



Sport Sciences
ISSN: 1308 7266 (NWSASPS)
ID: 2019.14.1.2B0117

Status : Original Study
Received: November 2018
Accepted: January 2019

Zeynep Filiz Dinç, Kamil Dikici
Çukurova University, Adana-Turkey
zdinc@cu.edu.tr; kdikici@cu.edu.tr
İlknur Özdemir

Pamukkale University, nurozdemir@pau.edu.tr, Denizli-Turkey

DOI	http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2019.14.1.2B0117		
ORCID ID	0000-0002-9034-8144	0000-0002-5350-4507	0000-0002-7405-375X
CORRESPONDING AUTHOR	İlknur Özdemir		

ÜNİVERSİTELER ARASI 2.LİG HENTBOL MÜSABAKALARINA KATILAN TAKIMLARIN OTOMATİK DÜŞÜNCE PUANLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Öz

Çalışma, 2017-2018 sezonunda Türkiye Üniversite Sporları 2. Lig Hentbol müsabakalarına katılan hentbolcuların otomatik düşünce puanlarının çeşitli değişkenlere göre (takım başarısı, cinsiyet) karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışma, betimsel tarama yönteminin kullanıldığı nicel bir çalışmadır. Araştırma grubunu 189 öğrenci oluşturmaktadır. Bireylerin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin sıklığını ölçmek amacıyla Otomatik Düşünce Ölçeği (ODÖ) kullanılmıştır. İstatistiksel analizde; ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Takımların kendi grupları içinde yapılan karşılaştırmada kadınlarda grup sonuncusu Batman ve erkeklerde B grubu 1. si Dicle Üniversitesi takımının otomatik düşünce puanları gruplarında bulunan diğer üniversite takımlarından istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek bulunurken; cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Gruplarında başarılı olan hentbol takımlarının otomatik düşünce puanlarının yüksek çıkması göz önüne alındığında, müsabakalara hazırlanırken spor psikologlarından destek alınmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Otomatik Düşünce, Takım Başarısı, 2.Lig, Üniversite Sporları

COMPARISON OF AUTOMATIC THOUGHTS OF THE TEAMS THAT PARTICIPATED IN 2ND LEAGUE HANDBALL COMPETITIONS AMONG UNIVERSITIES IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

ABSTRACT

The study was conducted to compare the automatic thinking scores of the handball players participated in the Turkey University Sports Handball 2. League competitions various variables (team success, gender). This study is a quantitative study using descriptive scoring method in which automatic thought scores and sub-dimensions of handball players were compared with team success. The study group consists of 189 students. In statistical analysis; the Mann-Whitney U test was used for the binary comparisons, and Kruskal Wallis test was used to compare more than two independent groups. Automatic thoughts scores of Batman University Woman Team, which finished last, and Dicle University Team, the winner of group B, are significantly higher than other university teams in the comparison between teams in their own groups. There was no significant difference according to gender. Considering that the automatic thinking scores are high for handball teams which are successful in their groups, it is thought to be appropriate to get support from sports psychologists during the preparation of the competitions.

Keywords: Handball, Automatic Thoughts, Team Success, 2nd League, University Sports

How to Cite:

Dinç, Z.F., Dikici, K. ve Özdemir, İ., (2019). Üniversiteler Arası 2. Lig Hentbol Müsabakalarına Katılan Takımların Otomatik Düşünce Puanlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması, **Sport Sciences (NWSASPS)**, 14(1): 1-11, DOI: 10.12739/NWSA.2019.14.1.2B0117.

1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Otomatik düşünceler belirli durum ve olaylara karşı kişinin zihninde şimşek gibi çakan ve hızla akıp giden düşünceleri ifade ederken (Leahy, 2004) çoğunlukla farkına varılmayan (Beck, 2005) ve refleks gibi aniden oluşan (Haaga, Dyck, and Donald, 1991) kişide olumsuz duygulara yol açan bilişsel yapının en yüzeyindeki düşüncelerdir (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979; Beck, 2005). Otomatik düşünceler bireyin kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili iç diyaloglarıdır ve bir olay karşısında bilinçli bir çaba göstermeden kendiliğinden ortaya çıkmaktadır (Türkçapar, 2007). Bu düşünceler belirli durumlarda o kadar sık ve yoğun şekilde tekrar eder ki bu düşüncelerin farkına varamayız (Leahy, 2004). Otomatik düşünceler çeşitli duygularla birlikte ortaya çıkabileceği gibi olumsuz duygularla da ortaya çıkarabilir (Gökçakan and Gökçakan, 2005). Olumsuz otomatik düşünceler formüle edilmiş somut düşüncelerdir. Nesnel gerçekliğe uymamalarına, amaca yönelik uygulamalardaki gibi belli bir mantıksal sıra izlememelerine rağmen oluşmayı sürdürürler (Haaga, Dyck, and Donald, 1991). Otomatik düşünceler kendiliğinden oluşmaz. Bu düşüncelerin de altında daha kalıcı bilişsel tutumlar, yani inançlarımız yatmaktadır (Leahy, 2004).

İrrasyonel inançlara dayanan, bireyin mantık süzgecinden geçmeyen ve birey tarafından sorgulanmadan doğruluğu kabul edilen bu düşünceler (Beck, 2001/1995; Leahy, 2004) bireylerde kalıp yargılar oluşturarak rasyonel düşünme kapasiteleri zayıflamaktadır (Gültekin, 2013). Çocukluktan itibaren çevremizle ilgili genellikle sorgulanmayan, doğruluğu önceden kabul edilmiş, bilişsel süreçlerimize yön veren bazı temel inançlar geliştiririz (Beck, 2001/1995; Leahy, 2004). İnançlar düşüncelerimizin içeriğini ve rengini belirleyen "öz"ü ifade ederken değişime karşı dirençli, genelleyici ve toptancı bir özellik gösterirler (Gültekin, 2013). Temel inançlar yerleşmiş ve köklü inançlardır (Beck, Rush, Shaw, and Emery, 1979). Otomatik düşünceler ara inançlar vasıtasıyla oluşturulmaktadır. Beck (1995) temel inançlara kıyasla ara inançların (varsayımların) değişmeye daha yatkın olduğunu belirtmektedir. Otomatik düşünceler yüzeydeki ve daha kolay ulaşılabilen düşünceleri ifade ederken (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979), inançlar daha zor ulaşılabilen daha derindeki düşünceleri ifade etmektedir. Kişi kendisine ilişkin yaşadığı deneyimlerden de yola çıkarak "beceriksiz birisiyim" şeklinde temel inanç geliştirmiş olabilir. Böyle bir inanç bir defa geliştikten sonra artık belirli durum ve olaylara karşı getirilecek yorumlar ve bu yorumlara bağlı olarak ortaya çıkacak duygu ve davranışlar bu temel inançtan etkilenecektir (Beck, 2001/1995; Leahy, 2004).

Sporda, başarılı performans için fiziksel (fizyolojik) açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve sağlam olmak gerekir. Yüksek performans ve başarı; sadece fizik, teknik ve taktik bir hazırlıkla değil, aynı zamanda psikolojik hazırlık ve sosyal yaşamın düzenlenmesiyle gelmektedir. Sporda performans bir bütündür ve bu bütünlük içerisinde uyumu yakalamak gerekir (Akt: Erdoğan, Zekiöğlü, and Dorak, 2014).

Hentbol 30 dakikalık 2 devre şeklinde 6 saha oyuncusu ve 1 kaleci ile oynanan fiziki mücadelenin üst düzeyde olduğu bir takım sporudur (İnce, Gürbüz, and Dikici, 2010). Oyun içerisinde fiziksel özellikleri yeterli olmasına rağmen, oyuncular değişen koşullar karşısında kitlenebilmekte ve alternatif çözüm üretmekte zorlanabilmektedirler. Bu durum, oyuncuların yanı sıra takımın performansını da olumsuz biçimde etkileyebilir. Müsabakalar sırasında karşılaşılan problemlerin uygun biçim ve süreç içerisinde çözülmesi gerekir. Ayrıca sporcuların oynadıkları mevkilere göre görevleri ve sorumlulukları da farklılık göstermektedir. Orta oyun kurucular ve

kalecilerin maç esnasında sorumlulukları fazladır (İnce, Gürbüz, and Dikici, 2010). Oyun süresi, yarışma ortamı, oyuncuların pozisyonları, takım iş birliği gibi birçok karmaşık sürecin aynı anda ve en doğru şekilde yapılması gerekir. Hentbol gibi takım oyunlarında sporcular başarısızlığı; takım arkadaşına, hakeme, seyirciye, ortam koşullarına, antrenördeki eksikliklere yansıtarak kendilerince çarpıtılmış çözüm yolları bulup huzurlu hissedecek şemalar oluşturabilirler. Bu çarpıtılmış şemalar kişinin kendisini sorgulamadan başkalarını suçlamasına, bireysel olarak da gereken performansı ve çabayı sarf ettiğine inanmasına neden olabilir. Daha kötüsü her yenilginin ve kaybın sorumluluğunu çarpıtılmış şemalar ile başka kişilere yüklemeyi alışkanlık haline getirebilirler. Başarılı takım sporcularının otomatik düşünce puanlarının düşük, bireysel sorumluluk bilinci yüksek, başarı ve başarısızlıkta kendilerini sorgulayan bireyler olmaları beklenir. Bu çalışma 2017-2018 sezonunda Türkiye Üniversite Sporları 2. Lig Hentbol müsabakalarına katılan hentbolcuların otomatik düşünce puanlarının çeşitli değişkenlere göre (takım başarısı, cinsiyet) karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Hentbolda, takımı oluşturan sporcuların takım içi uyumu, maçlar sırasında takım arkadaşlarına, karşı takıma, hakeme ve seyirciye karşı tutumları, skoru kabullenme, başarısızlık durumunda hatanın kaynağının bulunarak tekrar etmeyecek şekilde çözümlenmesi başarıda etkili unsurlardır. Otomatik düşünceler bireylerin zihinlerinde çarpıtılmış şemalar oluşturarak belirtilen süreçlerde kopmalar yaşanmasına maç içerisindeki kaygı, stres ve gerginlik ile birleşip olumsuz duyguların yoğun şekilde yaşanmasına sebebiyet verebilir. Takımların otomatik düşünce puanların belirlenmesi müsabakaların psikolojik boyutlarını da ortaya koymaktadır. Bu durum maç yönetirken hakemlerin, taktik teknik uygulamalar sırasında antrenörlerin takımlarına ve diğer takımlara karşı yaklaşımlarında yol gösterici olabilir.

3. METOT (METHOD)

3.1. Araştırma Modeli (Research Design)

Bu araştırma, hentbolcuların otomatik düşünce puanları ve alt boyutlarının takım başarısı ve cinsiyete göre karşılaştırıldığı betimsel tarama yönteminin kullanıldığı nicel bir çalışmadır.

3.2. Katılımcılar (Participants)

Çalışma grubunu 2017-2018 Üniversiteler 2. Lig Hentbol müsabakalarına katılan (5 kadın; 10 erkek takımı) yaş ortalaması 21.03 (yıl) olan n=189 (68 kadın, 121 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Üniversitelerin takım başarısı müsabaka sonucunda aldıkları sıralamaya göre belirlenmiş kadın takımları tek grup, erkek takımları ise A ve B olmak üzere kura çekilerek 2 gruba ayrılmıştır. Takımların başarı sıralamaları müsabakalar sonunda elde edilen puan sıralamasına göre belirlenmiştir. Başarı sıralamasına göre sırasıyla Erkek A grubu: Erzincan Üniversitesi (ERZÜE), Batman Üniversitesi (BÜE), Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi (AIÇÜ), Bingöl Üniversitesi (BNGÜ) ve Antalya Üniversitesi (ANTÜ); Erkek B grubu: Dicle Üniversitesi (DÜ), Celal Bayar Üniversitesi (CBÜ), Yüzüncü Yıl Üniversitesi (YYÜE), Gümüşhane (GÜ), Pamukkale Üniversitesi (PÜ), Kadın takımları: Atatürk Üniversitesi (AÜ), Yüzüncü Yıl Üniversitesi (YYÜK), Erciyes Üniversitesi (ERCÜ), Erzincan (ERZÜK) ve Batman Üniversitesi (BÜK).

3.3. Veri Toplama Araçları (Data Collection Tools)

Çalışmaya katılan Üniversiteler 2. Lig Hentbol oyuncularının otomatik düşünce puanlarını ölçmek amacıyla Hollan ve Kendal (1980) tarafından geliştirilen Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanan Otomatik Düşünce Ölçeği (ODÖ) kullanılmıştır. Ölçek 1-5 arasında puanlanan 30 maddeden oluşmakta ve alınacak en yüksek ve en düşük puan ranjı 150-30 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin Türkiye'ye uyarlanmasında, Şahin ve Şahin 1992 yılında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısını 0.93; madde toplam puan korelasyonlarını ise 0.35 ile 0.69 arasında belirtmiştir. Ölçek kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik olmak üzere 5 faktörden oluşmaktadır (Şahin ve Şahin, 1992).

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 16.00 programı kullanılmış ve otomatik düşünce toplam puanlarının normal dağılım göstermedikleri belirlenmiştir. Normallik dağılımına Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk testleri ile bakılmıştır. Üniversiteler hentbol müsabakalarına katılan kadın, erkek takımlarının başarı sırasına göre otomatik düşünce toplam puanları ve alt boyutlarının belirlenmesinde tanımlayıcı istatistik kullanılarak ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. İki'den fazla bağımsız grup karşılaştırmasında (kadın, erkek A-B takımlar) Kruskal Wallis testi, ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR (FINDINGS)

Araştırma sonucunda, Üniversiteler hentbol müsabakalarına katılan ODTP ve alt boyutlarının Normallik testi sonuçları Tablo'1 de; başarı sırasına göre dağılımları (Erkek-A; Erkek-B; Kadın) Tablo 2, Tablo 3 ve Tablo 4'de verilmiştir. Takımların cinsiyete göre ODTP ve alt boyutlarının dağılımları Tablo 5'de takımların başarı sırasına göre ODTP ve alt boyutlarının Kruskal Wallis dağılımları Tablo 6'da verilmiştir. Tablo 1'de katılımcıların ODTP ve alt boyutlarına ilişkin normallik testi sonuçları verilmiştir. Tablo 2'de A grubu erkek takımlarının başarı sıralamasına göre ODTP ve alt boyutları değerlendirmesinde müsabakaları grup 2.'si olarak tamamlayan Batman Üniversitesi kişisel uyumsuzluk alt boyutu haricinde diğer üniversitelerden daha yüksek puanlar almıştır.

Tablo 1. Normallik testi
(Table 1. Test of normality)

Otomatik Düşünce Toplam Puanı ve alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnova	p	Shapiro-Wilk	f	p
Otomatik Düşünce Toplam Puanı (ODTP)	0.149	0.000	0.936	189	0.000
Negatif Duygu Düşünce (NDD)	0.129	0.000	0.938	189	0.000
Şaşkınlık Kaçma Fantazileri (ŞKF)	0.140	0.000	0.935	189	0.000
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme istekleri (KUDİ)	0.166	0.000	0.945	189	0.000
Yalnızlık ve İzolasyon (Yİ)	0.174	0.000	0.933	189	0.000
Ümitsizlik (Ü)	0.161	0.000	0.912	189	0.000

Tablo 2. Üniversiteler hentbol müsabakalarına katılan takımların (Erkek A grubu) başarı sırasına göre otomatik düşünce toplam puanlarının ve alt boyutlarının dağılımları
(Table 2. Distribution of total scores and sub-dimensions of automatic thinking according to the success of the teams participated in handball competitions of the universities (Male A group))

		ERZÜE	BÜE	AİÇÜ	BNGÜ	ANTÜ	Total
	N	8	10	11	11	9	49
ODTP	Xort	65.25	66.20	61.82	56.45	59.67	61.67
	Ss	10.35	17.94	20.18	9.55	17.18	15.57
NDD	Xort	21.00	21.10	19.09	17.09	18.67	19.29
	Ss	3.07	5.00	6.58	3.83	6.25	5.20
ŞKF	Xort	14.00	14.10	12.64	12.00	12.78	13.04
	Ss	4.14	5.43	4.88	3.19	3.11	4.17
KUDİ	Xort	6.25	6.30	7.18	7.64	6.44	6.82
	Ss	0.71	1.49	2.36	2.84	2.51	2.17
Yİ	Xort	8.63	9.10	8.09	8.55	7.78	8.43
	Ss	0.92	3.81	2.63	2.02	2.64	2.55
Ü	Xort	15.38	15.60	14.82	11.18	14.00	14.10
	Ss	2.50	5.52	5.90	2.89	4.42	4.66

Tablo 3. Üniversiteler hentbol müsabakalarına katılan takımların (Erkek B grubu) başarı sırasına göre otomatik düşünce toplam puanlarının ve alt boyutlarının dağılımları
(Table 3. Distribution of automatic thinking total scores and sub-dimensions of the teams participated in the handball competitions of the universities (Male B group) in success ranking)

		DÜ	CBÜ	YYÜE	GÜ	PÜ	Total
	N	19	14	11	16	11	71
ODTP	Xort	93.11	56.57	68.36	82.19	46.55	72.39
	Ss	18.37	21.18	15.64	35.68	10.41	28.09
NDD	Xort	30.84	18.21	22.18	25.31	14.27	23.20
	Ss	7.41	6.20	6.43	11.90	4.15	9.72
ŞKF	Xort	19.37	11.57	13.82	15.31	9.55	14.54
	Ss	5.14	4.97	3.49	6.98	2.81	6.08
KUDİ	Xort	10.00	6.50	7.91	9.75	5.91	8.30
	Ss	2.08	3.25	2.43	3.38	1.76	3.10
Yİ	Xort	11.63	7.00	8.27	12.25	6.55	9.55
	Ss	3.13	3.42	2.49	5.40	1.97	4.27
Ü	Xort	21.26	13.29	16.18	19.56	10.27	16.82
	Ss	4.81	5.65	5.67	9.69	2.65	7.35

Tablo 3'de B grubu erkek takımlarının başarı sıralamasına göre ODTP ve alt boyutları değerlendirmesinde müsabakaları grup 1.'si olarak tamamlayan Dicle Üniversitesi diğer üniversitelerden daha yüksek puan almıştır. Tablo 4'de kadın takımlarının başarı sıralamasına göre ODTP ve alt boyutları değerlendirmesinde müsabakaları sonuncu olarak tamamlayan Batman Üniversitesi diğer üniversitelerden daha yüksek puanlar almıştır. Tablo 5'de cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada ODTP ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 4. Üniversiteler hentbol müsabakalarına katılan kadın takımlarının başarı sırasına göre otomatik düşünce toplam puanları ve alt boyutlarının dağılımları

Table 4. Automatic thought total scores and distribution of sub-dimensions in terms of the ranking of success of women teams participated in universities handball competitions

		AÜ	YYÜK	ERCÜ	ERZÜK	BÜK	Toplam
	N	16.00	15.00	9.00	12.00	17.00	69.00
ODTP	Xort	59.06	60.53	50.67	59.25	75.47	62.36
	Ss	17.55	17.59	13.39	0.87	20.66	17.87
NDD	Xort	18.06	18.73	15.78	19.00	23.18	19.33
	Ss	7.05	6.22	4.38	0.43	8.36	6.59
ŞKF	Xort	11.75	12.13	10.67	12.08	16.06	12.81
	Ss	3.82	3.81	3.71	0.67	3.80	3.87
KUDİ	Xort	7.13	7.07	6.11	6.00	9.18	7.29
	Ss	2.58	2.55	2.32	0.00	2.51	2.51
Yİ	Xort	8.44	7.80	7.11	8.17	10.71	8.64
	Ss	2.66	1.90	2.85	0.58	3.26	2.72
Ü	Xort	13.69	14.80	11.00	14.00	16.35	14.29
	Ss	4.92	4.92	2.06	0.00	6.27	4.77

Tablo 5. Üniversiteler hentbol müsabakalarına katılan takımlarının cinsiyete göre otomatik düşünce alt boyutları ve toplam puanlarının Mann Whitney U dağılımları

(Table 5. Mann Whitney U distributions of automatic thought sub-dimensions and total scores of male and female teams participated in universities handball competitions)

	Cinsiyet	N	ODTP	NDD	ŞK	KUDİ	Yİ	Ü
	Kadın	68	88.4	85.55	89.82	89.2	92.41	89.97
MeanRank	Erkek	121	98.71	100.31	97.91	98.26	96.45	97.83
	p		0.213	0.075	0.328	0.269	0.623	0.342

Tablo 6. Üniversiteler arası hentbol müsabakalarına katılan (erkek A-B ve kadın) takımlarının başarı sırasına göre otomatik düşünce toplam puanlarının ve alt boyutlarının Kruskal Wallis dağılımları

(Table 6. Kruskal Wallis distributions of automatic thinking total scores and sub-dimensions of the teams (male A-B and female) participated in universities handball competitions according to the success)

Cinsiyet	Takımlar	N		ODTP	NDD	ŞK	KUDİ	Kİ	Ü
Erkek	ERZÜE	8	MeanRank	29.90	29.80	28.10	20.50	27.90	32.80
A	BÜE	10		27.60	29.80	25.80	23.20	25.60	29.30
	AİÇÜ	11		24.60	23.80	23.20	26.90	23.90	24.80
	BNGÜ	11		19.40	19.00	21.70	29.10	26.40	15.60
	ANTÜ	9		25.20	24.30	27.60	23.70	21.40	25.10
			P	0.6	0.40	0.83	0.69	0.90	0.09
Erkek	DÜ	19	MeanRank	52.00	52.70	52.30	48.30	47.80	49.70
B	CBÜ	14		24.20	25.60	24.80	24.10	22.60	25.80
	YYÜE	11		35.00	36.00	36.80	33.60	31.90	36.30
	GÜ	16		42.00	39.40	38.10	44.50	46.50	41.50
	PÜ	11		15.80	15.50	18.30	19.80	21.40	17.10
			P	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Kadın	AÜ	16	MeanRank	30.10	29.50	29.60	32.40	32.90	31.50
	YYÜK	15		33.20	33.40	31.90	34.40	29.90	38.40
	ERCÜ	9		21.70	24.10	23.70	26.30	23.30	18.40
	ERZÜK	12		37.00	39.80	32.00	26.00	35.80	39.00
	BÜK	17		46.80	43.90	51.00	48.90	47.20	41.20
			P	0.03	0.09	0.00	0.01	0.03	0.05

Erkek A grubunda müsabakaları 1. olarak tamamlayan Erzincan Üniversitesi takımının otomatik düşünce puanı grubundaki diğer üniversitelerden yüksektir. Erkek B grubu 1.'si olan Dicle Üniversitesinin ODTP ve ODTP alt boyutları grubundaki diğer takımlardan istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksektir. Kadın takımlarında ise müsabakaları sonuncu olarak tamamlayan Batman Üniversitesi'nin ODTP ve ODTP alt boyutlarından şaşkınlık-kaçınma, kişisel uyumsuzluk, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik düzeyleri grubundaki diğer üniversitelerden istatistiksel açıdan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ (DISCUSSIONS AND CONCLUSION)

Araştırma sonucunda, müsabakaları 1. olarak tamamlayan erkek takımlarından Erzincan Üniversitesi (A grubu) ve Dicle Üniversitesi (B grubu)'nin otomatik düşünce puanları, gruplarındaki diğer üniversite takımlarından yüksektir. A grubu takımlarındaki yükseklik istatistiksel olarak anlamlı değilken, B grubunda ODTP ve otomatik düşünce alt boyutlarında (negatif duygu ve düşünce, kaçınma, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadın takımlarında ise müsabakaları sonuncu olarak tamamlayan Batman Üniversitesi hentbolcularının, otomatik düşünce ortalamaları diğer takımlardan istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Çalışma verilerine göre erkeklerde gruplarında 1.olan, kadınlarda ise sonuncu olan takımın otomatik düşünce puanının yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet ile otomatik düşünce toplam puanı ve alt boyutları karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Literatür incelendiğinde, erkek üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durum düzeyinin kadın öğrencilerden yüksek olduğu (Yanardağ, 2017), erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha yüksek pozitif duygu puan ortalamasına sahip olduğu ve negatif duygu açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını belirten çalışmalar vardır (Topal, 2011). Ayrıca cinsiyete göre otomatik düşünce düzeyleri arasında fark olmadığını belirten çalışmalar (Koruklu, Altıok ve Oktaylar, 2006; Karahan, Sardoğan, Özkamaklı ve Menteş, 2006; Odacı, 2007; Tümkaya, Çelik ve Aybek, 2011; Oruç, 2013; Şirin ve Izgar, 2013) bulunmaktadır. Yapılan çalışmada negatif duygu ve düşünce boyutunda cinsiyet açısından fark bulunmazken, erkeklerin daha fazla negatif duygu ve düşünceye sahip oldukları tespit edilmiştir. Grup birincisi olan takımlardan Dicle Üniversitesi ve Erzincan Üniversitesi'nin de negatif duygu ve düşünce puanları gruplarındaki diğer üniversitelerden yüksek bulunmuştur.

Güçlü ve Yentür (2008), milli takım düzeyindeki elit bayan sporcuların, spor branşlarına göre kişisel uyum düzeylerinde basketbol, futbol ve hentbolcularda %75 ve üzeri, judoculararda %70 ve karatecilerde %60 "uyumlu" oldukları belirtilirken, güreşçiler ve haltercilerin %40'lık değerinin altında, yani kritik bölgede olmalarından dolayı kişisel uyum düzeylerinde "uyum problemi" yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu çalışmada kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri boyutunda 1. olan gruplar ve cinsiyet açısından istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Buna rağmen, erkek takımı B grubu 4.'sü (Gümüşhane Üniversitesi) ve kadın takımı sonuncusu (Batman Üniversitesi) olan takımların uyumsuzluk ve değişme istekleri, gruplarındaki diğer takımlardan istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur. Kişisel uyumsuzlukta bireylerde saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi olumsuz duyguların yaşanmasına neden olduğu ifade edilmektedir.

Çepikkurt (2011), "Hentbol Birinci Lig", "Hentbol Süper Lige Terfi" ve "Hentbol Süper Lig Final Müsabakaları'na katılan hentbolcuların mükemmeliyetçilik, kaygı düzeyleri, başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklem biçimlerini incelemiştir. Üniversiteli erkek hentbolcuların kadın hentbolculara göre yaptıkları hatalar üzerinde daha fazla durup hatalarla daha fazla meşgul oldukları, erkeklerin kadınlara nazaran müsabaka sonuçlarını kendi kontrollerinde olmayan faktörlerle açıkladıklarını belirtmiştir. Erkek sporcuların kazanma durumunda başarılı olmalarının nedenini kendi kontrollerinde olmayan faktörlerle, başarısızlık durumunda kaybetme nedenlerini de kendi kontrollerinde olmayan dışsal faktörlere bağladıklarını ifade etmiştir. Ayrıca erkeklerin başarılarını daha çok yetenek gibi içsel ve istikrarlı faktöre, başarısızlıklarını kişinin kontrolünde olan çaba eksikliğine, kadınların ise; başarılarını çaba gibi içsel ve istikrarsızlığa, başarısızlıklarını ise hem çaba hem de yetenek eksikliğine atfettikleri belirtilmektedir. İnsanlar, başarılarını içsel nedenlere atfederlerse; muhtemelen gurur, güven ve haz, dışsal nedenlere atfederlerse; şükran, minnettarlık, şans duygularını yaşayabilmektedirler. Başarısızlıklarını içsel nedenlere atfederlerse; suçluluk, utanç, yetersizlik, depresyon, dışsal nedenlere atfederlerse; öfke, şaşkınlık, hayret duygularını hissedebilmektedirler.

İstikrarlılık boyutu yetenek, kişilik gibi sürekli değişmeyen faktörlere; istikrarsızlık ise çaba, şans, duygu durumu, yorgunluk gibi değişebilen faktörlere işaret eder (Willis ve Campell, 1992). Yapılan yüklemelere bakmaksızın, başarı pozitif duygu ve coşkuya, başarısızlık ise negatif ve bazen de bastırılmış duygulara yol açar. Örneğin; Bir sporcu başarısız olmuşsa ve bu başarısızlığını içsel nedenlere atfetmişse suçluluk yaşayacaktır. Diğer taraftan, başarısızlık dışsal faktörlere atfedilmişse, bu öfke ve şaşkınlığın ortaya çıkmasına yol açacaktır (Cox, 1998).

Yüksek pozitif duygu enerjik olma, tam konsantrasyon, zevk almayı içerirken, düşük pozitif duygu üzüntüyü yansıtmaktadır (Kent & Shapiro, 2009). Gruplarında 1. olan takımların negatif duygu ve düşünce puanlarının düşük olması beklenirken bunun tersi olması durumunda takımların sürekli stres, tedirginlik, kaygı gibi olumsuz duyguları yaşadıklarını, başarılarını içsel nedenlere bağlamak yerine (yetenek, çaba) dışsal nedenlere (görevin güçlüğü, yorgunluk, şans ve ortamsal faktörler) bağlayabilirler. Başarılarını katıldıkları müsabakalarda göstermiş olan grup birincileri kendilerine ve yeteneklerine güvenip, karşılıklarına çıkacak tüm rakipler karşısında kararlı ve istikrarlı şekilde takım birlikteliği içerisinde oynayabileceklerine inanmalıdırlar. Kadın takımlarında, grubu sonuncu olarak tamamlayan Batman Üniversitesi takımı ise bu sonuç karşısında suçluluk, utanç, yetersizlik ya da öfke duygularını yaşayabilir. Bu duyguların yaşanması sonraki müsabakalarda kendilerini yetersiz hissedip gereken çabayı göstermemelerine, yeteneksiz hissetmelerine ve nihayetinde başarısızlığı kabul etmeyi tercih etmelerine neden olabilecek çarpıtılmış şemalar geliştirmelerine neden olabilir. Başarıyı ya da başarısızlığı çaba, şans, duygu durumu, ortamsal faktörler, hakem gibi sürekli ve hızlı değişebilecek faktörlere bağlamak bireylerde olumsuz duyguların oluşmasına neden olabilmektedir. Olumsuz duygu durumları otomatik düşünceler ile birleşerek bireylerin kendilerini beceriksiz veya yeteneksiz hissetmelerine neden olacak çarpıtılmış şemalar oluşturmalarını sağlayabilir. Ayrıca müsabakalarda kaygı, stres ve gerginlik seviyeleri ve otomatik düşünce puanlarının yüksek olmasıyla birleşince; öfke, fiziksel saldırganlık gibi durumların yaşanmasına neden olabilir. Otomatik düşünce puanları yüksek olan kişilerin

iletişim becerileri düşerken (Tepeköylü, Soytürk ve Çamlıyer, 2009), kaygı, fiziksel saldırganlık, öfke düzeylerini yükseltebilmekte (Yavuzer ve Karataş, 2012) ve olumsuz duyguların (Kopala-Sibley ve Santor, 2009) yaşanmasına neden olmaktadır. Spor uygulamalarının amaçları sadece yaptığı branşta başarılı olmak değil; aynı zamanda disiplinli, rakibine ve takım arkadaşına saygılı, kendine güvenen, çevresine duyarlı, empati yapabilen mutlu insanlar yetiştirebilmektir. Ayrıca sporcu, tavır ve davranışları ile topluma ve çevresine örnek olan birey konumundadır. Bu nedenlerden dolayı, hentbolcuların başarı düzeyleri ile birlikte düşük otomatik düşünce puanı skoruna sahip olmalarının, müsabakaların daha kontrollü ve başarılı olarak sürdürülmesi bakımından önem taşıdığı şeklinde yorumlanabilir.

6. ÖNERİLER (CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS)

Çalışmanın sonuçları göz önüne alındığında, araştırmacılara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir. Literatürde otomatik düşünceler ile anlık ve durumculuk kaygı düzeyleri, iletişim becerisi, öfke ve saldırganlık düzeyleri, olumsuz duygu durumu arasında ilişki olduğunu belirtilmektedir. Yapılan çalışmada literatürde belirtilen bu maddeler ile ilgili bir tespit yapılmamıştır. Hentbolcuların, öfke-saldırganlık düzeyi, anlık ve durumculuk kaygı çalışılabilir. Otomatik düşünce puanı yüksek olan takımların bu düşüncelerinden uzaklaşmalarını sağlayacak psikolojik beceri çalışmaları yaptırılarak başarı düzeyleri incelenebilir.

NOT (NOTICE)

Bu araştırma 02-05.05.2018 tarihinde Antalya'da düzenlenen 5th International Eurasian Educational Research (EJER) kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuş, Pamukkale Üniversitesi Bilimsel Araştırma Koordinatörlüğü tarafından desteklenmiştir.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. Beck, A., (2005). The Current State of Cognitive Therapy: A 40-Year Retrospective. Arch Gen Psychiatry, 62, 953-957.
2. Beck, A., Rush, A., Shaw, B., and Emery, G., (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: The Guilford Press.
3. Beck, J., (2001/1995). Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi (Cognitive Therapies and Beyond). (N. Şahin, Çev.) Türk Psikologlar Derneği Yayını.
4. Cox, R., (1998). Sport Psychology: Concept and Applications (Cilt 4th Ed). Boston: McGraw-Hill.
5. Çepikkurt, F., (2011). Mükemmeliyetçilik ve Başarı Hedeflerinin Hentbolcuların Müsabaka Öncesi Yaşadıkları Durumculuk Kaygısı Belirlemedeki Rolü. Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
6. Erdoğan, N., Zekioğlu, A. ve Dorak, F., (2014). Hentbol antrenörlerine göre sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. International Journal of Science, Culture and Sport, Özel(1), 194-207.
7. Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N., (2005). Depresyonda Bilişsel Terapi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1, 91-101.
8. Güçlü, M. ve Yentür, J., (2008). Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeyleri ile Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI(4), 183-192.
9. Gültekin, M., (2013). Eleştirel Düşünme Becerilerini Geliştirme Programının Lise Öğrencilerinin Otomatik Düşünceleri Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

10. Haaga, D., Dyck, M., and Donald, E., (1991). Empirical status of cognitive theory of depression. *Psychological Bulletin*, 110(2), 215-236.
11. İnce, G., Gürbüz, T. ve Dikici, K., (2010). Üniversiteler Hentbol B Kategorisindeki Takımların Mevkilerine ve Demografik Özelliklerine Göre Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. 188, 282-295.
12. Kara, H., (2012). Yöneticilerde Durumluk Kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin incelenmesi. *Social Sciences*, 7(4), 244-258.
13. Karahan, T., Sardoğan, M., Özkamaklı, E. ve Menteş, Ö., (2006). Lise Öğrencilerinde Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Otomatik Düşüncelerin Yaşanılan Sosyal Birim ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 35-44.
14. Kent, L. and Shapiro, P., (2009). Depression and related psychological factors in heart disease. *Harv Rev Psychiatry*, 17(6), 377-388.
15. Kopala-Sibley, D. and Santor, D., (2009). The Mediating Role of Automatic Thoughts in the Personality-Event-Affect Relationship. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(3), 153-161.
16. Koruklu, N., Altıok, H. ve Oktaylar, H., (2006). Sınav kaygısı ile baş çıkma programının sınav kaygısına yönelik deneysel bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 5-11.
17. Leahy, R., (2004). Bilişsel Terapi ve Uygulamaları. (H. Hacak, M. Macit, & F. Özpilavcı, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
18. Nacar, E., İmamoğlu, O., Karahüseyinoğlu, M. ve Açık, M., (2011). Hentbolcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Araştırılması. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(1), 1-12.
19. Odacı, H., (2007). Submissive Behaviors and Automatic Negative Thoughts among Adolescent Boys and Girls: A Study with a Turkish sample. (tarih yok). *Social Behavior And Personality*, 1021-1026.
20. Oruç, T., (2013). Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık İle Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
21. Savaşır, I. ve Şahin, N., (1997). Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
22. Şahin, N. and Şahin, N., (1992). Reliability and Validity of the Automatic Thoughts Questionnaire. *J Clin Psychology*, 48(3), 334-340.
23. Şirin, H. ve Izgar, H., (2013). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki. *İlköğretim Online*, 12(1), 254-266.
24. Tepeköylü, Ö., Soytürk, M. ve Çamlıyer, H., (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124.
25. Topal, M., (2011). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri ile Pozitif ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.
26. Tümkaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B., (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Uyumsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.



-
27. Türkçapar, M., (2007). Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama. Ankara: HYB Yayıncılık.
 28. Willis, J. and Campell, L., (1992). Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
 29. Yanardağ, M., (2017). Üniversite Öğrencilerinde Pozitif/Negatif Duygu ve Sosyal Desteğin İncelenmesi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Örneği. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(22), 278-294.
 30. Yavuzer, Y. ve Karataş, Z., (2012). Ergenlerde Otomatik Düşünceler ile Fiziksel Saldırganlık Arasındaki İlişkide Öfkenin Aracı Rolü. Türk Psikiyatri Dergisi, 23, 1-7.