



T.C
KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**KADIN HENTBOL SÜPER LİG TAKIMLARINDA
GÖREV ALAN SPORCULARIN SARGINLIK ALGI
DÜZEYLERİYLE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK SEVİYELERİNİN
BELİRLENMESİ**

DÖNE GÜL BOZDOĞAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRŞEHİR-2024



T.C
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**KADIN HENTBOL SÜPER LİG TAKIMLARINDA
GÖREV ALAN SPORCULARIN SARGINLIK ALGI
DÜZEYLERİYLE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK SEVİYELERİNİN
BELİRLENMESİ**

Hazırlayan
DÖNE GÜL BOZDOĞAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Kazım KAYA

KIRŞEHİR – Aralık 2024

KABUL VE ONAY

“Kadın Hentbol Süper Liğ Takımlarına Görev Alan Sporcuların Sargınlık Algı Düzeyleri Belirsizliğe Tahamülsüzlük Seviyelerin Belirlenmesi” adlı bu çalışma, .../.../2024 tarihinde aşğıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Doç. Dr. Kazım KAYA (Danışman)
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

.....
..... Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

.....
..... Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

.....
..... Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

.....
..... Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Döne Gül BOZDOĞAN



ÖNSÖZ

Bu çalışmada kadın hentbol süper lig takımlarında görev alan sporcuların sargınlık algı düzeyleriyle belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri incelenmiştir. Bu tezin planlamasında da, çalışmanın oluş aşamasında her zaman yanımda olan ve desteğini esirgemediğim benimle paylaşan, bütün gerekli ekipmanları kullanmamı sağlayan çok kıymetli ve çok değerli sayın danışmanım Doç. Dr. Kazım KAYA'ya sonsuz şükranlarımı sunarım

Aralık 2024

Döne Gül BOZDOĞAN

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
TABLO LİSTESİ.....	viii
KISALTIMA LİSTESİ.....	ix
ÖZET	x
SUMMARY	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	1
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi	2
1.3. Alt Problemler.....	2
1.4. Araştırmanın Varsayımları	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Hentbol.....	4
2.1.1. Hentbol Spor Kuralları	5
2.1.2. Hentbol Atış Türleri	6
2.1.3. Hentbol Fizyolojik Temelleri	7
2.1.4. Dünyada ve Türkiye’de Hentbol	7
2.2. Grup Sarginlığı	8
2.2.1. Grup Sarginlığının Doğası	13
2.2.2. Grup Sarginlığının Kavramsal Modeli	14
2.2.3. Grup Sarginlığının İlişkili Olduğu Faktörler.....	15

2.2.4. Grup Sarginlığıyla İlişkili Diğer Faktörler	19
2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	23
2.3.1. Belirsizlik	23
2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Boyutları	24
2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Yapılan Araştırmalar	33
3. MATERYAL VE YÖNTEM	38
3.1. Araştırmanın Modeli	38
3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme	38
3.3. Verilerin Toplanması ve Kullanılan Araçlar	38
3.3.1. Tanılayıcı Bilgi Formu	38
3.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)	39
3.3.3. Grup Sarginlığı Envanteri	39
3.4. Verilerin Analizi	40
4. BULGULAR	41
5. TARTIşMA VE SONUÇ	52
KAYNAKLAR	58
EKLER

SEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Türkiye Hentbol Federasyonu Oyun Alanı.....	6
Şekil 2.2: Grup sargınlığının iki farklı güçler modeli.....	13
Şekil 2.3: Carron'un spor takımları için kavramsal modeli.....	15
Şekil 2.4: GEQ için geliştirilen sargınlık modeli.....	18



TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1: Normallik Testi	40
Tablo 4.1: Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı	41
Tablo 4.2: Grup sarginlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının medeni duruma göre t-testi sonuçları	42
Tablo 4.3: Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyut puanlarının medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları	42
Tablo 4.4: Grup sarginlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının milli sporculuk duruma göre t-testi sonuçları	43
Tablo 4.5: Grup sarginlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının menstrüasyon dönemine göre t-testi sonuçları	43
Tablo 4.6: Grup sarginlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının ciddi sakatlık yaşama durumuna göre t-testi sonuçları	44
Tablo 4.7: Grup sarginlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının eğitim düzeyine göre ANOVA sonuçları.....	44
Tablo 4.8: Grup sarginlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının spor yılına göre ANOVA sonuçları.....	45
Tablo 4.9: Grup sarginlığı alt boyut puanlarının spor yılına göre ANOVA sonuçları.....	45
Tablo 4.10: Grup sarginlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının yaşa göre ANOVA sonuçları.....	46
Tablo 4.11: Grup sarginlığı alt boyut puanlarının yaşa göre ANOVA sonuçları.....	47
Tablo 4.12: Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyut puanlarının yaşa göre ANOVA sonuçları	48
Tablo 4.13: Grup sarginlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA sonuçları.....	49
Tablo 4.14: Grup sarginlığı alt boyut puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA sonuçları	50
Tablo 4.15: Grup sarginlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında Person Korelasyon sonuçları	51

KISALTMA LİSTESİ

Kısaltmalar	Açıklamalar
%	: Yüzde
Akt	: Aktaran
Ark	: Arkadaşları
n	: Kişi Sayısı
p	: Anlamlılık
sd	: Standart Sapma
SPSS	: Statistical Package For the Social Sciences
TDK	: Türk Dil Kurumu
Vb	: Ve Benzeri
Vd	: Ve Diğerleri
\bar{x}	: Ortalama

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KADIN HENTBOL SÜPER LİG TAKIMLARINDA GÖREV ALAN SPORCULARIN SARGINLIK ALGI DÜZEYLERİYLE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK SEVİYELERİNİN BELİRLENMESİ

Döne Gül BOZDOĞAN

**Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı**

Danışman: Doç. Dr. Kazım KAYA

Bu çalışmada Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların sargınlık algı düzeyleriyle belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya 2024-2025 Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında aktif görev alan 162 sporcu katılmıştır. Bu çalışmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Verilerin toplanması Google Formlar aracılığıyla 3 farklı veri toplama aracından faydalanılmıştır. Birincisinde; Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların demografik özellikleri (yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, milli sporculuk durumu, menstrüasyon evresinde bulunma hali, spor yılı ve öncesinde ciddi sakatlık yaşama durumu) değişkenlerinin tespiti için araştırmacı tarafından geliştirilen 8 soruluk “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. İkincisinde; sporcuların grup sargınlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, Carron ve ark., (1998) geliştirilen ve Öcel (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan “Grup Sargınlığı Envanteri” kullanılmıştır. Üçüncüsünde ise Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılan “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerin normal dağım göstermesi sebebiyle parametrik testler (t

testi, ANOVA testi ve Pearson Korelasyon testi) uygulanmıştır. Araştırma analizleri sonucunda, Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların grup sargınlık düzeylerinin, demografik değişkenlerden gelir düzeyi, yaş ve spor yılı açısından anlamlı farklılık gösterdiği; yaş ve medeni durum değişkenlerinin ise belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde anlamlı farklılık yarattığı belirlenmiştir. Sporcuların grup sargınlık düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sonuç olarak, kadın hentbolcularda yaş, gelir düzeyi ve spor yılı gibi değişkenlerin grup sargınlığı üzerinde; yaş ve medeni durum değişkenlerinin ise belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri açısından önemli bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Aralık 2024, 90 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Grup Sargınlığı, Hentbol, Belirsizliğe tahammülsüzlük

SUMMARY

M.Sc. THESIS

DETERMINATION OF THE LEVELS OF INTOLERANCE TO UNCERTAINTY AND THE PERCEPTION OF COHESION OF THE ATHLETES WORKING IN THE WOMEN'S HANDBALL SUPER LEAGUE TEAMS

Döne Gül BOZDOĞAN

**Kırşehir Ahi Evran University Institute of
Health Sciences Department of
Physical Educational and Sport Sciences**

Supervisor: Ascos. Doç. Dr. Kazım KAYA

This study aims to determine the cohesion perception levels and intolerance to uncertainty levels of athletes in the Women's Handball Super League teams. 162 athletes actively involved in the 2024-2025 Women's Handball Super League teams participated in the study. Screening method was used in this research. 3 different data collection tools were used to collect data via Google Forms. In the first one; "Personal Personal Information" was developed by the researcher to determine the variables of the demographic characteristics (age, marital status, education level, income level, national athlete status, being in the menstrual phase, serious injury during and before the sports year) of the athletes in the Women's Handball Super League teams. Information Form" was used. In the second; In order to determine the group cohesion levels of athletes, the "Group Fatigue Inventory" developed by Carron et al. (1998) and adapted into Turkish by Öcel (2002) was used. In the third one, the "Intolerance of Uncertainty Scale", developed by Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas and Ladouceur (1994) and adapted into Turkish by Sarı and Dağ (2009), was used. Since the skewness and kurtosis values of the data showed normal distribution, parametric tests (t test, ANOVA test and Pearson Correlation test) were

applied. As a result of the research analysis, it was found that the group cohesion levels of the athletes in the Women's Handball Super League teams showed significant differences in terms of demographic variables such as income level, age and sports year; It was determined that age and marital status variables created a significant difference in the level of intolerance of uncertainty. No significant difference was detected between the athletes' group cohesion levels and intolerance of uncertainty levels. As a result, variables such as age, income level and sports years have an impact on group cohesion in female handball players; It was determined that age and marital status variables had a significant effect in terms of intolerance to uncertainty levels.

December 2024, 90 Pages

Keywords: Group cohesion, Handball, Intolerance of uncertainty

1. GİRİŞ

Sargınlık, sosyal psikoloji başta olmak üzere psikolojinin farklı alt disiplinlerinde uzun yıllardır incelenen bir kavramdır. Bu konu, örgütsel davranış, örgüt psikolojisi, askeri psikoloji ve spor psikolojisi gibi alanlarda da kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Her disiplin, sargınlığı kendi bakış açısına göre tanımlasa da genelde benzer ifadeler kullanmıştır. Goodman ve diğerleri (1), sargınlığı “üyelerin grubun görevlerine bağlılıkları” olarak tanımlarken, Piper ve diğerleri (2) bu kavramı “gruba bağlılık” şeklinde ifade etmişlerdir. Festinger ve çalışma arkadaşları ise sargınlığı “grup üyelerinin grupta kalmalarını sağlayan güçler” olarak tanımlamışlardır (3).

Yaşamın doğal bir parçası olarak belirsiz durumlar ile ilgili bireylerin tepkilerinin farklılık gösterdiği ve bu farklılıkların değerlendirilmesinde bir takım olası sebeplerden söz edilmiştir. Belirsizliğe verilen tepkilerin farklılaşmasının yanı sıra verilen bu farklı tepkilerin kişilerin yaşamlarına yansımalarının da farklılaştığını görmek mümkündür. Örneğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bir birey için günlük yaşamında problemlerini etkili bir şekilde çözümler üretebilmesi, kısa, orta ya da uzun vadede birtakım kararlar alabilmesi ve belirsiz durumlar ile karşılaştığında psikolojik işlevselliğini sürdürebilmesi belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşük olan bir bireye göre çok daha güç olacaktır (4)(5). Belirsizliğe tahammülsüzlük belirsiz bir durumla karşı karşıya gelindiğinde kişinin harekete geçememesine yol açmaktadır. Bu da kişinin ilgili durum ya da olayı çaresizlik, kaygı gibi duygular ile deneyimlemesine yol açarak aşırı düzey ve kontrol edilemez bir kaygı ve depresif duyguların yaşamına hakim olmasına sebep olacaktır. Bu da kişinin yaşamının işlevselliğine olumsuz etki edecektir (6-8).

Bundan hareketle çalışmamıza kadın hentbol süper lig takımlarında görev alan sporcuların sargınlık algı düzeyleriyle belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri incelenecektir.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın temel amacı, *kadın hentbol süper lig takımlarında görev alan sporcuların sargınlık algı düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri arasındaki ilişkiyi*

incelemektir. Hentbol gibi takım sporlarında, sporcuların hem bireysel hem de takım performansını etkileyen psikolojik faktörler oldukça önemlidir. Sarginlik algısı (grup içerisindeki aidiyet ve uyum algısı) ve belirsizliğe tahammülsüzlük (belirsiz durumlarla başa çıkabilme kapasitesi), sporcuların antrenmanlarda ve müsabakalarda performanslarına doğrudan etki edebilecek iki önemli faktördür.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi “kadın hentbol süper lig takımlarında görev alan sporcuların sarginlik algı düzeyleriyle belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri arasında ilişki var mıdır?”

1.3. Alt Problemler

1. Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların grup sarginliği ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde, yaş değişkenine göre fark var mıdır?
2. Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların grup sarginliği ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde, medeni durum değişkenine göre fark var mıdır?
3. Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların grup sarginliği ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde, eğitim seviyesine göre fark var mıdır?
4. Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların grup sarginliği ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde, gelir seviyesine göre fark var mıdır?
5. Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların grup sarginliği ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde, milli sporculuk durumuna göre fark var mıdır?
6. Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların grup sarginliği ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde, menstrüasyon dönemine göre fark var mıdır?
7. Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların grup sarginliği ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde, spor yılına göre fark var mıdır?
8. Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların grup sarginliği ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde, ciddi sakatlık yaşama durumuna göre fark var mıdır?

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Örneklemin, evrenin tüm özelliklerini barındırdığı ve evreni yeterli düzeyde temsil ettiği kabul edilmiştir.
2. Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
3. Çalışmada uygulanan istatistiksel analizlerin, değerlendirmelerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
4. Sporcuların soruları içtenlikle cevapladıkları ve verilen cevapların gerçekleri yansıttığı varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma aktif olarak görevde olan Kadın Hentbol Süper Lig sporcuları ile sınırlıdır.
2. Veri toplanmasında kullanılan anketlerdeki sorulara verilen cevaplar ile sınırlıdır.
3. Araştırma ulaşılabilen literatür kaynakları ile sınırlıdır.
4. Araştırma uygulanan takvim süresi ile sınırlıdır

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Hentbol

Hentbol, oyun esnasında gol atmak amacıyla hızlı savunma ve hücum hareketi ile karakterize edilen bir top oyunudur. Hentbolda 6 oyuncu ve bir kaleci bulunmaktadır. Oyun sırasında gol atmak için hücum oyuncuları, kısa mesafelerde hızlı hareketler yaparak (toplu ve topsuz) güçlü yön değişiklikleri ve karşı bire bir hareket gerçekleştirerek atış yapan oyuncu için en uygun pozisyonu oluşturmaya çalışmaktadırlar (9). Bu esnada kaleci sınırlı bir alanda olan 6- m alanda oynar, nispeten statiktir ve esas olarak hızlı ve basit hareketlerden yararlanmaktadır (10). Hentbol oyununa bakıldığında asıl önemli noktalar, sürat, sıçrama, çeviklik, dayanıklılık, beceri, hareketlilik ve savunmadır. Hentbol sporunda müsabaka devam ederken sıçrama, dönüş ve atış gibi kuvvete ihtiyaç duyan hareketlerin en kısa sürede yapılması gerekmektedir. Bu bağlamda sürat, süratte devamlılık, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık gibi unsurlar da hentbol sporunda oldukça önemli arz etmektedir (11). Spor dalları arasında hentbol, yüksek yoğunlukta koşma, sprint, atlama ve fırlatma gerektiren olimpiik bir spordur. Ek olarak, farklı oyun durumlarında en uygun şekilde vurmak, blok yapmak, itmek ve tutmak için önemli düzeyde güç gerekir. Bu nedenle, hentbolcuların kuvvet seviyelerini artırmayı amaçlayan bir antrenman müdahalesi, onların sahadaki hentbol performanslarını iyileştirecektir. Özellikle spora özgü hareketlere odaklanan kuvvet programları, oyuncuların zıplama yeteneklerini ve atış hızlarını iyileştirebilir. Ayrıca, sezon boyunca kuvvet antrenmanı dahil edildiğinde, maksimum kuvvet ve atlama performansı, rekabet aşamasında korunabilir ve hatta geliştirilebilir (12). Profesyonel hentbol, yenilik ve yaratıcılığın üreme alanı olmaya devam etmektedir. Performans öngörülemeyen seviyelere ulaşmış ve sürekli olarak bu alandaki büyük bilimsel başarılarla ayak uydurmaya çalışmaktadır. Modern hentbol, teknik ve dayanıklılık, reaksiyon hızı, patlayıcı güç, koordinasyon ve çevikliğin yanı sıra cesaret ve bağlılığın birleşimi nedeniyle dinamik bir spordur. Hentbol, yoğunlukta sık değişiklikler, belirli teknikler, taktikler ve biliş konusunda yüksek talepler ve oyun sırasında güçlü fiziksel çatışmalar ile karakterizedir (13).

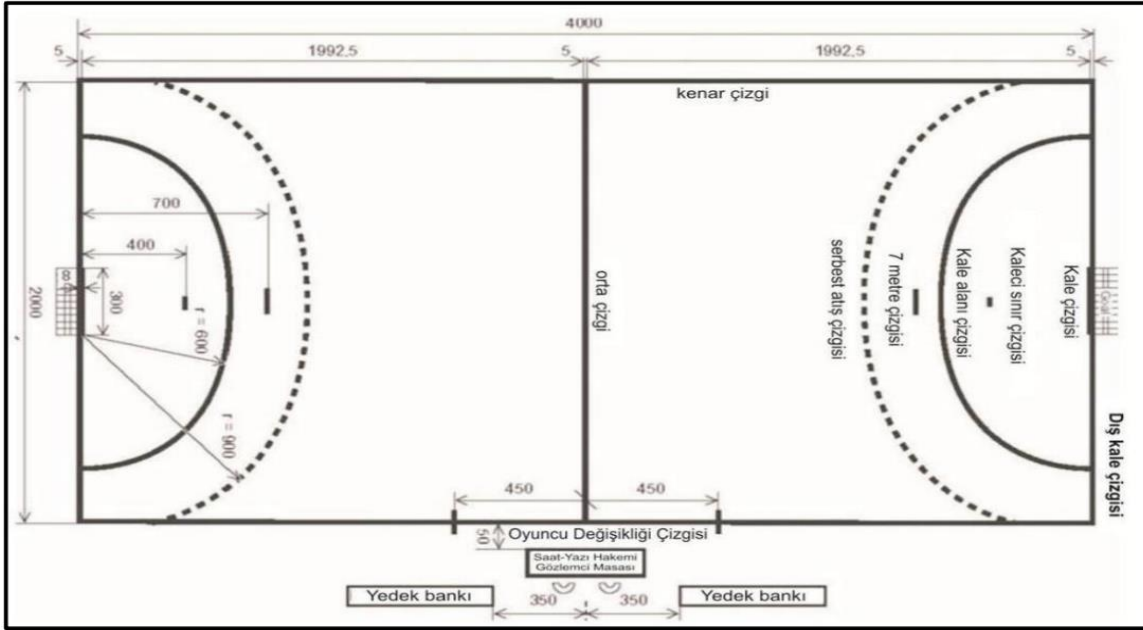
Hentboldaki her belirli pozisyonun, oyun sahasındaki performansı en üst düzeye çıkarmak için, teknik ve taktik gereksinimleriyle ilgili benzersiz fizyolojik ve fiziksel nitelikler gerektirdiği öne sürülmüştür. Elit hentbolcuların antropometrik özelliklerine ilişkin veriler, oyuncuların en uygun oyun pozisyonlarına yönlendirmede yardımcı olabilecekleri bilgiler sağlamaktadır. Bu anlamda, kanatlar önemli ölçüde daha hafif ve daha kısa ve yağsız bir vücut kütlelerine sahip olurlarsa oyunda daha başarılı olabilmektedirler. Bu, savunmadan hücumla hızlı bir şekilde geçiş yapması gereken ve sıklıkla rakip savunma oyuncularıyla önemli bir temas kurmadan kaleye atış yapan, hız ve çeviklikten yararlanmaya çalışan kanatların rolleriyle açıklanabilir. Elit Hırvat hentbolcular üzerinde yapılan bir araştırmayla tutarlı olarak, kanatların en kısa oyuncular olduğu görülmüştür (14). Sahadaki teknik ve fiziksel talepler, oyun pozisyonlarına göre değişiklik göstermektedir. Kanatlar, diğer oyunculara göre en yüksek yoğunlukta koşu/sprint koşularını gerçekleştirmekle beraber daha az birebir düelloya katılırlar. Pivotlar, daha az mesafe kat ederler ancak fiziksel düello ve temaslara daha fazla katılırlar. Oyun kurucular ise diğer pozisyonlara kıyasla önemli ölçüde daha fazla vurma pozisyonunda rol almaktadırlar (15).

2.1.1. Hentbol Spor Kuralları

Yüksek dayanıklılık gerektiren hentbol oyunu 2x30 dakikalık periyotlarla oynanmaktadır (16). Hentbol da her biri 7'şer oyuncudan oluşan 2 takımın (kaleci ve 6 dış saha oyuncusu) topu diğer takımın kalesine atmaya çalıştığı bir takım sporudur. Spor 20 m x 40 m'lik bir sahada oynanır ve 30 dakikalık 2 periyot sonunda en çok golü atan takım kazanır. En üst düzeyde performans sergilemek için çeşitli beceri ve kondisyon bileşenleri (fırlatma doğruluğu, koşu hızı, zıplama yeteneği vb.) gereklidir ve spor, daha az yoğun etkinliklerle serpiştirilmiş aralıklı yüksek hızlı ve patlayıcı etkinliklerle karakterize edilmektedir (17). Hentbol oyunu hızlı tempolu hücum ve savunma eylemleri ve sık vücut temasıyla ilişkilendirilmektedir (18).

Farklı sporların antropometrik profillerinin açıklanması hentbolda da önemlidir. Çünkü her belirli pozisyon, görevine göre kendi becerilerini gerektirecektir. Oyun pozisyonları dikkate alındığında kanat oyuncuları daha kısa ve hafif oyuncularlardır. Pivotlar, oyun kurucular ve kaleciler ise boy, ağırlık ve kol açıklığı için daha büyük değerler gösterirler. Uzun boylu oyuncuların, oyun alanını daha iyi görebildikleri için oyun alanında oyun kurucular ve pivotlar olarak en iyi konumda oldukları görülmektedir. Bire bir durumda

savunmacılara karşı pozisyon, 6 m çizgisinde mekansal işgal için savaşırken daha yüksek bir ağırlık ve kas gücü, pivotlar içi önemli bir özellik olarak kabul edilebilir (19).



Şekil 2.1: Türkiye Hentbol Federasyonu Oyun Alanı (20).

2.1.2. Hentbol Atış Türleri

Hentbolda şut atmak, gol atma fırsatı yaratmak için önemli bir tekniktir. Çeşitli atış teknikleri uçma, ilerleme, atlama ve düz atışlardır. Diğer atış teknikleri merkez, atlama, dalış, düşme, yan, uçma ve yedek atışlardır. Her grup oyunu kazanmak için bir gol atmaya çalışır. Hentbol, sporcuların temel becerilerine hâkim olabildikleri takdirde sorunsuz bir şekilde oynanacaktır (21).

Bir hentbol müsabakasında kullanılan atışların %73-75'inin sıçrayarak atış, %14- 18'inin koşu (adımlama) sonrası dayanma adımı ile atış ve %6-9'unun 7 metre atışı, %2- 4'ünün düşerek atış ve %0-1'inin serbest atış ile gerçekleştirildiği bilinmektedir (22).

Hentbolda kullanılan çeşitli şut teknikleri arasında sıçrayarak şut tekniği en tipik olanıdır. Genellikle sıçrama atışı, atış yapan elin karşısındaki bacadan yapılır (sağ elini kullananlar kalkış için sol bacağı kullanır). Bu durumda oyuncu, kaleye başarılı, güçlü ve isabetli bir şut atmaya sağlayan doğru doğal koordinasyonu kazanır. Ancak oyun sırasında oyuncuların, atış yaptıkları el ile aynı taraftaki bacakla, kalkıştan sonra sıçrama atışı yapmaya zorlandığı oyun durumlarını da görebiliriz. Bu tür sıçrama atışı daha karmaşıktır ve iyi gelişmiş kaslar arası ve kas içi koordinasyon gerektirir (23).

2.1.3. Hentbol Fizyolojik Temelleri

Hentboldaki her belirli pozisyonun, oyun sahasındaki performansı en üst düzeye çıkarmak için, teknik ve taktik gereksinimleriyle ilgili benzersiz fizyolojik ve fiziksel nitelikler gerektirdiği öne sürülmüştür (14). Hentbol, fizyolojik özellikler açısından değerlendirildiğinde oyun sırasında yüksek kuvvete ve sprint özelliklere (patlayıcı güce), süratte devamlılığa ve oyun süresince oyunu yüksek performansta sürdürebilmek için dayanıklılığa ihtiyaç duyulmaktadır (16). Pavlović ve diğerleri (24)'nin çalışmasında gün boyunca uyku sonuçları ile kısa süreli maksimum performans arasında anlamlı olmayan ilişkiler gözlemlenmesine rağmen, optimal oyuncu toparlanması ve sağlığı için antrenman aşamalarında ve müsabaka dönemlerinde yeterli uyku kalitesi ve niceliğine ulaşmanın önemli olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca çalışmada sabahları hentboldaki fiziksel performansın akşamları olduğundan farklı olduğuna yer verilmiştir.

Vücut yapısı, özellikle de pozisyona özgü gereksinimler açısından, iyi performans göstermeleri için önemli bir ön koşuldur. Gereksinimlerdeki konumsal farklılıkların kökeni, oyuncuların oyun kurucu, kanat veya pivot için oyuncularının pozisyonlarında oynarken yürüttüğü pozisyona özgü teknik-taktik faaliyetlerde bulunurlar. Belirgin uzunlamasına boyutlar, özellikle vücut uzunluğu ve büyük eller, oyun kurucular için kanatlardan daha önemlidir, oysa daha yüksek hareket ve tepki hızı kanatlar için daha önemlidir. Kanatlar, daha yüksek hızları ve özel oynama işleri ve görevleri nedeniyle hücum ederken rakiple doğrudan vücut teması kuramazlar. Bu nedenle vücutlarının (boy uzunluğu, vücut kütlesi ve kas kütlelerinin) ön pozisyon için mücadele ederken, boşa çıkmaya çalışırken, perdeleme yaparken veya şut çekerken rakiplerle sürekli vücut teması kuran pivotların vücutları gibi sağlam olması gerekmemektedir (25).

2.1.4. Dünyada ve Türkiye’de Hentbol

Hentbol açık havada, iki takım arasında on bir kişiyle oynanan bir oyun olarak başlamıştır. Daha sonra her takımda yedi oyuncu ile kapalı bir spora dönüşmüştür. Hentbol, eğlenceden tamamen profesyonele kadar her seviyede oynanan popüler bir spordur. Modern oyunun kökenleri 19. yüzyılın başlarında İskandinavya’da ortaya çıkmıştır (26). Hentbol, başta Avrupa olmak üzere tüm dünyada popülaritesini artıran, halkın heyecanının hızı ve gücü ile karakterize edilen ve dolayısıyla spor hekimliği ve spor rehabilitasyonu alanında birçok araştırmacı ve çalışanın ilgi odağı haline gelen toplu oyunlardan biri olarak yer almaktadır (27). Hentbol, dünyanın gelişmiş ülkelerinde çok fazla seyircisi olan bir spor dalıdır. Bu

yüzden, hakemin kararları, müsabakanın sonucuna direkt etki ettiği için hentbol branşında da hakemlik büyük önem arz etmektedir (28).

Hentbol Türkiye'de ilk olarak, 1927-1938 yılları arasında açık alan hentbolu olarak başlamıştır. Hentbolu Türkiye'de ki öncülüğünü yapan ve Türkiye'ye tanıtan kişi ve kişiler Almanya'da öğrenimini gören ve beden eğitimi öğretmenliği yapan Hüsamettin Güreli, Zeki Gökışık, Nafi Tağman, olarak bilinmektedir. İlk olarak askeri okullarda oynanan hentbol daha sonra bu okullar ile beraber Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi bölümünde de bazı kurallar ile, "el topu" adıyla futbol sahalarında oynanmaya başlanmıştır. 1938'de, Türkiye İdman Cemiyeti ittifakı, ilk resmi saha el topu oyun kurallarını yayımlamıştır ve ülkemizde resmi olarak 1938'de ilk açık alan hentbol maçı olarak oynanmaya başlanmıştır. (20).

Hentbol Türkiye'de 1972 senesine kadar çok fazla gelişme göstermemiştir. Bu tarihte Gazi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Bölümü öğretim görevlileri ve öğrencilerinin katkılarıyla ülkemizin birçok farklı yerinde, özellikle de okullarda hentbol oynanmaya başlanmıştır. Bu süreçle beraber hentbol Türkiye genelinde tanınmaya başlanmıştır. 1974- 1975 yıllarında ülkemizde salon hentbolu ile ilgili ciddi çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. 1975 yılında Gazi Eğitim Enstitüsü Ankara Spor Akademisi eğitim görevlisi Yaşar Sevim ülkemizde ilk defa salon hentbolu oyun kurallarını yayımlamıştır. Ardından 4 Şubat 1976'da Yaşar Sevim başkanlığında 22. federasyon olarak Türkiye Hentbol Federasyonu kurulmuştur (29).

2.2. Grup Sargınlığı

Cohesion (sargınlık) terimi, Latince "cohaesus" kelimesinden türemiş olup "birbirine bağlanmak, sıkı bir bağ kurmak" anlamlarına gelmektedir (30). Sargınlık üzerine yapılan deneysel çalışmalar, üyelerin bir grup içinde kalmasını teşvik etmeye yönelik olarak ilk kez 1940-1950 yıllarında gerçekleştirilmiştir (31). Bu kavram, 1965 yılında Lott ve Lott tarafından, grubu bireyler arası etkileşimi teşvik eden bir itici güç olarak tanımlayarak şekillendirilmiştir. Lott ve Lott'un çalışmaları, grup üyelerinin gruba uyum sağlamalarının belirleyici bir özelliği olarak görülmüştür (32). Ayrıca, Cartwright'ın aktardığına göre, üyelerin "ben" yerine "biz" yaklaşımını benimseyerek grup çalışmasına vurgu yapması, grubun ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik ortak hedefler doğrultusunda hareket etmeyi ve sorumlulukların paylaşılmasını ifade eder (33-35).

1980-1990 yılları arasında sargınlık üzerine yapılan çalışmalarda önemli bir değişim yaşanmıştır. Bu dönemde, hem bireysel hem de grup düzeyinde uyumu inceleyen çok boyutlu modeller geliştirilmiştir (35). Carron ve arkadaşları (1985), mevcut modellerden yararlanarak spor bilimlerinde Grup Çevre Anketi (GEQ) aracılığıyla uyumu ölçülebilir hale getirmiştir (36). Mudrack, grup bağlılığını, "grubun ortak hedefler doğrultusunda birleşmesini sağlayan dinamik bir süreç" olarak tanımlamıştır. Uyum, grupları ortak amaçlar etrafında birleştiren güçlü bir yapıdır (37). Grup içinde güçlü bir uyum hissi, hem sosyal hem de duygusal ihtiyaçları karşılamaktadır. Bu durum, aidiyet duygusunu güçlendirerek kaygı ve depresyona karşı koruyucu bir etki sağlar (38), bireylerin özgüvenlerini artırır (39) ve benlik saygısı düzeylerini yükseltir (40). Ayrıca, yüksek grup bağlılığı, önemli bir oyunun kaybedilmesi ya da bireysel performans düşüklüğünün duygusal etkilerini hafifletebilir (35). Carron'un (41) modeli, sargınlığın çok boyutlu yapısını açıklayan teorik bir çerçeve sunmaktadır (42).

Bu bağlamda, bütünleşme, grup üyelerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılayan hedeflerin kolektif bir şekilde bir araya gelmesiyle, grubun oluşumuna zemin hazırlayan dinamik bir süreç olarak işlev görmektedir (43).

Gruba ait olma motivasyonu, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde evrensel bir insan gereksinimi olarak tanımladığı ait olma ihtiyacı tarafından şekillendirilmektedir (44).

Grup sargınlığı, temel olarak bireylerin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayan, aynı zamanda bireylerin ödüllendirici etkileşimlere katılmalarını sağlayan uygun bir çerçeve sunmaktadır (45).

Son yıllarda, grup sargınlığı spor psikolojisi alanında önemli bir ilgi görmüştür. Birçok sporcu ve antrenör, artan bir bütünlüğün takım verimliliğini artıran ekip birliğini güçlendiren bir rol oynadığına dair ortak bir inanç paylaşmışlardır (46).

Sargınlık, aynı zamanda grup performansı ile ilişkilendirilen önemli bir kavramdır. Birçok araştırmacı, bu kavramı çok boyutlu ve dinamik bir süreç olarak ele almaktadır (41, 45, 47). Grup üyeleri, ortak grup amaçları doğrultusunda birleşerek görev paylaşımının sorumluluğunu üstlenirler. Carron ve arkadaşlarının modeline göre, sargın gruplarda üyeler, sargın olmayan gruplara kıyasla grup normlarına daha fazla uyma eğilimindedir. Bu eğilim, kısmen sargın gruplarda üyelerin, grup normlarına uyulması için birbirlerine daha fazla baskı yapmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Sargın grup veya takımlarda, üyeler karşılaştıkları olumsuz durumlarda grubu ya da takımı ve diğer üyeleri daha az suçlama eğilimindedirler. Başarılar genellikle takıma ya da gruba atfedilirken, başarısızlıklar ya sorumluluk alarak ya da dışsal faktörlere bağlanarak açıklanır. Sargın olmayan grup veya takımlarda ise üyeler, karşılaştıkları her türlü başarısızlığı kendilerinden ya da takımdan başkasına yüklerler (48, 49). Sonuç olarak, grup sarginliğinin, grup ve takım performansını olumlu yönde etkileyen bir faktör olduğu kabul edilmektedir. Ancak, sarginlik ile performans arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda, takım performansına etki eden faktörlerin grup sarginliğinden kaynaklanıp kaynaklanmadığı konusunda farklı görüşler bulunmaktadır (49).

Howell ve Dipboye (48), "sarginlik-performans ilişkisi"ni inceleyen araştırmalardan elde edilen bulguların tutarsız olmasının, grupların performansa ilişkin normlarının farklılık göstermesinden kaynaklanabileceğini öne sürmektedirler (49).

Daha önce ifade edildiği üzere, sargin gruplardaki bireyler, grup normlarına daha fazla uyma eğilimindedir. Bu nedenle, eğer grup normları daha yüksek üretim veya daha iyi performansı teşvik ediyorsa, sargin gruplar daha iyi performans sergileyecektir. Ancak, normlar bunun tersini öngördüğünde, bu grupların performansı sargin olmayan gruplarla aynı seviyede olabilir ya da daha düşük olabilir.

Başka bir grup araştırmacı, sarginlik-performans ilişkisinde elde edilen çelişkili bulguları, sarginlığın performans üzerindeki etkisinin grubun gerçekleştirdiği görevin özelliklerine bağlı olarak değişmesiyle açıklamaktadır (48, 50-53). Grup üyelerinin daha fazla etkileşimde bulunmasını, iletişimde olmalarını, karşılıklı olarak birbirlerini gözlemlmelerini ve uyum içinde hareket etmelerini gerektiren görevlerde, grup üyeleri arasındaki sosyal sarginlik, görevle ilgili sarginlikten daha yüksek olacaktır. Stogdill (54) ise, sarginlik ile performans arasındaki ilişkiyi inceleyen bir alanyazın taramasında, bu iki faktör arasında pozitif bir ilişki tespit eden çalışmalar kadar, ilişki bulunmadığını ya da negatif bir ilişki olduğunu gösteren araştırmaların da bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

1950'lerde Festinger, Schacter ve Back (31), sarginlığı "bireylerin üyesi oldukları gruplarda kalmalarını sağlayan güçlerin toplamı olarak" tanımlamışlardır. Bu araştırmacılar, grup üyelerinin grup içinde kalmalarını sağlayan iki farklı güç türü olduğuna inanmaktadırlar. İlk tür güç, grubun çekiciliği (group attractiveness) ile ilgilidir ve bu, bireyin grubun diğer üyeleriyle etkileşimde bulunma isteğini ve grup aktivitelerine katılma arzusunu ifade eder. İkinci tür güç ise, kontrol anlamına gelir ve bir üye, gruba

üyeliği sayesinde çeşitli faydalar sağlayabilir. Örneğin, yüksek seviyedeki bir futbol takımında oynamak, bir sporcunun seçmelerde daha fazla tanınmasını ve değerlendirilmesini sağlayabilir.

1950'lerden itibaren grup sargınlığına farklı tanımlar önerilmiş olsa da, Carron, Brawley ve Widmeyer (47) tarafından önerilen ve daha sonra Carron, Bray ve Eys (46) tarafından yeniden şekillendirilen tanımın en kapsamlı olduğu kabul edilmektedir. Özellikle Carron ve meslektaşları, sargınlığı “grupların birlikte kalma eğilimlerini yansıtan dinamik bir süreç” olarak tanımlar ve bunun, üyelerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanması ve/ya da birlikte kalma amacı güden bir araç olarak işlev gördüğünü belirtirler. Bu tanımda vurgulanan önemli noktalar, sargınlığın çok boyutlu (bir grubun birlikte kalma nedenleri birçok faktöre dayanır), araçsal (gruplar bir amaç doğrultusunda oluşturulur) ve duygusal (grup üyeleri arasındaki sosyal etkileşim duygusal bağlar üretir) özelliklere sahip olduğudur. Çok boyutlu bir kavram olarak sargınlık, görev ve sosyal boyutların birleşimidir. Görev sargınlığı, grup üyelerinin ortak amaçları başarmak için birlikte çalışma derecelerini ifade eder. Spor örneğinde, genel amaç kazanmak ya da şampiyon olmak, takımın uyumlu çabalarına ve takım çalışmasına bağlıdır. Sosyal sargınlık ise, takım üyelerinin birbirlerine karşı duyduğu sevgi ve birbirlerine eşlik etme derecelerini anlatır. Sosyal sargınlık, sıklıkla kişiler arası çekicilikle karşılaştırılır. Örneğin, bir egzersiz sınıfında, sosyal sargınlığın yüksek olduğu gruplarda, egzersiz programına bağlılığın da arttığı gözlemlenmiştir (55).

Görev sargınlığı, grup üyelerinin ortak amaç ve görevleri başarmak için birlikte çalışmalarını ifade ederken, sosyal sargınlık, grup üyeleri arasındaki kişiler arası çekiciliği gösterir (56).

Görev ve sosyal sargınlık arasındaki bu fark, takımların çatışmaların üstesinden gelme şekillerini açıklamada faydalıdır. Örneğin, 1970 ve 1980'lerde New York Yankees ve Oakland Athletics ile 2000'lerin başındaki Los Angeles Lakers takımları, kesinlikle düşük sosyal sargınlık seviyeleri sergilemişlerdir (takım üyeleri arasında kavgalı ortamlar, grupların oluşması ve karşılıklı kötü sözler söylenmesi gibi durumlar). Ancak, bu takımlar Dünya Şampiyonası veya NBA Şampiyonluğu gibi büyük hedeflere ulaşmak istediklerinde, açıkça yüksek derecede görev sargınlığı sergilemişlerdir (57).

Reggie Jackson, menajer Billy Martin ile ya da Kobe Bryant, Shaquille O'Neal ile anlaşmazlık yaşasa da, bu durum önemli değildir çünkü her biri kazanma amacını

paylaşmaktadır. Etkili bir şekilde birlikte çalışma açısından, beyzbol takımları sahada harika bir sargınlık sergiler ve iki kişilik oyunlar oynanır. Örneğin, defansif bir taktik olan hit cutoff'u uygulayan oyuncular, diğer takımlardan ya da tüm takımlardan daha fazla koşmuşlardır (56).

Benzer şekilde, Lakers takımı da kişisel farklılıklara rağmen sahada birlikte çalışmayı başarmıştır (örneğin, adam değişimi, perdeleme yapma, paslaşma). Takım sporlarında, bağlılık ve bir birlik olma, sahada başarı ile doğrudan ilişkilidir. Bu durumu gösteren kesin örnekler bulunmaktadır. Kendi kişisel başarıları ile tanınan efsanevi Babe Ruth, sargınlık hakkında şöyle der: “Bir takımın tüm başarısını belirlemenin yolu budur. Bireysel yıldızlardan oluşan harika bir grubunuz olabilir, fakat eğer birlikte oynamazlarsa, kulüp bir kuruluş etmeyecektir.” Pittsburgh Pirates, 1979 Dünya Serisini kazandığında, takımın parolası “Biz bir Aileyiz”di ve bu, oyunculara başarılarının ortak bir amaç doğrultusunda birlikte geçinme ve çalışma yeteneklerine bağlı olduğunu hatırlatıyordu. 1994'te hokey süperstarı Mark Messier, kişisel istatistiklerinden çok, New York Rangers'ın takım hedeflerine odaklanarak daha fazla kazanmayı başarmıştır.

2004'te Detroit Pistons, Ulusal Basketbol Ligi'ni (NBA) kazanırken, oyuncular takım başarısı için kişisel başarılarından feragat ederek, Koç Larry Brown'un öngördüğü sisteme uygun şekilde oynayarak şampiyon olmuşlardır. Benzer şekilde, 2005'te de finale çıkmışlar ancak San Antonio Spurs'a kaybetmişlerdir, ki Spurs çok sıkı bir ekiptir. The Boston Red Sox, 2004'te "lanetlerini" sona erdirip, bağlı bir birim olarak Dünya Serisi'ni kazanmışlardır. 2008'de Avrupa Futbol Şampiyonası'nı kazandıktan sonra, İspanyol futbolunun koçu Vicente Del Bosque, “İspanyol futbolunun daha önce hiç yaşamadığı anları yaşamak bizim en çok keyif aldığımız zamanlardır. Ben bu takımın en başarılı zamanlarının tarihi ve takım sargınlığı hakkında açıklama yapmak istiyorum,” demiştir. Takım sargınlığı ve birlik kavramı sadece takım sporlarıyla sınırlı bir kavram değildir. Örneğin, Darren Clarke 2004'teki Avrupa Ryder Cup zaferini şöyle anlatmıştır: “Takım gibi oynadık, takım gibi yemek yedik, takım gibi konuştuk ve takım gibi kazandık. Benim üçüncü Ryder Cup deneyimimde bu haftaki takım ruhu en iyisiydi” (58).

Her ne kadar egzersiz ya da aerobik liderleri gibi diğer spor ve egzersiz profesyonelleri medyada çok fazla dikkat çekmeseler de, takım sargınlığını oluşturmayı amaçlamaktadırlar. Bu ruhu teşvik etmenin amacı, egzersiz bağlılığını artırmak olabilir

çünkü bu tür programların temel hedefi, egzersiz programlarında bağlılık oluşturmak ve yaşam boyu sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeyi teşvik etmektir.

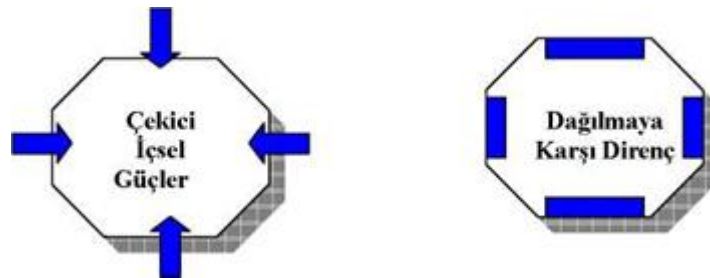
2.2.1. Grup Sargınlığının Doğası

Sargınlık, sosyal psikoloji başta olmak üzere psikolojinin çeşitli alt dallarında uzun yıllardır üzerinde çalışılan bir konudur. Ayrıca, örgütsel davranış, örgüt psikolojisi, askeri psikoloji ve spor psikolojisi gibi alanlarda da yoğun çalışmalar yapılmaktadır. Her bir alan, sargınlığa farklı bir tanım getirirse de benzer ifadelerle açıklanmıştır. Goodman ve diğerleri (1), sargınlığı “üyelerin grubun görevlerine bağlanmaları” şeklinde tanımlarken, Piper ve diğerleri (2) “gruba bağlanım” terimini kullanmışlardır. Festinger ve arkadaşları tarafından yapılan tanımda ise sargınlık, “grup üyelerinin grupta kalmalarını sağlayan güçlere verilen ad” olarak ifade edilmiştir (3).

Gross ve Martin, alanyazında yer alan güçler modeli tanımına benzer şekilde, "grubun dağılmasına karşı olan güçlere karşı grup üyelerinin grup bütünlüğünü koruma yönünde hareket etmelerini" belirtmişlerdir (59).

Burada bahsedilen güçler kavramı, takımın huzurunu bozan her türlü durum ve olguyu ifade etmektedir. Mağlubiyet, takım üyelerinin bireysel tartışmaları ve anlaşmazlıkları, takım dışı olumsuz tutumlar gibi faktörler, takımın karşılaştığı güç durumlarını temsil etmektedir.

Takımın bağlılık düzeyi yüksekse, bu, takımın olumsuzluklara karşı gösterdiği direncin de yüksek olacağı anlamına gelir. Zorluklarla ne kadar daha fazla başa çıkarsa, bağlılık seviyesi de o kadar artacaktır.



Şekil 2.2: Grup sargınlığının iki farklı güçler modeli (3).

Bu modelin dışında da sargınlıkla ilgili farklı tanımlar yapılmıştır. Ancak, en gerçekçi ve idealist tanım, diğer kuramcılar tarafından da geniş bir kabul gören tanımda, sargınlık; "grup üyelerinin duygusal ve araçsal gereksinimlerinin karşılanma derecesinden etkilenen, grubun birbirine kenetlenmesini ve birleşmesini sağlayan dinamik bir süreç" olarak

açıklanmaktadır (60). Ayrıca, bu tanıma göre sargınlık, görev bileşimleri (görev sargınlığı) ve sosyal boyut (sosyal sargınlık) olmak üzere iki farklı kavram üzerinden de incelenebilir. Görev sargınlığı, takım üyelerinin ortak bir hedefe ulaşma çabalarını, örneğin yarışma kazanmak ya da şampiyon olmak gibi amaçlarla ifade ederken, sosyal sargınlık, takım üyelerinin birbirlerine duyduğu yakınlık ve sosyal ilişkilerdeki derecelerini belirtmektedir.

Bu tanımın değerli kılan temel unsur, sargınlığın çok boyutlu, dinamik, amaca (araçsal) yönelik ve etkileşim içerdiği dört ana özelliğini vurgulamasıdır. Bu sayede, sargınlıkla ilgili bu dört temel öğeyi açıklamak, sargınlığı daha derinlemesine kavrayabilmek için faydalı bir yaklaşım sunar (61).

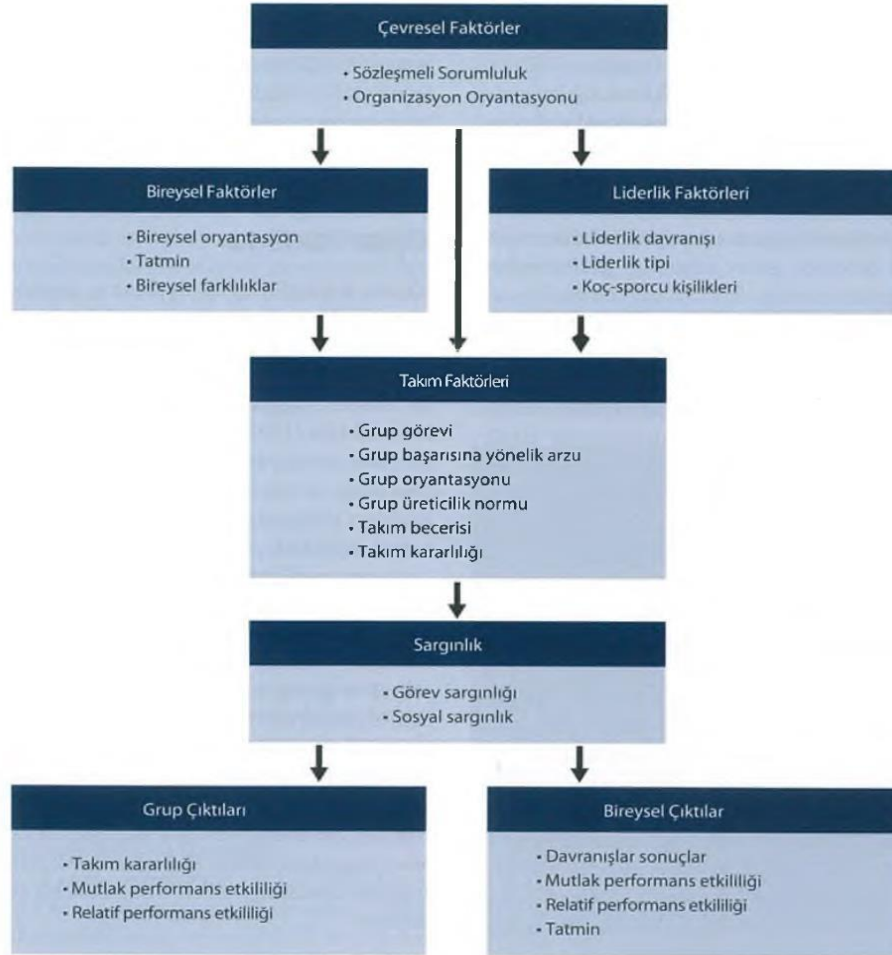
- Sargınlık çok boyutludur: Bir takımın bütünlüğünü ve üyelerinin birbirine kenetlenmesini sağlayan pek çok farklı faktör bulunmaktadır. Bu faktörler, takımdan takıma değişiklik gösterebilir. Sosyal sargınlık içeren takımlarda, görev sargınlığı bazen ortaya çıkarken, bazen de gözlemlenmemektedir.
- Sargınlık dinamiktir: Sargınlık, durağan değil, değişken ve dinamik bir kavramdır. Takımın sargınlık düzeyi, zaman, ortam ve yaşanan olaylara bağlı olarak farklı boyutlarda değişebilir.
- Sargınlık araçsaldır: Bir spor grubu veya sosyal grup olsun, her kurulan grubun belirli bir amacı vardır ve bu amaç ne olursa olsun, kurulan gruplar üyelerine her zaman maddi çıkarlar sağlar.
- Sargınlık etkileşimi gerektirir: Görev odaklı bir grup bile olsa, üyelerin ortak amaçlarına ulaşabilmek için birbirleriyle iletişim kurmaları zorunludur. Bu nedenle, her grupta farklı seviyelerde de olsa kurulan bu iletişim, aynı zamanda etkileşimi de beraberinde getirir (61).

Ayrıca, yapılan sporun türü de takım içindeki sargınlık üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Basketbol ya da futbol gibi etkileşim gerektiren takım sporlarında, takımın genel performansı için sporcuların birbirleriyle iş birliği yapması ve etkileşimde bulunması gerekirken; atıcılık ya da yüzme gibi bireysel sporlarda, takımın toplam performansı için sporcuların kendi bireysel performanslarını sergilemeleri gerekmektedir (46).

2.2.2. Grup Sargınlığının Kavramsal Modeli

Carron ve arkadaşlarının (62) egzersiz ve spor ortamları için yaptıkları grup sargınlığı tanımı, Festinger ve arkadaşlarının (31) önerdiği tanımdan daha faydalıdır, çünkü bu tanım

sargınlığın hem görevsel hem de sosyal boyutlarına hitap etmektedir. Carron (41), ayrıca egzersiz ve spor ortamlarıyla ilgili sistematik bir uyumlu kavramsal sistem geliştirmiştir (şekil 3). Carron'ın modelinde, spor ve egzersiz ortamlarındaki sargınlığın gelişimini etkileyen dört ana öncül faktör bulunmaktadır: çevresel, kişisel, liderlik ve takım faktörleri.



şekil 2.3: Carron'un spor takımları için kavramsal modeli (57).

2.2.3. Grup Sargınlığının İlişkili Olduğu Faktörler

2.2.3.1. Çevresel Faktörler

Çevresel faktörler, genel anlamda bir grubun birlikte hareket etmesini sağlayan normatif güçleri temsil eder. Bu faktörler arasında oyuncuların yönetimle imzaladıkları sözleşmeler, burslu sporcular, ailelerin sporculardan beklentileri, coğrafî kısıtlamalar (örneğin, yaşadığınız yere göre oynamanız gereken belirli bir lise takımı), gençlik spor oyunlarında belirlenen minimum oynama süresi ve egzersiz için ek ücretler yer alabilir. Bu etkenler, bir grubu bir arada tutmaya yardımcı olsa da, yaş, yakınlık ve uygunluk gibi diğer faktörler de önemli bir rol oynayabilir. Örneğin, bireylerin birbirine yakın olması, grup gelişimini teşvik etmek için daha fazla etkileşim ve iletişim fırsatı sunar. Ayrıca, grubun büyüklüğü

de bağıllık üzerinde etkili olabilir: küçük gruplar, büyük gruplara kıyasla daha bağıllıdır. Müsabaka seviyesi de bağıllık üzerinde etkili görünüyor; örneğin, lise takımları üniversite takımlarına göre daha bağıllıdır.

2.2.3.2. Kişisel Faktörler

Kişisel faktörler, grup üyelerinin bireysel özelliklerini yansıtır. Durumsal faktörler, ligdeki tüm takımlara genellikle sabit bir şekilde uygulanırken, kişisel faktörlerde büyük farklılıklar gözlemlenebilir. Araştırmayı daha anlaşılır hale getirmek adına Carron ve Hausenblass (61), bu kişisel faktörleri üç ana kategoride incelemişlerdir: demokratik tutumlar (örneğin, üyelerin benzerlikleri ve cinsiyetleri), bilişsel ve motivasyonel faktörler (örneğin, sorumluluk yükleme ve kaygı düzeyleri) ve davranışlar (bağıllık ve sosyal aylıklık). Örneğin, Widmeyer ve Williams (51), golf sporunda sosyal ve görev bağıllığını inceleyerek, her iki bağıllık türü için de en önemli belirleyicinin üye memnuniyeti olduğunu keşfetmişlerdir. Bağıllıkla ilgili olarak sıklıkla vurgulanan bir diğer faktör ise benzerliktir (demokratik bir tutum). Tutumlardaki benzerlik, isteklilik, bağıllık, taahhütler ve beklentiler gibi unsurları içerir. Benzerliğin önemine dair en çok alıntı yapılan örneklerden biri, Jackie Robinson'ın renk (ırk) engelini aşarken, Pee Wee Reese'in bu geçişte ona yardımcı olmasıdır.

Sargınlıkla ilgili olarak yararlı olduğu düşünülen faktörler arasında tutku, öz-yeterlik, yüksek skorlara ulaşma (takıma bağıllık), kaygı seviyesinin ve depresyonun azalması yer almaktadır (66). Bu bireysel ve grup yararlarının birçoğu, genç sporcularda da gözlemlenmiştir.

2.2.3.3. Liderlik Faktörleri

Liderlik faktörleri, profesyonellerin gruplarıyla ilişki kurarken kullandıkları liderlik stillerini ve davranışlarını kapsar. Araştırmalar, liderin sargınlık üzerindeki rolünün hayati önem taşıdığını ortaya koymaktadır. Özellikle, takım üyelerinin rolleri, takımın görevleri ve amaçları konusunda açık ve tutarlı iletişim kuran koçlar ve kaptanlar, anlamlı bir şekilde bağıllık ve sargınlık üzerinde etkili olur (67, 68). Ayrıca, lider ile grup üyeleri arasındaki uyumluluk algıları ve belirgin koç-sporcu ilişkileri (bağıllık, yakınlık, tamamlayıcılık), sargınlık hissinin oluşmasında önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, Turman (34), adil olmayan, utandırıcı ve alaycı gibi belirli koç davranışlarının, sargınlık hissini azalttığını bulmuştur.

2.2.3.4. Grup Faktörleri

Takım faktörleri, görev özelliklerini (bireysel ya da takım sporu), grup verimliliği normlarını, grup başarısı için istekleri, grup rollerini, grup pozisyonunu ve takımın istikrarını içerir. Örneğin, uzun süre birlikte olan ve grup başarısı için güçlü bir isteğe sahip takımların daha yüksek düzeyde sargınlık sergileyeceğini savunmuşlardır (69). Ayrıca, başarı ya da başarısızlık, paylaşılan deneyimlerin sargınlığın gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynar çünkü bu deneyimler, takımı rakiplerin tehditlerine karşı bir arada tutar (70). Son olarak, bazı önerilere göre takım sargınlığı algısı ile olumlu ilişkili olan ve önemli olan bir diğer faktör kolektif yeterlidir (71, 72). Aşağıdaki alıntıda, Michael Jordan (1994) kolektif yeterlik ve sargınlık arasındaki ilişkiyi şöyle açıklamaktadır: “Özellikle bireysel olarak üst düzeyde başarı için uğraşıyorsan, normal olarak inişler ve çıkışlar olacaktır. Fakat basamakları birlikte çıktığımızda, neler yapabileceğimizin kapasitesini biliriz. Baskının olduğu durumlarda, birbirimize sargın bir birim olarak bağlanırdık. Bu yüzden sık sık geri gelebilir, birçok yakın giden maçı kazanabilir ve daha yetenekli takımları yenebilirdik.”

2.2.3.5. Sargınlığın Ölçümü

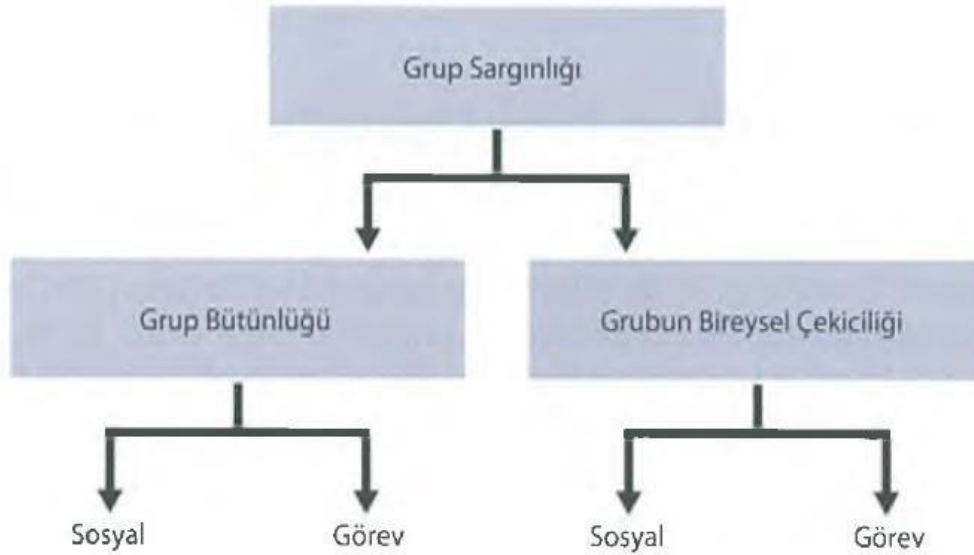
Sargınlık ve performans ilişkisini belirleyebilmek için, öncelikle sargınlık ölçülmelidir. Bu amaçla iki tür ölçüm geliştirilmiştir: envanterler ve sosyogramlar. İlk sargınlık araştırmalarının çoğunda, Martens, Landers ve Loy tarafından geliştirilen Spor Sargınlık Envanteri kullanılmıştır. Bu envanterde yedi madde bulunmaktadır ve bunların çoğu, ya kişiler arası çekiciliği ya da yalnızca sosyal sargınlığı göstermektedir (73).

Sargınlığın çok boyutlu doğasını açıklamak amacıyla, Yukelson, Weinberg ve Jackson (74) 22 maddelik Çok Boyutlu Spor Sargınlık Ölçeği adlı bir araç geliştirmişlerdir. Bu ölçek, takım sargınlığının dört geniş boyutunu içerir: grup çekiciliği, amaç birliği, takım çalışmasının kalitesi ve geçerli roller. İlk faktör, grup çekiciliği ve sosyal sargınlığı yansıtır. Diğer üç faktör ise görev sargınlığıyla ilgilidir çünkü hepsi bir takımın ortak amaçlara ulaşmaya yönelik çabalarla bağlantılıdır. Çok Boyutlu Spor Sargınlık Ölçeği, başlangıçta basketbol takımları için tasarlanmış olsa da, çok yönlülüğü sayesinde diğer spor takımlarında da kullanılabilir.

Daha sonra, Widmeyer, Brawley ve Carron, birey ve grup arasındaki, ayrıca görev ve sosyal sargınlık arasındaki farkları ayırt etmek amacıyla Grup Sargınlığı Envanterini

(GEQ) geliştirmişlerdir (67). Bu envanter, grup süreçleriyle ilgili kuramı temel alarak ve sistematik bir şekilde güvenilirlik ve geçerliliği artırmayı amaçlamıştır (47). GEQ, spor ve egzersiz ortamlarında grup sargınlığı ile ilgili pek çok araştırmada başarıyla kullanılmıştır. Örneğin, araştırmacılar GEQ'yu kullanarak düşük sargınlık düzeyinin takım performansıyla ilişkili olduğunu göstermişlerdir; düşük sargınlık, bağlılık, grup büyüklüğü, sorumluluk yüklenme, devamsızlık, üye memnuniyeti ve takım içi iletişimin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir.

GEQ için oluşturulan model iki temel kategoriye dayanmaktadır: bir üyenin grubu bir bütün olarak algılaması (grup bütünlüğü) ve bir üyenin grubu çekici bulması (grup için bireysel çekicilik). Üyelerin grubu bir birlik olarak nasıl algıladığı, onların grup çekiciliği algısını daha çok görev ya da sosyal görüşlerle ilişkilendirir. Bu şekilde, Şekil 1.3'te gösterildiği gibi, modelde dört yapı bulunmaktadır: grup görev bütünlüğü (örneğin, takımımız performans hedeflerine ulaşmak için bir araya geldi), grup-sosyal bütünlük (örneğin, takım üyeleri oyun veya antrenman dışında buluşmuyorlar), grup-görev çekiciliği (örneğin, bu takımın oyun stilini sevmiyorum) ve grup-sosyal çekiciliği (örneğin, en iyi arkadaşlarımdan bazıları bu takımdadır).



Şekil 2.4: GEQ için geliştirilen sargınlık modeli (57).

2.2.4. Grup Sarginlığıyla İlişkili Diğer Faktörler

2.2.4.1. Takım Doyumu

Sarginlığın grup dinamikleriyle ilişkili olduğu, doyumun ise bireysel bir yapı taşıdığı dışında, doyum ve sarginlık oldukça benzer özellikler taşır. Araştırmacılar, sarginlık ve doyum arasında tutarlı ilişkiler bulsalar da, sarginlık ile doyum ve performans arasındaki ilişkileri açıklamak için iki ayrı model geliştirilmiştir (51, 75).

Birinci model (A), sarginlığın başarılı performansı artırdığı, başarılı performansın da doyum hissini sağladığı ve bunun sonucunda takım sarginlığını güçlendirme ve pekiştirme eğiliminde olduğu döngüsel bir ilişki önerir. Diğer model (B) ise, başarılı performansın yüksek sarginlığa neden olduğunu ve bunun da daha yüksek bir doyum hissiyle sonuçlandığına dair döngüsel bir ilişki varsaymaktadır.

Bu nedenle, her iki model de doyum, sarginlık ve performans arasında gerçek bir ilişki bulunduğunu savunmaktadır. Ancak, model A, sarginlığın doğrudan performansı artırdığını öne sürerken, model B, başarılı performansın yüksek sarginlığa yol açtığını tartışmaktadır. Her iki durumda da, liderler grup sarginlığını oluşturma konusunda etkili bir şekilde çalışmaktadır, çünkü bir bütünleşmiş grup içerisinde yer almak hem tatmin edici bir deneyim sunar hem de doğrudan ve dolaylı olarak performansı iyileştirmeye katkı sağlar.

2.2.4.2. Uyma

Psikolojik araştırmalar, gruptaki sarginlık düzeyinin ne kadar yüksek olursa, grubun bireysel üyeleri üzerindeki etkisinin de o kadar belirgin olduğunu göstermiştir. Yüksek sarginlığa sahip bir grupta, üyeler giyim tarzı, saç stili, çalışma alışkanlıkları ve spor davranışları gibi konularda baskı hissedebilirler. Örneğin, Detroit Pistons takımı 1989 ve 1990 yıllarında art arda iki NBA şampiyonluğu kazanırken "Kötü Çocuklar" olarak anılıyordu ve bu dönemde sert, zorlu, saldırgan ve rahatsız edici bir oyun tarzı benimsediler. Çaylaklar ve yeni oyuncular, bu kurallara ve oyun tarzına uyum sağlamak zorunda kaldılar. Benzer bir şekilde, spor salonlarına katılan bireyler, gruba uyum sağlamak adına marka spor kıyafetleri satın alma konusunda baskı hissedebilirler (76).

Sarginlık düzeyi yüksek olan gruplar, grubun performansa yönelik belirlenen normlarına, sarginlık düzeyi daha düşük olan gruplardan daha fazla uyum gösterir. Örneğin, en iyi

performanslar, grup sargınlığının ve performans normunun yüksek olduğu dönemlerde görülürken, en kötü performanslar, grup sargınlığının yüksek ancak grup normunun düşük olduğu zamanlarda gerçekleşir. 1990'larda Chicago Bulls'un büyük başarısının sebeplerinden biri, Michael Jordan ve Scottie Pippen'in performans için belirledikleri yüksek grup normudur; bu durum, Jordan ve Pippen'in takım arkadaşlarının takım başarısına katkı seviyelerini artırmalarına yardımcı olmuştur (76).

2.2.4.3. Bağlanma

Bazı araştırmalar, çeşitli egzersiz gruplarında sargınlık ve bağlanma ilişkisini incelemiştir. Bu bulguların kısa bir özeti, egzersiz dersleri alan sargınlık düzeyi yüksek bireyler hakkında şu sonuçlara ulaşılmasını sağlamıştır:

- Daha fazla derse katılma olasılıkları yüksektir.
- Derse zamanında yetişmeleri daha muhtemeldir.
- Derse zamanında yetişmeleri daha muhtemeldir.
- Gruptaki olumsuz durumlara karşı daha dirençlidirler.
- Egzersize yönelik olumlu deneyimler yaşama olasılıkları yüksektir.
- Egzersize dair daha güçlü öz-yeterlik inançlarına sahiptirler.

Ayrıca, sargınlık ve bağlanma arasındaki olumlu ilişkinin, egzersiz lideri-katılımcı oranına bakılmaksızın sabit kaldığı görülmektedir. Özetle, sargınlık, hem büyük fitness merkezlerinde (daha yüksek egzersiz lideri-katılımcı oranları) hem de daha küçük, üniversite temelli derslerde (daha düşük egzersiz lideri-katılımcı oranları) bağlanmayı olumlu bir şekilde etkilemektedir (76).

2.2.4.4. Sosyal Destek

Sosyal destek üzerine yapılan araştırmalar, bireyin aldığı sosyal destek ile grup sargınlığına dair değerlendirmeleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu öne sürmektedir (77). Örneğin, koçlar tarafından sağlanan sosyal destek, lise futbol takımlarındaki sporcuların algıladıkları görev sargınlığı ile (68), üniversite basketbol takımlarında sargınlık ve doyum ile (68) ve üniversite futbol takımlarında daha yüksek performans ile olumlu bir ilişki göstermiştir (78). Bu bulgular, sosyal destek ve grup sargınlığının spordaki başarı ve tatmin düzeyine olan katkısını vurgulamaktadır.

Bir grubun sargınlık düzeyi ne kadar yüksekse, bireysel üyelerin grup normlarına uyum sağlaması da o ölçüde etkilenir. Sargınlık düzeyi yüksek olan takımlar, bozulmalara karşı daha dirençli olma eğilimindedir ve diğer takım gruplarına göre daha uzun süre bir arada kalan takımlar, performans gelişimini destekleyecek daha yüksek sargınlık düzeylerine sahip olma eğilimindedir.

Ayrıca, grup sargınlığının yüksek olduğu egzersiz derslerinde, sargınlığın düşük olduğu derslere kıyasla öğrencilerin ders bırakma ve derse geç kalma oranları daha düşüktür. Egzersiz liderleri, sınıf sargınlık düzeyinin yükselmesine katkıda bulunabilir ve bu durum, katılımcıların derse olan bağlılıklarını artırabilir. Bu bağlamda, liderlerin grup dinamiklerini desteklemesi, hem bireylerin hem de genel grup performansının iyileştirilmesine yardımcı olmaktadır.

Sosyal destek, birçok kişi için kısaca duygusal bir destek türü olarak algılsa da, araştırmacılar sosyal desteğin yedi ayırt edilebilir formunu tanımlamıştır (79). Rosenfeld ve Richman, bu sosyal destek alanlarını artırmak için çeşitli önerilerde bulunmuşlardır. Koçlar ve liderler, sosyal desteğin önemini anlamalı ve grup sargınlığını artırmak için farklı sosyal destek türlerini nasıl ve ne zaman kullanacaklarını bilmelidirler. Bu bilgi, grup içindeki dayanışmayı güçlendirme ve bireylerin, ekiplerinin bir parçası olarak hissetmelerini sağlama açısından büyük öneme sahiptir (79).

2.2.4.5. İstikrar

İstikrar, hem grup üyeliği değişim oranını hem de grup üyelerinin bir arada kaldıkları süreyi ifade eder. Belirli bir zaman diliminde süreklilik gösteren takımların, diğerlerine kıyasla daha kararlı, daha yüksek sargınlık düzeyine sahip ve dolayısıyla daha başarılı olmaları mantıklıdır. Carron ve Hausenblas'a göre, takım sargınlığı ve istikrar arasında döngüsel bir ilişki bulunmaktadır. Yani, bir takım ne kadar uzun süre bir arada kalırsa, sargınlığın gelişme olasılığı o kadar yüksek olur ve yüksek sargınlık düzeyi, üyelerin takımdan ayrılma olasılığını azaltır (80). Bu ilişki, takım dinamiklerinin ve uzun vadeli başarıların güçlenmesine katkıda bulunur.

Futbol ve beyzbol takımları üzerinde bir sezon boyunca yapılan araştırmalar, kadro değişikliklerinin daha az olduğu takımların, sürekli kadro değişikliği yaşayanlara göre daha başarılı olduğunu göstermiştir (81). Başka bir çalışma ise bir grup sporcunun sargınlığını ve bu sargınlığın sonucunda gelen başarıyı maksimize etmek için birlikte kalmaları

gereken ideal süreyi belirlemeye çalışmıştır. Bu çalışma, Büyük Beyzbol Ligi'nde (Major League Baseball - MLB) kadro değişim süresinin beş yıl olduğu takımların, en başarılı takımlar olduğunu ortaya koymuştur (82). Bu bulgular, istikrarın takım başarısındaki önemli rolünü vurgulamaktadır.

Brawley, Carron ve Widmeyer (67), algılanan direnç bozulmasını ele alarak yüksek ve düşük sargınlık düzeyine sahip grupları karşılaştırmışlardır. Yapılan araştırma, grup sargınlığı ile grubun bozulmalara karşı gösterdiği direnç arasında güvenilir bir olumlu ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yüksek düzeyde sargınlık gösteren gruplar, düşük düzeyde sargınlık gösteren gruplara oranla daha fazla direnç bozulması sergilemişlerdir. Bu durum, performans için olumlu grup normlarının belirlenmesinin, bireylerin zamanla birlikte çalışmaya devam etmesine katkı sağladığını göstermektedir (67). Bu bulgular, grup dinamiklerinin ve sargınlığın ekip başarısı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

2.2.4.5. Grup Hedefleri

Çoğu insan, bireylerin kendi hedeflerini belirlediğini düşünse de, spor takımları ve egzersiz gruplarında hedefler genellikle toplu olarak belirlenir. Bu bağlamda, grup hedefleri yalnızca bireysel hedeflerin bir toplamı değil; grubun arzuladığı durumu yansıtan paylaşılan algılardır. Asıl mesele, grup hedefleri, sargınlık ve performans arasında nasıl bir ilişki olduğudur.

1993 yılında voleybol, hokey, basketbol ve yüzme takımları üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma, şu bulguları ortaya koymuştur:

1. Takımlarının grup tarafından belirlenen yarışma hedefleriyle meşgul olduğunu düşünen üyelerin sargınlık düzeyleri daha yüksektir.
2. Takım hedeflerine doyum ne kadar yüksekse, takım sargınlık düzeyi de o kadar yüksek olur.
3. Bireylerin algıladığı sargınlık düzeyi sezon boyunca değişse de, bu sargınlık hâlâ takım doyumuna ve grup hedeflerine bağlıdır (67).

Diğer çalışmalar (83)(51), ortak bir takım hedefinin kabul görmesinin, görev sargınlığına katkıda bulunan en önemli unsur olduğunu ve sosyal sargınlığa katkıda bulunan ikinci en önemli unsur olduğunu göstermiştir. Sporcularda hedefe bağlılık, hedefin netliği ve önemi arttıkça grup sargınlığı da artmaktadır. Takım veya grup hedeflerini büyütme için diğer bireylerin sürece katılımı, grup sargınlığını artıracaktır.

Takım hedefine katkıda bulunduğunu düşünen ve bu hedefe ulaşmak için tasarlanmış alıştırma yapan sporcular (örneğin, voleybolda defansif setlerden hücum setlerine hızlı geçiş), takım antrenman hedeflerine yönelik daha fazla memnuniyet hissedeceklerdir. Bu, takım üyelerinin alıştırma doğru bir şekilde tamamlandığı ve takımın yüksek gayret ve konsantrasyon içinde olduğu konusunda geri bildirim almasıyla gerçekleşir. Sonuç olarak, grup hedefleri grubun sargınlık ve beraberlik hislerini artırmaktadır (76).

Widmeyer ve DuCharme (84), takım hedef belirleme süreci için şu ilkeleri önermiştir:

- Öncelikle özel ve mücadele gerektiren uzun vadeli amaçlar belirleyin.
- Uzun vadeli hedeflere ulaşmak için kısa vadeli hedefler aracılığıyla açık bir yol çizin.
- Tüm ekip üyelerini hedef belirleme sürecine dahil edin.
- Takım hedeflerine yönelik gösterilen ilerlemeleri dikkatle takip edin.
- Hedeflere ulaşmada gösterilen ilerlemeleri ödüllendirin.
- Takım hedeflerine ulaşmanın ortak yararını geliştirin (84).

Bu ilkeler, takım hedeflerinin belirlenmesi ve sürdürülmesi sürecinde sargınlığın artırılması açısından büyük önem taşır.

2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

2.3.1. Belirsizlik

Belirsizlik, insan yaşamının pek çok alanında kendini gösteren, az ya da çok miktarı önemli olmaksızın, insan yaşamındaki hemen hemen her olay, durum ya da davranış içerisinde barınabilen bir olgudur. Bu sebeptir ki belirsizlik kavramı geçmiş, şu an ya da gelecek ile ilgili durum ve olayların bilinme düzeyini ifade ederken bu olay, durum ya da davranış hakkındaki bilgi eksikliklerini içermektedir (85)(86). Bir diğer deyişle belirsizlik, kendimizin ve diğerlerinin davranışlarını, olay ve davranış ilişkilerini, gelecekteki olasılıkları ve sonuçları ve gelecek üzerinde etkisi olabilecek olayları tahmin edememe ve açıklayamamaktır (87)(88). Bireyler yaşayacakları ya da yaşadıkları bir olay ile ilgili bilgi eksikliklerini gidermede geçmiş tecrübelerinden yararlanarak kendilerini olası tehlikelerden korumaya çalışmaktadırlar. Bu çaba, bireylerin gelecekteki yaşantıları ve bu yaşantıların sonuçları hakkında bilinme düzeyini artırmaya yöneliktir. Çünkü belirsizlik, bir olay ya da durumu açıklığa kavuşturmak, çözümlenmek için yeterince bilgiyi içermemektedir. Bilinme düzeyi artmadığında belirsizlik durumu baskın gelir ve belirsizlik

geleceğe yönelik yaşantılara hazırlıklı olmayı engelleyerek kontrolün bireyde daha az olmasına, dolayısıyla da o durum ile ilgili kaygıya sebebiyet verebilir (89, 90). Bu tanımlamalardan anlaşılabilceği üzere belirsizliğin kişinin yaşamında rahatsızlık verebilen negatif bir etkisinin olduğu görölmektedir. Ancak belirsizlik ile ilgili yapılan tüm tanımlar onun negatif yansımaları üzerinde odaklanmamaktadır. Buna paralel olarak belirsizlik üstesinden gelinmesi, başa çıkılması gereken bir sorun olmaktan ziyade, bir şeyleri keşfetmek ve yaratıcılığı harekete geçirmek için önemli bir fırsat şeklinde değerlendirilerek bir kişisel seçim olarak da görölebilmektedir (91, 92). Ancak literatürdeki tanımlamalar incelendiğinde daha yaygın ve güncel tanımlamaların belirsizliğı negatif etkileri ile ele aldığı görölmektedir. Yaygın tanımlar incelendiğinde özetle belirsizlik, kişi, çevresi ve etkileşimleri ile ilgili olay ve durumlarda yetersiz bilgi ve ipuçlarının olduğu, olumlu ve olumsuz anlamlar taşıyabilen ve bu anlamlar dahilinde bir takım duygusal yansımaları da içinde barındıran bilişsel bir kavram şeklinde ifade edilebilir (86). Bu yönü ile belirsizlik, kişilerin kendilerini, yaşantılarını ve olayları değerlendirme süreçlerinden hareketle farklı şekilde olumlu ya da olumsuz anlamlar ifade edebilmektedir. Belirsizlik durumundaki bilinmemezliğin algılanması bireyler arasında farklılıklar gösterebilir. Her bireyin belirsizliğı algılama ve değerlendirme biçimine göre belirsizlik kişide farklı anlamlar ve duygusal yansımalar, tepkiler ile ifade bulabilir. Bu farklı anlam ve tepkileri açıklamada belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı önemli bir yer tutmaktadır (93; 94).

2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Boyutları

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile ilgili literatürde yapılan ilk tanımlardan biri Frenkel-Brunswick (95) tarafından yeni karşılaşılan, kişi için bilindik olmayan, karmaşık olabilen durumları rahatsız edici ve uzak durulması gerektiği şeklinde yorumlamaya olan yatkınlık şeklinde yapılmıştır. Benzer bir tanım Freestone ve diğ., (96) tarafından, belirsiz durumları tetikleyici olarak algılama ve yorumlamaya olan yatkınlık ve bunun beraberinde belirsizliğe tahammülsüzlüğü belirsiz durum ve sonuçlarına yönelik korku ve rahatsızlık kaynağı şeklinde nitelemektedir. Bir diğere deyişle, belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz olay, davranış ya da durumları tehdit edici olarak yorumlama eğiliminin artmasını sağlayarak belirsiz durum ile ilgili sonuçlar kişide korku ve rahatsızlığa sebebiyet vermektedir (97). Belirsizliğe tahammülsüzlükte, belirsiz durumun bir olumsuzlukla sonuçlanma ihtimali düşük olsa bile, belirsiz olan durum ya da olayların kabul edilemez olduğuna yönelik eğilim oldukça güçlüdür. Günlük yaşam içerisinde pek çok belirsiz durumla karşılaşılabileceği göz önünde bulundurulduğunda, bu varsayıma göre gün

içerisinde birçok kabul edilemez ve rahatsız edici durum ile karşılaşmak kaçınılmazdır (96)(98). Geçmişten günümüze belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde, belirsiz bir durum ve bu durumu tehdit kaynağı olarak görmenin iki ana nokta olduğu görülmektedir (99). Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını açıklamada belirsizliği anlamlandırma ve yorumlama eğilimlerindeki farklılıkların yanı sıra belirsizliğe verilen tepkilerin de dikkat çektiği görülmektedir. Budner, (99) bu tepkileri boyun eğme ve inkar şeklinde sınıflandırmıştır. Belirsiz durumu değiştirmeye yönelik inancın olmaması, durumu kabullenme ve harekete geçememeyi boyun eğme; belirsizlik ile ilişkili durumun varlığının tamamen reddedilmesini ise inkar tepkisi şeklinde adlandırmıştır. Belirsiz durumlara yönelik geliştirilen tepkilerin o durumla sağlıklı ya da sağlıklı olmayan yollarla baş etme amacı taşımakta olduğunu söyleyebiliriz. Bu doğrultuda Krohne (100) tarafından geliştirilen başa çıkma modelinde stresli koşullarda, özellikle tehdit edici ve belirsiz durumlarda verilen tepkiler açıklamaya çalışılmıştır. Buna göre belirsiz durumdaki uyaranlar kişinin belirsizliğe tahammülsüzlüğünü olumsuz etkileyerek belirsiz durum ile ilgili tehdit olarak algılanan uyaranlara karşı sürekli tetikte olmasına sebep olmaktadır. Buradan hareketle Krohne, (100) yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlüğün tetikte olma başa çıkma stratejisini kullanma eğilimi ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Bu başa çıkma stratejisini kullanan bireylerin olaylar ve durumlar ile ilgili uyaranları tehdit edici olarak algılamaya ve yorumlaya daha yatkın oldukları ifade edilmektedir (100). Bu modelde belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklamada bilişsel süreçlerin, kişilerin belirsiz durumlar hakkındaki yorumlama ve algılarının önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve kişilerin belirsizliğe yönelik tepkilerinde bilişsel süreçlerin önemi büyük olsa da belirsizliğe tahammülsüzlüğü yalnızca bilişsel süreçler değil, aynı zamanda duygusal ve davranışsal birtakım süreçler de etkilemektedir. Bu yönü ile belirsizliğe tahammülsüzlük duygu, düşünce ve davranış olmak üzere üç boyutu kapsayan bir kavramdır. Bir diğer deyişle, belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durum ya da olayların bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak nasıl algılandığı, yorumlandığı ve bunlara nasıl tepki verildiğini etkileyen bilişsel bir eğilimdir (101). Bu eğilimde bireylerin çevrelerini, olayları değerlendirirken belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir filtre olduğu söylenebilir. Kişilerin belirsizliğe yönelik algı ve yorumlamaları ile ilgili olarak belirsizliğe verdikleri bilişsel, duygusal ve davranışsal bazı tepkilerden bahsedilmektedir. Bu tepkilerden birinin de kaygı olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygının en belirgin yordayıcısı olduğu bilinmektedir (96, 102). Freestone ve diğ, (96) tarafından bireylerin kaygılanma sebeplerinin araştırıldığı bir çalışmada, bireylerin belirsiz durumlar

karşısındaki tepkilerini ölçen belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği geliştirilmiştir. Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin orijinal versiyonu oluşturulmuştu. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklamada belirsizlikle ilgili 5 olumsuz inanç tanımlanmıştır. Bunlar; “belirsizlik kabul edilemezdir ve belirsizlikten kaçınılması gerekir düşüncesi”, “belirsizlik kişide olumsuzluklar yansıtır düşüncesi”, “hayal kırıklığı belirsizlikle ilgilidir”, belirsizlik gerginlik yaratır” ve “belirsizlik harekete geçmeye engel olur” şeklinde tanımlanmıştır. Ölçeğin İngilizce versiyonu ile ilgili çalışma Buhr, Dugas, (102) tarafından yapılmıştır. Buna göre, ölçekte 4 faktör üzerinde durulmuştur. Bunlar; “belirsizlik harekete geçmeyi engeller, belirsizlik gerici ve üzücüdür, beklenmeyen olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir, gelecekle ilgili belirsiz durumların olması haksızlıktır” şeklindedir. Ölçekteki faktörler değerlendirildiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğü, belirsizliğe yönelik bir takım olumsuz inançların şekillendirdiğini söylemek mümkündür. Belirsizlik ile ilgili bu olumsuz inançlara sahip olan bireyler belirsizliğin olduğu durum ve olaylarda belirsizliği tehdit edici olarak algılayarak daha üzgün, gergin ve huzursuz olmaktadır (103). Klinik olmayan bir örnekleme yapılan çalışmada kişilerin o anki duygusal durumları kontrol edildiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişeli kişilik özelliği ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgu da belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir kişilik özelliği, yatkınlık faktörü olarak nitelendirilmesinde etkili olmuştur (96, 104).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha iyi anlama ve açıklamaya yönelik olarak faktör yapısına göre çalışmalar yapılmış ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklamada yapılan çalışmalar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün farklı boyutları içeren bir yapı olarak tanımlandığı görülmektedir.

Norton, (105) belirsizliğe tahammülsüzlüğü kültürel duyarlılık çerçevesinde değerlendirerek belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutlarını tanımlamıştır. Farklı etnik kökenlerden bireyler ile yaptığı çalışmasında, her bir grup üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin faktör analizini yapmış ve daha önce tanımlanmış olan dört ve beş faktörlü yapıların en iyi uyumu sağladığını ancak örneklem arasında tutarsızlık olma eğiliminin olduğunu ifade etmiştir. Carleton ve diğ. (106) tarafından yapılan bir çalışmaya göre belirsizliğe tahammülsüzlük iki boyutta açıklanmaktadır. Bu boyutlar “İleriye Yönelik Kaygı” ve “Engelleyici Kaygı” olarak tanımlanmaktadır. İleriye yönelik kaygı boyutu, bilgi edinme arzusu ile belirsizliği azaltmaya yönelik gelecek hakkında bilgi arayışını ifade eden bilişsel boyutu; engelleyici kaygı boyutu ise belirsiz bir durumla karşılaşıldığında kilitleme, harekete geçememe ve belirsiz olan o durumdan kaçınmayı ifade eden

davranışsal boyutu temsil etmektedir (107). Sexton, (97) tarafından yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük iki boyutta ele alınmıştır. Bu boyutlar ise, “belirsizlik davranışları ve öz değerlendirmeyi olumsuz etkiler” ve “belirsizlik adil değildir ve her şeyi mahveder” şeklinde tanımlanmıştır. İlk boyut belirsizliğin kişinin davranışını bozarak karakterine olumsuz etki ettiği inancını ifade etmektedir. İkinci boyut ise, geleceğin öngörülebilir olması gerektiği ve eğer öngörülemezse bu durumun adil olmadığı, sıkıntı verici, üzücü olduğu inancını yansıtmaktadır. Özellikle “belirsizlik davranışları ve öz değerlendirmeyi olumsuz etkiler” boyutunun depresyon ve anksiyete ile güçlü bir ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. Bu sebeple çalışmada ilk boyutun belirsizliğe tahammülsüzlüğün daha anlamlı bir bileşeni olabileceği düşünülmektedir. Berenbaum ve diğ. (108), belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinde tanımlanan farklı boyutların, bilişsel tamamlama ihtiyacı, kaygı ölçümleri ve büyük beşli kişilik boyutları ile ilişkilerini incelemiştir. İncelemeler sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklamada 4 boyut bulunmuştur. Bunlar; “öngörülebilirlik arzusu, belirsizlik felci eğilimi, belirsizliğe sıkıntı ile tepki verme eğilimi ve katı belirsizlik inançları” şeklinde adlandırılmıştır. Çalışmada, “öngörülebilirlik arzusu” boyutu ile ilişkili ölçek maddelerinin belirsizliğe tahammülsüzlük yapısının özünü en iyi şekilde ölçen maddeler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda “belirsizliğe sıkıntıyla tepki verme eğilimi” boyutunun nevroitiklik, kaygılı uyarılma ve anhedoninin eşlik ettiği depresyon ile güçlü bir ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğindeki maddelerin belirsizlik ile ilgili maddeleri kapsamının yanı sıra istenmeyen koşul ve durumlara olumsuz tepkiler verme eğilimini de ölçtüğüne bu çalışmada dikkat çekilmektedir (108). Buradan belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkili olan önemli değişkenlerden birinin bireylerin kişilik özellikleri olduğu anlaşılmakta ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklamada kişilik özelliklerinin önemli bir boyut olduğu görülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklamada Einstein ve diğ., (109) yaptıkları bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük modelini sunmuşlardır. Bu modele göre; belirsizliği içeren bir durum ile karşılaşıldığında, birey olası tehditlere yönelik bir tahminde bulunur. Bu tahmin hayale dayalı caydırıcı bir sonucu içerir. Buna göre eğer tehdit beklentisi düşükse belirsizlik olmasına rağmen herhangi bir uyarılma yaşanmaz. Tehdit tahminlerinde kişisel önem sahip olanlar bir karşılaştırma sistemi içinde tutularak bir tutarsızlık olduğunda uyumsuzluğu gidermek için bireyin davranışı değişmeye çalışır. Modelde karşılaştırma sistemi ile ifade edilmek istenen, kişinin tahminlerinde kullandığı hayal gücüdür. Bu hayal

gücü bir karşılaştırma süreci yürütmektedir. Bu karşılaştırmalara dayalı tahminler “ön hareket” olarak tanımlanan duygusal uyarılma ile ilişkilendirilir ve bu hareket bireyin tahminlerinin sonucu olarak kendini gösterir. Bireylerin belirsizliği deneyimlemeye yönelik istekli oldukları üst inancını içeren öngörülebilirlik ihtiyacına yönelik tepkiler çeşitli sonuçlara yol açar. Örneğin yüksek düzeyde öngörülebilirlik ihtiyacı olanlar için, karşılaştırma sisteminde tutarsızlığın tanınması belirsizlik uyarılması olarak tanımlanan ikinci bir uyarılma düzeyi yaratır. Belirsizlik uyarılması kaçınma, güvence arama gibi bir dizi davranışa yol açar. Bu davranışlar uyarılmayı yönetmeye çalıştığı için dikkat tehdit beklentisine odaklanmaya devam etmektedir. Düşük öngörülebilirlik ihtiyacında ise belirsizlik uyarılmasıyla çok az düzeyde ya da hiç karşılaşmaz. Bu bireyler tehdit tahminlerinin beklentiyi yansıttığını ve farklı olasılıkların gerçekleşebileceği üst inancını benimsemektedirler. Modele göre öngörülebilirlik ihtiyacı, belirsizliğe yönelik uyarılmayı artırabilen kapsayıcı bir faktördür. Belirsizliğe tahammülsüzlük ele alınırken bu iki faktörün önemi vurgulanmaktadır.

Birrell ve diğ.(110), belirsizliğe tahammülsüzlüğü tanımlamada ilgili literatürde yapılan çalışmaları inceleyerek belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını açıklayan iki faktör tanımlamış ve faktörleri test etmişlerdir. Tanımlanan faktörlerden biri “öngörülebilirlik isteği” olarak tanımlanmakta ve kişinin belirsizliği azaltmak için çabasını ifade etmektedir. Bir diğeri ise “belirsizlik karşısında felç” olarak tanımlanmakta ve kişinin belirsizlikle karşı karşıya kaldığında zihinsel ve davranışsal olarak harekete geçememesini, bir felç hali içerisinde olmasını ifade etmektedir (110). Bu da kişinin belirsizlik ile karşılaştığında işlevsizleşmesi anlamına gelmekte ve kişinin duygusal, zihinsel ve davranışsal olarak savunmasız hale gelmesini ifade etmektedir. Bu savunmasızlık hali kişinin baş etme becerilerini olumsuz etkileyerek yaşamında olumsuzluklara sebebiyet verebilir. Nitekim yapılan çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir takım patolojik rahatsızlıklar ile ilişkilendirilerek tanımlandığına da rastlanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü tanımlarken kaygı ve ilgili psikolojik bozuklukların gelişiminde tanısız bir kırılma faktörü olması vurgusu dikkat çekmektedir (109, 111, 112). Bu tanımlardan birinde belirsizliğe tahammülsüzlük, Dugas ve diğ. (98) ve Koerner, Dugas (104) tarafından yaygın kaygı bozukluğunda bilişsel bir bileşen şeklinde ifade edilmiştir.

Psikopatolojinin gelişimi üzerinde etkili olan faktörlerin tespit edilebilmesi ve anlaşılabilmesi amacıyla geliştirilen Algısal Kontrol Teorisi üzerinde çalışan Mansel, (113) çalışmasında önerdiği kontrol teorisinde, psikopatolojide çatışma ve kontrol sistemlerinin

rolü ile ilgili olarak çatışmaya sebep olan içsel sebeplerden birini yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük olarak göstermiştir. Buna göre kişinin psikolojik bir çatışmadan kaynaklı yaşamış olduğu sıkıntı düzeyi, çatışmanın doğasında olan belirsizlik yapısına ne kadar tahammül edebildiğini yansıtmaktadır. Bir diğer deyişle, birey belirsizliğe karşı ne kadar toleranslı olabiliyorsa, doğası gereği belirsizliği barındıran bir çatışma durumunda duyduğu rahatsızlık o kadar az olacaktır (113). Bu sonuç psikopatolojilerin gelişiminde belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolünün vurgulanması açısından önem taşımaktadır. Aynı zamanda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu rolünün saptanması, farklı bireylerin yaşadıkları farklı sorunlarda belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin tespit edilerek, belirsizliğe tahammülsüzlüğün “Öngörülebilirlik İhtiyacı” ve “Belirsizlik Uyarılması” gibi boyutlarının da keşfedilebilmesine ve sorunun kaynağını daha net bir şekilde belirlemeye ve çözüme ulaştırmaya olanak sağlamaktadır. Bu da belirsizliğe tahammülsüzlük yapısının boyutları ile ele alınması ve farklı boyutları oluşturan bir yapı olarak değerlendirilmesinin önemini göstermektedir. Çünkü bilinmektedir ki, belirsizlik kaygı bozukluklarında bilişsel boyutta değerlendirmenin temel bir bileşenini oluşturmaktadır. Bu sebeple de belirsizliğin gelişimi, yapısı ve belirsizliğe verilen tepkiler iyice tanımlanarak bu doğrultuda değerlendirme yapılması önemli görülmektedir (109, 114).

Belirsizliğe tahammülsüzlük yapısını ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimini anlamak ve açıklayabilmek için bireylerin belirsizlik ile karşı karşıya kaldıklarında verdikleri tepkileri dikkate almak ve bu tepkilere sebep olabilecek farklı değişkenleri açıklamak önemlidir. Bu doğrultuda da belirsizliğe farklı düzeylerde toleransın ardındaki bireysel farklılıklar belirsizliğe tahammülsüzlüğü tanımlama ve açıklamada önem taşımaktadır. Bu noktada belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklamada bilişsel yanlılık, özelliği ön plana çıkmaktadır. Bilişsel yanlılıkta birey edindiği bilgiyi işlerken, bilgi bireyin bilişsel süreçlerinden geçerken, işlediği bilgi ile ilgili bir ön yargı durumu söz konusudur. Öyle ki belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin belirsiz durumları bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda nasıl algıladığı, yorumladığı ve tepki verdiğini ifade eden bilişsel yanlılık olarak tanımlanmaktadır. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler belirsizliği stresli ve üzücü bulmakta ve bu sebeple belirsizliğin olumsuz olduğuna ve kaçınılması gereken ve adaletsiz bir durum olduğuna inanmaktadırlar (102, 103, 115). Dugas ve diğ., (103) tarafından yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin belirsizliğe işaret eden uyaranları, belirsizliğe tahammülsüzlüğü

düşük olan bireylere göre daha yüksek oranda hatırladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin belirsiz olay ve durumları daha tehlikeli algılama eğilimlerinin yüksek olduğu görülmektedir (103, 116-118). Koerner, Dugas, (104) tarafından yapılan araştırmada yine kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde kişilik özelliklerinin etkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmaya göre, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin olayları değerlendirirken daha endişe verici olarak yorumlama ve belirsiz durumları daha olumsuz olarak algılama eğiliminde oldukları görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişiler olayların olumsuz sonuçlanma olasılığını daha yüksek olarak algıladıkları için belirsiz durumları daha rahatsız edici ve tehlikeli bulmaktadırlar. Eğer birey belirsiz durumları kontrol dışı ve belirsiz durumlarla yeterince başa çıkamayacağı şeklinde bir algıya sahipse bu belirsizliğe tahammülsüzlüğü beraberinde getirmektedir. Burada kişinin sadece olaya, duruma değil; kendine yönelik de bilişsel yanlılığından söz etmek mümkündür. Bunun yanı sıra, belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıya sebep olduğu, artırdığı ya da kaygının gelişiminde etkili olduğu farklı araştırmalarca çalışılmış olsa da kaygılanmaya daha yatkın olan bireylerin belirsiz olaylara daha duyarlı oldukları bulgulanmıştır. Dugas ve diğ, (98) tarafından yapılan bir araştırmada endişelenmeye daha meyilli olan bireylerin belirsizliğin az bir miktarını bile kabullenmekte güçlük yaşadıklarını ifade edilmektedir. Bunun nedeni olarak, yüksek düzeyde kaygılı bireyler, yaşadıkları olaylar ve olaylar ile ilgili problem çözme süreçlerinde olumsuz şekilde yorumlama eğilimi taşımaktadırlar. Kişi kendi problem çözme becerilerini de aynı şekilde olumsuz yorumlamakta ve belirsiz duruma yönelik çok daha az kontrole sahip olduğunu düşünmektedir. Bu eğilime sahip olan birey belirsiz durumlarda da bu davranış biçimini devam ettirmektedir (104, 119). Bu sonuçlar göstermektedir ki, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişki çift yönlülük özelliği taşımaktadır.

Bireylerin belirsizliğe verdikleri tepkileri anlamlandırma ve açıklamada bahsedilebilecek bir diğer önemli kavram bilişsel tamamlanma ihtiyacıdır. Bir olay ya da durumla ilgili olarak, birey belirsizlik ile karşı karşıya kaldığında bir cevap olarak bu olay ile ilgili karmaşık ya da belirsiz olandan kaçınması bilişsel tamamlama ihtiyacını ifade etmektedir. Bireyler yaşantılarında belirsizlik ile karşılaştıklarında bu belirsizliği giderebilmek için daha belirli olana ulaşmaya çabalamaktadırlar. Bireylerin bu çabaları bilişsel tamamlanma ihtiyacı olarak adlandırılmaktadır (120, 121). Bu kavram belirsizliğe tahammülü düşük olan bireylerin belirsiz durum ve olaylara yönelik verebileceği bir tepki türü olarak

düşünüldüğünde, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin bir diğer özelliği olarak bilişsel tamamlanma ihtiyaçlarının yüksek olduğu söylenebilir. Kişiler bilişsel tamamlanma sürecini olumsuz bir şekilde gerçekleştirdiklerinde belirsizlik ile ilgili daha olumsuz ve tahammül edilemez düşünce ve duygular oluşturmaları kaçınılmazdır (122).

Yaşamın doğal bir parçası olarak belirsiz durumlar ile ilgili bireylerin tepkilerinin farklılık gösterdiği ve bu farklılıkların değerlendirilmesinde bir takım olası sebeplerden söz edilmiştir. Belirsizliğe verilen tepkilerin farklılaşmasının yanı sıra verilen bu farklı tepkilerin kişilerin yaşamlarına yansımalarının da farklılaştığını görmek mümkündür. Örneğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bir birey için günlük yaşamında problemlerini etkili bir şekilde çözümler üretebilmesi, kısa, orta ya da uzun vadede birtakım kararlar alabilmesi ve belirsiz durumlar ile karşılaştığında psikolojik işlevselliğini sürdürebilmesi belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşük olan bir bireye göre çok daha güç olacaktır. Ladouceur Belirsizliğe tahammülsüzlük belirsiz bir durumla karşı karşıya geldiğinde kişinin harekete geçememesine yol açmaktadır. Bu da kişinin ilgili durum ya da olayı çaresizlik, kaygı gibi duygular ile deneyimlemesine yol açarak aşırı düzey ve kontrol edilemez bir kaygı ve depresif duyguların yaşamına hakim olmasına sebep olacaktır. Bu da kişinin yaşamının işlevselliğine olumsuz etki edecektir (123).

Bireylerin psikolojik iyi oluşuna olumsuz etkilerinin yanı sıra pek çok patolojik rahatsızlık ele alınırken belirsizliğe tahammülsüzlükten bahsedilmektedir. Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaygın kaygı bozukluğunu ele alan pek çok çalışma bulunduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün tüm kaygı bozukluklarını içeren temel bir kavram olarak ele alındığı dikkat çekmektedir (124). Bununla birlikte kaygının sebebi olarak görülen belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin zihinsel süreçlerinin devamlı belirsizlikle ilgili durum hakkında meşgul olması sebebiyle, bireylerin umutsuzluğu ve tükenmişliği yoğun yaşadıkları ve psikolojik iyi oluşlarının düşük olduğu görülmektedir (125).

Son yapılan araştırmalar incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ile duruma özgü belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ayrımlar işaret edilmektedir. Bu çalışmalarda bireysel yatkınlık faktörlerinin yanı sıra bir bozukluğa özgü belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde durulmakta ve belirsizlik ile ilgili yaşantılar bozukluğa ve duruma özgü olarak gösterdikleri farklılıklar ile birlikte incelenmektedir (126, 127). Örneğin bu farklılardan biri olarak, kaygı bozuklukları ve yaygın kaygı bozukluklarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün farklılaşması gösterilebilir. Buna göre yaygın kaygı bozukluğuna sahip

bireylerin diğerk kaygı bozukluklarına sahip olan bireylere göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (103). Yaygın kaygı bozukluğu modeli üzerinde durulan pek çok çalışmadaki modeller incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin önemli bir noktada yer aldığı görülmektedir (98, 103, 128, 129). Bu çalışmalardan birinde yaygın kaygı bozukluğu modelinin kavramsallaştırılmış ve bu modeldeki ilk ve en merkezi rolü edinen özelliğın belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu görülmektedir. Bu modele göre yaygın kaygı bozukluğunun oluşumunda ilk nokta “Ya olursa?” şeklinde olumsuz ihtimalleri araştıran soruların sorulduğu ve bir uyarının yokluğında, belirsizliğinde buna benzer pek çok sorunun türetildiği görülmektedir (98). Bomyea ve diğ., (128) tarafından yapılan bir çalışmada ise bilişsel davranışçı bir tedavi programının yaygın kaygı bozukluğuna sahip bireylerin endişe düzeylerinin azaltılması amaçlanmış, tedavi süreci boyunca endişe düzeylerindeki azalmanın %59’unu belirsizliğe tahammülsüzlüğün açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın kaygı bozukluğunun altında yatan önemli bir yapı olduğu güncel bir bulgu ile desteklenmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü sıklıkla ele alındığı bir diğerk patoloji ise obsesif kompulsif bozukluktur. Steketee ve diğ., (130) yaptıkları bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük yapısının sorumluluk, kontrol, tehdit algısı, kaygı toleransı ve başa çıkma gibi değişkenler ile karşılaştırıldığında, obsesif kompulsif bozukluk semptomlarını yordamada oldukça etkili bir yapı olduğunu tespit etmişlerdir. Holaway ve diğ., (131) tarafından yapılan bir araştırmada ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün OKB ve kompulsif davranışlar ile önemli derecede ilişkili olduğu, aynı zamanda şüphe duyma ve kontrol etme kompulsiyonlarının en çok belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Bir diğerk çalışma yine benzer bulguları elde ederek, nörotizm ile sosyal fobi, yaygın kaygı bozukluğu, OKB ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün tümüne aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (132). Bir diğerk çalışmada ise sosyal kaygı, OKB ve yaygın kaygı bozukluğu belirtilerinde paylaşılan varyans kontrol edildikten sonra yaygın kaygı bozukluğu, sosyal kaygı ve OKB’nin belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisi ve en güçlü bağlantının da OKB ile olduğu tespit edilmiştir (133).

Belirsizliğe tahammülsüzlük literatürü incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük hem tek başına hem de kaygı, depresyon, endişe ve ilgili patolojik rahatsızlıklara ettiği olumsuz etkiler sebebiyle olumsuz bir özellik olarak değerlendirmek ve ruhsal sorunların ele

alınmasında ve gelişiminde dikkate alınması gereken bir değişken, risk faktörü olarak değerlendirilebilecek önemli bir yapı olduğu ifade edilebilir.

2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının, çağın getirileri de göz önünde bulundurulduğunda, son derece önemli bir olgu olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili alanyazında yapılan araştırmaların özellikle son zamanlarda artışta olduğu ve önem kazandığı görülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının tanımlanarak açıklandığı ilk çalışmalardan biri Frenkel-Brunswick, (95) tarafından gerçekleştirilmiş olup kişi için tanıdık olmayan, yabancı ve karmaşık durum ve olayları rahatsız edici ve uzak durulması gerektiği şeklinde algılama ve yorumlamaya olan yatkınlık şeklinde tanımına yer verilmiştir. Çalışma belirsizliğe tahammülsüzlük olgusunu kavramsallaştıran ilk çalışma olması açısından literatürde önemli bir yer tutmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kavramsallaşması ve farklı çalışmaların yapılabilmesi için belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha iyi anlama ve açıklamayı sağlayacak belirleyici ölçeklere ihtiyaç duyulmuştur. Budner, (99) tarafından yapılan bir çalışma ile kuramsal temelleri güçlendirilmeye çalışılmış ve 17 üniversite öğrencisini içeren bir örneklem ile belirsizliğe tahammülsüzlük bileşenlerinin boyutları açıklanarak tanımı daha kapsayıcı ve açık hale getirmek amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda 16 maddelik 7'li likert tipi bir ölçek elde edilmiştir. Daha sonraki çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ölçekleri geliştirmeye devam edilmiştir.

Rydell, Rosen (134) tarafından 16 maddelik, doğru yanlış şeklinde puanlandırılan bir ölçek geliştirilmiş daha sonra bu ölçek Mac Donald (135) tarafından revize edilmiş ve güvenilirliği arttırmak için 4 madde daha eklenerek toplamda 20 maddeye dönüştürülmüştür.

Budner'ın (99) geliştirdiği ölçek revize edilmiştir. Literatürde en yaygın olan belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ise Freeston ve diğ., (96) tarafından Fransızca olarak geliştirilmiş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü 5 boyutta ele alarak toplamda 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin İngilizce versiyonu Buhr, Dugas (102) tarafından geliştirilmiş olup bu ölçekten farklı olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğü 4 boyutta ele almaktadır.

Buhr ve Dugas (102) tarafından İngilizceye uyarlanan ve yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmek için yaygın olarak kullanılan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin 12 maddelik kısa formu Carleton, Norton, Asmundson, (107) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu bu çalışmada ölçme aracı olarak kullanılmıştır. Bu ölçek “İleriye Yönelik Kaygı” ve “Engelleyici Kaygı” alt ölçeklerinden oluşan 5li likert tipi bir ölçektir. Carleton ve diğ. (112) tarafından yapılan bir çalışmada ileriye yönelik kaygı alt boyutunun kaygı ve OKB ile, engelleyici kaygı alt boyutunun agorafobi, depresyon, kaygı ve panik ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Sarıçam, (136) tarafından yapılarak ölçeğin geçerlik, güvenirlik analizleri yapılmıştır. Ölçek 593 üniversite öğrencisi örnekleme ile geliştirilmiştir.

Buhr, Dugas (102) tarafından geliştirilen 27 maddelik ölçeğin Türkçeye uyarlanma, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ise Sarı, Dağ (137) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda orijinal ölçekten farklı olarak 26 maddelik bir ölçek elde edilmiştir.

Greco, Roger (116) tarafından belirsizlikle başa çıkma tarzlarını ölçen “Belirsizliğe Tepki Ölçeği” geliştirilmiş ve “duygusal belirsizlik”, “değişim arzusu” ve “bilişsel belirsizlik” olmak üzere üç boyut tanımlanmıştır. Duygusal belirsizlik alt boyutunun belirsizliğe kaygı ve üzüntü ile tepkiyi içeren uyumsuz bir başa çıkma tarzı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel belirsizliğin ise belirsizlik toleransı ile en yüksek ilişki içinde olan boyut olduğu ve bilişsel belirsizliğin önceden planlama yapma ihtiyacı, açıklama arama ve bilgi toplama başa çıkma tarzları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların kalp hızı, kan basıncı ve durumluk kaygı düzeyleri ölçülmüş ve bu ölçümlerle belirsizlik tepki ölçeğindeki puanlamalar ile tutarlı olduğu görülmüştür.

Dugas ve diğ. (103) belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilgi işleme süreçleri üzerinde yaptıkları çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve belirsizliği hatırlatan uyarıların hatırlanması arasındaki ilişkiyi incelemişler ve yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlüğe sahip katılımcıların düşük düzey belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan katılımcılara göre belirsizliği ifade eden kelimeleri daha fazla hatırladıkları sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmada incelenen bir diğer durum ise, belirsiz bilgilerle ilgili tehdit edici yorumlamaların belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisiydi. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan katılımcıların düşük düzeydeki katılımcılara göre belirsiz durumlarla ilgili daha fazla endişe duydukları bulgulanmıştır. Önemli bir bulgu ise, belirsiz

durumlarla ilgili tehdit edici yorumlamalarda bulunma eğiliminin belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisinin endişe, kaygı ya da depresyondan daha fazla olmasıdır.

Ciarrochi, Said, Deane (138) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında esnek olmama, stresli yaşam olayları ve ruh sağlığı değişkenlerini incelemişler ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon, kaygı, intihar düşüncesi ve umutsuzluk ile ilişkili olduğu, bu değişkenler üzerindeki olumsuz etkisini artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Stresli yaşam olaylarının depresyon, kaygı, stres ve umutsuzluk üzerindeki etkisini belirsizliğe tahammülsüzlüğün şiddetlendirdiği, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruh sağlığı üzerinde daha olumsuz etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ouellet ve diğ., (139) tarafından oluşturulan belirsizliğe tahammülsüzlük modeli, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve endişe eğilimi arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek bir modeli test ettikleri çalışmalarında, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe eğilimi ilişkisine duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin aracılık ettiği görülmektedir. Bu sonuç, belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz bilişsel ve duygusal tepkilerin oluşması ile ilişkisine dikkat çekerek, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sadece problemlerle ilgili değil aynı zamanda deneyimlenen duygularla ilgili olarak ortaya çıkabildiğini de göstermektedir.

Gharashi, Moheb, Abdi (140) işitme engelli çocuğa sahip annelerin yaşantısal kaçınma ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini azaltmada kabul ve kararlılık terapisini uygulamışlar ve kabul kararlılık terapisinin kabul kapasitesini ve psikolojik esnekliği artırarak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini azaltmada etkili bir yaklaşım olduğunu bulmuşlardır. Araştırmada annelerin artan kabul düzeyleri ve psikolojik esnekliklerinin işitme engeline sahip ya da sağır çocuklarına yönelik tutumlarını değiştirdiği tespit edilmiştir. Bunun sadece anneler için psikolojik bir iyileşme sağlamadığı aynı zamanda çocuklara yönelik destek rehabilitasyon programlarını uygulamada koşulları iyileştirdiği görülmüştür.

Yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün son yıllarda çalışılmaya başlandığı, yurt içi literatürde henüz yeni bir kavram olduğu dikkat çekmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük çeşitli çalışmalarda farklı değişkenler ile incelenmiştir.

Sarıçam (141) belirsizliğe tahammülsüzlüğü 316 üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme çalışarak mutluluk düzeyleri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada

öğrencilerin ileriye yönelik kaygı düzeylerinin yüksek ve mutluluk düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın önemli bir bulgusu ise artan belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğu azalttığı şeklindedir. Bu bağlamda daha kendini daha mutlu hisseden bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin daha düşük olduğu söylenebilmektedir.

Çardak (142) yine üniversite öğrencileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük olgusuna değinerek affediciliği artırma amaçlı bir psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke gibi değişkenler üzerindeki etkisini araştırmıştır. Deney ve kontrol gruplarından oluşan toplam 30 öğrenci ile uygulanan 10 oturumluk bir psikoeğitim programı sonucunda eğitime katılan öğrencilerin affedicilik düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu, aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini de anlamlı düzeyde azalttığı ve bu etkinin 3 ay sonraki izleme ölçümleri ile de devam ettiği bulgulanmıştır.

Yüksel (143) tarafından bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü bütünleyici olarak ele alan bir model kaygıyı açıklamak amacıyla oluşturulmuştur. Çalışma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı düzeylerinin artışı yüksek düzey güvensiz bağlanmanın yordadığı ve yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıyı arttırdığı bulgulanmıştır.

Uysal (144) belirsizliğe yönelik tutumlar üzerinde kültürel farklılıkların etkisini incelemiş ve KKTC'deki yabancı ve Türk uyruklu öğrenciler ile Türkiye'deki öğrencilerden oluşan 1230 kişilik bir örnekleme belirsizliğe yönelik tutumları araştırmıştır. Araştırma sonucunda Türk kökenli öğrencilerin anlamlı bir farkla diğer ülkelerin vatandaşı olan öğrencilerden daha yüksek düzeyde belirsizlik yaşadığı görülmektedir.

Satıcı ve diğ., (145) belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyon ve COVID 19 korkusunun rolünü incelemişlerdir. Çalışma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkisine ve ruminasyon ve COVID 19'un belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğine ulaşılmıştır.

Bayram ve diğ., (146) tercih sürecindeki üniversite öğrenci adaylarının bilişsek esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini araştırdıkları çalışmalarında bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı düzeyde olumsuz bir ilişkiye ulaşımlardır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin bir özelliği olarak bilişsel esneklik düzeylerinin gelişmemiş olması gösterilebilmektedir

Deniz (147) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise 18-73 yaş arası bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük, COVID korkusunun öz şefkat ve psikolojik iyi oluş ilişkisindeki aracılık rolleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda tüm değişkenler birbirleri arasında ilişkili bulunmuş ve öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID korkusunun aracılık ettiği bulgulanmıştır.

Aka (148) tarafından yapılan bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilik özelliklerinin COVID korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların ve kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu bağlamda kişinin erken dönem yaşantıları ve gelecek yaşamlarındaki kriz durumlarında verdikleri tepkiler uyumsuz şemalar ve kişilik özellikleri kapsamında ele alınarak farklılıklar tartışılmıştır.

Yapılan tüm araştırmalar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının özellikle yurt içi literatürde yeni bir kavram olduğu ve giderek önem kazandığı görülmektedir. Çalışmalar incelendiğinde, literatürün belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha çok olumsuz etkileriyle ele aldığı ve pek çok psikopatolojinin oluşumunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemli bir rolü olduğunu vurgulamak ile birlikte bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri üzerinde etki edebilecek değişkenlerin ele alındığı az sayıda çalışmaya rastlanmıştır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların sargınlık algı düzeyleriyle belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin belirlenmesini amaçlayan bu çalışmada (survey) betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Tarama modelinde araştırmada ele alınan birey, konu, olay veya nesnenin sahip olduğu koşullar olduğu gibi tanımlanmakta ve aktarılmaktadır (149). Bu model evreni temsil eden uygun bir örneklemin, eğilim tutum veya görüşlerini nicel ya da sayısal anlamlara dönüştürerek açıklamaya çalışır (150).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın genel evreni Türkiye Hentbol Federasyonunda görev alan sporculardan oluşmaktadır. Araştırma evreni (ulaşılabilir evren) ise 2024-2025 sezonu Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporculardan oluşmaktadır. Türkiye Hentbol Federasyonu kayıtlarına göre Kadın Süper Lig takımlarında 259 profesyonel sporcu olup bunların 162 tanesi örnekleme dâhil edilmiştir. Cohen, Manion ve Morrison (151) ve Saunders, Lewis ve Thornhill (152), niceliği belli olan evrene dair örnekleme aritmetiği ele alınırken araştırmanın örnekleminin %95 güven düzeyi ve %5 hata aralığında olması gerektiğini ifade etmektedirler. Mevcut çalışmada yeterli örnekleme sayısına ulaşılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması ve Kullanılan Araçlar

Verilerin elde edilmesi Google Formlar aracılığı ile gerçekleşmiştir. Araştırmada 3 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır.

3.3.1. Tanılayıcı Bilgi Formu

Öğrencilerin çeşitli demografik özellikleri (yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, aylık gelir, milli sporculuk durumu, menstrüasyon dönemi, spor yılı ve ciddi sakatlık yaşama durumu) tespiti için araştırmacı tarafından oluşturulan 8 soruluk “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, belirsizliğe verilen duygusal ve davranışsal tepkileri ölçmek amacıyla Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (96) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarı ve Dağ (137) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonu 27 maddeden oluşmaktadır. Ancak ölçeğin Türkçe versiyonunda 10. madde toplam korelasyonu düşük olduğu için ölçekten çıkartılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu 5'li Likert tipi bir ölçektir, 26 madde ve 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 26 iken, en yüksek toplam puan 130'dur. Ölçekten alınan toplam puan yükseldikçe belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin arttığı düşünülmektedir. Alt ölçekler, 'belirsizlik stres verici ve üzücüdür' (1,3,4,6,8,9,17,25,26. maddeler), 'belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri' (2,13,16,20,21,22,23,24. maddeler), 'geleceği bilmemek rahatsız edicidir' (5,7,18,19. maddeler) ve 'belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor' (10,11,12,14,15. maddeler) şeklindedir. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları sırayla, 0,88, 0,79, 0,79 ve 0,79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,93 ve test tekrar test güvenirliliği 0,60 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Grup Sarginlığı Envanteri

Bu ölçek, takım içindeki oyuncuların sarginlık düzeyini değerlendirmek için kullanılmaktadır ve Carron, Widmeyer ve Brawley (36) tarafından geliştirilmiştir. Grup sarginlığı envanteri toplamda 18 sorudan oluşmaktadır. Bu ölçekten elde edilen puanlar, grup sarginlığının yoğunluğunu yansıtır; daha yüksek puanlar, daha yüksek bir takım sarginlığı seviyesini ifade eder.

Grup sarginlığı ölçeğinde yer alan maddeler şu şekildedir:

- **Düz Puanlanan Maddeler:** 5, 9, 10, 12, 15 ve 16
- **Ters Puanlanan Maddeler:** 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 17 ve 18

Grup sarginlığının dört alt boyutu bulunur:

Sosyal Bütünleşme: 1, 11, 13, 14, 15 ve 17. sorular (7 soru)

Sosyal Çekicilik: 3, 5, 7, 9 ve 18. sorular (5 soru)

Görevde Bütünleşme: 10, 12 ve 16. sorular (3 soru)

Görev Çekiciliği: 2, 4, 6 ve 8. sorular (4 soru)

Öcel ve Aydın (49) tarafından yapılan grup sargınlığı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışmasının sonucunda, Cronbach alfa katsayıları 0.79 ile 0.69 arasında değişirken, mevcut çalışmada bu değerler 0.64 ile 0.78 arasında bulunmuştur. Bu sonuçlar, grup sargınlığı ölçeğinin spor takımları ile yapılacak çalışmalarda güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

Bu ölçek ve alt boyutları, spor takımlarının içindeki grup sargınlığını değerlendirmek ve analiz etmek için değerli bir araç sunmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

IBM SPSS Statistic 25 programıyla veri analizi yapılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenleri için (yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, mevki, aylık gelir, milli sporculuk durumu, menstrüasyon dönemi, spor yılı ve ciddi sakatlık yaşama durumu) yüzde ve frekans değerleri alınmıştır.

Tablo 1 de görüldüğü gibi (çarpıklık-basıklık) testi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Tabachnick & Fidel (153), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 aralığında olması durumunda dağılımın normal olduğu şeklinde yorumlanabileceğini belirtmiştir. Verilerin normal dağım göstermesi sebebiyle parametrik testler (t testi, ANOVA testi ve Pearson Korelasyon testi) uygulanmıştır.

Tablo 3.1: Normallik Testi.

Ölçek	Skewness	Kurtosis
<i>Belirsizlik stres verici ve üzücüdür</i>	-,229	,419
<i>Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri</i>	,190	,743
<i>Geleceği bilememek rahatsız edicidir</i>	,064	,005
<i>Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor</i>	-,034	-,227
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Genel	-,015	,790
<i>Grubun sosyal bütünleşmesi</i>	-,233	-,465
<i>Grubun sosyal çekiciliği</i>	-,111	-,626
<i>Grubun görevde bütünleşmesi</i>	-,673	,242
<i>Grubun görev çekiciliği</i>	-,869	,329
Grup Sargınlığı Genel	-,501	,002

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilmiş bulgular araştırmanın alt problemlerine göre sunulmuştur.

Araştırmanın bu bölümünde bulgular ve bulgulara ilişkin yorumlar sunulmuştur.

Tablo 4.1: Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı.

Demografik Değişenler	Frekans	Yüzde(%)	
Yaş	18 Yaş ve Altı	36	22,3
	19-25 Yaş	70	43,2
	26-32 Yaş	43	26,5
	33 Yaş ve Üzeri	13	8
	Toplam	162	100
Medeni Durum	Bekar	137	84,6
	Evli	25	15,4
	Toplam	162	100
Eğitim Düzeyi	Lise	41	25,3
	Üniversite	111	68,5
	Lisansüstü	10	6,2
	Toplam	162	100
Gelir Düzeyi	17.002 TL ve altı	59	36,4
	17.003-27.000 TL arası	22	13,6
	27.001-37.000 TL arası	16	9,9
	37.001-47.000 TL arası	22	13,6
	47.001-57.000 TL arası	13	8
	57.001 TL ve üzeri	30	18,5
Toplam	162	100	
Milli Sporculuk Durumu	Evet	79	48,8
	Hayır	83	51,2
	Toplam	162	100
Menstrüasyon Evresinde Misin?	Evet	47	29
	Hayır	115	71
	Toplam	162	100
Spor Yılı	7 yıl ve altı	33	20,4
	7-15 yıl arası	79	48,8
	16 yıl ve üzeri	50	30,9
	Toplam	162	100
Öncesinde Ciddi Sakatlık Yaşama Durumu	Evet	60	37
	Hayır	102	63
	Toplam	162	100

Tablo 4.1'de demografik veriler incelendiğinde, araştırmaya katılanların %84,6'sını (137 kişi) bekar, %15,4'ünü (25 kişi) evli ve toplamda 162 kadının Süper Lig takımlarında görev yapan profesyonel sporculardan oluştuğu görülmektedir. Yaş değişkenine göre, katılımcıların %22,3'ü 18 yaş ve altı, %43,2'si 19-25 yaş, %26,5'i 26-32 yaş, %8'i ise 33

yaş ve üzerindedir. Eğitim düzeyine bakıldığında, %25,3'ünün lise, %68,5'inin üniversite, %6,2'sinin ise lisansüstü eğitim derecesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Mevkilerine göre ise katılımcıların %16,7'si kaleci, %11,1'i sağ oyun kurucu, %16'sı sol oyun kurucu, %15,4'ü orta oyun kurucu, %9,3'ü sağ kanat oyuncusu, %17,3'ü sol kanat oyuncusu ve %14,2'si pivot olarak sahada görev almaktadır. Ayrıca katılımcıların %36,4'ü 17.002 TL ve altı gelir düzeyine sahip, %51,2'si milli sporcu değil, %48,8'i 7-15 yıl arası spor deneyimine sahip ve %63'ü daha önce ciddi bir sakatlık yaşamadığını belirtmiştir.

Tablo 4.2: Grup sargınlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının medeni duruma göre t-testi sonuçları.

Ölçek	Medeni Durum	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
Grup Sargınlığı	Bekar	137	116,99	20,10	1,716	160	,088
	Evli	25	109,48	20,31			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Bekar	137	77,64	16,75	3,239	160	,001**
	Evli	25	65,28	21,54			

** $p < 0,01$

Tablo 4.2 incelendiğinde katılımcıların medeni durumuna göre grup sargınlığı puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$). Grup sargınlığı puanlarına yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde ($\bar{x} = 116,99$) değer ile bekâr sporcular, evli sporculara ($\bar{x} = 109,48$) göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların medeni durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanlarında farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarına yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde ($\bar{x} = 77,64$) değer ile bekâr sporcular, evli sporculara ($\bar{x} = 65,28$) göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3: Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyut puanlarının medeni durum değişkenine göre göre t-testi sonuçları.

Ölçeğin Alt Boyutları	Medeni Durum	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
<i>Belirsizlik stres verici ve üzücüdür</i>	Bekar	137	29,12	6,48	3,567	160	,000***
	Evli	25	23,84	8,38			
<i>Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri</i>	Bekar	137	22,29	5,40	1,726	160	,086
	Evli	25	20,16	7,07			
<i>Geleceği bilememek rahatsız edicidir</i>	Bekar	137	11,99	3,20	2,683	160	,008**
	Evli	25	10,08	3,71			
<i>Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor</i>	Bekar	137	14,24	3,68	3,784	160	,000***
	Evli	25	11,20	3,76			

*** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$

Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt boyutu puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde ($\bar{x} = 29,12$) değer ile

bekar sporcular, evli sporculara ($\bar{x}=23,84$) göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Geleceği bilememek rahatsız edicidir alt boyutu puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde ($\bar{x}=11,99$) değer ile bekar sporcular, evli sporculara ($\bar{x}=10,08$) göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt boyutu puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde ($\bar{x}=14,24$) değer ile bekar sporcular, evli sporculara ($\bar{x}=11,20$) göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt boyutu puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde ($\bar{x}=22,29$) değer ile bekar sporcular, evli sporculara ($\bar{x}=20,16$) göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4: Grup sargınlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının milli sporculuk duruma göre t-testi sonuçları.

Ölçek	Milli Sporculuk Durumu	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
Grup Sargınlığı	Evet	79	115,08	20,97	-,463	160	,644
	Hayır	83	116,55	19,66			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Evet	79	76,49	20,32	,521	160	,603
	Hayır	83	75,01	15,70			

Katılımcıların milli sporculuk durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanlarında ve grup sargınlık düzeylerinde farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Genel ortalama değerler incelendiğinde; en yüksek grup sargınlık düzeyinin ($\bar{x}=116,55$) milli düzeyde olmayan sporcularda, en yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin ise ($\bar{x}=76,49$) milli düzeyde olan sporcularda olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.5: Grup sargınlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının menstrüasyon dönemine göre t-testi sonuçları.

Ölçek	Menstrüasyon Dönemi	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
Grup Sargınlığı	Evet	47	113,85	24,35	-,795	160	,428
	Hayır	115	116,64	18,38			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Evet	47	77,38	18,67	,742	160	,459
	Hayır	115	75,06	17,84			

Kadın hentbolcuların menstrüasyon döneminde bulunmasına göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanlarında ve grup sargınlık düzeylerinde farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Genel ortalama değerler incelendiğinde; grup sargınlık ($\bar{x}=116,64$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ($\bar{x}=75,06$) ortalamaları menstrüasyon döneminde olmayan sporcularda olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.6: Grup sargınlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının ciddi sakatlık yaşama durumuna göre t-testi sonuçları.

Ölçek	Ciddi Sakatlık Yaşama	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
Grup Sargınlığı	Evet	60	115,78	19,57	-,204	160	,981
	Hayır	102	115,86	20,74			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Evet	60	79,17	19,87	1,870	160	0,63
	Hayır	102	73,72	16,67			

Katılımcıların ciddi sakatlık yaşama durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanlarında ve grup sargınlık düzeylerinde farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Genel ortalama değerler incelendiğinde; en yüksek grup sargınlık düzeyinin ($\bar{x}=115,86$) ciddi sakatlık yaşamayan sporcularda, en yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin ise ($\bar{x}=79,17$) ciddi sakatlık yaşayan sporcularda olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.7: Grup sargınlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının eğitim düzeyine göre ANOVA sonuçları.

Ölçek	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	ss	F	p
Grup Sargınlığı	Lise	41	120,61	19,95	1,880	,156
	Üniversite	111	114,67	20,38		
	Lisansüstü	10	109,20	18,08		
	Toplam	162	115,83	20,26		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Lise	41	78,40	18,12	,889	,413
	Üniversite	111	76,67	17,52		
	Lisansüstü	10	72,56	23,57		
	Toplam	162	75,73	18,06		

Katılımcıların eğitim düzeyine göre grup sargınlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Sporcuların grup sargınlığına yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde eğitim düzeyi; Lise olan ($\bar{x}=120,61$) en yüksek, eğitim düzeyi Lisansüstü olan ($\bar{x}=109,20$) en düşük değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Hentbolcuların belirsizliğe tahammülsüzlüklerine yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde eğitim düzeyi; Lisansüstü olan ($\bar{x}=72,56$) en düşük, eğitim düzeyi Lise olan ($\bar{x}=78,40$) en yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.8: Grup sargınlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının spor yılına göre ANOVA sonuçları.

Ölçek	Spor Yılı	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlılık
Grup Sargınlığı	7 Yıl ve Altı (1)	33	123,36	18,02	5,383	,005**	1>3
	8-15 Yıl (2)	79	116,91	20,14			
	16 Yıl ve Üzeri (3)	50	109,16	20,13			
	Toplam	162	115,83	20,26			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	7 Yıl ve Altı (1)	33	78,99	17,49	2,832	,062	
	8-15 Yıl (2)	79	74,42	16,98			
	16 Yıl ve Üzeri (3)	50	71,46	19,39			
	Toplam	162	75,73	18,06			

** $p<0,01$

Grup Sargınlığı genel boyutu puanlarında spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda spor yılı; 7 yıl ve altı ($\bar{x}=23,44$) olan sporcu grubu ile 16 yıl ve üzeri ($\bar{x}=25,73$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili ölçek puanlarda spor yılı 7 yıl ve altı olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarında spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). İlgili ölçek puanlarda spor yılı 7 yıl ve altı olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.9: Grup sargınlığı alt boyut puanlarının spor yılına göre ANOVA sonuçları.

Ölçek alt boyutları	Spor Yılı	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlılık
<i>Grubun sosyal bütünleşmesi</i>	7 Yıl ve Altı (1)	33	38,00	8,06	4,127	,018*	1>3
	8-15 Yıl (2)	79	35,38	7,32			
	16 Yıl ve Üzeri (3)	50	32,96	8,58			
	Toplam	162	35,17	8,03			
<i>Grubun sosyal çekiciliği</i>	7 Yıl ve Altı (1)	33	33,06	7,09	2,406	,093	
	8-15 Yıl (2)	79	33,08	6,84			
	16 Yıl ve Üzeri (3)	50	30,62	5,72			
	Toplam	162	32,31	6,63			
<i>Grubun görevde bütünleşmesi</i>	7 Yıl ve Altı (1)	33	21,36	6,88	1,157	,317	
	8-15 Yıl (2)	79	20,28	5,30			
	16 Yıl ve Üzeri (3)	50	19,56	3,87			
	Toplam	162	20,28	5,29			
<i>Grubun görev çekiciliği</i>	7 Yıl ve Altı (1)	33	30,94	5,24	4,949	,008**	1>3
	7-15 Yıl (2)	79	28,18	7,48			
	16 Yıl ve Üzeri (3)	50	26,02	7,16			
	Toplam	162	28,07	7,15			

** $p<0,01$, * $p<0,05$

Grup Sargınlığı alt boyutlarından “*grubun sosyal çekiciliği*” ve “*grubun görevde bütünleşmesi*” puanlarında spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Grubun sosyal bütünleşmesi alt boyutu puanlarında spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda spor yılı; 7 yıl ve altı ($\bar{x}=38,00$) olan sporcu grubu ile 16 yıl ve üzeri ($\bar{x}=32,96$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyutun puanlarda spor yılı 7 yıl ve altı olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Grubun görev çekiciliği alt boyutu puanlarında spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda spor yılı; 7 yıl ve altı ($\bar{x}=30,94$) olan sporcu grubu ile 16 yıl ve üzeri ($\bar{x}=26,02$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyutun puanlarda spor yılı 7 yıl ve altı olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.10: Grup sargınlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının yaşa göre ANOVA sonuçları.

Ölçek	Yaş	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlılık
Grup Sargınlığı	18 Yaş ve Altı (1)	36	126,25	16,81	5,942	,001**	1>3
	19-25 Yaş (2)	70	116,04	19,98			
	26-32 Yaş (3)	43	108,23	21,33			
	33 Yaş ve Üzeri (4)	13	111,00	15,28			
	Toplam	162	115,83	20,26			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	18 Yaş ve Altı (1)	36	75,44	20,54	2,845	,040*	2>4
	19-25 Yaş (2)	70	78,34	14,49			
	26-32 Yaş (3)	43	75,67	16,95			
	33 Yaş ve Üzeri (4)	13	62,69	26,60			
	Toplam	162	75,73	18,06			

** $p<0,01$, * $p<0,05$

Grup Sargınlığı genel boyutu puanlarında yaşa göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda yaş; 18 ve altı ($\bar{x}=126,25$) olan sporcu grubu ile 26-32 yaş ($\bar{x}=108,23$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili ölçek puanlarda yaş 18 ve altı olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük genel boyutu puanlarında yaşa göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda yaş; 19-25 ($\bar{x}=78,34$) olan sporcu grubu ile 33 yaş ve üzeri ($\bar{x}=62,69$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili ölçek puanlarda yaş 19-25 olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.11: Grup sargınlığı alt boyut puanlarının yaşa göre ANOVA sonuçları.

Ölçek alt boyutları	Yaş	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlılık
<i>Grubun sosyal bütünleşmesi</i>	18 Yaş ve Altı (1)	36	37,44	6,57	3,351	,021*	1>4
	19-25 Yaş (2)	70	36,01	8,02			
	26-32 Yaş (3)	43	33,02	8,50			
	33 Yaş ve Üzeri (4)	13	31,38	8,03			
	Toplam	162	35,17	8,03			
<i>Grubun sosyal çekiciliği</i>	18 Yaş ve Altı (1)	36	35,17	7,12	3,101	,028*	1>3
	19-25 Yaş (2)	70	31,81	6,74			
	26-32 Yaş (3)	43	31,02	5,77			
	33 Yaş ve Üzeri (4)	13	31,38	5,55			
	Toplam	162	32,31	6,63			
<i>Grubun görevde bütünleşmesi</i>	18 Yaş ve Altı (1)	36	22,94	4,99	4,476	,005**	1>2,3
	19-25 Yaş (2)	70	19,90	5,80			
	26-32 Yaş (3)	43	18,98	4,37			
	33 Yaş ve Üzeri (4)	13	19,23	3,65			
	Toplam	162	20,28	5,29			
<i>Grubun görev çekiciliği</i>	18 Yaş ve Altı (1)	36	30,69	5,71	4,251	,006**	1>3
	19-25 Yaş (2)	70	28,31	7,66			
	26-32 Yaş (3)	43	25,21	7,18			
	33 Yaş ve Üzeri (4)	13	29,00	4,65			
	Toplam	162	28,07	7,15			

** $p<0,01$, * $p<0,05$

Grubun sosyal bütünleşmesi alt boyutu puanları yaşa göre farklılığı anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda yaşı; 18 ve altı ($\bar{x}=37,44$) olan sporcu grubu ile 33 yaş ve üzeri ($\bar{x}=32,96$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyutun puanlarda yaşı 18 ve altı olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Grubun sosyal çekiciliği alt boyutu puanları yaşa göre farklılığı anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda yaşı; 18 ve altı ($\bar{x}=35,17$) olan sporcu grubu ile 26-32 yaş ($\bar{x}=18,98$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyutun puanlarda yaşı 18 ve altı olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Grubun görevde bütünleşmesi alt boyutu puanları yaşa göre farklılığı anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda yaşı; 18 ve altı ($\bar{x}=22,94$) olan sporcu grubu, 19-25 yaş ($\bar{x}=19,90$) olan sporcu grubu ve 26-32 yaş ($\bar{x}=18,98$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyutun puanlarda yaşı 18 ve altı olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Grubun görev çekiciliği alt boyutu puanları yaşa göre farklılığı anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda yaşı; 18 ve altı ($\bar{x}=30,69$) olan sporcu

grubu ile 26-32 yaş ($\bar{x}=25,21$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyutun puanlarda yaşı 18 ve altı olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.12: Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyut puanlarının yaşa göre ANOVA sonuçları.

Ölçek alt boyutları	Yaş	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlılık
<i>Belirsizlik stres verici ve üzücüdür</i>	18 Yaş ve Altı (1)	36	27,78	8,03	3,187	,025*	2>4
	19-25 Yaş (2)	70	29,09	6,10			
	26-32 Yaş (3)	43	29,08	5,99			
	33 Yaş ve Üzeri (4)	13	22,92	10,03			
	Toplam	162	28,30	7,04			
<i>Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri</i>	18 Yaş ve Altı (1)	36	21,36	5,85	2,593	,055	
	19-25 Yaş (2)	70	22,56	4,83			
	26-32 Yaş (3)	43	22,65	5,87			
	33 Yaş ve Üzeri (4)	13	18,15	7,96			
	Toplam	162	21,96	5,71			
<i>Geleceği bilememek rahatsız edicidir</i>	18 Yaş ve Altı (1)	36	11,61	3,74	2,375	,072	
	19-25 Yaş (2)	70	12,23	2,99			
	26-32 Yaş (3)	43	11,53	3,06			
	33 Yaş ve Üzeri (4)	13	9,62	4,27			
	Toplam	162	11,70	3,34			
<i>Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor</i>	18 Yaş ve Altı (1)	36	14,69	4,29	4,495	,005**	1,2>3
	19-25 Yaş (2)	70	14,47	3,05			
	26-32 Yaş (3)	43	12,40	3,67			
	33 Yaş ve Üzeri (4)	13	12,00	5,31			
	Toplam	162	13,77	3,85			

** $p<0,01$, * $p<0,05$

Belirsizliğe Tahammülsüzlük alt boyutlarından “belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri” ve “geleceği bilememek rahatsız edicidir” puanlarında yaşa göre farklılık anlamlı düzeyde tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt boyutu puanlarında yaşa göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda yaşı; 19-25 ($\bar{x}=29,09$) olan sporcu grubu ile 33 ve üzeri ($\bar{x}=22,92$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyutun puanlarda yaşı 19-25 olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt boyutu puanlarında yaşa göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda yaşı; 19-25 ($\bar{x}=14,47$) olan sporcu grubu, 18 ve altı ($\bar{x}=14,69$) olan sporcu grubu ve 33 ve üzeri ($\bar{x}=12,00$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyutun puanlarda yaşı 18 ve altı olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.13: Grup sargınlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA sonuçları.

Ölçek	Gelir Düzeyi	N	\bar{x}	ss	F	p	Anamlılık
Grup Sargınlığı	17.002 TL ve Altı (1)	59	122,81	15,65	6,325	,000***	1>3,6 2>3,6
	17.003-27.000 TL (2)	22	124,05	17,25			
	27.001-37.000 TL (3)	16	100,69	21,01			
	37.001-47.000 TL (4)	22	116,36	22,65			
	47.001-57.000 TL (5)	13	109,15	24,28			
	57.001 TL ve Üzeri (6)	30	106,67	18,57			
	Toplam	16	115,83	20,26			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	17.002 TL ve Altı (1)	59	76,15	17,15	,575	,719	
	17.003-27.000 TL (2)	22	75,05	12,51			
	27.001-37.000 TL (3)	16	72,25	22,51			
	37.001-47.000 TL (4)	22	74,50	23,79			
	47.001-57.000 TL (5)	13	83,00	21,28			
	57.001 TL ve Üzeri (6)	30	75,03	14,70			
	Toplam	16	75,73	18,06			

*** $p<0,001$

Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarında gelir düzeyine göre farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). İlgili ölçek puanlarda gelir düzeyi 47.000-57.000 TL olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Grup Sargınlığı genel boyutu puanlarında gelir düzeyine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda gelir düzeyi; 17.002 TL ve altı ($\bar{x}=122,81$) olan sporcu grubu ile 27.001-37.000 TL ($\bar{x}=100,69$) olan sporcu grubu ve 57.001 TL ve üzeri ($\bar{x}=106,67$) olan gruplar arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Farklılıklara ek olarak gelir düzeyi; 17.003-27.000 TL ($\bar{x}=124,05$) olan sporcu grubu ile 27.001-37.000 TL ($\bar{x}=100,69$) olan sporcu grubu ve 57.001 TL ve üzeri ($\bar{x}=106,67$) olan gruplar arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili ölçek puanlarda gelir düzeyi 17.003-27.000 TL olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.14: Grup sargınlığı alt boyut puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA sonuçları.

Ölçek alt boyutları	Gelir Düzeyi	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlılık
<i>Grubun sosyal bütünleşmesi</i>	17.002 TL ve Altı (1)	59	37,66	7,46	6,448	,000***	1>3,6 2>3
	17.003-27.000 TL (2)	22	39,32	5,83			
	27.001-37.000 TL (3)	16	29,94	7,25			
	37.001-47.000 TL (4)	22	34,91	8,98			
	47.001-57.000 TL (5)	13	33,69	6,52			
	57.001 TL ve Üzeri (6)	30	30,83	7,58			
	Toplam	162	35,17	8,03			
<i>Grubun sosyal çekiciliği</i>	17.002 TL ve Altı (1)	59	33,59	6,09	2,369	,042*	4>3
	17.003-27.000 TL (2)	22	33,18	7,73			
	27.001-37.000 TL (3)	16	29,06	6,32			
	37.001-47.000 TL (4)	22	34,05	6,95			
	47.001-57.000 TL (5)	13	30,54	6,37			
	57.001 TL ve Üzeri (6)	30	30,40	6,08			
	Toplam	162	32,31	6,63			
<i>Grubun görevde bütünleşmesi</i>	17.002 TL ve Altı (1)	59	21,49	6,15	3,542	,005**	1>6
	17.003-27.000 TL (2)	22	21,68	3,96			
	27.001-37.000 TL (3)	16	17,50	5,15			
	37.001-47.000 TL (4)	22	21,23	3,48			
	47.001-57.000 TL (5)	13	19,92	5,30			
	57.001 TL ve Üzeri (6)	30	17,80	4,31			
	Toplam	162	20,28	5,29			
<i>Grubun görev çekiciliği</i>	17.002 TL ve Altı (1)	59	30,07	5,96	3,144	,010*	1>3
	17.003-27.000 TL (2)	22	29,86	5,71			
	27.001-37.000 TL (3)	16	24,19	7,98			
	37.001-47.000 TL (4)	22	26,18	8,11			
	47.001-57.000 TL (5)	13	25,00	8,50			
	57.001 TL ve Üzeri (6)	30	27,63	7,28			
	Toplam	162	28,07	7,15			

*** $p<0,001$, ** $p<0,01$, * $p<0,05$

Grubun sosyal bütünleşmesi alt boyutu puanları gelir düzeyine göre farklılığı anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda gelir düzeyi; 17.002 TL ve Altı ($\bar{x}=37,66$) olan sporcu grubu ile 27.001-37.000 TL ($\bar{x}=29,94$) olan sporcu grubu ve 57.001 TL ve Üzeri ($\bar{x}=30,83$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Farklılıklara ek olarak gelir düzeyi; 17.003-27.000 TL ($\bar{x}=39,32$) olan sporcu grubu ile 27.001-37.000 TL ($\bar{x}=29,94$) olan gruplar arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyutun puanlarda gelir düzeyi 17.003-27.000 TL olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Grubun sosyal çekiciliği alt boyutu puanları gelir düzeyine göre farklılığı anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda gelir düzeyi; 37.001-47.000 TL ($\bar{x}=34,05$) olan sporcu grubu ile 27.001-37.000 TL ($\bar{x}=29,06$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyutun puanlarda gelir düzeyi

37.001-47.000 TL olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Grubun görevde bütünleşmesi alt boyutu puanları gelir düzeyine göre farklılığı anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda gelir düzeyi; 17.002 TL ve Altı ($\bar{x}=21,49$) olan sporcu grubu ile 57.001 TL ve üzeri ($\bar{x}=17,80$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyutun puanlarda gelir düzeyi 17.003-27.000 TL olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Grubun görev çekiciliği alt boyutu puanları gelir düzeyine göre farklılığı anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri sonucunda gelir düzeyi; 17.002 TL ve altı ($\bar{x}=30,07$) olan sporcu grubu ile 27.001-37.000 TL ($\bar{x}=27,63$) olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyutun puanlarda gelir düzeyi 17.002 TL ve Altı olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.15: Grup sarginlığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında Person Korelasyon sonuçları.

	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	
Grup Sarginlığı	r	-,102
	p	,197
	N	162

r (ilişki değerleri): 0,00-0,25 çok zayıf, 0,26-0,49 zayıf, 0,50-0,69 orta, 0,70-0,89 yüksek, 0,90-1,00 çok yüksek

Sporcuların grup sarginlık düzeyi ve belirsizliğe tahammülsüzlük kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($r: -,102; p>0,05$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların sargınlık algı düzeyleriyle belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerine yönelik bulgu ve sonuçlarına yer verilmiştir.

Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların grup sargınlık düzeylerine yönelik sonuçlar

Katılımcıların medeni durumuna göre grup sargınlığı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak genel ortalama değerlere bakıldığında, bekar sporcuların ($\bar{x}=116,99$) grup sargınlığı puanlarının, evli sporculara ($\bar{x}=109,48$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, evli sporcuların aile sorumluluklarının bekar sporculara kıyasla daha fazla olmasıyla açıklanabilir. Small ve Riley (154), evli kadınların sınırlı zaman ve yoğun sorumluluklar nedeniyle fiziksel ve psikolojik olarak zorlandıklarını belirtmiştir; bu bilgi çalışmamızın bulgularını desteklemektedir.

Katılımcıların millî sporculuk durumuna göre grup sargınlığı puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Millî sporculuk durumuna göre puanlarda farklılık olmaması, profesyonel sporcuların hukuki olarak tatmin edici bir gelir düzeyiyle sözleşme yapmaları ve bu maddi doyumun etkisiyle açıklanabilir. Sporcuların belirli bir ücret karşılığında kulüp adına spor yapmayı taahhüt etmeleri, enerjilerini ve zamanlarını bu amaç doğrultusunda harcama yükümlülüğü altına girmeleri, aynı şekilde kulübün de sporcuya ücret ödeme taahhüdünde bulunması, sporcu sözleşmeleri ile hukuki olarak güvence altına alınmaktadır (155). Bu literatür bilgisi çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Katılımcıların menstrüasyon dönemine göre grup sargınlığı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak genel ortalama değerlere bakıldığında, menstrüasyon döneminde olmayan sporcuların, bu dönemde olan sporculara göre daha yüksek grup sargınlığı puanlarına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Menstrüasyon döneminde bulunan sporcuların hem psikolojik olarak hem de antrenman sırasındaki hareket kısıtlamaları nedeniyle bu farkın oluşabileceği düşünülebilir. Daley (156), menstrüel semptomların

kadınların günlük aktivitelerini kısıtlamasına, akademik ve sosyal hayatlarında problemlere yol açabileceğini belirtmektedir; bu bilgi çalışmamızı destekler niteliktedir.

Süper Lig'de oynayan kadın hentbol sporcularının ciddi sakatlık yaşama durumuna göre grup sargınlığı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, grup sargınlığı puanlarının genel ortalama değerleri incelendiğinde, ciddi sakatlık geçirmiş sporcuların puanlarının, sakatlık yaşamamış sporculara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, takım içinde bir bütün olma duygusunda bireysel eksiklik hissine yol açabileceği gibi, takım arkadaşları tarafından da eksiklik algısına neden olabilir. Ergün (157), sağlıklı yaşam için spor yapan bireylerde eski fiziksel durumlarına tekrar kavuşamama kaygısının öne çıktığını; ancak yarışma amaçlı spor yapan sporcularda buna ek olarak, zaman kaybı, eski performansı yakalayamama, başarıdan uzak kalma ve maddi kayıp gibi endişelerin de ön planda olduğunu belirtmektedir. Bu bilgiler, çalışmamızdaki bulgularla uyum göstermekte ve sakatlık sonrası yaşanan psikolojik baskının grup sargınlığı üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Süper Lig'de oynayan kadın hentbol sporcularının eğitim düzeyine göre grup sargınlığı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, grup sargınlığı puanlarının genel ortalama değerleri incelendiğinde, lise eğitim düzeyindeki sporcuların en yüksek ortalama puanlara sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu durumun, çevresel faktörler ile grubun büyüklüğü veya küçüklüğünden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Nitekim, Mullen ve Cooper (64) çalışmalarında küçük grupların büyük gruplara göre daha yüksek sargınlık düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Çalışmamızla paralel olarak, Granito ve Rainey (65) de lise düzeyindeki grubun üniversite düzeyindeki gruba kıyasla daha yüksek sargınlık puanlarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Takım büyüdükçe, bireysel katılımın azalması, tartışmaların artması ve oyuncuların kendilerini takım için değersiz hissetmeye başlamaları, grup sargınlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Takımın büyümesiyle birlikte grup olarak çalışma isteği azalmakta, sosyal aylıklık eğilimi artmaktadır (61).

Süper Lig'de oynayan kadın hentbol sporcularının spor yılı ve yaşlarına göre grup sargınlığı puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Gruplar arası farklılık testlerine göre, spor yılı 7 yıl ve altı olan sporcular ($\bar{x}=23,44$) ile 16 yıl ve üzeri spor yılına sahip sporcular ($\bar{x}=25,73$) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Aynı şekilde, yaşa göre yapılan farklılık testlerinde, 18 yaş ve altındaki sporcuların ($\bar{x}=126,25$) grup sargınlığı puanları, 26-32 yaş grubundaki sporculara göre ($\bar{x}=108,23$) anlamlı derecede yüksek

bulunmuştur. Ek olarak, ilgili ölçek puanlarında, yaşı 18 ve altı olan sporcular ile 7 yıl ve altı spor yılına sahip sporcuların en yüksek ortalama değerlere sahip olduğu gözlemlenmiştir. Alan yazınına göre, Karademir (158) çalışmasında 18-21 yaş grubundaki sporcuların grup sargınlığı düzeylerinin 22-24 yaş grubundakilere ve 25 yaş üzeri oyunculara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Buna karşın, Bosselut ve diğerleri (159), grup sargınlığı ile sporcuların yaşı arasında teorik olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Çalışmamızdaki bulgular, 7 yıl ve altı spor yılına sahip genç yaştaki sporcuların grup içi sosyal ilişkileri güçlendirme, belirlenen hedeflere ulaşma ve sosyal faaliyetlere katılma konusunda daha istekli olduklarını göstermektedir.

Sporcuların gelir düzeyine göre grup sargınlığı puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Gruplar arası farklılık testlerine göre gelir düzeyi; 17.002 TL ve altı olan grup ile 27.001-37.000 TL olan grup ve 57.001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Farklılıklara ek olarak 17.003-27.000 TL arası grup ile 27.001-37.000 TL olan grup ve 57.001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durum için çalışma grubunda yaşı 18 ve altı olan yaklaşık %22,3'ünden kaynaklandığı ve alt yapıdan yeni gelerek tecrübe kazanmalarına fırsat tanınan ergenlik dönemindeki sporcular olarak düşünülebilir. Yavuzer (160) de ergenlik dönemindeki gençlerin çevresinde daima “onun gibi olmak” istediği kişileri aradığını ifade etmektedir. Söz konusu durum için çalışma grubundaki ilgili sporcuların mesleğini profesyonel ligde sürdürürken; özdeşleşme sürecini rahat atlattığı ifade edilebilir. Rol model olarak geçmişte büyük başarılarla imza atmış rol model olabilecek birçok farklı sporcuları tanıma ve örnek almalarında büyük fırsata sahiptir.

Kadın Hentbol Süper Lig takımlarında görev alan sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine yönelik sonuçlar

Katılımcıların medeni durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanlarında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarına yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde; bekar sporcuların evli sporculara göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük üzerine yapılan çalışmalardan Aka (148), Belge (161) ve İşleyen (162) araştırma bulguları, bu çalışma bulgularıyla paraleldir. Söz konusu araştırma sonuçları sebep olarak; toplumda evlilik, güvenlik ve istikrarla ilişkilendirilmesi sebep gösterilebilir. Bu durum, bekârlara yönelik

bilinçli veya bilinçsiz bir baskı oluşturabilir. Bu baskılar, belirsizliği daha tehdit edici bir şekilde algılamalarına yol açabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Sporcuların milli sporculuk durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Süper Lig seviyesindeki sporcular, genellikle uzun yıllar boyunca üst düzey rekabet ortamında bulunmaktadırlar. Bu durum, milli takım deneyiminden bağımsız olarak belirsizlikle başa çıkma becerilerini büyük oranda geliştirmiş olacağı düşünülebilir. Bu durumun da farklılaşmayı engellediği düşünülebilir.

Katılımcıların menstrüasyon dönemine göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Ancak, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanlarının genel ortalama değerleri incelendiğinde, menstrüasyon dönemindeki sporcuların menstrüasyon döneminde olmayan sporculara göre daha yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Bu durum döneme özgü hormonal yapı ile açıklanabilir. Deuchar ve Brockington (163) ilgili dönem için östrojen ve progesteronda keskin bir düşüş gözlendiğini ifade etmektedir. Adet dönemi öncesi ve sırasında östrojen ve progesteron seviyelerindeki düşüş, serotonin gibi mutluluk ve rahatlık hissi veren nörotransmitterlerin azalmasına yol açabilir. Bu, ruh halinin daha dalgalı olmasına ve tahammülsüzlük seviyesinin artmasına neden gösterilebilir.

Katılımcıların ciddi sakatlık yaşama durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Ancak, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanlarının genel ortalama değerleri incelendiğinde; geçmişte ciddi sakatlık yaşayan sporcu grubunun yaşamayan sporcu grubuna göre daha yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Spor sakatlıkları bireyin genellikle sportif aktiviteler sırasında geçici (bazen kalıcı) bir fiziksel yetersizlik yaşaması ve bazı motor fonksiyonlarının kısıtlanması ile sonuçlanan bir travma anlamına gelmektedir (164). Bu travmalar fiziksel olabileceği gibi psikolojik fonksiyonlarda da olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Sakatlık geçiren sporcular, kariyerlerinin devamı konusunda belirsizlik yaşayabilir. Bu belirsizlik, kaygıyı artırarak tahammülsüzlüğü yükseltebilir. Ek olarak sporcuların tekrar eski seviyelerine dönüp dönemeyecekleri konusunda duydukları endişe, belirsizliğe tahammülsüzlüğü etkileyebilir.

Katılımcıların eğitim düzeyine göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Hentbolcuların belirsizliğe tahammülsüzlüklerine yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde eğitim düzeyi Lisansüstü ($\bar{x}=72,56$), Üniversite

($\bar{x}=76,67$) ve Lise olan ($\bar{x}=78,40$) değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Belge (2019) araştırmamızla uyumlu olarak eğitim seviyesi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında fark olmadığı sonucunu elde etmiştir. Ayrıca çalışmamıza paralel olarak eğitim düzeyinin yükselmesiyle belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (148, 165). Alınan eğitimin düzeyi arttıkça bireyin yetkinliğinin arttığı, kariyer hayatının ve maddi gelirinin yüksek olabileceği öngörülebilir. Ayrıca okuma ve araştırmaya yatkınlık, mesleki bilgi ve deneyim, duygu ve düşüncelerini daha açık dile getirebilme gibi özellikler de bireyin kişisel gelişimi ve bilişsel etkinliğine katkıda bulunuyor olabilir.

Kadın hentbolcuların spor yılına göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlüklerine yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde spor yılı; 7 yıl ve altı ($\bar{x}=78,99$), 8-15 yıl ($\bar{x}=74,42$) ve 16 yıl ve üzeri ($\bar{x}=71,46$) değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar için sporcuların deneyimleri arttıkça belirsizliğe yönelik tahammülsüzlük düzeylerinde azalma olduğu şeklinde yorumlanabilir. Belirsizlik halinde alacağı kararların fayda ya da zararına ilişkin belirsizliği azaltmak için kişiler deneyimleriyle edindiği bilgi-beceri ve öngörülerini kullanırlar (166). Uzun süreli spor deneyimi, sporcuların farklı belirsiz durumlarla karşılaşmasını sağlar. Zamanla, bu durumlara yönelik stratejik düşünme ve hızlı karar verme yetenekleri gelişir. Bu süreç, belirsizliğe karşı daha yüksek tolerans oluşturacaktır. Ayrıca tecrübeli sporcular, geçmişte belirsizlik içeren durumları başarıyla aşmış olmanın verdiği özgüvenle hareket edecektir. Bu özgüven, belirsizlik karşısında kaygıyı azaltmada önemli faktör olarak düşünülebilir.

Sporcuların gelir düzeyine göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Çalışmamızla uyumlu olarak, Geçgin ve Saraç (167) belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelerken, Parmaksız (168) erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisini araştırmıştır. Benzer şekilde, Salihoğlu (169) da belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik çalışmasında elde ettiği sonuçlarla çalışmamıza paralellik göstermektedir.

Süper Lig'de oynayan kadın hentbol sporcularının yaşlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Gruplar arası farklılık testlerine göre yaş; 19-25 olan sporcu grubu ile 33 yaş ve üzeri olan grup arasında farklılık tespit edilmiştir. Hayata dair alınan kararlar içinde eş seçimi de önem arz eden

durumdur. Mesleğini profesyonel düzeyde sürdüren sporcuların sosyal çevre tarafından evliliğe dair evlilik süreci için telkinlerin yoğunlaşacağı dönemdir. İlgili bilgilere TUIK (170) kadınların ilk evlilik yaşları için 25,7 raporu, destekler niteliktedir. Duruma ek olarak 19-25 yaş aralığının, bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçiş yaptığı bir kritik dönemdir. Bu süreçte kimlik gelişimi, kariyer planlaması ve hayatla ilgili önemli kararların alındığı evredir. Bu belirsizlikler, tahammülsüzlük düzeylerini artırdığı etkenler olarak düşünülebilir.



KAYNAKLAR

1. Goodman PS, Ravlin E, Schminke M. Understanding groups in organizations. *Research in Organizational Behavior*.1987;(9):121–173.
2. Piper WE, Marrache M, Lacroix MR, Richardsen AM, Jones BD. Cohesion as a basic bond in groups. *Human Relations*. 1983;36(2):93–108.
3. Festinger L, Schacter S, Back K. *Social pressures in informal groups*. Stanford, CA: Stanford University Pres; 1963.
4. Daniel K, Tversky A. Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*.1979;47(2): 363-391.
5. Ladouceur R, Gosselin P, Dugas MJ. Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research And Therapy*. 2000; 38(9):933-941.
6. Dugas MJ, Freeston MH, Ladouceur R. Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive therapy and research*. 1997; (21):593-606.
7. Butzer B, Kuiper NA. Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and individual differences*, 2006;41(1):167-176.
8. Gerlach AL, Andor T, Patzelt J. The significance of intolerance of uncertainty in generalized anxiety disorder: Possible models and development of a German version of the intolerance of uncertainty scale. *Zeitschrift Fur Klinische Psychologie Und Psychotherapie*. 2008;37(3):190-199.
9. Wagner H, Finkenzeller T, Würth S, Von Duvillard SP. Individual and team performance in team-handball: A review. *Journal of sports science & medicine*. 2014;13(4): 808.
10. Massuca L, Branco B, Miarka B, Fragoso I. Physical fitness attributes of teamhandball players are related to playing position and performance level. *Asian Journal of Sports Medicine*. 2015; 6(1)
11. Şentürk A. Hentbolcularda müsabaka öncesi ve sonrası bazı biyokimyasal değişikliklerin araştırılması [Doktora Tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2016.
12. Sabido R, Hernández-Davó JL, Botella J, Jiménez-Leiva A, Fernández-Fernández J. Effects of block and daily undulating periodization on neuromuscular performance in young male handball players. *Kinesiology*. 2018;50(1):97-103.

13. Christia-Mic N, Şimon S, Costra M. Development of speed endurance, agility and body control in handball using circuit training. *Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*. 2021;60(3):348-363.
14. Ghobadi H, Rajabi H, Farzad B, Bayati M, Jeffreys I. Anthropometry of world-class elite handball players according to the playing position: Reports from men's handball world championship. *Journal of human kinetics*. 2013; (39):213.
15. Haugen TA, Tønnessen E, Seiler S. Physical and physiological characteristics of male handball players: influence of playing position and competitive level. *Journal of Sports Medicine Physical Fitness*. 2016;1(2):19-26.
16. Şentürk İ. (2016). Elit hentbolcularda sürat, çeviklik ve kuvvet parametrelerinin pozisyonlara göre incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2016.
17. İngebrihtsen J, Jeffreys I, Rodahl S. Physical characteristics and abilities of junior elite male and female handball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014;27(2):302–309.
18. García-Sánchez C, Navarro RM, Karcher C, Rubia A. Physical demands during official competitions in elite handball: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(4): 3353.
19. Vila H, Manchado C, Rodriguez N, Abraldes JA, Alcaraz PE, Ferragut C. Anthropometric profile, vertical jump, and throwing velocity in elite female handball players by playing positions. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2012;26(8):2146–2155.
20. Türkiye Hentbol Federasyonu. Hentbol oyun kuralları [Internet]. 2018 [Erişim Tarihi: 20 Eylül 2018]. Erişim adresi: <http://www.thf.org.tr/thf/hakkinda/tarihce/1>.
21. Pujianto R, Soegiyanto S, Rahayu S. The influence of shooting and weight training toward handball shooting skills. *Journal of Physical Education and Sports*. 2020;9(2):185-194.
22. Wagner H, Pfusterschmied J, Duvillard SP, Müller E. Performance and kinematics of various throwing techniques in team-handball. *J Sports Sci Med*. 2011;10(1):73-80.
23. Sibila M, Pori P, Bon M. Basic kinematic differences between two types of jump shot techniques in handball. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis*. 2003;33(1):1212-1185.
24. Pavlović L, Stojiljković N, Aksović N, Stojanović E, Valdevit Z, Scanlan AT, Milanović Z. Diurnal variations in physical performance: Are there morningto-evening differences in elite male handball players? Editorial Committee of *Journal of Human Kinetics*. 2018;63(1):117-126.
25. Bojić-Ćaćić L, Vuleta D, Milanović D. Position-related differences in morphological characteristics of u14 frame handball players, *Kinesiology*, 2018;50(2):235- 242.

26. Saavedra JM. Handball research: State of the art. *Journal of human kinetics*. 2018;63(1):5-8.
27. Jasim MA, Shebab RA. The impact of the use of the program (FIFA 11+S) in the kinetic capabilities and the prevention of injuries of elite handball players' shoulder joint. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 2020;24(6):14317-14321.
28. Dönmez KH, Özgül F. Hentbol hakemlerinin bazı değişkenlere göre karar verme stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 2020;6(1):30-47.
29. Shareef SNS. 16-19 Yaşlararası erkek hentbolcularda 8 haftalık pliometrik antrenmanın bazı motorik özelliklere etkisi. [Yüksek Lisans Tezi]. Niğde: Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, 2017.
30. Dion KL. Group cohesion: From "field of forces" to multidimensional construct. *Group Dynamics: Theory, research, and practice*. 2000;4(1):7.
31. Festinger L, Schachter S, Back K. Social pressures in informal groups; a study of human factors in housing; 1950.
32. Lott AJ, Lott BE. Group cohesiveness and individual learning. *Journal of Educational Psychology*. 1966;57(2): 61.
33. Cartwright D. The nature of group cohesiveness. *Group dynamics; Research and Theory/Haper and Row*. 1968; 91-109
34. Turman PD. Coaches and cohesion: The Impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting. *Journal of Sport Behaviour*. 2003;26(1):87-104.
35. Carron AV, Spink KS, Prapavessis H. Team building and cohesiveness in the sport and exercise setting: Use of indirect interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1997;9(1):61-72.
36. Carron AV, Widmeyer WN, Brawley LR. The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of sport psychology*. 1985;7(3):244-266.
37. Mudrack PE. Defining group cohesiveness. a legacy of confusion. *Small group Research*. 1989;20(1):37-49.
38. Hanton S, Fletcher D, Coughlan G. Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of sports sciences*. 2005;23(10):1129-1141.
39. Terry PC, Carron AV, Pink MJ, Lane AM, Jones G, Hall M. (2000). Team cohesion and mood in sport. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*. 2000;4: 244-253.
40. Lowther J, Lane A. Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players. *Athletic Insight*. 2002;4(3):57- 69.

41. Carron AV. Cohesiveness in sport groups: interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*;1982;4(2):123-138.
42. Williams AM, Hardy L, Mutrie N. Twenty-five years of psychology in the *Journal of Sports Sciences*: A historical overview. *Journal of Sports Sciences*. 2008;26(4):401-412.
43. Murray JW. Bentik foraminiferlerin ekolojisi ve uygulamaları. Cambridge Üniversitesi Yayınları; 2006.
44. Feltz DL, Short SE, Sullivan PJ. Self-efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008.
45. Carron AV, Brawley LR. Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small Group Research*. 2000; 31(1):89-106.
46. Carron AV, Bray RS, Eys AM. Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sport Sciences*. 2002;20:119–126
47. Brawley LR, Carron AV, Widmeyer WN. Assessing the cohesion of teams: Validity of the Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*. 1987;9(3):275-294
48. Howell W, Dipboye R. Essential of industrial and organizational psychology Chicago: The Dorsey Press; 1986.
49. Öcel H, Aydın O. Spor takımlarında kolektif yeterlik, öz-yeterlik ve sargınlık algıları ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkiler. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*. 2009;26(2):155-174.
50. Zaccaro SJ, Lowe CA. Cohesiveness and performance on an additive task: Evidence for multidimensionality. *The Journal of Social Psychology*. 1998;128(4):547-558.
51. Widmeyer WN, Williams JM. Predicting cohesion in a coaching sport. *Small Group Research*. 1991;22(4):548-570.
52. Matheson H, Mathes S, Murray M. The effect of winning and losing on female interactive and coactive team cohesion. *Journal of Sport Behavior*. 1997;20(3): 284.
53. Dyaram L, Kamalanabhan TJ. Unearthed: the other side of group cohesiveness. *Journal of Social Science*. 2005;10(3):185-90.
54. Stogdill RM. Group productivity, drive, and cohesiveness. *Organizational behavior and human performance*. 1972;8(1):26-43.
55. Carron AV, Spink KS. Team building in an exercise setting. *The Sport Psychologist*. 1993;7(1):8-18.
56. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. Human kinetics; 2023.

57. Gould D, Weinberg RS. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri çev. Şahin ve Koruç 4. Baskıdan çeviri. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2015.
58. Ryder Cup. Başarının Formülü [Internet]. 2017 [Erişim Tarihi: 10 Aralık 2019]. Erişim adresi: www.rydercup.com
59. Gross N, Martin W. On group cohesiveness. *American Journal of Sociology*. 1952;(57):533-546
60. Cota AA, Evans CR, Dion KL, Kilik L, Longman RS. The structure of group cohesion. *Personality and social psychology bulletin*. 1995;21(6):572-580.
61. Carron AV, Hausenblas HA, Eys MA. Group dynamics in sport. *The Sport Psychologist*. 1998;114(2213):43-66.
62. Carron AV, Colman MM, Wheeler J, Stevens D. Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2002; 24(2):168-188.
63. Carron AV, Spink KS. The group size-cohesion relationship in minimal groups. *Small group research*. 1995;26(1):86-105.
64. Mullen B, Cooper C, The relation between group cohesiveness and performance: An Integration, *Psychological Bulletin*, 1994;115: 210-227.
65. Granito VJ, Rainey DW. Differences in cohesion between high school and college football teams and starters and nonstarters. *Perceptual and Motor Skills*. 1998;66(2):471-477.
66. Paradis KF, Martin LJ, Carron AV. Examining the relationship between passion and perceptions of cohesion in athletes. *Sport ve Exercise Psychology Review*. 2012;8(1):22-31.
67. Brawley LR, Carron AV, Widmeyer WN. The influence of the group and its cohesiveness on perceptions of group goal-related variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1993;15(3):245-260.
68. Westre KR, Weiss MR. The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychologist*. 1991;5(1):41-54.
69. Carron AV, Shapcott KM, Burke SM. In *Group dynamics in exercise and sport psychology*. Routledge: The Sport Psychologist 2007.
70. Brawley LR. Group cohesion: status, problems and future directions. *International Journal of Sport Psychology*. 1990;21(4):355-379.
71. Carron AV, Brawley LR. Group dynamics in sport and physical activity. *Advances in sport psychology*. 2008;3(7):326-43.
72. Paskevich DM, Estabrooks PA, Brawley LR, Carron AV. Group cohesion in sport and exercise. *Handbook of sport psychology*. 2001;2:472-494.

73. Martens R, Landers DM, Loy JW. Sport cohesiveness questionnaire. University of Illinois: Champaign; 1972;27(1816):925-74.
74. Yukelson D, Weinberg R, Jackson A. A multidimensional group cohesion instrument for intercollegiate basketball teams. *Journal of Sport Psychology*. 1984;6(1):103-117.
75. Paradis KF, Loughhead TM. Examining the mediating role of cohesion between athlete leadership and athlete satisfaction in youth sport. *International Journal of Sport Psychology*. 2012;43(2): 117.
76. Karageorghis CI, Terry PC. Spor psikolojisi (Inside sport psychology). Human Kinetics Publishers. İstanbul: Nobel Yayınevi; 2020.
77. Rees T, Hardy L. An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*. 2000;14(4):327-347.
78. Garland DJ, Barry JR. Personality and leader behaviors in collegiate football: A multidimensional approach to performance. *Journal of Research in Personality*. 1990;24(3):355-370.
79. Rosenfeld LB, Richman JM. Developing effective social support: Team building and the social support process. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1997;9(1): 133-153.
80. Carron AV, Hausenblas HA, *Group Dynamics in Sport*, Morgantown, WV: Fitness Information Technology; 1998;54(44):2413-122.
81. Loy JW, Elvogue JF. Racial segregation in American sport. *International Review of Sport Sociology*. 1970;5(1):5-24.
82. Donnelly P, Carron AV, Chelladurai P. Group cohesion and sport. *Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation*, 1978;311(481):1070-64.
83. Widmeyer WN, Silva JM, Hardy CJ. The nature of group cohesion in sport teams: a phenomenological approach. In *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference*, Colorado Springs, CO; October; 1992.
84. Widmeyer WN, Ducharme K. Team building through team goal setting. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1997;9(1):97-113.
85. Singer T, Critchley HD, Preuschoff K. A common role of insula in feelings, empathy and uncertainty. *Trends in Cognitive Sciences*. 2009;13(8):334-340.
86. Küçükkömürler S. Belirsizliğin psikolojisi: Belirsizliği azaltmanın kökenleri. [Doktora Tezi]. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi; 2019.
87. Humphreys P, Berkeley D. Handling uncertainty. Wright George, Editor. *Behavioral Decision Making*. Springer New York, NY; 1985.
88. Gudykunst William B. Toward a theory of effective interpersonal and intergroup communication: An Anxiety/Uncertainty Management (AUM) Perspective.

Intercultural Communication Competence. Wiseman, Richard L, Koester Jolene, editors. Londra: Sage Publication; 1993.

89. Grupe DW, Nitschke JB. Uncertainty is associated with biased expectancies and heightened responses to aversion. *Emotion*. 2011;11(2):413.
90. Rosser BA. Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic mechanism of psychological difficulties: A systematic review of evidence pertaining to causality and temporal precedence. *Cognitive Therapy and Research*. 2019; (2): 438-463.
91. Bammer G, Smithson M. *Uncertainty and Risk: Multidisciplinary perspectives*. Routledge. 2008; 195-204.
92. Hogg MA, Adelman JR, Blagg RD. Religion in the face of uncertainty: An uncertainty-identity theory account of religiousness. *Personality and social psychology review*. 2010;14(1):72-83.
93. Carleton RN. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016;39: 30-43.
94. Hodgson AR, Freeston MH, Honey E, Rodgers J. Facing the unknown: Intolerance of uncertainty in children with autism spectrum disorder. *Journal of Applied Research In Intellectual Disabilities*. 2017; 30(2):336-344.
95. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal Of Personality*. 1949; (1):108-143.
96. Freeston MH, Rhéaume J, Letarte H, Dugas MJ, Ladouceur R. Why do people worry?. *Personality and Individual Differences*. 1994;17(6):791-802.
97. Sexton KA, Norton PJ, Walker JR, Norton GR. Hierarchical model of generalized and specific vulnerabilities in anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2003;32(2):82-94.
98. Dugas MJ, Gagnon F, Ladouceur R, Freeston MH. Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*. 1998;36(2):215-226.
99. Budner S. Tolerance for ambiguity scale. *Journal of Personality*. 1962;30(1):29-50.
100. Krohne HW. Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Journal of Personality and Social Psychology*. Seattle: WA: Hogrefe & Huber; 2003.
101. Dugas MJ, Schwartz A, Francis K. Brief report: Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*. 2004; 28: 835-842.
102. Buhr K, Dugas MJ. The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the english version. *Behaviour Research and Therapy*. 2002;40(8): 931-945.
103. Dugas MJ, Marchand A, Ladouceur R. Further validation of a cognitive-behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal*

of Anxiety Disorders. 2005;19(3):329-343.

104. Koerner N, Dugas MJ. An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*. 2008;32: 619-638.
105. Norton PJ. A psychometric analysis of the Intolerance of Uncertainty Scale among four racial groups. *Journal of Anxiety Disorders*. 2005;19(6):699-707.
106. Carleton RN, Sharpe D, Asmundson GJ. Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears? *Behaviour research and therapy*. 2007;45(10):2307-2316.
107. Carleton RN, Norton MPJ, Asmundson GJ. Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*. 2007;21(1):105-117.
108. Berenbaum H, Bredemeier K, Thompson RJ. Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*. 2008;22(1):117-125.
109. Einstein DA. Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: a review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2014;21(3):280.
110. Birrell J, Meares K, Wilkinson A, Freeston M. Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical Psychology Review*. 2011;31(7):1198-1208.
111. Boswell JF, Thompson-Hollands J, Farchione TJ, Barlow DH. Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*. 2013;69(6):630-645.
112. Carleton RN, Mulvogue MK, Thibodeau MA, McCabe RE, Antony MM, Asmundson GJ. Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*. 2012;26(3):468-479.
113. Mansell W. Control theory and psychopathology: An integrative approach. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2005;78(2):141-178.
114. Lovibond P. Fear and avoidance. Ed. Craske Michelle, G.Hermans, Dirk, Vansteenwegen. An integrated expectancy model. *Fear and learning: From basic processes to clinical implications*. Debora. Washington DC: American Psychological Association; 2006.
115. Laugesen N. The relationship between adolescent worry, intolerance of uncertainty, and fear of anxiety. *Doctoral Dissertation*. Canada: Concordia University; 2007.
116. Greco V, Roger D. Coping with uncertainty: The construction and validation of a new measure. *Personality And Individual Differences*. 2001;31(4):519-534.

117. Greco V, Roger D. Uncertainty, Stress, And Health. *Personality and Individual Differences*. 2003;34(6): 1057-1068.
118. Hock M, Krohne HW. Coping with threat and memory for ambiguous information: testing the repressive discontinuity hypothesis. *Emotion*. 2004; 4(1): 65.
119. Ryzewicz, Lynn. Behavioral manifestations of worry in test anxiety and intolerance of uncertainty: a laboratory investigation of attention bias with a university population. [Doktora tezi]. New York City; Long Island University: 2007.
120. Kruglanski Arie W. Motivations for Judging and Knowing: Implications for Causal Attribution. ed. Sorrentino Richard, M. Higgins, E. Tory. *The Handbook of Motivation and Cognition: Foundation of Social Behavior*. New York. Guilford Press; 1990.
121. DeBacker TK, Crowson HM. Measuring need for closure in classroom learners. *Contemporary Educational Psychology*. 2008;33(4):711-732.
122. Atak H, Syed M, Çok F, Tonga Z. Yeni bir nöropsikolojik kavram olarak tamamlanma ihtiyacı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2016;8(3):290-299.
123. Butzer B, Kuiper NA. Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*. 2006;41(1):167-176.
124. Yıldız Banu. Güvenli Bağlanma stili kazandırma yönelimli psiko eğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi. [Doktora Tezi]. Sakarya; Sakarya Üniversitesi: 2017.
125. Robichaud M. Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: Application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2013;20(3):251-263.
126. Tolin DF, Abramowitz JS, Brigidi BD, Foa EB. Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. 2003;17(2):233-242.
127. Thibodeau MA, Carleton RN, McEvoy PM, Zvolensky MJ, Brandt CP, Boelen PA, Asmundson GJ. Developing scales measuring disorder-specific intolerance of uncertainty (DSIU): A new perspective on transdiagnostic. *Journal of Anxiety Disorders*. 2015;31: 49-57.
128. Bomyea J, Ramsawh H, Ball TM, Taylor CT, Paulus MP, Lang AJ, Stein MB. Intolerance of uncertainty as a mediator of reductions in worry in a cognitive behavioral treatment program for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. 2015;33:90-94.
129. Gentes EL, Ruscio AM. A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*. 2011;31(6):923-933.
130. Steketee G, Frost RO, Cohen I. Beliefs in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. 1998;12(6):525-537.

131. Holaway RM, Heimberg RG, Coles ME. A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 2006;20(2):158-174.
132. McEvoy PM, Mahoney AE. To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*. 2012;43(3):533-545.
133. Boelen PA, Reijntjes A. Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*. 2009;23(1):130-135.
134. Rydell ST, Rosen E. Measurement and some correlates of need-cognition. *Psychological Reports*. 1966;19(1):139-165.
135. Mac Donald, Jr. AP. Revised scale for ambiguity tolerance: Reliability and validity. *Psychological Reports*. 1970; 26(3): 791-798.
136. Sarıçam H, Erguvan F, Akın A, Akça M. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği BTÖ 12 türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route educational and social science journal*. 2014; 1(3):149-151
137. Sarı S, Dağ İ. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2009;10(4):261-270
138. Ciarrochi J, Said T, Deane FP. When simplifying life is not so bad: The link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. *British Journal of Guidance & Counselling*. 2005;33(2):185-197.
139. Ouellet C, Langlois F, Provencher MD, Gosselin P. Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. *European Review of Applied Psychology*. 2019;69(1):9-18.
140. Gharashi K, Moheb N, Abdi R. The effects of the acceptance and commitment therapy on the experiential avoidance and intolerance of uncertainty of mothers with hearing-impaired children. *Auditory and Vestibular Research*. 2019;28(4):256-264.
141. Sarıçam H. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2014;4(8):1-12.
142. Çardak M. Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 2012.
143. Yüksel B. Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve Belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2014.
144. Uysal E. Kültürel Farklılıkların belirsizliğe karşı tutuma etkisi. [Yüksek Lisans Tezi]. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi; 2015.

145. Satici B, Saricali M, Satici SA, Griffiths MD. Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International journal of mental health and addiction*. 2022;20(5):2731-2742.
146. Bayram F, Özkamalı E, Çiftçi S. Tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2021;20(77):98-120.
147. Deniz ME. Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*. 2021;177, 110824.
148. Aka B. Yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Kent Üniversitesi; 2021.
149. Arlı M, Nazik H. *Bilimsel Araştırmaya Giriş*. Ankara: Gazi kitapevi; 2001.
150. Fowler FJ. *Survey research methods*. Thousand oaks: Sage Publications; 2008.
151. Cohen L, Manion L, Morrison K. *Research methods in education*. 5th Edition. London; Routledge Falmer: 2000.
152. Saunders M, Lewis P, Thornhill A. *Research methods for business students*. New York: Pearson; 2009.
153. Tabachnick BG, Fidell LS. *Using multivariate statistics*. New York: Pearson; 2007.
154. Small SA, Riley D. Toward a multidimensional assessment of work spillover into family life. *Journal of Marriage and the Family*. 1990;51-61.
155. Ertuş Ş, Petek H. *Spor Hukuku*. Ankara: Yetkin Yayınevi; 2011.
156. Daley AJ. Exercise and primary dysmenorrhoea: a comprehensive and critical review of the literature. *Sports Medicine*. 2008;(38):659-670.
157. Ergün M. Spor Yaralanmalarının Önlenmesi [İnternet]. 2006. [Erişim Tarihi: 1 Nisan 2011]. Erişim adresi: http://izmirbasketbol.com/saglik_kosesi_detay.php?id=5,
158. Karademir Y. Halk oyuncularında grup sargınlığı ve algılanan motivasyonel iklim. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2021;24(45):445-465.
159. Bosselut G, McLaren CD, Eys MA, Heuzé JP. Reciprocity of the relationship between role ambiguity and group cohesion in youth interdependent sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012;13(3):341-348.
160. Yavuzer H. *Çocuk psikolojisi I-Duygusal ve toplumsal gelişim*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları; 1982.
161. Belge J. Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve

belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2019.

162. İşleyen HM. Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi; 2021.
163. Deuchar N, Brockington I. Puerperal and menstrual psychoses: the proposal of a unitary etiological hypothesis. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*. 1998;19(2):104-110.
164. Türkeri Bozkurt H, Şahin M, Koruç M. Spor Sakatlıkları ve Psikolojisi, Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2015.
165. Balta A. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile genel erteleme ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Kent Üniversitesi; 2023.
166. Ersanlı K, Uysal E. Belirsizliğe karşı tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2015;14(54):46-53.
167. Geçgin FM, Sahranç Ü. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*. 2017;7(4).
168. Parmaksız I. Effects of automatic thoughts and coping with stress mechanisms on intolerance to uncertainty in adult period. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2021;13: 1-11.
169. Salihoğlu HN. Başa çıkma tutumları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Covid-19 sürecine özgü bir çalışma. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Işık Üniversitesi; 2021.
170. Türkiye İstatistik Kurumu [Internet]. Erişim Tarihi: 07 Ağustos 2023]. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2023-53707>

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu:

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans programı kapsamında Doç.Dr. Kazım KAYA danışmanlığında Döne Gül BOZDOĞAN tarafından yürütülmektedir.

Çalışmada; Kadın hentbol süperlig takımlarında görev alan sporcuların sargınlık algı düzeyleriyle belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırma ölçeği üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde "*Kişisel Bilgiler*", ikinci bölümde "*Sargınlık Algı Düzeyi*" ve son bölümde "*Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi*" ni ölçmeye yönelik maddeler bulunmaktadır. Bu çalışmaya vereceğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçlı kullanılacak olup, hiçbir şekilde spor kulüpleri, takım bilgileri vs. belirtilerek açıklama yapılmayacaktır.

Yaşınız:

Medeni Durumunuz: Evli Bekar

Eğitim Düzeyiniz: Lise Üniversite Lisansüstü

Aylık Gelir: 17.002 TL ve Altı 17.003-27.000 TL Arası 27.001-37.000 TL Arası

37.001-47.000 TL Arası 47.001-57.000 TL Arası 57.001 TL ve Üzeri

Milli Sporculuk Durumu: Evet Hayır

Menstrüasyon Evresi İçinde Misin? Evet Hayır

Öncesinde Ciddi Sakatlık Yaşadınız mı? Evet Hayır

Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?

EK-2. Grup Sargınlığı Ölçeği

		1-Kesinlikle Katılmıyorum 9- Kesinlikle Katılıyorum								
<i>Grubun Sosyal Bütünleşmesi</i>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Takım arkadaşlarım takımla birlikte olmaktan çok kafalarına göre takılmayı tercih ederler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Takım arkadaşlarımız nadiren birlikte eğlenirler görüşleri vardır	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	Takımın hedefleri konusunda arkadaşlarımın birbirinden farklı görüşleri vardır	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	Takım arkadaşlarım ölü sezonda da birlikte olmaktan hoşlanırlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17	Takım arkadaşlarım antrenman ve maçlar dışında pek birşey paylaşmazlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Bu takımın katıldığı sosyal faaliyetlerin bir parçası olmaktan hoşlanmıyorum	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Grubun görev çekiciliği</i>										
6	Bu takımda oyunculuğumu geliştirmek için bana yeterince fırsat verilmemektedir	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Takımımın kazanma hırsından dolayı memnun değilim	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Bu takımın oyun tarzını sevmiyorum	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Bu takımda bana oynamam için yeterince şans verilmiyor	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Grubun Sosyal Çekiciliği</i>										
7	Diğer arkadaşlarımla yapılan eğlencelere katılmayı takımla yapılanlara tercih ederim	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Sezon bittiğinde takım arkadaşlarımı özlemeyeceğim	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Bu takımın ait olduğun en önemli sosyal gruplardan bir tanesidir	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18	Maçlarda ve antrenmanlarda takım arkadaşlarımız birbirlerine uyarıda bulunmazlar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	En iyi arkadaşlarımdan bazıları bu takımdadır	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Grubun Görevde Bütünleşmesi</i>										
12	Kötü performans gösterdiğimizde sorumluluğu hep birlikte üstleniriz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	Bazı arkadaşlarımız antrenman eksikliği ve benzeri nedenlerden dolayı sorun yaşadıklarında tekrar birarada olmak için hepimiz onlara yardım ederiz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Takımımız hedefine ulaşmak için kenetlenmiştir	1	2	3	4	5	6	7	8	9

EK-3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

		1: Beni Hiç Tanımlamıyor, 2: Tanımlamıyor, 3: Kısmen Tanımlıyor, 4: Tanımlıyor, 5: Beni Tam Olarak Tanımlıyor				
1	Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor	1	2	3	4	5
2	Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.	1	2	3	4	5
3	Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.	1	2	3	4	5
4	Yaşamda bir güvencenin olmaması adaletsiz bir durumdur.	1	2	3	4	5
5	Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz	1	2	3	4	5
6	Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.	1	2	3	4	5
7	Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.	1	2	3	4	5
8	İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.	1	2	3	4	5
9	Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor	1	2	3	4	5
10	Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır	1	2	3	4	5
11	Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufacık bir durum her şeyi bozabilir	1	2	3	4	5
12	Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor	1	2	3	4	5
13	Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir	1	2	3	4	5
14	Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum	1	2	3	4	5
15	Emin olamadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum	1	2	3	4	5
16	Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözüküyorlar	1	2	3	4	5
17	Belirsizlik beni kırılğan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor	1	2	3	4	5
18	Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim	1	2	3	4	5
19	Beklenmedik olaylara katlanamıyorum	1	2	3	4	5
20	En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor	1	2	3	4	5
21	Her şeyi önceden organize edebilmeliyim	1	2	3	4	5
22	Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir	1	2	3	4	5
23	Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir	1	2	3	4	5
24	Belirsizlik derin uyumamı engelliyor	1	2	3	4	5
25	Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım	1	2	3	4	5
26	Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor	1	2	3	4	5
27	Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

<u>Kişisel Bilgiler</u>	
Adı, Soyadı	Döne Gül BOZDOĞAN
Doğum Yeri -Tarihi	
Uyruğu	T.C

<u>Eğitim Bilgileri</u>	
<u>Lisans</u>	
Üniversite	: Akdeniz Üniversitesi
Fakülte	: Spor Bilimleri Fakültesi
Bölümü	: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Mezuniyet Yılı	: 2021
Makale ve Bildiriler	
5. Uluslararası Spor ve Sosyal Bilimlere Multidisipliner Yaklaşım Kongresi 14 Kasım 2024 İstanbul/Türkiye ‘Kadın Hentbol Süper Lig Takımlarında Görev Alan Sporcuların Sargınlık Algı Düzeyleri’’	