



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BRUNEL RUH HALİ ÖLÇEĞİ'NİN YETİŞKİN SPORCULARDA
GEÇERLİK-GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI
(TÜRKÇE UYARLAMASI)**

Hazırlayan
Ali Adnan ÇAKIROĞLU

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Erdal DEMİR

ÇOMÜ-BAP Proje No: 608

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÇANAKKALE-2016



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BRUNEL RUH HALİ ÖLÇEĞİ'NİN YETİŞKİN SPORCULARDA
GEÇERLİK-GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI
(TÜRKÇE UYARLAMASI)**

Hazırlayan
Ali Adnan ÇAKIROĞLU

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Erdal DEMİR

ÇOMÜ-BAP Proje No: 608

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÇANAKKALE-2016

*Bu alışma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Bilimsel Araştırma
Projeleri kapsamında desteklenip finanse edilmiştir.*

Proje No: 608

TEZ ONAY FORMU

Kurum Adı : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Enstitüsü

Program Adı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Programın Seviyesi :Yüksek Lisans (X) Doktora ()

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Sahibi Adı ve Soyadı: Ali Adnan ÇAKIROĞLU

Tez Başlığı : Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Yetişkin Sporcularda Geçerlik-
Güvenirlik Çalışması (Türkçe Uyarlaması)

Sınav Yeri : Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

Sınav Tarihi :05 Ocak 2016

Yukarıda tanıtımı yapılan tez, Tez Sınav Jürisi tarafından okunmuş, kapsam ve kalite yönünden başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Sınav Jürisi

Danışman (Unvan ve Adı)	Kurumu	İmza
Yrd. Doç. Dr. Erdal DEMİR	ÇOMÜ	
Sınav Jüri Üyeleri (Unvan ve Adları)		
Yrd. Doç. Dr. Necati CERRAHOĞLU	ÇOMÜ	
Yrd. Doç. Dr. Gürkan ERGEN	ÇOMÜ	

Tez sınav jürisi tarafından başarılı olarak kabul edilen Yüksek Lisans/Doktora Tezi Enstitü Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 13/01/2016 tarih ve 01/04 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

THESIS APPROVAL FORM

Institute Name : Çanakkalale Onsekiz Mart University Institute of Health Sciences

Programme Name : Department of Physical Education and Sport Teaching

Programme Level : Master of Science (X) Doctor of Philosophy ()

Department : Department of Physical Education and Sport

Student Name and Surname: Ali Adnan ÇAKIROĞLU

Title of the Thesis : The Validity and Reliability Study of the Brunel Mood Scale with the Adult Athletes (Türkish Adaptation)

Examination Place : School of Physical Education and Sport

Examination Date : 05 January 2016

We have investigated the present thesis in regard to content and quality and have approved as a Master of Science.

Supervisor (Title and Name)	Institution	Signature
Assist. Prof. Dr. Erdal DEMİR	COMU	
Members of Examination Jury (Titles and Names)		
Assist. Prof. Dr. Necati CERRAHOĞLU	COMU	
Assist. Prof. Dr. Gürkan ERGEN	COMU	

The above examination jury decision has been approved by Administrative Board of Health Science Institute, Canakkale Onsekiz Mart University, with decision dated 13/01/2016 and numbered 01/04

BEYAN FORMU

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, Yükseköğretim Kurulu Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi, Madde 8’de belirtilen ve ayrıntılı olarak tanımlanan etiğe aykırı eylemleri (intihal, sahtecilik, çarpıtma, tekrar yayım, dilimleme, haksız yazarlık ve diğer etik ihlali türleri) yapmadığımı onurumla beyan ederim.

Tarih: 05.01.2016

Tez Sahibi Adı ve Soyadı: Ali Adnan ÇAKIROĞLU

İmza:

ÖNSÖZ

İnsan hayatını temel alan psikoloji biliminde ele alınan konular psikolojinin emekleme safhasından, bugün daha iyi bir seviyeye ulaşmıştır. Psikoloji, doğası itibarı ile somutlaştırılmaya ve ölçmeye, az elverişli bir bilimdir. Buna rağmen, psikolojinin farklı alanlarında çalışan birçok bilim insanı olabildiğince soyut olan bir takım hislerimizi, duygularımızı, düşüncelerimizi somutlaştırmak için farklı ölçüm metotları geliştirerek, kontrollü deneyler ve çalışmalar yaparak, neden sonuç ilişkileri kurmaya çalışıp kişinin her alanda başarı ve mutluluğunun artmasını sağlamaya çalışmışlar. Bu çalışmalar kötü bir takım psikolojik durumların, üstesinden kolayca gelinmesi gereken problemlerin, çözümlenmesi ve aydınlatılması açısından, bir bilim olarak psikolojinin güvenilirliğini artıracaktır. Psikoloji biliminin, bilimsel derinliğinin farkında olan her insan hayatın her aşamasında oluşabilecek iyi ya da kötü Ruh hallerini (duyguları), hisleri, daha yakın tanıma imkanına kavuşarak soyut olan bu durumları davranışa dönüşmeden önce kestirebilme tecrübe ve deneyimiyle uygun bilimsel tepkiler ortaya koyabilecektir.

Bu çalışma Çanakkale Onsekizmart Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından desteklenip finanse edilmiştir (Proje No: 608).

Uzun soluklu bir süreci kapsayan araştırmada birçok kişinin emeği olmuştur. Brunel Mood Scale Ölçeği'nin kullanma iznini veren ***Prof. Dr. Peter TERRY'e*** değerli danışmanım ***Yrd. Doç. Dr. Erdal DEMİR'e*** ve ***Yrd. Doç. Dr. Gülşah ŞAHİN'e***, ***Arş. Gör. Meriç ÖDEMİŞ'e***, ***Arş. Gör. Bekir EŞİTTİ'ye***, ***Okt. Mohammad RASHİD'e***, ***Alparslan SÜRÜCÜ'ye*** ve ***Yusuf TIRPAN'a***, teşekkür ederim. Ölçeklerin uygulanması aşamasında bana yardımcı olan sporcu, antrenör ve kulüp yöneticilerine teşekkür ederim.

***Anneme-Babama
&
(Tüm Performans Sporcularına)***

***Ali Adnan ÇAKIROĞLU
Çanakkale-2016***

ÖZET

Bu araştırmanın amacı: yetişkin sporcularda ruh halinin değerlendirilebilmesi için Brunel Ruh Hali ölçeği'nin (BRUMS) Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasıdır. Araştırmanın yöntemi kesitsel tarama deseni olarak belirlenmiştir. Bu çalışma test-tekrar test şeklinde yapılmıştır. Çalışma grubunu farklı branşlardan 18 yaş üstü lisanslı, %76.64'ünün erkek, %23.36'sının kadın olan 608 sporcu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, "Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS)" ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde ölçeğin güvenirligi için Cronbach alfa katsayısı kullanılmış, test-tekrar test güvenirligi sırasıyla ($\alpha=.866$) ve ($\alpha=.853$) bulunarak ölçeğin oldukça güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Açıklayıcı faktör analiz (AFA) sonuçları madde 3'ün (Şaşkın), ilk faktör analizinde faktör yapısını bozduğu için analiz dışı bırakılmıştır. Geriye kalan 23 madde ile varimax rotasyonlu ve temel bileşenler yöntemiyle yapılan açıklayıcı faktör analiz (AFA) sonucu ile 4 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Elde edilen bu yapının geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış ve açıklayıcı faktör analiz (AFA) sonucu elde edilen modelin aynen olduğu şekilde geçerli olmadığı tespit edilmiştir. Böylece; 1. (Panik) 6. (Morali Bozuk) 17. (Sesrsem) 18. (Gergin) maddeleri işlem dışı bırakılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucu elde edilen modelin alt boyutları güvenilirlik analizinde, Bitkinlik ($\alpha=.811$) ve Depresiflik ($\alpha=.859$) yüksek derecede güvenilir bulunurken, Kızgınlık ($\alpha=.756$) ve Dinçlik ($\alpha=.786$), alt boyutları ise oldukça güvenilir olduğu görülmüştür. Test-Tekrar test madde faktör analizi için bağımlı örneklem t testi yapılmış ve iki farklı zaman diliminde elde edilen sonuçların benzer olduğu, böylelikle ölçeğin değişmezliği tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) model sonuçlarında χ^2/sd 'nin 2.95, GFI'nin 0.93 NFI'nin 0.91 CFI'nin 0.94 RMSA'nın 0.057 değerini almasıyla iyi uyum RMR'nin 0.05 değerini almasıyla da modelin mükemmel uyum gösterdiği görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarına bakıldığında ise anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) Türkçe'ye uyarlanan versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: BRUMS, Ruh Hali, Performans, Sporcu, Geçerlik, Güvenirlilik.

ABSTRACT

The Validity and Reliability Study of the Brunel Mood Scale with the Adult Athletes (Turkish Adaptation)

The purpose of this study is to adapt Brunel Mood Scale (BRUMS) into Turkish and to evaluate its validity and reliability in order to evaluate adult athletes' mood. Method of the study is cross sectional scanning pattern. This study is performed on the basis of test-retest method. The study group contains 608 athletes from different branches, who are above 18 and licensed, 76.64 of whom are male and 23.36% of whom are female. As data collecting tool, "Brunel Mood Scale (BRUMS)" and personal information form are used. For the purpose of data analysis, Cronbach alpha coefficient is used for reliability analysis. The test-retest reliabilities are found as ($\alpha=.866$) and ($\alpha=.853$) respectively, and thus it is determined that the scale is quite reliable. The explanatory factor analysis (EFA) results conclude that item 3 (confused) disrupts factor structure in the first factor analysis, and therefore it is excluded from the analysis. The remaining 23 items result in a 4-factor structure with varimax rotation as a result of explanatory factor analysis (EFA) performed on the basis of principal components method. In order to test validity of the obtained structure, confirmatory factor analysis (CFA) is performed and it is determined that the model obtained as a result of the explanatory factor analysis (EFA) is not valid in exactly the same way. Therefore, items 1 (Panick), 6 (Downhearted), 17 (Muddled), 18 (Nervous) are excluded. While sub-dimensions of the model obtained as a result of the confirmatory factor analysis (CFA), namely Fatigue ($\alpha=.811$) and Depression ($\alpha=.859$) are found as highly reliable, the sub-dimensions Anger ($\alpha=.756$) and Vigor ($\alpha=.786$) are found as quite reliable, in reliability analysis. Dependent sample test is performed for test-retest item factor analysis and it is revealed that the results obtained in two different time periods are similar and thus that the scale is constant. Because explanatory factor analysis (EFA) model results are 2.95 for χ^2 /sd 0.93 for GFI, 0.91 for NFI, 0.94 for CFI, 0.057 for RMSA, it is revealed that the model has good fit; and because of the result 0.05 for RMR, it is revealed that the model has best fit. On examination of correlation coefficients among sub-dimensions of the scale, it is determined that there is a reasonable relation among them. Consequently, it is revealed that Turkish version of Brunel Mood Scale (BRUMS) is a valid and reliable.

Key Words: BRUMS, Mood, Performance, Athlete, Validity, Reliability.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY FORMU.....	I
THESIS APPROVAL FORM.....	II
BEYAN FORMU.....	III
ÖNSÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT.....	VI
İÇİNDEKİLER	VII
TABLO, ŞEKİLER VE RESİM LİSTESİ.....	XI
KISALTMA VE SEMBOLLER	XIV
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	1
1.2. Problemin Tanımı	1
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Araştırmanın Konusu.....	3
1.5. Araştırma Soruları ve Hipotez.....	4
1.5.1. Araştırma soruları.....	4
1.5.2. Hipotezler	4
1.6. Araştırmanın Varsayımları (Sayıltılar).....	5
1.7. Tanımlar	5
2. GENEL BİLGİLER.....	8
2.1. Ruh Hali ve Duygu	8
2.1.1. Ruh, Akıl ve Duygu.....	14
2.2. Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Ruh Hali Profilinin (Duygu durumunun) Tarihsel Gelişimi.....	16
2.3. Ruh Hali Yönetim Teknikleri	19
2.4. Kullanılan Farklı Ruh Hali Ölçekleri	23
2.4.1. Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS) Brunel Mood Scale	23
2.4.2. Duygudurum-Mizaç Profili, (POMS) Profile of Mood States ..	24

2.4.3. Duygu Durum Profili (Emotional State Profil-ESP-40).....	25
2.5. Ruh Hali ve Performans İlişkisi.....	25
2.6. Ruh Hali ve Beslenme	36
2.7. Müziğin Gücü ve Ruh Hali.....	40
2.8. Moral Verici Konuşmalar ve Ruh Hali	42
2.8.1. Sporda Kendini Gerçekleştiren Kehanet	43
2.9. Sporda Sosyalleşmenin Ruh Haline Etkisi	44
2.10. Kimyasal Yolla Ruh Halinin Düzenlenmesi (Tıp ve Ruh Hali).....	45
2.11. Ölçek Uyarlama Çalışması	47
2.11.1. Psikolinguistik Özelliklerin İncelenmesi.....	48
2.11.2. Psikometrik Özelliklerin İncelenmesi	50
2.11.2.1. Ölçeğin Güvenirlik Çalışması:	52
2.11.2.2. Tek Uygulamaya Dayalı (İç Tutarlılık) Yöntemler.....	53
2.11.2.3. İç Tutarlılık.....	53
2.11.2.4. İki Uygulamaya Dayalı Yöntemler	54
2.11.2.5. Değerlendirmeciler Arası Tutarlılık	57
2.11.2.6. Ölçmenin Standart Hatası.....	57
2.11.2.7. Güvenirliği Etkileyen Faktörler.....	57
2.11.2.8. Ölçeğin Geçerlik Çalışması:.....	58
2.11.2.9. Kapsam (içerik) Geçerliği	59
2.11.2.10. Ölçüte Dayalı Geçerlik	60
2.11.2.11. Yapı Geçerliği	61
2.11.2.12. Geçerliği Etkileyen Faktörler	64
2.11.3. Kültürlerarası Karşılaştırma	65
3. YÖNTEM VE GEREÇ	66
3.1. Araştırmanın Türü	66
3.2. Ölçek Uyarlama Süreci.....	66
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklem Seçimi.....	69
3.4. Etik	71
3.5. Veri Toplama Araçları.....	71
3.5.1. Brunel Ruh Hali Ölçeği / The Brunel Mood Scale (BRUMS). .71	
3.6. Araştırmanın Uygulama Programı (Plan ve Takvimi)	72

3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	72
3.8. Verilerin Analiz Yöntemi	73
4. BULGULAR.....	74
4.1. Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri.....	74
4.1.1 H ₁ Hipotezi İçin Yapılan Analiz Bulguları (Güvenirlik Çalışması).....	74
4.1.2 Test-Tekrar Test Cronbach Alfa Güvenirlik Analiz	74
4.1.3 Madde Korelasyon ve Fark Analizi	79
4.2. H ₂ Hipotezi İçin Yapılan Analiz Bulguları (Geçerlik Çalışması).....	82
4.2.1. Açıklayıcı Faktör Analizi	86
5. TARTIŞMA.....	95
5.1. Araştırma hipotezi H ₁	95
5.2. Araştırma hipotezi H ₂	96
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	102
6.1. Sonuç	102
6.2. Öneriler.....	106
KAYNAKLAR	107
EKLER.....	121
Ek 1. İnsan Araştırmaları Etik Kurul Onayı.....	121
Ek 2. Üniversite ve Klüplerde Araştırma İzni.....	122
Ek 3. Brunel Ruh Hali Ölçeği İzni (İngilizce)	123
Ek 4. Brunel Ruh Hali Ölçeği İzni (Türkçe)	124
Ek 5. Onam Formu (D ²).....	125
Ek 6. Kişisel Bilgi Formu	126
Ek 7. Brunel Ruh Hali Ölçeği Anket Formu.....	127
Ek 8. Brunel Ruh Hali Ölçeği (Brunel Mood Scale (BRUMS) (Elde Edilen Ölçek).....	128
Ek 9. Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Kelime Anlamları.....	129

Ek 10. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spiralli/Ciltli Tez Yazım Kontrol Listesi	130
Ek 11. Spiralli Tez Kontrol Listesi	131
Ek 12. Araştırmanın Uygulama Programı (Plan ve Takvimi).....	132
Ek 13. Özgeçmiş	133

TABLO, ŞEKİLER VE RESİM LİSTESİ

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Çeşitli Ruh Hali Boyutları için Etkili Ruh Hali Düzenleme Stratejileri.....	21
Tablo 2. Aşağıdaki tabloda ruh halini olumlu etkileyen gıdalar yer almaktadır.....	39
Tablo 3. Ruh Halinizde Değişiklik Yapabilmeniz İçin Kullanabileceğiniz Bazı İfadeler.	43
Tablo 4. Ölçme Sonuçlarının İki Temel Özelliği.....	51
Tablo 5. Katılımcıların Buldukları İllere Göre, Cinsiyet, Branş, Yaş, Lisans Yaşına Göre Frekans ve Yüzde Değerleri.....	70
Tablo 8. Test Güvenirlik Analizi	74
Tablo 9. Test Madde Analizi.....	75
Tablo 10. Tekrar Test Güvenirlik Analizi.....	76
Tablo 11. Tekrar Test Madde Analizi	77
Tablo 12. Brunel Ruh Hali Ölçeği Test-Tekrar Test Madde Korelasyon Analizi	79
Tablo 13. Test-Tekrar Test Madde Fark Analizi	80
Tablo 14. Anti İmaj Matrisi	83
Tablo 15. Açıklayıcı Faktör Analizi.....	85
Tablo 16. Alt Boyutlar, Maddelerin Standart ve Unstandart Faktör Yüğü.....	90
Tablo 17. Uyum İyiliği İndekslerinin Alması Gereken Değerler	91
Tablo 18. Doğrulatoryıcı Faktör Analizinin Uyum İndeksleri.....	91
Tablo 19. Türkçe'ye Uyarlanan Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Analiz Sonuçları.....	92
Tablo 20. Normal Dağılım Sınaması	93
Tablo 21. Brums'un Alt Boyutlar İçin Alpha Değerleri ve Karşılıklı Korelasyon Analiz Sonuçları.....	93
Tablo 22. Malezyalı Sporcularda Alt Boyutlar Arasındaki Alpha ve Karşılıklı Korelasyon Analiz Sonuçları.....	98
Tablo 23. Türk Sporcularda Alt Boyutlar Arasındaki Alpha ve Karşılıklı Korelasyon Analiz Sonuçları.....	98
Tablo 24. Brazilya'da Test-Tekrar Test Sonucunda Elde Edilen Uyum İyiliği İndeksleri	100

Tablo 25. Tükiye’de Test-Tekrar Test Sonucunda Elde Edilen Uyum İyiliği İndeksleri	100
---	-----

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Ruh Hali ve Duygunun Sarmal Modeli	13
Şekil 2. Buzdağı Ruh Hali Profili.	27
Şekil 3. Ters Buzdağı Ruh Hali Profili.	27
Şekil 4. Everest Ruh Hali Profili.....	28
Şekil 5. Performans öncesi ruh halinden spor performansını tahmin etme modeli. ..	30
Şekil 6. Genel Uyarılmışlık Halini Oluşturan Beden–Zihin-Duygu Döngüsü	34
Şekil 7. BRUMS Ölçeği için Gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu Çıkan Model	88
Şekil 8. Brunel Ruh Hali Ölçeği (Brunel Mood Scale (BRUMS) Orijinal 6 Faktör Model Dağılımı	89

KISALTMA VE SEMBOLLER

BRUMS	: Brunel Mood Scale
TDK	: Türk Dil Kurumu
ÇOMÜ	: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
TÖMER	: Türkçe Öğretimi Araştırma ve Uygulama Merkezi
YADYO	: Yabancı Diller Yüksekokulu
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı
BMRI	: Brunel Music Rating Inventory
USOK	: Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Olimpiyat Komitesi
APA	: Amerika Psikiyatri Birliği
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
AFA	: Açıklayıcı Faktör Analizi
KR 20	: Kuder Richardson 20
T puanı	: Her bireyin aldığı ham puanın, “z puan” cinsinden yüzlük puan sistemine dönüştürülmesi.
z puanı	: Her bireyin aldığı ham puanın grup ortalamasından olan farkının standart sapmaya oranı
\bar{x}	: Aritmetik ortalama
sh	: Ortalamanın Standart Hatası
ss	: Standart Sapma
sd	: Serbestlik derecesi
n	: Örnekleme yer alan birim sayısı
p	: İstatistiksel açıdan anlamlılık düzeyi
h²	: Paydaşlık Oranı
α	: Cronbach Alfa iç Tutarlılık Katsayısı
r	: Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı
r_{it}	: Madde toplam korelasyon katsayısı
r_{ir}	: Madde-kalan korelasyon katsayısı
r_{xx}	: İç tutarlılık katsayısı Spearman-Brown _{xxx} , Guttman _r
ö.s.h	: Ölçmenin Standart Hatası
t	: İlişkisiz grup “t” testi
χ^2	: Ki-kare

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı

Brunel Ruh Hali Ölçeği'ni BRUMS kullanarak Optimal ruh hali durumunu nasıl oluşturacağını, bitkinlikten ve aşırı antrenmandan kaçınabilmiyi sağlayan ve fiziksel hazırlıkların nasıl gözlemlenebileceğini açıklamayı amaçlamaktadır. Bu ölçek ergen ve yetişkin bireyler için ruh hallerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Mc Nair ve arkadaşları (1992), Brunel Ruh Hali Ölçeği'ni yetişkin sporculara uygularken sporcular ve antrenörler açısından kolaylık sağlayacağı, kişisel ruh halinin daha iyi anlaşılacağı ve sporcuların performanslarının geliştirilmesine yarar sağlayacağı ve konu ile ilgili yeni araştırmalara vesile olacağı düşünülmüştür.

Bu yararlar düşünülen Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılması araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

1.2. Problemin Tanımı

Sporcuların müsabaka öncesinde, müsabaka esnasında ve takip eden süreçte yoğun duygular yaşadıkları yapılan araştırmalar sonucunda görülmüştür (Terry ve ark., 1999, 2003; Lane 2007). Duygular ve performans arasındaki ilişki birçok araştırmacı tarafından araştırılmak ve sporcunun istikrarlı performans sergilemesinin önemi gittikçe artmaktadır. Sporcuların müsabakalarda gösterdiği performans sonuçları, bir müsabakada yüksek, başka bir müsabakada düşük durumda olması, sporcunun ruh halini (duygularını) kontrol edememesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu bağlamda teknolojik gelişmelerin spor branşlarında rekorların kırılmasına vesile olduğu aşikardır. Kullanılan kıyafetin ve giyilen ayakkabının tasarımları çok özenli bir şekilde tasarlanıp yapılmaktadır. Fakat tüm bunların ötesinde önemli bir unsur vardır. Buda sporcunun sahip olduğu ruh halidir. Eğer sahip olunan ruh hali müsabaka öncesinde ve müsabaka esnasında, olumsuzsa verilen emeklerin boşa çıkması da kaçınılmaz olabilmektedir.

Performansa etkisi olduğu düşünülen ruh halinin değerlendirilmesini sağlayan Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) Türkçe'ye uyarlanarak kazandırılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın problem sorusu aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir.

- 1) Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) yetişkin sporcular formunun Türkçe versiyonu geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Brunel Ruh Hali Ölçeği'ni (BRUMS) Türk sporcularına uygularken kolaylık sağlayacağı, sporcuların ve antrenörlerin kişisel duygu durumlarının daha iyi anlaşılacağı, performanslarını geliştirmelerine yarar sağlaması ve konu ile ilgili yeni araştırmalara yön vereceği düşünülmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar ile spor ortamındaki psikolojik oluşumlara ışık tutmaya ve davranışların nedenlerini bulmaya çalışmaktadır. Spora katılım nedenleri, kişinin içsel ve dışsal olarak spora devam etmesini sağlayan etkenler, sporcuların spora karşı tutum ve davranışları araştırmacılar ve antrenörler tarafından merak konusu olmuştur (Kelecek 2013). Bu bağlamda yapılan araştırmalar sporcuların, müsabaka anında, öncesinde ve sonrasında psikolojik etken ve engellerle odaklı olduğunu ortaya koymuştur.

Genç sporcularımız profesyonel seviyeye ulaşma sürecinde doğal olarak fiziksel ve zihinsel birçok sınavdan geçerler. Genel olarak baktığımızda ülkemizde farklı branşlarda lisanslı sporcu sayısı artarken, profesyonel düzeyde bu sayının azalmasının farklı nedenleri vardır (Ertürk 2013). Sporcuların fiziksel, teknik ya da taktik üstünlüğünün yanı sıra; spor ortamındaki başarı algısı, alınan içsel veya dışsal ödüller, performans odaklı yaşanan doyumlar, kaygı ve stresle başa çıkmadaki başarı/başarısızlık, optimal seviyeye ulaşmasına engel olan ruh hali durumu ya da devam edip elit düzeye ulaşma nedenleri gibi birçok etken vardır (Ertürk 2013).

Ülkemizde, bu alanla ilgili yapılmış bir takım çalışmalar mevcuttur. Her araştırma gibi bu araştırmanın sonuçları da literatüre yeni bilgi kazandıracak ve yapılacak olan çalışmalara referans teşkil edecektir. Yapılan kondisyon antrenmanları teknik ve taktik stratejiler sporcuyu belirli bir düzeye çıkarabilir daha iyi ve istikrarlı bir optimal performans, psikolojik stratejilerle elde edilebilir.

Spor yapan herkesin doğal olarak karşılaştığı fakat önemsemediği bir husus vardır. Bu husus, sporcuların maksimal performanstan minimum performansa düştüklerinde, bu durumu ruh haliyle ilgili bir takım faktörlere bağlamalarıdır: "Biliyorsun, bugün kendimi iyi hissetmiyordum." Ortaya çıkan bu durum, her müsabaka için doğru ruh halinde olmaları gerektiğini bilen elit ve profesyonel

sporcular için bir özür olarak kabul edilmemektedir. Fakat; antrenör ve araştırmacılar, kötü ruh hali ve olumsuz heyecanların, sporun en üst kademesinde yer alanları da etkileyebildiğini ortaya koymuştur. Ruh hali kavramı, performansı nasıl etkilediği uzun yıllar boyunca spor araştırmacıları için büyük bir ilgi kaynağı olmasına rağmen, uygulamalı psikoloji metinlerinde nispeten daha az yer almıştır (Karageorgis ve Tery, 2011).

Yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda bu araştırmanın önemi; sporcuların performanslarını etkileyen ruh halinin tespiti için kullanılabilir Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik çalışmasının yapılmasıdır.

1.4. Araştırmanın Konusu

Bu çalışmanın konusu yetişkin sporcularda, Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirliğine yönelik normatif verilerin toplanarak literatüre kazandırılmasıdır. Bu doğrultuda, çalışma sonucunda elde edilen bilgi ve birikim ile ülkemizde spor psikolojisine katkı sağlanacağı düşünölmektedir.

Spor, toplumun en etkili sosyal dinamiklerinden biri olmasıyla günümüzde müsabakalara hazırlık için antrenman yapan, hobi olarak eğlenen, vakit geçirmek ve sağlıklı bir yaşam için spor yapan büyük bir kitlesi vardır. Aynı zamanda spor reklamlardan, basından, sanayici ve yatırımcılardan ciddi oranda destek alarak olağanüstü bir ekonomik ivme kazanmıştır (Koruç 2005).

Küreselleşen dünyada diğer tüm alanlarda olduğu gibi, spor sektöründe de olağanüstü büyüme ve gelişmeler gözlenmektedir. Spor alanındaki ekonomik büyümenin, sporun teknolojik anlamda gelişmesine imkan sağlamaktadır (Tutar ve ark., 2015). Bunun sonucunda hedeflenen en önemli amaç sporcuların kulüplerine başarı noktasında ne derecede katkı sağlayacağı ve sporcuların performanslarını daha iyi bir seviyeye çıkarmaları olmaktadır. Fakat yapılan çalışmaların ortaya koyduğu, teknolojik materyaller ne kadar iyi olsa, ne kadar gelişse de kişi bir şeye psikolojik olarak hazır değilse başarılı olamaması ciddi anlamda bir etkidir. Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Olimpiyat Komitesi (USOK) ve Amerikan Psikologlar Derneğinin (APA) ortak yürüttükleri bir çalışma sonucunda, spor psikologlarının rolü üç başlık

altında toplanmıştır. Bunlar: Danışmanlık rolü, eğitimci rolü ve araştırmacı rolüdür (May 1986; Weinberg ve Gould, 1995).

1.5. Araştırma Soruları ve Hipotez

1.5.1. Araştırma soruları

Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanarak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığının belirlenmesi için aşağıdaki araştırma soruları oluşturulmuştur.

- 1) Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) yetişkin sporcular formunun Türkçe versiyonu güvenilir bir ölçme aracı mıdır?
- 2) Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) yetişkin sporcular formunun Türkçe versiyonu geçerli bir ölçme aracı mıdır?

1.5.2. Hipotezler

Araştırmayı yönlendiren hipoteze araştırma ya da alternatif hipotez adı verilir ve H_1 ile gösterilir. Genellikle, hipotez denek grupları arasındaki ilişkiyi ya da farkı tahmin eder (Vincent ve Weir, 2014).

Bu çalışmada aşağıdaki hipotezler üzerinde çalışılmıştır:

- H_1 Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) yetişkin sporcular formunun Türkçe versiyonu güvenilir bir ölçme aracıdır.
- H_2 Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) yetişkin sporcular formunun Türkçe versiyonu geçerli bir ölçme aracıdır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları (Sayılılar)

Bu araştırmada aşağıdaki sayılılar temel alınmıştır;

- 1) Araştırmada uygulanan Test-Tekrar test süresinin yeterli olduğu varsayılmaktadır.
- 2) Araştırmada katılımcıların ölçek maddelerini içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.
- 3) Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.7. Tanımlar

BRUMS: (Brunel Mood Scela/Brunel Ruh Hali Ölçeği), 1970’li yılların başlarında ABD de, sık olarak kullanılan Duygu Durum Profiline (POMS) dayanmaktadır (Karageorgis ve Terry, 2011).

Ruh Hali: Ruh Hali, kuvvet ve süre açısından sürekli olarak değişen bir takım hislerimiz olarak tanımlanabilir. Ruh halimiz genellikle birden fazla duyguyu kapsar (Karageorghis ve Terry, 2011). Ruh hali, olumlu duyguları ifade etme ve hissetme ile iyimser olma yeteneğidir (Doğan ve Şahin, 2007). Plotnik (1996), duygusal kelimesinin, duygu veya hisleri belirttiğini söylemiştir. Bu nedenle, ruh hali günlük olaylara karşı duygusal yanıtların toplamıdır. Ruh halleri psikolojik refahın göstergesidir. Bu nedenle bazen zihinsel sağlığın barometresi olarak da adlandırılır (Karageorghis ve Terry, 2011).

Duygu: Duygular özellikle de karanlık olan ve onurlandırılmayanlar muazzam enerji miktarlarını meşgul ederler (McLaren 2011). Çevremizdeki dünya ile bizim etkileşimlere verdiğimiz anlamın bir yanıtıdır. Yani duygular, çevrenizdeki dünyaya karşılık verme yollarınızı şekillendirebilecek bir ruh hali oluşturmak için ortaya çıkarlar (Karageorghis ve Terry, 2011). İnsan davranışlarının temeli olarak gösterilen duygu “insanın içinde bulunduğu ruh hali” olarak ifade edilmektedir (Bayer 2003). Oxford İngilizce Sözlüğü “emotion” kelimesini duygu’yu “korku, öfke, sevgi ve coşku gibi güçlü bir his” olarak (Oxford İngilizce Sözlüğü, 2012). TDK Güncel Türkçe sözlük ise, his, önsezi, belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim, kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik olarak tanımlamaktadır (Erişim adresi: <http://www.tdk.gov.tr>. Erişim tarihi: 09.01.2016).

His: Uran (2015) duygu, bedende olan birçok olayın toplamı olarak ifade ederek his ise bedendeki bu olayların beyindeki temsilleri olduğunu söylemiştir. Duygu bedensel bir durumken his ise zihinsel bir durumdur (Uran 2015).

Düşünce: Dünya modellerinin var oluşuna izin veren ve böylece etkin olarak onların planlarına, amaçlarına ve arzularına bağlı olan uğraştır. Kelimeler bilmeye, bilince, sezgiye, idealarına ve imgeleme içeren benzer süreçler ve kavramlara başvurur. Düşünce bilginin zihinsel işletiminin ortaya çıkmasıdır. Düşünce, biliş psikolojisinin bir parçası olan yüksek biliş işlevi ve düşünce sürecinin analizidir (<https://tr.wikipedia.org>. Erişim tarihi: 24 Ağustos 2015).

Performans Sporcusu: Performans sporcuları hedeflerine kilitlenmiş kişilerdir. Fiziksel ve psikolojik yetenekler ile performansın sınırlarını zorlayabilen, yapılması gereken bir sportif görevin ortaya konması sırasında başarı için ortaya konulan çabaların bütünü olarak tarif edilebilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

Elit Sporcu: Üye federasyonlar veya uluslararası federasyonlar tarafından resmi müsabaka takvimine alınan yarışmalarda, klasmana girme elit sporcu niteliği kazanmak için referans teşkil etmektedir (Işıtan ve ark., 2007). Elit sporcular taktik-teknik olarak çok iyi seviyede olabilirler ve üstün performans gösterebilirler (Alvarez ve ark., 2000). Bu bilgiler ışığında elit sporcuları tarif ederken fiziksel ve psikolojik olarak kendisini kontrol edebilen uzun, orta veya kısa süreli planlamalar yapan kişiye özgü bir takım fonksiyonları olumlu yönde kullanabilen sporculardır diyebiliriz.

Optimal: Kişinin duygularının, performansının en elverişli ve en ideal düzeyde olması (Kılınç ve ark., 2000: s.208). Mevcut kaynakları veya görevi en iyi şekilde kullanmak yapılan görevin sporcuya uygun olması.

Geçerlik: Geçerlik, ölçülmek istenen herhangi bir şeyin ölçülebilmüş olma derecesidir, başka şeylerle karıştırılmadan ölçülmesidir (Karasar 2009: s.151). Aynı zamanda geçerlik, bireyin ölçülmek istenen özelliğini ne oranda doğru ölçtüğüyle ilgili bir kavramdır (Büyüköztürk 2005: s.167).

Güvenirlilik: Güvenirlilik, aynı şeyin bağımsız ölçümleri arasındaki kararlılıktır; ölçülmek istenen bir şeyin, sürekli olarak aynı sembolleri almasıdır; herhangi bir çalışmada, aynı süreçlerin izlenmesi ve aynı ölçütlerin kullanılmasıyla aynı sonuçların alınmasıdır; yani ölçmenin tesadüfî yanılardan hatalardan arınık

olmasıdır (Karasar, 2009: s.148). Bir diğere ifade ile ölçme aracının güvenilirliğı için aranan iki temel ölçüt “değişik zamanlarda elde edilen cevaplar (puanlar) arasında tutarlık” ve “aynı zamanda elde edilen cevaplar arasında tutarlık” olarak açıklanmaktadır (Büyüköztürk 2005: s.170).

Ölçek Uyarlaması: Belirli bir kültürde ve o kültüre ait dilde geliştirilen bir ölçek kendi kültürüne özgü kavramlaştırma ve örnekleme özellikleri taşır. Aynı ölçeğin farklı kültür ya da dillerde uygulanabilir olması için yapılan sistematik hazırlık çalışmalarına "ölçek uyarlaması" denir (Öner 1987).

Norm: Çok sayıda bireyden elde edilen ölçümlerin dağılımıdır. Bir bireyin puanının, benzer bireylerin puanlarıyla karşılaştırılabilmesine olanak sağlar. İnsanın eylem ve davranışlarını düzenlemesine yardım eden, toplumsal bakımdan bağlayıcı olması beklenen kurallar, yönergeler olarak tanımlanabilir (<http://norm.nedir.com/> Erişim tarihi: 15.08.2015).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ruh Hali ve Duygu

Ruh hali ve duygular, günlük hayatta sürekli yaşadığımız içsel ve dışsal tepkilerimizin sonucunda dışımıza yansıttığımız veya yansıtamadığımız bir takım psikolojik haller olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsan; bir takım hadiselerden etkilenen ve bu etkilere karşı tepkisel cevaplar içinde bulunan bedeni ve zihinsel yapısı ile karşılıklı ilişki içerisinde olan bir varlıktır. Zihinde oluşan düşünceler insan bedenini etkilerken, insan bedeninde meydana gelen bir takım gelişmelerde insan ruhunu etkilemektedir. İnsan daha karmaşık, kopleks ve holistik bir ruh dünyasına sahiptir (Özakkaş 1995). Bu karmaşık ruh hali insanları bu duruma karşı bilinçli hareket etmeye sevk etmektedir. Böylece en önemli etken duygulardır. “Ruh halinizi ifade eden duygularınızı ne kadar çok kontrol edebilirsiniz o kadar özgür ve mutlu olabilirsiniz” (Bowdon 2015: s.285). Peki, neden ruh hali bu kadar önemli: bir insanın ruh hali “günlük faaliyetlerden, paradan, mevkiden, şahsi ilişkilerden daha önemlidir” (Bowdon 2015: s.288). Çünkü biz hayatımızda olup biten her şeyi ruh halinin filtresinden geçirerek yaşarız. Kötü bir ruh halinde olduğumuz zaman başarılarımız ya da mal ve mülkümüz umurumuzda olmaz. Olumlu bir ruh halinde olduğumuz zaman da ise en zor koşullarda altından kalkılması imkansız bir çok durumun üstesinden gelebiliriz (Bowdon 2015).

Karageorghis ve Terry (2011), ruh halini, kuvvet ve süre açısından sürekli olarak değişen bir takım hislerimiz olarak tanımlamıştır. Ruh halimiz genellikle birden fazla duyguyu kapsar. Bu nedenle, ruh hali günlük olaylara karşı duygusal yanıtların toplamıdır.

Karageorghis ve Terry’e (2011), göre duygu çevremizdeki dünya ile bizim etkileşimlere verdiğimiz anlamın bir yanıtıdır. Ruh halleri duygulardan daha uzun sürer ve doğal olarak daha geneldir. Sporunun ruh hali hem antrenmanda hem de müsabakada başarı olasılığı sağlar ve sporun taleplerini karşılayabilmek için bireysel kaynakları hareketlendirmede kritik bir rol oynar. Bu nedenle ruh hali bazen zihinsel sağlığın barometresi olarak da adlandırılır. Nico Frijda (2012), duyguların hangi belirli kurallara bağlı olarak işlediğini anlatırken öngörülebilir şekilde oluşup,

büyüdüklerini ve yok olduklarını göstermiştir. Mantık, ruhsal sağlığımızı korumak için, duyguları barometre gibi ölçer.

İnsanlar, hislerinin iyi veya kötü olup olmadığını ölçmek için kendi ruh hallerini ve duygularını sezgisel olarak ne kadar hareketli ve ne kadar enerjik olarak hissettiklerine yönelik bilinçlerini korumak için, izleme eğilimindedirler. Ruh halleri ve duygular arasında karşılıklı, iki yönlü bir ilişki vardır. Ruh hali duygusal reaksiyonu belirli bir durum ile şekillendirir ve duygusal deneyim ruh haline katkıda bulunur (Karageorghis ve Terry, 2015). Örneğin: Ruh hali, bireyin düşüncesini pozitif veya negatif yönde etkileyebilmektedir. Ruh halinin insanın karar verme üzerindeki etkisini inceleyen önemli dercede birçok araştırma bulunmaktadır (Doğan ve Şahin, 2007: s.234). Ruh hali ve duygu terimleri literatürde birbirinin yerine kullanıldığını ve bazı bilim adamları tarafından aynı anlamı ifade ettiği, bazıları tarafından ise birbirine yakın fakat birbirinden farklı olaylar olduğunu söylemişlerdir (Beedie ve ark., 2005). Fakat ruh hali ve duygu birbirini tamamlayan birbirinden ayrılmayan bir bütün gibidir. Duygu olmadan ruh halinin anlatılması ve anlaşılması mümkün değildir.

Ekkekakis'e (2012), göre ruh hali, etki ve duygu ile kıyaslanınca, ruh hali genellikle süre bakımından daha kalıcı tipik bir örnektir. Duygu normalde bir şey hakkında genel bir dizi tepkidir. Öfke, korku, kıskançlık, gurur, sevgi dahil olmak üzere duygusal bir bölüm olarak temin edilmiştir. Frijda ise (2009: s.258), ruh halini "etkili haller için belirli hiçbir şey ya da her şey hakkında-genel olarak dünya hakkında, uygun alanı belirleme olarak tanımlar." Morris (1992), duygular ve ruh arasındaki belirleyici farklılıkları; uyaranları ortaya çıkarmanın ortak yokluğu ve tanımlanabilir sebebin eksikliği olarak tanımlanmıştır.

Beedie ve arkadaşları (2005), duygu ve ruh hali terimini anlatırken psikologlar açısından bir muammayı temsil ettiğini ifade etmiştir. Bu kelimeler birbirinin yerine sıkça kullanılmasına rağmen araştırmacıların çoğu, yapıları birbirine çok yakın olmasına rağmen çok farklı olayları ifade ettikleri hususunda hemfikirdir. Aralarındaki ayrımlar biraz bulanıktır, çünkü duygu ve ruh hali hususu bir birey açısından da bakıldığında aynı duyguları hissettirebilmektedir. Ekman (1994), tarafından da gözlemlendiği gibi, dil her zaman psikolojik gerçekliği temsil etmemektedir. Çünkü duygu ve ruh hali arasındaki farkı ifade etmemiz aralarında

tamamen semantik bir fark olduğu manasına gelmemektedir. Bu nedenle, duygu ve ruh hali aynı yapıda farklı kelimeler veya farklı yapılarda farklı kelimeler olabilirler. Her iki durumda da psikologlar duygu ve ruh hali doğasını, aralarındaki ilişkiyi ve diğer psikolojik olaylar ile ilişkilerini açıklamakla mükelleftirler.

Berger ve Motl (2000: s.69), Ruh halini "kısa süreli betimleme, belirli zamanlarda bir insanın genel veya küresel olarak nasıl hissettiğini yansıtan dalgalı durumdur." şeklinde tanımlamaktadırlar. Her hangi bir psikolojik yapının keşf ve detaylandırmanın gerekli ilk adımı bir kavramsal netlik kurmaktır. Ruh ve duygu bakımından, bu görevin karmaşıklığı göz ardı edilmemelidir. Beedie ve ark., (2005: s.847), "duygu ve ruh halinin psikologlar için merak konusu olduğuna dikkat çekmektedir." Duygu kavramı, hisler ve ruh hali gibi kavramları içermektedir (Çakır ve ark., 2004). Bu çalışmanın teorik kapsamı açısından duygular ifadesini kullanırken, ruh hali olarak ortak ele alınacaktır. Çünkü duygular ruh halimizi ifade etmektedir. Birçok spor psikoloğu bu durumu basitleştirerek anlatmak için *duygudan* çok Ruh Hali terimini kullanmaktadır (Karageorghis ve Terry, 2015). Kişinin ruh halini duygusal sinyallerinden çıkarma mümkündür. Örneğin, kollarını çapraz bir şekilde göğsünün üstünde tutan bir adam muhalif veya savunmacı olarak hissetmek mümkündür (Karageorghis ve Terry, 2011).

Oxford İngilizce Sözlüğü (2012), "mood" kelimesini iyi ve kötü "ruh hali" olarak tanımlamıştır. TDK Güncel Türkçe sözlüğüne baktığımızda ise ruh kelimesinin "öz, duygu, beden gücünü etkin kılan canlılık," olarak tanımladığını görebiliriz (Erişim adresi: <http://www.tdk.gov.tr>. Erişim tarihi: 09.01.2016).

Oxford İngilizce Sözlüğü (2012). "emotion" kelimesini duygu'yu "korku, öfke, sevgi ve coşku gibi güçlü bir his" olarak, TDK Güncel Türkçe sözlük ise, his, önsezi, belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim, kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik olarak tanımlamaktadır (Erişim adresi: <http://www.tdk.gov.tr>. Erişim tarihi: 09.01.2016).

Birçok bilim insanı, insan davranışının temelinde duyguların var olduğunu ve insanların duygularıyla hareket ettiğini savunmaktadır. 3D olarak ifade edilen Duygu–Düşünce–Davranış dengesi kişisel hayatın mükemmelleştirilmesinin hareket noktası olarak ifade edilmiştir (Bayer 2003). İnsanlar önce duygularıyla hisseder, daha sonra hissettiklerini düşünceleriyle tasarlar ve tasarladıklarını davranışları

vasıtasıyla uygulamaya başlar. İnsan davranışlarının temeli olarak ifade edilen duygu “insanın içinde bulunduğu ruh hali” olarak gösterilebilir (Bayer 2003: s.286). Düşünceler duyguları meydana getirebilir mi? Piyangoda kazandığınızı ve çok mutlu olduğunuzu varsayalım. Haftalar sonra bile kazandığınızı düşündüğünüzde mutlu hissedersiniz. Sadece düşünmenin bile duyguları meydana getirebildiği gerçeği bilişsel faktörlerin önemine işaret ediyor (Plotnik 1996).

Duygu kişinin ruh halinde (biyokimyasal) içsel ve dışsal tesirlerle etkileşiminden doğan kompleks psikofizyolojik bir değişimdir (<http://tr.wikipedia.org/wiki/Duygu> Erişim tarihi: 08. Aralık 2015). Duygu sözcüğünün İngilizcedeki karşılığı “emotion” dur. Emotion’ın latince kökenine baktığımız zaman “motion” kelimesinin “hareket” anlamına geldiğini “e” harfinin ise “ex” yani “dışarı hareket” anlamı taşıdığını görmekteyiz. Yani “emotion” bir insanın duygularını dışarı yansıtmasını ifade eder. Duygular yoğunlaştıkça, “heyecan” (emotion) denilen ruhsal durum ortaya çıkar (Köknel 2005). Örneğin, bugün iyi bir ruh halindeyim ya da bugün havam yerinde değil. Bu iki durumun insanın duygularının anlam olarak ruhsal bir hareket olduğunu göstermektedir. Ruh halinin oluşma süreci yaşamın her anında ortaya çıkabilecek negatif ve pozitif etkenler ile insanların, zihninde oluşan düşüncelerin duygu haline dönüşmesiyle bunu çevresine, karşısındaki kişi veya kişilere, kısacası dışına yansıtmasıyla ruh halinin ortaya çıkması sağlanır. Davis (2004), iyi bir ruh halinde olan birinin, iyimser davranış sergilerken, kötü ruh halinde olan birinin ise kötümser davranış sergilediğini ifade etmiştir.

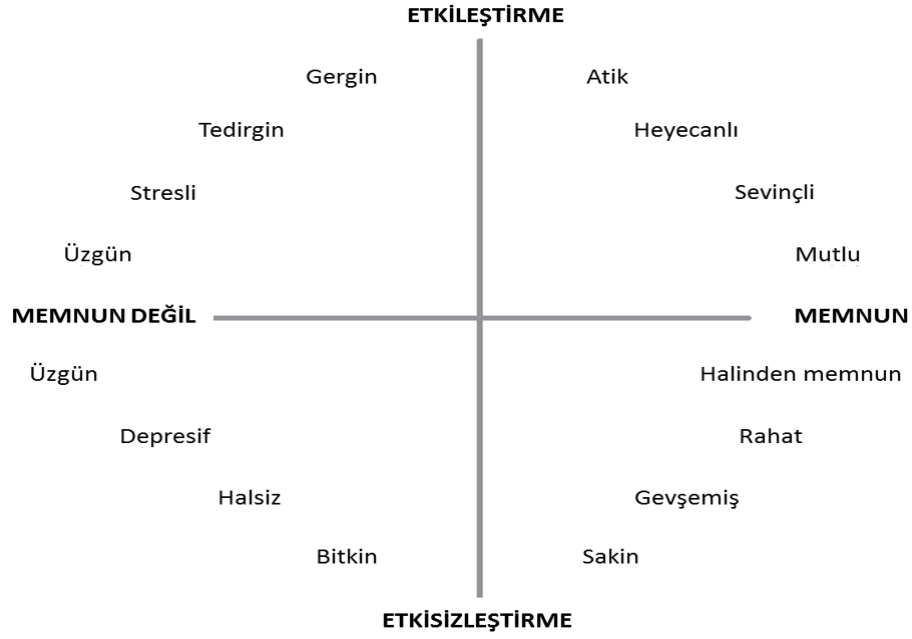
Ruh halimiz, yeryüzüne ilişkin çeşitli risklerin gerçekleşme olasılığı hakkındaki yargılarımızı da etkiler. Kötü ruh halleri bu riskleri daha olası, iyi bir ruh hali ise daha az olası görmemize yol açar. Kötü bir ruh hali içinde olmak, dünyanın daha tehlikeli görünmesine yol açmaktadır. Bu türden bir algı, kötü bir ruh halini pekiştirebilir. Ayrıca, daha önce belirtildiği gibi kötü ruh hali seçici bir dikkat göstermeye ve olumsuz olguları öğrenmeye yöneltir; bu da kötü ruh halini pekiştirebilir (Atkinson ve ark., 1996). Başarının en temel malzemesi ruh gücüdür. Çünkü bedenin imkanlarını kullanacak olan odur (Bulut 2010). Bu durum sporcuların iyi bir ruh halinde olmalarını gerektirmektedir.

Her duygu, insanın fiziksel durumunu, birbirinden farklı tepkilere hazırladığı bilinmektedir. Örneğin, öfke hissedildiğinde kan akımı, kalp atışı, adrenalin gibi

hormonların hızlı salgılanmasıyla birlikte çevik hareketler yapmayı sağlayacak güçte enerji meydana gelir. Korku hissedildiğinde kan, bacaklardaki büyük iskelet kaslarına yönelir. Kaçmayı kolaylaştırmak için bu durum sonucunda adeta insanın yüzündeki kan çekilir. Mutluluk hissedildiğinde beyin merkezinde oluşan olumsuz durumları engelleyip enerji artışına yol açarak kaygı verici düşünceleri durdurur. Sevgi ve sevecen duygular para-sempatik uyarılmayı sağlar, bu ise korku ve öfke durumunda görülen “savaş ya da kaç” durumunun fizyolojik karşıtıdır (Özerkan 2004).

İnsanın beden ve ruhtan müteşekkil olmasından dolayı her ikisinde de sağlık ve hastalık, düzenli ve bozuk haller bulunmakta ve bunların her birisinin ona nispet edilen rahatsızlıklar sebebiyle sağlığı bozulmaktadır. Ruhsal bozukluklar insanın başına bedensel rahatsızlıklardan daha çok gelir. Çünkü bedenin maruz kaldığı hastalıklardan insan tek tek kurtulabilir, hatta ömrünün çoğunda bedensel hastalıklara ve ya geneline nerdeyse hiç yakalanmaz (El-belhi 2012). Ama insan yaşantısında her an psikolojik etkilerle baş başa kalmaktadır. Bu durum oluşabilecek çeşitli psikolojik (ruhsal) sorunların tetiklenmesi ve taze kalmasına yardımcı olmaktadır. Böylece fiziksek (bedensel) olarak bitkin ve istenilen düzeyde canlılık gösteremez. Lazarus (1991), duyguların insan hayatının önemli anlarında merkezi bir rol oynadığını ifade ederken, duyguların davranışsal ve fizyolojik birçok özellikleri olmasına rağmen her şeyden önce psikolojik olduğunu söylemiştir.

Bir sonraki sayfada gösterilen Ruh hali ve duygunun sarmal modeli olarak adlandırılan, bu modelle psikologlar bir kişinin ruh halini tanımlamak için bir dizi ruh hali faktörleri kullanmışlardır. Bunlar gerginlik, depresyon, öfke, bitkinlik ve karışıklık gibi olumsuz ruh hali faktörleri ile dinçlik ve mutluluk gibi olumlu ruh hali faktörlerini kapsamaktadır. Bu ikinci yaklaşımın spor performansı üzerine etkilerini ölçmek için zamanla, ruh hali değerlendirmelerine çok iyi katkıda bulunmuş ve ruh hali araştırmacıları arasında popülerliğini kanıtlamıştır (Karageorghis ve Terry, 2011).



Şekil 1. Ruh Hali ve Duygunun Sarmal Modeli

Kaynak: Karageorghis, C.I. & Peter, C.T. Inside Sport Psychology. Human Kinetics: USA, (2011).

Geleneksel bilgiye göre ruh hallerini (duygu durum) ortaya çıkaran stres veya düşünceler, bizim belli olaylar veya bilgi parçalarına verdiğimiz bir başarı bizi iyi bir ruh haline sokabilir. Duygular genellikle beyinde olup bitenlerle ilgili olurken, ruh halleri zihin ve beden de meydana gelen süreçlerden kaynaklanır. Thayer, Ruh halini mevcut mevcut psikolojik ve fizyolojik durumumuzu ölçen bir barometreye benzetmiştir. Biyolojik bir amaca hizmet eder. Herhangi bir tehlike ile karşı karşıya olduğumuzda veya uygun zamanda harekete hazır olduğumuzda bunu bize bildirir (Bowdon 2015).

Duyguların ruhla bağlantısı, elektromanyetik enerjinin yardımıyla beyindeki duyguları düzenleyen alanların harekete geçmesiyle oluşur. Düşünce ve duyguların evrensel akışta birimler arası bir enerji alış verişini olduğu açıktır. Ruh ve beden ilişkisi ise enerjinin çeşitli seviyelerdeki ilişkisini ortaya koymaktadır. Akıl her şeyde sebep sonuç ilişkisini araştırır. Ve kendisine “Ne düşünüyorum?” sorusunu sorar. Duygu ise “Ne hissediyorum” şeklindedir. Ruh ise bakıp gördüklerinden kavramaya çalışır (Tarhan 2011b).

Bir duygu yaşadığımız zaman, ruh haline uygun olaylara, uygun olmayan olaylardan daha fazla dikkat harcarız. Sonuç olarak ruhsal durumumuza uygun olaylar hakkında daha çok şey öğreniriz. Örneğin hipnotize edilen deneklerin mutlu ya da üzgün bir ruh halinde olmaları sağlanarak, Hipnotize edilen deneklere farklı iki

adamın mutlu ve üzgün karakterleri hakkında kısa bir öykü okundu. Okunan bu öykü, iki adamın yaşamlarıyla ilgili olayları ve duygusal tepkilerini canlı bir şekilde betimliyordu. Öykü okunduktan sonra deneklerin hangi karakterle bütünleşip özdeşleştikleri soruldu mutlu olmaları sağlanan denekler mutlu karakterle, üzgün olmaları sağlanan denekler ise üzgün karakterle daha çok özdeşleşip öykünün kendilerinden bahsettiğini ifade ettiler. Bu sonuçlar deneklerin kendi duygusal ruh hallerine uyan karakter ve olaylara, uymayan karakter ve olaylardan daha çok dikkat ettiklerini göstermiştir (Atkinson ve ark., 1996).

Zihinsel sistem insanın kendisini kontrol etmesine elverişli bir yapıdadır. Önemli olan bu sistemde iyi bir ruh hali sinerjisi oluşturmaktır. Tüm yaşamınızı, eylemlerinizi, duygularınızı ve düşüncelerinizi dengeli bir ruh haliyle, hayatınıza kanalize edip idame etme istediğinizi başarıyla kutuplaştırmamız gerekmektedir. Ruh hali, bireyin düşüncesini, duygularını, pozitif veya negatif yönde etkileyebilmektedir. Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS) ruh hali durumunuzu değerlendirip ve yorumlanmasında size hızlı ve uygun çözüm yöntemleri sağlayacaktır.

2.1.1. Ruh, Akıl ve Duygu

Ruh kavramı insanın duygulanım biliş, eylem alanlarını içeren bir sözcüktür. İlk çağlarda ruh, insanın içinde bulunan görünmeyen bir varlık olarak değerlendirilmiştir. Platon ruhun varlığını düşünce yoluyla kavranabileceğini savunmuştur. Aristoteles ruhun beden ile birlikte anılması gerektiğini vurgulamıştır. Ruh, bedenin bir işlevidir (Köknel 1999).

Rene Descartes, insan düzeneğini devime geçiren kuvvetler anlayışıyla, birçok ruhbilimsel çözümlemenin temelini attı. İnsan sinir sisteminin dışsal fiziksel uyarıyı bilinçli duyuya dönüştürmesi süreci ruh bilimciler için sürekli bir ilgi kaynağı olmuştur. Gestalt ruh bilimcilerinden, özellikle Köhler, ruhun bilimsel bulgularını günün fiziği ve sinir fizyoloji'si ile bütünleştirmeye çalışarak Helmholtz'un tutumunu izlemişler. James'da ruh bilimine azda olsa özgün kuramsal katkı sağlamıştır. Bunlardan biri, duyguyu belli bir uyarana karşılık iç bedensel değişimlerin algısı olarak görmüştür. Buna göre, duygu bedensel değişimlerin bir nedeni olmaktan çok bir sonucudur (Francher 1990).

Gordon H Bower, 1970'ler de hafıza ve ruh hali, öğrenme kuramı ve hafıza üzerine yoğunlaşan araştırmalarda duyguların hafıza üzerinde etki bıraktığını fark etmiştir. Bower, deneklerin farklı ruh hallerindeyken öğrendikleri kelime listelerini ve daha sonra bunları farklı duygusal durumlardayken hatırlamalarını içeren deneyler yürütmüştür. “ruh haline bağlı geri alma” adını verdiği kuramı kişinin mutsuzken öğrendiği bir şeyi, yine mutsuzken hatırlamasının daha kolay olduğunu ifade etmiştir. Bower duygusal durumumuzla etrafımızda olanlar arasında bir bağ kurduğumuzu ve bu duygularla bilgilerin hafızada, birlikte depolandığı sonucuna varmıştır. Anıları hatırlarken ruh durumumuz, bu olayların olduğu zaman ki ruh durumumuzla aynı olduğunda hatırlamak daha kolaylaşmaktadır (Bower 2012).

Mutlu bir ruh halindeyken hafızamıza olumlu olayları mutsuzken ise olumsuz olayları, depolamaya eğilimliyiz. Çünkü ruh durumumuzla örtüşen bilgilerimize daha çok dikkat ederiz. Olaylar ve duygular hafızaya birlikte depolanırlar. Mutluyken, mutlu zamanları anılarımızı hatırlamamız daha kolaydır, mutsuzken ise mutsuz zamanların anılarını hatırlamamız daha kolaydır (Bower 2012).

2.2. Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Ruh Hali Profilinin (Duygu durumunun) Tarihsel Gelişimi

Brunel mood scela (BRUMS) olarak bilinen, Türkçe uyarlama sürecinde ise Brunel Ruh Hali Ölçeği 'ne çevrilen (BRUMS'un) tarihsel olarak gelişimi, değişimi, dayandığı değerler ve geçen süreçte yapılan çalışmalar ile ilgili tarihsel bir bakış açısıyla kısa bir tanıtımı yapılmıştır.

Duygu Durum Profili spor ve egzersiz bağlamında ruh hali değerlendirmelerinde kullanılan en popüler araç olarak görülmektedir (Leunes ve Burger, 2000). BRUMS, 1970'li yılların başlarında ABD'de geliştirilen ve çok sık kullanılan Duygu Durum Profiline (POMS)'a dayanmaktadır. POMS'un ana hedefi "psikiyatrik poliklinik popülasyonlarında duygu durumlarını tanımlamak ve değerlendirmek için yararlı bir yöntem geliştirmek ve kurmaktır"(Ekkekakis 2012: s.327). Bu ölçeğin 2003 ve 2011 yılında ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. POMS (duygudurumu-mizaç profili) 65 farklı duygu ve 6 alt boyuttan oluşmuş klinik hastaların tedavisi için geliştirilmiştir (Mc Nair, Lorr, ve Droppleman, 1971). POMS 5 puanlık bir ölçektir. 0 (Hiç değil) ile 4 (son derece) şeklinde puanlanarak ruh halinin 6 boyutunu ölçmektedir. Aşağıdaki zaman setleri kullanılarak elde edilebilir. "Geçen hafta boyunca nasıl hissediyordun bugün dahil olmak üzere "bugün" "şu anda" ya da "son üç dakika da? "altı alt boyuttan oluşan ruh hali boyutları altı ayrı alt boyutta değerlendirilir. 1) Gerginlik-Kaygı 2) Depresyon-Morali Bozuk 3) Kızgın-Düşmanlık 4) Dinçlik-Aktivite 5) Bitkinlik-Atalet ve 6) Karışıklık-Şaşkınlık. Beş negatif POMS duygu durum puanları toplanarak ve bu toplamdan olumlu dinçlik puanı çıkarılarak toplam ruh hali bozukluğu indeksi elde etmek de mümkündür (Leunes ve Burger, 2000, Ağargün ve ark., 2003).

Mc Nair ve arkadaşlarının önerileri doğrultusunda POMS diğer popülasyonlarda da bir araştırma aracı olarak kullanılmıştır. Bu alandaki ilk çalışmalar William Morgan ve çeşitli araştırmacılar (Morgan ve Johnson, 1978; Morgan ve Pollock, 1977), tarafından yürütülmüştür. Ruh haline ilişkin yapılan bu ilk çalışmalar ABD Olimpiyat ekiplerinin kürek, uzun mesafe koşusu ve güreş müsabakalarından önce yapılmıştır. Bu üç spor dalında yarışan 1972 ve 1976 ABD Olimpiyat takımları üzerinde yapılan kapsamlı çalışmada Morgan ve arkadaşları POMS'u kullanarak Olimpiyat takımına girenlerle, girmeyenler arasında ayırım yapabilmıştır. Başarılı

sporcular gerginlik, depresyon, kızgınlık, bitkinlik ve karışıklık hususunda daha düşük; coşku konusunda ise takıma giremeyenlere göre daha yüksek skorlar almışlardır. Bu tip ruh hali yanıtları buz dağı profili olarak tanımlanmış ve Morgan ve arkadaşları tarafından elit sporcuların özelliği olarak nitelendirilmiştir (Leunes ve Burger, 2000).

POMS'un gelişim sürecinde zaman zaman araştırmacılar arasında farklı tesbitler olmuştur. Yapılan çalışmalar sürecinde, spor ve jimnastik aktiviteleri üzerine yapılan araştırmalar Morgan'ın çalışmalarına destek vermesine rağmen (bkz, Leunes ve Burger, 1998), geçerliğine ilişkin bazı şüpheler de meydana gelmiştir. Örneğin, Renger (1993), metodolojik başarısızlıkların Morgan'ın kavramsallaştırmalarını ilk haline göre daha geçersiz kılacağını savunmuştur.

Yapılan son analizler POMS araştırmalarının önümüzdeki yıllarda hacminin artacağını göstermektedir. Ölçeğe ilişkin 1971-1975 yıllarında yayınlanan sadece bir tane çalışma vardı. 1976-1980 yılları arasında bu sayı sekize çıktı ve 1981-1985 arasında buna 30 çalışma daha eklendi. 1986-1990 arasında 86 çalışma ile büyük bir ivme kazanan POMS, 1991-1995 arasında 97 çalışmaya konu oldu. 1996, 1997 ve 1998'in ilk dönemlerinde 17 makale daha yayımlandı. 1986 yılından 1998'in ilk dönemlerine kadar yayınlanan 226 makalenin 191'inde yani %84'ünde POMS'un spor ve egzersiz psikolojisi araştırmalarında gelişmekte olduğu gözlemlendi. Literatürde araştırmanın nasıl ilerleyeceği merak konusu olmuştur (Leunes ve Burger, 2000).

Terry ve arkadaşları (2003, 1999), ölçeğin kısa olması ve anlaşılabilirliği açısından önemli olduğunu savunmuşlar. Bu durumdan emin olmak için, Terry ve arkadaşları (1999), sporculara, maddelerin ne anlama geldiklerini ne ölçüde anlayabildiklerini gösteren nispi kolaylık oranını sorarak, maddelerin anlaşılabilirliğini kontrol ettiler. Daha sonra Terry ve arkadaşları (1999), 24 maddelik 6 faktörlü ölçeğin, tek ve çok örnekle doğrulayıcı faktör analizi ile desteklendiğini buldular. Bu ölçeğin adının, "Duygu Durumları Profili-Ergenler"den, Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS: Terry ve ark., 2003), olarak değiştirmişler.

Son yıllarda bazı spor psikologları birçok öz-rapor anketlerini kullanarak sporcularının günlük veya haftalık ruh hallerini izlemektedirler. Sık olarak kullanılan anketler şunlardır;

- Brunel Mood Scale. (Brunel Ruh Hali Ölçeği. BRUMS)

- Profile of Mood States (Duygu Durumu Profili. POMS)
- Positive and Negative Affect Schedule (Pozitif ve Negatif Etki Ölçeği. PANAS)
- Multiple Affective Adjective Checklist (Çoklu Duygudurum Sıfat Listesi)
- Activation-Deactivation Adjective Check List (Activation-Deactivation Sıfat Kontrol Listesi)

Bu ölçekler çok geniş çaplı amaçlar için kullanılmaktadırlar. Yaygın olarak kullanılan ruh hali ölçeği sporcular üzerine üstün performans düzeyleri ile ilgili durumu belirlemektedir. Ruh hali profilinin diğer popüler bir kullanımı, antrenman yükü için karşılıkları izlemektir. Buna benzer çalışmalar antrenörlere ve kondisyon uzmanlarına aşırı antrenmanı önlemeye yardımcı olabilecek uygun antrenman düzeyleri hakkında öneriler sunmak için kullanılır (Karageorghis ve Terry, 2011).

POMS üzerine gelecekte yapılacak çalışmalarda en az dört ana tema üzerinde durulacağını düşünülmüştür. Bunlar; metodolojik eksiklikler, ölçeğin iç tutarlılığı kaybetmeden kısa formunun oluşturulma süreci, genç kadın ve erkekler tarafından kabul edilebilir psikometrik özelliklere sahip olması ve makale yoluyla spor psikologlarının dikkatine sunulmasıdır. Bunlardan en önemlisi birçok araştırmacı tarafından literatürde kritik edilen metodolojik eksikliklerdir. Bu kusurlar olumlu ruh hali durumlarının değerlendirilmesinin vurgulanmasında, örneklem problemlerinde yaşanan başarısızlıklar ve yöntem, süre ve yoğunluk konularında da yaşanan sıkıntılardır (Leunes ve Burger, 2000).

Bu sıkıntılar ruh haline ilişkin ölçeklerin çoğu bir (örn. Sürekli Kaygı Ölçeği ve POMS), ya da birkaç ruh haline odaklanmasıdır. Watson ve Clark kendi PANAS'larının olumlu ruh hali durumlarına ilişkin daha iyi bir odaklanma sunduğunu belirtmişlerdir. Daha önce belirtildiği gibi, POMS öncelikle olumsuz ruh hali durumlarını değerlendirmek için tasarlanmıştır ve eleştirilen durum olumlu ruh hali alanlarına odaklanmamasıdır. POMS'u kullananların üzerinde durdukları önemli bir mevzu budur (Leunes ve Burger, 2000).

POMS'un daha kısa bir versiyonunun geliştirilmesine ilişkin bir başka girişim 1992 yılında ölçeğin yazarları tarafından gerçekleştirilmiştir (Mc Nair ve ark., 1992). Mc Nair ve arkadaşları POMS'un daha kısa ve 30 madde içeren bir versiyonu için ön güvenilirlik verisi sağlayarak daha sonraki yıllarda gelişmeleri kapsayacak şekilde

daha iyi teknik ve örnekleri içeren daha sofistike çalışmalar yapılması, olumlu ruh hali durumlarının değerlendirilmesinin daha fazla vurgulanması, kısa versiyonların geliştirilmesi ve geçerliğinin sağlanması konusunda daha fazla çalışma yapılması, genç katılımcılarda ruh halinin değerlendirilmesi için enstrümanların geliştirilmesi ve ruh hali profillemeye POMS araştırmalarının ve uygulamalarının önümüzdeki binyıl için önemli bileşenleri olacaktır (Leunes ve Burger, 2000).

2.3. Ruh Hali Yönetim Teknikleri

Genellikle sporcular, ruh halleri üzerine genel bir farkındalığa sahiptirler ve öz-düzenleme stratejileri geliştirirler. Bu çoğunlukla sezgiyle oluşur, fakat spor psikologları daha sistematik bir stratejiyi savunarak, üstün performans geliştirmeye yardımcı olacak bu doğal oluşum sürecini izlemek ve yönetmeye yardımcı olmaktadır. Ruh halimizi nasıl muhafaza edebileceğimiz veya değiştirebileceğimiz hakkında biraz bilgiye sahip olursak daha keskin bir şekilde optimal bir düşünceye ulaşabiliriz (Karageorghis ve Terry, 2011).

Bu doğrultuda aşağıdaki açıklamaları dikkate alınız:

- Yüksek dinçliği ve düşük gerginlik, depresiflik, kızgınlık, bitkinlik, ve karışıklığı kapsayan bir profil, üstün bir performans ile ilişkilendirilebilir.
- Yüksek dinçlik ve düşük depresiflik, bitkinlik ve karışıklık ile bağlantılı olarak müsabaka öncesi makul bir gerginlik ve kızgınlığın varlığı performansa ayrıca bir katkı verebilir (Bu durum özellikle Amerikan futbolu ve karate gibi temas ve hırçınlık gerektiren sporlar için geçerlidir. Gerginlik ve kızgınlık, okçuluk ve bilardo gibi ince kas kontrolü gerektiren sporlarda daha az yarar sağlar).
- Eğer en iyi performanslarınızdan önce sürekli olarak belirli bir ruh hali profili sergiliyorsanız, bu profilin yeniden oluşturulması, üstün bir performansla sonuçlanabilir (Karageorghis ve Terry, 2011).

İyi gözlenemeyen, basit ve farkına varılmayan, bazı duygusal problemler daha sonra büyük ve önlenmesi imkansız sorunlar haline gelebilir. Etkili ruh hali düzenleme stratejileri ile aşılması zor engellerin, karşılaşılan spontan zorlukların üstesinden gelmenin ve azimli olmanın dinamik içyapısını sunarak, sporcular ve antrenörlerin bilmesi gereken önemli bir olayın yani kötü ruh halinin (duygu

durumu) hiç kimsenin kaderi olmadığı gerçeğinin farkına varmaları gerektiğidir (Demir ve Çadır, 2015).

Duyguları göz ardı eden yaklaşımlar, somut zevkleri ön plan çıkarmıştır. Sistematik çaba ve zihinsel eğitim hayata geçirilir ve akıl disiplini edilirse, beyne iyi huylu esneklik kazandırılabilir. Aslında ruhsal gelişimin gerçek ölçüsü, duyguları kontrol edebilme becerisidir (Tarhan 2011b). Duygular bir kez istemenin gücünü, bir milyon kez büyütebilir. En yenilmez insan, karşısındakine en keskin duygularla kontrolünü kaybetmeden direnen insandır (Bozdağ 2013).

İnsan vücudunda temeli kinesiyojolojiye dayanan bir iletişim sistemi vardır. Kişi olumsuz bir şey düşündüğü zaman kolun direncinin zayıfladığını olumlu düşündüğü zaman ise kol, kuvvetini koruduğunu ifade etmiştir. Duygular düşüncenin yönetim merkezidir. Negatif bir düşünce yorgunluk ve bitkinliğe yol açar. Böylece sempatik uyarım uzun sürdüğünden insan gevşemeye ve rahatlamaya geçmede zorlanır. Korkular parasempatik uyarıma geçişi engeller (Erbıyık 2014).

Duyguların düzenlenmesinde ruh hali, olumlu veya olumsuz duyguları içeren, duygu yüklü tüm durumların düzenlenmesini içermektedir. Ruh halimizi ortaya çıkaran duygularımızın, tepki vermenin tüm bileşenlerinde (duygular, düşünce, davranış ve fizyoloji) olduğu gözlenebilir (Koole 2010). Araştırmacılar olumlu ya da olumsuz ruh hallerinin (duygu durumunun) düzenlenebileceğini vurgulamışlardır (Gross 1998).

James-Lange teorisi, beynimizin belli fizyolojik değişimleri duygu veya his olarak yorumladığını ve her bir duygunun altında farklı fizyolojik örüntüler yattığını söylüyor. Güçlü Duygular uyandırıcı iletilerin salınmasına sebep olur, bunlarda kalp kasındaki kimyasal kilitleri aşarak daha hızlı çarpmasına yol açar. Çok hızlandığı zaman uyandırıcı iletiler kalbinizin iki katı hatta üç katı hızlı çarpmasına sebep olabilir. Sakinleşmeye başladığınızda dizginleyici iletiler salınmaya başlar, bunlar da kalp kasındaki kimyasal kilitleri tıkayarak kalbin hızını düşürür (Plotnik 1996).

Ruh hali değişiklikleri çeşitli çalışmalar ile incelenmiştir. Ruh halindeki değişiklik, önemli deneysel ve kanıtlanmış anektodlar ile egzersizle ilişkili olduğu desteklenmiştir. Psikolog ve psikiyatristler kötü bir ruh halini değiştirmek için en etkili yöntem olarak egzersiz yapmanın, kişiyi canlandırmak için diğer tekniklere

göre daha olası olduğunu belirtmiştir (Thayer ve ark., 1994). Uygulanan bu stratejiler sporcuların kendilerine olan inanç ve güvenlerinin tazelenmesine neden olup optimal bir ruh hali ile maksimum performans eğilimi göstermelerine yardımcı olabilmektedir.

Etkili Ruh Hali Düzenleme Stratejisinde en temel etken olumlu ruh halini oluşturan duygu hakimiyetini kurabilmekten geçer. Aşağıdaki tabloda çeşitli ruh hali boyutları için etkili ruh hali düzenleme stratejileri, her bir ruh hali için ilgili stratejileri listelemektedir. Ruh hali boyutlarını değerlendirebilmek için bu stratejileri hem uygulamadan önce hem de sonra ruh halinizi izlemek için BRUMS tekniğini kullanabilirsiniz.

Tablo 1. Çeşitli Ruh Hali Boyutları için Etkili Ruh Hali Düzenleme Stratejileri

Gerginlik Yönetimi	<ul style="list-style-type: none">• Gevşeme tekniklerini kullanın.• Sporla ilişkili imgeler kullanın.• Esneme veya koşma gibi fiziksel aktiviteler ile meşgul olun.
Depresyon Yönetimi	<ul style="list-style-type: none">• Duyguların nedenleri ile ilgilenin.• Hisler hakkında birisiyle konuşun.• Hisleri perspektife koyun.
Kızgınlık Yönetimi	<ul style="list-style-type: none">• Gevşeme teknikleri kullanın.• Tek başınıza zaman geçirin.• Hisleri perspektife koyun.• Hislerin nedenlerinden veya tetiklerinden sakının.
Dinçlik Yönetimi	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel aktivite ile meşgul olun.• Sporla ilgili imgeleme kullanın.• Hızlı ve neşeli müzik dinleyin.• Müsabaka stratejilerine odaklanın.
Bitkinlik Yönetimi	<ul style="list-style-type: none">• Gevşeme teknikleri kullanın.• Dinlenin, şekerleme yapın veya uyuyun.• Duş alın.• Masaj yaptırın.
Karışıklık Yönetimi	<ul style="list-style-type: none">• Müsabaka stratejilerine odaklanın.• Olumlu düşünme ile meşgul olun.• Hislerin nedenleriyle ilgilenin.• Hisler hakkında birisiyle konuşun.

Kaynak: Karageorghis, C.I. & Terry, P. C. Inside Sport Psychology. Human Kinetics: USA, 2011.

Caroline Reynolds (Ruhsal Zindelik, kitabının yazarı), kendi ruh halini anlatırken “kendimi içimdeki karmaşık durumlara teslim etmişim. Gece ve gündüz etrafımda abartısız yıldızların uçtuğunu görüyordum. Bu iki yıllık çılgınlık süresince, tam olarak çökmüştüm. Kalın bağırsak ülserine yakalanmışım. Balinalar ile ilgilenmeye başladım ve hayatımda hiç olmadığı kadar enerjik ve sorumluluk sahibi oldum” (Reynolds 2001). Diye ifade etmiştir.

Yapılan bilimsel çalışmalar, ruh halinin düzenlenmesi için farklı teknik ve stratejiler olduğunu ortaya koymuştur. Bunlardan biri örnek olarak, Caroline Reynolds’un yapmış olduğu gibi her zaman düşündüğünden farklı olarak bir şey yapması, balinalar ile ilgilenmesi onu daha enerjik kılmıştı. Bu bağlamda sporcularda kötü ruh halinden kurtularak kendisini rahatsız eden olumsuz duygulardan uzaklaşıp pozitif bir ruh hali ile başarabileceğini düşünmeli ve ruh halini kendi kendine rehabilite etmelidir. Olumsuz düşünceler sporcuları depresyon durumuna sokabilmektedir. Bu bağlamda, Andrew Solomon’un aydınlatıcı dilinde, depresyonun karşıtı olan şey mutluluk, yani “insan ruhunun canlılığı” olarak yer alıyor. Olumlu düşünmek gerekir. Ayrıca depresyon sadece fizyolojik sebeplerden de kaynaklanabiliyor. Dayanılmaz hale gelen üzüntüler ve içe atılan öfkede tetikleyici olabiliyor. Ama, diğer yandan depresyon, yaşama dahil olmanın, hayatta ilerlemenin bir diğer yolu (Tippett 2012).

Ruh hali düzenlemelerinden biri belirli sporcular üzerine üstün performans düzeyleri ile ilgili ruh hali durumunu belirlemektir. Bilgi gelecekteki müsabakalar öncesi benzer bir ruh hali durumunu oluşturmaya çalışmak için kullanılmaktadır. Ruh hali profilinin diğer popüler bir kullanımı, antrenman yükü için tepkileri izlemektir. Bu gibi profiller antrenörlere ve kondisyon uzmanlarına aşırı antrenmanı önlemeye yardımcı olabilecek uygun antrenman düzeyleri hakkında öneriler sunmak için kullanılır. Ruh halini değerlendirmek için çeşitli yöntemler kullanılabilir. Optimal ruh hali durumunuz oluşturmak için BRUMS’u nasıl kullanacağınızı ve bitkinlikten ve aşırı antrenmandan kaçınabileceğiniz fiziksel hazırlıklarınızı nasıl gözlemleyeceğinizi açıklayacağız. BRUMS sadece öz-değerlendirme için kullanılmalıdır; başkaları için kullanma eğilimine gidilmemelidir (sporcu haricinde) İdeal olarak, ruh hali profili bu konuda eğitim almış olan kalifiye bir psikolog tarafından denetlenmelidir (Karageorghis ve Terry, 2011). Örnek olarak İngiltere

Milli Takımı'nın teknik direktörü Roy Hodgson, Uruguay karşılaşmasının ardından şöyle bir açıklamada bulundu. İfade soyunma odasındaki ruh halinin düşük olduğunu söyleyen Hodgson, "Güçlü bir savunmaya karşı mücadele ettik ve belki onlar bazı alanlarda daha iyiydi. Herkes çok çalıştı ama soyunma odasındaki ruh hali çok düşüktü" şeklinde konuştu. Bu durum bize sporcuların müsabaka öncesinde psikolojik olarak hazır olmadıklarını ve bu durumun takım başarısını kötü yönde etkilediğini açıkça ortaya koyuyor.

2.4. Kullanılan Farklı Ruh Hali Ölçekleri

Son yıllarda bazı spor psikologları birçok ölçek kullanarak sporcularının günlük veya haftalık ruh hallerini izlemektedirler. Aşağıda dünyanın farklı yerlerinde spor bilimcilerinin sık olarak kullandıkları ölçeklerin bazıları şunlardır;

2.4.1. Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS) Brunel Mood Scale

Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS) ruh halini değerlendirmek için kullanılmıştır. Bu ölçek, Mc Nair ve arkadaşları (1971, 1992), tarafından altı alt boyutu (kızgınlık, karışıklık, depresiflik, bitkinlik, gerginlik, dinçlik) değerlendirmek için geliştirilmiştir. Bu alt boyutlarda 24 madde bulunmaktadır. Sporcular için ruh halini tanımlayan 24 madde, belli zamanda kullanılarak "Şu anda nasıl hissediyorsunuz?" sorusuna cevap vermektedir.

BRUMS, 1970'li yılların başlarında ABD'de geliştirilmiş olan çok sık olarak kullanılan POMS'a (*Duygudurum Profiline*) dayanmaktadır (Karageorghis ve Terry, 2011). BRUMS (*Brunel Mood Scale*) ölçeği POMS gibi altı alt boyutu değerlendirmektedir (Terry ve ark., 1999, 2003). POMS klinik (hastaların tedavisi) için geliştirilmiştir (Mc Nair, Lorr, ve Droppleman 1971). BRUMS ise sporcular için geliştirilmesine rağmen POMS'taki klinik model üzerine kurulmuştur.

Yapılan araştırmaların daha sağlıklı ve gerçekçi olması için son zamanlarda daha kısa ölçek formları geliştirilmiştir. BRUMS'ta bunlardan bir tanesidir 65 maddelik POMS'un araştırma için uzun olması, sporcuların yarışma öncesi normal davranışını etkilememek için Terry ve arkadaşları (1999), başlangıçta ergenlerde kullanılmak üzere, POMS'un kısa bir versiyonunu geliştirdi, daha sonra yetişkin sporcuların kullanımını için onaylandı (Terry ve ark., 2003).

Brunel Ruh Hali Ölçeği'ni (BRUMS) Terry ve arkadaşları (1999, 2003) çalışmalarında kullanmak için seçerek konuyla ilgili temel araştırmalarını yapmışlar. Ekkekakis (2012), testler arasında uzun zaman periyodunun söz konusu olduğu durumlarda bu ölçüm modelinin/yönteminin daha yaygın olarak kullanıldığını vurgulamış ve bunun mevcut çalışmada da görülebileceğini belirtmiştir. BRUMS genel ruh halinin ölçülmesinden ziyade mevcut ruh halinin aslını öğrenmek için kızgınlık, karışıklık, depresyon, bitkinlik, gerginlik ve dinçlik gibi 6 alt boyutu inceleyerek sonuca varmaya çalışmıştır. BRUMS 5 puanlık bir yanıt ölçeği şeklinde 1-2 dakika içinde tamamlayarak kullanabilirsiniz.

Terry ve arkadaşları (1999: s.863), BRUMS'un daha önceki adı POMS-A'nın alt boyutlarını şu şekilde tanımlamıştır, "Kızgınlığı, hafif sıkıntı ile yoğun bir şekilde hiddetlenme ve çileden çıkmaya kadar giden duygular arasında değişen ruh hali olarak tanımlanmıştır ve otonom sinir sisteminin uyarılması ile ilişkilidir (Spielberger 1991). Şaşkınlık ise akıl karışıklığı ve belirsizlik arasında değişen ruh halleri ile karakterize olmuş ve genel manada ilgi ve duyguların kontrolünde yaşanan problemler olarak tanımlanmıştır. Depresyon, ümitsizlik, kişisel yetersizlik, değersizlik ve kendini suçlama gibi bazı duygularla karakterize olan olumsuz benlik şeması ile ilişkilidir (Beck ve Clark, 1988). Bitkinlik zihinsel ve fiziksel yorgunluk hisleri ile tanımlanabilir. Gerginlik ise sinirlilik, endişe, keder ve tasa gibi duygularla tanımlanır. Dinçlik, uyanıklık ve fiziksel enerji duyguları ile tanımlanabilir".

2.4.2. Duygudurum-Mizaç Profili, (POMS) Profile of Mood States

Duygudurum-Mizaç Profili ölçeği 65 farklı duygu ve altı alt boyuttan oluşmuş klinik (hastaların tedavisi) için geliştirilmiştir (Mc Nair ve ark., 1971). POMS'un ana hedefi "psikiyatrik poliklinik popülasyonlarında duygu durumunu tanımlamak ve değerlendirmek için yararlı bir yöntem geliştirmek ve kurmaktır" (Ekkekakis 2012: s.327). Bu ölçeğin, geçerlik ve güvenilirliğini Ağargün ve arkadaşları (2003), Selvi ve arkadaşları (2011), yıllarında yapmıştır. POMS'u Selvi ve ark. (2011), Duygudurum Profili, Ağargün ve arkadaşları ise (2003), Mizaç Durumları profili olarak ifade etmiştir. Bu ölçek altı ayrı kategoride değerlendirilir. 1. Gerginlik 2. Depresyon 3. Kızgınlık 4. Dinçlik 5. Bitkinlik 6. Karışıklık, şeklinde puanlama yapılırken Vigor

(dinçlik) haricindeki kategori puanları toplanır ve bulunan bu puandan dinçlik puanı çıkartılır. Böylece POMS'un toplam puanı elde edilir (Ağargün ve ark., 2003).

2.4.3. Duygu Durum Profili (Emotional State Profil-ESP-40)

Duygu Durum Profil ölçeği 40 farklı duyguyu ifade eden kelimelerden oluşmuştur. Birinci sütunda 10 farklı negatif olumsuz duygu, ikinci sütunda 10 farklı negatif olumlu duygu, üçüncü sütunda 10 farklı pozitif olumlu ve son sütunda da 10 farklı pozitif olumsuz duygu durumu yer almaktadır. Duygu Durum Profil ölçeği, sporculara farklı performans durumlarında duygusal olarak nasıl hissettiğini tarif etmesine yardımcı olmaktadır. Sporcular testi işaretlerken o an nasıl hissediyorsa, ilk satırdaki dört duygu durumunu 1 den 4' e kadar işaretlemektedir. Kendisini en fazla hangi duygu temsil ediyorsa ona dört rakamını vermektedir, sonrakine üç bir sonrakine iki en sonuncusuna ise bir vermektedir. Bir satırda bulunan 4 kelimenin herhangi birine aynı numara iki kez uygulanılmamaktadır (Hanin 2004).

2.5. Ruh Hali ve Performans İlişkisi

Herhangi bir fiziksel aktivite anında o aktivitenin yapılması için gereken fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verime performans adı verilir (Kamar 2003). İnsanın beyin zarının ve bu zarın beyin alt kısımlarıyla ve tüm vücutla girdiği ilişkinin evrimsel bir yeteneği mevcut. Bu yeteneğin bilgiyi çevreden ve vücudun en derin kısımlarından ediniş ve sentezleyişi, var olan bütünlüğünü tehdit eden tehlikeleri fark edişi; insan ruhunun tam olarak yaptığı şeylerdir. Bu ruh genellikle olağan bir şekilde işleyen fiziksel ve kimyasal dengenin devamlılığını sağlamaktadır (Tippett 2012).

Ruh hali kavramının performansı nasıl etkilediği uzun yıllar boyunca spor araştırmacıları için büyük bir ilgi kaynağı olmasına rağmen, uygulamalı psikoloji metinlerinde nispeten daha az yer almıştır (Karageorghis ve Terry, 2011). Duygu düzenleme ve duygu durumları arasındaki ilişkiler performanstan önce veya performanstan sonraki mevcut kanıtların anlamlı olduğunu göstermektedir. Yarışma sırasında yaşanan ruh hali ve ruh hali düzenleme beklentileri performansın belirleyicileridir (Lane ve ark., 2009). Duygusal durumlar ve spor performansı arasındaki bağlantı spor psikologlar tarafından yaygın çalışılmıştır (Prapavessis

2000, Raglin 2001). Araştırmalar bu tür sözde olumsuz kaygı, gerginlik ve öfke gibi duyguların bazen başarılı performans ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Hanin 1997, Beedie ve ark., 2000). Fakat Leunes ve Burger (1998)' de yapmış olduğu çalışmada sporda ruh ve performans ilişkileri için deneysel olarak 250'den fazla yayınlanmış çalışmalar olmasına rağmen, spor ve egzersiz alanında duygudurum yanıtları incelendiğinde şüpheli bulunduğunu da ifade etmiştir.

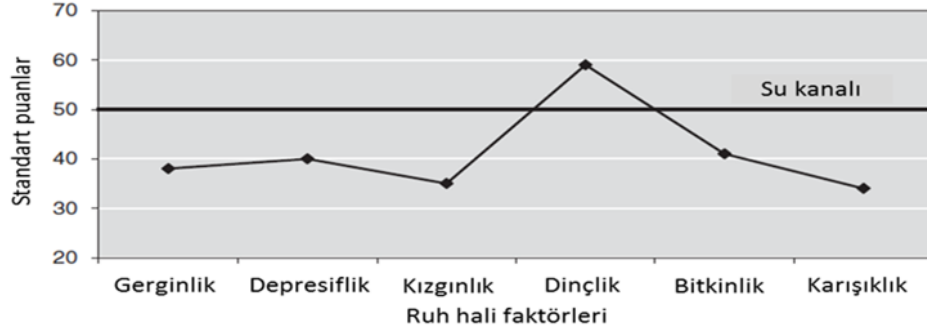
Sporcular antrenman sırasında antrenöründen, seyircilerden, kullanılan malzemedan, oluşturulan şartlardan, sahanın yapısından ve sayamadığımız bir takım olay ve durumlardan, etkilenebilen bir ruh haline sahiptir. Bunun sonucunda duygularımız, değişen şartlara karşı ortaya çıkan tepkilerdeki sinyaller gibi vazife görürler. Duyguların, olaylara karşı oluşturduğu davranışsal tepkiler üzerinde etkileri bulunmaktadır (Mayer ve Salovey, 1995).

Birçok sporcu hayallerini kurduğu hedeflere formal olarak fiziksel ve psikolojik antrenman programlarıyla ulaşır. İstedikleri hedefleri yakalayamadıklarında ise o günkü ruh halini mazeret olarak sunarlar. “Biliyorsun bugün kendimi iyi hissetmiyorum.” mazeretiyle yaşamış olduğu başarısızlığı manipüle ederler. Aslında bu durum her müsabakada elit ve profesyonel sporcular açısından özür olarak kabul edilmeyen bir durumdur. Uygulayıcı ve araştırmacılar çalışmalarında, kötü ruh hali ve olumsuz bir takım heyecanların, sporun en üst kademesinde yer alanları bile olumsuz etkilediğini göstermiştir (Demir ve Çadır, 2015).

Kötü performans genellikle psikolojik faktörlere bağlıdır. Teknik ve kondisyon olarak belirli bir düzeye ulaşmış bir sporcu, müsabakada kendisinden istenen performansı ortaya koyamıyorsa bunun asıl nedenlerini psikolojik faktörlerde aramak gerekir. Dolayısıyla yüksek performans zihnimizde yaratmış olduğumuz duygusal atmosferle yakından ilgilidir (Biçer 2008).

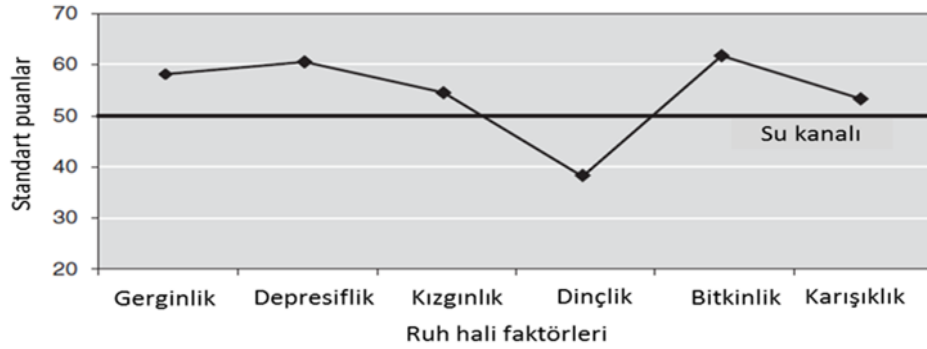
Optimal ruh halleri açısından sporcuların değişkenlik göstermesinden çok, üstün performans için ideal bir ruh halinin bulunmamasıdır. 1970'li yılların sonunda sporda ruh hali araştırması emekleme safhasındayken Amerikalı psikolog William Morgan elit sporcuların tipik olarak buzdağı profili olarak adlandırılan bir durumu rapor etmiştir. Bu profil dinçlik için ortalamanın üstü olarak ve gerginlik, depresyon, öfke, bitkinlik ve karışıklık için ortalamanın altı olarak karakterize edilmiştir. Benzer şekilde, olumsuz bir ruh hali tam tersi puan karşılıkları olan ters bir buzdağı profili

olarak belirtilmiştir. Bu tür bir ruh hali profili fiziksel ve zihinsel işlevin zayıf durumu ile ilişkilendirilmiştir. Eğer bir sporcu uzun bir süre ters bir buzdağı profili çizerse (iki veya üç ay), bir spor psikoloğu normal olarak kronik ruh hali bozukluğu ile başa çıkabilmesi için bir klinik psikoloğu tarafından tedavi edilmesini önerecektir (Karageorghis ve Terry, 2011).



Şekil 2. Buzdağı Ruh Hali Profili

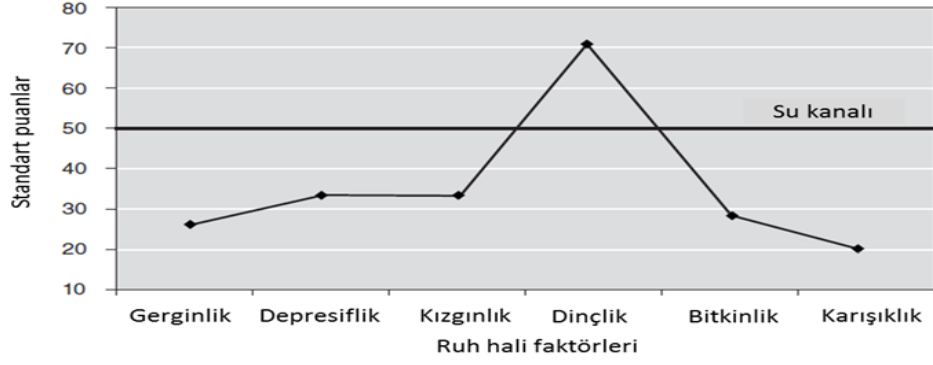
Kaynak: Karageorghis, C.I. & Terry, P.C. Inside Sport Psychology. Human Kinetics: USA, 2011.



Şekil 3. Ters Buzdağı Ruh Hali Profili

Kaynak: Karageorghis, C.I. & Terry, P.C. Inside Sport Psychology. Human Kinetics: USA, 2011.

Buzdağı terimi uygulanmakta, çünkü dinçliğin olumlu ruh hali boyutunun metaforik göstergesi (ortalama skor 50) iken, olumsuz boyutlar göstergenin altındadır. Gerçekte üstün bir ruh halini gösteren durum için dinçliğin yüzde 60 üzeri olduğu ve gerilim, depresyon, öfke, bitkinlik ve karışıklık için yüzde 40 altı olan “Everest profili” önermiştir (bkz. şekil 4). (Karageorghis ve Terry, 2015).



Şekil 4. Everest Ruh Hali Profili

Kaynak: Karageorghis, C.I. & Terry, P.C. Inside Sport Psychology. Human Kinetics: USA, 2011.

Spor performansı ve Ruh hali arasında sezgisel ve anektotsal olarak güçlü bir ilişki vardır (Beedie ve ark., 2000). Özellikle de kişisel durumlarda yüksek derecede performans tahmini olarak ruh hali gibi psikolojik durumları, düşündürülen ampirik araştırma miktarında bir artış olmuştur (Lane ve Terry, 2000).

Yapılan araştırmaların gösterdiği bir kısım kanıtlar sporcuların, müsabaka öncesinde, müsabaka esnasında ve takip eden süreçte yoğun duygular yaşadıklarını rapor etmektedir (Terry ve ark., 1999, 2003; Lane 2007).

Profesör Andrew Lane ve Dr. Chris Beedie ile yaptığı ortak birçok çalışmanın istatistiksel özetini ortaya koyan meta analiz olarak adlandırılan tekniği kullanarak bir araştırma gerçekleştirdiler. Ruh hali profillerinin spor performansını tahmin edip edemediğini ve ayrıca başarı elde etmede farklı düzeylerde sporcu gruplarını ayırt edip edemediğini test ettiler. 3.400'den fazla sporcudan alınan sonuçlar ruh hali profillerinin performans kalitesini tahmin etmede yardımcı olduğunu gösterdi. Özellikle dinçlik için yüksek skorlar, karışıklık ve depresyon için düşük skorlar iyi performans ile ilişkilendirildi. Bununla beraber, ruh hali profilleri çeşitli düzeydeki müsabakalarda sporcular arasında farklılık göstermiştir. Fakat; Elit sporcuların genellikle kulüp ve rekreasyon düzeylerinde aynı ruh halini ortaya koymuşlardır (Beedie ve ark., 2000, Karageorghis ve Terry, 2015).

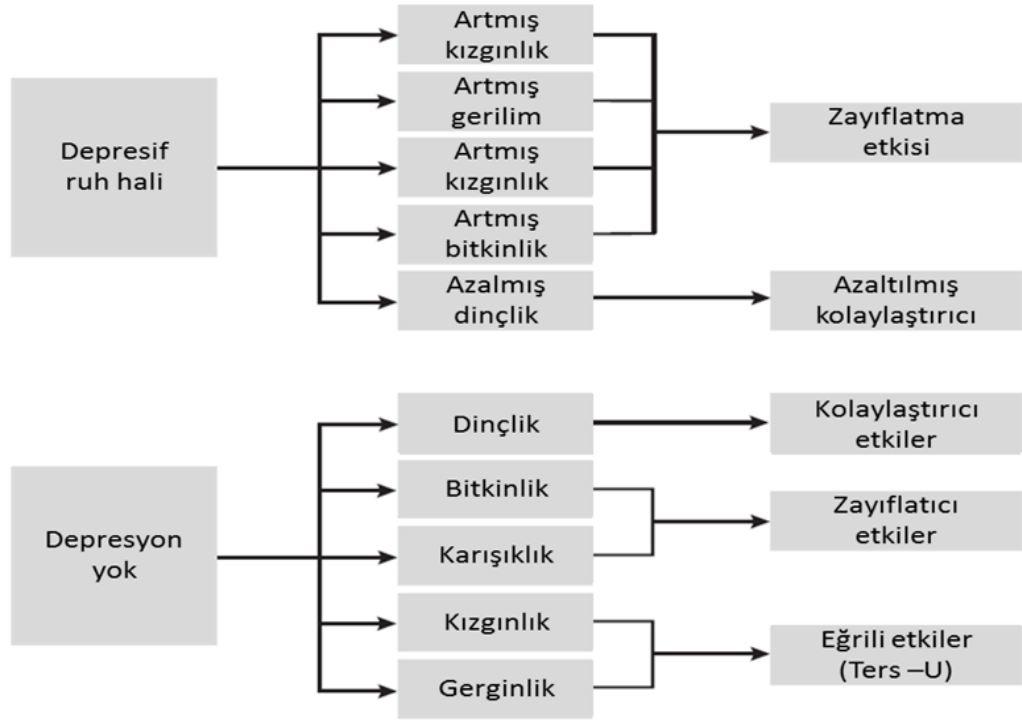
Ruh hali ve performans ilişkisi kadınlarda, farklı olabilir. Bu durum çocuklar ve yetişkin yarışmacılar açısından da aynıdır. Böylece performansın çocuklarda, yetişkinlerde ve bayanlarda farklılık gösterebileceğini söyleyebiliriz (Wong ve ark., 2006).

- Depresifli ruh hali durumunda olan sporcular daha çok kızgınlık, gerginlik, karışıklık, bitkinlik ve azalmış dinçlik eğilimi göstermektedirler.
- Dinçlik performansı (geliştirme) kolaylaştırma eğilimi gösterirken, depresifli ruh halinin varlığı veya yokluğuna aldırmaksızın karışıklık ve bitkinlik performansı (azaltma) zayıflatma eğilimi göstermektedir.
- Kızgınlık ve gerginlik, depresyon bulguları bildiren sporcular arasında performansı (azaltma) zayıflatma eğilimi göstermiştir.
- Kızgınlık ve gerginlik, depresyon bulguları bildiren sporcular arasında performans ile ters U ilişkisi eğilimi göstermektedir (ters U ilişkisi kızgınlık veya gerilimin yükselmesi ile performansın optimal noktaya ulaşması ve daha sonraki artışlarda kızgınlık veya gerilim performansın aşağıya doğru inmesi anlamına gelmektedir.), (Karageorghis ve Terry, 2015).

Lane ve Terry (2000), tarafından yapılan çalışmalara göre, pozitif ruh hali (örn. Coşku) kavramsal olarak enerjik duygular ve uyanıklık olarak tanımlanmıştır. Olumsuz ruh halleri açısından depresyon; değersizlik ve ümitsizlik duygularına karşılık gelmektedir. Ayrıca, bitkinlik fiziksel ve zihinsel yorgunluk olarak karakterize edilirken, şaşkınlık ise yönelim bozukluğu ve belirsizlik ile tanımlanmıştır. Dahası, kızgınlık hafif sıkıntı ile şiddet eğilimi arasında değişirken, gerginlik endişe ve kaygı duygularına karşılık gelmektedir.

Elit sporcular bazen aşırı çevre koşullarında en iyi performansı üretmek zorunda kalmalıdır. Yorucu egzersizler aşırı ortamlarda, örneğin; aşırı yükseklikte, aşırı sıcaklıkta ve aşırı soğuklukta fizyolojik ve psikolojik stresi artırdığı belgelenmiştir (Bolmont ve ark., 2000; Gleeson 2000).

Artan stres sporcularda iyi düzeyde performansın yakalanamamasında etkili olabilmektedir. Açıklanması gereken önemli noktalardan biri, kızgınlık ve gerginlik üzerine sözde olumsuz ruh halleri faktörlerinde depresyon duygularını yaşamadığımız sürece, bir ölçüde performansınızı artırabilirsiniz. Kızgınlık, sporcuyu kararlılığa yönlendirilebilir gerginlikte performans için hazırlığın göstergesidir ve genellikle müsabaka başladıktan kısa bir süre sonra kaybolur. Performansın sonucu sizin için önemli olduğunda az miktarda bir gerginlik sporcuları motive eden bir etkiye neden olabilmektedir. Fakat gereğinden fazla gerginlik ise kas kontrolünüzü etkileyebilir ve hareketlerde akışkanlık eksikliğine neden olabilir (Karageorghis ve Terry, 2015).



Şekil 5. Performans öncesi ruh halinden spor performansını tahmin etme modeli

Kaynak: Karageorghis, C.I. & Terry, P.C. Inside Sport Psychology. Human Kinetics: USA, 2011.

Gerginlik ve kızgınlığın pozitif performans üzerindeki etkileri Lane ve Terry (2000), tarafından incelenmiş ve ruh halinin farklı boyutlarının performansı etkilediği ortaya koyulmuştur. Şekil 5'te de görüldüğü gibi konsept modellerin temel özelliklerinden biri, ruh halinin özellikle gerginlik, sinir gibi bazı negatif yönleri atletik performansa bağlı olsa da olmasa da bireysel deneyim semptomları ile birlikte ruh halini etkilemektedir. Lane ve Terry, bireylerin ruh halinin bozulması üzerinde doğrudan içten gelen sinirlilik durumunu sindirmeyi ima eder, kendini suçlayan ve sonuçta performans düşüren, benzer şekilde gerginliği arttıracak kadar tehlike ve endişe performansı düşüren durumlardır. Aksine, depresif ruh halinin olmaması pozitif eylemlerin ihtiyaç duyduğu sinir ve gerginlik hallerini uyaran bileşenlerin uyarılmasında fonksiyonel rol oynamaktadır (Bless 2001; Schwarz 2001).

Lane ve Terry'nin çalışmalarının tartışmalı yönü depresif ruh hali terimini kullanmalarıdır. Öncelikle modellerinin klinik bir durumansa geçici bir durum olarak yorumlanması gerektiğini vurgulamışlardır (Lane ve ark., 2001). Ruh hali araştırmacılarının çoğunlukla, ruh halinin mutsuzluk ile ilişkisini ortaya koymaya çalıştığı, Lane ve Terry'nin ise mutsuzluk terimini depresif ruh hali yerine (eşit

sayıda) kullandığı görülmüştür. Ancak orijinal modelde terimin kullanıldığı gibi depresyon teriminin kullanılmasını sürdürüyoruz (Lane ve ark., 2004).

Lane ve Terry (2000), çalışmalarında depresif ruh halinin yorgunluk, şaşkınlık/kargaşa ve güç/enerji gibi diğer durumlar arasındaki performans ilişkilerini azaltmadığını ileri sürmüşlerdir. Şaşkınlık/Kargaşa ve yorgunluğun performansa zarar verdiği, gücün de depresif ruh hali durumunda kayıtsız kalınması halinde performansı azaltmadığı belirtilmiştir. Depresif ruh halinin temel nedenleri arasında öncelikli olarak negatif ve motivasyonu bozan doğanın söz konusu olduğu ifade edilmiştir. Mutsuzluk ve moralsizlik gibi kategorize edilmiş depresif ruh hali sınıfları önceki negatif sonuçların ve gelecek kaygıların bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca bu durum özgüvenin düşmesine ve depresif ruh haline girilmesine yol açabilmektedir (Lane ve ark., 2004).

Optimal/ideal performans yüksek enerji/kuvvet/güç, mutluluk ve soğukkanlılık ile az sinir, kargaşa, depresyon, yorgunluk ve gerginlik ile ilişkilidir. Bu eğilimin durumlar arasındaki ilişkiye bağlı olduğu hipotezine varılırken, fiziksel hazırlık durumunda optimal spor performansının optimal akademik performanstan ziyade yüksek enerji ve az yorgunluk ile daha fazla ilişkili olması gerekmektedir (Lane ve ark., 2009).

Duygular, tüm dünyada, farklı sistemlerde her kesimin yaşadığı evrensel bir durumdur. Bu durum, duyguların üzerimizdeki etkisini sadece bireyle sınırlamamıştır. Takım ruhunda, bireysel sporcularda, taraftarlarda, yöneticilerde, teknik ekipte kendisini rahatlıkla gösterebilmektedir. Örneğin; Stres ve kaygı gibi birbirini önemli derecede etkileyen farklı duyguların görülmesi muhtemeldir. Olumsuz duygular yerine ideal olan pozitif duyguların yer alması sporcularda başarının zirveye ulaşması için çoğu zaman sporcuları ateşleyebilir. Fakat sporcular heyecanlarını kaygıya saldırganlığını öfkeye dönüştürdüğünde hatalar yapmaya başlayabilir (Syer ve Connolly, 1998). Sporcular böyle bir durumu kendi lehine dönüştürebilmesi gerekir. Karageorghis ve Terry'e (2015), göre bu durumun çözümü, performans sonuçlarını belirleyen iç duyguların kontrolüdür. *Louise L. Hay*'ın dediği gibi "İçinizdeki güçle ne kadar çok ilişki kurarsanız hayatınızın her alanında o kadar özgür olursunuz" (<http://www.otantiktas.com>. Erişim tarihi: 25 Kasım 2015). Alfred Adler kişi ne kadar acı yaşasada, inatla "ben hala varım"

demelidir. Kararmış gümüşler, göz alıcı parlaklıktaki gümüşlere dönüşebilir, yeter ki parlatmak için çabalayın (Adler 2012). Elit düzeyde sporcu olabilmek için kişi duygularını kontrol edebilme yeteneğine sahip olmalıdır.

Antrenörler ve spor psikologları, ruh hali bozuk olan sporcuların duygusal durumlarını iyi tespit etmek zorundadır; çünkü olumsuz etkilenen duygular sporcuların ruh halini ortaya koyarak kötü yönde etkilemektedir. Her negatif, hoş olmayan bu duygusal durumları minimuma indirmenin birçok çözüm stratejisi vardır. Tarhan (2011b), zihinsel olarak şuuru yerinde olan insanların ruh programı genetik olarak aynı olmasına rağmen, az sayıda kişinin bu programa istenilen bilgiyi yükleyip gerektiği gibi kullanabildiğini ifade etmiştir.

Genellikle yarışma ne kadar önemli olursa, stres daha çok olacak ve yüksek kaygı düzeyine daha yatkın olacaksınız. Açıkçası, önemli bir turnuvanın finali sezon öncesi bir dostluk maçından daha fazla stres içerir. Örneğin araştırmaların sonuçlarına göre, uluslararası şampiyonalarda müsabakaya katılanların yaklaşık olarak yüzde 66'sı kaygıya sahip olurken; Olimpiyat finallerinde bu oran yüzde 99'a yükselmektedir. Bazı sporcular bölgesel ve ulusal müsabakalarda çok iyi olmalarına rağmen uluslararası müsabakalarda, büyük kalabalıklar karşısında performans seviyeleri önemli derecede düşüş göstermektedir. İngiltere futbol takımının 2010 FIFA Dünya Kupasındaki acınacak performansı iyi bir örnektir (Karageorghis ve Terry, 2011).

Performansınız fiziksel ve zihinsel yaratıcılık kadar, duygusal yaratıcılık için bir araç olana kadar potansiyelinize ulaşamazsınız. Duygusal olarak bireyin harekete geçirici gücü kuvvetli sağlamadığı sürece fiziksel ve zihinsel olarak ne düzeyde kuvvetlenme olursa olsun becerinin başarılması zorlaşır. Bazen duyguların aşırı düzeye çıkması, performansı kötü yönde etkiler ve böyle bir durumda kaygı olasılığı en yaygın seviyeye ulaşır. Böylece sporcularda yaşanan kaygı kendisini fizyolojik, bedensel belirtilerle ortaya koyabilir (Syer ve Connolly, 1998).

Adrenalin ve nöradrenelin, aynı zamanda stres molekülleri olarak da bilinmektedir. Aşırı stres, heyecan ve korku durumunda salgılanan bu moleküller, kalp atışımızı ve nefes alışımızı hızlandırmaktadırlar (Şenel 2003). Sporcularda korku ve heyecanı, kontrol altına alma becerisine sahip olmadığımız zaman heyecan

ve korku, adrenalin salgılanmasını artıracak ve bu durum performansı kötü yönde etkileyebilmektedir.

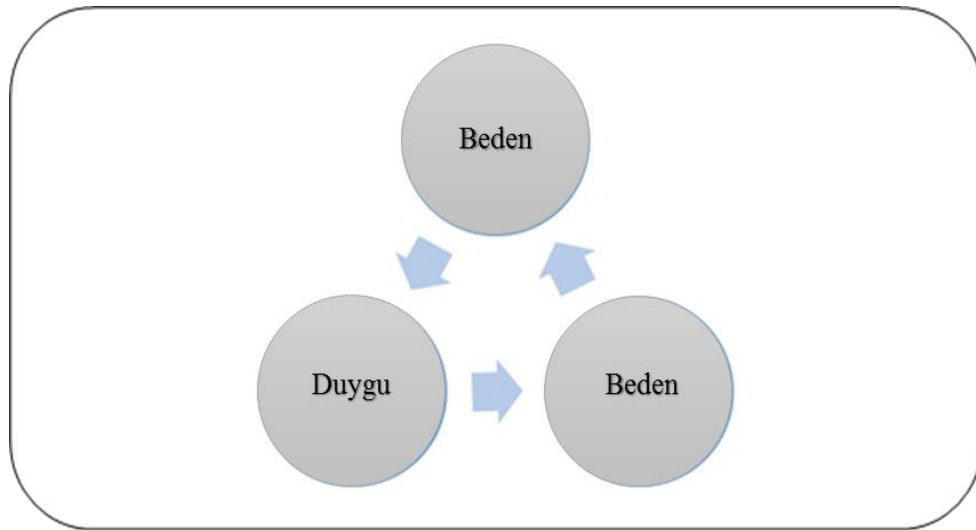
Sporcular maksimum performans seçileme ve müsabakayı kazanmaya kendilerini koşullandırdıklarında, yarışma öncesi büyük bir stresle karşı karşıya kalabilmektedirler. Spor, ruh ve beden sağlığını korumak için en etkili ve doğal yoldur. Fakat bazen spor, amacından uzaklaşıp, ruh ve beden sağlığını tehdit eder hale de gelmektedir. Bütün bu gerçekler göz önünde bulundurulduğunda, spor psikolojisine önemli görevler düşmektedir. Çünkü spor psikolojisi, toplumun istediği yüksek performansa sahip sporcuların ortaya çıkmasına katkı sağlarken, diğer yandan da onların ruh ve beden sağlığını tehlikeye sokmayacak bilimsel yöntemleri bulmak ve geliştirmek zorundadır (Yavuz 2002). Sporun doğası itibari ile olumlu ve olumsuz yönleri vardır. Antrenörler ve sporcular alanla ilgili yeteri kadar bilgiye, birikime ve tecrübeye sahip olduklarında amaçlarına ulaşmanın yolunu, bilimin ışığıyla aydınlatarak iyi bir örnek olma şansını yakalayacak ve model olma adımını başarıyla atmış olabileceklerdir.

Korku ya da öfke gibi şiddetli bir heyecan deneyimi yaşadığımız zaman, birçok bedensel değişikliğin farkına varabiliriz. Bu değişiklikler, hızlı kalp atışı ve nefes alma, boğaz ve ağız kuruluğu, terleme, titreme ve midede sıkışma duygusudur. Duygusal uyarılma sırasında meydana gelen fizyolojik değişikliklerin çoğu otonom sinir sisteminin sempatik bölümünün harekete geçmesinden kaynaklanır (Atkinson ve ark., 1996).

Kaygı ve stresin evrensel bir duygu olması nedeniyle bu negatif duyguları yaşamayan hiçbir sporcu yoktur. Kaygının sürekli olarak patolojik olduğu düşünülemez. Bundan dolayı duyguların varlığı müsabakaların bir parçasıdır. Doğal olarak antrenörler ve sporcular'da bu durumu kabullenip ruh halini ifade eden duygularla etkin başa çıkmanın yollarını aramalı ve onlarla iyi arkadaşlık ilişkileri kurmalıdırlar. Bu konuda spor psikologları ve psikiyatrisiler ile çalışmadan kaçınılmamalı gerekli centilmenlik ve özveri sporcular tarafından ortaya konulmalıdır (Demir ve Çadır, 2015).

Sporcuların, fiziksel kondisyonları ve beceri düzeyleri birbirine çok yakın olduğunda, zihinsel durumun kazananları, kaybedenlerden ayırdığını biliyoruz. Spor için psikolojik hazırlık sadece fiziksel kondisyon ve beceri geliştirme ile kolay bir

şekilde elde edilebilir. Bunun için gerekli olan şey uygun rehberlik ve yeterli özveridir. Psikolojik becerileri öğrenmenin ana nedeni, sporcu potansiyeli ile sporcu performansı arasındaki boşluğa bir köprü oluşturmaktadır. Güvene, kaygıya, konsantrasyona ve motivasyona sahip olan sporcular performansı kontrol edebilir (Karageorghis ve Terry, 2015). Performans sporcuları hedeflerine kilitlenmiş kişilerdir. Her müsabakada bunu başarıyla yapma yeteneğine sahiptirler. Çünkü beden, zihin ve duygu döngüsü birbirini karşılıklı olarak etkileyen ve tetikleyen bir yapıdadır. Ruh halini kontrol etmenin pratik stratejileri ve teknikleri ile daha iyi ve daha istikrarlı bir performans sağlayabilirsiniz. Fakat performans süre bakımından farklılıklar gösterebilir. Terry (1995), ruh halinin geçici bir yapı olduğu, performansın süresi ne kadar fazla olursa ruh halinde de o kadar fazla dalgalanmanın olacağını ifade etmiştir.



Şekil 6. Genel Uyarılmışlık Halini Oluşturan Beden–Zihin-Duygu Döngüsü

Kaynak: Karagözoğlu, C. Sporda Psikolojik Destek. Morpa Kültür Yayınları. İstanbul, 2005.

Şekil: 6'da belirtilen bedenimiz, yaşam alanımız ve sporun temel uğraşı, duygularımız, heyecanlarımız ve hissettiklerimizdir. Sporda psikolojik desteğin en önemli çaba alanlarından birisi bu kontrolün sağlanmasını amaçlayan uygulamalardır. Sporcuları müsabakalarda ya da antrenmanlarda fiziksel olarak etkileyen uyarılar sporcuların duygularını ve zihnini de etkilemektedir. Bu uyarıların spor açısından şiddeti çok önemlidir. Bu uyarılardan herhangi birisinin aşırı şekilde uyarılması aksi yönde etki yaparak, diğer alanları bloke eder. Bu durumun en uç noktası şok yaşantıdır. Şok durumu, zihin, beden ya da duyguların

aşırı biçimde uyarılarak, diğer iki alana ait algıların hissedilmesini engellemesidir. Diğer iki alanla birlikte aşırı uyarılmış olan alanda bir noktadan sonra hissedilmeyerek, bilinç kaybı yaşanır. Örneğin bir boksörün, rakibinden şiddetli darbe alarak nakavt olması, sporcunun algısının geçici olarak bloke olması anlamına gelir. Buna yol açan mekanizma algı eşiği olarak adlandırılır. Her algı türü için belirli seviyede alt ve üst eşik vardır ve bu aralığın dışında kalan uyarımlar algılanamaz ideal olan sporcuların fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak kendilerini kontrol edebilme yeteneğine sahip olmalarıdır (Karagözoğlu 2005).

Spor, hem katılanları hem de seyircileri etkileyen güçlü duygusal tepkiler oluşturur. Tanınmış Amerikalı psikolog Profesör Richard Lazarus, duygunun “zihin üçlemesi” üçte birini temsil etmekte olduğunu ileri sürmüştür. Üçlemenin diğer iki kısmı ise duygu ile beraber bizim davranışımızı şekillendiren düşünme süreci ve motivasyondur. Kısacası duygu, çevremizdeki dünya ile bizim etkileşimlere verdiğimiz anlamın bir yanıtıdır (Karageorghis ve Terry, 2011).

Bir insanın kendisini tanımasının ve ruh halinin farkına varabilmesinin yolu, duygusal analiz yapmaktan geçer. Duygusal analiz yapan kişi karşılaştığı olaylarda kendisine “şu an nasıl hissediyorum” sorusunu sorar. Eğer cevap negatif yöndeysen hatasını sorgulamaya başlar bu olumsuz duygulardan kurtulmak için iyi bir adım olacaktır (Tarhan 2011b). Bizi yenilgiye uğratan her türlü duygu ve düşüncelerden kurtulmalıyız uzun süren bu durumlar zamanla alışkanlık haline gelerek çözümlenmesi zorlaşan bir hale gelebilir (Carnegie 2013). Ortaya çıkan bu durum ince nüansların işlemeyle trendini artıran performans için çok önemli ve hassas bir konudur. Sporcu başaramayacağına psikolojik olarak inanmışsa ve bunu sürekli zihninde tekrarlıyorsa kötü bir ruh halinin ortada olduğu açıktır. *Jimmy Connors* “*Kendiniz hakkında asla olumsuz duygulara kapılmayın. Zor bir rakiple oynuyor olabilirsiniz. Geçen sefer yenilmiş ya da iyi oynamamış olabilirsiniz. Müsabakadan önce böyle düşünmeye başlarsanız kaybedersiniz. Ben her maça bütün benliğimle, kazanacağımdan emin çıkarım*” (<http://www.sayginnlp.com/tr>. Erişim tarihi: 25 Aralık 2015). Gibi düşünceler sporcuları motive edip ideal ruh halinde olmalarına yardımcı olabilmektedir.

Tüm performans sporcuları ve antrenörler bir takım kötü duyguların performanslarını düşürecek ve kendilerini kontrol altına almalarına müsaade

etmemelidirler. Antrenörler ve sporcular her zaman erken algılama farkındalığına sahip bilgi ve birikimle donatılmalıdırlar. Antrenmanlarda antrenörler, elit sporcular, performans sporcuları ve amatör sporcular, fiziksel antrenmanın yanında aynı zamanda zihinsel-psikolojik antrenman ve egzersizlerde yapmalıdırlar.

BRUMS sporcuların kullanımına uygun olduğu için uygulamalı spor psikolojisi araştırması için yararlı bir araç olabilir. BRUMS sporcuların müsabaka öncesi rutinlerini çok etkilemeden ruh hallerini değerlendirmek için iyi bir araç olarak kullanılabilir. Anketin kısalığı aynı zamanda eğitim ortamlarında yaşanan ruh hali değişimleri ile genç sporcularda yaşanan aşırı antrenman sendromunun bir habercisi olan ruh hali bozukluklarını değerlendirmede de kullanılmasına olanak sağlamaktadır (Terry ve ark., 1999).

Özetle, ruh halinin doğasının anlaşılması, sporcularda optimum performansa nasıl ulaşması adına faydalı olabilir (Hashim ve ark., 2010).

2.6. Ruh Hali ve Beslenme

İnsan ilk dünya ya geldiğinde fabrik ayarları sistemli bir şekilde mükemmel yüklenmiş bir makine gibidir (Bulut 2012). Bilinçli ve yeterli seviyede beslenme kişiyi mutlu ve sağlıklı kılar. Hayatın farklı alanlarında sürekli olarak başarılı olma, mutlu olma, sosyal ilişkilerde uyumlu olma, yüksek derecede enerji isteyen spor branşlarında performansı maksimum seviyeye çıkarmak için insan ilişkilerinde ve daha sayabileceğimiz birçok disiplinde, ruh hali ve beslenme birbiri ile doğrudan ilişkilidir. Sporcuların beslenme konusunda mazeret araması özür kabul edilmemektedir. Bunun için yemek saati ve yiyecekler, spor beslenme uzmanlarının kontrolünde bilinçli bir şekilde önceden planlanıp organize edilmeli ve sporcularda performans ve sağlıkları için buna dikkat etmelidirler.

Tüm sporcular antrenman ve müsabaka öncesinde ne yemesi gerektiği konusunda ne yersem benim için daha iyi olur sorusunu sormaktadırlar genellikle, antrenman ve müsabaka öncesinde beslenme fizyolojik ve psikolojik maddeler içerdiğinden sporcuları etkiler. Egzersizden önce beslenme sporcu ve branşlara göre farklılık gösterir. Sporcular antrenman ve müsabaka boyunca kendi vücuduna uygun olan ve olmayan yiyecekleri bilmelidir. Sporcu beslenmesinde; spor branşı, yaş,

cinsiyet, antrenman statüsü, emosyonel ve mental stres, egzersiz yoğunluğu, müsabaka öncesi ve egzersiz sürecinde dikkat edilmelidir (Pelivan 2001).

Son yıllarda bilimsel kanıtlar üzerine oluşan zenginlik, ruh hali ve beslenme arasındaki güçlü bir bağın olduğunu ortaya çıkarmıştır. Örneğin, düşük ve bunalımlı hisseden kişilerin neden tatlı karbonhidratları, kek ve kurabiye gibi yağ zengini gıdaları çok istedikleri üzerine daha iyi bir fikir sahibiyiz (Karageorghis ve Terry, 2015). Sporcuların genellikle tercih ettikleri zengin proteinli yiyeceklerin beyinde norepinefrin üretimini sağlayarak depresif bulgulara karşı sporcuyu koruyup uyanıklık ve canlılığını artırır. Aşırı yağ alımında bireyin şişmiş ve uyuşuk hissetmesine neden olup konsantrasyonunu azaltır. Yüksek karbonhidratlı yiyecekler ise tryptophan olarak adlandırılan amino asidi artırır (Karageorghis ve Terry, 2011). Amino asit proteinlerin yapı taşları olarak hizmet ederler (Wu 2009). Proteinleri oluşturan amino asitler temel yapı taşlarıdır. Doğal olarak 20 temel amino asitle oluşmuştur (Jalkanena ve ark., 2004). Trypohan'daki artış uyku hissi veren mutluluk hormonunun daha fazla üretilmesine neden olur. Yüksek proteinli bir yemek, Trypohan düzeyini azaltarak daha az mutluluk hormonu üretir. Bu nedenle sizin için en uygun zamanda karbonhidratı yüksek olan besinlerdense proteini yüksek besinleri tercih edebilirsiniz (Karageorghis ve Terry, 2011).

Sağlıklı insanların enerji seviyeleri genellikle yüksektir. Hastaların ise düşüktür. Yapılan araştırmalar insanların genel olarak kötü bir ruh halinde olduklarını bildikleri günlerde bağışıklık sistemlerindeki tepkileri olumlu bir ruh halinde oldukları günlerdeki kadar etkili değildir (Bowdon 2015).

Sporcularda beslenme gereksinimleri, sporcular ve spor branşlarında önemli farklılıklar göstermektedir (Pelivan 2001; Muratlı ve ark., 2011). Uygun bir beslenme sporda başarıyı garanti etmez, ancak yetersiz ya da uygun olmayan beslenme programı, antrenman programını bozabilir ve maksimum performansı sınırlayabilir. Beslenmede hedefler tüm sporculara uygulanacak şekilde genellenebilir. Sporcu beslenmesinde iki önemli amaç göz önünde bulundurulur (Muratlı ve ark., 2011).

- Sporcunun genel sağlığını korumak ve iyileştirmek.
- Sporcunun sportif verimini iyileştirmektir.

Eğer sporcular düzgün ve kontrollü beslenirlerse bunun sonucunda iyi bir ruh hali oluşur ve müsabaka sporcu açısından verimli geçer. Doğal olarak insanların temel besin gereksinimi altı grupta toplanabilir; 1. Karbonhidratlar, 2. Proteinler, 3.Yağlar, 4. Vitaminler, 5. Mineraller ve 6. Su (sıvı)'lardır (Muratlı ve ark., 2011).

Bazı yiyecekler yüksek enerjili yiyecekler olarak insan bedeninin enerji seviyesini yükselttiği kabul edilir. Bunlar: Balık, beyaz et, sebzeler, ananas, papatya, limon, portakal, soya, yumurta, vb. yüksek enerjili yiyeceklerdir. Beslenme güdüsünün doyuma ulaşmaması açlık duygusu yaratır. Bu duygu insanda gerginlik sıkıntı ve tedirginliğe neden olur. Doyum için gerekli nesnenin, besinin tedarik edilmesiyle doyuma ulaşıldığında, gerginlik ve tedirginliğin yerini rahatlık ve gevşeklik alır (Andrews 2005).

Kötü beslenmeye bir iki örnek verelim; alkol, sporcunun sinirlerini bloke ederek antrenman ve müsabakada konsantrasyonunu ortadan kaldırır ya da iyice zayıflamasını sağlayarak performansın düşmesine neden olan (ergolitik) bir maddedir. Kafein ise müsabakadan veya antrenmandan 30-40 dk. öncesi alınan bir çay bardağı sinir sistemini pozitif yönde uyararak şekerin korunmasına yardımcı olur; fakat fazla alınan kafein (çay, kahve ve kola) sonucunda demir, kalsiyum ve C vitamini başta olmak üzere bazı önemli mineraller ve vitaminlerin bağlanmasıyla dehidrasyon, uykusuzluk, diüretik, depresiflik, yaparak performansın düşmesine neden olur (Göğüş 2003).

Karageorghis ve Terry'e göre ruh halini olumlu etkileyen gıdaların bazıları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 2. Aşağıdaki Tabloda Ruh Halini Olumlu Etkileyen Gıdalar Yer Almaktadır.

Koyu çikolata:	<i>Sevinç.</i>
Papatya, ekmek ve makarna:	<i>Soğukkanlılık ve rahatlama.</i>
Somon balığı, uskumru, tuna, sardalye:	<i>Artmış uyanıklık ve dinçlik.</i>
Muz, yeşil yapraklı yeşillikler ve badem:	<i>Artmış dinçlik.</i>
Kahve, ginseng çayı:	<i>Uyarım.</i>
Yeşil yapraklı sebzeler, güçlendirilmiş tahıllar:	<i>Azalmış depresyon.</i>
Yulaf ezmesi ve düşük GI (glisemik içerik) pilav:	<i>Daha büyük ruh hali istikrarı ve daha olumlu ruh hali.</i>
Balık, piliç:	<i>Uyanıklık.</i>
Tüm protein kaynakları, tahıl ve fındık:	<i>Azalmış endişe ve sinirlilik.</i>
Koyu, yeşil yapraklı yeşillikler, avokado, yoğurt, tuna ve süt:	<i>Geliştirilmiş olumlu ruh hali</i>

Kaynak: Karageorghis, C.I. & Terry, P.C. Inside Sport Psychology. Human Kinetics: USA, 2011.

Dunford (2010), Spor beslenmesini hem sanat hem de bilim olarak nitelendiriyor. Bir disiplin olarak spor beslenmesinin önemi nispeten diğer disiplinlere göre geç fark edilmiştir. Sporcuların müsabaka öncesinde ve müsabaka sırasında yanlış içecekler veya yanlış yiyecekler tüketmesi sporcular açısından olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Yanlış beslenme planlaması sporcuları müsabakada zayıf düşürebilir yani sporcunun müsabakaya hazır hale gelmesinde kötü rol oynar. *Arnold schwarzenegger beslenmenin önemi ile ilgili "vücut geliştirme diğer sporlar gibidir. Başarılı olmak için zihinsel, beslenme ve antrenmana kendini %100 vermelisin"* (<http://www.bodytr.com>. Erişim tarihi: 25 Aralık 2015), diyerek konunun önemini ifade etmektedir.

2.7. Müziğin Gücü ve Ruh Hali

İngiliz filozof Francis Bacon, “Sylva Sylvarum” adlı eserinde, her gün müzik dinlediği için ruhunun canlandığını ve beslendiğini belirterek, “müzik ruhun gıdasıdır” sözünü dile getirmiştir (Çoban 2005). Müziğin insanlar üzerinde büyük duygusal ve fizyolojik etkisi bulunduğu belirtilmektedir. Müzik, mutluluk, üzüntü hayranlık ve sinirlilik gibi duyguları yaratabilmektedir. Aynı zamanda kişiyi heyecanlandırıp rahatlatabilmektedir (akt: Kağan 2005). Uzmanlar sporculara, kaygı düzenlemede kullanabilecekleri kendilerine özel müzik türünü seçmeleri için yardımcı olabilmektedirler. Örneğin kaygı seviyelerini yükseltmek isteyen sporcular yüksek enerjili müzik dinleyebilirler diğer taraftan kaygı seviyelerini düşürmek isteyen sporcular ise rahatlatıcı müzik dinleyebilirler (Kağan 2005).

Müziğin psikoloji içinde araştırmasının kapsamı, son on yıl içinde genişlemiştir (Hargreaves ve North, 1999). BMRI, egzersiz katılımcılarının müzik seçiminde kullanmaları için uzmanlar tarafından geliştirilmiştir (Karageorghis ve ark., 2006). Beden eğitimi bağlamında müzik, anlamlı derecede egzersiz deneyimi ve egzersizin benimsenmesi ve bağlılık etki kalıplarını, etkileyebileceği ileri sürülmektedir (Schwartz ve ark., 1990).

Egzersiz için müzik kullanımı, spor katılımcıları ve araştırmacılar için büyük ilgi çekmiştir (Karageorghis ve Terry, 1997). Brunel Müzik Derecelendirme Envanteri (Brunel Music Rating Inventory-BMRI), kataloğu egzersiz liderlerine, antrenörlere ve araştırmacılara standart yöntem ile motivasyonu etkileyen müziklerin seçilmesi için olanak sağlamaktadır. Karageorghis ve arkadaşlarının çalışmalarında, fiziksel aktivite yapmak için müziğin ilham kaynağı olması motivasyon müziği olduğunu gösterir. Ayrıca kabul edilmiş motivasyon müziği dinlemek ölçülebilir psikolojik neticeler ortaya çıkaracaktır. örneğin gelişmiş ruh hali, azalmış çaba algıları ve canlandırma da değişiklik yapar (Karageorghis ve ark., 2006).

Müzik, akıl vücut ve ruh arasında bir denge oluşturmaktadır. Yapılan birçok çalışmada, ses ve müziğin ağrı duygusu ve kaygı hali üzerinde olumlu değişikliklere yol açtığı görülmüştür. Müziğin hem zihinsel hem de fiziksel olarak organlarımızı etkilediği kabul edilmektedir (Karamızrak 2014). Müzikle yolu ile tedavi, ruhsal ve bedensel sorunları olan yetişkin ve çocukların psikiyatrik durumlarını belirlemede yol göstericidir. Aynı zamanda müzikle tedavi, toplumun sosyal ilişkilerinin

gelişmesine, bireylere güven duygusunun kazandırılmasına ve bedensel sorunları olan bireylerin fiziksel egzersizleri kolaylıkla yapmaları açısından önem taşımaktadır (Gençel 2006). Yapılan araştırmalarda müziğin sporcular tarafından kullanılan en popüler ve etkili ruh hali düzenleme stratejilerden biri olduğu görülmüştür. Müziğin bu kadar popüler olmasının bir nedeni kullanılmasının kolay olmasıdır. Eğer dinçliğinizi artırmak istiyorsanız, ilham verici sözleri olan sesli ve neşeli müzik dinleyin. Eğer saldırganlığı artırmak istiyorsanız, cesur bir karakter veya şiddet içeren film ile ilgili müzik çalın. Örneğin, Avustralyalı tenis oyuncusu Lleyton Hewitt büyük maçlara hazırlanırken Rocky film serisinde yer alan boksun milli marşı olarak kabul ettiği “Kaplanın Gözü” müziğini dinliyordu. Rocky filmlerinin ona büyük bir adrenalin coşkusu verdiğini belirtmiştir. Ruh halini düzenlemenin ikinci tür müziği, gereğinden fazla psikolojik enerji harcamanızı engelleyen ve rahatlatan yavaş müziktir. Dakikada 100 atım altında bulunun müzik temposu bu amaç için uygun olduğu kadar doğa ile ilgili seslerde uygundur (ör; akan bir nehir sesi, kuş sesleri, dalga sesleri) (Karageorghis ve Terry, 2011).

Ruh halini düzenleyen üçüncü tür müzik ise düşük tempolu ya ilham veren ya da motivasyona yönelik şarkılardır. Eğer müsabaka öncesi aşırı gergin, öfkeli veya gerilimli olmaktan sıkıntı çekiyorsanız, yavaş fakat ilham verici müzik size çok yardımcı olabilir. Müzik, ruh halini değiştirmenin veya korunmanın en iyi yollarından biridir. Müziğin özelliği sizin hedef ruh haliniz ve duygunuz ile eşleşmeli ve müziğin verdiği iletişim üstün performansı canlandırmalıdır (Karageorghis ve Terry, 2015).

Müzik hareket yeteneğini artıran birçok bileşene sahiptir. Ritim ve melodi, depresyondaki kişinin zayıflamış hayat enerjisini harekete geçirerek kişiyi motive edebilmektedir. Müzik ile tedavide bu yöntemin kullanılması, uygun kişilerde kaygıyı azaltmada çok daha etkin olabilmektedir. Amerika’da yapılan bir “geri bildirim-müzik” çalışmasında, uygun müziklerin kullanıldığı hastalarda müziğin solunum kontrolünü ve gevşemeyi sağlamada başarıyı artırdığı tespit edilmiştir (Çoban 2005).

Edworthy ve Waring (2006), yaptığı çalışmada Sporcunun hızlı koşmasıyla müziğin hızı arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu ifade etmiştir. bazı çalışmalar müziğin ergojenik veya psikofiziksel etkide kazanç sağladığını vurgulamaktadır

(Karageorghis ve ark., 1999). Egzersiz psikolojisi ve Sporda, müziğin etkisi tarihsel olarak şu alanlarda; psikolojik, psikofizik, psikofizyolojik ve ergojenik etkileri araştırılmıştır. Müziğin ergojenik etkisi kişinin ya yorgunluğunda azalma ya da çalışma kapasitesinin artmasında Fiziksel performansının gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Louise 2012). Hewston ve ark., (2005), müsabaka öncesi bir formatta müziğin kullanımının araştırılmasında, müzik kullanımı, gerginlik ve depresyonda bir azalma ile birlikte sakinlik, mutluluk ve dinçliği artırabilir olduğu için ruh halinin gelişmesine katkı sağladığı bulunmuştur. Terry ve Karageorghis'e göre (2011: s.360), "müziğin Psikolojik etkileri, ruh hali, duygu, biliş ve davranış üzerinde etkilere, sahip olduğunu ifade etmektedir."

2.8. Moral Verici Konuşmalar ve Ruh Hali

Psikologlar, antrenörlerin ve takım yöneticilerinin oyuncunun ruh halini ve takımın moralini düzeltmek için müsabakadan hemen önce ve müsabaka aralarında (ör; mola) sporcularına neler söyledikleri hakkında artan bir ilgi göstermektedirler. Antrenörlerin, takım yöneticilerinin veya kaptanların oyun öncesi söylemleri *moral verici konuşmalar* olarak bilinir. Genellikle takım bütünlüğünü oluşturma, yaptıkları işin, bireysel ve kolektif güçlerinin farkına varma ve canlanmalarını sağlama ve motivasyonu artırma amacıyla yapılmaktadır. Araştırmaların bize gösterdiğine göre, olumlu ruh hali genellikle, bir ustalık ortamı ile ilişkilidir. Bu özellikle genç sporcular için çok fazla müsabakaların yapıldığı durumlarda hayal kırıklıkları ve duygusal tükenmişliklere yol açmaktadır. Profesyonel ve elit sporcularda hem performans hem de ustalık üzerine güçlü bir vurgu yapılması gerekmektedir (Karageorghis ve Terry, 2011). Sporcular antrenöründen, arkadaşlarından ve çevresinden etkilenebilmektedir bu bazen iyi yönde bazen ise kötü yönde sonuçlanmaktadır. Bu sebeple yapılan bilinçli çalışmalar sporcuların,

- Kendi kendine konuşması
- Takım arkadaşıyla konuşma,
- Koçuyla konuşması sporcuyu iyi yönde motive edecektir.

Birçok sporcu kendi kendine konuşma ile düşüncelerini kontrol ederek ruh hallerini oluşturur veya değiştirirler. Kendi kendine konuşmada yer alan iç diyalog sessiz bir şekilde veya sesli olarak yapılabilir. Bazen, duruma göre kendi kendine

konuşmanın değiştirilmesi gerekebilir. Ruh halinizi değiştirmek için kendi kendine konuşmayı kullanmak, mevcut ruh halinizi değerlendirmeye ve sizi optimal ruh haline taşıyabilecek olan uygun kelime veya ifadeleri bulmaya ihtiyacınız olacaktır. Aşağıdaki tabloda ihtiyacınıza göre ruh halinizi iyileştirecek kelimeler vardır (Karageorghis ve Terry, 2011).

Tablo 3. Ruh Halinizde Değişiklik Yapabilmeniz İçin Kullanabileceğiniz Bazı İfadeler.

Gerginliği azaltma	Saldırıcıyı kontrol etme	Uyuşukluğu azaltma	Enerji düzeyini yükseltme
Sakin kal	Kuvveti yönlendir	Kendini toparla	Hadi hızlan
Soğukkanlılığımı koru	Kafanı dik tut	Şimdi uyan	Hızlan
Derin nefes al	Onu kullan, kaybetme	Hareket et ve mükemmel ol	Hadi şimdi
Sakinleş	Kontrolü al	Gözler tamamen açık	Onu onlara götür
Bir kaz gibi gevşe	Onların hata yapmasını bekle	Gayretli ol	Onun için hazırım

Kendi kendine konuşmayı müsabakalarda otomatikleştirmek için antrenmanda sürekli tekrarlayınız (Karageorghis ve Terry, 2011).

2.8.1. Sporda Kendini Gerçekleştiren Kehanet

Psikolojide kendini gerçekleştiren kehanet diye bir durum vardır (Aktan ve Uğurlu, 2013). Bunu spora uygulayıp örnekleyelim; Bir sporcunun olumsuz düşüncelere inanarak buna göre davranmasıyla (Örneğin: Optimal performans sergileyemeyeceğine inanmak) ortaya çıkan başarısız sonuç ile sporcunun “optimal performans sergileyemeyeceğimi” biliyordum demesidir. Takıma yeni alınan bir sporcunun, takımdaki arkadaşları tarafından “takım bütünlüğüne uymuyor” diye düşünmesi ile sporcunun da “yeni takımının kendisinden hoşlanmadığını düşünmesi” sonucunda bilinçaltının savunmaya geçmesi sağlanır. Aslında gerçekçi bir sebep yokken sporcu belli bir süre sonra takıma uyum sağlayamadığından ayrılmak zorunda kalabilir. Böylece kendini gerçekleştiren kehanet gerçekleşmiş olur. Tarhan

(2011a), göre kendini gerçekleştiren kehanette kişi, beden dilini kullanarak, hissettiklerini farkında olmadan karşısındakine yansıttığını ifade etmiştir.

Aktan ve Uğurlu (2013), çalışmasında kendini gerçekleştiren kehaneti şöyle anlatmaktadır. Örneğin, “Siyahilerden iyi sporcu olur” kalıpyargısı, Afro-Amerikalıların spora yönelmesi için bir baskı oluştururken onların kendi kendini gerçekleştiren kehanet aracılığıyla spor alanında daha çok etkin olmalarına yol açmıştır. Diğer yandan ise spor ile ilgili olmayan yüksek statülü alanlarda daha az etkin olmalarına vesile olabilmıştır.

2.9. Sporda Sosyalleşmenin Ruh Haline Etkisi

İnsanın yaşamı, doğal olarak sosyal ve psikolojik gereksinimlerle karşılıklı etkileşime dayalıdır. Bu da insanın sosyal bir varlık olarak iletişim kurma, kaynaşma eyleme, paylaşma, zaman geçirme, görüş bildirme gibi birçok etkiye sahiptir. Bazen bu etkiler olumlu olurken bazen de olumsuz olmaktadır.

Spor, bedene ve ruha hitap eden sosyal bir davranıştır. Bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak sağlığını geliştirip, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik olarak bireyi belirli bir seviyeye ulaştıran biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Spor bireyin fikir, ruh ve bedensel gelişmesini ve bu öğeler arasındaki koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlamaktadır. Bireylerin, mutluluğu, beden ve ruh sağlığının yeteri kadar iyi olmasına bağlıdır. Spor alanında gelişmişlik ile sosyal hayat arasında bir paralellik vardır (Yetim 2014). Bu bağlamda şunu söyleyebiliriz spor alanında sosyalleşme kişinin beden ve ruh sağlığını geliştirerek performansının artmasını sağlamaktadır. Sporunun arkadaşları ile antrenörü ile rakipleri ile olan uyumu kendisinin iyi bir ruh halinde olması ile ilgilidir. Takım ruhunun ortaya çıkmasında sporcuların istenilen ideal bir ruh halinde olmalarına bağlıdır. Ruh hali düzenli olan sporcular sosyal olarak arkadaşları ve rakipleri ile iyi bir ilişki kurup kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilirler. Böylece sosyalleşme ve ruh hali, rolünü ortaya koyup, bir takım engellerin üstesinden gelme fırsatını sunacaktır. İkizler ve ark. (1995), sporcuların motive olmalarında arkadaş çevresinin öncelikli unsur olduğunu ifade etmişlerdir.

Takım arkadaşları ile sosyalleşme sizi stresten ayrı tutan ve yoğun antrenman ve müsabaka programlarının zorlayan koşullarında ruh haliniz üzerine olumlu bir etkiye

sahip olabilmektedir. Pillerinizi tekrar şarj etmenizi sağlar (Karageorghis ve Terry, 2011). Sporda sosyalleşme ve ruh hali aynı zamanda, kişiliğin oluşumu, karakter gelişimi, beceri ve yeteneğin kazanılması, çevreye uyumun sağlanması, kişinin mücadele gücünü artırması, heyecan duyma, yarışma veya yarışmada üstün gelme inancını, sağlmasına yardımcı olacaktır (Yetim 2014).

Bazı spor branşları kültürel bir “yaşam tarzına ve olumsuz davranışlara” sahiptirler (klişeleşmiş olarak temasa dayalı takım sporları). Bunlar, yoğun alkol tüketiminden ve içkili oyunlardan, rakibe karşı saldırganlıktan, aşırı abur cubur tüketiminden ve bazı durumlarda uyuşturucudan kaynaklanabilmektedir. Açıkçası, sporun sosyal tarafında yer alan bu yönlerin çoğu ruh hali ve performans üzerinde zararlı etkileri vardır. Tartışmasız olarak sporda en yaygın olan olumsuz yaşam davranışları özellikle yarışma döneminde zararlı olan aşırı alkol tüketimidir. Ruh halini düzenlemek için sosyal aktiviteleri kullanmada dikkatli bir denge gerekmektedir (Karageorghis ve Terry, 2011).

Takım sporları ve ferdi spor branşlarında sporcuları sosyal ve ruhsal yönden etkileyen birçok sebep vardır. Antrenörler ve takım yöneticileri oluşacak olumsuz durumları iyi ara buluculuk yöntemleri ile çözebilir ve sosyal aktiviteler düzenleyerek farklı yaklaşımlar sergileyebilirler. Böylece sporcular arasındaki bağı güçlendirerek sporcuların ruh halini olumlu yönde etkileyebilirler. Sporcular açısından bazı aktiviteler yaşam şekline ve değerlerine uymaya bilir. Örneğin; 26 Ağustos 2015 tarihinde Almanya'nın dünyaca ünlü futbol takımı Bayern Münih'in ünlü oyuncusu Franck Ribery alkole karşı olan hassasiyetini devam ettirerek biraya el sürmemiştir. 2003 Jerome Boateng üzerine bira döktüğü için ona kızmış ve olay tüm dünyada yankı bulmuştu (<http://www.haberler.com>. Erişim tarihi: 26 Ağustos 2015). Bu davranışlar doğal olarak sergilenebilir; fakat böyle davranışların ortaya çıkmaması için önceden takım yöneticileri ile konuşulması ile çözülebilir. Böylece takım bütünlüğü ve uyumu sağlanmış olur.

2.10. Kimyasal Yolla Ruh Halinin Düzenlenmesi (Tıp ve Ruh Hali)

Ruh halini iyileştiren ruhsal enerji takviyeleri ve ruh halini bastıran sakinleştirici ilaçlar olarak ikiye ayrılabilir (Tubridy ve Corry, 2007).

Enerji Takviyeleri:

- Trisiklikler (örneğin tryptisol ve prothiadim)
- Parneta benzeri monoamin oksidaz engelleyiciler (MAOI)
- Prozac, Seroxat, efexor ve lıapro benzeri seçici serotonin geri alım engelleyiciler (SSRI)

Herhangi bir trisiklik ilacına yanıt alınmadığı zaman, başka bir ilaca geçildiğinde yanıt olasılığı %9-30 kadardır. Fakat trisikliklerden MAOI ve SSRI'ların kullanımına geçildiğinde yanıt olasılığı %43-75 civarındadır. SSRI'lardan birinden diğerine geçişte yanıt olasılığı çok fazla araştırılmamıştır. Antidepresan tedaviye yöntemine cevap vermeyen olgularda lityum trisiklik antidepresanlar veya MAOI ile kombine olarak kullanılabilir. Birçok dirençli olgu bu kombinasyona yanıt vermektedir. Lityumun, kontrollü çalışmalarda trisiklikler ve MAOI'ya yanıt arttırdığı tesbit edilmiştir (Yüksel 1998).

Serotonin yüksek olması kişinin uyku, ruh hali ve yemek yemesine yardımcı olur. Serotonin seviyesi düşük olduğunda ise birçok problemin ortaya çıkmasına vesile olur. Bunlar da uykusuzluk, depresyon, yemek yeme isteğinin azalması daha fazla agresif davranışın meydana gelmesiyle dengesiz vücut sıcaklığının oluşması sağlanır. Sinir sisteminin normal olarak gelişimi için protein, çinko, vitamin B6 iodin, folic asit ve vitamini B12 önemlidir. Bunların azalmasıyla sinir sistemi bozulur. Böylece kişilik, davranış ve beynin çalışması değişir (Somer 1995). B₁₂ siyanokobalamin, kırmızı kan oluşumu ve solunumun krebs döngüsü ile lipit ve aminoasitlerin enerji için glikoza dönüştürülmesinde keonzimdir. Eksikliği hafıza kayıplar ve sinirsel-psikiyatrik anormallikler yaratır (Krebs 2010). Anti depresanlar esasen ruh halini iyileştirici ve bazen de coşku verici etkileri olan ruhsal enerji takviyeleridir (Tubridy ve Corry, 2007). B₁₂'nin ruh halimizi nasıl etkilediğini dikkate almamak vahim bir hatadır (Walling 2015). Vitamin B₁₂ ve diğer B vitaminleri ruh hali ve diğer beyin fonksiyonlarını etkileyen beyin kimyasallarının üretilmesinde rol oynamaktadır (Daniel ve Hall, 2015).

Sakinleştiriciler:

- Valium, xanax, lexotan benzeri endişeyi azaltan ilaçlar, alprazolam, benzodiazapine yatıştırıcıları.
- Zyprexa, risperidol ve seroquel benzeri antipsikotikler.

- Zimovane, stilnocete ve rohypnol benzeri uyku ilaçları
- Epilim ve teğratol benzeri anti epileptik ilaçlar.

Son yıllarda ruhsal bozuklukların tedavisinde giderek artan bir sıklıkta yeni antipsikotikler kullanılmaya başlanmıştır (Çetin ve Turgay, 2002). Benzodiazapine yatıştırıcıların, en fazla kullanıldığı grup, alkol kullanım bozukluklarıdır. Bireyler tedavi sırasında bazı suistimallerde bulunarak hem alkol, hem de ilacı, alarak kaygılarını azaltma yoluna gitmektedirler. Alkol ve kaygı bozukluklarının birarada bulunduğu hastalarda, duygudurumda sıkıntı ve depresif değişiklikler üzerine araştırmalar yapan Ciraula, benzodiazepinler arasında duygudurum en etkili benzodiazepin türevinin alprazolam olduğunu ifade etmiştir (Ciraulo ve ark., 1988). Sonuç olarak insanlar ruhsal bozukluklar ile genellikle psikolojik danışma, ilaç tedavisi ya da psikolojik olarak iyi oluşlarını artırmak için egzersiz yolunu seçmektedir. Birçok araştırmacı fiziksel aktivitenin özellikle kaygı ve depresyonu azalttığını iyi oluş duygularını ise güçlendirdiğini gözlemlemişlerdir (Weinberg ve Gold, 2015).

Amerika Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü (NIMH), stres ve depresyonla başa çıkmada fiziksel aktivitenin getirileri ve sınırlılıklarının tartışılması ile ilgili bir panel düzenlemiştir (Morgan ve Goldston, 1987). Bu bağlamda, fiziksel zindeliğin ruh sağlığı ve iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Psikotropik (ruh durumunu değiştiren) ilaçlar kullanması gereken, fiziksel olarak sağlıklı bireyler sıkı bir tıbbi gözetim altında, güvenli bir şekilde egzersiz yapabilirler (Weinberg ve Gold, 2015). Sporcular doğal olarak her birey gibi psikolojik sorunlar ile karşılaşabilmektedirler. Bu sorunları spor psikologları ve ilgili kişiler ile birlikte çözümlenmeleri gerektiğini önemle hatırlatmakta fayda olduğunu belirtmeliyiz.

2.11. Ölçek Uyarlama Çalışması

Bilim; anlamak, anladığını değerlendirmek, ayırt ederek bir sonuca varmak için ölçümleri kullanır. Ölçme bir nesnenin, olgunun ya da tutumun ait olduğu özelliği, sayılabilir değerler ile göstermek ve basitçe, bir değer bir standart ile karşılaştırılması durumudur (Çakmur 2012; Vincent ve Weir, 2014). Bilimsel ölçümler belirli olan bir olguyla ilgili değer oluşturmaya ya da daha önceden belirlenmiş bir değerle karşılaştırma yapmaktır. Yapılan ölçümlerde ölçümün

genellenebilirliğini gösteren önceden saptanmış bir norm değeri yoksa güvenilirlik ve geçerlik sorunu gündeme gelir (Çakmur 2012).

Öner'e (1987) göre "ölçek uyarlaması" belirli bir kültürde ve o kültüre ait dilde geliştirilen bir ölçek kendi kültürüne özgü kavramlaştırma ve örnekleme özellikleri taşır. Aynı ölçeğin farklı kültür ya da dillerde uygulanabilir olması için yapılan sistematik hazırlık çalışmaları olarak adlandırılır. Aksayan ve Gözüm'e (2002) göre de bir ölçeğin farklı kültür ve dillerde uygulanabilir olması için yapılan sistematik hazırlık çalışmaları vardır. Bunlar ölçek uyarlaması olarak ifade edilmektedir.

Ölçek uyarlama çalışmasını üç ana başlık altında toplayabiliriz (Öner 1987).

- 1) Psikolinguistik özelliklerin incelenmesi/dil uyarlaması.
- 2) Psikometrik özelliklerin incelenmesi (güvenirlilik- geçerlik).
- 3) Kültürlerarası özelliklerin karşılaştırılması.

2.11.1. Psikolinguistik Özelliklerin İncelenmesi

Can (2010), ölçeğin uyarlamasında yapılan işlemin "çeviri" işlemi değil "uyarlama" süreci olması gerektiğini ifade etmiştir. Çünkü bir ölçeğin farklı bir dile çevrilmesi o ölçeğin doğasını biraz değiştirir. Bu değişim kaçınılmazdır ve bunun nedeni ölçeğin çevirildiği dilden kaynaklanan (psikolinguistik) farklılıklardan meydana gelir. Öner (1997) de bu doğrultuda benzer açıklamalar ortaya koymuştur. Herhangi bir ölçeğin farklı bir dile çevrilmesi, o ölçeğin doğasını değiştirir. Bu kaçınılmaz değişim, dilin kavramlaştırma ve anlatım farklılıklarından oluşur. Değişimin ve farklılıkların minimuma indirilebilmesi için her bir ölçek maddesinin titizlikle incelenmesi, gerekir ve ölçeğin çevrilen dilde anlamlı olması için gereken uyarlamaların yapılması ve çevrilen dili kullanan bireylerin normlarına göre standardize edilmesi, uyarlama işinin temelini oluşturur. Yapılan uyarlama çalışmasında toplumların sosyokültürel değerleri dikkate alınmalıdır.

Aksayan ve Gözüme (2002), göre çeviri sürecinde aşağıdaki konulara dikkat edilmelidir. *Çevirmenlerin seçimi*: Çevirmenler her iki dili akıcı bir şekilde kullanabildiği gibi, her iki kültürü de yakından tanımalıdır. *Çeviri Tekniği*: Orijinal bir dildeki ölçeği hedeflenen dile çevirirken kullanılan üç yaklaşım vardır. "Tek yönlü çeviri" nin, önemli sınırlılıkları olduğundan ele alınmayacaktır. Diğer iki çeviri "grup çevirisi" ve "geri çeviri (back translation)" yöntemleridir. Grup çevirisinde her

iki dili bilen iki veya daha fazla kişi, orijinal ölçeği birlikte ya da ayrı ayrı çevirir. Bu çeviri sürecinde iki şekilde uzlaşmaya varılır. Burada birinci yol çevrilen versiyonda grup üyelerince bir anlaşmaya varılması anlaşmazlık olursa ikinci yol olarak bağımsız bir gözlemcinin en uygun versiyonu seçmesi ile sonlanır.

Ölçek çevirisinde en çok kullanılan geleneksel yaklaşım yöntemi benimsenmiştir (Hançer 2003). Aynı zamanda Brunel Ruh Hali ölçeği'nin çevirisinde Brislin'in (1986) önerilen standart işlem yolu takip edilerek çeviri-geri çeviri yapılmıştır.

Geri çeviri zaman almasına rağmen, ölçeğin kültürel eşitliğini sağlamak için dünyada en fazla seçilen yöntemdir. Bu yöntemde en az iki bağımsız çevirmen olmalıdır. Birinci çevirmen, orijinal ölçeği hedeflenen dile, ikinci çevirmen hedeflenen dile çevrilen ölçeği orijinal dile çevirir. Çevirmenler birbirinden bağımsız olarak çalışmalı araştırmacı bu konuda hassas davranarak uyarılma sürecini iyi yönetmelidir. Araştırmacı çevirmenlerle görüşüp, tutarsızlıkları düzeltebilir. Daha sonra iki çevirmen bir araya gelerek görüşlerini paylaşmalıdır. Böylece orijinal ölçeğin çevrilen versiyonunda bazı anlamlar kaybolmuş olsa bile, bu görüşme sonrası orijinal ölçeğe özdeş yeni bir versiyon geliştirilebilir (Aksayan ve Gözüm, 2002). Bu açıklamalar doğrultusunda ölçek daha fazla uzman tarafından uyarlanma ve yapılan uyarılma çalışmasında yukarıdaki yollar izlenmiştir.

Ölçek uyarlamalarında ortaya çıkabilecek birçok sorun vardır. Bu nedenle farklı toplumlarda kullanılacak ölçüm araçlarının, kültürel ve sosyal yapılara uygun olarak geliştirilmesi gerekmektedir. Şüphesiz kendi kültürel yapımıza uygun ölçek geliştirmenin birçok yararı vardır. Örneğin; ölçek uyarlamalarında ortaya çıkabilecek birçok sorun ortadan kalkar (Savaşır 1994). Ancak ölçek uyarlamasının tercih edilmesinin de bazı sebepleri vardır. Uluslararası literatürde tanınan ve üzerinde yeterince bilgi birikimi olan bir ölçeği Türkçe'ye kazandırıp kullanmak, araştırmacının yeni bir ölçek hazırlamakla geçireceği sureyi kısaltır. İlgili olduğu çalışmalara ayıracağı zamanı artırır. Batı da geliştirilmiş ölçeklere ilgi gösterilmesi, bir anlamda faydacı tutumdan, tıpkı teknoloji ithal etmek gibi, kestirme bir yol arayışından kaynaklanmaktadır (Şahin 1994).

Uyarılma çalışmaları eğer hakkıyla yapılırsa, hiçbir şekilde küçümsenemeyecek, birinci sınıf araştırma becerisi sergilenmiş olur. Uyarılan bir ölçeğin, başkaları tarafından da hazır bir araç olarak kullanılabilirdiğinden ölçek uyarlaması büyük bir

sorumluluğun ortaya çıkmasına vesile olur (Aksayan ve Gözüm, 2002). Çalışma sürecinde değişkenin boyutunu ölçmek için kullanılacak ölçme aracının standart bir ölçme aracı olması çalışma verilerinin istatistiksel özelliklere sahip veriler olmasını sağlayacaktır.

Ölçeğin standart bir ölçme aracı olabilmesi için “güvenirlik” ve “geçerlik” olarak belirtilen iki özelliğe sahip olması gerekir (Özdamar 2002).

2.11.2. Psikometrik Özelliklerin İncelenmesi

Ölçek geliştirmede olduğu kadar uyarlama çalışmalarında da, iki temel psikometrik özelliğe ilişkin bilgi aranmaktadır. Bunlar **güvenirlik** ve **geçerliktir**. Eğer bir ölçeğin psikometrik nitelikleri sınanmış ise ve bunun sonucunda ölçeğin güvenilirliği ve geçerliği düşük düzeyde ise ölçeğin kullanılması sakıncalıdır. Kaçınılmaz olan, ölçme hatasını en aza indirebilmek için test güvenilirliğinin yüksek olmasının yanı sıra, ölçülmek istenilen tutumun/davranışın doğru ölçüldüğünden emin olmak için de test geçerliğinin saptanmış olması gerekir (Aygör 2013).

Güvenilir olmayan bir ölçme aracı geçerli de olmayan olmayacağından, öncelikle ölçeğin güvenilirlik düzeyinin belirlenmesi gerekir (Büyüköztürk ve ark., 2014). Güvenirlik bir testin geçerliğini etkiler. Bu sebeple bilinmesi gereken, geçerli bir testin mutlaka güvenilir olmasıdır. Ancak güvenilir bir test geçerli olmayabilir (Alpar 2000). Bu bağlamda şunu rahatlıkla söyleyebiliriz, güvenilir olan bir ölçek geçerli olmayabilir; fakat geçerli olan bir ölçek mutlaka güvenilir olmak zorundadır.

Tablo 4. Ölçme Sonuçlarının İki Temel Özelliği

ÖLÇME SONUÇLARININ İKİ TEMEL ÖZELLİĞİ	
GÜVENİRLİK <ul style="list-style-type: none">• Puanların tesadüfî hatalardan arınık olma derecesi• Aynı test ile aynı kişiler üzerinde yapılan ölçme sonuçlarının kararlılığı. Yöntemler <ol style="list-style-type: none">1. Tek Uygulamaya Dayalı (İç Tutarlılık) Yöntemler<ol style="list-style-type: none">a) Kuder-Richardson (kr) 20 ve 21 (D/Y, E/H ikili cevap seçenekleri)b) Cronbach Alpha (derecelemeli cevap seçenekleri)c) Hoyt' un varyans analizid) Testi yarılama2. İki Uygulamaya Dayalı Yöntemler<ol style="list-style-type: none">a) Eşdeğer (Alternatif, paralel) formlar<ul style="list-style-type: none">- Eş formlar belli aralıkla ya da aynı zamanda uygulanırb) Test-tekrar test<ul style="list-style-type: none">- Aynı test belli aralıkla uygulanır3. Değerlendirmeciler Arası Tutarlılık<p>Bağımsız uzmanların değerlendirmeleri arasındaki uyum</p>4. Ölçmenin Standart Hatası<p>Bireysel puanların yorumlanmasında kullanılır.</p>	GEÇERLİK <ul style="list-style-type: none">• Puanların ölçme amacına hizmet etme derecesi.• Ölçülmek istenen özelliğin başka özelliklerle karıştırılmaksızın ölçülebilmesi. Türleri <ol style="list-style-type: none">1. Kapsam Geçerliği<ul style="list-style-type: none">• Maddelerin hedef davranışların iyi bir örnekleme olması• Mantıksal (uzman kanısı) ve istatistiksel yolla kanıt arama, değerlendirme2. Ölçüte Dayalı Geçerlik<p>Test puanlarının ölçüt puanlarıyla ilişkili olması</p><ol style="list-style-type: none">a) Eş zaman / halihazır / uygunluk geçerliği. Ölçüt aynı veya önceki yakın bir zamanda ölçülmüşseb) Yordama geçerliği. Ölçüt daha sonra ölçülmüşse.3. Yapı Geçerliği<p>Testten elde edilen puanlar testin ölçtüğünü varsaydığı kavramı/yapıyı ölçüyor mu? Test ölçtüğü özelliği nasıl bir yapısal model içinde ölçüyor.</p>
Kaynak: Büyüköztürk, Ş., Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 16. Baskı. Pegem Akademi Yayınları. Ankara, 2014.	

2.11.2.1. Ölçeğin Güvenirlik Çalışması:

Güvenirlik, aynı şeyin bağımsız ölçümleri arasındaki kararlılıktır ve aynı zamanda ölçülmek istenen belli bir olgunun, sürekli olarak aynı sembolleri almasıdır; aynı süreçlerin izlenmesi ve aynı ölçütlerin daha önce kullanılan deneklere tekrar aynı koşullarda uygulanması ile aynı sonuçların alınmasıdır; ölçmenin tesadüfî yanılığardan arınmış olmasıdır (Karasar 2009; Vincent ve Weir, 2014). Bir diğer ifade ile ölçme aracının güvenilirliği için aranılan iki temel ölçüt “değişik zamanlarda elde edilen cevaplar (puanlar) arasında tutarlık” ve “aynı zamanda elde edilen cevaplar arasında tutarlık” olarak açıklanmaktadır (Büyüköztürk 2005: s.170).

Ölçme araçlarının iç tutarlılığını test etmek ve güvenilirliği konusunda sonuca varabilmek için geliştirilmiş birden fazla yöntem bulunmaktadır. Bunlardan en fazla kullanılan Cronbach Alfa katsayısıdır (Özdamar 1999: s.522). Bir ölçeğin güvenilir olması o ölçeğin hiçbir zaman geçerli bir ölçme aracı olmasını garanti edemez (Alpar 2000).

Güvenirlik analizinin amacı verilerin rastlantısallığını ölçmektir. Katılımcıların ölçeğe vermiş olduğu cevaplar rastgele dağılım gösteriyorsa ölçek sonuçlarının güvenilir olduğu söylenebilir. Güvenirlik analizi seçilen örneklemin güvenilirliğini, tesadüflüğünü ve tutarlılığını test etmek için kullanılmaktadır. Çalışma sonucunun güvenilir olup olmadığına Cronbach Alpha (α) değerine bakılarak karar verilir (Kalaycı 2009). Cronbach Alpha (α) katsayısına göre ölçeğin iç tutarlılık sınırları aşağıdadır (Özdamar 1999: s.522; Alpar 2000).

α değeri,	$0,00 \leq \alpha < 0,40$	ise	Güvenilir değil
	$0,40 \leq \alpha < 0,60$	ise	Düşük güvenilirlikte
	$0,60 \leq \alpha < 0,80$	ise	Oldukça güvenilir
	$0,80 \leq \alpha \leq 1,00$	ise	Yüksek güvenilirdir

Bir testin kullanılabilmesi için güvenilir olması lazım. Bilim ancak bu tür “doğrulama”lar ile güvenilirlik ve saygınlık kazanır (Karasar 2009). Araştırma da “test-tekrar test” kullanılarak ölçeğin güvenilirliği için ortalama dört hafta uygun görülmektedir (Büyüköztürk 2005).

2.11.2.2. Tek Uygulamaya Dayalı (İç Tutarlılık) Yöntemler

2.11.2.3. İç Tutarlılık

Bir ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliğinden söz edebilmek için ölçeğin tüm alt boyutlarının aynı özelliği ölçtüğünü ortaya çıkarmak ve kanıtlamak gerekir (Polit ve Hungler, 1997). İç tutarlılık katsayısını hesaplamak için kullanılan birçok yöntem vardır (Büyüköztürk ve ark., 2014).

a) Kuder-Richardson 20 ve 21

Homojen bir yapıyı ölçtüğü varsayılan ve ölçek ölçek maddelerinin benzer olduğu ölçme araçlarının bir uygulama ile güvenilirliğinin belirlenmesi, o ölçme aracının iç tutarlılığıyla ilgili bilgi verir. Yapılan sadece bir uygulama ile ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesinde çeşitli teknik ve formüller bulunmakla birlikte, en çok kullanılanları Kuder Richardson 20 (KR-20) ve Cronbach Coefficient Alfa teknikleridir (Gözüm ve Aksayan, 2003). Kuder Richardson formülü, test maddesine verilen cevapların 1 (doğru) ve 0 (yanlış) olarak puanlandığı zaman kullanılır. Test maddelerinin güçlük katsayılarının eşit olduğu durumlarda Kuder Richardson-21 formülü, Kuder Richardson-20 yerine kullanılabilir. Kuder Richardson-21 formülü madde istatistikleri yerine test istatistikleri kullanıldığından bu yolla güvenilirlik kat sayısı hesaplanması daha kolay olmaktadır (Alpar 2000; Büyüköztürk ve ark., 2014).

b) Cronbach Alpha (Derecelemeli Cevap Seçenekleri)

SPSS programındaki “reliability-alpha” seçeneği Cronbach Alfa katsayısını hesapladığı için 1-0 şeklinde puanlanan maddeli testlere uygulanmamalıdır (Erkuş 1999). Cronbach'ın (1951), alpha katsayısı yöntemi, ölçüm güvenilirliğinin kestirimi için kullanılmaktadır (Bademci 2006). Alpha katsayısının hesaplanmasında ölçeği oluşturan madde varyanslarının toplam puanların varyansına bölünmesi temel alındığından test maddelerinin ölçmenin bütünüyle ne kadar tutarlı olduğunu gösterir (Büyüköztürk ve ark., 2014).

c) Hoyt' un Varyans Analizi (ANOVA)

Varyans ölçüsü puanların ortalamasının etrafında yayılması ölçüsüne denir. Varyans bize ortalamasının dağılımı ne kadar temsil ettiğini gösterir (Atkinson ve ark., 1996). Güvenirlilik değeri, pratikte, bireylere ait kareler ortalamasının (varyansın) hata kareler ortalamasından farkının bireylere ait kareler ortalamasına bölünmesiyle elde edilir (Büyüköztürk ve ark., 2014). Bu analiz yöntemi üç ya da daha fazla örnekleme ait veriler arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek için kullanılan istatistik tekniğidir. *t* testinde, iki grubun ortalamaları arasındaki fark, gerçekleşme olasılığı tahmin edilen fark ile karşılaştırılır. Varyans analizi (f) üç ya da daha fazla grubun ortalamaları arasındaki değişkenliği, grup içi varyansla karşılaştırmaktadır (Vincent ve Weir, 2014).

d) Testi Yarılama (Eşdeğer Yarılar)

Herhangi bir ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek için birçok eşitlik formülü geliştirilmiştir. Bunlardan en eskisi; Testi yarılama yöntemi'dir (split-half technique) (Gözüm ve Aksayan, 2003). Testi yarılama yönteminde ölçme aracının soruları, iki eşit yarıya bölünür ve elde edilen puanlar arasındaki korelasyona bakılır. Testin tümü için güvenirlilik tahmini yapılmasını tanımlar (Gözüm ve Aksayan, 2003; Büyüköztürk ve ark., 2014). Bu yöntemde güvenirlilik kat sayısının hesaplanması üç aşamada açıklanır.

- **Birinci aşama:** Test iki şekilde eşit yarıya ayrılır.
- **İkinci aşama:** Testler iki eşit yarıya ayrıldıktan sonra ilk olarak iki yarıdan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon hesaplanır.
- **Üçüncü aşama:** Testin tamamına ait güvenirlilik katsayısı Spearman Brown ya da rulon yöntemi ile hesaplanır (Büyüköztürk ve ark., 2014).

2.11.2.4. İki Uygulamaya Dayalı Yöntemler

a) Eşdeğer (Alternatif, Paralel) Formlar

Alternatif veya eşdeğer form güvenirliliği olarak da anılan bu güvenirlilik ölçütüne, eş değer formlarda denir. Ölçmenin eş değer olabilmesi için aynı özellikleri (ortalama-standart sapma) eşit olması gerekir. Eşdeğer formlar aynı kişilere kısa süreli aralıklarla uygulanmalıdır (Büyüköztürk ve ark., 2014).

Aynı gruba bir ya da iki oturumda uygulanmasından sonra elde edilen puanlar arası korelasyonlar Pearson Momentler Çarpımı formülüyle $r = \frac{\sum(z_x z_y)}{N}$ hesaplanır. Pearson Momentler Çarpımının bir diğer ifadesi korelasyon bir değişkenin ortalamadan sapmasının ve yönünün diğer değişkenin ortalamadan sapması ve yönü ile olan ilişkisidir ve adını 1896 yılında İngiltere’de geliştirilen Karl Pearson’dan almaktadır. Korelasyonu ifade eden kat sayı +1,00 ile -1,00 arasındadır. İki değişken için hesaplanan korelasyon katsayısı (r_{yx}), +1,00 ile -1,00 değişik değerler alabilir (Alpar 2000). Korelasyon kat sayısının 1.00 olması, mükemmel pozitif yönde bir ilişkiyi; -1.00 olması, mükemmel negatif yönde bir ilişkiyi; 0.00 olması durumunda ise ilişkinin olmadığını gösterir (Vincent ve Weir, 2014; Büyüköztürk ve ark., 2014). Test-tekrar test sınavındaki test etkisini azaltmak için kullanılır (Gözüm ve Aksayan, 2003; Karasar 2009). Korelasyon (r), iki değişken arasındaki ilişki derecesinin sayısal büyüklüğünü göstermek için kullanılmaktadır (Vincent ve Weir, 2014).

Korelasyon geçerliği bilinen bir testin ve geçerliği bilinmeyen bir testin karşılaştırılması ile geçerliğinin belirlenmesi için sıklıkla kullanılır. korelasyon testi denek gruplarının test-yeniden (tekrar) test ölçümleri ile performans tutarlıkları karşılaştırılarak güvenilirliğin ölçülmesi amacıyla da kullanılmaktadır. Ancak, korelasyon test ve tekrar test arasında ortalama değerlerde meydana gelen değişiklikler ile ilgili değildir. test ile tekrar test arasında tüm denekler ilerleme göstermiş olsa bile, korelasyon aynı kalır (Vincent ve Weir, 2014).

Korelasyon iki değişken arasındaki ilişki miktarını gösteriyor (Büyüköztürk ve ark., 2014). olsa bile, korelasyon kat sayısı bu ilişkinin nedeni değildir. Çünkü değişkenlerden sadece bir tanesi diğeri ile ilişkili olduğundan, birinde meydana gelen değişim diğeri de mutlaka değişim olacağı anlamına gelmez.

Durmuş ve ark., (2011: s.145), göre korelasyon katsayısında kesin sınırlamaların olmadığı 0.50’nin altında bulunan korelasyonun zayıf, 0.50 ile 0.70 arasında bulunan korelasyonun orta, 0.70 üzeri bulunana korelasyonun ise kuvvetli ilişki göstereceğini belirtmiştir. Büyüköztürk ve arkadaşları (2014), ise korelasyon katsayısının mutlak değer olarak, 0.29-0.01 arasında olması düşük, 0.69-0.30 arasında olması orta, 0.70-0.99 arasında olması yüksek, düzeyde bir ilişki olduğunu gösterir. Vincent ve Weir (2014: s.106), korelasyon katsayısı +1.00’dan daha az pozitif yönde ise 0.90 ya da 0.80; -1.00’dan daha büyük ve negatif yönde ise, -90, ya da -0.80 düzeyinde olur.

b) Test-Tekrar Test

Test-tekrar test herhangi bir ölçüm aracının aynı gruba farklı zamanlarda iki defa uygulamasıyla elde edilen puanlar arasındaki korelasyon ile açıklanır. İki uygulama arasındaki zaman, ölçülen davranışa ve hedef kitleye göre değişebilmektedir. Test-tekrar test şeklinde yapılan çalışmalarda ölçek uygulama aralığının ortalama dört haftalık bir sürede yapılmasının yeterli olduğu söylenebilir. İki puan seti arasındaki ilişkinin derecesi, varsayımları karşılandığı durumda pearson korelasyon kat sayısı, ölçeğin zamana bağlı olarak ne kadar kararlı ölçümler verdiğini yorumlamak amacıyla kullanılır (Büyüköztürk 2005, 2014). Güvenirliğin temel öncülerinden birisi ölçeğin sonucunun tutarlılığıdır. Güvenilir bir ölçek tekrar eden uygulamalarında aynı sonucu verir. Test-tekrar test yöntemi, bir ölçeğin aynı denek grubuna aynı koşullarda, ölçeğin hatırlanmasını önleyecek kadar uzun, fakat ölçülecek çalışmada önemli derece değişmelerin olmasına izin vermeyecek kadar kısa bir zaman aralığında iki kez uygulanmasıdır. Bunun sonucunda iki uygulamadan da elde edilen ölçüm değerleri ölçeğin güvenilirlik korelasyon katsayısıdır (Portney ve Watkins, 2000; Polit ve Beck, 2003; Karasar 2009; Büyüköztürk ve ark., 2014.).

Testin uygulama aralığı iyi ayarlanmalıdır. Bırakılan zaman aralığının kısa olması, hatırlamayı kolaylaştıracağından, yapay (suni) olarak yüksek çıkmasına neden olabilir. Zaman aralığı uzun tutulduğunda ise, çalışma için "aynı koşulların sağlanması olanaksız olabileceğinden, ölçülen özellikte bazı değişimlerin oluşması sonucu güvenilirlik ölçütünün yorumu güçleşir. Bu muhtemel durumlar göz önüne alınarak, zaman aralığı dört haftadan fazla, iki haftadan az olmamalıdır (Gözüm ve Aksayan, 2003; Karasar 2009).

Yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmalarda literatüre baktığımız zaman test tekrar-test yönteminde, araştırma süresiyle ilgili kesin bir kural yoktur; bazı bilimsel araştırma kitaplarında ve makalelerde "belli aralıklarla" ifadesi kullanılmaktadır. Fakat yapılan çalışmalarda test tekrar test süreci Ergin'e (1995), göre üç ile altı hafta, Büyüköztürk'e (2005), göre ortalama dört hafta uygun görülmektedir. Akın ve ark., (2007), Öztürk ve Coşkun (2015), üç hafta arayla, Çetinel ve ark., (2004), 2-6 Hafta geçtikten sonra çalışmalarını yapmışlar. Yapılan bu çalışmalarda sürenin çok kısa olması denekler tarafından ölçek sorularının hatırlanmasına sebep olmaktadır. Test-tekrar test süresinin zaman aralığı uzun olması ise uygulanan ölçek çalışmasında

deneklerin aynı ortamda bulunmama ihtimalini doğurmaktadır (Vincent ve Weir, 2014).

2.11.2.5. Değerlendirmeciler Arası Tutarlılık

Bu yöntem bağımsız değerlendirmeçiler arası uyum olarak ta isimlendirilmektedir. Ölçme sonuçlarının güvenilirliğini incelemek için kullanılan başka bir yöntem “Değerlendirmeciler arası tutarlılıktır.” Bu yöntem, çok sayıda objenin belirli bir özelliğe ne derece sahip olduğuna ilişkin iki veya daha fazla bağımsız gözlemcinin verdiği puanların güvenilirliğini incelemede kullanılır (Karasar 2009; Büyüköztürk ve ark., 2014). Özet olarak şunu söyleyebiliriz birbirinden bağımsız gözlemci sonuçları birbirine ne kadar yakın ise elde edilen sonucun güvenilirliği o kadar yüksek olur. Bununla birlikte gözlemci sayısının artması da güvenilirlik değerinin artmasını sağlar.

Bağımsız gözlemciler için uyumu hesaplamak için kullanılan teknikler: Korelasyon ile özel değişkenlik (varyans) çözümlenmeleridir. Özel değişkenlik (varyans) çözümlenmeleri özellikle ikiden fazla gözlemci olduğu zaman kullanılır. Örneğin üç seçici kurul üyesinin birkişiyi değerlendirmesinde güvenilirlik hesabı yapılamaz. Bu sayı (30)’ dan aşağı olmamalıdır (Karasar 2009).

2.11.2.6. Ölçmenin Standart Hatası

Ferdi puanların yorumlanmasında kullanılan bir yöntemdir. Ölçek sonuçlarının güvenilirlik değerlendirmesinde güvenilirlik kat sayılarının yanı sıra kullanılan bir başka istatistik yöntemi ölçmenin standart hatasıdır. Güvenirlik kat sayıları gruba bağlı değişme gösterirken ölçülen özellik bakımından ölçmenin standart hatası ise daha az etkilenir grup değişikliğinden, ölçmenin standart hatası (SH_ö), belirlenmiş olan güven düzeyleri (olasılıklar) için testten elden edilen puanların gerçek puandan olan sapma oranını hesaplamada kullanılır (Büyüköztürk ve ark., 2014).

2.11.2.7. Güvenirliği Etkileyen Faktörler

Güvenirliği etkileyen faktörler, Ölçme aracına ilişkin faktörler, Testi alan kişi ve gruba bağlı faktörler, Uygulama koşulları ve zaman gibi faktörler aşağıdaki şekilde açıklanmıştır.

- a) **Ölçme Aracına İlişkin Faktörler:** Ölçme aracında (testte) yer alan maddelerin sayısının artması güvenilirliği yükseltecektir. Test uygulama yönergesi ve maddelerin ifadesi de test puanlarının güvenilirliğini etkileyebilir. Örneğin, sınavla ilgili süre, cevaplama, puanlamanın nasıl yapılacağı, maddelerin anlaşılabilirliği ve bu bilgilerin tüm cevaplayıcılar tarafından anlaşılıp anlaşılmaması puanların güvenilirliğini düşürecektir (Büyüköztürk ve ark., 2014).
- b) **Testi Alan Birey ve Gruba Bağlı Faktörler:** Bireylerin sınav esnasında ki yaşadıkları ya da karşılaştıkları olumsuz faktörler sonucunda, elde ettikleri puanların gerçek puanları yansıtamamasına neden olabilir. Bireylerin ölçekten elde ettikleri puanların birbirine çok yakın (homojen) olması, daha sonra yapılacak olan ölçme çalışmalarında bireysel puanların sıralanmasının çabuk değişmesine, bu durum da güvenilirliğin düşmesine neden olacaktır. Puanların normal olarak dağılım gösterdiği heterojen gruplarda güvenilirliğin, daha yüksek olduğu söylenebilir (Büyüköztürk ve ark., 2014).
- c) **Uygulama Koşulları ve Zaman:** Sınav koşullarının, herkes için eşit olması bireysel puanlar için iyi bir durumdur. Aksi takdirde bireyler arasındaki farkların gerçek farkları yansıttığını söylemek güçtür. Sınav süresinin az olması öğrencilerin performanslarını yansıtmalarını engelleyecek, fazla olması ise kopya çekmek için uygun ortamın hazırlanmasına neden olacak böylece puanların güvenilirliği düşecektir (Büyüköztürk ve ark., 2014).

2.11.2.8. Ölçeğin Geçerlik Çalışması:

Ölçeğin geçerlik çalışması ölçülmek istenen herhangi bir şeyin başka şeylerle karıştırılmadan ölçülebilmeye olma derecesidir (Tekin 1977; Karasar 2009; Vincent ve Weir, 2014; Büyüköztürk 2005). Geçerlik, kullanılan testin ölçülmesi istenen, şeye ölçmedeki uygunluğunu ve istenen özelliği ne derece doğru ölçtüğünü ifade eder. Başka bir ifade ile geçerlik, “bir ölçme aracının ölçülmek üzere hazırlandığı amacı, değişkeni ölçme derecesidir”. Bir ölçeğin “neyi”, ne denli “isabetli/doğru” olarak ölçtüğü ile ilgili bir kavramdır (Aygör 2013). Bir ölçeğin güvenilir olması o ölçeğin hiçbir zaman geçerli bir ölçme aracı olmasını garanti edemez (Alpar 2000).

Geçerlik türleri için literatüre baktığımız zaman farklı sınıflandırmalarla karşılaşabiliriz. APA (1997), ile Crocker ve Algina'nın (1986), çalışmalarında

geçerlik türlerinin üç grupta toplanması daha çok tercih edilmektedir. Bunlar, “kapsam (content)” bağlantılı ya da ölçüte dayalı geçerlik ve “yapı (construct)” bağlantılı geçerliktir (Büyüköztürk ve ark., 2014).

Ölçek geliştirme ve ölçek uyarlama çalışmalarında sık kullanılan geçerlik türleri aşağıda ifade edilmiştir (Alpar 2000; Karasar 2009; Büyüköztürk ve ark., 2014).

2.11.2.9. Kapsam (içerik) Geçerliği

Kapsam geçerliği daha çok yazılı testler için anlamlı olup motor performans testleri için fazla bir değer taşımaz. Ancak, geliştirilen test, incelenen konuların tüm önemli alt konularını içeriyorsa testin kapsam geçerliği olduğu söylenebilir (Alpar 2000). Ölçme araçlarının ölçülmek istediği davranışları, sorgulamada yeterli olması gerekir. Bu bağlamda Kapsam geçerliği, bir bütün olarak ölçeğin her bir maddesinin (soruların) ölçülmek istenen davranışlar evrenini (bütünü) ölçmede amaca ne kadar hizmet ettiği şeklinde tanımlayabiliriz (Büyüköztürk ve ark., 2014). Daha açık bir şekilde ifade ettiğimizde kapsam geçerliği ölçeğin, bütünü ve alt boyutlarının ölçülmek istenen ilgili alanı ölçüp ölçmediğini ve ölçülecek alan dışında farklı kavramları barındırıp barındırmadığını değerlendirmek amacıyla yapılır. Bu geçerlik çalışmasının amacı, ölçme aracında bulunan her bir maddenin ölçülmek isteneni temsil edip etmediğini uzman gruba inceleterek, bütünü oluşturmaktır. Gerektiğinde birkaç aşamada olası eksiklik ve yanlışlıklar giderilerek testin kapsam geçerliği garantiye alınır ve uygulanmaya hazır hale getirilir (Gözüm ve Aksayan, 2003).

Sonuç olarak, kapsam geçerliğinde “test maddeleri ölçülmek istenen davranışı yeterince yansıtıyor mu?” sorusunun cevabı aranır. Kapsam geçerliğini incelemek için kullanılan mantıki yollardan biri, uzman-ların görüşünü almaktır. Uzman(lar)dan beklenen, ölçeğin taslak formunda yer alan her bir maddenin uygunluğunu, ölçülmek istenen davranışlar (kapsam) bakımından değerlendirmesidir. İçerik geçerliğini saptamak isteyen bir araştırmacının ilk işi, hazırladığı ölçüm aracını ve amaçlarını “uzman gruba” inceletmelidir bu yollar ölçeğin kapsam geçerliğini daha artıracaktır (Karasar 2009; Büyüköztürk ve ark., 2014).

2.11.2.10. Ölçüte Dayalı Geçerlik

Geçerlik sınavında en objektif ve en pratik yol olan ölçek puanlarının bazı dış ölçütlerle ilişkisi aranır. Bu geçerlik sınavında en önemli faktör, örneklemin temsil yeteneğidir. Temsil yeteneği ne kadar az ise, ölçüt geçerliği o kadar problemlidir (Peirce 1995). Ölçüt geçerliği, ölçüt değişkenindeki (performansı, beceriyi vb.) özellik ya da davranışın doğrudan ölçüsü olduğu düşünülen bir ya da daha fazla değişkenin skorları ile ölçüt değişken skorlarının karşılaştırılması sürecidir (Alpar, 2000). Kısacası, ölçüt geçerliği çalışmalarında, test puanlarının ölçüt puanlarını ne derece yordadığına (açıkladığına) ilişkin bilgilere ulaşılmak istenir (Büyüköztürk ve ark., 2014). Bu geçerlik ölçütünün değerlendirilmede iki yaklaşım vardır. Bunlar: “Eş zaman (concurrent) ölçek geçerliği ve Yordama (predictive) geçerliğidir.

a) Eş Zamanlı/Ölçek Geçerliği

Bu yöntemde, önemli olan ölçüt puanlarının test puanları ile aynı veya yakın zamanda elde edilmesi durumunda test puanları ve ölçüt puanları arasında hesaplanan ortak nokta ve ya ilişkidir korelasyon (Plotnik 1996; Büyüköztürk ve ark., 2014). Literatüre baktığımız zaman eş zaman geçerliğinin farklı isimlerle anıldıklarını görebilirsiniz. Örneğin, zamandaş geçerlik, halihazır geçerlik, uygunluk geçerliği, uyum geçerliği, benzer ölçekler geçerliği, gibi (Büyüköztürk 2013; Büyüköztürk ve ark., 2014). Bu yöntemde uygulama sürecinde “geçerliği bilinen” bir test olması gerekmektedir. Ölçeğin uygulama imkanı kısıtlı ve zor ise yerine daha kolay ve teknik aletlere ihtiyaç duyulmayan ama aynı özelliği belirlemek için bir test geliştirilip kullanılabilir. Bir ölçme aracının geçerliğini bilinen başka ve kabul edilmiş ölçümlerle karşılaştırarak tespit edebiliriz. Örneğin koşu bandında (x) sahada yapılan test (y) değişkeni olsun burada pearson korelasyon kat sayısı ile da diğer benzer korelasyon katsayılarından biri hesaplanır. Bulunan korelasyon katsayısı (geçerlik katsayısı) 1'e yakın ise geliştirilen test ile “geçerliği bilinen” testin benzer olduğu söylenebilir. korelasyon katsayısının 0'a yakın ise geçerliği zayıftır. Özet olarak yeni geliştirilen bir testte uyum geçerliğini bulmak için gerekli olan süreçler vardır. Bunlar;

- a) Ölçüt (satandırt) test tanımlanır ve geçerliği belirlenmek istenen test için geçerli olup olmadığı tartışılır.

- b) Geçerli olduğunu bildiğimiz test ile yeni geliştirilen test aynı kişilere uygulanarak elde edilen test sonuçlarının geçerlik kat sayısı (korelasyon katsayısı) hesaplanır. Eğer korelasyon katsayısı 0.80'den büyük ise yeni geliştirilen test kullanılabilir. Fakat 0.80'den küçük ise başka bir test düzeneği geliştirilir (Alpar 2000).

Korelasyon kat sayısının: 0.00 olması, ilişkinin olmadığını, -1.00 olması, mükemmel yönde negatif bir ilişkinin; 1.00 olması da mükemmel yönde pozitif bir ilişkinin olduğunu gösterir (Vincent ve Weir 2014; Büyüköztürk ve ark., 2014). Durmuş (2011: s.145), ve arkadaşlarına göre korelasyon katsayısında kesin sınırlamaların olmadığı 0.50'nin altında bulunan korelasyonun zayıf, 0.50 ile 0.70 arasında bulunan korelasyonun orta, 0.70 üzeri bulunana korelasyonun ise kuvvetli ilişki göstereceğini belirtmiştir. Büyüköztürk ve arkadaşları (2014), ise mutlak değer olarak korelasyon katsayısının, 0.29-0.01 arasında olması düşük, 0.69-0.30 arasında olması orta, 0.70-0.99 arasında olması yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu gösterir. Vincent ve Weir (2014), korelasyon katsayısı +1.00'dan daha az pozitif yönde ise 0.90 ya da 0.80; -1.00'dan daha büyük ve negatif yönde ise, -90, ya da -0.80 düzeyinde olur.

b) Yordama Geçerliği

Yordama geçerliğin "ölçüt davranışı kestiren test ya da değişkenlerden elde edilen bir skoru kullanarak bir ölçüt davranışın kestirilmesi (yordama) derecesi" olarak tanımlanabilir (Alpar 2000). Bir ölçeğin test puanı ile daha sonra ölçülecek davranış arasındaki ilişkinin incelenmesiyle test puanlarının gelecekteki davranışı ne derece açıkladığı-kestirdiği araştırılır. Yani yordama geçerliğindeki ölçüt gelecekte ölçülecek (gözlenecek) davranıştır (Büyüköztürk ve ark., 2014). Bir ölçeğin yordama geçerliği, ölçekten elde edilen kestirimsel puanlar ile ölçülmek istenen özellikleri ölçtüğü bilinen kriter arasındaki korelasyonun hesaplanmasıyla bulunur (akt: Ercan ve Kan, 2004).

2.11.2.11. Yapı Geçerliği

Doğrudan ölçülemeyen birçok özellik vardır. Yapı geçerliği, doğrudan ölçülemeyen bir durumu ölçen bir testin ölçme derecesi olarak tanımlanır. Örneğin yetenek kavramı herkes tarafından bilinir. Fakat bu özellik doğrudan ölçülemez. Bir

başka örneği değerlendirelim kaygı doğrudan ölçülemez fakat belirtileri fark edilebilir (avuç içi terlemesi kalp atım sayısı, tansiyon yükselmesi vb.). Buradaki spor becerisini doğrudan ölçülemeyen bir özellik “yapı” olarak düşünebilirsiniz (Alpar 2000). Bu paragraftan anlaşılacağı üzere yapı geçerliği doğrudan ölçülememesine rağmen yapı geçerliğindeki davranışların göstergeleri istenildiğinde sıklıkla ölçülebilir.

Psikolojik test ya da ölçeğin kuramsal bir yapıyı, boyutu, özelliği ne derecede temsil ettiğiyle, ölçeği ne derce ölçtüğünün gösterilmesiyle ilgilidir (Dağ 2005). Bireyin psikolojik yapısını, tutumunu, performansını, yeteneğini, ölçmeyi amaçlayan araştırmacılar, öncelikle bu yapının işlevsel tanımlarından çok sayıda ölçülebilir, gözlenebilir sorular oluştururlar. Hazırlanan soruların ölçülmek istenen davranışı ne derece doğru ölçtüğü sorunu, yapı geçerliğiyle ilgili bir durumdur (Büyüköztürk ve ark., 2014). Yapı geçerliğinin belirlenmesinde kullanılan birçok yöntem vardır (Dağ 2005; Karasar 2009; Büyüköztürk ve ark., 2014).

a) Faktör Analizi (FA): Birbiriyle ilişkili birçok değişkeni bir araya getirerek az sayıda kavramsal yeni değişkenler (faktörler, boyutlar) keşfetmeyi amaçlayan çok boyutlu bir istatistik olarak tanımlanabilir. Föaktör analizinin amacı **açıklayıcı**, Exploratory Factor Analysis (EFA) ve **doğrulayıcı**, Confirmatory Factor Analysis (CFA), olmak üzere iki temel yöntem ayrılmaktadır (Büyüköztürk 2002).

Açıklayıcı Faktör Analizinde, verilerin Kovaryans ya da Korelasyon matrisinden faydalanılarak birbirleri ile ilişkili olan p sayıda değişkenden daha az sayıda ($k < p$) ve birbirlerinden bağımsız yeni değişkenler (faktör) üretmek için yararlanılan bir tekniktir (Doğan ve Başokçu, 2010).

Açıklayıcı faktör analizi hipotez kurmak için bilgi edinmeyi sağlamaya çalışır ve açıklayıcı faktör analizine yöntem türeten yaklaşım adı da verilebilir (Özdamar 2002). Üretilen bilginin doğrulanmasının yanısıra, açıklayıcı faktör analizi bilgiyi doğrulamaz fakat hipotezler önerir (Stapleton 1997).

Açıklayıcı faktör analizinde, değişkenler arasındaki ilişkilerden hareketle faktör bulmaya, teori üretmeye yönelik bir işlem yolu izlenirken doğrulayıcı faktör analizinde ise değişkenler arasındaki ilişkiye dair daha önce saptanmış olan bir hipotezin test edilmesi söz konusudur (Tabachnick ve Fideli, 2001).

Doğrulayıcı Faktör Analizinde, araştırmacılar, değişkenlerin alt boyutlar ile ve alt boyutların birbirleriyle olan korelasyonlarının tanımlandığı hipotezleri kurmakla başlar bununun sonucunda analiz LISREL'e benzer paket programlarının kullanımı ile yapılır (Stapleton 1997).

Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) Confirmatory Factor Analysis: (CFA), bu analiz yönteminde önceden oluşturulan bir model aracılığıyla gözlenen değişkenlerden yola çıkarak *gizil değişken* (faktör- boyut) oluşturmaya yönelik bir işlemdir (Myers 2000). Doğrulayıcı faktör analizi yaygın olarak geliştirilen ölçek ve geçerlik çalışmalarının analizlerinde kullanılmakta aynı zamanda daha önceden belirlenmiş bir yapının doğrulanmasını da amaçlamaktadır (Bayram 2010). Açıklayıcı faktör analizi, hangi değişken gruplarının hangi faktör ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu test etmek için kullanılır. Belirlenen faktöre katkıda bulunan değişken gruplarının bu faktörler ile yeterince temsil edilip edilmediğinin belirlenmesi için doğrulayıcı faktör analizinden faydalanılır (Aytaç ve Öngen, 2012).

Doğrulayıcı faktör analizi verinin temelindeki yapıyı değerlendiren açıklayıcı faktör analizinin (AFA) uzantısıdır (Öksüz ve Malhan, 2005). Açıklayıcı faktör analizi hipotez kurmaya yönelik bilgi edinmeyi sağlamaya çalışırken, Doğrulayıcı faktör analizi belirlenen bu faktörler arasında yeterli düzeyde ilişkinin olup olmadığını, hangi değişkenlerin hangi alt boyutlar ile ilişkili olduğunu, alt boyutların birbirlerinden bağımsız olup olmadığını, elde edilen faktörlerin modeli açıklamakta yeterli olup olmadığını sınamak için kullanılır (Özdamar 2004).

Yapı geçerliğine ilişkin, “testten elde edilen puanlar, testin ölçtüğünü varsaydığı şeyi ölçüyor mu?” sorusuna cevap arar. Araştırmacının yapı geçerliğini incelemedeki amacı, ölçeğin faktör yapısını ortaya çıkartmak ise “**açıklayıcı faktör analizi**”; amaç, daha önceden belirlenen ölçeğin faktör yapısının doğrulanması ise “**doğrulayıcı faktör analizi**” tekniği kullanılır (Büyüköztürk ve ark., 2014). *Ölçek uyarlamalarında* daha çok, ölçekteki maddelerin yapısı hakkında var olan bir hipotezi sınıdığı için, **doğrulayıcı faktör analizi** kullanılır (Aygör 2013).

b) Hipotez Sınanması/Mantıksal Analiz: araştırmacı, birbirine benzeyen ölçekler arasında beklenen pozitif veya negatif bir korelasyonun veya özelliği bilinen grupların test puanları arasında farkın anlamlılığını test edebilir. Örneğin geliştirilmekte olan sosyal iletişim testi için benzer ölçek, daha önce geçerli ve

güvenilir olduğu belirlenen genel uyum testi puanları olabilir. Bu iki test puanı arasındaki ilişkinin anlamlılığı sınanabilir. Öte yandan okul öncesi eğitim alan çocukların sosyal iletişim becerileri testi ortalama puanının, bu eğitimi alamayanların ortalama puanından yüksek olması beklenir. Bu iki grubun test ortalama puanları arasındaki fark, ilişkisiz t-testi ile test edilebilir (Büyüköztürk ve ark., 2014). Bu geçerlik ölçütü uyarlanan ölçeğin yapısal durumunun açıklanmasına önemli katkı sağlayan bir yöntemdir (Gözüm ve Aksayan, 2003).

c) Bilinen Grup Karşılaştırması: Bu yöntemde araştırmacı “bilinen grup” ile (ya da daha önceden geçerliği bilinen bir ölçü aracı ile karşılaştırma) tekniğinden yararlanır. Bu yöntemde ölçme aracı iki ayrı gruba uygulanır ve aralarındaki farka bakılır (Polit ve Hungler 1997; Karasar 2009). Bunlardan biri özellikleri bilinen gruptur. Bu grup ölçme sonunda, beklenen yönde bir performans gösterir ise ölçme aracının “seçme” özelliği vardır. Benzeri bir teknikte, geçerliği daha önceden belirlenmiş olan bir ölçme aracı ile yeni geliştirilmiş olan bir ölçme aracını aynı gruba uygulayarak elde edilen sonuçlar arasında ilişkiyi (korelasyon) aramaktır. Analiz sonucunda elde edilen ilişki yüksek ise yeni geliştirilen aracın geçerliğinin de yüksek olduğu sonucuna varılabilir (Karasar 2009).

2.11.2.12. Geçerliği Etkileyen Faktörler

Geçerliği etkileyen faktörler, Ölçme sonuçlarının güvenilirliği, Ölçme yöntemi ve madde sayısı, Puanlayıcı yanlılığı ve uygulama koşulları şeklinde aşağıda açıklanmıştır.

- a) Ölçme Sonuçlarının Güvenirliği:** Tutarlı ölçümlerin elde edilmediği bir uygulamada geçerliğin yüksek olması beklenemez. Yani daha önce yapılan ölçüm ile sonradan yapılan ölçme sonuçları arasında tutarlılık olmadığına gerçeğin yansıtılmadığı ortaya çıkar (Büyüköztürk ve ark., 2014).
- b) Ölçme Yöntemi ve Madde Sayısı:** Bir teste ölçmeyi amaçlayan davranışların iyi bir örnekleme olması beklenir. Bu sebeple testte yer alan maddelerin sayıca yeterli ve kaliteli olması beklenir. Madde sayısı arttıkça testin ölçülmek istenilen davranışları, konuları kapsama olasılığı artacak ve geçerlik bundan olumlu yönde etkilenecektir (Büyüköztürk ve ark., 2014).

- c) **Puanlayıcı Yanlılığı:** Öğrencilerin testte veya yazılı bir sınava verdikleri cevaplarda puanlandırmada, puanlayıcıların (öğretmen, araştırmacı vb.) yazının güzelliği, öğrencinin sınıf içinde davranışları gibi değişik faktörleri gözetenek fazla veya eksik puan vermesi geçerliği düşürecektir (Büyüköztürk ve ark., 2014).
- d) **Uygulama Koşulları:** ölçmelerin standart, uygun koşullarda yapılmaması da geçerliği olumsuz yönde etkiler. Örneğin sınav ortamının gürültülü olması (Büyüköztürk ve ark., 2014).

2.11.3. Kültürlerarası Karşılaştırma

Ölçek uyarlama çalışmasının bu aşamasında uyarlanan ölçeğin normları saptanır ve diğer dillerdeki ölçek normları ile karşılaştırılır. Bu aşamada aşağıdaki soruların yanıtları aranır (Öner 1987);

“Uyarlanan ölçeğin puan ortalamaları, standart sapmaları ve kesme noktası gibi özellikleri orijinal ölçeğin norm değerlerine benziyor mu?”

“Uyarlanan ölçeğin ölçme hatası orijinal ölçeğin ölçme hatasına yakın mı?”

“Uyarlanan ve orijinal ölçeğin faktör yapıları benziyor mu?”

“Faktör-madde yükü her iki ölçekte de benzer değerlerde mi?”

Yukarıda sorulan soruların birçoğu, uyarlanan ölçeğin psikometrik özellikleri değerlendirilirken kendiliğinden yanıtlanır. Bu sorulara istendik yanıtlar alınamıyor ise, örneğin, ölçeklerin faktör yapısı örtüşmüyorsa bunun olası nedenleri araştırılmalı ve açıklanmalıdır. Pratikte faktörlerin büyük oranda benzerlik göstermesi yeterli görülmekte ve orijinal ölçekteki faktörler benimsenmektedir. Bir ölçeği farklı dillere uyarlarlarken, kültürlerarası karşılaştırma (cross-cultural) yapmak ayrı bir araştırma konusu olup, özel koşulları vardır. Bu tür araştırmalarda ölçeği geliştiren ve uyarlayan araştırmacılar genellikle birlikte çalışır. Her iki kültürde benzer özellikleri olan bireylere uygulanan iki ölçeğin tüm psikometrik özellikleri, ölçekteki maddelere verilen yanıtların yüzdeleri ve benzeri birçok özellik karşılaştırılır. Kültürel farklılıklardan kaynaklanan ayrılıklar tartışılır. Batı kaynaklı psikoloji ve hemşirelik literatüründe “cross-cultural research” olarak isimlendirilen bu çalışmalar, ölçeğin evrenselleşmesini sağlamaktadır (Gözüm ve Aksayan., 2003).

3. YÖNTEM VE GEREÇ

Bu bölümde, araştırmanın türü, ölçek uyarlama süreci, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, etik, araştırmanın uygulama programı, araştırmanın sınırlılıkları, verilerin değerlendirilme süreci yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Türü

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde kesitsel bir çalışmadır. Tarama modeli, daha önceden ya da halen var olan bir durumu var olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarından biridir. Araştırmaya konu olan nesne, olay ya da birey kendi koşulları içinde ve olduğu şekilde tanımlamaya çalışılır. Onları, hiç bir şekilde değiştirme, etkileme çabası göstermez (Karasar 2009: s.77-79). Tarama araştırmaları kesitsel, boylamsal ve geçmişe dönük araştırmalar olarak sınıflandırılabilir (Fraenkel ve Wallen 2006; Gorard 2006). Kesitsel araştırmalarda betimlenecek değişkenler bir seferde ölçülür. gelişim özellikleri, Okuduğunu anlama becerileri, oy verme davranışları gibi bu araştırmalar genellikle örneklemin büyük olduğu ve farklı özellikteki topluluğu kapsayan araştırmalardır (Büyüköztürk ve ark., 2014). Kesitsel araştırmalarda, zamansal bir kestiri söz konusudur. Yapılan gözlemler ansaldır. Fazla sayıda örnek üzerinde çalışma imkanı bulunduğundan, kesit alma yolu ile verilerin genellenebilirlik olasılığı daha yüksektir. Zamanın kestirilmesi maliyeti önemli derecede düşürmektedir (Karasar 2009).

3.2. Ölçek Uyarlama Süreci

Ölçek uyarlama çalışmasını üç ana başlık altında toplayabiliriz (Öner 1987).

a) Psikolinguistik Özelliklerin İncelenmesi/Dil Uyarlaması

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması sürecinde, öncelikle *Dr. Peter Terry* ile elektronik posta yoluyla ile iletişim kurularak ölçeğin kullanılmasıyla ilgili izin alınmıştır. Daha sonra teorik uygulamaya dayalı süreçte dil ve ifadelerin Türk kültürüne uygun bir şekilde uyarlanmasına özen gösterilmiştir.

Bu araştırmada yapılan eviri, “grup çevirisi” ve “geri eviri (back translation)” yöntemleri ile yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formu, İngilizce’den Türkçe’ye çevirisi, alanında uzman 9 akademisyen tarafından yapılmıştır. Türkçe’ye çeviriyi yapan akademisyenlerin 4’d Yabancı Diller Yüksekokulu, 2’si Turizm Fakültesi ve 3’de Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda görev yapmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeğin eviri sürecinde 2 aylık ara ile aynı eviri ekibine iki kez uygulanmıştır. Yapılan çevirilerde benzerlikler ve farklılıklar karşılaştırılarak gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Aynı içeriğe sahip eviri maddelerinin olması durumunda bağımsız gözlemciler ve tez danişmanı tarafından gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Ayrıca yeniden eviri grubundaki akademisyenlere verilerek dzletilmiştir.

Elde edilen Türkçe taslak orijinal form ile karşılaştırılıp benzerliklerine göre her maddeye en yakın olacak şekilde çevirisi yapılmıştır. Grup evirisi yapıldıktan sonra ölçek çevirisinde en çok kullanılan geleneksel yaklaşım yöntemi benimsenerek birbirinden bağımsız iki çevirmen tarafından “Geri eviri (back translation)” süreci gerçekleştirilmiştir. Bu süreç Türkçe ve İngilizceyi ana dili seviyesinde konuşan biri Türk uyruklu diğeri yabancı uyruklu iki akademisyen tarafından Türkçe’ye çevrilmiş ve ölçekteki her bir kelimenin anlam bütünlüğü sınıanarak son hali oluşturulmuştur. Geri eviri yöntemi fazla zaman almasına rağmen, ölçeğin kültürel eşitliğini sağlamak için dünyada en çok kullanılan yöntemdir. Ölçeğin eviri süreci bittikten sonra araştırmacı tarafından dil ve ifadelerin anlaşılabilirliğinin sınıanması için ölçek Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi TMER’ de ğretim elamanı olarak görev yapan 3 dil bilimci ve 10 öğrencinin olduğu grupta değerlendirilmiş ve herhangi bir herhangi bir problem saptanmamıştır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması için araştırmaya katılan katılımcılara, veri toplama araçları yüz yüze tekniği ile uygulanmıştır. Katılımcılara araştırma yönergesi anlatıldıktan sonra veri toplama araçları uygulanmıştır. Ölçek, kulüp yetkilileri ile yapılan görüşmeler sonrasında katılımcılara antrenman öncesi veya sonrasında ya da takım toplantısında araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Katılımcılar veri toplama araçlarını yaklaşık 5 dakikada doldurmuştur.

b) **Psikometrik Özelliklerin İncelenmesi (Güvenirlik- Geçerlik)**

Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Türkçe'ye adaptasyonu için yapılan bu çalışmada sporculardan toplanan nicel verilerin analizi için bilgisayar analiz paket programları kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerin tespiti için ortalama, standart sapma ve frekans değerleri hesaplanmıştır.

Çalışmada ölçeğin **Güvenirlik** analizleri için Cronbach alfa katsayısı, madde korelasyon analizi için pearson momentler çarpımı katsayısı, madde fark analizi için bağımlı örneklem t testi yapılmıştır. Brunel Ruh Hali Ölçeği'nde yer alan maddelerin Türkiye'deki sporculardan elde edilen veriler ışığında hangi boyutlar altında şekillendiğini görmek için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. **Geçerlik** çalışması için bilgisayar destekli istatistik paket programı yardımı ile Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır.

Daha sonra ölçeğin ve boyutlarının güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucu elde edilen değişkenlerin normal dağılım sınaması için Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk testleri uygulanmıştır.

Ölçek alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını tespit edebilmek için Spearman korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Böylece Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) Türk toplumuna uyarlama çalışması yapılmıştır.

c) **Kültürlerarası Özelliklerin Karşılaştırılması**

Ölçek uyarlama çalışmasının bu aşamasında uyarlanan ölçeğin normları saptanır ve diğer dillerdeki ölçek normları ile karşılaştırılır. Bu aşamada aşağıdaki soruların yanıtları aranır (Öner 1987);

“Uyarlanan ölçeğin puan ortalamaları, standart sapmaları ve kesme noktası gibi özellikleri orijinal ölçeğin norm değerlerine benziyor mu?”

“Uyarlanan ölçeğin ölçme hatası orijinal ölçeğin ölçme hatasına yakın mı?”

“Uyarlanan ve orijinal ölçeğin faktör yapıları benziyor mu?”

“Faktör-madde yükü her iki ölçekte de benzer değerlerde mi?”

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın evrenini Çanakkale ve İstanbul'da tüm spor branşlarında lisansa sahip 18 yaş ve üzerindeki yetişkin sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın gerçekleştiği İstanbul ilinde tüm spor branşlarında 308.565 (İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ve Futbol Federasyonundan alınan bilgi) yetişkin lisanslı sporcunun olduğu görülmüştür. Fakat İstanbul'da bu lisanslı sporcuların 36.597'si 18 yaş ve üzerinde olduğu ve faal olarak sporculuk kariyerini sürdürdükleri görülmüştür. Çanakkale'de tüm spor branşlarında 3240 (Çanakkale Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ve Futbol Federasyonundan alınan bilgi) sporcunun olduğu ve bunlardan 1.629'unun 18 yaş ve üstü olup aktif olarak spor kariyerlerine devam eden yetişkin sporcular olduğu görülmüştür. Bu veriler ışığında araştırmanın yapıldığı İstanbul ve Çanakkale illerinde 311.845 sporcunun olduğu ve araştırma evreninin ise 38.226 olduğu görülmüştür.

Araştırmanın örneklemini ise İstanbul ve Çanakkale illerinde bulunan 18 yaş ve üzeri, lisanslı ve halen müsabakalara katılan 608 sporcudan oluşmuştur. Ayrıca araştırmada elde edilen ölçeklerde, boş maddelerin olması, çift işaretleme, ikinci uygulamaya katılmama, eksik bilgi verme gibi sebeplerden dolayı 64 katılımcının verileri çalışma dışında tutulmuştur.

Bu çalışmada örneklem sayısını belirlemek için ölçekteki madde sayısı temel alınmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarındaki örneklem büyüklüğü, kullanılan ölçekte bulunan soru sayısının en az 5 katı ya da ideal olan 10 katı olmalıdır (Wood ve Haber, 2002; Yıldırım 2007). Bu doğrultuda ölçekte 24 madde olduğundan dolayı en az 240 kişiye uygulanması gerekmektedir. Ancak uygulama sürecinde ve sonucunda oluşabilecek bir takım sorunların, değerlendirmeye alınamayacak ölçeklerin olabileceği düşüncesi ile yeterli sayıya ulaşılabilmesi için örneklem sayısı fazla tutulmuştur.

Örneklemin seçim yöntemi ise Eleman Örnekleme yöntemlerinden Oransız Eleman Örnekleme (Basit Tesadüfi Örnekleme) yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Oransız eleman örnekleme evrendeki tüm elemanların birbirine eşit seçilme şansına sahip oldukları örnekleme türüdür (Karasar 2009).

Tablo 5. Katılımcıların Buldukları İllere Göre, Cinsiyet, Branş, Yaş, Lisans Yaşına Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

		f	%
Sporcu olarak bulunduğunuz il	Çanakkale	180	29.61
	İstanbul	428	70.39
	Toplam	608	100.00
Cinsiyet	Erkek	466	76.64
	Kadın	142	23.36
	Toplam	608	100.00
Branş	Takım sporları	426	70.1
	Bireysel Sporlar	182	29.9
	Toplam	608	100.0
Yaş	18-22 yaş	371	61.02
	23-27 yaş	180	29.61
	28-32 yaş	52	8.55
	33 yaş ve yukarısı	5	.82
	Toplam	608	100.00
Lisans yaşı	1-5 yıl	197	32.40
	6-10 yıl	249	40.95
	11-15 yıl	122	20.07
	16 ve üstü	40	6.58
	Toplam	608	100.00

Katılımcıların %70.39'u İstanbul'da sporcu iken %29.61'inin Çanakkale de sporcu olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların %76.64'ünün erkek, %23.36'sının kadın olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların %70.1'inin takım sporları, %29.9'unun ise bireysel sporculardan oluştuğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların %61.02'sinin 18-22 yaş aralığında, %29.61'inin 23-27 yaş aralığında ve %8.55'inin 28-32 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. En düşük frekansa ise %82 ile 33 yaş ve üzeri olan sporcuların sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalamasının 22.22 ve minimum yaşın 18 maksimum yaşın 35 olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların lisans süreleri incelendiğinde %40.95'inin 6-10 yıllık lisans, %32.40'nın 1-5 yıllık lisansa, %20.07'sinin 11-15 yıllık lisansa, %6.58'inin 16 yıl ve üzeri, lisans sahibi oldukları tespit edilmiştir.

3.4. Etik

Araştırmada geçerliği ve güvenilirliği yapılan ölçeğin izni elektronik posta yoluyla alınmıştır ve yapılan çalışma ile ilgili bilgi alışı sağlanmıştır. Araştırma için Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan onay alınmış, ayrıca ölçek uygulamasının yapılabilmesi için yardım ve kolaylığın sağlanması hususunda ilgili makamlara Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitü müdürlüğünden gerekli dilekçe alınmıştır (Ek 1).

3.5. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerinin yer aldığı, Kişisel Bilgi Formu (Ek 6) ve ruh hallerinin değerlendirilmesi için Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS [Ek 7]) kullanılmıştır.

3.5.1. Brunel Ruh Hali Ölçeği / The Brunel Mood Scale (BRUMS).

BRUMS, 1970'li yılların başlarında ABD'de geliştirilmiş olan çok sık kullanılan Duygu Durumu Profiline (POMS) dayanmaktadır (Karageorgis ve Terry, 2011).

Terry ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen "Brunel Mood Scale" ölçeği "Duygu Durumu Profili-Ergenler"den, Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS) olarak değiştirilmesine dikkat edilmelidir.

"Brunel Ruh Hali Ölçeği" 24 madde 6 alt boyuttan oluşmuş ve beşli likert şeklinde düzenlenmiştir (Terry ve Lane, 2010; Terry ve Lim, 2011).

Açıklama:

Optimal ruh hali durumunuzu oluşturmak için BRUMS nasıl kullanacağınızı, bitkinlikten ve aşırı antrenmandan kaçınabileceğiniz fiziksel hazırlıklarınızı nasıl gözlemleyeceğinizi açıklamayı amaçlamaktadır. Ergen ve yetişkin nüfus için ruh hallerini ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiştir (Mc Nair ve ark, 1992). Duygu Durumu Profiline türeyen BRUMS kızgın, enerjik, sinir ve mutsuz gibi 24 basit duygudurum tanımlayıcısı içerir (Terry ve Lane, 2010).

Sporcular 5 puanlık bir ölçekte bu tür duyguları yaşamış olup olmadıklarını belirtirler. Farklı zaman dilimleri "bugün dahil geçen hafta nasıl hissettin?" olmasına rağmen standart zaman dilimi "Şu anda nasıl hissediyorsun?" şeklindedir. "Geçen ay

nasıl hissettin" ya da "Normalde nasıl hissediyorsun?" ifadeleri de kullanılabilir. Ölçeği doldurmak sadece birkaç dakika sürmektedir (Terry ve Lane, 2010).

3.6. Araştırmanın Uygulama Programı (Plan ve Takvimi)

Bilimsel araştırma 2014-2015 yılında başlamıştır. Çalışma grubu Çanakkale’de ve İstanbul’da, farklı branşlarda 18 yaş üstü sporculardan oluşmaktadır. Yapılan geçerlik-güvenirlilik çalışmalarında literatürde test tekrar-test yönteminde, araştırma süresiyle ilgili kesin bir kural yoktur. Bazı bilimsel araştırma kitaplarında ve makalelerde “belli aralıklarla” ifadesi kullanılmaktadır. Fakat yapılan çalışmalarda test-tekrar test süreci Ergin’e (1995), göre üç ile altı hafta, Büyüköztürk’e (2005), göre ortalama dört hafta uygun görülmektedir. Akın ve arkadaşları (2007), Öztürk ve Coşkun (2015), üç hafta arayla, Çetinel ve arkadaşları (2004), 2-6 hafta geçtikten sonra çalışmalarını yapmışlardır. Yapılan bu çalışmalarda sürenin çok kısa olması sporcular tarafından ölçek sorularının hatırlamasına sebep olmaktadır. Test-tekrar test süresinin zaman aralığı uzun olması ise uygulanan ölçek çalışmasında katılımcıların aynı ortamda bulunmama ihtimalini doğurmaktadır (Vincent ve Weir, 2014). Bu sebeple süre, araştırmacı tarafından dikkatli ve hassas ayarlanmalıdır. Bu çalışmada ölçek uygulama planı 3 hafta arayla yapılmıştır. Bu doğrultuda hazırlanan Araştırma ve Uygulama Programından (Plan ve Takvim) uzaklaşmamaya dikkat edilmiştir. İlk uygulanan ölçeğin ikinci uygulamasında aynı saat’te sporcu durumuna ve ortamına dikkat ederek araştırmayı planlanan sürede bitirmeye özenle gayret gösterilmiştir.

3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmadaki sınırlılıklar aşağıda yer almaktadır;

- 1) Araştırma 2015-2016 yılı ile,
- 2) Araştırma 18 yaş üstü lisanslı sporcularla,
- 3) Araştırmada duyguları ifade eden Brunel Ruh Hali Ölçeği Test-Tekrar Test olarak uygulanması ile,
- 4) Araştırmada tüm spor branşları ile sınırlandırılmıştır.

3.8. Verilerin Analiz Yöntemi

Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Türkçe'ye adaptasyonu için yapılan bu çalışmada sporculardan toplanan nicel verilerin analizi için bilgisayar analiz paket programları kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerin tespiti için ortalama, standart sapma ve frekans değerleri hesaplanmıştır.

Çalışmada ölçeğin **Güvenirlilik** analizleri için Cronbach alfa katsayısı, madde korelasyon analizi için pearson momentler çarpımı katsayısı, madde fark analizi için bağımlı örneklem t testi yapılmıştır. Brunel Ruh Hali Ölçeği'nde yer alan maddelerin Türkiye'deki sporculardan elde edilen veriler ışığında hangi boyutlar altında şekillendiğini görmek için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. **Geçerlik** çalışması için bilgisayar destekli istatistik paket programı yardımı ile Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır.

Daha sonra ölçeğin ve boyutlarının güvenirlik analizleri yapılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucu elde edilen değişkenlerin normal dağılım sınaması için Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk testleri uygulanmıştır.

Ölçek alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını tespit edebilmek için Spearman korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Böylece Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) Türk toplumuna uyarlama çalışması yapılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

H₁: Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) yetişkin sporcular formunun Türkçe versiyonu güvenilir bir ölçme aracıdır.

4.1.1 H₁ Hipotezi İçin Yapılan Analiz Bulguları (Güvenirlik Çalışması)

Bu bölümde İngilizce orijinalinden Türkçe'ye çevrilen Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin güvenilirlik çalışması için test-tekrar test yöntemi kullanılarak ölçeğin güvenilirliğini ve ölçeğin değişmezliğini inceleyebilmek için madde korelasyon analizi, iç tutarlılık için Cronbach alfa katsayısı ve madde analizi hesaplanarak incelenmiştir.

4.1.2 Test-Tekrar Test Cronbach Alfa Güvenirlik Analiz

Ölçeğin iç tutarlılığını test etmek amacıyla test-tekrar testin iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa katsayısı hesaplanarak madde analizi yapılmıştır.

Tablo 8. Test Güvenirlik Analizi

	Cronbach's Alpha	N of Items
Test	.866	24

Bu çalışmada ölçekten elde edilen verilerin iç tutarlılığını ölçmek amacıyla Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış ($n=.866$) ile yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle **H₁** hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 9. Test Madde Analizi

	Madde Silindiğinde Ölçek Ortalaması	Madde Silindiğinde Ölçek Varyansı	Toplam Korelasyon	Madde Silindiğinde Cronbach's Alfa
Panik	23.80	168.726	.334	.863
Canlı	21.68	181.890	-.231	.881
Şaşkın	23.65	165.192	.424	.861
Bitkin	23.32	159.660	.517	.858
Depresif	23.63	158.334	.658	.854
Morali bozuk	23.51	156.669	.659	.853
Sinirli	23.37	157.982	.594	.855
Tükenmiş	23.57	157.711	.647	.854
Aklı karışık	23.47	156.863	.656	.853
Uykulu	23.13	159.263	.477	.859
Kırgın	23.58	159.186	.613	.855
Mutsuz	23.64	157.900	.687	.853
Kaygılı	23.54	158.387	.649	.854
Tedirgin	23.52	160.388	.551	.857
Enerjik	21.80	179.235	-.140	.882
Berbat	23.74	159.293	.602	.855
Sersem	23.73	158.680	.681	.854
Gergin	23.47	156.220	.679	.853
Kızgın	23.34	159.077	.507	.858
Aktif	21.87	176.350	-.062	.878
Yorgun	23.13	159.779	.472	.859
Huysuz	23.47	161.390	.455	.860
Atik	22.02	175.625	-.043	.878
Kararsız	23.38	157.142	.602	.855

Test madde analiz tablosu incelendiğinde hiçbir maddenin silinmesinin yani analiz dışı bırakılmasına gerek olmadığı tespit edilmiştir. Silinecek herhangi bir madde güvenilirlik katsayısında ciddi bir yükselme sağlamayacaktır.

Tablo 10. Tekrar Test Güvenirlik Analizi

	Cronbach's Alpha	N of Items
Tekrar Test	.853	24

Tekrar test güvenirlik analiz sonuçlarını içeren tablo incelendiğinde tekrar test sonuçlarında, test sonuçlarının da yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Tekrar test güvenirlüğünün ($n=.853$) ile oldukça güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle **H₁** hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 11. Tekrar Test Madde Analizi

	Madde Silindiğinde Ölçek Ortalaması	Madde Silindiğinde Ölçek Varyansı	Toplam Korelasyon	Madde Silindiğinde Cronbach's Alfa
Panik	23.64	147.524	.266	.852
Canlı	21.42	158.382	-.220	.870
Şaşkın	23.62	144.100	.418	.848
Bitkin	23.32	139.348	.518	.844
Depresif	23.58	137.984	.631	.841
Morali bozuk	23.47	135.841	.686	.838
Sinirli	23.14	135.785	.553	.842
Tükenmiş	23.58	138.135	.609	.841
Aklı karışık	23.34	137.210	.602	.841
Uykulu	22.98	138.421	.432	.847
Kırgın	23.51	138.382	.575	.842
Mutsuz	23.58	137.480	.659	.840
Kaygılı	23.40	138.290	.597	.842
Tedirgin	23.52	139.690	.563	.843
Enerjik	21.44	156.369	-.147	.870
Berbat	23.78	140.152	.579	.843
Sersem	23.74	141.367	.547	.844
Gergin	23.42	137.275	.601	.841
Kızgın	23.34	136.769	.568	.842
Aktif	21.53	153.472	-.059	.867
Yorgun	23.08	137.676	.516	.844
Huysuz	23.50	138.666	.526	.844
Atik	21.75	153.038	-.049	.867
Kararsız	23.31	138.315	.541	.843

Tekrar test madde analiz sonuçları incelendiğinde her hangi bir maddenin silinmesi yani analiz dışı bırakılması için ölçeğin güvenilirliğinde yüksek düzeyde bir artış sağlamayacağı tespit edilmiştir.

Test ve tekrar test için yapılan güvenilirlik ve madde analizleri sonucunda ölçekte bulunan 24 maddede herhangi birisi analiz dışı bırakılmamıştır. Her iki uygulamada ölçeğin iç tutarlılığı yüksek ve madde analiz sonuçlarında da her maddenin ölçekte yer alması gerektiği tespit edilmiştir.

4.1.3 Madde Korelasyon ve Fark Analizi

Tablo 12. Brunel Ruh Hali Ölçeği Test-Tekrar Test Madde Korelasyon Analizi

		n	r	p
Eşleştirme 1	Panik(T) & Panik(TT)	608	.311	.000
Eşleştirme 2	Canlı(T) & Canlı(ST)	608	.329	.000
Eşleştirme 3	Şaşkın(T) & Şaşkın(ST)	608	.297	.000
Eşleştirme 4	Bitkin(T) & Bitkin(TT)	608	.420	.000
Eşleştirme 5	Depresif(T) & Depresif(TT)	608	.401	.000
Eşleştirme 6	Morali bozuk(ÖT) & Morali bozuk(TT)	608	.454	.000
Eşleştirme 7	Sinirli(T) & Sinirli(TT)	608	.335	.000
Eşleştirme 8	Tükenmiş(T) & Tükenmiş(TT)	608	.435	.000
Eşleştirme 9	Aklı karışık(T) & Aklı karışık(TT)	608	.419	.000
Eşleştirme 10	Uykulu(T) & Uykulu(TT)	608	.470	.000
Eşleştirme 11	Kırgın(T) & Kırgın(TT)	608	.355	.000
Eşleştirme 12	Mutsuz(T) & Mutsuz(TT)	608	.385	.000
Eşleştirme 13	Kaygılı(T) & Kaygılı(TT)	608	.369	.000
Eşleştirme 14	Tedirgin(T) & Tedirgin(TT)	608	.290	.000
Eşleştirme 15	Enerjik(T) & Enerjik(TT)	608	.331	.000
Eşleştirme 16	Berbat(T) & Berbat(TT)	608	.297	.000
Eşleştirme 17	Sersem(T) & Sersem(TT)	608	.352	.000
Eşleştirme 18	Gergin(T) & Gergin(TT)	608	.369	.000
Eşleştirme 19	Kızgın(T) & Kızgın(TT)	608	.259	.000
Eşleştirme 20	Aktif(T) & Aktif(TT)	608	.236	.000
Eşleştirme 21	Yorgun(T) & Yorgun(TT)	608	.334	.000
Eşleştirme 22	Huysuz(T) & Huysuz(TT)	608	.254	.000
Eşleştirme 23	Atik(T) & Atik(TT)	608	.351	.000
Eşleştirme 24	Kararsız(T) & Kararsız(TT)	608	.407	.000

Test-Tekrar test maddeleri arasında yapılan pearson korelasyon analizleri sonucunda tüm maddeler arasında anlamlı düzeyde ilişki ($p<.05$), tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle sporcuların ölçekte yer alan maddelere doğru, samimi cevap verdikleri ve ölçek maddelerinin farklı iki zaman diliminde benzer özellikleri ölçtüğü tespit edilmiştir. Korelasyon tablosu incelendiğinde en yüksek korelasyon katsayısına $r=.470$ uykulu maddesi olurken en düşük korelasyona ise $r=.236$ ile aktiflik maddesi olmuştur. Korelasyon katsayıları incelendiğinde her ne kadar yüksek derecede korelasyon göstermeyen maddeler olsa da katsayıların istatistiksel olarak anlamlı bulunması ile testin kararlılığına sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 13. Test-Tekrar Test Madde Fark Analizi

		Paired Differences							
		Ort.	SS	St. Hata	95% Güven Aralığında		t	sd	p
					En Düşük	En Yüksek			
Eşleştirme 1	Panik(T) - Panik(TT)	-.053	.913	.037	-.125	.020	-1.421	607	.156
Eşleştirme 2	Canlı(T) - Canlı(TT)	-.153	1.362	.055	-.261	-.044	1.816	607	.070
Eşleştirme 3	Şaşkın(T) - Şaşkın(TT)	.071	1.041	.042	-.012	.154	1.675	607	.094
Eşleştirme 4	Bitkin(T) - Bitkin(TT)	.107	1.185	.048	.013	.201	-1.238	607	.216
Eşleştirme 5	Depresif(T) - Depresif(TT)	.046	1.079	.044	-.040	.132	1.052	607	.293
Eşleştirme 6	Morali bozuk(T)- Moralibozuk(TT)	.066	1.110	.045	-.023	.154	1.462	607	.144
Eşleştirme 7	Sinirli(T) - Sinirli(TT)	-.127	1.362	.055	-.235	-.018	-1.814	607	.70
Eşleştirme 8	Tükenmiş(T) - Tükenmiş(TT)	.113	1.087	.044	.027	.200	-1.153	607	.250
Eşleştirme 9	Aklı karışık(T) - Akli karışık(TT)	-.030	1.159	.047	-.122	.063	-.630	607	.529

Eşleştirme 10	Uykulu(T) - Uykulu(TT)	-.051	1.314	.053	-.156	.054	-.957	607	.339
Eşleştirme 11	Kırgın(T) - Kırgın(TT)	.031	1.158	.047	-.061	.124	.665	607	.506
Eşleştirme 12	Mutsuz(T) - Mutsuz(TT)	.038	1.082	.044	-.048	.124	.862	607	.389
Eşleştirme 13	Kaygılı(T) - Kaygılı(TT)	-.031	1.128	.046	-.121	.059	-.683	607	.495
Eşleştirme 14	Tedirgin(T) - Tedirgin(TT)	.097	1.187	.048	.002	.192	.365	607	.715
Eşleştirme 15	Enerjik(T) - Enerjik(TT)	-.262	1.567	.064	-.386	-.137	-.192	607	.848
Eşleştirme 16	Berbat(T) - Berbat(TT)	.143	1.146	.046	.052	.234	-1.602	607	.110
Eşleştirme 17	Sersem(T) - Sersem(TT)	.113	1.034	.042	.031	.196	-.457	607	.648
Eşleştirme 18	Gergin(T) - Gergin(TT)	.058	1.207	.049	-.039	.154	1.176	607	.240
Eşleştirme 19	Kızgın(T) - Kızgın(TT)	.110	1.430	.058	-.004	.224	1.900	607	.058
Eşleştirme 20	Aktif(T) - Aktif(TT)	-.237	1.637	.066	-.367	-.106	1.188	607	.235
Eşleştirme 21	Yorgun(T) - Yorgun(TT)	.053	1.386	.056	-.058	.163	.936	607	.350
Eşleştirme 22	Huysuz(T) - Huysuz(TT)	.132	1.363	.055	.023	.240	1.803	607	.72
Eşleştirme 23	Atık(T) - Atık(TT)	-.171	1.568	.064	-.296	-.046	-.300	607	.764
Eşleştirme 24	Kararsız(T) - Kararsız(TT)	.039	1.221	.050	-.058	.137	.797	607	.426

Test tekrar-test madde fark analizi için bağımlı örneklem t testi yapılmış ve yapılan analiz sonucunda; Panik ($p=.156$, $p>.05$), Canlı ($p=.070$, $p>.05$), Şaşkın ($p=.094$, $p>.05$), Bitkin ($p=.216$, $p>.05$), Depresif ($p=.293$, $p>.05$), Morali Bozuk ($p=.144$, $p>.05$), Sinirli ($p=.070$, $p>.05$), Tükenmiş ($p=.250$, $p>.05$), Akli Karışık ($p=.529$, $p>.05$), Uykulu ($p=.339$, $p>.05$), Kırgın ($p=.506$, $p>.05$), Mutsuz ($p=.389$, $p>.05$), Kaygılı ($p=.495$, $p>.05$), Tedirgin ($p=.275$, $p>.05$), Enerjik ($p=.848$, $p>.05$),

Berbat ($p=.110$, $p>.05$), Sersem ($p=.648$, $p>.05$), Gergin ($p=.240$, $p>.05$), Kızgın ($p=.058$, $p>.05$), Aktif ($p=.235$, $p>.05$), Yorgun ($p=.350$, $p>.05$), Huysuz ($p=.072$, $p>.05$), Atik ($p=.764$, $p>.05$) ve Kararsız ($p=.426$, $p>.05$) maddelerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonua göre iki farklı zaman diliminde kullanılan ölçeğin değişmezliği tespit edilmiştir.

4.2. H₂ Hipotezi İçin Yapılan Analiz Bulguları (Geçerlik alışması)

H₂: Brunel Ruh Hali leği'nin (BRUMS) yetişkin sporcular formunun Türkçe versiyonu geçerli bir lme aracıdır.

Bu alışmada Brunel Ruh hali leği'nin geçerliği için faktör analizi kullanılmıştır. Çalışmada ncelikle (AFA) Açıklayıcı faktör analizi kullanılarak mevcut faktör yapısı ortaya konmuş sonrasında ise (DFA) Doğrulayıcı faktör analizi yapılarak yapı geçerliği sınanmış ve ölçeğin son faktör yapısı oluşturulmuştur.

Tablo 14. Anti İmaj Matrisi

Ölçek maddeleri	Panik(ST)	Canlı(ST)	Şaşkın(ST)	Bitkin(ST)	Depresif(ST)	Morali bozuk(ST)	Sinirli(ST)	Tükenmiş(ST)	Aklı karışık(ST)	Uykulu(ST)	Kırgın(ST)	Mutsuz(ST)	Kaygılı(ST)	Tedirgin(ST)	Enerjik(ST)	Berbat(ST)	Sensem(ST)	Gergin(ST)	Kızgın(ST)	Aktif(ST)	Yorgun(ST)	Huysuz(ST)	Atık(ST)	Kararsız(ST)
Panik(ST)	.833 ^a	.024	-.200	-.003	-.065	.079	-.060	.007	-.091	.081	.020	-.010	-.031	-.118	-.100	.033	-.007	.007	.030	-.008	.027	-.017	-.011	-.107
Canlı(ST)	.024	.902 ^a	-.017	.122	.058	-.009	-.073	-.001	.011	.076	.047	.084	-.008	-.009	-.344	-.001	-.016	.070	-.046	-.020	.000	-.050	-.111	-.010
Şaşkın(ST)	-.200	-.017	.941 ^a	-.079	-.055	-.106	-.026	-.001	.073	-.076	-.036	-.016	.002	-.029	.014	-.048	.045	-.001	-.052	.025	.054	-.010	-.039	-.085
Bitkin(ST)	-.003	.122	-.079	.926 ^a	-.162	-.098	-.068	-.282	.007	-.193	.148	.056	.013	.039	-.002	-.034	-.123	.000	.045	-.033	-.208	.041	.095	-.029
Depresif(ST)	-.065	.058	-.055	-.162	.958 ^a	-.209	-.080	-.204	-.047	.110	-.063	-.072	-.033	.013	-.051	-.023	-.083	-.025	.014	.010	.027	-.020	-.026	.004
Morali bozuk(ST)	.079	-.009	-.106	-.098	-.209	.948 ^a	-.207	-.087	-.027	.076	-.096	-.278	-.081	-.070	.002	-.057	.079	.020	-.031	-.025	-.007	-.020	.036	-.012
Sinirli(ST)	-.060	-.073	-.026	-.068	-.080	-.207	.873 ^a	.082	.036	-.106	-.003	.068	-.051	.159	-.039	.011	.012	-.244	-.385	-.045	.038	-.100	-.001	-.038
Tükenmiş(ST)	.007	-.001	-.001	-.282	-.204	-.087	.082	.955 ^a	-.106	-.095	-.125	-.070	-.044	.054	.059	-.068	.007	-.048	-.018	.005	-.033	-.001	-.005	.007
Aklı karışık(ST)	-.091	.011	.073	.007	-.047	-.027	.036	-.106	.958 ^a	-.086	-.132	-.123	-.063	-.060	-.035	-.064	-.015	-.081	-.023	.084	.037	.026	-.059	-.226
Uykulu(ST)	.081	.076	-.076	-.193	.110	.076	-.106	-.095	-.086	.910 ^a	-.110	-.011	-.117	.050	.057	.050	-.089	.119	.022	-.045	-.276	-.007	-.003	-.051
Kırgın(ST)	.020	.047	-.036	.148	-.063	-.096	-.003	-.125	-.132	-.110	.953 ^a	-.162	.055	.007	-.072	-.032	.016	-.009	-.138	.004	-.037	-.054	.014	-.062

Mutsuz(ST)	-.010	.084	-.016	.056	-.072	-.278	.068	-.070	-.123	-.011	-.162	.954 ^a	-.114	-.070	.070	-.118	-.114	-.010	-.036	-.098	.031	.006	.048	-.062
Kaygılı(ST)	-.031	-.008	.002	.013	-.033	-.081	-.051	-.044	-.063	-.117	.055	-.114	.929 ^a	-.431	-.012	.042	.017	-.047	.049	-.029	-.100	-.074	.049	.015
Tedirgin(ST)	-.118	-.009	-.029	.039	.013	-.070	.159	.054	-.060	.050	.007	-.070	-.431	.907 ^a	.042	-.085	-.116	-.126	-.087	-.078	.022	-.040	.027	-.076
Enerjik(ST)	-.100	-.344	.014	-.002	-.051	.002	-.039	.059	-.035	.057	-.072	.070	-.012	.042	.860 ^a	.045	.015	.046	-.024	-.313	-.016	.055	-.094	.010
Berbat(ST)	.033	-.001	-.048	-.034	-.023	-.057	.011	-.068	-.064	.050	-.032	-.118	.042	-.085	.045	.953 ^a	-.309	.016	-.019	.105	-.023	-.151	-.058	-.068
Serssem(ST)	-.007	-.016	.045	-.123	-.083	.079	.012	.007	-.015	-.089	.016	-.114	.017	-.116	.015	-.309	.945 ^a	-.055	.050	.034	-.114	-.115	-.018	.010
Gergin(ST)	.007	.070	-.001	.000	-.025	.020	-.244	-.048	-.081	.119	-.009	-.010	-.047	-.126	.046	.016	-.055	.941 ^a	-.229	.046	-.156	-.057	-.087	-.009
Kızgın(ST)	.030	-.046	-.052	.045	.014	-.031	-.385	-.018	-.023	.022	-.138	-.036	.049	-.087	-.024	-.019	.050	-.229	.903 ^a	.092	-.011	-.140	-.084	.006
Aktif(ST)	-.008	-.020	.025	-.033	.010	-.025	-.045	.005	.084	-.045	.004	-.098	-.029	-.078	-.313	.105	.034	.046	.092	.754 ^a	.026	-.036	-.496	.022
Yorgun(ST)	.027	.000	.054	-.208	.027	-.007	.038	-.033	.037	-.276	-.037	.031	-.100	.022	-.016	-.023	-.114	-.156	-.011	.026	.941 ^a	-.067	.047	-.101
Huysuz(ST)	-.017	-.050	-.010	.041	-.020	-.020	-.100	-.001	.026	-.007	-.054	.006	-.074	-.040	.055	-.151	-.115	-.057	-.140	-.036	-.067	.964 ^a	.092	.013
Atik(ST)	-.011	-.111	-.039	.095	-.026	.036	-.001	-.005	-.059	-.003	.014	.048	.049	.027	-.094	-.058	-.018	-.087	-.084	-.496	.047	.092	.782 ^a	-.033
Kararsız(ST)	-.107	-.010	-.085	-.029	.004	-.012	-.038	.007	-.226	-.051	-.062	-.062	.015	-.076	.010	-.068	.010	-.009	.006	.022	-.101	.013	-.033	.962 ^a

Faktör analizine uygunluğu denetlemek için kullanılan bir diğer ölçüt ise veri setine ait olan anti imaj matrisidir. Yukarıda yer alan anti imaj matrisi köşegen korelasyon değerleri incelendiğinde tüm değerlerin .05 ten büyük olması nedeniyle veri setinin faktör analizi uygulamaya yeterlilikte olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 15. Açıklayıcı Faktör Analizi

Test ve Tekrar teste göre yapılan açıklayıcı faktör analiz sonuçları arasında belirgin bir farkın olmadığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda açıklayıcı faktör analizi aşağıdaki şekilde yer almaktadır.

Faktörler	Maddeler	Faktör Yükleri	Öz Değer	% Açıklanan Varyans	Cronbach Alfa
1. Bitkinlik	Uykulu	.773	8.521	37.049	.811
	Bitkin	.761			
	Yorgun	.693			
	Tükenmiş	.651			
	Serssem	.506			
2. Depresiflik	Depresif	.419	2.382	10.357	.847
	Tedirgin	.742			
	Panik	.618			
	Kaygılı	.610			
	Mutsuz	.595			
	Aklı karışık	.582			
	Kararsız	.520			
	Berbat	.463			
3. Kızgınlık	Kızgın	.841	1.247	5.421	.823
	Sinirli	.822			
	Gergin	.683			
	Huysuz	.551			

	Morali bozuk	.487			
	Kırgın	.428			
4. Dinçlik	Aktif	.840			
	Atik	.797	1.146	4.981	.786
	Enerjik	.776			
	Canlı	.591			
Kaiser-Meyer-Olkin Testi					.927
Bartlett's Testi			Ki-Kare		6493.776
			Sd		253
			p.		.000

4.2.1. Açıklayıcı Faktör Analizi

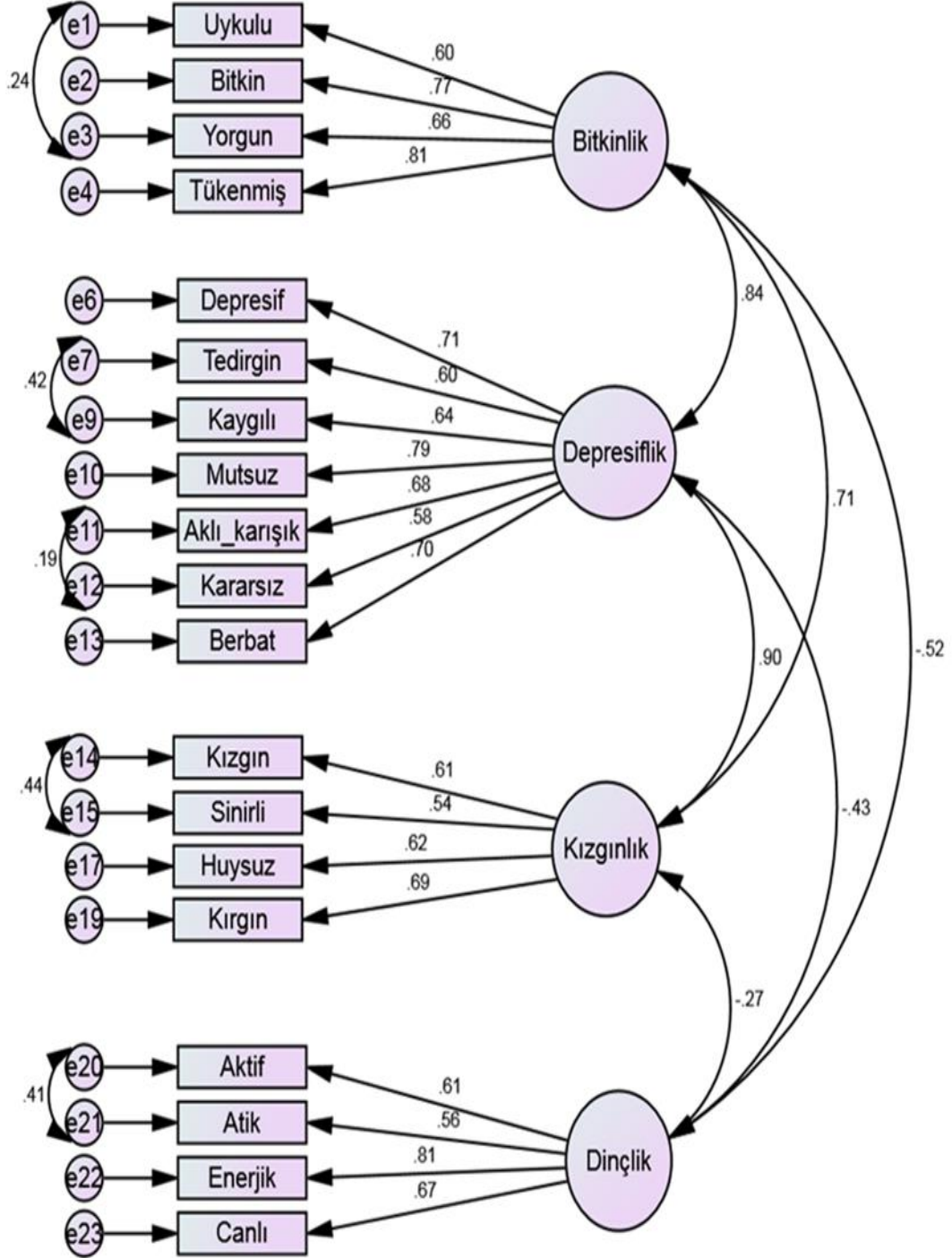
Faktör Analizi uygulanmadan önce veri setimizin ve örneklem büyüklüğümüzün faktör analizine uygunluğunu sınamak amacıyla KMO, ve Bartlett's testi yapılmış ve Anti imaj matrisi hesaplanarak incelenmiştir.

Yukarıdaki tabloda KMO test sonucu (KMO=.927), incelendiğinde veri setinde yer alan örneklem sayısının faktör analizi yapmaya uygun olduğunu ve bartlett testi anlamlı bulunduğu (p=.000, p<.05) için verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini gösterdiği için veri setinin faktör analizi yapmaya uygun olduğu tespit edilmiştir.

Brunel Ruh hali Ölçeğine uygulanan açıklayıcı faktör analizi sonuçları yukarıda yer almaktadır. Tablo 14'te görüldüğü gibi, maddeler için faktör yükleri 0.419 den 0.841 arasında değişen, nispeten uç bir aralıkta bulunmaktadır. Her faktör için alfa katsayıları kabul edilebilir sınırlar içindedir. Madde 3 (şaşkın), ilk faktör analizi denemesinde faktör yapısını bozduğu için analiz dışı bırakılmıştır. Geriye kalan 23 madde ile varimax rotasyonlu ve temel bileşenler yöntemiyle yapılan AFA sonucu 4 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktör 1 varyansın %37.09'nu Faktör 2 varyansın %10.357'sini, Faktör 3 varyansın %5.421'ni Faktör 4 varyansın %4.981'ni toplam olarak %58.249'unu açıklamaktadır. Elde edilen bu faktör yapısında Faktör 1

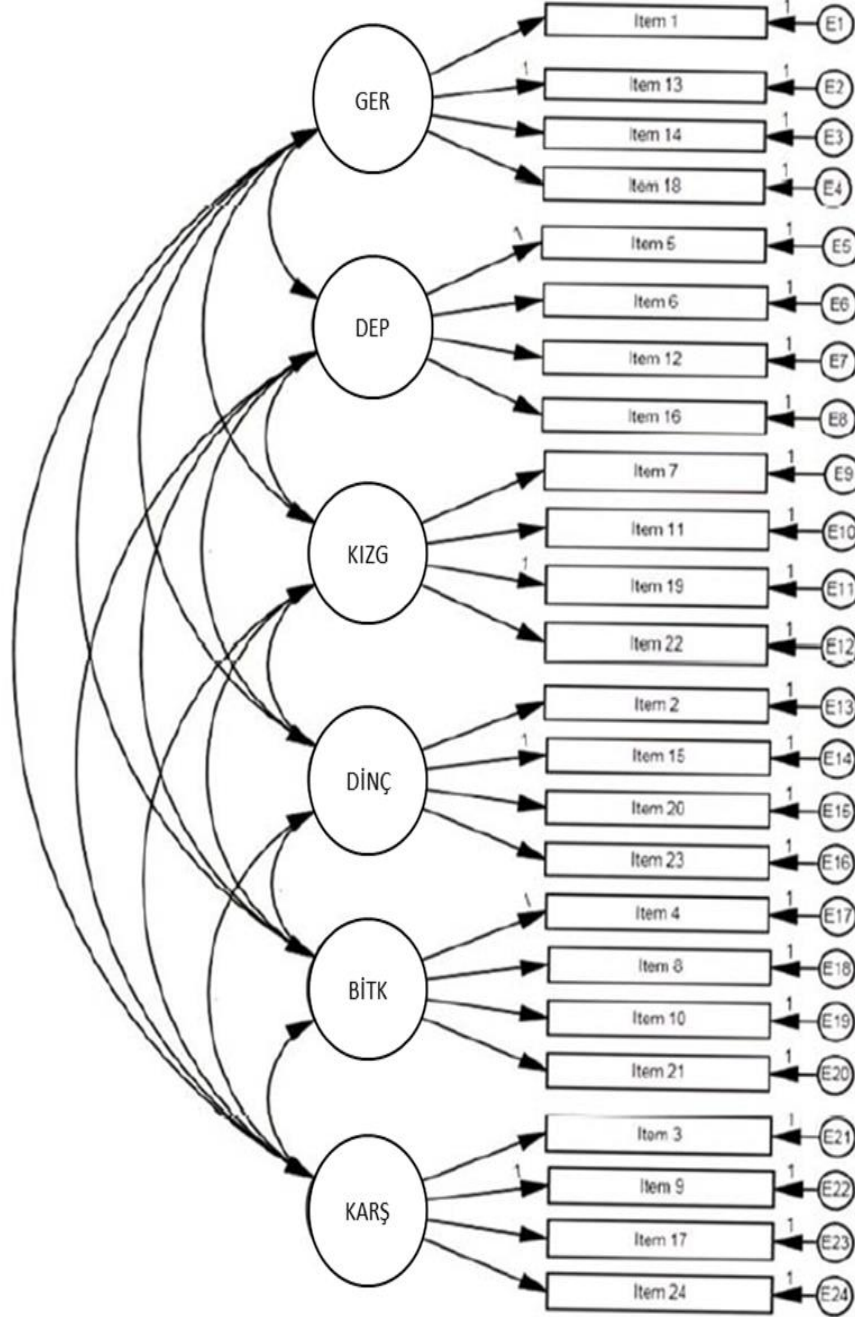
($\alpha=.811$), Faktör 2 ($\alpha=.847$), Faktör 3 ($\alpha=.823$), yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilirken Faktör 4'ün ($\alpha=.786$), oldukça güvenilir düzeyinde güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. AFA sonucu orijinal ölçekten farklı bir faktör yapısı elde edilmiştir. Orijinal ölçekte Terry ve ark. (1999) gerçekleştirdikleri açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 24 ifadesini 6 boyut altında toplamıştır. Sonuçlar incelendiğinde her ne kadar faktör yapısı farklı olsa da elde edilen yapının teoriye ve literatüre uygun olduğu tespit edilmiştir. Orijinal model ile elde edilen modelin karşılaştırılması yapıldığında Orijinal modeldeki Brunel Ruh Hali Ölçeği 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşmakta ve her alt boyutta 4 madde yer almaktadır. Fakat bu çalışma kapsamında yapılan istatistiksel analizler sonucunda bir sonraki sayfada belirtilen durumda orijinalinden farklı olarak Türk popülasyonunda (kızgınlık, bitkinlik ve dinçlik) alt boyutları orijinal modeldeki durumunu korurken (depresiflik, gerginlik ve karışıklık) alt boyutları analiz sonucunda orijinal modelden farklı bir şekilde oluşmuştur. Bu çalışmada orijinal modeldeki 6 boyut, 4 boyuta inerek orijinalinden farklı bir model halinde şekillenmiştir. Oluşan yeni boyut (4. Boyut), uzman görüşü alınarak “depresiflik” boyutu olarak adlandırılmıştır.

Şekil 7. BRUMS Ölçeği için Gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu Çıkan Model



Şekil: BRUMS Ölçeği için gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu Çıkan Model
Bitkinlik, Depresiflik, Kızgınlık, Dinçlik

Şekil 8. Brunel Ruh Hali Ölçeği (Brunel Mood Scale (BRUMS) Orijinal 6 Faktör Model Dağılımı



Şekil: BRUMS'un Orijinal 6 Faktör Modeli

GER=Gerginlik; DEP=Depresiflik; KIZG=Kızgınlık; BİTK=Bitkinlik; DİNÇ=Diñçlik; KARŞ=Karşıklık

Kaynak: Hashim, Hairul Anuar., Zulkifli, Erie Zuraidee., Yusof, Hazwani Ahmad @ Hanafi, MSc. Factorial Validation of Malaysian Adapted Brunel Mood Scale in an Adolescent Sample. Asian Journal of Sports Medicine, Vol 1 (No 4), December 2010, Pages: 185-194.

Tablo 16. Alt Boyutlar, Maddelerin Standart ve Unstandart Faktör Yüğü

ALT BOYUTLAR	MADDELER		STANDART FAKTÖR YÜKÜ	UNSTANDART FAKTÖR YÜKÜ
Bitkinlik	4.	Bitkin	.60	1
	8.	Tükenmiş	.77	1.03
	10.	Uykulu	.66	.99
	21.	Yorgun	.81	1.02
Depresiflik	5.	Depresif	.71	1
	14.	Tedirgin	.60	.84
	13.	Kaygılı	.64	.93
	12.	Mutsuz	.79	1.11
	9.	Aklı Karışık	.68	1.06
	24.	Kararsız	.58	.92
	16.	Berbat	.70	.92
Kızgınlık	19.	Kızgın	.61	1
	7.	Sinirli	.54	.96
	22.	Huysuz	.62	.97
	11.	Kırgın	.69	1.02
Dinçlik	20.	Aktif	.61	1
	23.	Atik	.56	.97
	15.	Enerjik	.811	1.33
	2.	Canlı	.67	.99
SİLİNER MADDELER			1. Panik	
			3. Şaşkın	
			6. Morali Bozuk	
			17. Sersem	
			18. Gergin	

Uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, AFA sonucu elde edilen modelin aynen olduğu şekilde geçerli olmadığı tespit edilmiştir. Madde 17 (sersem) faktör yükü düşük olduğu ve madde 1 (panik), madde 3 (şaşkın), madde 18 (gergin), madde 6 (Morali Bozuk)'un modelin uyumunu düşürdüğü için model dışı

bırakılmıştır (Tablo 16). Maddelerin çıkarılmasından sonra elde edilen model (Şekil 7 s.90)'de verilmiştir.

Faktörlerin madde yapısı incelenmiş ve F1 için Bitkinlik, F2 için Depresiflik, F3 için Kızgınlık ve F4 için Dinçlik isimlendirmesi yapılmıştır.

Yapılan doğrulayıcı faktör analizi çerçevesinde aşağıda yer alan uyum iyiliği indeksleri hesaplanmıştır.

Tablo 17. Uyum İyiliği İndekslerinin Alması Gereken Değerler

χ^2 : Ki Kare, (Normed Chi Square; NC)	$x^2/sd \leq 3$	İyi Uyum
GFI: Joreskog uyum iyiliği indeksi	$GFI \geq 0.90$	İyi Uyum
AGFI: Joreskog düzeltilmiş uyum iyiliği indeksi	$AGFI \geq 0.90$	İyi Uyum
CFI: Bentler karşılaştırmalı uyum indeksi,	$CFI \geq 0.90$	İyi Uyum
RMSEA: Steiger – Linder yaklaşımın standart hatası indeksi,	$RMSEA \leq 0.06$	İyi Uyum
NFI: Normalleştirilmiş uyum İndeksi,	$NFI \geq 0.90$	İyi Uyum
RMR: Artıkların kök ortalama karesi	$RMR \leq 0.05$	Mükemmel Uyum

Bentlere göre büyük örneklerde, beklenen kovaryans matrisi ile gözlenen kovaryans matrisinin arasındaki önemsiz farklılıklar Ki-Karenin manidar olmasına sebep olur ve bu nedenle sd'nin Ki-Kareye olan oranı yeterlilik için bir ölçüt olarak kullanılır (Büyüköztürk ve ark., 2014).

Elde edilen model uyum iyiliği indeksleri aşağıdaki kriterler doğrultusunda değerlendirilmekte ve belirtilen kriterlere uyması durumunda modelin iyi bir uyuma sahip olduğu yargısına varılmaktadır (Çokluk ve ark., 2014: s.271).

Tablo 18. Doğrulayıcı Faktör Analizinin Uyum İndeksleri

x^2	sd	x^2/sd	p	GFI	AGFI	CFI	$RMR \leq$	NFI	TLI	RMSEA
416.056	141	2.95	.000	0.93	0.98	0.94	0.05	0.98	0.99	0.057

DFA model sonuçlarında χ^2/sd değeri 3.0'ten az ise model uyumu iyi uyum sağlanmış olmaktadır (Kline, 1998). Model için bu değer incelendiğinde χ^2/sd 'nin 2.95 olduğu yani modelin iyi uyum sağladığı görülmüştür. Bu çalışmada modelin uyumunu değerlendirmek için iki indeksli stratejiyi yani Karşılaştırmalı Uyum İndeksi ve gözlemlenen kovaryanslar ile serbestlik derecesine göre model tarafından anlaşılabilirler arasındaki ortalama tutarsızlığı gösteren ve bu nedenle modelin karmaşıklığına duyarlı olma avantajına sahip olan Tahminin Kök Ortalama Hata Karesi (RMSEA)'ni kullandık. RMSEA için 0.05 veya daha düşük bir değer iyi bir uyumu ve 0.08'e kadar olan değerler kabul edilebilir bir uyumu gösterir (Browne ve Cudeck, 1993). Byrne (1998), RMSEA'yı "yapısal eşitlik modellemesindeki en bilgilendirici kriterlerden biri" olarak tarif etmiştir (s.112). CFI için, Hu ve Bentler (1999), değerlerin 0.95'e yaklaşması gerektiğini önermiştir. Modelin diğer uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde Goodnes of Fit Index GFI'nin 0.93 değerini, NFI'nin 0.91 değerini, CFI'nin 0.94 RMSEA'nın 0.057 değerini, alması modelin iyi uyum düzeyinde RMR'nin 0.05 değerini alması modelin mükemmel uyum gösterdiğini ifade etmektedir. Bu bilgiler ışığında analizler sonucu ortaya konan modelin iyi uyum sağlamış olduğu görülmüştür.

Tablo 19. Türkçe'ye Uyarlanan Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Analiz Sonuçları

	Cronbach's Alpha	N
Bitkinlik	.811	4
Depresiflik	.859	7
Kızgınlık	.756	4
Dinçlik	.786	4
Brunel Ruh Hali Ölçeği	.800	19

DFA sonucu elde edilen modelin alt boyutlarına ilişkin güvenirlik analizi sonuçları Tablo 20'de verilmiştir. Güvenirlik analizi tablosu incelendiğinde Bitkinlik ($\alpha=.811$) ve Depresiflik ($\alpha=.859$) alt boyutlarının yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilirken Kızgınlık ($\alpha=.756$) ve Dinçlik ($\alpha=.786$), alt boyutlarının oldukça güvenilir oldukları tespit edilmiştir. Bu nedenle **H₁** hipotezi kabul edilmiştir.

Açıklayıcı Faktör analizi sonucunda elde edilen bu yapının geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve analiz sonuçları geçerli olan model **Şekil. 7**'de verilmiştir. Bu bağlamda **H₂** hipotezi kabul edilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen istatistiksel analizler neticesinde oluşan model **Şekil. 7**'de orijinal model ise **Şekil. 8**'de yer aldığı gibidir. Bu bağlamda elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği (Tablo 20)'de yer almaktadır.

Tablo 20. Normal Dağılım Sınaması

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Test İstatistiği	SD	p	Test İstatistiği	SD	p
Bitkinlik	.163	608	.000	.860	608	.000
Depresiflik	.194	608	.000	.803	608	.000
Kızgınlık	.187	608	.000	.833	608	.000
Dinçlik	.109	608	.000	.952	608	.000

Değişkenlerimizin normal dağılımını sınamak amacıyla Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk testleri yapılmış ve her iki analiz sonucunda değişkenlerimizin normal dağılım sergilemediği tespit edilmiştir (p=.000, p<.05).

Değişkenlerimizin normal dağılım sergilememesi nedeniyle araştırmada gerçekleştirilecek fark analizlerde parametrik olmayan yöntemler kullanılması gerekliliği tespit edilmiştir.

Tablo 21. Brums'un Alt Boyutlar İçin Alpha Değerleri ve Karşılıklı Korelasyon Analiz Sonuçları

	Alpha	Kızgınlık	Depresiflik	Bitkinlik	Dinçlik
Kızgınlık	.75	1			
Depresiflik	.85	.596**	1		
Bitkinlik	.81	.469**	.635**	1	
Dinçlik	.78	-.121**	-.259**	-.382**	1

** .001 düzeyinde Korelasyon anlamlı (2-terafılı).

Ölçek alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını tespit edebilmek için Spearman korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda tüm ölçek alt boyutları arasındaki korelasyon katsayılarının 0.01 düzeyine istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 22 incelendiğinde Bitkinlik ile Depresiflik arasında 0.635 düzeyinde pozitif yönlü, kızgınlık ile bitkinlik arasında 0.469 düzeyinde pozitif yönlü, bitkinlik ile dinçlik arasında -.382 düzeyinde negatif yönlü, kızgınlık ile depresiflik arasında .596 düzeyinde pozitif yönlü, depresiflik ile dinçlik arasında -.259 düzeyinde negatif yönlü ve kızgınlık ile dinçlik arasında -.121 düzeyinde negatif yönlü anlamlı korelasyonların olduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik çalışmasında, Türk sporculardan elde edilen bulgular araştırma hipotezlerine göre tartışılmış, yorumlanmış ve değerlendirilmiştir. BRUMS'un İngilizce konuşan örnekler üzerinde geliştirilip doğrulandığı düşünüldüğünde, orijinal versiyonu ile uyarlanan versiyonu arasındaki denkliğin sağlanması için daha ileri geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına duyulan ihtiyaç aşikardır (Hashim ve ark., 2010). Bu doğrultuda önümüzdeki süreçte BRUMS'un geçerliğini artırmak için yeni çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

5.1. Araştırma hipotezi H₁

Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) yetişkin sporcular formunun Türkçe versiyonu güvenilir bir ölçme aracıdır.

Test güvenirliliğinin α değeri (Tablo 8) ($\alpha=.866$) ile Tekrar test güvenirlik analizinde (Tablo 10) ($\alpha=.853$) ile oldukça güvenilir olduğu tespit edilmiştir. DFA sonucu elde edilen modelin alt boyutlarına ilişkin güvenirlik analiz sonuçları (Tablo 20)'de verilmiştir. Güvenirlik analizi tablosu incelendiğinde Bitkinlik ($\alpha=.811$) ve Depresiflik ($\alpha=.859$) alt boyutlarının yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilirken Kızgınlık ($\alpha=.756$) ve Dinçlik ($\alpha=.786$), alt boyutlarının oldukça güvenilir oldukları tespit edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda H₁ hipotezi kabul edilmiştir. Bu çalışma ile elde edilen bulgularla beraber Brunel Ruh Hali Ölçeği uluslararası spor literatüründe yaygın olarak kullanılan ve sporcuların Ruh Halini ölçen geçerliği ve güvenirliliği değişik ülkelerde birçok kez sınanmış bir ölçektir. Hashim ve arkadaşları (2010), Malezyada 355 genç sporcu üzerinden gerçekleştirdikleri çalışmadan bu çalışmaya nazaran 6 boyut altında ve sadece bir madde eleyerek (madde 24) çalışmanın sonuçlarını aktarmışlardır. Ancak elde ettikleri güvenirlik ve ölçeğin boyutları sırası ile gerginlik ($\alpha=.72$), depresiflik ($\alpha=.64$), kızgınlık ($\alpha=.73$), dinçlik ($\alpha=.69$), bitkinlik ($\alpha=.65$), karışıklık ($\alpha=.58$), olarak elde edilmiştir. Sonuç olarak Hashim ve arkadaşları elde ettiği boyutların güvenirlik sonuçları bu çalışmaya nazaran oldukça düşüktür. Bunun nedeni olarak sporcuların yaş ortalamalarının bu çalışmaya göre düşük olması (ort. 14.69) gösterilebilir. Terry ve arkadaşları (2012) 405 İranlı Üniversite öğrencisi üzerine gerçekleştirdikleri çalışmanın sonucunda elde

ettikleri 14 maddelik Farsi Mood Ölçeği Güvenirlilik katsayıları bu çalışmaya nazaran daha düşük sayıda (14 madde) desteklenmiş fakat daha az maddeden oluşmasına rağmen 6 alt boyut halinde maddelerin dağılım gösterdiği görülmektedir. Analizler katılımcıların sporcu olma ve sporcu olmama durumuna göre kodlanarak analize dahil edilmiştir. Sırasıyla sporcu olan ve olmayanlara göre alt boyutlar, Kızgınlık ($\alpha=.71.70$), Karışıklık. ($\alpha=.72.69$), Depresiflik ($\alpha=.51.45$), Bitkinlik ($\alpha=.56.56$), Gerginlik ($\alpha=.82.81$), Dinçlik ($\alpha=.82.77$), olarak elde edilmiştir. Sonuç olarak Terry ve arkadaşları elde ettiği boyutların güvenilirlik sonuçları bu çalışmaya nazaran oldukça düşüktür. Dört alt boyut kriter değerini aşmıştır. fakat depresyon ve yorgunluk boyutlarının güvenilirlik katsayıları marjinal değerlerde bulunmuştur. Bunun nedeni olarak ölçeğin orijinal halinden daha az madde elde edilmesi alt boyutların bir veya iki madde ile oluşması gösterilebilir. Lan ve ark. (2012), 2010 Malezya Oyunları'nda Gönüllü katılımcılardan oluşan (N = 929, Erkek ve N = 556 Kadın), toplam 1485 sporcu oluşturmuştur. Bu çalışmaya göre Lan ve arkadaşlarını yaptığı çalışmada güvenilirlik sonuçlarıda düşük bulunmuştur. Kızgınlık ($\alpha=.72$), Gerginlik ($\alpha=.77$), Depresiflik ($\alpha=.74$), Bitkinlik ($\alpha=.70$), Dinçlik ($\alpha=.71$), Karışıklık ($\alpha=.70$), bulunmuştur (Tablo 22). Farklı değerlerin bulunmasının nedeni olarak çalışmalarda evren ve örneklem seçiminin değişik ve birbirinden bağımsız olarak ele alınması gösterilebilir.

5.2. Araştırma hipotezi H₂

Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) yetişkin sporcular formunun Türkçe versiyonu geçerli bir ölçme aracıdır.

Brunel Ruh hali ölçeği'ne uygulanan AFA sonucunda Madde 3 (şaşkın), ilk faktör analizi denemesinde faktör yapısını bozduğu için analiz dışı bırakılmıştır. Geriye kalan 23 madde ile varimax rotasyonlu ve temel bileşenler yöntemiyle yapılan AFA sonucunda 4 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktör 1 Varyansın %37.09'nu Faktör 2 varyansın %10.357'sini, Faktör 3 varyansın %5.421'ni Faktör 4 varyansın %4.981'ni toplam olarak %58.249'unu açıklamaktadır.

AFA sonucu orijinal ölçekten farklı bir faktör yapısında elde edilen sonuçlar incelendiğinde her ne kadar faktör yapısı farklı olsa da elde edilen yapının teoriye ve literatüre uygun olduğu tespit edilmiştir. Orijinal model ile elde edilen modelin

karşılaştırılması yapıldığında Orijinal modeldeki Brunel Ruh Hali Ölçeği 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşmakta ve her alt boyutta 4 madde yer almaktadır. Fakat bu çalışma kapsamında yapılan istatistiksel analizler sonucunda aşağıdaki tabloda belirtilen durumda orijinalinden farklı olarak Türk popülasyonunda (Kızgınlık, Bitkinlik ve Dinçlik) alt boyutları orijinal modeldeki durumunu korurken (Depresiflik, Gerginlik ve Karışıklık) alt boyutları analiz sonucunda orijinal modelden farklı bir şekilde oluşmuştur. Bu çalışmada orijinal modeldeki 6 boyut, 4 boyuta inerek orijinalinden farklı bir model halinde şekillenmiştir. Bu çalışma araştırmacı tarafından oluşan yeni boyutu (4. Boyutu) “depresiflik” boyutu olarak adlandırılmıştır. Bu boyutu depresiflik olarak adlandırmanın nedeni ise orijinal boyuttaki halinden sadece bir maddenin silinmiş olması ve depresif (depresyon) kavramının diğer alt boyut kavramlarına göre psikoloji literatüründe daha geniş yer tutması ve yaygın olarak araştırılmış olmasından kaynaklanmaktadır (Tablo 15).

Bu çalışmada Açıklayıcı Faktör analizi sonucunda elde edilen bu yapının geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve geçerli olan model (Şekil. 7)'de verilmiştir. Bu bağlamda H_2 hipotezi kabul edilmiştir.

AFA sonucu elde edilen modelin aynen olduğu şekilde geçerli olmadığı tespit edilmiştir. Madde 17 (sersem) faktör yükü düşük olduğu ve madde 1 (panik), madde 3 (şaşkın), madde 18 (gergin), madde 6 (Morali Bozuk)'un modelin uyumunu düşürdüğü için model dışı bırakılmıştır (Tablo 16). Maddelerin çıkarılmasından sonra elde edilen model (Şekil 7: s.90)'de verilmiştir.

Lan ve ark. (2012) tarafından BRUMS ölçeği'nin geçerlik çalışması sonucunda elde ettiği altı boyut altında yer alan ifadeler arasında test edilen her bir boyut için önemli korelasyon katsayıları elde etmiştir (Tablo 23).

Tablo 22. Malezyalı Sporcularda Alt Boyutlar Arasındaki Alpha ve Karşılıklı Korelasyon Analiz Sonuçları

	Alpha	Kızgınlık	Gerginlik	Depresiflik	Bitkinlik	Dinçlik
Kızgınlık	.72					
Gerginlik	.77	.62*				
Depresiflik	.74	.96*	.64*			
Bitkinlik	.70	.79*	.64*	.83*		
Dinçlik	.71	-.24*	-.22*	-.33*	-.27*	
Karışıklık	.70	.90*	.74*	.91*	.82	-.26*

*P<.001

Şekilde de görüldüğü gibi yazarlar çalışmalarında kızgınlık, gerginlik, depresiflik, bitkinlik boyutları arasında pozitif korelasyon bulmuş ve bu boyutların her biri dinçlik boyutu ile negatif bir ilişki gösterdiğini tespit etmişlerdir. Malezyalı sporcular üzerine gerçekleştirilen bu çalışmanın alt boyutları arasındaki karşılıklı korelasyonlar ve korelasyonların yönü olarak elde edilen sonuçlar Terry ve ark.. (1999, 2003), çalışmalarında aktardığı bilgilerle tutarlı bir şekilde örtüşmektedir.

Tablo 23. Türk Sporcularda Alt Boyutlar Arasındaki Alpha ve Karşılıklı Korelasyon Analiz Sonuçları

	Alpha	Kızgınlık	Depresiflik	Bitkinlik	Dinçlik
Kızgınlık	.75	1			
Depresiflik	.85	.596**	1		
Bitkinlik	.81	.469**	.635**	1	
Dinçlik	.78	-.121**	-.259**	-.382**	1

** .001 düzeyinde Korelasyon anlamlı (2-taraflı).

Ölçek alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını tespit edebilmek için Spearman korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda tüm ölçek alt boyutları arasındaki korelasyon katsayılarının .001 düzeyine istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<.05).

Tablo 23 incelendiğinde Bitkinlik ile Depresiflik arasında .635 kızgınlık ile bitkinlik arasında .469 kızgınlık ile depresiflik arasında .596 düzeyinde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir.

Dinçlik boyutu ile diğer boyutlar arasında ise negatif yönlü bir ilişkinin varlığı dikkat çekmektedir. Dinçlik ile bitkinlik arasında -.382 depresiflik ile dinçlik arasında -.259 kızgınlık ile dinçlik arasında -.121 düzeyinde negatif yönlü ve anlamlı korelasyonların olduğu tespit edilmiştir.

Terry ve arkadaşlarının (1999), bulgularına dayanarak, Depresyon; kızgınlık, karışıklık, bitkinlik ve gerginlikle orta seviyede olumlu bir ilişkiye sahipken, dinçlik ile olumsuz bir ilişkiye sahiptir. Bu çalışmada, depresiflik, bitkinlik ve kızgınlık alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişkiye sahipken dinçlik alt boyutu ile ise negatif yönlü bir ilişki gözlemlenmiştir. Alt boyutlar arasındaki karşılıklı korelasyon literatürel olarak benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Yani alt ölçekler arasındaki karşılıklı korelasyonların yönü açısından, sonuçlar Terry ve ark. (1999, 2003) tarafından rapor edilenlerle tutarlıdır.

Rohlf's (2008), Brezilyada 62 üniversite öğrencisi, 170 sporcu 66 ilk ve ortaokul öğrencisi üzerine gerçekleştirdikleri çalışmalarında 24 ifadeli Brunel Ruh Hali Ölçeği'ni açıklayıcı faktör analizine tabi tutmuşlar ve ifadeleri orijinali ile tutarlı olarak 6 alt boyut altında toplamışlardır. Tekrar test sonucunda elde ettikleri bu altı boyut toplam varyansın % 72'sini açıklamaktadır. Türkiye'de gerçekleştirilen bu çalışmada ise 24 ifadeli Brunel Ruh Hali Ölçeği açıklayıcı faktör analizine tabi tutulmuş ve 19 geçerli ifade 4 boyut altında toplanmıştır. Türkiye'de gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen 4 boyut toplam varyansın %58.249'unu açıklamaktadır. Ayrıca Rohlf's (2008), test-tekrar test aşamalarında doğruyacı faktör analizleri gerçekleştirmiştir. Rohlf's'un (2008), çalışmasının evrenini oluşturan Brezilya'da test-tekrar test sonucunda elde ettiği uyum iyiliği indeksleri aşağıdaki gibidir (Tablo 25).

Tablo 24. Brazilya’da Test-Tekrar Test Sonucunda Elde Edilen Uyum İyiliği İndeksleri

Uyum İndekleri	Test	Tekrar Test
χ^2/df	2.42	2.28
CFI	.91	.93
TLI	.88	.91
RMSEA	.06	.06

Türkiye’de gerçekleştirilen bu çalışmanın test ve tekrar testi için gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda oluşan uyum iyiliği indeksleri ise aşağıdaki gibidir. DFA model sonuçlarında belirtilen tablolarda alınan değerler ortaya konan modelin mükemmel uyum gösterdiğini tespit etmiştir (Tablo 18). Bu durum BRUMS’un olumlu ve olumsuz ruh hallerini ölçmeye yönelik bir ölçek olduğu gerçeğini ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular katılımcıların BRUMS tarafından değerlendirilen bu iki farklı ruh halini ayırt edebildiğini göstermektedir (Hashim 2010).

Tablo 25. Türkiye’de Test-Tekrar Test Sonucunda Elde Edilen Uyum İyiliği İndeksleri

Uyum İndekleri	Test	Tekrar Test
χ^2/df	2.87	2.95
CFI	.93	.94
TLI	.96	.99
RMSEA	.054	.057

Her iki ülkede yer alan örneklemelerden elde edilen veriler ölçeğin iç tutarlılığının var olduğunu ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Lan ve ark. (2012) yaptığı çalışmada da aynı sonuçlara benzer değerler bulmuştur. Çalışmanın örneklemini Malezya Oyunlarına katılan gönüllü (N = 929, Erkek ve N = 556 Kadın), toplam 1485 sporcu oluşturmuştur. Bu çalışmada CFA sonuçları, anlamlılığı $X^2 = 1120$, $df = 237$, $p < 0.001$ olarak göstermiştir. CFI kabul edilebilirlik değeri 0.95 kriterinin altında olmalıdır bulunan değer 0.90 olması kabul edilebilir düzeydedir. RMSEA değeri 0.05’ bulunmuş be nedenle Tahminin Kök Ortalama Hata Karesi

RMSEA da kabul edilmiştir. Bu çalışmada da bu ölçek üzerinden kurulan modellerle mevcut olan bullgular arasında iyi uyum olduğu ortaya çıkmıştır.

Zhang ve ark. (2014), çinde yaptıkları çalışmalarında 5 farklı üniversiteden 3 farklı şehirden toplam 921 yüksekokul öğrencisinden elde ettikleri veriler neticesinde 24 ifadeli (BRUMS) Ölçeği'nin AFA sonucunda 6 boyut altında 23 ifadeden oluşmuştur. Çalışmalarında orijinal modelden farklı olarak sadece dinçlik boyutundaki bir madde (alert-atik) işlem dışı bırakılmıştır. Böylece ölçek üzerinden gerçekleştirilen DFA neticesinde faktör geçerliği 4 bağımsız örneklem üzerinde sağlanmıştır. Sonuçlar yeterli ve iyi bir iç tutarlılığın var olduğunu göstermiştir. Yazarlar çinli katılımcıların dinçlik alt boyutundaki (Vigor ve Alert) arasında pek fark olmadığını ifade etmişler. Katılımcıların bu maddeyi yeterli seviyede algılayamadıklarını AFA sonucunda teyit ederek işlem dışı bırakmışlar. Türkiye'de yapılan bu çalışmada ise türk sporcuların AFA sonucunda Madde 17 (sersem) faktör yükü düşük olduğu ve madde 1 (panik), madde 3 (şaşkın), madde 18 (gergin), madde 6 (Morali Bozuk)'un modelin uyumunu düşürdüğü için model dışı bırakılmıştır (Tablo 16). Maddelerin çıkarılmasından sonra elde edilen model (Şekil 7 s.90)'de verilmiştir. AFA sonucunda çıkarılan maddelerin kelime anlamları bir birine çok yakın olması bu maddelerin sporcular tarafından yeteri düzeyde algılanamamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmanın amacı: Terry ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) yetişkin sporcularda ruh halinin değerlendirilebilmesi ve Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasıdır.

Türkçe'ye uyarlanan BRUMS'un faktör geçerliği ve güvenilirliği için elde ettiğimiz bulgular Türkiye'de ilk çalışma özelliği taşımaktadır. Ölçeği'nin güvenilirlik çalışması kapsamında güvenilirlik için Test-Tekrar test yöntemi kullanılarak ölçeğin güvenilirliğini ve ölçeğin değişmezliğini inceleyebilmek için madde korelasyon analizi, iç tutarlılık için Cronbach alfa katsayısı ve madde analizi hesaplanarak incelenmiştir. Bu bulgular ışığında test güvenirlığının (Tablo 8), ($\alpha=.866$) ile tekrar test güvenirligi de (Tablo 10), ($\alpha=.853$) ile oldukça güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Tekrar test madde analiz sonuçları incelendiğinde her hangi bir maddenin silinmesi yani analiz dışı bırakılması için ölçeğin güvenirlüğünde yüksek düzeyde bir artış sağlamayacağı tespit edilmiştir. Test-Tekrar test için yapılan güvenilirlik ve madde analizleri sonucunda ölçekte bulunan 24 maddeden herhangi biri analiz dışı bırakılmamıştır. Her iki uygulamada ölçeğin iç tutarlılığı yüksek ve madde analiz sonuçlarında her maddenin ölçekte yer alması gerektiği (Tablo 11)'de tespit edilmiştir.

Test-Tekrar test maddeleri arasında yapılan pearson korelasyon analizleri sonucunda tüm maddeler arasında anlamlı düzeyde ilişki ($p<.05$) tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle sporcuların ölçekte yer alan maddelere doğru, samimi cevap verdikleri ve ölçek maddelerinin farklı iki zaman diliminde benzer özellikleri ölçtüğü tespit edilmiştir. Korelasyon tablosu incelendiğinde en yüksek korelasyon katsayısına $r=.470$ uyukulu maddesi olurken en düşük korelasyona ise $r=.236$ ile aktiflik maddesi olmuştur. Korelasyon katsayıları incelendiğinde her ne kadar yüksek derecede korelasyon göstermeyen maddeler olsa da katsayıların istatistiksel olarak anlamlı bulunması testin kararlılığa sahip olduğu söylenebilir (Tablo 12).

Test tekrar-test madde fark analizi için bağımlı örneklem t testi yapılmış ve yapılan analiz sonucunda; Panik ($p=.156$, $p>.05$), Canlı ($p=.070$, $p>.05$), Şaşkın ($p=.094$, $p>.05$), Bitkin ($p=.216$, $p>.05$), Depresif ($p=.293$, $p>.05$), Morali Bozuk

($p=.144$, $p>.05$), Sınırlı ($p=.070$, $p>.05$), Tükenmiş ($p=.250$, $p>.05$), Akli Karışık ($p=.529$, $p>.05$), Uykulu ($p=.339$, $p>.05$), Kırgın ($p=.506$, $p>.05$), Mutsuz ($p=.389$, $p>.05$), Kaygılı ($p=.495$, $p>.05$), Tedirgin ($p=.275$, $p>.05$), Enerjik ($p=.848$, $p>.05$), Berbat ($p=.110$, $p>.05$), Sersem ($p=.648$, $p>.05$), Gergin ($p=.240$, $p>.05$), Kızgın ($p=.058$, $p>.05$), Aktif ($p=.235$, $p>.05$), Yorgun ($p=.350$, $p>.05$), Huysuz ($p=.072$, $p>.05$), Atik ($p=.764$, $p>.05$) ve Kararsız ($p=.426$, $p>.05$) maddelerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuca göre iki farklı zaman diliminde kullanılan ölçeğin değişmezliği tespit edilmiştir (Tablo 13).

Faktör analizine uygunluğu denetlemek için kullanılan bir diğer ölçüt ise veri setine ait olan anti imaj matrisidir. Anti imaj matrisi köşegen korelasyon değerleri incelendiğinde tüm değerlerin .05 ten büyük olması veri setinin faktör analizi uygulamaya yeterlilikte olduğu tespit edilmiştir (Tablo 14).

Faktör Analizi uygulanmadan önce veri setimizin ve örneklem büyüklüğümüzün faktör analizine uygunluğunu sınamak amacıyla KMO ve Bartlett testi yapılmış ve Anti imaj matrisi hesaplanarak incelenmiştir. KMO test sonucu ($KMO=.927$) incelendiğinde veri setinde yer alan örneklem sayısının faktör analizi yapmaya uygun olduğunu ve Bartlett testi anlamlı bulunduğu ($p=.000$, $p<.05$) için verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini gösterdiği için veri setinin faktör analizi yapmaya uygun olduğu tespit edilmiştir (Tablo 15).

Brunel Ruh hali ölçeği'ne uygulanan açıklayıcı faktör analizi sonuçları Madde 3 (şaşkın), ilk faktör analizi denemesinde faktör yapısını bozduğu için analiz dışı bırakılmıştır. Geriye kalan 23 madde ile varimax rotasyonlu ve temel bileşenler yöntemiyle yapılan AFA sonucu 4 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktör 1 varyansın %37.09'nu Faktör 2 varyansın %10.357'sini, Faktör 3 varyansın %5.421'ni Faktör 4 varyansın %4.981'ni toplam olarak %58.249'unu açıklamaktadır. Elde edilen bu faktör yapısında Faktör 1 ($\alpha=.811$), Faktör 2 ($\alpha=.847$), Faktör 3 ($\alpha=.823$), yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilirken Faktör 4'ün ($\alpha=.786$) oldukça güvenilir düzeyinde güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 15). AFA sonucu orijinal ölçekten farklı bir faktör yapısında elde edilen sonuçlar incelendiğinde her ne kadar faktör yapısı farklı olsa da elde edilen yapının teoriye ve literatüre uygun olduğu tespit edilmiştir. Orijinal model ile elde edilen modelin karşılaştırılması yapıldığında Orijinal modeldeki Brunel Ruh Hali Ölçeği 24 madde

ve 6 alt boyuttan oluşmakta ve her alt boyutta 4 madde yer almaktadır. Fakat bu çalışma kapsamında yapılan istatistiksel analizler sonucunda aşağıdaki tabloda belirtilen durumda orijinalinden farklı olarak Türk popülasyonunda (Kızgınlık, Bitkinlik ve Dinçlik) alt boyutları orijinal modeldeki durumunu korurken (Depresiflik, Gerginlik ve Karışıklık) alt boyutları analiz sonucunda orijinal modelden farklı bir şekilde oluşmuştur. Bu çalışmada orijinal modeldeki 6 boyut, 4 boyuta düşerek orijinalinden farklı bir model halinde şekillenmiştir. Bu çalışmada oluşan yeni boyut, (4. Boyut) uzman görüşü alınarak “depresiflik” boyutu olarak adlandırılmıştır. Bu boyutu depresiflik olarak adlandırmanın nedeni ise orijinal boyuttaki halinden sadece bir maddenin silinmiş olması ve depresif (depresyon) kavramının diğer alt boyut kavramlarına göre psikoloji literatüründe daha geniş yer tutması ve yaygın olarak araştırılmış olmasından kaynaklanmaktadır.

Uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, AFA sonucu elde edilen modelin aynen olduğu şekilde geçerli olmadığı tespit edilmiştir. Madde 17 (sersem) faktör yükü düşük olduğu ve madde 1 (panik), madde 3 (şaşkın), madde 18 (gergin), madde 6 (Morali Bozuk)’un modelin uyumunu düşürdüğü için model dışı bırakılmıştır (Tablo 16). Maddelerin çıkarılmasından sonra elde edilen model (Şekil 7: s.90)’de verilmiştir. Yukarıda rakamlar ile ifade edilen maddelerin faktör yükünü düşürmesinin en önemli nedeni türk kültüründe almış oldukları anlam ve mananın diğer maddeler ile birbirine çok yakın olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Geçerlik-güvenirlilik çalışmalarında farklı kültürlerde buna benzer çalışmalar ile karşılaştırılması doğal bir durumdur. Bu durum kültürel genetikten kaynaklanmaktadır.

Faktörlerin madde yapısı incelenmiş ve F1 için Bitkinlik, F2 için Depresiflik, F3 için Kızgınlık ve F4 için Dinçlik isimlendirmesi yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi çerçevesinde aşağıda yer alan uyum iyiliği indeksleri hesaplanmıştır (Tablo 16).

DFA model sonuçlarında $\chi^2/sd.$ değeri 3.0’ten az ise model uyumu, iyi uyum sağlanmış olmaktadır. Model için bu değer incelendiğinde NC’nin 2.95 olduğu yani modelin iyi uyum sağladığı görülmüştür. Modelin diğer uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde Goodnes of Fit Index GFI’nin 0.93 değerini, NFI’nin 0.91 değerini, CFI’nin 0.94, RMSA’nın 0.057 değerini, alması modelin iyi uyum düzeyinde RMR’nin 0.05 değerini alması modelin mükemmel uyum gösterdiğini ifade

etmektedir. Bu bilgiler ışığında analizler sonucu ortaya konan modelin iyi uyum sağlamış olduğu tespit edilmiştir (Tablo 18).

DFA sonucu elde edilen modelin alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik analizi sonuçları (Tablo 19)'da verilmiştir. Güvenirlik analizi tablosu incelendiğinde Bitkinlik ($\alpha=.811$) ve Depresiflik ($\alpha=.859$) alt boyutlarının yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilirken Kızgınlık ($\alpha=.756$) ve Dinçlik ($\alpha=.786$) alt boyutlarının oldukça güvenilir oldukları tespit edilmiştir.

Değişkenlerimizin normal dağılımını sınamak amacıyla Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk testleri yapılmış ve her iki analiz sonucunda değişkenlerimizin normal dağılım sergilemediği tespit edilmiştir ($p=.000$, $p<.05$). (Tablo 20).

Türk sporcularda alt boyutlar arasındaki alpha ve karşılıklı korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, Bitkinlik ile Depresiflik arasında .635 düzeyinde pozitif yönlü, kızgınlık ile bitkinlik arasında .469 düzeyinde pozitif yönlü, bit kinlik ile dinçlik arasında -.382 düzeyinde negatif yönlü, kızgınlık ile depresiflik arasında .596 düzeyinde pozitif yönlü, depresiflik ile dinçlik arasında -.259 düzeyinde negatif yönlü ve kızgınlık ile dinçlik arasında -.121 düzeyinde negatif yönlü anlamlı korelasyonların olduğu tespit edilmiştir (Tablo 23).

Sonuç olarak, Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin (BRUMS) Türkçe'ye uyarlanan versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Bu çalışmadaki bulgular BRUMS Ölçeği'nin literatürel geçerliğine katkı sağlamakta ve Türkiye'deki sporcular için normatif veriler ile kullanıldığında BRUMS Ölçeği'nin geçerliğine bazı dayanaklar sağladığı görülmektedir. Önümüzdeki yıllarda yapılacak araştırmaların farklı kültürlerdeki duygu ve ruh halinin doğasını keşfetmeye önem vermesi gerekmektedir. Ölçeğin örneklem kütesinin daha büyük olması ile daha kapsamlı ve açık sonuçlara ulaşılabilecektir. Bu çalışmanın geçerliğini artırmak için önümüzdeki süreçte yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu unutulmamalıdır.

6.2. Öneriler

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

1. BRUMS ölçeği, egzersiz ve spor psikolojisi literatürüne katkı sağlayarak antrenör, hakem, yönetici, taraftar takım sporcularına ve bireysel sporculara uygulanması gibi farklı örneklerle birlikte egzersiz katılımcıları, spor eğitmenleri ve rekreasyonel katılımcılar ile de çalışılabilir.
2. BRUMS ölçeği, sporcuların müsabaka sırası, öncesi ve sonrasındaki ruh hali durumuyla ilgili antrenör ve sporculara katkı sağlayabilecektir.
3. BRUMS ölçeği, farklı yaş grupları (küçükler, gençler, büyükler ve olgunlar), gibi, yaş kategorilerinde çalışılabilir.
4. BRUMS ölçeği, Ruh halini etkileyecek durumlarda farklı ölçekler (kaygı-stres-kişilik, vb.) ile kullanılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adler, A. İnsan Tabiatını Tanıma. Çeviri: İlhan, H. Umut Matbaacılık. İstanbul,2012.
- Ağargün, M.Y., Özcan, Ç., Kiran, Ü.K ve ark. POMS (Mizaç Durumları Profili): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması., 39.Ulusal Psikiyatri Kongresi, 557- 559, Antalya, 2003.
- Andrews, Ted. How To: Meet Work With Spirit Guides. 1.Baskı. Çeviri: Elmalık, Tibet. Ruhsal Rehberler. Kozmik Kitaplar. İstanbul, 2005.
- Atkinson, Rita L., Atkinson, Richard L., Smith Edward E., Bem, Darly J., Hoeksema, Susan Nolen. Hilgard's Introduction to Psychology. 12th Edition. Published By Harcourt College Publishers. Printed in The United States of America, 1996. 407-702
- Aktan, Timuçin. Uğurlu, Nuray Sakallı. Kalıpyargı İçeriği Modeline Sosyal Bağlamsal Bir Yaklaşım: Bağlam İçinde Kalıpyargı İçerikleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, Haziran 2013, 16 (31), 15-31.
- Aksayan, S. Gözüm, S. "Kültürlerarası Ölçek Uyarlaması İçin Rehber I: Ölçek Uyarlama Aşamaları ve Dil Uyarlaması", *Hemşirelik Araştırma Dergisi*. 2002; 4(1): 9-14.
- Akın, Ü., Akın, A., Abacı, R. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education). 2007; 33: 01-10.
- Alpar, R. Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik. Ankara, 2000.
- Alvarez R, Terrados N, Ortolano R, ve ark. Genetic variation in the renin-angiotensin system and athletic performance. *Eur J Appl Physiol*. 2000. 82: 117-120.
- Aygör, H. Edmonton Kırılganlık Ölçeği'nin Türk Toplumunu İçin Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi 2013, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir (Prof. Dr. Çiçek Fadıoğlu).
- Aytaç, M. Öngen, B. Doğrulayıcı faktör analizi ile yeni çevresel paradigma Ölçeği'nin yapı geçerliliğinin incelenmesi. *İstatistikçiler Dergisi* 5, 2012, 14-22.
- Bademci, V. (2006). Güvenirliği Doğru Anlamak ve Bazı Klişeleri Yıkma: Bilinenlerin Aksine, Cronbach'ın Alfa Katsayısı, Negatif Ve "-1"den Küçük Olabilir [Elektronik Dergi]. [Http://Www.Pegem.Net/Akademi/3-8302-Guvenirligi-Dogru-Anlamak-Ve-Bazi-Kliseleri-Yikmak-Bilinenlerin-Aksine-](http://Www.Pegem.Net/Akademi/3-8302-Guvenirligi-Dogru-Anlamak-Ve-Bazi-Kliseleri-Yikmak-Bilinenlerin-Aksine-)

Cronbach-8217-İn-Alfa-Katsayisi-Negatif-Ve-8220-8211-1-8221-Den-Kucuk-Olabilir.aspx Ağustos 2015.

- Bayar, Ertuğrul. Kurumsallaşma Yönelimli Entelektüel Sermayenin Etkinleştirilmesinde Liderin Stratejik Rolü. 2003, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Isparta, (Prof. Dr. Ali Akdemir).
- Bayraktar, B. Kurtoğlu, M. Sporda Performans ve Performans Artırma Yöntemleri, İçinde: Doping Mücadele ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri. Editörleri, Atasü, T., Yücesir, İ., Bayraktar, B. Ajansmat Matbaacılık Ambalaj San. ve Tic. A.Ş. Ankara, 2011, 300-328.
- Bayram, N. Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş, Ekin Kitabevi, Bursa. 2010.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. The Profile of Mood States and Athletic Performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2000, 12, 49-68.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. Distinctions Between Emotion and Mood. Psychology Press Talor Farancis Group. Cognition and Emotion. 2005, 19 (6), 847-878.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. Lane. The Profile Of Mood States And Athletic Performance: Two Meta-Analyses, *Journal of Applied Sport Psychology*. 2000, 12:1,49-68.
- Beck, A.T. and Clark, D.A. Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1988, 1, 23- 56.
- Berger, B. G., & Motl, R. W. Exercise and Mood: Aselective Review and Synthesis of Research Employing the Profile of Mood States. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2000, 12, 69–92.
- Bless, H. Mood And The Use of General Knowledge Structures. In L. Martin & G. L. Clore (Eds.), *Theories of Mood and Cognition*. (pp. 9-26). London: Erlbaum. 2001.
- Bowdon, T. B. 50 Psychology Classics. 1. Baskı çeviri: Çelik, Ö. 50 Psikoloji Klasığı. Pegasus Yayınları. İstanbul 2015.
- Bozdağ, M. Ruhsal Zeka (SQ). 246. Baskı. Yakamoz Kitap. İstanbul, 2013.

- Bower, Gordon, H. The Psychology Book. 1. Baskı: Çeviri: Lakşe, E. Psikoloji Kitabı. Olaylar ve Duygular Hafızaya Birlikte Depo Edilirler. Alfa Yayınları. İstanbul, 2012. Syf: 194-195.
- Bolmont, B., Thullier, F. and Abraini, J.H. Relationships Between Mood States And Performances in Reaction Time, Psychomotor Ability and Mental Efficiency During A 31-Day Gradual Decompression in A Hypobaric Chamber From Sea Level to 8848 M Equivalent Altitude. *Physiology and Behavior*, 2000, 71, 469-476.
- Bıçer, T. Doruk Performans. 10. Basım. Beyaz Yayınları. İstanbul, 2008.
- Bulut, M. Ali. Can Boğazdan Çıkar Kan Gruplarına Göre Beslenme. Hayat Yayınları. İstanbul 2012.
- Bulut, M. Ali. Ruhun Deşifresi. 22. Baskı. Hayat Yayınları. İstanbul, 2010.
- Büyüköztürk, Ş. Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi, 2002. 8 (32). s.470-48.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel. F. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 16. Baskı. Pegem Akademi Yayınları. Ankara, 2014.
- Büyüköztürk, Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Genişletilmiş 18. Baskı. Pegem Akademi Yayınları. Ankara, 2013.
- Büyüköztürk, Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Pegem Yayınları. Ankara, 2005.
- Büyüköztürk, Ş., Şekercioğlu, G., ve Çokluk, Ö. Sosyal Bilimler İçin Çok değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları (3. Baskı.). İstanbul: Pegem yayıncılık. 2014.
- Browne, M.W. and Cudeck, R. Alternative ways of assessing model fit. In: *Testing structural equation models*. Eds: Bollen, K.A. and Long, J.S. Newbury, CA: Sage. 1993, 132-162.
- Byrne, B.M. *Structural equation modelling with LISREL, PRELIS, and SIMPLIS: Basic concepts, applications and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. 1998.
- Can, T. Bakas Caregiving Outcomes Scale'in (Bakas Bakım Verme Etki Ölçeği) Türkçe'ye Uyarlanması, Geçerlilik Ve Güvenirliliği 2010, Pamukkale

- Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Denizli (Prof. Dr. Uğur Cavlak).
- Çakmur, H. Araştırmalarda Ölçme Güvenilirlik Geçerlilik. TAF Preventive Medicine Bulletin. 2012; 11(3) 339-344.
- Çakır, U ve Arbak, Yasemin. Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004; Cilt 6, Sayı (3) s.23-48.
- Carnegie, D. Living An Enriched Life. Çeviri: (1. Baskı). Ulukut, B. Daha Kaliteli Bir Yaşam. Yayın evi: Nemesis Kitap. İstanbul, 2013.
- Çetin, Mesut. Turgay, Atilla. Modern Psikofarmakolojinin Ellinci Yılında Klorpromazinden Günümüze Antipsikotik Tedavinin Dünü, Bugünü. Klinik Psikofarmakoloji Bulteni 2002;12:211-226
- Çetinel, B., Özkan, B., Can, G. İc1q-Sf Türkçe Versiyonu Validasyon (Geçerlilik) Çalışması Türk Üroloji Dergisi. 2004; 30 (3): 332-338.
- Ciraulo DA, Sands BF, Shoder RI: Critical Review of Lability for Benzodiazepine Abuse Among Alcoholics. Am J Psyc. 1988; 12:1501- 6,
- Çoban, A. Müzikterapi. 1. Baskı. Timaş Yayınları. İstanbul, 2005.
- Dağ, İ. Psikolojik Test ve Ölçeklerde Geçerlik ve Güvenirlik, 3 P Dergisi. 2005; 13 (ek 4): 17-23.
- Daniel, K. Hall-Flavin, M.D. What's the relationship between vitamin B-12 and depression?Erişim adresi:<http://www.mayoclinic.org/diseasesonditions/depression/expert-answers/vitamin-b12-and-depression/faq-20058077> Erişim tarihi: 10.11.2015.
- Davis, M. *Duygusal Zekânızı Ölçün*, 1. Baskı: Çeviri: Silahlı, S. Alfa Yayınları, İstanbul, 2004.
- Demir, Erdal. Çadır, A. Spor Psikolojisi. İçinde: Spor Bilimlerine Giriş. Demir, E. (Edt). 1. Baskı. Nobel Yayınları. İstanbul; 2015: s.255-289.
- Durmuş, B., Yurtkoru, E. Serra., Çinko, M. Sosyal Bilimlerde Epss'le Veri Analizi.4. Baskı. Beta Yayıncılık, İstanbul. 2011.
- Dunford, Marie. Fundamentals Of Sport and Exercise Nutrition. Human kinetics. Printed in the United States of America, 2010.

- Doğan, N., Başokçu, T. Oğuz. İstatistik Tutum Ölçeği İçin Uygulanan Faktör Analizi ve Aşamalı Kümleme Analizi Sonuçlarının Karşılaştırılması. Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi, Kış 2010, 1(2), 65-71.
- Doğan, S. şahin, F. Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 2007; 16(1). s.231-252.
- Edworthy, J., & Waring, H. The Effects of Music Tempo and Loudness Level On Treadmill Exercise. *Ergonomics*; 2006, 49, 1597-1610.
- Ercan, İ. ve Kan, İ. Ölçeklerde Güvenirlik ve Geçerlik Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2004; 30 (3) 211-216.
- Erkuş, A. İstatistik Paket Programlarını Doğru Kullanabiliyor muyuz? Türk Psikoloji Bülteni. 1999; 12; 14-17.
- El-belhi Ebu Zeyd Ahmet. Beden ve Ruh Sağlığın Koruma Yönleri ve Tavsiyeler. Endülüs Kitap. Ankara, 2012.
- Engin, Ali Osman. Bilginin İnsan Hayatındaki Yeri ve Önemi. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi Yıl: 2005 Sayı: 11 s. 428-453.
- Ekman, P. Moods, emotions and traits. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion* (pp. 56-58). Oxford, UK: Oxford University Press. 1994.
- Ekkekakis, P. Affect, Mood, and Emotion. In G. Tenenbaum, R. Eklund, & A. Kamata (Eds.), *Measurement in Sport and Exercise Psychology* (Kindle Location 15685). Human Kinetics. Kindle Edition. 2012.
- Erbıyık, H. İ. Ruhsal Detoks. Hayat Yayınları. İstanbul, 2014.
- Ertürk, Deniz, S. Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı Kuramı ve Duygu Durum Profili Testinin Geçerlilik ve Güvenilirlik alışması Ve Bireysel Sporcularda Uygulanması. 2013, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Yrd. Doç. Dr. Cengiz Karagözoğlu).
- Fraenkel, J.R. and Wallen, N.E. How to Design and Evaluate Research in Education. 6. Baskı. New York. Mc Graw-Hill International Edition. 2006.
- Francher, Reymond, E. Ruh Bilimin Öncüleri. Çeviri: Yardımlı, A. İdea Yayınevi. İstanbul, 1990.

- Frijda, Nico. *The Psychology Book*. 1. Baskı: Çeviri: Lakşe, E. Psikoloji Kitabı. Duygu Esas Olarak Bilinç Dışı Bir Süreçdir. Alfa Yayınları. İstanbul, 2012. Syf: 324-325.
- Frijda, N. H. Mood. In D. Sander & K.R. Scherer (Eds.), *The Oxford Companion to Emotion and The Affective Sciences* (pp. 258-259). New York: Oxford University Press. 2009.
- Gençel, Ö. Müzikle Tedavi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2006; Cilt:14(2). 697-706.
- Gleeson, M. The Scientific Basis of Practical Strategies to Maintain Immunocompetence in Elite Athletes. *Exercise Immunology Review*, 2000, 6, 75-101.
- Gorard, S. *Quantitative methods in educational reserch. The role of numbers made easy*. London. Continuum. 2006.
- Göğüş, U. *Mutluluğa Doğru Gıda-Spor ve Sağlık*. Pelikan Yayıncılık. Ankara, 2003
- Gross, J. J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An İntegrative Review. *Review of General Psychology*, 1998, 2, 271-299.
- Gözüm, S., Aksayan, S. *Kültürlerarası Ölçek Uyarlaması İçin Rehber II: Psikometrik Özellikler ve Kültürlerarası Karşılaştırma*, *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*. 2003; 5 (1):3-14.
- Hanin, Y. L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European yearbook of sport psychology*, 1997, 1, 29-72.
- Hanin, Y.L. Emotions in Sport: An Individualized Approach. In: C. D. Spielberger (Ed.), *Encyclopaedia of Applied Psychology*. Oxford, UK: Elsevier Academic Press. 2004. Vol. 1 (pp. 739-750).
- Hashim, Hairul Anuar. Zulkifli, Erie Zuraidee. Yusof, Hazwani Ahmad @ Hanafi. Factorial Validation of Malaysian Adapted Brunei Mood Scale in an Adolescent Sample. *Asian Journal of Sports Medicine*, Vol 1 (No 4), December 2010, Pages: 185-194.
- Hargreaves, D. J., & North, A. C. The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. *Psychology of Music*, 1999. 27, 84 – 95.
- Hewston, R. M., Lane, A. M., Karageorghis, C. I., & Nevill, A. M. The Effectiveness of Music As a Strategy to Regulate Pre-Competition Mood [Abstract]. *Journal of Sports Sciences*, . (2005). 23, 181-182.

- Hu, L. and Bentler, P. M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling* 6, (1999), 1-55.
- Işıtan, Hilmi. Arı, Önder. Bircan, Nilüfer ve Gürer, Serpil. T.C. Başbakanlık Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü Dışilişkiler Dairesi Başkanlığı. Üst Düzey Spor Ve Elit Sporcuların Seçilme Kriterlerini Belirleyen Kart Programı Ankara, 2007.
- İkizler, C., Karagözoğlu, C. Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Basım Yayım Dağıtım, s.41, İstanbul, 1997.
- Oxford Wordpower Dictionary English- English-Turkish. First published. Phillips, Janet (ed.). Oxford university press. Printed in China. 2012.
- Jalkanena, K. J., Elstnerb, M., Suhaic, S. Amino Acids and Small Peptides As Building Blocks For Proteins: Comparative Theoretical and Spectroscopic Studies. *Journal of Molecular Structure (Theochem)* 675 (2004) 61–77.
- Kamar, A. Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri. Nobel Yayın Dağıtım Ankara, 2003.
- Karamızrak, N. Ses ve Müziğin Organları İyileştirici Etkisi. *Koşuyolu Heart Journal*. 2014;17(1):54-57.
- Kağan, S. Çeşitli Spor Dallarında Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Kaygının Psikolojik ve Fizyolojik Değişimlerinin Karşılaştırılması 2005, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Doktora Tezi, Ankara (Yrd. Doç. Dr. Ziya Koruç).
- Karagözoğlu, C. Sporda Psikolojik Destek. Morpa Kültür Yayınları. İstanbul, 2005.
- Karasar, N. Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel yayınları. Ankara, 2009.
- Kalaycı, Ş. SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikler. Asil Yayın Dağıtım. Ankara, 2009.
- Karageorghis, C.I. & Terry, P. C. Inside Sport Psychology. Human Kinetics, United States of America, 2011.
- Karageorghis, C.I. and Terry, P.C. The Psychophysical Effects of Music in Sport and Exercise: A Review. *Journal of Sport Behavior*, 1997, 20, 54± 68.
- Karageorghis, C.I. & Peter, C.T. Inside Sport Psychology. 1. Baskı: Çeviri: Demir, E. ve Çadır, A. Spor Psikolojisi. Nobel Yayınları. Ankara, 2015.
- Karageorghis, Costas I., Priest, David-Lee., Terry, Peter C., Chatzisarantis, Nikos L. D. & Lane, Andrew M. Redesign And Initial Validation of An Instrument to

- Assess The Motivational Qualities of Music in Exercise: The Brunel Music Rating Inventory-2. *Journal of Sports Sciences*, August. 2006, 24 (8): 899– 909.
- Karageorghis, Costas I., Terry, Peter C. & Lane, Andrew M. Development and Initial Validation of An Instrument to Assess the Motivational Qualities of Music In Exercise And Sport: The Brunel Music Rating Inventory, *Journal of Sports Sciences*, 1999, 17:9, 713-724.
- Kelecek, S. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans Duygu Durumu, Güdüsel Yönelim ve Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolü. 2013, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (F. Hülya AŞCI).
- Koole, S. L. The Psychology of Emotion Regulation: an Integrative Review. (In J. D. Houwerand ve D. Hermans (Eds), *Cognition and Emotion: Reviews of Current Research and Theories*, New York: Taylor & Francis Group, (2009). (s.128-167).
- Koruç, Z. (2005). Spor Psikolojisi (Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları- içinde), s: 158-164
- Korkmaz, A. Faktör analizi ve parametrik olmayan teknikler ile ceza yargılama sürecinin son oluşturma sürecinin incelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. 2000.
- Köknel, Ö. Günlük Hayatta Ruh Sağlığı. 1. Baskı. Alfa Yayınları. İstanbul, 1999.
- Köknel, Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. 17. Baskı. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul, 2005.
- Kılınç, Fatih. Göral, Mehmet ve Acet, Mehmet. Spor Bilimleri Terminolojisi. Baskı: Tuğra Ofset. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu. Kütahya 2000.
- Kline, R. B. Principles and practice of structural equation modelling. New York, NY: The Guildford Press (1998).
- Krebs, Caharles. Beslenme Zihinsel Performansınızı Nasıl Etkiler. 1. Baskı. Çeviri: Vatansever, M. Yakamoz Kitap. İstanbul, 2010.
- Lan, Mohamad Faizal. Lane, Andrew M. Roy, Jolly and Hanin, Nik Azma. Validity of the Brunel Mood Scale for use with Malaysian athletes. ©*Journal of Sports Science and Medicine*. 2012, 11, 131-135.

- Lane, A.M. The rise and fall of the iceberg: development of a conceptual model of mood-performance relationships. In: *Mood and human performance: Conceptual, measurement, and applied issues*. Ed: Lane, A.M. Hauppauge, NY: Nova Science. 2007, 1-34.
- Lane, A. M., Terry, P. C., Beedie, C. J., Curry, D. A., & Clark, N. Mood and performance: Test of a conceptual model with a focus on depressed mood. *Psychology of Sport and Exercise*, 2001, 2, 157-172.
- Lane, A., Thelwell, Richard and Devonport, T. Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *E-Journal of Applied Psychology*, 2009, 5 (1). pp. 67-73.
- Lane, A. M., & Terry, P. C. The Nature of Mood: Development of A Conceptual Model With A Focus on Depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2000, 12, 16–33.
- Lane, Andrew M., Terry, Peter, C., Beedie, Christopher, J., & Stevens, Matthew. Mood and concentration grid performance: Effects of depressed mood, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2004, 2:2, 133-145.
- Lazarus, R. S. *Emotion and Adaption*. New York: Oxford University Press, Inc.1991.
- Leunes, Arnold & Burger Jolee. Profile of Mood States Research in Sport and Exercise Psychology: Past, Present, and Future, *Journal of Applied Sport Psychology*, 2000, 12:1, 5-15.
- Leunes, Arnold & Burger Jolee. Bibliography on the Profile of Mood States in sport and exercise, 1971-1995. *Journal of Sport Behavior*, 1998, 21, 53-70.
- Louise, Curran, Michelle. Effects of Synchronous Music in Sport and Exercise: A Meta-Analytic Review and Field Studies of Ultra-Distance Athletes. 2012, University of Southern Queensland, Doctor of Philosophy. Avustralya.) Prof. Dr. Peter C. Terry).
- May, J.R. Sport psychology: Should Psychologists Become Involved, *The Clinical Psychologist*, 1986; 39 (3), 77-81.
- Mayer, J. D., Salovey, P. Emotional Intelligence and the Construction and Regulation of Feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 1995; 4(3), 197-208.
- Myers, W. H. A structural equation model of family factors associated with adolescent depression. 2002.

- Mc Nair, D. M., Lorr, M., & Droppelman, L. F. *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services. 1971.
- Mc Nair, D. M., Lorr, M., & Droppelman, L. F. *Revised manual for the Profile of Mood States*. San Diego: Educational and Industrial Testing Services. 1992.
- Mclaren, K. Duyguların Dili. Çeviri: Yalçınkaya, Z. İstanbul Matbaacılık Basılı Yayıncılık. İstanbul, 2011.
- Morgan, W. P, &Goldston, S. E. Exerciseand mental health. Washington, DC: Hemisphere, 1987.
- Morgan, W. P, & Johnson, R. Personality characteristics of successful and unsuccessful oarsmen. *International Journal of Sport Psychology*, 1978, 9, 119-133.
- Morgan, W. P, & Pollock, L. Psychologic characterization of the elite female distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1977, 301, 382-403.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O., Şahin, G. Antrenman ve Müsabaka. Kalyoncu Spor Danışmanlık San. Tic. Ltd. Şti. İstanbul, 2011.
- Öner, N. Kültürlerarası Ölçek Uyarlamasında Bir Yöntembilim Modeli, Psikoloji Dergisi. 1987; 6(21), 80-83.
- Özakkaş, T. Gerçeğin Dirilişine Kapı Hipnoz III. Cilt. 1. Baskı. Özak Yayınevi. Kayseri, 1995.
- Özerkan, N. K. Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara, 2004.
- Öksüz, E, Malhan S. [Reliability and validity of the Turkish version of the Florida Sexual History Questionnaire]. *Türkiye Klinikleri J Med Sci* 2005;25(2):204-12.
- Özdamar, K. Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-1. 4. Baskı: Kaan Kitabevi. Eskişehir, 2002.
- Özdamar, K. Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi (2. Baskı.). İstanbul: Kaan Kitabevi. 1999.
- Özdamar, K. Tabloların Oluşturulması, Güvenirlik ve Soru Analizi. Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-1. 5th ed. Eskişehir: Kaan Kitabevi; 2004. p.201-50, 621.

- Öztürk, F. Z., Çoşkun, M. Hayat Bilgisi Dersine Yönelik Bir Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2015; 239-250.
- Pelivan, A. Sporda Beslenme. 1. Baskı. Bedray Yayınları. İstanbul, 2011.
- Peirce, A. G. Measurement, Principles and Practice of Nursing Research, (ed. Laura A. Talbot), St. Louis, Mosby-Year Book, Inc, 1995; 265-290.
- Plotnik, R. Introduction to Psychology. 4.th. Cole Publishing Company. Printed in The United States of America, 1996.
- Polit, D. E., Hungler, B. P. Essentials of Nursing Research Methods Appraisal and Utilization. 4.th Lippincott Raven Publishers, 1997.
- Polit, D. F., Beck, C. T. Nursing Research: Principles and Methods (7th Edition) Lippincott Williams & Wilkins, 2003; syf: 343-367.
- Portney, L. G., Watkins, M. P. Foundations of Clinical Research: Applications to Practice (2nd Edition), 2000; syf: 47-107.
- Prapavessis, H. The POMS and sports performance: A review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2000, 12, 34-48.
- Raglin, J. S. Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. *Sports Medicine*, 2001, 31, 875-890.
- Renger, R. A review of the Profile of Mood States (POMS) in the prediction of athletic success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1993, 5, 78-84.
- Reynolds, C. Ruhsal Zindelik. Çeviri: Mercan, A. Beyaz Balina Yayınları. İstanbul, 2002.
- Rohlf, I.C.P. de M., Terry, P.C., de Carvalho, T., Krebs, R.J., Andrade, A., Rotta, T.M., Iizuka, C.A. Development and initial validation of the Brazil Mood Scale. In N. Voudouris & V. Mrowinski (Eds.), *Psychology leading change: Proceedings of the 42nd Annual Conference of the Australian Psychological Society* (2008). (pp. 269-273). Melbourne, VIC: Australian Psychological Society.
- Savaşır, İ. Ölçek Uyarlamasındaki Sorunlar ve Bazı Çözüm Yolları. *Türk Tipoloji Dergisi: Özel Sayı, Psikolojik Testler*, 1994; 9(33), 27-32.

- Schwarz, N. Feelings as information: Implications for affective influence on information processing. In L. Martin & G. L. Clore (Eds.), *Theories of mood and cognition* (pp. 159-176). London: Erlbaum. 2001
- Schwartz, S. E., Fernhall, B., & Plowman, S. A. Effects of music on exercise performance. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, 1990. 10, 312 – 316.
- Selvi, Y., Gulec, M., Aydin, A., Besiroglu, L. Psychometric Evaluation of the Turkish Language Version of the Profile of Mood States (POMS). *Journal of Mood Disorders* 2011;1(4):152-61.
- Somer, Elizabeth., A. M., D. R. Food and Moodthe Complete Guide to Eating Well And Feeling Your Best. First Edition. Henry Holt and Company. Printed in the United States of America, 1995.
- Shapiro, D. Your Body Speaks Your Mind. 1. Baskı. Çeviri: Gezer, T. Zihin Gücüyle İyileşme. Yakamoz Kitap. İstanbul, 2012.
- Stapleton, C. D. Basic concepts and procedures of confirmatory factor analysis. *Educational Research Association, Reports-Evaluative* (142), *Speeches / Meeting Papers* (150). January 24, 1997, 2-15.
- Spielberger, C.D. *Manual for the State- Trait Anger Expression Inventor y*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources. 1991.
- Syer, J. and Connolly, C. Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi. Çeviri: Erkan, f. U. Bağırğan Yayımevi. Ankara, 1998.
- Şahin, N. Psikoloji Araştırmalarında Ölçek Kullanımı. *Türk Tipoloji Dergisi*, 1994; 9(33), 19-26.
- Şenel, ferda. Beyinin Gizemi. *Bilim ve Teknik. Aylık Popüler Bilim Dergisi*. Eylül 2003 sayısının ücretsiz eki, 1-23.
- Tabachnick, B. G, & Fideli, L.S. *Using Multivariate Statistics* (Fourth Edition). Boston: Ally And Bacon. 2001.
- Tatlıdil, H. Uygulamalı çok Değişkenli İstatistiksel Analiz. Akademi Matbası. Ankara, 1996.
- Tarhan, N. Duyguların Psikolojisi. 9. Baskı. Timaş Yayınları. İstanbul, 2011a.
- Tarhan, N. İnanç Psikolojisi. 5. Baskı. Timaş Yayınları. İstanbul, 2011b.
- Tekin, H. Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme. Mars Matbaası. Ankara, 1977.

- Terry, P. C. The Efficacy of Mood State Profiling With Elite Performers. A Review and Synthesis. *The Sport Psychologist*, 1995, 9, 309-324.
- Terry, Peter C. Malekshahi, Maryam & Delva, Heather A. Development and initial validation of the Farsi Mood Scale, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2012: 10:2, 112-122.
- Terry, P. C., & Karageorghis, C. I. Chariots of Fire: The Role of Music in Sport and Exercise. in T. Morris & P. C. Terry (Eds.), *Sport and Exercise Psychology: The Cutting Edge*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology. 2011.
- Terry, P. C., Lane, A. M., & Fogarty, G. J. Construct Validity of the Profile of Mood States-A For Use With Adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 2003, 4, 125-139.
- Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., & Keohane, L. Development and Validation of A Mood Measure for Adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 1999, 17, 861-872.
- Terry, Peter C. and Lane, Andrew M. User Guide for the Brunei Mood Scale (BRUMS), 2010.
- Terry, P.C., & Lim, J. In the mood: Development of an online mood profiling system. 2011 from www.moodprofiling.com.
- TDK Güncel Türkçe sözlük (Erişim adresi: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts. Erişim Tarihi: 09.01.2016).
- Tippett, K. Einstein”ın Tanrısı. Çeviri: Aldoğan, G. h20 Kitap. İstanbul, 2012.
- Tubridy, A. ve Corry, M. Depresyon Hastalık Değil Bir Duygu. 1. Baskı. Profil Yayıncılık. İstanbul, 2007.
- Tutar, Filiz Kutluay. Tutar, Erdinç Ve Elmalı, Gülhan. Spor Sektörünün Mikro ve Makro Ekonomik Etkilerinin Teorik Analizi. *Route Educational and Social Science Journal* July 2015, Volume 2(3).
- Thayer, R. E., Newman, R., & McClain, T. M. Self-Regulation of Mood: Strategies For Changing A Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 67, 910-925.
- Uran, Bülent. Duygular ve hisler. Erişim adresi: http://blog.milliyet.com.tr/Duygular_ve_hisler/Blog/?BlogNo=309139 Erişim tarihi: 09 Kasım 2015.

- Vincent, W. C. & Weir, J. P. Statistics in Kinesiology. 4. Basımdan Çeviri: Kamuk, Y. U. Kinesyolojide İstatistik. Nobel Yayınları. Ankara, 2014.
- Walling, Elizabeth. Restore energy and lift your mood with vitamin B12. .Erişim adresi:http://www.naturalnews.com/033394_vitamin_B12_energy.html#ixzz3r5ynUdEC Erişim tarihi: 10.11.2015.
- Weinberg, S. R., Gould, D. *Foundation of Sport and Exercise Psychology* Champaign: Human Kinetics Publishers, 1995.
- Weinberg, R. S And Gold, Daniel. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 6. Basımdan Çeviri: Şahin, M ve Koruç, Z. (Ed). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Bölüm VI: Aydın, B. Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş. Nobel Yayınları. Ankara, 2015.
- Wong, Rebecca S. K., Thung, Jin Seng., and Pieter, Willy. Mood and Performance In Young Malaysian Karateka. ©Journal Of Sports Science and Medicine 2006, Cssi, 54-59.
- Wood, G. L., Haber J. “Reliability and Validity, Nursing Research methods”, Appraisal and Utilization, Mosby. St Louis. 2002; 311-330.
- Wu, Guoyao. Amino Acids: Metabolism, Functions, and Nutrition Springer-Verlag. (2009) 37:1–17.
- Yavuz, H. U. Yüzme, Paletli Yüzme ve Atletizm Branşlarındaki Bazı Sporcuların Anksiyete ve Depresyon Durumları ile Reaksiyon Zamanlarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılmaları. 2002, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara. (Prof. Dr. Ferhunde Öktem, Prof. Dr. Zafer Hasçelik).
- Yetim, A. Sosyoloji ve Spor. 6. Baskı. Berikan Yayınevi. Ankara, 2014.
- Yüksel, Nevzat. Dirençli Depresyonların Tedavisi. Klinik Psikiyatri 1998;2:115-119.
- Yıldırım, Y. Yaşlılarda Diyabetin Yükü Ölçeğinin Türk Toplumunu İçin Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi 2007, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İzmir (Prof. Dr. Aynur ESEN).
- Zhang, Chun-Qing. Si, Gangyan.Chung, Pak-Kwong. Du, Mengmeng & Terry, Peter C. Psychometric properties of the Brunel Mood Scale in Chinese adolescents and adults, Journal of Sports Sciences, 2014, 1-13.

EKLER

Ek 1. İnsan Araştırmaları Etik Kurul Onayı



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : KLİ.ARŞ.ETİK.KURUL.BŞK./050.99- 137
Konu : Başvuru İncelemesi

24/07/2014

Sayın Yrd. Doç. Dr. Erdal DEMİR

Yürütücülüğünü yapmış olduğunuz “Brunel Ruh Hali Ölçeğinin Yetişkin Sporcularda Geçerlilik - Güvenirlilik Çalışması” başlıklı EK-2014-85 nolu projeniz ile ilgili olarak Klinik Araştırmalar Etik Kurulunun almış olduğu 23/07/2014 tarih ve 14-05 nolu kararı aşağıdadır.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç. Dr. Emine ÇOŞAR
Klinik Araştırmalar
Etik Kurul Başkanı

Karar Tarihi : 23.07.2014 14:30

Karar No : 2014-14

Karar-05) EK-2014-85 no’lu araştırma ile ilgili olarak, proje yürütücüsü Yrd. Doç. Dr. Erdal DEMİR’in çalışması ile ilgili olarak, raportörün hazırladığı değerlendirilmenin okunması sonrasında yapılan oylamada **“ETİK KURUL ONAYINI ALIR.”** kararı verilmiştir.

Ek 2. Üniversite ve Klüplerde Araştırma İzini

T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART
ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



ÇANAKKALE ONSEKİZ MART
UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

Sayı : 78714105/302/77
Konu : Adnan ÇADIR'ın Çalışmaları.

23/02 /2015

İLGİLİ MAKAM'A

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Adnan ÇADIR Danışmanı Yrd. Doç. Dr. Erdal DEMİR ile birlikte "Brunel Ruh Hali Ölçeğinin Yetişkin Sporcularda Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması. (Türkçe Uyarlaması) " konulu tez projesi ile ilgili çalışmalar yapmaktadır.

Tez çalışmalarını yaparken Kulübünüz Öğrencilerine Ölçek Uygulaması yapabilmesi için yardım ve kolaylığın sağlanması hususunda ;
Gereğini bilgilerinize arz/ rica ederim.

Doç. Dr. Mustafa DENİZ
Enstitü Müdür Yardımcısı

Ek 3. Brunel Ruh Hali Ölçeği İzni (İngilizce)



Adnan ÇADIR <adnan.cadir@gmail.com>

29 01 2014 ☆



Alıcı: peter.terry ▾

Dear Dr. Professor Peter Terry

It is me, Adnan Çadır who is a research assistant at Çanakkale Onsekiz Mart University, in Turkey.

My department is Physical Education and Sports Teaching.

Nowadays, I am preparing my master thesis proposal and I had the opportunity to examine your research studies and other articles as far as I could. By the way, in my master thesis, is it possible to use your Brunel Mood Scale (BRUMS). ?

Best regards



Peter Terry <Peter.Terry@usq.edu.au>

30 01 2014 ☆



Alıcı: bana ▾



İngilizce ▾



Türkçe ▾

İletiyi çevir



Dear Adnan

You have my permission to use the BRUMS for research purposes only. I have attached a copy of the User Guide. There is now an online version that you might consider using, at www.moodprofiling.com. I assume that you will be translating the measure into Turkish. I would be very interested to see a copy of the Turkish version of the BRUMS.

Good luck with you masters research.

Sincerely

Peter Terry PhD FAPS FASMF FBASES

Director of Research Training & Development | University of Southern Queensland
Professor of Psychology | Faculty of Health, Engineering and Sciences | University of Southern Queensland
t +61 7 4631 1681 | f +617 4631 2721 | peter.terry@usq.edu.au | www.usq.edu.au
West Street Toowoomba Queensland Australia 4350 |

President, Asian-South Pacific Association of Sport Psychology: www.aspasp.org

Online mood profiling: www.moodprofiling.com

Inside Sport Psychology: http://www.amazon.com/Inside-Sport-Psychology-Costas-Karageorghis/dp/0736033297/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1309423153&sr=8-3

The New Sport and Exercise Psychology Companion <http://www.fitinfotech.com/NewSportExercisePsychologyCompanion.html>



UNIVERSITY
OF SOUTHERN
QUEENSLAND

From: Adnan ÇADIR [mailto:adnan.cadir@gmail.com]

Sent: Wednesday, 29 January 2014 11:48 PM

To: Peter Terry

Subject: Physical Education and Sports Teaching

Ek 4. Brunel Ruh Hali Ölçeği İzni (Türkçe)



Adnan ÇADIR <adnan.cadir@gmail.com>

29 01 2014 ☆



Alıcı: peter.terry ▾

Sevgili Dr. Profesör Peter Terry,

Adım, Adnan ÇADIR Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde Araştırma Görevlisiyim.
Bölümüm Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Bugünler de yüksek lisans tez önerisi hazırlamaktayım ve bu esnada sizin çalışmalarınızı yapabildiğim kadar gözden geçirdim.
Tezimde sizin çalışmanız olan Brunel Mood Scale (BRUMS) kullanabiliyordum?

Saygılarımla...



Peter Terry <Peter.Terry@usq.edu.au>

30 01 2014 ☆



Alıcı: bana ▾



İngilizce ▾ > Türkçe ▾ İletiyi çevir



Sevgili Adnan,

Size sadece araştırma amacıyla BRUMS'u kullanmak için izin veriyorum. Ben bir kopyasını kullanım kılavuzunuzda ekledim. Bu sitede (www.moodprofiling.com) bulunan online versiyonunu kullanabilirsin. Ben umuyorum siz ölçeğin Türkçe tercümesini yapacaksınız. Ben BRUMS' un Türkçe versiyonunu görmek için çok merak ediyorum.

Yüksek lisans tezin için sana iyi şanslar.

İyi çalışmalar.

Peter Terry PhD FAPS FASMF FBASES

Director of Research Training & Development | University of Southern Queensland
Professor of Psychology | Faculty of Health, Engineering and Sciences | University of Southern Queensland
t +61 7 4631 1681 | f +61 7 4631 2721 | peter.terry@usq.edu.au | www.usq.edu.au
West Street Toowoomba Queensland Australia 4350 |

President, Asian-South Pacific Association of Sport Psychology: www.aspasp.org

Online mood profiling: www.moodprofiling.com

Inside Sport Psychology: http://www.amazon.com/Inside-Sport-Psychology-Costas-Karageorghis/dp/0736033297/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1309423153&sr=8-3

The New Sport and Exercise Psychology Companion <http://www.fitinfotech.com/NewSportExercisePsychologyCompanion.html>



UNIVERSITY
OF SOUTHERN
QUEENSLAND

From: Adnan ÇADIR [mailto:adnan.cadir@gmail.com]

Sent: Wednesday, 29 January 2014 11:48 PM

To: Peter Terry

Subject: Physical Education and Sports Teaching

Ek 5. Onam Formu (D²)



ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ					
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU					
GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME FORMU					
Doküman:	Form-11	Revizyon	02	Revizyon	23 / 01 / 2014
		No:		Tarihi:	

ONAM FORMU (D²)

1. Araştırmanın Adı: “Brunel Ruh Hali Ölçeği’nin Yetişkin Sporcularda Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması (Türkçe’ye Uyarlaması)”

	Evet	Hayır
Sporcu Bilgilendirme Formunu okudunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Araştırma projesi size sözlü olarak da anlatıldı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Size araştırmayla ilgili soru sorma, tartışma fırsatı tanındı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sorduğunuz tüm sorulara tatmin edici yanıtlar alabildiniz mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Araştırma hakkında yeterli bilgi aldınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herhangi bir zamanda herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin araştırmadan çekilme hakkına sahip olduğunuzu anladınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Araştırma sonuçlarının uygun bir yolla yayınlanacağına katılıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yukarıdaki soruların yanıtları size kim tarafından açıklandı? <i>Lütfen ismini yazınız.</i>		

İmza:

Adı / Soyadı:

Tarih:

Mail:@.....

Tlf: 0(5).....

Ek 6. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,

Bu araştırmada ‘**Brunel Ruh Hali Ölçeği’nin Yetişkin Sporcularda Geçerlik-Güvenirlik Çalışması (Türkçe’ye Uyarlaması)**’nı konu almıştır. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak yapılmaktadır. Formda bulunan kişisel bilgileriniz ile ilgili verdiğiniz cevaplar araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Ali Adnan ÇAKIROĞLU

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

1. Cinsiyetiniz : () Kadın () Erkek

2. Yaşınız :

3. Medeni durumunuz : () Evli () Bekar

4. Branşınız :

5. Öğrenim durumunuz : () Ortaokul () Lise () Ön Lisans () Lisans () Y. Lisans /
Doktora

6. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz : () 1-5 yıl () 6-10 yıl () 11-15 yıl () 16-20 yıl

7. Kaç yıllık lisansa sahibsiniz : () 1-5 yıl () 6-10 yıl () 11-15 yıl () 16-20 yıl

8. Kulübünüzün Adı :

9. Müsabaka Liginiz:

() Amatör () Bölgesel () 3. Lig () 2. Lig () 1. Lig () Profesyonel

10. Milli Sporcu musunuz: () Evet () Hayır

Ek 7. Brunel Ruh Hali Ölçeği Anket Formu

Sayın katılımcı,

Aşağıda ruh haliniz ile ilgili kelimeler bulunmaktadır. Her kelimenin karşısında beş (5) cevap seçeneği vardır. Her kelimeyi dikkatlice okuduktan sonra kelimedeki ifadeye ne düzeyde katılıyorsanız, o cevap seçeneğini (X) şeklinde işaretleyiniz. Cevap seçenekleri arasında doğru ya da yanlış cevap yoktur. **Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.** Katkılarınız için teşekkür ederiz.

BRUNEL RUH HALİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda, duyguları belirten kelimelerin bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. **“ŞU AN NASIL HİSSETTİĞİNİZİ”** en iyi açıklayan kutucuğu işaretleyiniz. Her soruyu cevapladığınızdan emin olunuz.

	Hiç değil	Biraz	Orta derece	Oldukça	Son derece
1. Panik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Canlı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Şaşkın.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bitkin.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Depresif.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Morali Bozuk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sinirli.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Tükenmiş.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Akli karışık.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Uykulu.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Kırgın.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Mutsuz.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kaygılı.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Tedirgin.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Enerjik.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Berbat.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Sersem.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Gergin.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Kızgın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Aktif.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Yorgun.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Huysuz.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Atik.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Kararsız.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sadece resmi kullanımlar için:

Kızgınlık: ____ Karışıklık: ____ Depresiflik: ____ Bitkinlik: ____ Gerginlik: ____ Dinçlik: ____

© Peter C. Terry and Andrew M. Lane 2010

Ek 8. Brunel Ruh Hali Ölçeği (Brunel Mood Scale (BRUMS) (Elde Edilen Ölçek)

BRUNEL RUH HALİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda, duyguları belirten kelimelerin bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. **“ŞU AN NASIL HİSSETTİĞİNİZİ”** en iyi açıklayan kutucuğu işaretleyiniz. Her soruyu cevapladığınızdan emin olunuz.

	Hiç değil	Biraz	Orta derece	Oldukça	Son derece
1. Canlı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bitkin.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Depresif.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sinirli.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tükenmiş.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Akli karışık.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Uykulu.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kırgın.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mutsuz.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Kaygılı.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tedirgin.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Enerjik.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Berbat.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kızgın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Aktif.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Yorgun.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Huysuz.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Atik.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Kararsız.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sadece resmi kullanımlar için:

Kızgınlık: ____ Depresiflik: ____ Bitkinlik: ____ Dinçlik: ____

Ek 9. Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Kelime Anlamları

TÜRK DİL KURUMU GÜNCEL TÜRKÇE SÖZLÜK BRUNEL RUH HALİ ÖLÇEĞİNİN KELİME ANLAMALARI		
1.	<i>Panik</i>	Ani dehşet duygusu, büyük korku, ürkü.
2.	<i>Canlı</i>	Hareketli, hayat dolu, dinamik.
3.	<i>Şaşkın</i>	Düşünceleri dağılmış, karışmış, ne yapacağını bilemez duruma gelmiş.
4.	<i>Bitkin</i>	Çok yorgun, argın, dermansız.
5.	<i>Depresif</i>	<i>Ruh bilimi</i> bunalım, doğal bir süreçte birdenbire oluşan aykırılık, buhran.
6.	<i>Morali Bozuk</i>	Bir insanın ruhsal gücü, manevi güç, maneviyatının bozulması, görevini yapamaz hale gelmek.
7.	<i>Sinirli</i>	Kolayca ve çabuk sinirlenen, asabi.
8.	<i>Tükenmiş</i>	Bitmek, sona ermek, kalmamak, Güçsüzleşmek, yılgınlaşmak.
9.	<i>Aklı Karışık</i>	<i>Ruh bilimi</i> bellek, düşünme, anlama ve kavrama gücü karışmış olmak.
10.	<i>Uykulu</i>	Uyku gereksinimi olan, uyku sersemi olan, dış uyaranlara karşı bilincin, bütünüyle veya bir bölümünün yitdiği, tepki gücünün zayıfladığı ve her türlü etkinliğin büyük ölçüde azaldığı dinlenme durumu.
11.	<i>Kırgın</i>	Bir kimseye güvenmiş, gönlü kırılmış olan.
12.	<i>Mutsuz</i>	Mutlu olmayan, bedbaht, saadetsiz.
13.	<i>Kaygılı</i>	Üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa.
14.	<i>Tedirgin</i>	Rahatı, huzuru kaçmış.
15.	<i>Enerjik</i>	Güçlü ve hareketli, aktif, Aldığı kararları hızlı bir biçimde uygulayan.
16.	<i>Berbat</i>	Kötü, Bozuk, Çirkin, beğenilmeyen, Darmadağın, bakımsız, perişan.
17.	<i>Sersem</i>	Herhangi bir sebeple bilinci ve duyguları zayıflamış olan.
18.	<i>Gergin</i>	Gerilmiş durumda olan, Bozulacak duruma gelmiş olan (ilişki), Huzursuz.
19.	<i>Kızgın</i>	Kızmış olan, öfkeli, mütehevvir.
20.	<i>Aktif</i>	Canlı, hareketli, çalışkan, faal, Etkili
21.	<i>Yorgun</i>	Çalışma vb. Sebeplerle beden veya zihin etkinliği yavaşlayan, yorulmuş olan, bitap.
22.	<i>Huysuz</i>	Huyu iyi olmayan, kötü huylu.
23.	<i>Atik</i>	Çabuk davranan, çevik.
24.	<i>Kararsız</i>	Kararı olmayan, Karar vermekte güçlük çeken, duruksun, tereddütlü, bikarar, mütereddit.

Ek 10. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Spiralli/Ciltli Tez Yazım Kontrol Listesi

KONTROL BAŞLIĞI	ÖĞRENCİ	DANIŞMAN
Tez yazımında kullanılan yazı tipi	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Sayfa kenar boşlukları	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Kapak sayfası düzeni	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
İç kapak sayfası düzeni	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Onay sayfası düzeni	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Beyan sayfası içeriği ve düzeni	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
İçindekiler sayfası düzeni	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Teşekkür sayfası	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Türkçe özet	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
İngilizce özet	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Simgeler ve kısaltmalar dizini	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Şekiller dizini	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tablolar dizini	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tezin ön sayfalarının sıralaması	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Ön sayfaların numaralandırılması	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Sayfalarının numaralandırılması	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Başlıklarının numaralandırılması	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Şekil, resim ve tablo numaralandırması	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Yöntem ve Gereç	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Bulgular	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tartışma	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Sonuç ve Öneriler	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Kaynaklar	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Atıflar (alıntı ve göndermeler)	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Ekler (etik kurul onayı, vs)	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tez planı	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Dil (anlatım, yazım –imla)	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Kâğıt ve baskı özelliği	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tezin son şeklinin elektronik kopyası	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tarih: ... / ... / 2016 Öğrenci Adı ve Soyadı Ali Adnan ÇAKIROĞLU İmza	Tarih: ... / ... / 2016 Danışmanın Adı ve Soyadı Yrd. Doç. Dr. Erdal DEMİR İmza	

Ek 11. Spiralli Tez Kontrol Listesi

SPİRALLİ TEZ KONTROL FORMU

	Evet	Hayır
1) Amblem renkli ve 2x2 cm boyutunda olmalıdır.		
2) Kapakta sadece başlık bold ve 14 punto, diğer yazılar normal renkte ve 12 punto yazılmalıdır.		
3) Tez savunma sınavında kabul edilmiş tezler için, tezin sırtı tez yazım kılavuzuna uygun olarak düzenlenmiş olmalıdır.		
4) Kabul edilmiş tez konusu ile tezin baş sayfasındaki tez konusu aynı olmalıdır.		
5) Beyan eksiksiz ve imzalı olarak Tez Yazım Kılavuzundaki gibi konmalıdır.		
6) Özet ve Summary 250'şer kelimeyi aşmamalıdır. (1 sayfa)		
7) Anahtar kelimeler (en fazla) 5 adet olmalıdır.		
8) İngilizce özetin başında konu başlığı yazılmalıdır.		
9) Metin ve kaynakların tümü 1,5 aralıklı olmalıdır.		
10) Tezde yazım karakteri olarak "Times New Roman" kullanılmalıdır.		
11) Web sayfa kaynakları metin içinde de geçmelidir (parantez içinde güncelleme tarihi ile birlikte). Kaynaklar bölümünde de cümlelerin en sonunda Erişim adresi ve Erişim tarihi sırasıyla verilmelidir.		
12) Çalışmanın Etik Kurul onayı, varsa kurum onayı tezin en arkasına konmalıdır.		
Tarih: ... / ... / 2016 Öğrenci Adı ve Soyadı Ali Adnan ÇAKIROĞLU İmza	Tarih: ... / ... / 2016 Danışmanın Adı ve Soyadı Yrd. Doç. Dr. Erdal DEMİR İmza	

Ek 12. Araştırmanın Uygulama Programı (Plan ve Takvimi)

x	0+										10+									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	20
1. Literatür Taraması Başlama-Bitiş Tarih ve süresi 15/03/2015 - 14/04/2015 (Bir ay) Çalışma için literatür taramasının yapılması, çalışma grubunun oluşturulması																				
2. BRUMS Ruh Hali Ölçeği, (Test) Başlama-Bitiş Tarih ve süresi 15/04/2015 - 31/04/2015 (On altı gün) Çalışmanın veri seti olan ölçümlerin, ölçeklerin ve performans testlerinin uygulanması																				
3. BRUMS Ruh Hali Ölçeği, (Tekrar test) Başlama-Bitiş Tarih ve süresi 01/05/2015 - 30/05/2015 (On sekiz gün) Çalışmanın veri seti olan ölçümlerin, ölçeklerin ve performans testlerinin uygulanması																				
4. Analiz Başlama-Bitiş Tarih ve süresi 01/07/2015 - 15/08/2015 Uygulanan ölçüm, ölçek ve testlerin SPSS programına girilerek temel değişkenlerinin incelenmesi																				
5. Sonuçları İçeren Kitap-Dergi, Broşür Başlama-Bitiş Tarih ve Süresi 01/09/2015 - 25/01/2016 Verilerin analizi sonucunda elde edilen bilgiler yazılı metin oluşturularak basımın yapılması																				

Ek 13. Özgeçmiş

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Ali Adnan	Soyadı	ÇAKIROĞLU
Doğum Yeri	ELAZIĞ	Doğum Tarihi	08.10.1987
Uyruğu	T.C.	TC Kimlik No	
E-mail	alia.cakiroglu@gmail.com	Tel	
Not	Mahkeme kararı ile isim değişikliği yapılmıştır.		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans	ÇOMÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü	2016
Lisans	Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu	2012

İş Deneyimi

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl)
1.	Arş. Gör.	Sağlık Bilimleri Enstitüsü	2,5

A-Uluslararası ve Ulusal Yayınları/Bildirileri/Diğer:

- Şahin G., Şeker H., Yeşilırmak M. , Çadır A., "Denge Diski Egzersizlerinin Dinamik Denge Ve Duruş Kontrolü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", Spor ve Performans araştırmaları dergisi, cilt.6, ss.50-57, 2015

B-Katıldığı Uluslararası ve ulusal konferans ve kongreler:

- Çadır A., "Tüm Vücut Titreşim Antrenmanının Denge Üzerine Etkisinin İncelenmesi", 2. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR VE SPOR

TURİZMİ KONGRESİ, ANTALYA, TÜRKİYE, 8-11 Kasım 2012, pp.159-159.

- Çadir A., "Türkiye’de Spor STK’ların Irkçılık ve Ayrımcılık Bağlamında Performansları", VI. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongres, ANKARA, TÜRKİYE, 5-8 Haziran 2014, pp.72-73.
- Çadir A., "Sport in the Context of Harmonization Policies; Hate Crime Attacks Suffered by Immigrants and Minorities",VI. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, ANKARA, TÜRKİYE, 5-8 Haziran 2014, pp.109-109.

C-Tezler:

- ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ. Yüksek Lisans, "Önerilen Tez Başlığı (Türkçe)/(İngilizce): Brunel Ruh Hali Ölçeği’nin Yetişkin Sporcularda Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması/The Validity And Reliability Study Of The Brunel Mood Scale With The Adult Athletes", ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ sağlık bilimleri enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Temmuz, 2015.

D-Kitaplar:

- Demir E., Çadir A., "Spor Psikolojisi", Spor Bilimlerine Giriş, Erdal DEMİR, Ed., Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık, ANKARA, ss.257-291, 2015.
- Demir E., Çadir A., "Spor Psikolojisi (Inside Sport Psychology)", Çeviri, Nobel, ANKARA, 2015.
- Demir E., Şahin G., Deniz M., Çinar V., Karahüseyinoğlu M.F., Savucu Y., et al.,Ed., "Spor Bilimlerine Giriş", Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık, ANKARA, 2015.

E-Porejeler:

- BAP Y.Lisans, TYL-2015-608, Arastirmaci, "Önerilen Tez Başlığı (Türkçe)/(İngilizce):Brunel Ruh Hali Ölçeği’nin Yetişkin Sporcularda Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması. (Türkçe Uyarlaması)/The Validity And Reliability Study Of The Brunel Mood Scale With The Adult Athletes. (Turkish Adaptation)"

F-Tez Kaynakça

Çakıroğlu, Ali Adnan. (2016). Brunel Ruh Hali Ölçeği’nin Yetişkin Sporcularda Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması (Türkçe Uyarlaması). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale.
