |
| 5. Spordaki başarısızlıklarımı, sporcu olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.                                                |                                   |         |             |               |                                |
| 6. Sporda zor zamanlar yaşadığımda, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.                                              |                                   |         |             |               |                                |
| 7. Sporda bir şey beni üzdüğünde, duygularımı dengede tutmaya çalışırım.                                                            |                                   |         |             |               |                                |
| 8. Sporda bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığın yalnız benim başıma geldiğini hissetme eğiliminde olurum.                |                                   |         |             |               |                                |
| 9. Bir sporcu olarak kendimi kötü hissettiğimde, sporla alakalı bütün hatalarıma takılma ve onları kafamda kurma eğilimindeyim.     |                                   |         |             |               |                                |
| 10. Sporda kendimi yetersiz hissettiğimde, çoğu sporcunun bu yetersizlik duygusunu yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım. |                                   |         |             |               |                                |
| 11. Bir sporcu olarak, hatalarıma ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcıyım.                                            |                                   |         |             |               |                                |
| 12. Sporcu kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.                                                         |                                   |         |             |               |                                |

## EK 6: SPORCU ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ KISA FORMU İZİN ÖRNEĞİ

İlt: Sporcu Öz Şefkat Kısa Formu

😊 ↶ ↷



Olgun Cem YALDUZ

Kime Prof. Dr. Fevziye Hülya AŞÇI



İndir • Önizleme

Bugün, 13:20

Gizliliğinizi korumak için bu iletideki bazı dış resimler indirilmedi.

Dış resimleri indir

Ayarlara Git

Gönderen: Emre Ozan Tingaz

Gönderildi: 30 Ekim 2023 Pazartesi 21:06

Kime: Olgun Cem YALDUZ

Konu: Re: Sporcu Öz Şefkat Kısa Formu

Merhaba,  
Ölçeği ekte bulabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim.  
Sağlıkla.

Sender notified by  
[Mailtrack](#)

Olgun Cem YALDUZ:

Tarihinde şunu yazdı:

İyi günler;

Adım Olgun Cem Yalduz, MEB'de Rehberlik öğretmeni olarak görev yapıyorum.

Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimlerinde Yüksek Lisans Öğrencisiyim. Tez konusu olarak Sporcuların optimal performans duygu durumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide öz şefkatın düzenleyici rolünü çalışmayı düşünüyorum. Çalışmayı yetişkin sporcular ile yürütmeyi planlamaktayım. Bu bağlamda yetişkin sporcularda Öz Şefkat Ölçülmesi noktasında Siz ve Zümre Atalay'ın uyarılma çalışmasını yürüttüğünüz 'Sporcu Öz Şefkat Ölçeği - Kısa Formunu' kullanmak istiyorum. Bu konuda yardımcı olabilderseniz sevinirim. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Olgun Cem YALDUZ

## EK 7: SPOR KAYGI ÖLÇEĞİ-2

Elit sporcular dahil birçok sporcu, müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında kendisini gergin ve heyecanlı hissedebilir. Aşağıda sizlerin spordaki sürekli kaygı düzeylerinizi ölçmeye yarayan soru formları verilmiştir. Lütfen her bir soruyu okuyun ve genel olarak müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında nasıl hissettiğinizi, ilgili sayının olduğu kareyi seçerek işaretleyiniz.

| Yarışma öncesi ve yarış esnasında.....                                | HİÇ | BİRAZ | FAZLA | ÇOK FAZLA |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-----------|
| Oyuna konsantre olmak zordur.                                         | 1   | 2     | 3     | 4         |
| Vücudumun gergin olduğunu hissedirim.                                 | 1   | 2     | 3     | 4         |
| İyi oynamayacağım diye endişelenirim.                                 | 1   | 2     | 3     | 4         |
| Yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanırım.                          | 1   | 2     | 3     | 4         |
| Başkalarını hayal kırıklığına uğratacağım diye endişelenirim.         | 1   | 2     | 3     | 4         |
| Midemde gerginlik hissedirim.                                         | 1   | 2     | 3     | 4         |
| Oyunda dikkatimi/konsantrasyonumu kaybederim.                         | 1   | 2     | 3     | 4         |
| En iyi performansımı gösteremeyeceğim diye endişelenirim.             | 1   | 2     | 3     | 4         |
| Kötü oynayacağım diye endişelenirim.                                  | 1   | 2     | 3     | 4         |
| Kaslarımın titrediğini hissedirim.                                    | 1   | 2     | 3     | 4         |
| Oyun sırasında her şeyi berbat edeceğimden endişelenirim.             | 1   | 2     | 3     | 4         |
| Midem bozulur.                                                        | 1   | 2     | 3     | 4         |
| Oyun sırasında açık/net bir şekilde düşünemem.                        | 1   | 2     | 3     | 4         |
| Gergin/sinirli olduğumdan kaslarım gerilir.                           | 1   | 2     | 3     | 4         |
| Antrenörümün bana yapmamı söylediği şeye odaklanmakta güçlük çekerim. | 1   | 2     | 3     | 4         |

## EK 8: SPOR KAYGI ÖLÇEĞİ-2, İZİN ÖRNEĞİ



Olgun Cem YALDUZ  
Kime Prof. Dr. Fevziye Hülya AŞÇI

😊 ↩ ↶ ↷  
Bugün, 13:20

**Gönderen:** Alper akyol  
**Gönderildi:** 3 Ocak 2024 Çarşamba 19:53  
**Kime:** Olgun Cem YALDUZ  
**Konu:** Re: Spor Kaygı Ölçeği -2 izin talebi

İ-posta almıyorsunuz. [Bunun neden önemli olduğunu öğrenin](#)

Sayın Olgun hocam "Spor Kaygı Ölçeği-2" yi çalışmanızda kullanabilirsiniz, bundan memnuniyet duyarım. Çalışmanızda başarılar diliyorum.

[iOS için Outlook](#) uygulamasını edinin

**Gönderen:** Olgun Cem YALDUZ <  
**Gönderildi:** Thursday, December 28, 2023 6:17:19 PM  
**Kime:**  
**Konu:** Spor Kaygı Ölçeği -2 izin talebi

İyi günler;  
Adım Olgun Cem Yalduz, MEB'de Rehberlik öğretmeni olarak görev yapıyorum.  
Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimlerinde Yüksek Lisans Öğrencisiyim. Tez konusu olarak Yetişkin sporcularda optimal performans duygu durum ile kaygı arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolünü inceleyeceğim. Çalışmayı yetişkin sporcular ile yürütmeyi planlamaktayım. Bu bağlamda yetişkin sporcularda kaygının Ölçülmesi noktasında Siz'in uyarılama çalışmasını yürüttüğünüz 'Spor Kaygı Ölçeği -2 Formunu' kullanmak istiyorum. Bu konuda yardımcı olabilerseniz sevinirim. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.  
Olgun Cem YALDUZ

## **EK 9 : BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

### **Araştırmanın Adı;**

Yetişkin sporcularda öz şefkat ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkide kaygının aracı rolünün incelenmesi.

Sayın Katılımcı,

Yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmeniz ve bu bilgilendirme doğrultusunda araştırmaya katılım noktasında kararınızı vermeniz beklenmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz! Aklınıza takılan kısımları sorunuz ve sorularınıza açık anlaşılır cevaplar isteyiniz.

Bu çalışmada, öz şefkat ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkide kaygının aracı rolü araştırılacaktır. Araştırma için etik kurulu izin alınmıştır. Araştırmaya sizin katılımınızla birlikte yaklaşık 118 kişi katılacaktır. Sizden bu çalışmada yer alan ölçekleri doldurmanız istenecektir. Bu işlem 15-20 dakikanızı alacaktır. Bu işlem siz ve yakınlarınıza hiçbir zarar getirmeyecektir. Çalışmaya katılmakla parasal anlamda herhangi bir ilişki içine girmeyeceksiniz.

Bu araştırmaya özgür iradeniz ile katılım sağlamanız beklenmektedir. Gerek duyduğunuz tüm bilgileri istemeye ve doğru, açık, anlaşılır bilgi almaya hakkınız vardır. Araştırmaya katılmayı istemezseniz burada size verilen hizmet olumlu veya olumsuz şekilde etkilenmeyecektir. Katılımcı gerekli gördüğü hallerde araştırmanın herhangi bir anında araştırmadan çıkabilir, araştırmacı çalışmayı bitirebilir. Kimlik bilgileriniz araştırma süresince gizli tutulacaktır. Araştırma sürecinde ve sonrasında elde edilecek bilgiler bilimsel bilginin artması amacıyla yönelik olarak ve gizlilik esaslarına riayet etme koşulu ile sunu haline getirilebilir ve yayınlanabilir.

Araştırma ile ilgili daha fazla bilgiye ihtiyac duyarsanız araştırmacıya e-posta adresi veya numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Araştırma sürecinde şahsıma ait ulaşılan bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasına, gizlilik kurallarına uyulmak koşuluyla sunulmasına ve yayınlanmasına, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle izin verdiğimi beyan ederim.

İmza/Tarih

İmza/Tarih

Katılımcının Adı Soyadı

Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı

F. Hülya AŞÇI

## **ÖZGEÇMİŞ**

### **Kişisel Bilgiler**

Adı Soyadı : Olgun Cem YALDUZ

GSM / e-posta :

### **Eğitim Durumu**

Lisans : Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

### **İş Deneyimi**

1. M.E.B. Rehberlik Öğretmeni