



(ISSN: 2602-4047)

Özmaden, M., Güler, H., Dokuzoğlu, G. ve Saraçoğlu, M. (2025). Mücadele Sporcuları Perspektifinde Sporda İyimserlik ve Karamsarlık Algısı, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 10(29), 131-142.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.2866>

Article Type (Makale Türü): Araştırma Makalesi

MÜCADELE SPORCULARI PERSPEKTİFİNDE SPORDA İYİMSERLİK VE KARAMSARLIK ALGISI¹

Murat ÖZMADEN

Doç. Dr., Iğdır Üniversitesi, Iğdır, Türkiye, muratozmaden@gmail.com
ORCID: 0000-0002-5913-6653

Hasan GÜLER

Doç. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Türkiye hasanguler1988@gmail.com
ORCID: 0000-0003-2565-7271

Gökhan DOKUZOĞLU

Dr, Yazıkent Mürşide Akçay Ortaokulu, Aydın, Türkiye, gkhndkz9@gmail.com
ORCID: 0000-0001-5407-4927

Murat SARAÇOĞLU

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Türkiye, muratsaracoglu1910@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6007-3987

Gönderim tarihi: 09.10.2024

Kabul tarihi: 10.02.2025

Yayım tarihi: 01.03.2025

Öz

Bu çalışmada mücadele sporcuları perspektifinden sporda iyimserlik ve karamsarlık algılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu 2024 yılında Ege bölgesinde mücadele sporu yapan 141 kadın 139 erkek toplam 280 lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada ilk bölüm kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Tekkurşun Demir (2023) tarafından geliştirilen Sporda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği oluşturmuştur. Bu çalışmada verilerin analizi doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. İstatistiksel açıdan, ikiden fazla değişkenlerde anova analizi ve ikili değişkenlerde Bağımsız Örneklem T testleri yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile cinsiyet, yaş, milli sporcu olma durumu değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ($p>0.05$), katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile spor branşı ve spor geçmişi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Araştırma sonucunda olarak katılımcıların iyimserlik puanlarının yüksek olduğu, karamsarlık puanlarının düşük olduğu, ölçek toplam puanında ise orta düzey puan aldıkları tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: İyimserlik, Kötümserlik, Spor.

Sorumlu Yazar: Murat Saraçoğlu, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, muratsaracoglu1910@gmail.com

Etik Kurul Onayı: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları 29/05/2024 tarihinde 14/06 sayısıyla etik kurul izni alınmıştır.

İntihal/Etik: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayım etiğine uyulduğu teyit edilmiştir.

¹8. ASAD kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

PERCEPTION OF OPTIMISM AND PESSIMISM IN SPORTS FROM THE PERSPECTIVE OF COMPETITION ATHLETES

ABSTRACT

This study aimed to examine the perceptions of optimism and pessimism in sports from the perspective of competitive athletes. This research study group in 2024 Aegean in the region struggle 141 women and 139 men doing sports total 280 licensed Athletes Data constitutes to participants via Google Form delivered And in research volunteering basis A total of 298 participants were included . reached and over 18 years of age low 18 survey form to evaluate not taken . The first part of the research personal information form , second in the section Optimism and Pessimism Scale in Sports developed by Tekkurşun Demir (2023) was created . In this study, the data analysis was carried out with SPSS 25.0 package program. The normality test of the data was evaluated by looking at the kurtosis skewness coefficients and it was seen that the kurtosis skewness values of the data were between ± 2 and parametric tests were used in the analysis. In terms of statistics, anova analysis was performed for more than two variables and Independent Sample T tests were performed for binary variables. The analysis was performed according to the 95% confidence interval. As a result of the analysis, it was determined that there was a statistically significant difference in the participants' optimism and pessimism levels and the variables of gender, age, and national athlete status ($p > 0.05$), while no statistically significant difference was detected in the participants' optimism and pessimism levels and the variables of sports branch and sports history ($p > 0.05$). As a result of the research, it was determined that the participants' optimism scores were high, their pessimism scores were low , and they received a medium level score in the total scale score.

Keywords: Optimism, Pessimism, Sports.

GİRİŞ

Spor, bireylerin ruh sağlığını iyileştiren, kişilik gelişimine katkıda bulunan ve karakteristik özelliklerin şekillenmesine yardımcı olan bir olgudur. Aynı zamanda bilgi ve beceri düzeyini artırarak bireyin çevresiyle uyum sağlamasını kolaylaştırır (Keskin, 2015). Spor, sadece bedensel bir aktivite değil, aynı zamanda zihinsel bir süreçtir. Bu süreçte, sporcuların duygusal deneyimlerini etkileyen iki önemli faktör, iyimserlik ve karamsarlık arasındaki dengeyi korumaktır (Carver ve Scheier, 2014). Spor, bireyin vücudunda biriken olumsuz enerjiyi atmasına yardımcı olarak stres, öfke, saldırganlık ve şiddet gibi istenmeyen davranışların önlenmesinde önemli bir rol oynar (Şenyüzlü, 2013). Mücadele sporları, belirli kurallar çerçevesinde uygulanan ve rakibe fiziksel temasın olduğu (tekme, yumruk gibi) ya da temasın tutma, atma veya hareketsiz bırakma şeklinde gerçekleştiği branşları içerir. Bu sporlar, ayaklar, kollar, dirsekler ve vücudun farklı bölgeleri kullanılarak icra edilir (Noh ve diğerleri, 2015). İyimserlik, genellikle gelecekte olumlu bir beklentiye sahip olma ve deneyimlerin sonunda olumlu kazanımlar elde edileceğine inanma olarak tanımlanır (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010; Chow, 2005). İyimser bireyler, genellikle hayattan olumlu beklentilere sahip olan ve bu doğrultuda yaşayan kişilerdir (Scheier ve Carver, 1985; Çalışkan ve Uzunkol, 2018). İyimserlik, insanlar üzerinde bir dizi olumlu etki bırakır ve onları motive eder. İyimser kişiler, genellikle meslek hayatlarında daha yüksek bir motivasyonla çalışır, daha fazla tatmin olurlar, yüksek moral ve beklentilere sahiptirler, zorluklar karşısında pes etmezler, kişisel kusurları daha azdır ve fiziksel/zihinsel açıdan daha canlı olabilirler (Özkalp, 2009).

Seligman'a (2007) göre, kişinin iyimserlik ya da karamsarlık düşünme biçimi, yaşamındaki olayları yorumlama tarzıyla yakından ilişkilidir. Jackson ve arkadaşları (2002), karamsarlığı bireyin yaşadığı olayları olumsuz bir şekilde değerlendirmesi, olayların kötü sonuçlanacağına dair inançları ve kötü sonuçları beklentisi olarak tanımlarlar. Sarfetmektereyler genellikle zorlukları aşmak için çaba sarfetmekte isteksizdirler. Buna karşın, iyimser yaklaşan bireyler problemleri daha kolay aşabilirken, karamsar bakış açısına sahip olanlar bunu başaramayabilirler (Balci ve Yılmaz, 2002). Olumsuz durumlarla karşılaşan karamsar bireyler, genellikle hemen vazgeçerek bu olayların kalıcı olduğuna inanma eğilimindedir. Buna karşılık, iyimser bireyler zorluklara direnç gösterir ve yaşanan olumsuzlukların geçici olduğunu düşünür (Gillham ve diğerleri, 2000; Goleman, 2005). Mücadele sporcuları için iyimserlik ve karamsarlık algısı, performanslarını belirleyici bir şekilde etkiler. Sonuç olarak, mücadele sporcularının spora dair iyimserlik ve karamsarlık algıları, sadece performanslarını değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını da doğrudan etkileyen önemli faktörlerdir. İyimser bir yaklaşım, sporcuların zorluklar karşısında daha dirençli olmalarını ve başarılı olma motivasyonlarını artırırken, karamsar bir bakış açısı ise olumsuz düşüncelerle mücadele etmelerini zorlaştırabilir. Bu bağlamda, sporcuların psikolojik sağlığını desteklemek ve performanslarını iyileştirmek için iyimserlik gelişimini teşvik etmek, karamsarlıkla başa çıkabilme stratejileri geliştirmek, mücadelenin sadece fiziksel değil, zihinsel bir süreç olduğunu da unutmadan önemli bir yer tutmaktadır.

YÖNTEM

Bu çalışma Mücadele Sporcuları Perspektifinde Sporda İyimserlik ve Karamsarlık algısının İncelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın bu kısmında araştırma modeli, çalışma grubu gibi bilgiler yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada veri toplama yöntemi olarak nicel araştırma yöntemi çerçevesinde betimsel tarama modeli tercih edilmiştir. Tarama modeli, mevcut bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen bir araştırma yöntemi olarak kabul edilmektedir (Karasar, 2005).

Araştırma Grubu

Araştırma grubu belirlenirken kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Çalışma grubunu 2024 yılında Ege bölgesinde mücadele sporu yapan 141 kadın 139 erkek toplam 280 lisanslı sporcular oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Google Form üzerinden araştırmamıza katılmak isteyen Ege bölgesinde 2024 yılında mücadele sporu yapan 141 kadın 139 erkek olmak üzere toplamda 208 katılımcıyla ulaşılmıştır. Çalışmamızda verilerin toplanması iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgileri içeren form, ikinci bölümde ise Tekkurşun Demir (2023) tarafından geliştirilen Sporda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği" kullanılmıştır. Toplamda 298 kişiye ulaşılmıştır 280 kişi değerlendirilmeye alınmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, branş, spor geçmişi ve milli sporcu olup olmadığına dair bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Sporcularda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği (SİVKÖ)

Tekkurşun Demir (2023) tarafından geliştirilen Sporda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği 18 madde ve iki alt faktörden oluşmaktadır. Ölçek boyutları İyimserlik ve Karamsarlık olarak isimlendirilmiştir. İyimserlik boyutu ilk dokuz madde, karamsarlık boyutu son 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Sporcuların iyimserlik alt boyutu ve karamsarlık alt boyutlarından alabilecekleri en düşük puan 9, en yüksek puan ise 45'tir. Ölçekalt boyutlarından alınan 9-20 puan düşük, 21-30 puan orta, 31-45 puan yüksek düzeyde iyimserliğe sahip olduğunu ifade eder. Ölçeğe uygulanan Cronbach alpha güvenirlik analizi sonucu İyimserlik boyutunun ,91 olduğu, karamsarlık boyutunun ise ,90 olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmaya ilişkin Cronbach alpha güvenirlik analizi sonuçları Tablo 2'de yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada veri analizi, SPSS 25.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin normalliği, basıklık ve arpıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiş olup, bu değerlerin ± 2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir (George ve Mallery, 2003). İstatistiksel analizlerde, ikiden fazla değişken için ANOVA testi, ikili değişkenler için ise Bağımsız Örneklem T testi uygulanmıştır. Analizler %95 güven aralığı esas alınarak gerçekleştirilmiştir.

Etik Önlemler

Araştırmada etik kurallara uygun bir süreç izlenmiştir. Katılımcılarla görüşmelere başlamadan önce, araştırmanın amacı ve süreci hakkında ayrıntılı bilgi verilmiş ve bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuş, veri toplama ve analiz süreçlerinde gizlilik ilkesi gözetilmiştir. Bu araştırmanın etik kurulu Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beğeri Bilimler Araştırmaları 29/05/2024 tarihinde 14/06 sayısıyla etik kurul izni alınmıştır

BULGULAR

Bu kısımda alt amaçlara göre bulgular ayrı başlıklar altında sunulmuştur.

Tablo 1. Demografik Değişkenler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	141	50,4
	Erkek	139	49,6
Yaş	19 yaş ve altı	79	28,2
	20-24 yaş	79	28,2
	25-29 yaş	25	8,9
	30-34 yaş	46	16,4
	35 yaş ve üstü	51	18,2
	Boks-Kisvkboks	74	26,4
Spor Branşınız	Güreş	28	10,0
	Judo	40	14,3
	Muay Thai	50	17,9
	Taekvando	73	26,1
	Wushu	15	5,4
Milli Sporcu Olma	Evet	111	39,6
	Hayır	169	60,4
Spor Geçmişi	3 yıl ve altı	66	23,6
	4-6 yıl	64	22,9
	7-9 yıl	44	15,7
	10 yıl ve üstü	106	37,9
Toplam		280	100

Tablo 1'e göre katılımcıların cinsiyet değişkeninde çoğunluğun erkek katılımcılardan olduğu (%50,4), yaş değişkeninde 19yaş ve altı ve 20-24 yaş aralığı (%28,2), spor branşi değişkeninde Boks-Kickboks branşi (%26,4),

milli sporcu olma değişkeninde milli sporcu olmayan katılımcılar (%60,4), ve spor geçmişi değişkeninde 10 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcılar oluşturmaktadır (%37,9).

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Ölçek boyutları	Cronbach alpha	N	Mean	Std. Dv.	Skewness	Kurtosis
İyimserlik	,978	280	35,27	11,989	-1,085	-,117
Karamsarlık	,980	280	18,22	12,156	1,208	,092
Toplam	,899	280	53,50	15,821	,234	1,412

Tablo 2’ e göre katılımcıların iyimserlik puanlarının yüksek olduğu (\bar{X} =35,27), karamsarlık puanlarının düşük olduğu (\bar{X} =18,22), ölçek toplam puanında ise orta düzey puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların İyimserlik ve Karamsarlık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
İyimserlik	Kadın	141	34,21	12,19	-1,481	,140
	Erkek	139	36,33	11,72		
Karamsarlık	Kadın	141	19,74	12,53	2,116	,035
	Erkek	139	16,69	11,60		
Toplam	Kadın	141	53,96	16,42	,494	,622
	Erkek	139	53,02	15,23		

p<0,05*

Tablo 3’te katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonucu sadece karamsarlık değişkeninde kadın katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 4: Katılımcıların İyimserlik ve Karamsarlık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferonni
İyimserlik	¹ 19 yaş ve altı	79	36,89	8,60	1,091	,361	-
	² 20-24 yaş	79	35,18	13,42			
	³ 25-29 yaş	25	34,80	11,36			
	⁴ 30-34 yaş	46	32,32	14,17			
	⁵ 35 +	51	35,76	12,26			
Karamsarlık	¹ 19 yaş ve altı	79	18,34	10,44	3,222	,013	5>2,4
	² 20-24 yaş	79	16,81	12,24			
	³ 25-29 yaş	25	18,24	12,30			
	⁴ 30-34 yaş	46	15,04	10,17			
	⁵ 35 +	51	23,11	14,75			
Toplam	¹ 19 yaş ve altı	79	55,24	12,59	3,768	,005	5>4
	² 20-24 yaş	79	52,00	16,06			
	³ 25-29 yaş	25	53,04	16,15			
	⁴ 30-34 yaş	46	47,36	14,32			
	⁵ 35 +	51	58,88	19,07			

p<0,05*

Tablo 4’te katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile yaş değişkenine göre yapılan anova analizi sonucu karamsarlık alt boyutu ve ölçek toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05).

Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Bonferonni analizi sonucu karamsarlık alt boyutunda 35 yaş ve üstü katılımcı puanlarının 20-24 yaş aralığı ve 30-34 yaş aralığındaki katılımcı puanlarından yüksek olduğu, ölçek toplam puanında ise 35 yaş ve üstü katılımcı puanlarının 30-34 yaş aralığındaki katılımcı puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5: Katılımcıların İyimserlik ve Karamsarlık Düzeylerinin Spor Branşı Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Branş	N	\bar{X}	SS	F	p
İyimserlik	Boks-Kisckboks	74	34,71	12,00	1,806	,112
	Güreş	28	33,17	13,86		
	Judo	40	38,45	12,14		
	Muay Thai	50	32,06	12,78		
	Taekvando	73	36,95	9,61		
	Wushu	15	35,93	13,89		
Karamsarlık	Boks-Kisckboks	74	20,59	13,59	1,082	,370
	Güreş	28	19,67	13,93		
	Judo	40	16,87	13,80		
	Muay Thai	50	17,38	9,15		
	Taekvando	73	17,23	10,86		
	Wushu	15	15,13	10,85		
Toplam	Boks-Kisckboks	74	55,31	18,45	1,068	,378
	Güreş	28	52,85	17,53		
	Judo	40	55,32	16,30		
	Muay Thai	50	49,44	12,72		
	Taekvando	73	54,19	13,39		
	Wushu	15	51,06	17,18		

p<0,05*

Tablo 5'te katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile spor branşı değişkenine göre yapılan anova analizi sonucu ölçek toplam puanı ve her iki alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 6: Katılımcıların İyimserlik ve Karamsarlık Düzeylerinin Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Boyutlar	Millilik	N	\bar{X}	SS	t	p
İyimserlik	Evet	111	35,84	12,74	,650	,516
	Hayır	169	34,89	11,48		
Karamsarlık	Evet	111	20,68	14,53	2,575	,011
	Hayır	169	16,61	10,02		
Toplam	Evet	111	56,53	18,14	2,484	,014
	Hayır	169	51,50	13,79		

p<0,05*

Tablo 6'da katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile milli sporcu olma durumu değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonucu sadece karamsarlık alt boyutu ve ölçek toplam puanlarında milli sporcu olan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 7: Katılımcıların İyimserlik ve Karamsarlık Düzeylerinin Spor Geçmişi Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Geçmiş	N	\bar{X}	SS	F	p
İyimserlik	3 yıl ve altı	66	35,06	11,79	2,517	,059
	4-6 yıl	64	32,00	11,54		
	7-9 yıl	44	37,63	10,41		
	10 +	106	36,39	12,69		
Karamsarlık	3 yıl ve altı	66	16,15	9,81	,983	,401
	4-6 yıl	64	19,42	10,21		
	7-9 yıl	44	19,38	13,67		
	10 +	106	18,32	13,77		
Toplam	3 yıl ve altı	66	51,21	15,21	1,779	,151
	4-6 yıl	64	51,42	12,43		
	7-9 yıl	44	57,02	15,36		
	10 +	106	54,71	17,87		

p<0,05*

Tablo 7’de katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile spor geçmişi değişkenine göre yapılan bağımsız örneklem t testi sonucu ölçek toplam puanı ve her iki alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (>0.05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmamızda, Ege Bölgesindeki mücadele sporuyla uğraşan sporcularının mücadele sporcuları perspektifinden sporda iyimserlik ve karamsarlık algılarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırmada, katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelenmiş ve kadın katılımcıların karamsarlık düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, kadın katılımcıların karamsarlık düzeylerinin erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum kadınların duygularını daha fazla belli edebilmeleri, stres, baskı, biyolojik sebeplerden kaynaklanabilmektedir. Ancak, iyimserlik düzeylerinde cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Literatüre bakıldığında çalışmamızı destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır (Özdemir, 2017; Üstündağ, 1999; Chang, 1996). Çalışmamızdan farklı olarak anlamlı farklılık olmayan araştırmalara da ulaşılmıştır (Oda, 2014; Bostancı ve diğerleri, 2017; Açıkgöz, 2006). Yapılan araştırmalarda, iyimserlik puanları açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre, karamsarlık alt boyutu ve ölçek toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Gruplar arası fark incelendiğinde karamsarlık alt boyutunda 35 yaş ve üzeri katılımcıların skorlarının 20-24 yaş aralığı ve 30-34 yaş aralığındaki katılımcılar ile karşılaştırıldığında daha fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ölçek toplam puanında ise 35 yaş ve üstü katılımcıların puanlarının, 30-34 yaş aralığındaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar yaş düzeyine bağlı olarak karamsarlığında arttığını göstermektedir. Çalışmamızdan farklı olarak Oda (2014) araştırma bulgularında yaş arttıkça iyimserlik düzeyinin

de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer olarak Bostancı ve diğerleri (2017) araştırma bulgularında yaş arttıkça iyimserlik düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum araştırmanın yapıldığı spor branşı farkından ve örneklem grubu farklılıkları gibi sebeplerle açıklanabilmektedir. Ayrıca çalışmamızda yaş grubu arttıkça karamsarlık puanlarının yükselmesi çalışmamızın örneklem grubunu oluşturan mücadele sporcularında yaşla birlikte reflekslerin azalması, kariyerlerinin son dönemlerine yaklaşmaları gibi sebepler olabilmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile spor branşı değişkeni arasındaki analiz sonuçlarına göre, ölçek toplam puanı ve her iki alt boyutta da (istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum, katılımcıların farklı spor branşlarında yer almalarına rağmen, iyimserlik ve karamsarlık düzeylerinin birbirinden bağımsız olduğunu ve spor branşının bu psikolojik değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde, çalışmamızla benzerlik gösteren Bostancı ve diğerleri (2017) araştırma bulgularında, spor branşlarına göre gruplar karşılaştırıldığında iyimserlik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir.

Çalışmamızda katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile milli sporcu olma durumu değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, sadece karamsarlık alt boyutu ve ölçek toplam puanlarında milli sporcu olan katılımcılar avantajına istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu durum, milli sporcu olan katılımcıların, karamsarlık düzeylerinin ve genel psikolojik durumlarının, milli sporcu olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle milli sporcuların psikolojik açıdan daha yüksek karamsarlık yaşadıkları ve genel olarak daha yüksek puan aldıkları sonucuna varılabilir. Alan yazın incelendiğinde milli sporcu olma değişkeni ile ilgili araştırmalara rastlanmamıştır.

Araştırmamızda katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile spor geçmişi değişkeni arasındaki uygulanan analiz sonuçlarına göre, ölçek toplam puanı ve her iki alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum, katılımcıların spor geçmişi süresi ile iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı ilişki olmadığını ve spor geçmişinin, katılımcıların psikolojik durumları üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde ilgili çok az araştırmaya rastlanmamış bu bakımdan konu ile ilgili farklı branşlara ve farklı örneklem gruplarına uygulanacak araştırmalara çalışmamızın katkı sunacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma Ege Bölgesi'nde mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların iyimserlik ve karamsarlık algılarını çeşitli demografik değişkenler açısından değerlendirerek, bu psikolojik faktörlerin bireysel ve çevresel etmenlerle nasıl ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, cinsiyet, yaş ve milli sporcu olma durumunun karamsarlık düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını, ancak iyimserlik düzeylerinin bu değişkenlerden büyük ölçüde bağımsız olduğunu göstermektedir. Öte yandan, spor branşı ve spor geçmişi gibi değişkenlerin iyimserlik ve karamsarlık üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, çalışmamız mücadele sporlarıyla ilgilenen bireylerin psikolojik durumlarını anlama konusunda literatüre önemli

bir katkı sunacağına ve gelecekte farklı branşlar ile örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilecek araştırmalar için yol gösterici nitelik taşıyacağına inanılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz S. (2006). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyetkinlik ve iyimserlik ilişkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- Bostancı, Ö., Oda, B., Şebin, K., & Erail, S. (2017). 11–13 Yaş öğrencilerin spor yapma durumlarına göre iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 205-217.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2014). *Dispositional optimism. Trends In Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Segerstrom, S. C. (2010). *Optimism. Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Chang EC., (1996). Cultural differences in optimism, pessimism and coping predictors of subsequent adjustment in asian and caucasian american college students, *Journal of Counseling Psychology*, 43: 113-123.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139 150.
- Çalışkan, H. ve Uzunkol, E. (2018). Ergenlerde iyimserlik-kötümserlik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well Being*, 6(2), 78-95.
- George, D. & Mallery, P.(2003). *SPSS for Windows step by step: A Simple guide and reference 11.0 Update*. Pearson Education, Inc, United States of America.
- Gillham, J.E., Shatta, A.J., Reivich, K.J. & Seligman, M.E. (2000) *Optimism, pessimism and explanatory style: Optimism and pessimism*. (In Chang, E.C., ed), American Psychological Association.
- Goleman, D. (2005). *Duygusal zekâ*. Varlık Bilim Yayınları.
- Jackson, T., Weiss, K. & Soderlind, A. (2002). Perception of Goal-Directed Activities of Optimists and Pessimists: A Personal Projects Analysis. *The Journal of Psychology*, 136 (5), 521-532.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keskin, C. (2015). Liseler arası müsabakalara katılan sporcu öğrencilerin saldırganlık durumlarının araştırılması (Zonguldak-Kozlu örneği). [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi.
- Noh, J.W., Park, B.S., Kim, M.Y., Lee, L.K., Yang, S.M., Lee, W.D., ve Kim, J. (2015). Analysis of combat sports players' injuries according to playing style for sports physiotherapy research. *Journal of physical therapy science*, 27(8), 2425-2430.
- Oda, B. (2014). 11–13 yaş grubundaki spor yapan ve yapmayan öğrencilerin iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özdemir, E. (2017). Sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

- Özkalp, E. (2009). "Örgütsel Davranışta Yeni Bir Boyut: Pozitif (Olumlu) Örgütsel Davranış Yaklaşımları ve Konuları". 17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, 21-23 Mayıs 2009, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İşletme Bölümü, 491-497.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş iyimserlik* (çev. Akbaş, S) H.Y.B Yayınları.
- Şenyüzlü, E. (2013). Üniversite öğrencilerinde spora katılımın saldırgan davranışlar üzerine etkilerinin incelenmesi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi.
- Tekkurşun-Demir, G. (2022). Sporcularda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği'nin (SİVKÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(49), 875-887. Doi: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3124>
- Üstündağ, A. (1999). Kişilik özelliklerinin kız ve erkek üniversite öğrencilerinin bedensel rahatsızlık belirtilerini yordamadaki rolü. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. ODTÜ.

Etik Metni: "Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir. Makalenin etik kurul izni Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları tarafınca 29/05/2024 tarih 14/06 sayılı kararı ile alınmıştır "

Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı: Birinci yazarın katkı oranı %25, ikinci yazarın katkı oranı %25, üçüncü yazarın katkı oranı %25, dördüncü yazarın katkı oranı%25'dir.

KATKI ORANI	KATKIDA BULUNAN YAZAR(LAR)
Fikir ve Kavramsal Örgü	Murat ÖZMADEN
Literatür Tarama	Murat ÖZMADEN
Yöntem	Gökhan DOKUZOĞLU
Veri Toplama	Murat SARAÇOĞLU
Verilerin Analizi	Gökhan DOKUZOĞLU
Bulgular	Gökhan DOKUZOĞLU
Tartışma ve Yorum	Hasan GÜLER

Finansal Destek: Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır.

Bilgilendirilmiş Onam Beyanı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

Veri Kullanılabilirlik Beyanı: Makale ile ilgili tüm veriler makalenin içinde yer almaktadır

Çıkar Çatışması: Yazarların araştırma ile ilgili diğer kişi, kurum ve kuruluşlarla ve yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.



Bu eser CC BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>) ile lisanslanmıştır.

Sorumluluk Reddi/Yayıncı Notu: Tüm yayınlarda yer alan ifade, görüş ve veriler yazar(lar) ve katkıda bulunan(lar)ın görüşleridir. IJOEEC ve/veya editör(ler), içerikte belirtilen herhangi bir fikir, yöntem, talimat veya üründen kaynaklanan kişiler veya mülke yönelik zararlardan ve ihlallerden sorumlu değildir.