

Dövüş Sporlarıyla İlgilenen Bireylerin Öz Kontrol ve Öz Yönetim Durumlarının İncelenmesi

Nur Elvan KOÇ DOĞAN¹ , Fuat Orkun TAPŞIN² 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1510204>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Karabük Üniversitesi,
Hasan Doğan Spor Bilimleri
Fakültesi, Karabük/Türkiye

²Kocaeli Üniversitesi,
Dr. Serbest Araştırmacı

Öz

Bu araştırmanın amacı, dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin öz kontrol ve öz yönetim durumlarının incelenmesidir. Bu çalışmada veriler, daha geniş bir kitleye ulaşmak amacıyla Google formlar kullanılarak çevrimiçi olarak toplanmıştır. Literatür bilgileri ışığında hazırlanan 8 soruluk bilgi anketi ile Mezo (2009) tarafından oluşturulan ve Akın vd. (2012) tarafından Türkçeye adapte edilen öz kontrol ve özyönetim ölçeği bu çalışmada kullanılmıştır. Veriler normal bir dağılım gösterdiğinden dolayı ikili gruplar için bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla gruplar için ise tek yönlü VARYANS analizi ve Post-Hoc analizi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında cinsiyette kendini güçlendiren alt boyutunda kadınların, eğitim durumunda ise öz izleme alt boyutunda üniversite mezunlarının lehine anlamlı bir farklılık sonucu bulunmuştur. Yaş değişkeninde öz izleme alt boyutunda 27-35 yaş ve 36 yaş ve üzerindeki bireylerin, gelir durumunda ise 35001tl ve 50000tl gelir durumuna sahip olan bireylerin kendi grubuna göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu sonucu bulunmuştur. Serbest zaman faaliyetlerine katılma durumunda kendini güçlendiren ve öz izleme alt boyutunda görsel, kültürel ve sanat aktiviteleriyle uğraşan bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılmayan bireylere göre daha yüksek ortalama puanına sahip olduğu sonucu bulunmuştur. Dövüş sporlarıyla ilgilenme yılı değişkeninde ise 5 yıl ve üzerinde dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin kendi grubuna göre daha fazla ortalama puana sahip olduğu sonucu bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Dövüş sporları, Spor, Öz denetim, Öz kontrol.

Sorumlu Yazar:
Fuat Orkun TAPŞIN
fuat_orkun@hotmail.com

Investigation of Self-Control and Self-Management Status of Individuals Interested in Combat Sports

Abstract

The aim of this study is to examine the self-control and self-management status of individuals interested in combat sports. In this study, data were collected online using Google forms in order to reach a wider audience. An 8-question information questionnaire prepared in the light of the literature and the self-control and self-management scale created by Mezo (2009) and adapted into Turkish by Akın vd. (2012) were used in this study. Since the data showed a normal distribution, independent sample t-test was applied for paired groups, and one-way variance analysis and post-hoc analysis were applied for more than two groups. In the results of the research, it was found that women had higher mean scores in the self-empowering sub-dimension in gender and university graduates had higher mean scores in the self-monitoring sub-dimension in educational status compared to their group. In the age variable, it was found that individuals aged 27-35 years and 36 years and over in the self-monitoring sub-dimension, and in the income status, individuals with an income of 35001tl and 50000tl had higher average scores compared to their own group. In the sub-dimension of self-empowerment and self-monitoring in the case of participation in leisure time activities, it was found that individuals who were engaged in visual, cultural and art activities had higher mean scores than individuals who did not participate in leisure time activities. In the year of interest in combat sports variable, it was found that individuals who were interested in combat sports for 5 years or more had a higher average score than their group.

Keywords: Combat Sports, Sport, Self-Control, Self-Management.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
04.07.2024

Kabul Tarihi:
17.09.2024

Online Yayın Tarihi:
28.09.2024

Giriş

Spor, kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirmek, karakter ve kişilik gelişimine katkıda bulunmak, bilgi ve beceriler kazandırmak, sosyal ilişkilerini güçlendirmek, toplumlar arasında dayanışma ve başarıyı artırmak, bireylerin rekabet yeteneklerini geliştirmek ve belirli kurallar çerçevesinde rekabet edip heyecan yaşamak amacıyla yapılan etkinliklerdir (Yalçın, 2006). Günümüzde spor, toplumların kültürel ve refah düzeylerini yansıtan ve sosyal hayatı kapsamlı bir şekilde etkileyen çok önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir (İmamoğlu, 1992). Spor, en temel fiziksel aktivitelerin başında gelmektedir (Dever, 2008). Fiziksel ve zihinsel yapıyı geliştiren spor, iradeyi kuvvetlendirmenin yanı sıra takım çalışmasını kolaylaştırır, karşılıklı dayanışmayı teşvik eder ve özgüveni artırmaktadır (Ülker, 2017).

Spor ortamlarında öz kontrol, bireylerin hem performanslarını sürdürülebilir kılmaları hem de oyun disiplini ve sportmenliği korumaları açısından hayati bir rol oynar. Öz kontrol, kişinin hayatında başarı ve mutluluğu getiren önemli bir özellik olarak kabul edilmektedir (Yılmaz, 2017). Yüksek öz kontrol sahibi bireyler, düşük öz kontrol sahibi olanlara kıyasla duygularını, düşüncelerini ve performanslarını daha etkili bir şekilde yönetebilirler (Burger vd., 2011). Spor ortamlarında öz denetim, bireylerin hem kendi performanslarını optimize etmeleri hem de ekip dinamiklerini ve sporun etik kurallarını korumaları için gereklidir. Öz denetim, kişinin hedeflerine ulaşmak için planlama, organizasyon ve motivasyon süreçlerini etkin bir şekilde yönetebilme kapasitesini ifade eder (Nebioğlu vd., 2012). Başka bir tanıma göre öz denetim, kişinin duygusal, zihinsel ve fiziksel süreçlerini etkili bir şekilde yönetmelerini sağlayan kritik bir beceridir (Solmuş, 2004). Öz yönetim ve öz kontrol, kişinin hedeflerine ulaşmasına, duygusal dengesini korumasına, yaşam kalitesini artırmasına ve kişisel gelişimini sürdürmesine yardımcı olduğu için önemlidir.

Dövüş sporları, fiziksel gücü ve yeteneği geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda mental dayanıklılığı ve disiplin becerilerini de pekiştiren bir spor dalı olarak öne çıkmaktadır (Gedik, 2023). Dövüş sporlarının bireylerin yaşamlarına sağladığı katkılar, sadece fiziksel sağlıkla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda psikolojik ve sosyal boyutlarda da önemli gelişmeler sağlamaktadır (Ulukan, 2021). Dövüş sporları, fiziksel yeteneklerin yanı sıra zihinsel ve duygusal kontrol gerektiren disiplinler arasında yer almaktadır (Gürer ve Karakuzulu, 2023). Dövüş sporları, bireylerin öfke, korku ve kaygı gibi güçlü duyguları yönetme becerilerini geliştirir, bu da onların günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur (Gümüşay, 2023).

Dövüş sporları, bireylerin uzun vadeli hedeflere ulaşma sürecinde kararlılık ve azim göstermelerini gerektirir. Dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin öz kontrol ve öz denetim özellikleri, yüksek riskli ve stresli durumlarda sakin kalmalarını, stratejik kararlar alarak güvenliklerini ve

başarılarını sağlamalarını mümkün kıldığı için önemlidir. Bu nedenle, bu sporlarla uğraşan bireylerin, spor yapmayan bireylere kıyasla daha gelişmiş öz kontrol ve öz yönetim becerilerine sahip olabilirler. Bu araştırmanın amacı dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin öz kontrol ve öz yönetim durumlarının incelenmesidir. Dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin öz kontrol ve öz yönetim durumlarını incelemek, spor ortamlarında disiplin eksikliklerini gidermeye ve sporcuların stresli veya zorlu durumlarda daha bilinçli ve dengeli tepkiler vermelerine yardımcı olabilir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama yöntemi, geniş bir katılımcı kitlesinden veri toplamak ve mevcut durumu, eğilimleri veya özellikleri nicel olarak analiz etmek amacıyla kullanılır (Karasar, 2009).

Evren ve Örneklem

Bu çalışmada veriler, daha geniş bir kitleye ulaşmak amacıyla Google formlar kullanılarak çevrimiçi olarak toplanmıştır. Google formlar aracılığıyla hazırlanan anketin bağlantısı, dövüş sporcularının sıkça kullandığı sosyal medya gruplarında paylaşılmış ve katılımcılar, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılmaya davet edilmiştir. Araştırmaya dövüş sporlarıyla amatörce veya profesyonelce ilgilendiğini belirten 152' si erkek 68' i kadın olmak üzere toplam 220 kişi katılmıştır. 18 yaş ve üzerindeki bireyler araştırma kapsamına alınmıştır.

Tablo 1
Katılımcıların Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	N	%	
Cinsiyet	Kadın	68	30.9
	Erkek	152	69.1
Eğitim Durumu	Lise	50	22.7
	Üniversite	170	77.3
Yaş	18-26	131	59.5
	27-35	55	25.0
	36 yaş ve üzeri	34	15.5
Gelir Durumu	17000tl ve altı	93	42.3
	17001tl ve 35000tl	64	29.1
	35001tl ve 50000tl	46	20.9
	50001tl ve üzeri	17	7.7
Dövüş Sporuyla İlgilenme Düzeyi	Amatör	93	41.8
	Profesyonel	127	58.2
Düzenli Müzik Dinleme Durumu	Evet	157	71.4
	Hayır	63	28.6
Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılma Durumu	Katılmıyorum	90	40.9
	Görsel Aktiviteler	36	16.4
	Kültürel Aktiviteler	63	28.6

	Sanat Aktiviteleri	31	14.1
Dövüş Sporuyla İlgilenme Yılı	1 yıldan az	91	41.4
	1-4 yıl	99	45.0
	5 yıl ve üzeri	30	13.6

Tablo 1’ de görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun; erkek, üniversite mezunu, 18-26 yaş aralığında, 17000tl ve altı gelire sahip olan, profesyonelce spor yapan, kültürel faaliyetlerle ilgilenen ve 1-4 yıl arası dövüş sporlarıyla ilgilenen kişiler araştırmanın çoğunluğunu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Literatür bilgiler ışığında hazırlanan 8 soruluk bilgi anketi ile Mezo (2009) tarafından oluşturulan ve Akın vd. (2012) tarafından Türkçeye adapte edilen öz kontrol ve öz yönetim ölçeği bu çalışmada kullanılmıştır.

Öz kontrol ve Öz yönetim Ölçeği

Mezo (2009) tarafından oluşturulan ve Akın vd. (2012) tarafından Türkçeye adapte edilen özkontrol ve özyönetim ölçeği kullanılmıştır. Özkontrol ve özyönetim ölçeği (ÖKVÖY), toplamda 16 maddeden oluşmakta olup altılı likert tipi bir ölçektir. Ölçek üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar; kendini güçlendiren, kendini değerlendiren ve öz izlemedir. Öz kontrol ve öz yönetim ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik kat sayısı 0.80 olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada Cronbach alfa değeri 0.77 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 25. 0 yazılımı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler olarak ortalama, standart sapma ve yüzdeler dağılımlar sunulmuştur. İki gruptaki değişkenlerin karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grup için ise tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) ve Post-Hoc (Tukey) analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etiği

Araştırma başlamadan önce, Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli onaylar alınmıştır. (22/03/2024 tarih ve 331109 sayılı toplantı kararı).

Bulgular

Tablo 2

Dövüş Sporlarıyla İlgilenen Bireylerin Öz Kontrol ve Öz Yönetim Alt Boyut Durumlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Alt Boyutlar	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Kendini Güçlendiren	220	5.00	30.00	22.21	5.63
Kendini Değerlendiren	220	5.00	30.00	12.05	5.11
Öz İzleme	220	8.00	48.00	37.79	7.82

Dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin öz kontrol ve öz yönetim durumlarının ait ortalama puanlarına bakıldığında kendini güçlendiren 22.21 ±5.63 olduğu, kendini değerlendiren 12.05 ±5.11 olduğu, öz izlemenin ise 37.79±7.82 olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına bakıldığında kendini güçlendirenin orta seviyenin üstünde, kendini değerlendirenin orta seviyenin altında, öz izleme alt boyutunun ise orta seviyenin üstünde olduğu söylenebilir.

Tablo 3

Cinsiyet ve Eğitim Durumuna Göre Öz Kontrol ve Öz Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Kendini Güçlendiren	Kadın	68	23.79	5.44	2.828	.005
	Erkek	152	21.50	5.58		
Kendini Değerlendiren	Kadın	68	12.13	5.27	.124	.887
	Erkek	152	12.02	5.05		
Öz İzleme	Kadın	68	38.55	7.31	.974	.331
	Erkek	152	37.44	8.03		
Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	\bar{X}	ss	t	p
Kendini Güçlendiren	Lise	50	20.52	7.42	-2.447	.054
	Üniversite	170	22.71	4.89		
Kendini Değerlendiren	Lise	50	11.08	4.43	-1.546	.124
	Üniversite	170	12.38	5.27		
Öz İzleme	Lise	50	34.64	11.41	-3.314	.018
	Üniversite	170	38.71	6.14		

Dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin cinsiyet değişkenine bakıldığında kendini değerlendiren ve öz izleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p>.05$). Ancak cinsiyet değişkenine bakıldığında kendini güçlendiren alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p= 0.005$, $p<0.05$). Araştırmamızda kadınların erkeklere göre kendini güçlendirme ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Eğitim durumuna bakıldığında kendini güçlendiren ve kendini değerlendirme alt boyunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p>.05$). Eğitim durumunun öz izleme alt boyutuna bakıldığında ise anlamlı bir farklılık olduğu ($p= 0.018$, $p<0.05$) sonucu bulunmuştur. Bu anlamlı farkın ise üniversite mezunlarının lehine olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 4

Dövüş Sporlarıyla İlgilenme Düzeyi ve Müzik Dinleme Durumuna Göre Öz Kontrol ve Öz Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Dövüş Sporuyla İlgilenme Düzeyi	n	\bar{X}	Ss	t	p
Kendini Güçlendiren	Amatör	93	21.89	6.17	.723	.470
	Profesyonel	127	22.44	5.20		
Kendini Değerlendiren	Amatör	93	12.56	4.54	-1.270	.205
	Profesyonel	127	11.68	5.47		
Öz İzleme	Amatör	93	36.63	8.32	1.888	.060
	Profesyonel	127	38.63	7.35		

Alt Boyutlar	Düzenli Müzik Dinleme Durumu	n	\bar{X}	ss	t	p
Kendini Güçlendiren	Evet	157	22.50	5.34	1.205	.229
	Hayır	63	21.49	6.28		
Kendini Değerlendiren	Evet	157	12.23	5.17	.808	.420
	Hayır	63	11.61	4.95		
Öz İzleme	Evet	157	38.03	7.26	.740	.460
	Hayır	63	37.17	9.09		

Dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin dövüş sporuyla ilgilenme düzeylerine bakıldığında kendini güçlendiren, kendini değerlendiren ve öz izleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p>.05$). Araştırmaya katılan bireylerin düzenli müzik dinleme durumuna göre öz yönetim ve öz kontrol alt boyut puanlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Ancak araştırmamızda düzenli müzik dinleyen bireylerin müzik dinlemeyen bireylere göre bütün alt boyutlarda daha fazla ortalama puana sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 5

Yaş ve Gelir Durumuna Göre Öz Kontrol ve Öz Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{X}	Ss	f	p	Tukey
Kendini Güçlendiren	18-26	131	21.81	5.82	1.109	.332	
	27-35	55	23.16	5.23			
	36 yaş ve üzeri	34	22.20	5.47			
Kendini Değerlendiren	18-26	131	12.46	5.09	2.567	.079	
	27-35	55	12.20	5.48			
	36 yaş ve üzeri	34	10.26	4.21			
Öz İzleme	18-26 ^a	131	35.92	8.17	9.990	.000	A-b A-c
	27-35 ^b	55	40.58	6.36			
	36 yaş ve üzeri ^c	34	40.47	6.47			

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	\bar{X}	Ss	f	p	Tukey
Kendini Güçlendiren	17000tl ve altı	93	22.17	5.62	1.365	.254	
	17001tl ve 35000tl	64	21.98	5.73			
	35001tl ve 50000tl	46	23.34	5.62			
	50001tl ve üzeri	17	20.23	5.03			
Kendini Değerlendiren	17000tl ve altı	93	12.74	5.13	1.647	.179	
	17001tl ve 35000tl	64	12.15	5.32			
	35001tl ve 50000tl	46	11.15	4.24			
	50001tl ve üzeri	17	10.41	5.99			
	17000tl ve altı ^a	93	36.34	7.31			

Öz İzleme	17001tl ve 35000tl ^b	64	37.73	8.48	2.927	.035	A-c
	35001tl ve 50000tl ^c	46	40.36	8.08			
	50001tl ve üzeri ^d	17	38.94	5.44			

Yaş değişkenine bakıldığında araştırmaya katılan bireylerin kendini güçlendiren ve kendini değerlendiren alt boyutuna bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p > .05$). Ancak yaş değişkeninde öz izleme alt boyutuna bakıldığında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p = 0.000$, $p < 0.05$). Bu anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testinde araştırmaya katılan 27-35 yaş ve 36 yaş ve üzerindeki bireylerin araştırmaya katılan 18-26 yaşındaki bireylere göre ortalama puanlarının daha fazla olduğu sonucu bulunmuştur. Dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin gelir durumuna göre kendini güçlendiren ve kendini değerlendiren alt boyutuna bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Gelir durumuna göre öz izleme alt boyutuna bakıldığında ise anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p = 0.035$, $p < 0.05$). Bu anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testinde 35001tl ve 50000tl gelire sahip olan bireylerin 17000tl ve altı gelire sahip olan bireylere göre öz izleme puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 6

Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılma ve Dövüş Sporlarıyla İlgilenme Yılı Durumuna Göre Öz Kontrol ve Öz Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılma Durumu	n	\bar{X}	Ss	f	p	Tukey
Kendini Güçlendiren	Katılmıyorum ^a	90	19.93	6.06	10.068	.000	A-b, A-c, A-d
	Görsel Aktiviteler ^b	36	22.69	4.18			
	Kültürel Aktiviteler ^c	63	24.22	5.13			
	Sanat Aktiviteleri ^d	31	24.19	4.36			
Kendini Değerlendiren	Katılmıyorum	90	12.37	5.19	1.546	.204	
	Görsel Aktiviteler	36	13.16	5.16			
	Kültürel Aktiviteler	63	11.03	5.47			
	Sanat Aktiviteleri	31	11.93	3.66			
Öz İzleme	Katılmıyorum ^a	90	34.72	9.22	9.116	.000	A-b, A-c, A-d
	Görsel Aktiviteler ^b	36	38.72	6.02			
	Kültürel Aktiviteler ^c	63	40.39	5.80			
	Sanat Aktiviteleri ^d	31	40.32	5.64			
Alt Boyutlar	Dövüş Sporuyla İlgilenme Yılı						
Kendini Güçlendiren	1 yıldan az	91	21.81	5.77	.414	.662	
	1-4 yıl	99	22.55	5.19			
	5 yıl ve üzeri	30	22.30	6.60			
Kendini Değerlendiren	1 yıldan az	91	12.29	5.61	1.626	.199	
	1-4 yıl	99	12.31	4.32			
	5 yıl ve üzeri	30	10.50	5.75			
Öz İzleme	1 yıldan az ^a	91	37.97	8.26	4.842	.009	B-c
	1-4 yıl ^b	99	36.50	7.59			
	5 yıl ve üzeri ^c	30	41.46	5.93			

Serbest zaman faaliyetlerine katılma durumuna göre araştırmaya katılan bireylerin kendini değerlendiren alt boyut puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p > .05$). Ancak kendini güçlendiren ($p = 0.000$, $p < 0.05$) ve öz izleme ($p = 0.000$, $p < 0.05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Bu anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testinde hem kendini güçlendiren hem de öz izleme alt boyutlarında görsel aktivite, kültürel aktivite ve sanat aktivitesiyle ilgilenen bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılmayan bireylere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Dövüş sporlarıyla ilgilenme yılına göre kendini güçlendiren ve kendini değerlendiren alt boyutlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > .05$) öz izleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p = 0.009$, $p < 0.05$). Bu anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testinde 5 yıl ve üzeri dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin 1-4 yıl arası dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylere göre öz izleme puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Dövüş sporlarının fiziksel gelişim yanı sıra, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimi üzerine etkileri yadsınmaz bir bütünlük içindedir. Araştırma boyutları açısından, dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin sosyal ve duygusal davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olan öz kontrol ve öz yönetim özelliklerinin varlığı ve gelişimi, bu bireyler hakkında bilgi edinme açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırma sonuçları, konuyla ilgili doğrudan araştırma bulgularının bulunmaması nedeniyle literatür taramasında bazı sınırlılıklar yaratmaktadır. Bu nedenle, araştırma konusuna yakın bulgular ve bilimsel yazılı dökümanlar kullanılması uygun görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre alt boyutlar incelendiğinde kendini değerlendiren ve öz izleme alt boyutunda anlamlı farkın olmadığı ancak bu değişkende kendini güçlendiren alt boyutuna bakıldığında dövüş sporlarıyla ilgilenen kadınların erkeklere göre kendini güçlendirme ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Yılmaz (2017) yılında yaptığı çalışmada, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre öz kontrol ve öz yönetim düzeyleri arasında kızların lehine anlamlı bir fark olduğunu sonucunu bulmuştur. Bu sonucun geleneksel Türk aile kültürüyle ilişkili olduğunu ve kadınların, erkeklere göre daha kontrollü ve denetimli davranış sergilemesinin yetiştirilmelerinin doğal bir etkisi olduğunu ileri sürmüştür. Redden vd. (1983) tarafından yapılan özdenetim ölçeğinin psikometrik özelliklerinin değerlendirildiği çalışma da benzer şekilde kadınların kendilerini daha çok kontrol ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Uğurluoğlu'nun (2010) yılında yapmış olduğu çalışmada kadınların erkeklere oranla daha az öz-yönetime sahip oldukları ortaya çıkarken benzer şekilde Covarrubias ve Stone (2015) araştırmasında da erkeklerin kadınlara göre daha az düzeyde öz yönetime sahip oldukları ortaya

çıkıştır. Bu araştırmaların aksine cinsiyet ile öz yönetim arasında anlamlı bir farklılık olmadığını destekleyen araştırma bulguları vardır (Kazan, 1999; Türköz, 2010; Razieh, vd., 2013; Carmeli, vd 2006) bununla birlikte öz-yönetim ve öz-kontrol kavramlarının birlikte de incelendiği çalışmalar da ise Kabadayı (2018) çalışmasında öğrencilerin öz kontrol ve öz yönetim becerileri ile cinsiyet değişkeni ve sınıf düzeyi baz alındığında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yapılmış çalışmalara bakıldığında, öz kontrol ve öz yönetimle ilgili cinsiyet farklarına dair çeşitli araştırma sonuçları olduğu görülmüştür. Ancak bu çalışmada, dövüş sporlarıyla ilgilenen kadınların, erkeklere göre kendini güçlendirme alt boyutunda daha yüksek ortalama puanlara sahip olması, spor alanındaki gelecekteki araştırmalar için önemli bir kaynak sağlayabilir.

Dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin dövüş sporuyla ilgilenme düzeylerine bakıldığında kendini güçlendiren, kendini değerlendiren ve öz izleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Konuyla ilgili alan yazın incelendiğinde Yılmaz (2017) yılında yapmış olduğu çalışma da öğrencilerin lisanslı spor yapma yılına göre öz kontrol ve öz yönetim ölçeğinin öz değerlendirme boyutu dışında tüm boyutlarında aldıkları puanlar arasında anlamlı farkın olduğunu belirtmiştir. Literatürde (Kaya, 2019; Üzüm vd., 2016; Yıldız, 2008) amatör veya profesyonel sporcuların öfke kontrol seviyelerinde belirgin farklar olduğu belirtilmiştir. Amatör veya profesyonel spor yapmak bireylerin kontrol düzeylerini etkileyebilir. Yapılan bu çalışmada dövüş sporlarıyla ilgilenen bireyler arasında öz kontrol ve öz denetim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmasa da literatürde amatör veya profesyonel spor yapmanın bireylerin öfke kontrol seviyelerini etkileyen bir durum olduğu belirtilmiştir.

Eğitim durumuna bakıldığında ise kendini güçlendiren ve kendini değerlendirme alt boyunda anlamlı bir farklılık bulunmazken öz izleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırmamızda üniversite mezunlarının lise mezunlarına göre öz izleme puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Yıldız (2008) tarafından amatör ve profesyonel sporcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, eğitim seviyesinin içe dönük öfke düzeylerinde belirgin bir fark yarattığı ve yüksek eğitim seviyesine sahip kişilerin öfke yönetiminde daha etkili oldukları belirtilmiştir. Benzer bir şekilde, Yavuz (2015) tarafından profesyonel sporcuların futbol, basketbol, voleybol ve karate branşlarındaki saldırganlık ve öfke kontrol düzeylerinin değerlendirildiği araştırmada, öğrenim düzeyine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca, Balkaya ve Şahin (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, eğitim düzeyi düşük bireylerin daha fazla öfke kontrol sorunu yaşadığını belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalarda, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin öfke durumlarını daha iyi kontrol ettikleri belirtilmiştir. Araştırmamızda ise, üniversite mezunlarının öz izleme puanlarının lise mezunlarından daha yüksek olmasının, eğitim seviyesinin öz farkındalıklarını artırmış olabileceğini düşündürmüştür.

Yaş değişkenine bakıldığında araştırmaya katılan bireylerin kendini güçlendiren ve kendini değerlendiren alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Ancak yaş değişkeninde öz izleme alt boyutuna bakıldığında anlamlı bir farklılık olduğu yapılan Tukey testinde araştırmaya katılan 27-35 yaş ve 36 yaş ve üzerindeki bireylerin araştırmaya katılan 18-26 yaşındaki bireylere göre ortalama puanlarının daha fazla olduğu sonucu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde Tüzer (2022) yılında yapmış olduğu çalışma da öğretmenlerin öz-kontrol ve öz-yönetim düzeyleri puan ortalamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Kalkavan vd. (2022) yaptıkları çalışmada, yaş ile öfke kontrolü arasında güçlü bir olumlu ilişki bulmuşlardır. Ayrıca, yaşın öfke kontrolünü artırmasının sebebinin, yaşlı sporcuların çevresel değişimlere daha hızlı uyum sağlamaları olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu çalışmada, 27-35 yaş ve 36 yaş üzerindeki bireylerin öz izleme puanlarının, 18-26 yaş arasındaki bireylerin puanlarına kıyasla daha yüksek olmasında yaşın öz izleme puanları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu düşündürmüştür.

Dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin gelir durumuna göre kendini güçlendiren ve kendini değerlendiren alt boyutuna bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gelir durumuna göre öz izleme alt boyutuna bakıldığında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 35000tl ve 50000tl gelire sahip olan bireylerin 17000tl ve altı gelire sahip olan bireylere göre öz izleme puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Araştırma değişkenlerinden biri olan müzik dinleme durumuna göre öz yönetim ve öz kontrol alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında (Kartal ve Ergin, 2018; Simpson ve Karageorghis, 2006) yapılmış çalışmalarda müzik dinleyen sporcuların kendilerini psikolojik anlamda daha iyi hissettikleri belirtilmiştir. Yapılan bu çalışmada her ne kadar müzik dinleme durumuna göre öz yönetim ve öz kontrol durumlarında anlamlı bir farklılık bulunmasa da bütün alt boyutlarda müzik dinleyenlerin müzik dinlemeyenlere göre daha fazla ortalama puana sahip olması müzik dinlemenin öz kontrol ve öz yönetim açısından önemli olduğunu düşündürmüştür.

Dövüş sporlarıyla ilgilenme yılına göre ise kendini güçlendiren ve kendini değerlendiren alt boyutlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmazken, öz izleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Bu anlamlı farkın 5 yıl ve üzeri dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin 1-4 yıl arası dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylere göre öz izleme puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırma sınırlılıkları olduğu düşünülse de Yılmaz (2017) yılında öğrenciler üzerine yapmış olduğu çalışmada lisanslı spor yapma yılına göre öz kontrol ve özyönetim ölçeğinin öz değerlendirme boyutu dışında tüm boyutlarında aldıkları puanlar arasında anlamlı farkın olduğu görülmüş ve bu bulgular değerlendirildiğinde iki yıldır spor yapan öğrencilerin üç yıldır spor yapan öğrencilere göre kendilerini öz izleme boyutunda daha iyi düzeyde algıladıkları yani davranış oluşumunda bir öğrenme olduğu belirlenmiştir.

Serbest zaman faaliyetlerine katılma durumu incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin kendini değerlendiren alt boyut puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Ancak kendini güçlendiren ve öz izleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Bu anlamlı farkın hem kendini güçlendiren hem de öz izleme alt boyutlarında görsel aktivite, kültürel aktivite ve sanat aktivitesiyle ilgilenen bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılmayan bireylere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Serbest zaman faaliyetleri, insanları fiziksel, zihinsel ve psikolojik olarak olumlu etkilediği belirtilmiştir (Güçlü, 2013). Yapılan literatür incelemesinde, serbest zaman faaliyetlerine katılan bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarına ve kişisel gelişimlerini desteklemelerine yardımcı olduğu belirtilmiştir (Ayhan ve Öçalan, 2022; Serçek ve Serçek, 2015). Serbest zaman faaliyetlerine katılan bireyler görsel, kültürel ve sanatsal aktivitelerle ilgilendiklerinde, kendilerini daha iyi tanıma ve kişisel gelişimlerini destekleme fırsatı bulabilirler. Bu da, bu bireylerin kendini güçlendirme ve öz izleme becerilerinde daha yüksek ortalama puanlar elde etmelerine yol açabilir.

Sonuç olarak, cinsiyet değişkeninde kadınların kendini güçlendirme puanlarının erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadınların kendini güçlendirme düzeylerinin yüksek olduğu göz önüne alındığında, dövüş sporlarında kadınlara yönelik öz güven ve liderlik becerilerini pekiştiren programlar geliştirilebilir. Eğitim durumu ile öz izleme arasında anlamlı bir fark bulunmuş, üniversite mezunlarının bu alanda avantajlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle, dövüş sporları eğitim programlarının farklı eğitim seviyelerindeki bireyler için öz izleme becerilerini geliştiren stratejiler sunması önerilmektedir. Dövüş sporlarıyla ilgilenme düzeyine göre kendini güçlendirme, kendini değerlendirme ve öz izleme alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu nedenle, dövüş sporları programlarının tüm ilgi düzeyindeki bireyler için bu becerileri geliştirmeye yönelik fırsatlar sunması önerilmektedir. Düzenli müzik dinleyen bireylerin tüm alt boyutlarda daha yüksek puanlar elde ettiği göz önüne alındığında, müzik dinlemenin kişisel gelişim ve öz yönetim üzerindeki olumlu etkilerini destekleyen programların teşvik edilmesi önerilmektedir. Yaş değişkeninde 27-35 yaş ve 36 yaş ve üzerindeki bireylerin öz izleme puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, yaş gruplarına göre öz izleme becerilerini destekleyen yaşa uygun programların geliştirilmesi önerilmektedir. Görsel, kültürel ve sanatsal aktivitelerle ilgilenen bireylerin öz izleme ve kendini güçlendirme alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı dikkate alındığında, serbest zaman faaliyetlerinin bu alanlara odaklanarak kişisel gelişimi destekleyen programların teşvik edilmesi önerilmektedir. Dövüş sporlarıyla ilgilenme yılına göre 5 yıl ve üzeri dövüş sporları deneyimine sahip bireylerin öz izleme puanlarının daha yüksek olduğu göz önüne alındığında, deneyim süresi arttıkça öz izleme becerilerini geliştirmeye yönelik programların ve eğitimlerin teşvik edilmesi önerilmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Araştırma başlamadan önce Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli onaylar alınmıştır. (22/03/2024 tarih ve 331109 sayılı toplantı kararı).

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında yazarlar eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akın, A., Demirci, İ., ve Çardak, M. (2012). The validity and reliability of the Turkish version of the Self Control And Self-Management Scale. *Paper presented at the International Interdisciplinary Social Inquiry Conference - IISIC*, June, 17-21, Bursa, Turkey.
- Ayhan, R., ve Öçalan, M. (2022). Uçurtma sörfü (kitesurfing) ile ilgilenen bireylerin serbest zaman egzersiz düzeyleri serbest zaman engelleri ve motivasyonlarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 13-32. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.971451>
- Balkaya, F., ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Burger, N., Charness, G., ve Lynham, J. (2011). Field and online experiments on selfcontrol. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 77, 3, 393-404.
- Carmeli, A., Meitar, R., ve Weisberg, J. (2006). Self-leadership skills and work innovative behavior at work." *International Journal of Manpower*, 27(1), 75-90.
- Covarrubias, R., ve Stone, J. (2015). Self-monitoring strategies as a unique predictor of latino male student achievement. *Journal of Latinos and Education*, 14, 55-70.
- Dever, A. (2008). *Sosyolojik boyutlarıyla spor*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Gedik, M. R. (2023). Dövüş sporcularının saldırganlık ve öfke düzeylerinin belirlenmesi: Yalova ili örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 29-35.
- Güçlü, M. (2013). Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 158-169.
- Gümüşay, M. (2023). Savunma ve dövüş sporu yapan bireylerin suça yönelik tutum ve ilişkilerinin incelenmesi. *Spor & Bilim*, 2022(II), 247.
- Gürer, B., ve Karakuzulu, E. Ç. (2023). Savunma ve dövüş sporları yapan sporcular ile diğer bireysel sporları yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları*, 2023(1), 135-142.
- İmamoğlu, A. F. (1992). İkininli yıllara doğru Türk sporu üzerine bazı gözlemler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 9-19.
- Kabadayı, F. (2018). *Benliğin kariyer araştırma öz-yeterliliğini yordayıcı rolü: öz-aşkınlık, öz-bilinç, öz-kontrol ve öz-yönetim*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kalkavan, A., Karaca, B., ve Işık, U. (2022). Amatör ve profesyonel futbolcuların öfke düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*, 5(2), 55-68. <https://doi.org/10.53025/sportive.1185677>
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları. Ankara.
- Kartal, A., ve Ergin, E. (2018). Dinlenen farklı tempo müziklerin futbolcularda aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 149-157. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000383.

- Kazan, A. L. (1999). *Exploring the concept of self-leadership: factor impacting self-leadership of ohio americorps members*. Doctoral Dissertation, The Ohio State University, Ohio.
- Kaya, S. (2019). *Futbolda devre arası kullanılan köpük silindir uygulamasının 2. yarı futbola özgü testlere etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (scms): development of an adaptive selfregulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2(31), 83-93.
- Nebioglu, M., Konuk, N., ve Akbaba, S. (2012). The investigation of validity and reliability of the turkish version of the brief self-control scale. *Clinic Bulletin Of Clinical Psychopharmacology*, (340-351).
- Razieh, A., Reza, H., ve Saeid, R. (2013). The analysis of relationship between self-leadership strategies and components of quantum organization at universities. *International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences*, 2(5), 192–203.
- Redden, E. M., Tucker, R. K., ve Young, L. (1983). Psychometric properties of the rosenbaum schedule for assessing self-control. *The Psychological Record*, 1(33), 77-86.
- Serçek, S., ve Serçek, G. Ö. (2015). Serbest zaman etkinlikleri olarak üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmaları ve sosyalleşmeleri arasındaki ilişki. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (51), 1-21.
- Simpson, S. D., ve Karageorghis, C. I. (2006). The effects of synchronous music on 400-m sprint performance. *Journal of Sports Sciences*, 24(10), 95-1102. <https://doi.org/10.1080/02640410500432789>.
- Solmuş, T. (2004). İş yaşamı, denetim odağı ve beş faktörlük kişilik modeli. *Türk Psikoloji Bülteni*, (10), 196-205.
- Türköz, T. (2010). *Çalışanların öz liderlik algısının izlenim yönetimi taktiklerini kullanımlarına olan etkileri: savunma sanayinde uygulamalı bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Milli Savunma Üniversitesi, Ankara.
- Tüzer, A. C. (2022). *Ortaokul ve lise öğretmenlerinin siber aylıklık düzeyleri ile öz-kontrol ve öz-yönetim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Uğurluoğlu, Ö. (2010). “Kendi kendine liderlik stratejileri üzerine bir araştırma [A study on self- leadership strategies].” *Ankara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 175–191.
- Ulukan, M. (2021). Farklı dövüş sporu yapan öğrencilerin sportmenlik yönelim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(1), 52-62.
- Ülker, M. (2017). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri, streste başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Burdur.
- Üzüm, H., Orhan, M., Karlı, Ü., Duş, M. K., Yerlikaya, G., ve Gökgöz, H. (20165). Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 453-469.
- Yalçın, K. Y. (2006). *Yerleşik ve taşınmalı eğitim yapan ilköğretim okullarındaki öğrencilerin toplumsallaşmasında beden eğitimi ve sporun önemi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
- Yavuz, S. (2015). *Farklı spor dallarındaki sporcu, seyirci ve yöneticilerin küresel vatandaşlık ve saldırganlık ilişkisi (Adana–Mersin İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Yıldız, M. (2008). *Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Yılmaz, M. (2017). *Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin özkontrol ve özyönetim düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.



This work by Mediterranean Journal of Sport Science is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)