

Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan Profesyonellerin Duygu Tanıma, Yeme Tutumu ve DİS/DAS Farklılıklarının İncelenmesi*

Investigation of Emotion Recognition, Eating Attitudes, and DIS/DAS Differences in Professionals Engaged in Team and Individual Sports

Şevin ÇOĞAÇ**, Yelda İBADİ***, Barış METİN****

doi: 10.32739/usmut.2025.11.18.117

Öz

Bu çalışmada duygu tanıma, yeme tutumları ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, sporcularda cezadan kaçınma ve ödül beklentisiyle gelişen yeme bozuklukları ile duygu tanıma süreçlerindeki bozulmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma, bu bozulmaların takım içi ve bireysel performans üzerindeki etkilerini ortaya çıkararak ilerleyen süreçlerde geliştirilecek bilişsel müdahale programlarına temel oluşturmayı hedeflemektedir. Bireysel ve takım sporcularının duygu tanıma, davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi ve yeme tutumu arasındaki farklılıkların incelenmesi amacıyla 18-25 yaş arası genç erişkin bireyler ile gerçekleştirilen çalışmaya, en az 6 aydır profesyonel olarak spor yapan 28 bireysel sporcu ve 30 takım sporcusu katılmıştır. Katılımcıların duygu tanıma performanslarını ölçmek için Gözlerden Zihin Okuma Testi, ödüle yaklaşma ve cezadan kaçınma puanlarını değerlendirmek için Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi Testi, yeme tutumlarını değerlendirmek için ise Yeme Tutumu-40 Testi uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farkları belirlemek için Bağımsız Örneklem T-Testi, değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Bulgular doğrultusunda, Gözlerden Zihin Okuma, Davranış İnhibisyon, Ödüle Duyarlılık, Eğlence Arayışı ve Dürtü açısından bireysel ve takım sporcuları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, Yeme Tutumu açısından bireysel sporcuların takım sporcularına kıyasla daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Ayrıca, Ödüle Duyarlılık ile Gözlerden Zihin Okuma Testi arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmış, Eğlence Arayışı ile Ödüle Duyarlılık arasında da pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, bireysel ve takım sporcularının bilişsel ve duygusal süreçleri açısından benzerlikler gösterdiğini, ancak yeme tutumu açısından farklılıkların bulunduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma, sporun bireylerin ödüle duyarlılık, duygu tanıma ve yeme tutumu süreçleriyle olan ilişkisini inceleyerek literatüre önemli katkılar sunmaktadır.

Keywords:

Spor, Bireysel Spor, Takım Spor, Gözlerden Zihin Okuma, Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi, Yeme Tutumu

Abstract

This study examines the relationship between emotion recognition, eating attitudes, and eating disorders. It aims to reveal how environmental factors and individual perceptions can affect both team and individual performance in athletes. In this context, the study also seeks to demonstrate the effects of impairments in emotion recognition processes on competitive performance. The study specifically intends to investigate the relationship between eating disorders—developed in athletes through punishment avoidance and reward expectation—and impairments in emotion recognition processes. By uncovering the effects of these impairments on team and individual performance, it aims to lay the foundation for future cognitive intervention programs. A biopsychosocial human being, in addition to movement and eating, needs relationships and interaction

- * Bu makale Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Nörobilim Yüksek Lisans Programı'nda yapılan tez çalışmasından türetilmiştir.
- ** Uzman psikolog, nörobilim yüksek lisans programı mezunu, sevvincogac@gmail.com, ORCID: 0009-0007-7672-0206.
- *** Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji (İngilizce) Bölümü, Dr. Araştırma Görevlisi, yelda.ibadi@uskudar.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1448-0936.
- **** Üsküdar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı, Prof. Dr., baris.metin@uskudar.edu.tr, ORCID: 0000-00025674-3634.

with others to survive. Therefore, one of the ways to maintain survival in an environment is to recognize and understand emotions. Although these topics have mostly been studied separately in the literature, there is no study that simultaneously addresses emotion recognition, eating attitudes, approach to reward, and avoidance of punishment. Thus, this study examines the differences between individual and team athletes in terms of emotion recognition, the behavioral inhibition/activation system, and eating attitudes. The study was conducted with participants aged 18-25, including 28 individual athletes and 30 team athletes who have been competing professionally for at least six months. To measure the participants' emotion recognition performance, the Reading the Mind in the Eyes Test was administered; to evaluate reward approach and punishment avoidance scores, the Behavioral Inhibition System/Behavioral Activation System Test was used; and to assess eating attitudes, the Eating Attitudes-40 Test was applied. The Independent Samples T-Test was used to determine the differences between groups, and the Pearson Correlation Analysis was used to evaluate the relationships among the variables. According to the findings, no significant differences were found between individual and team athletes in terms of Reading the Mind in the Eyes, Behavioral Inhibition, Reward Sensitivity, Fun-Seeking, and Impulsivity, while individual athletes scored higher in eating attitudes compared to team athletes. Moreover, a positive relationship was detected between Reward Sensitivity and the Reading the Mind in the Eyes Test, and a positive relationship was also observed between Fun-Seeking and Reward Sensitivity. In conclusion, the study demonstrates that while individual and team athletes exhibit similarities in their cognitive and emotional processes, there are notable differences in eating attitudes. By examining the relationship between sports and individuals' reward sensitivity, emotion recognition, and eating attitude processes, the study makes an important contribution to the literature.

Anahtar Kelimeler:

Sports, Individual Sports, Team Sports, Reading the Mind in the Eyes, Behavioral Inhibition System / Behavioral Activation System, Eating Attitudes

GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca hareket, hayatta kalmanın temel gereksinimlerinden biri olmuştur (Dağlı Ekmekçi vd., 2013). Avcılık ve toplayıcılık dönemlerinden itibaren fiziksel aktiviteler, bireylerin doğada varlıklarını sürdürebilmeleri için kritik bir rol oynamıştır. Günümüzde spor, sağlık ve estetik kaygılarla ilişkilendirilse de kökenine bakıldığında, insanın biyolojik ve sosyal evriminde önemli bir yer tuttuğu görülmektedir (Fişek, 1985; Kılıçgil, 1998). Beslenme de bireylerin enerji gereksinimlerini karşılamada kritik bir rol oynar (Bayarslan ve Çevik, 2023). Ancak insan sadece biyolojik bir varlık değil, aynı zamanda sosyal bir canlıdır. Bu nedenle, sosyal çevresiyle kurduğu etkileşimler hayatta kalma stratejilerinin temel bir parçasını oluşturur (Orhan, 2019). Düzenli egzersiz, stresin azaltılmasına, depresyon ve anksiyete seviyelerinin düşürülmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, spor, özgüven geliştirme ve bireylerin sosyal bağlar kurarak yalnızlık hislerini azaltmalarına katkı sağlar. Fiziksel aktiviteler, beyin kimyasını değiştirerek mutluluk hormonlarının salgılanmasını teşvik eder ve genel ruh halini iyileştirir (Pate, Pratt vd., 1995; Rebar, Stanton vd., 2015). Spor, düzenli fiziksel aktivite sayesinde endorfin salgısını artırarak stres ve kaygının azalmasına yardımcı olur. Ayrıca, özgüven artışı, sosyal ilişkilerin güçlenmesi ve başarı duygusunun pekişmesi gibi etkilerle genel psikolojik iyi oluşa önemli katkılarda bulunur (Salmon, 2001; Ratey, 2008). Öte yandan alanyazına bakıldığında, karşı takımın veya rakip sporcunun kaygı veya korku içerisinde olduğunu fark eden sporcularda müsabaka esnasında rahatlama, yüksek motivasyon ve kendine güven gözlenmiştir.

Spor kelimesi Latince “desportare” kelimesinden türemiştir ve zamanla Fransızca “desport”, ardından İngilizce “sport” olarak kullanılmıştır. Türkçeye İngilizceden geçen bu kelime, bedensel ve zihinsel yeteneklerin gelişmesini sağlayan, kuralları olan eğitici ve eğlendirici bir uğraş olarak tanımlanmaktadır (Dağlı Ekmekçi vd., 2013). Sporun toplumlarda tarihsel olarak oyun oynama ve günlük işlerden uzaklaşma amacıyla benimsendiği bilinmektedir.

Takım sporları, birden fazla sporcunun birlikte hareket edip rakip takıma karşı galibiyet kazanmayı hedeflediği branşları ifade eder. Bu süreçte, karar alma, hedef belirleme ve iletişim becerileri önemli rol oynar (Seydioğlu vd., 2023). Bireysel sporlar ise tek bir sporcunun yarıştığı, karar alma mekanizmasının bireysel düzeyde geliştiği sporlardır. Bu sporlarla uğraşan bireylerde özdenetim, adalet ve özgüven gibi özellikler gelişme gösterir (Hazar, 1996). Duygu tanıma, kişilerarası ilişkilerde başarılı bağlar kurmak için kritik bir beceridir ve sözsüz iletişimin önemli bir parçasıdır (Carton vd., 1999). Sullivan (1953)'a göre duyguların doğru tanınması ve yorumlanması sağlıklı ilişkiler için temel oluşturur. Bu süreç, bireyin sosyal çevresiyle uyumlu sağlıklı iletişim kurmasını sağlamakla beraber kişilerin psikolojik iyi oluş durumlarına katkı sağlayacaktır. Duygu tanıma, bireylerin kendi ve çevrelerindeki kişilerin duygusal durumlarını anlama ve yorumlama becerisidir. Bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurmasını, daha iyi baş etme stratejilerini geliştirmesine ve öz yeterlilik duygularını geliştirmelerine yardımcı olur. Dolayısıyla, yaşam tatmini oldukça artış gösterir (Salovey ve Mayer, 1990; Fredrickson, 2001). İnsanlar konuşmadan önce beden diliyle iletişim kurmuşlardır (Baltaş ve Baltaş, 2000). Duygu tanıma ve yorumlama sporda önemli bir faktördür; rakip veya takım arkadaşlarının yüz ifadelerinden kaygı ve korkuları anlamak mümkündür (Işık ve Akoğuz, 2023). Bu durum takım içi ve takımlar arası karar verme süreçlerini etkileyebilir. Beyin gelişimi, evrimsel süreçte hayatta kalma becerilerini geliştirmek üzerine şekillenmiştir. Limbik sistemin önemli bir bileşeni olan amigdala, duyguların işlenmesinde merkezi bir rol oynar (LeDoux, 2003). Ventromedial prefrontal korteks (vmPFC), duygusal bilgiyi işleyerek bireyin sosyal uyaranlara karşı verdiği tepkileri düzenler (McRae vd., 2011). Nörogörüntüleme çalışmaları, amigdala, insula ve fusiform girusun duygu tanıma süreçlerinde kritik işlevlere sahip olduğunu göstermektedir (Zhang vd., 2022).

Zihin kuramı, bireyin başkalarının düşüncelerini, niyetlerini ve inançlarını tahmin etmesini sağlayan bilişsel bir beceridir (Premack ve Woodruff, 1978). Empati ile doğrudan ilişkili olan bu beceri, sosyal uyumun temelini oluşturur (Baron-Cohen, 1997). Sosyal ipuçlarını değerlendirmede amigdala, medial prefrontal korteks ve superior temporal sulkus gibi bölgeler önemli rol oynar (Frith ve Frith, 2006).

Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS) ve Davranışsal Aktivasyon Sistemi (DAS), ödüle yaklaşma ve cezadan kaçma potansiyellerini belirler. DİS, cezadan kaçınmaya yönelik bir sistemken, DAS ödül beklentisiyle harekete geçmeyi sağlar (Şişman, 2012). Bu süreçler retiküler aktivasyon sistemi tarafından düzenlenir (Eysenck, 1965).

Yeme tutumu, bireyin yeme davranışı, besin seçimi ve beslenme alışkanlıklarını içerir. Yeme bozuklukları, psikolojik, kültürel ve fizyolojik faktörlerden etkilenir ve bireyin ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilir (Muth ve Cash, 1997). Modern toplumlarda güzellik algısının yeme tutumları üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Martinez, 2015). Olumsuz beden algısı, depresyon ve düşük özsaygı ile ilişkilendirilmektedir (Doğan vd., 2011). Anoreksiya Nervoza, kilo alma korkusu ve düşük vücut ağırlığı ile karakterizedir (Yalnızoğlu Çaka vd., 2018). Bulimia Nervoza ise aşırı yeme nöbetleri sonrası kilo kontrolü sağlamak amacıyla kusma, laksatif kullanımı veya aşırı egzersiz gibi yöntemlerle ilişkilidir (APA, 2013). Yeme Bozukluğu, büyük miktarda yiyecek tüketme ve kontrol kaybı ile tanımlanır (Turan vd., 2015). Duygusal yeme ise stres, kaygı ve çökkünlük esnasında bireyin daha pozitif hissetmek için yemek yemesi olarak tanımlanır (Chesler, 2012).

Literatüre bakıldığında, yeme bozuklukları ve duygu tanıma süreçleri arasında ilişki olduğu görülmektedir. Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkma mekanizmaları, yeme tutumları üzerinde etkilidir (Lyman, 1982). Nörogörüntüleme çalışmaları, ödül mekanizması ve duygu düzenleme süreçlerinin yeme patolojisiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Frank, 2019; Finch vd., 2021). Anterior singulat korteks, insula ve ventral striatum bölgelerinde yapısal değişiklikler, yeme davranışlarını etkileyebilmektedir (Finch vd., 2021).

Spor ve beslenme arasındaki ilişki oldukça kuvvetlidir. Takım sporcularının sosyal destek mekanizmalarının daha fazla olması nedeniyle daha dengeli beslenme eğiliminde olduğu, bireysel sporcuların ise kilo kontrolüne yönelik baskı hissettiği belirtilmiştir (Murathan, 2023). Aile tutumları, antrenör beklentileri ve sosyal medyanın sporcuların beden algıları üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Şimşek ve Kartal, 2023). Sporcuların fiziksel görünüşleri üzerine odaklanmaları yeme tutumlarını ve duygu tanıma süreçlerini etkileyebilmektedir.

Duygu tanıma, yeme tutumu ve spor arasındaki ilişkinin doğrudan ele alındığı bir çalışma bulunmamakla birlikte, bu üç başlığın ortak mekanizmalara sahip olduğu görülmektedir. Literatürde bu konular çoğunlukla ayrı ayrı çalışılmış olsa da, duygu tanıma, yeme tutumu, ödüle yaklaşma ve cezadan kaçınma konularını birlikte ele alan bir çalışma mevcut değildir. Bu nedenle yapılan çalışmada sporcularda çevresel faktörlerin ve bireysel algıların, takım içi ve bireysel performansı nasıl etkileyebileceği ve duygu tanıma süreçlerindeki bozulmaların müsabakalardaki etkilerini ortaya koymayı hedeflemektedir.

Amigdala, insula ve prefrontal korteksin hem duygu tanıma hem yeme tutumu süreçlerinde kritik roller üstlendiği bilinmektedir (Frank vd., 2019; Finch vd., 2021). Bu çalışmanın önemi ise duygu tanımada yaşanan problemler takım sporu yapan sporcuların takım içi performanslarında düşüşe sebebiyet verebilir çünkü müsabaka esnasında takım arkadaşının yüz ifadesinden duyguyu okuyabilmesi kriz anını yönetebilmek veya bir sonraki hamlesinde ona yardımcı olmak için önemlidir. Bununla beraber, bireysel spor yapan sporcularda rakibin yüz ifadesinden yaşadığı süreç hakkında doğru yorumlama yapmak sporcunun geliştireceği hamlelerde önemli bir rol oynar.

Spor psikolojisi ve nörobilim alanı için de yeni bir konu olan bu çalışma ilerleyen süreçlerde geliştirilecek program ve bilişsel müdahaleler için destekleyici olmayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda, araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H₁: Takım sporcuları, bireysel sporculara kıyasla gözlerden zihin okuma testinde daha yüksek performans gösterecektir.

H₂: Bireysel sporcuların BAS (ödüle duyarlılık) puanları takım sporcularına kıyasla daha yüksektir.

H₃: Takım sporcularının BIS (davranışsal inhibisyon) düzeyleri bireysel sporculara kıyasla daha düşüktür.

H₄: Bireysel sporcuların yeme tutumu, takım sporcularına kıyasla daha olumsuzdur.

YÖNTEM

Bu araştırma, kesitsel karşılaştırmalı ve nicel bir çalışmadır. Bununla beraber, gruplar arası desen kullanılmıştır. Bu çalışmanın bağımlı değişkenleri katılımcıların duygu tanıma becerisi, yeme tutumu ve DİS/DAS düzeyleridir. Bağımsız değişkenler ise katılımcıların ilgilendikleri spor türleridir. Bu çalışmanın 61351342/020-506 sayılı etik kurul izni Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı'ndan 31/10/2024 tarihinde alınmıştır.

Örneklem: Bu çalışmada 18-25 yaş arası, kadın ve erkek, en az 6 aydır profesyonel olarak spor yapan katılımcılarla çalışılmıştır. Öte yandan, herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olan ve psikiyatrik herhangi bir ilaç kullanan katılımcılar dâhil edilmemiştir. Çalışmanın evreni, spor yapan bireylerdir ve örneklem grubu 18-25 yaş arası 30 (K: 22, E: 8) takım sporu yapan ve 28 (K: 12, E: 16) bireysel spor yapan katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcılara önce sosyodemografik bilgi formu verilmiş sonra sırasıyla Gözlerden Zihin Okuma Testi, Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği ve Yeme Tutumu Testi-40 testleri uygulanmıştır.

Katılımcıların bulunmasında kartopu örneklem yöntemi kullanılmıştır. Takım sporu dalları Su Altı Hokeyi ($n_1=6$), Voleybol ($n_2=10$), Hentbol ($n_3=1$), Amerikan Futbolu ($n_4=1$), Rugby ($n_5=1$), Basketbol ($n_6=1$), Futbol ($n_7=1$), ve Kürek ($n_8=1$), ve Bireysel Spor dalları Jui Jitsu ($n_1=1$), Güreş ($n_2=1$), Wushu Confo ($n_3=1$), Wushu Sanda ($n_4=1$), Yüzme ($n_5=1$), Vücut Geliştirme ($n_6=1$), Taekwondo ($n_7=1$), Atletizm ($n_8=1$), Rüzgar Sörfü ($n_9=1$), Okçuluk ($n_{10}=1$), Kick Boks ($n_{11}=2$), Eskrim ($n_{12}=3$), Oryantiring ($n_{13}=2$), Bisiklet ($n_{14}=1$), Badminton ($n_{15}=1$), Jimnastik ($n_{16}=1$), ve Boks ($n_{17}=3$), kapsamaktadır.

Prosedür: Katılımcılara bireysel olarak ulaşılarak görüşme planlanmış, görüşme esnasında katılımcılara öncelikle bilgilendirilmiş gönüllü onam formu sonrasında ise kişisel bilgilerin yer aldığı form verilmiştir. Kişisel bilgi formunda; isim, soy isim, yaş, cinsiyet, eğitim yılı, meslek, ilgilenilen spor türü, sürekli devam eden herhangi bir hastalığın olup olmadığı, sürekli kullanılan bir ilacın olup olmadığı ve daha önce alınmış herhangi bir psikiyatrik tanının olup olmadığını içeren sorular bulunmaktadır. Ardından sırasıyla Gözlerden Zihin Okuma Testi, DİS/DAS ve Yeme Tutumu-40 testleri uygulanmıştır. Verilerin toplanması ortalama 20 dakika sürmüştür ve tüm veriler bireysel olarak toplanmıştır.

Katılımcıların hastalık ve ilaç kullanımı değerlendirildiğinde, %92,9'unun ($N=26$) hastalığa sahip olmadığı ve %7,1'inin ($N=2$) hastalığa sahip olduğu görülmektedir. Bununla beraber, %96,4'ünün ($N=27$) ilaç kullanmadığı ve %3,6'sının ($N=1$) ilaç kullandığı görülmektedir. Ancak spora bağlı sakatlanmaların olduğu ve diğer hastalıkların çalışma performansı ve spor performansını etkilemediği görülmektedir. Bununla beraber, kullanılan ilaçlar çalışma performansını ve spor performansını etkilememektedir. Takım ve Bireysel Spor Yapan Katılımcıların Yaş ve Eğitim Yılı Ortalamaları değerlendirildiğinde bireysel spor yapan katılımcıların yaş ortalaması ($N=28$; $M=21,96$; $SD=2,44$) ve eğitim yılı ortalamaları ($N=28$; $M=14,67$; $SD=1,30$) olarak gösterilmektedir. Takım sporu yapan katılımcıların yaş ortalamaları ($N=30$; $M=22,10$; $SD=2,26$) ve eğitim yılı ortalamaları ($N=30$; $M=15,16$; $SD=1,31$) olarak gösterilmektedir. Bununla beraber, Independent Samples Test sonuçlarına göre yaş [$F(-0,22, 56) = 0,975$; $p=0,827$,] olarak saptanmış ve eğitim yılı [$F(-1,417, 56) = 0,001$; $p=0,162$,] olarak saptanmıştır. Bu durumda, takım sporu ve bireysel spor yapan katılımcıların yaş ve eğitim yılı ortalamaları ve Independent Samples Test sonuçlarında yüksek bir fark olmamakla beraber, oldukça yakındır.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Katılımcılara sosyodemografik bilgi formu, Gözlerden Zihin Okuma Testi, Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği ve Yeme Tutumu Testi-40 testleri uygulanmıştır.

Gözlerden Zihin Okuma Testi: Gözlerden Zihin Okuma Testi (Reading the Mind in the Eyes) Baron-Cohen (1999, 2001) tarafından geliştirilmiştir. Biliş ölçen test, çoğunlukla duygu tanıma ve zekâ kuramının test edildiği performans çalışmalarında sıklıkla kullanılmaktadır. Resimlerde sadece göz bölgesine bakarak bir kişinin duygusal durumunu ne kadar doğru tahmin edebildiklerini değerlendirir. Türkçe geçerlilik çalışması Yıldırım ve ark. (2011) tarafından yapılmıştır. Test, 32 tane göz resminden oluşmakta ve katılımcılar gördükleri gözlerin çevresinde yazan 4 duygu içerikli ifadeden birini seçmektedir. Ölçeğin her bir sorusundaki seçenekler doğru ve yanlış olarak sınıflandırıldıktan sonra Kuder -Richardson 20 ile güvenilirlik sonuçları incelenmiş, 34 soru için $KR_{20}=0,69$ bulunurken; 19 ve 21 sorular çıktığında bu değer $KR_{20}=0,72$ olarak saptanmıştır.

Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği: Ölçek ilk olarak, Carver ve White (1997) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama ile geçerlik ve güvenilirlik çalışması Şişman (2012) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, bireylerin ödül ve ceza gibi dışsal uyaranlara karşı nasıl tepki verdiklerini ölçmek için kullanılır ve 24 maddeden oluşur. Ölçek 4 alt ölçekten (Davranışsal İnhibisyon Alt Ölçeği, Ödüle Duyarlılık Alt Ölçeği, Eğlence Arayışı Alt Ölçeği, Dürtü Alt Ölçeği) oluşmaktadır ve alt ölçeklerin cronbach alfa güvenilirlik katsayıları davranışsal tüm test için .81, inhibisyon alt ölçeği için .69, ödüle duyarlılık alt ölçeği için .57, eğlence arayışı alt ölçeği için .63 ve dürtü alt ölçeği için .69 olarak bulunmuştur. Tüm test için geçerlik kat sayısı .88 olarak bulunmuştur. DİS (Davranışsal İnhibisyon Sistemi): Kişinin cezadan kaçınma ve tehlikelerden sakınma eğilimlerini ifade eder. DİS yüksek olan kişiler, genellikle olumsuz durumlar karşısında daha temkinli ve kaçınmacı davranırlar.

DAS (Davranışsal Aktivasyon Sistemi): Kişinin ödüle yönelme, pozitif pekiştirme arayışı ve dürtüsellik eğilimlerini ölçer. DAS, üç alt boyuttan oluşur: *Ödüle Duyarlılık:* Kişinin ödüle karşı ne kadar hassas olduğunu ölçer. *Eğlence Arayışı:* Riskli ve yeni deneyimlere duyulan ilgiyi yansıtır. *Dürtüsellik:* Hızlı karar alma ve anında tatmin olma eğilimlerini ölçer. 24 sorudan oluşan ölçekte 20 soru alt ölçeklerin değerlendirilmesinde kullanılırken 4 soru doldurma amacıyla sorulmaktadır. Dolayısıyla, test 20 soru üzerinden hesaplanmaktadır. Öz bildirimin ölçülmesi ile beraber, likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar 1 (Tamamen katılıyorum), 2 (Biraz katılıyorum), 3 (Biraz katılmıyorum) ve 4 (Hiç katılmıyorum) şeklinde öz bildirimde bulunurlar.

Yeme Tutum Testi-40: Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiş bir testtir. Türkçe geçerlilik ve geçerlik çalışması Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır. Yalnızca yeme bozukluğuna sahip olan bireyler dışında sağlıklı bireylerin yeme tutumlarını taramak amacıyla da kullanılan bir testtir. 40 maddeden oluşan 6'lı likert tipi öz bildirim ölçeği 11-70 yaş arası bireylere uygulanmak için uygundur. Her bir soru 0-3 arası puanlanmaktadır. Daima 3 puan, çok sık 2 puan, sık sık 1 puan, bazen 0 puan, nadiren 0 puan ve hiçbir zaman 0 puan. 1, 18, 19, 23, 27 ve 39. Sorular ters hesaplanmaktadır.

Yeme bozukluğu için kesme puan 30 olarak ifade edilmektedir. 30 üstü puan alan bireylerde anoreksiya nervoza ihtimalinin arttığını ve yeme davranışlarında bozukluk olduğuna işaret etmektedir. Savaşır ve Erol (1989) bir ay aralıkla tekrarladıkları testin güvenilirlik katsayısını 0.65 olarak; Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlılığı 0.70 olarak saptamışlardır. Ölçeğin faktör analizi yağ oluşumundaki anksiyete, diyet davranışı, sosyal stres ve zayıflık obsesyonunu içeren 4 tane yorumlanabilir faktörü ortaya çıkarmıştır. Batur'un çalışmasında ise ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı kız öğrencilerde 0.47-0.90, erkek öğrencilerde ise 0.34-0.80 arasında bulunmuştur.

VERİLERİN ANALİZİ

Bu çalışmada elde edilen verilerin analizi IBM SPSS Statistics 27 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma kapsamında gruplararası farklılıkları değerlendirmek için bağımsız örneklem t-test uygulanmıştır. Gözlerden Zihin Okuma, BİS/BAS ve Yeme Tutumu ölçümleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için de Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha) araştırmanın örnekleme göre hesaplanmıştır. Buna göre, Gözlerden Zihin Okuma Testi için Alpha değeri .059, Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği için .572 ve Yeme Tutumu Ölçeği için .620 olarak bulunmuştur.

BULGULAR

Çalışmada, 18-25 yaş arası 61 katılımcıdan elde edilen veriler analiz edilmiş, 1 kişi ödüle duyarlılık, 2 kişi de yeme tutumu ölçeklerinde uç değere sahip olduğu için bu katılımcıların verileri analizden çıkarılmıştır. Bu durumda çalışmanın analizleri, 58 kişi ile tamamlanmıştır.

Takım Spor ve Bireysel Spor Grupları Arasındaki Fark Analizleri

Bireysel ve takım sporcuları arasındaki gruplar arası farklılıkları incelemek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, Gözlerden Zihin Okuma, Davranışsal İnhibisyon, Ödüle Duyarlılık, Eğlence Arayışı ve Dürtü değişkenlerinde anlamlı bir fark saptanmazken Yeme Tutumu değişkeninde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Bireysel sporcuların ve takım sporcularının gruplararası farklılıkları Gözlerden Zihin Okuma Testi'nde ($t = -0,70$, $p = 0,48$), Davranışsal İnhibisyon ($t = -0,07$, $p = 0,93$), Ödüle Duyarlılık ($t = 0,61$, $p = 0,95$), Eğlence Arayışı ($t = 0,60$, $p = 0,55$), ve Dürtü ($t = -0,87$, $p = 0,38$), alt ölçeklerinde de anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bununla birlikte, Yeme Tutumu Ölçeği'nde bireysel sporcuların takım sporcularının gruplararası farklılıklarında ($t = 2,50$, $p = 0,01$) anlamlı bir fark görülmüştür.

Ayrıca, Gözlerden Zihin Okuma testinde bireysel sporcuların ortalaması 22,10 ($N = 28$; $SD = 3,17$) ve takım sporcularının ortalaması 22 ($N = 30$; $SD = 2,89$) olarak saptanmıştır. Davranış İnhibisyon alt ölçeğinde bireysel sporcuların ortalaması 18,50 ($N = 28$; $SD = 3,21$) ve takım sporcularının ortalaması 18,43 ($N = 30$; $SD = 3,29$) olarak saptanmıştır. Ödüle Duyarlılık alt ölçeğinde bireysel sporcuların ortalaması 18,82 ($N = 28$; $SD = 1,38$) ve takım sporcularının ortalaması 18,80 ($N = 30$; $SD = 1,27$) olarak saptanmıştır. Eğlence Arayışı alt ölçeğinde bireysel sporcuların ortalaması 12,71 ($N = 28$; $SD = 2,19$) ve takım sporcularının ortalaması 12,36 ($N = 30$; $SD = 2,20$) olarak saptanmıştır. Dürtü alt ölçeğinde bireysel sporcuların ortalaması 12,78 ($N = 28$; $SD = 2,07$) ve takım sporcularının ortalaması 13,26 ($N = 30$; $SD = 2,08$) olarak saptanmıştır.

Diğer yandan, Yeme Tutumu ölçeğinde bireysel sporcuların ortalaması 18,25 (N=28; SD=9,25) ve takım sporcularının ortalaması 12,93 (N=30; SD=6,77) olarak saptanmıştır.

Tablo 1: Bireysel ve Takım Sporcularının Gözlerden Zihin Okuma, Davranış İnhibisyon, Ödüle Duyarlılık, Eğlence Arayışı, Dürtü Ve Yeme Tutumu İçin Gruplar Arası Farklılıklar

	N	t	Df	P
Gözlerden Zihin Okuma	58	-0,702	56	0,48
Davranış İnhibisyon	58	0,078	56	0,93
Ödüle Duyarlılık	58	0,61	56	0,95
Eğlence Arayışı	58	0,60	56	0,55
Dürtü	58	-0,87	56	0,38
Yeme Tutumu	58	2,50	56	0,01

Tablo 2: Bireysel ve Takım Sporcularının Gözlerden Zihin Okuma, Davranış İnhibisyon, Ödüle Duyarlılık, Eğlence Arayışı, Dürtü Ve Yeme Tutumu İçin Gruplar Arası Farklılıklar

	N	t	Df	P
Gözlerden Zihin Okuma	58	-0,702	56	0,48
Davranış İnhibisyon	58	0,078	56	0,93
Ödüle Duyarlılık	58	0,61	56	0,95
Eğlence Arayışı	58	0,60	56	0,55
Dürtü	58	-0,87	56	0,38
Yeme Tutumu	58	2,50	56	0,01

Bireysel Spor Yapan Katılımcılar için Gözlerden Zihin Okuma, BIS/BAS ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkiler

Takım sporcuları ve bireysel spor yapan katılımcıların tamamı için yapılan korelasyon analizleri sonucunda, Ödüle Duyarlılık ve Gözlerden Zihin Okuma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0.38$, $p=0.00$). Ancak, Davranışsal İnhibisyon, Eğlence Arayışı, Dürtü ve Yeme Tutumu değişkenleri ile Gözlerden Zihin Okuma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Benzer şekilde, Ödüle Duyarlılık, Davranışsal İnhibisyon, Eğlence Arayışı, Dürtü ve Yeme Tutumu ile de anlamlı ilişkiler bulunmamıştır (Bkz. Tablo 2).

Tablo 3: Takım Sporü ve Bireysel Spor Yapan Katılımcıların Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler		Gözlerden Zihin Okuma	Davranış İnhibisyon	Ödüle Duyarlılık	Eğlence Arayışı	Dürtü
Davranış İnhibisyon	r	0,03				
	p	0,77				
Ödüle Duyarlılık	r	,38*	0,09			
	p	0,00	0,45			
Eğlence Arayışı	r	0,11	0,01	0,25		
	p	0,39	0,88	0,05		
Dürtü	r	-0,09	0,12	0,09	0,19	
	p	0,48	0,36	0,46	0,14	
Yeme Tutumu	r	-0,07	0,21	-0,17	-0,06	-0,01
	p	0,59	0,10	0,19	0,65	0,89

Takım sporcuları ve bireysel spor yapan katılımcılar için Davranışsal İnhibisyon, Eğlence Arayışı, Dürtü ve Yeme Tutumu ve Gözlerden Zihin Okuma arasındaki ilişki ayrı ayrı değerlendirildiğinde; takım sporcuları için ödüle duyarlılık ve gözlerden zihin okuma ($r=0,37$, $p=0,04$) arasında anlamlı pozitif ilişki saptanırken, Ödüle Duyarlılık, Davranışsal İnhibisyon, Eğlence Arayışı, Dürtü ve Yeme Tutumu arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Bkz. Tablo 3). Bireysel sporcular için ise yalnızca Ödüle Duyarlılık ile Gözlerden Zihin Okuma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=0,39$, $p=0,03$). Buna ek olarak, DIS/DAS alt ölçekleri olan Eğlence Arayışı ve Ödüle Duyarlılık arasında da anlamlı bir pozitif korelasyon saptanmıştır ($r=0,38$, $p=0,04$). Davranışsal İnhibisyon, Eğlence Arayışı, Dürtü, Yeme Tutumu ve Gözlerden Zihin Okuma arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Bkz. Tablo 4).

Tablo 4: Takım Sporü Yapan Katılımcıların Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler		Gözlerden Zihin Okuma	Davranış İnhibisyon	Ödüle Duyarlılık	Eğlence Arayışı	Dürtü
Davranış İnhibisyon	r	0,09				
	p	0,63				
Ödüle Duyarlılık	r	,37*	0,23			
	p	0,04	0,21			
Eğlence Arayışı	r	0,17	0,00	0,12		
	p	0,35	0,97	0,50		
Dürtü	r	-0,07	0,32	0,16	0,20	
	p	0,68	0,08	0,38	0,21	
Yeme Tutumu	r	-0,22	0,16	-0,17	-0,18	-0,08
	p	0,22	0,37	0,35	0,32	0,64

Davranış İnhibisyon ve Gözlerden Zihin Okuma arasında ($r=-0,01$, $p=0,94$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ödüle Duyarlılık ve Gözlerden Zihin Okuma arasında ($r=,39$, $p=0,03$) pozitif yönde korelasyon saptanmıştır. Ödüle Duyarlılık ve Davranış İnhibisyon arasında ($r=-,03$, $p=0,85$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Eğlence Arayışı ve Gözlerden Zihin Okuma arasında ($r=0,06$, $p=0,73$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Eğlence Arayışı ve Davranış İnhibisyon arasında ($r=0,03$, $p=0,87$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Eğlence Arayışı ve Ödüle Duyarlılık arasında ($r=,38$, $p=0,04$) pozitif yönde korelasyon olduğu görülmektedir. Dürtü ve Gözlerden Zihin Okuma arasında ($r=-0,13$, $p=0,48$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Dürtü ve Davranış İnhibisyon arasında ($r=-0,10$, $p=0,61$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Dürtü ve Ödüle Duyarlılık arasında ($r=0,38$, $p=0,85$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Dürtü ve Eğlence Arayışı arasında ($r=0,20$, $p=0,29$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yeme Tutumu ve Gözlerden Zihin Okuma arasında ($r=0,08$, $p=0,66$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır, Yeme Tutumu ve Davranış İnhibisyon arasında ($r=0,27$, $p=0,15$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yeme Tutumu ve Ödüle Duyarlılık arasında ($r=-0,19$, $p=0,32$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yeme Tutumu ve Eğlence Arayışı arasında ($r=-0,01$, $p=0,93$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yeme Tutumu ve Dürtü arasında ($r=0,17$, $p=0,37$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bununla beraber, Ödüle Duyarlılık ve Eğlence Arayışı Davranış Aktivasyon Sistemi içerisinde yer almaktadır.

Tablo 5: Bireysel Spor Yapan Katılımcıların Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler		Gözlerden Zihin Okuma	Davranış İnhibisyon	Ödüle Duyarlılık	Eğlence Arayışı	Dürtü
Davranış İnhibisyon	r	-0,01				
	p	0,94				
Ödüle Duyarlılık	r	,39*	-,03			
	p	0,03	0,85			
Eğlence Arayışı	r	0,06	0,03	,38*		
	p	0,73	0,87	0,04		
Dürtü	r	-0,13	-0,10	0,38	0,20	
	p	0,48	0,61	0,85	0,29	
Yeme Tutumu	r	0,08	0,27	-0,19	-0,01	0,17
	p	0,66	0,15	0,32	0,93	0,37

TARTIŞMA

Spor psikolojik iyi oluşu hem fiziksel hem de psikolojik olarak desteklemektedir. Spor yapmak stresle başa çıkmak, sosyal ilişkileri güçlendirme ve sağlığı hem fiziksel hem de ruhsal olarak iyileştirmede oldukça önemlidir. Ayrıca, sporcuların duygusal zekâlarının gelişmesi, kendilik algılarının güçlenmesine ve psikolojik iyi oluş seviyelerinin artmasına katkı sağlar. Aynı zamanda, spor ortamında geliştirilen duygu tanıma becerileri, takım içi iletişimi güçlendirirken, rakiplerin stratejilerini değerlendirme imkânı da sunar.

Motivasyon sistemlerinden BIS ve BAS'ın spor performansı ve yeme tutumları üzerindeki etkileri, bireylerin çevresel uyaranlara verdikleri tepkileri düzenleyerek, içsel dengeyi sağlanmasına katkıda bulunur. Bu süreçlerin, beynin amigdala, insula ve prefrontal korteks gibi bölgeleriyle olan etkileşimi, spor ve duygusal deneyimlerin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini pekiştirir. Bu çalışma, takım ve bireysel spor yapan bireylerin duygu tanıma, ödüle duyarlılık, davranışsal inhibisyon ve yeme tutumları açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Çalışmada takım sporu yapan katılımcıların bireysel spor yapan katılımcılara göre Gözlerden Zihin Okuma testinde daha yüksek performans göstereceği beklenmiştir. Ancak bu temel varsayımın aksine takım sporu ve bireysel spor grupları arasında Gözlerden Zihin Okuma testi performansında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Alanyazına bakıldığında, daha önce duygu tanıma performansı için bireysel ve takım sporlarının karşılaştırılmadığı görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışma, bilim dünyasına yeni bir çalışma konusu eklemiştir. Bununla beraber, literatürde lisanslı sporcuların sedanter bireylere göre daha yüksek duygu tanıma puanına sahip olduğu görülmektedir (Işık, 2021; Işık ve Akoğuz, 2023). Ancak bu çalışmada, yalnızca sporcularla çalışılmış ve sedanter bireyler çalışmaya dâhil edilmemiştir. Bireysel sporcuların ödüle duyarlılık puanlarının takım sporcularına kıyasla daha yüksek olacağı hipotezi de desteklenmemiştir. Literatürde bireysel sporcuların daha fazla içsel motivasyona sahip oldukları ve ödüle daha fazla yöneldikleri belirtilmiştir (Venturo et al., 2019) fakat bu çalışmada takım ve bireysel sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmada takım sporcularının, bireysel sporculara kıyasla BIS (davranışsal inhibisyon) düzeylerinin daha düşük olacağı beklenmiştir fakat çalışmanın sonucuna göre takım sporcuları ve bireysel sporcular arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Schneider ve Graham (2009) yaptıkları çalışmada ergen sporcularla çalışmışlardır. Çalışmada sporcuların BIS/BAS skorları ile duyguları değerlendirilmiştir ve çalışmaya göre BIS daha çok haz-hoşnutsuzlukla ilişkili ve BAS pozitif algı aktivasyonu ile ilişkilidir. Bu çalışmada 18-25 yaş arası katılımcıların yer aldığı göz önünde bulundurulduğunda gruplar arası farklılığın oluşmaması literatürü destekler niteliktedir çünkü literatürdeki çalışmalar da ergenlik dönemini kapsamaktadır ve ergenlik dönemi genellikle 25-27 yaşlarına kadar devam etmektedir. Dolayısıyla, BIS/BAS açısından yaş grubu faktörü benzer eğilimleri göstermektedir. Bireysel sporcuların yeme tutumlarının takım sporcularına kıyasla daha olumsuz olacağı hipotezi desteklenmiştir. Çalışmada bireysel sporcuların, takım sporcularına göre daha yüksek anoreksik eğilimler sergilediği görülmüştür ve bu durum literatürde yer alan çalışmaları destekler niteliktedir. Bireysel sporcuların bedenlerine yönelik tutumları daha katıdır. Alanyazına bakıldığında özellikle estetik, sıklet ve dayanıklılık branşlarındaki sporların yeme bozukluğu gelişiminde önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Bunun haricinde erken yaşta spora başlama, antrenman yoğunluğu ve şiddeti ve antrenör baskısı yeme tutumlarında bozukluğa sebep olabilmektedir (Kendir ve Karabudak, 2019; Martinsen ve Sundgot-Borgen, 2013; Petrie ve Greenlaf, 2007). Bu açıdan bakıldığında çalışmada yüzme, atletizm, bisiklet gibi bireysel sporcular yer almaktadır ve katılımcıların verdiği yanıtlar da literatürü destekler niteliktedir. Özellikle bireysel spor branşlarında yer alan sporcuların, antrenör ve ebeveyn baskısı nedeniyle daha fazla kilo kaygısı yaşadığı ifade edilmektedir. Şimşek ve Kartal (2023) yaptıkları çalışmada dans, jimnastik, yüzme, aerobik, buz pateni gibi estetik 5-7 yaş aralığındaki 192 çocuk ve annelerini dahil etmişlerdir. Sporcu çocuklar ve annelerinin kontrol grubuna göre vücut ağırlığı konusunda daha fazla kaygı taşıdıkları ifade edilmiştir. Bu durum Türkiye aile yapılanmasının göz önünde bulundurulması gerektiğini düşündürmektedir.

Nitekim psikolojide yer alan Şema Terapi ekolünde Yüksek Standartlar (Mükemmeliyetçilik) şeması bu durumu çok güzel bir şekilde açıklamaktadır (Young ve Klosko, 2012). Şemalar, çocuklukta ve ergenlikte oluşmaları sebebiyle çoğunlukla ebeveyn tutumları neticesinde gelişirler. Özellikle, yeme bozukluğu olan danışanlarda şiddetli bir şekilde Yüksek Standartlar şeması görülmektedir. Bununla beraber, Türkiye vatandaşlarının büyük bir çoğunluğunun Yüksek Standartlar şemasına sahip olması da bu durumu destekler niteliktedir ve yeme bozukluklarının bir sonucu olarak, sporcular şiddetli gıda kısıtlaması, kusma, aşırı terleme, diüretik ve müshil kullanımı, aşırı antrenman gibi birçok ilişkili davranış sergilerler. Özellikle katılımcılarla birebir yapılan görüşmelerde, bireysel spor yapan katılımcıların zaman zaman kusma veya müshil kullandıklarına yönelik verdikleri cevapların takım sporu yapan katılımcılarda görülmemesi de oldukça manidar bir sonuçtur.

Pearson Korelasyon analizlerine bakıldığında, tüm sporcularda Ödül Duyarlılık ile Gözlerden Zihin Okuma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, ödül duyarlılığı yüksek bireylerin sosyal ipuçlarını algılama ve yorumlama becerilerinin daha gelişmiş olabileceğini gösteren önceki çalışmalarla tutarlıdır (Downey ve Feldman, 1996; Şirvanlı Özen ve Güneri, 2018). Ödül duyarlılık kişinin ödül beklentisi için motivasyon sağlar ve bu durum kişinin sosyal ipuçlarını daha hızlı ve dikkatli işlemesine imkan tanır (Gray, 1987). Sporcular ise hem takım içi hem de müsabakalar esnasında başkalarının duygularını ve niyetlerini anlamak zorunda kalırlar. Dolayısıyla, ödül duyarlılığı yüksek olan kişilerin sosyal ipuçlarını değerlendirip işlemede daha başarılı olacakları ve Gözlerden Zihin Okuma Testi'nde daha yüksek performans gösterecekleri beklenebilir (Schultz, 2015). Beyindeki mezolimbik dopamin sistemi, ödül duyarlılık ve sosyal biliş için ortak bir bölgedir. Rekabetçi ve sosyal ortamlarda dopaminergic aktivitenin artışı sporcular için avantaj sağlamakla birlikte elde edilen sonuçları açıklamasını sağlayabilir. Bununla beraber, bireysel sporcularda Ödül Duyarlılık ve Eğlence Arayışı arasında anlamlı ilişki saptanırken takım sporcularında iki değişken arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Bireysel sporlarda takım sporlarına göre daha fazla içsel motivasyon, risk alma ve kendini ödüllendirme görülmektedir (Perrey ve Besson, 2018). Bu durumda bireysel sporcularda eğlence arayışının ödül beklentisiyle birleşip spor esnasında daha çok keyif, haz ve motivasyon sağladığı düşünülmektedir ve bu durum bireysel sporcuların ödül beklentilerini ve eğlence arayışlarını arttırabilir. Nitekim, sporda elde edilen başarı tamamen sporcunun kendi performansı ile ilişkilidir ve bu da sporda elde edilen keyfi arttırabilir. Aynı zamanda, takım sporlarında dışsal motivasyon daha çok ön plana çıkmaktadır (Carron ve Eys, 2012). Takım sporlarında sporcular daha çok takım adına başarıya motive oldukları için bu ayrıca bir sorumluluk getirebilmektedir ve dolayısıyla takım sporlarında eğlence arayışı direkt olarak ödül duyarlılık ile ilişkili olmayabilir.

Tüm bulgular, motivasyonel ve bilişsel süreçlerin spor türüne göre farklı işlenebileceğini göstermektedir. Bireysel sporcuların daha fazla içsel motivasyon ve ödül beklentisine eğilimli oldukları ve takım sporcularının bireysel başarıdan ziyade daha çok grubun başarısına odaklandığını düşündürmektedir. Bu doğrultuda, sporcuların duygusal ve bilişsel süreçlerinin incelendiği çalışmaların artması spor psikolojisindeki yeni araştırmalar için önemli bir zemin oluşturabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma 18-25 yaş arası lisanslı sporcularla gerçekleştirilmiş olup, bu çalışmada bireysel ve takım sporcularının duygu tanıma, ödüle duyarlılık, davranışsal inhibisyon ve yeme tutumları açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

T-testi sonuçları, bireysel ve takım sporcularının Gözlerden Zihin Okuma, Davranışsal İnhibisyon, Ödüle Duyarlılık, Eğlence Arayışı ve Dürtü ortalamaları açısından anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymuştur. Ancak, bireysel sporcuların yeme tutumu puanlarının takım sporcularına kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, bireysel spor yapanların yeme alışkanlıkları konusunda daha katı ve anoreksik eğilimlere sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Korelasyon analizleri, Ödüle Duyarlılık ve Gözlerden Zihin Okuma Testi puanları arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, Eğlence Arayışı ve Ödüle Duyarlılık arasında da pozitif bir korelasyon saptanmıştır. Diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sonuçlar, bireysel ve takım sporcuları arasında bilişsel ve duygusal süreçlerde belirgin farklılıklar olmadığını göstermektedir. Ancak Yeme Tutumu açısından, bireysel ve takım sporcuları arasında farklılık bulunması, bireysel spor yapanların yeme alışkanlıkları konusunda takım sporcularına kıyasla daha duyarlı veya farklı tutumlar sergileyebileceğine işaret etmektedir. Ödüle Duyarlılık ve Eğlence Arayışı, Davranış Aktivasyon Sistemi kapsamında yer almakta olup, bu ölçekler arasındaki pozitif ilişki dikkat çekicidir. Bu sonuç doğrultusunda sporun psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Pozitif duygular ile motivasyon artmakta ve ödüle yaklaşma eğilimi de artış göstermektedir.

Çalışmanın sınırlılıkları arasında; yalnızca Türk sporcuların değerlendirilmesi, örneklemin 18-25 yaş aralığı ile sınırlı olması, yalnızca profesyonel sporcuların incelenmesi ve amatör ve sedanter bireylerin dâhil edilmemesi yer almaktadır. Gelecek çalışmalarda, daha geniş yaş grupları, sedanter bireyler ve amatör sporcuların dâhil edilmesiyle daha kapsamlı analizler yapılabilir. Ayrıca, bireysel ve takım sporcularının nörobiyolojik süreçlerini karşılaştıran çalışmaların artmasının bilim dünyasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İlerleyen zamanlarda yapılacak çalışmalarda 18-25 yaş arası bireylerle çalışmak ve sedanter ve profesyonel sporculardan ziyade takım ve bireysel sporlar arasındaki farkların değerlendirildiği çalışmaların artması bilim dünyasına katkı sağlayacaktır. Bununla beraber, sporcuları bilimsel çalışmalara dâhil etmek sporun psikolojik iyi oluş üzerindeki önemli katkılarına, bilinçli olarak spor yapmaya ve spora yönlendirilen çocuklar için uzun vadede önemli katkılarda bulunacaktır. Özellikle, yeme tutumunda oluşan bozulmaların beyine olan etkisi ile spor performansını nasıl etkilediğini çalışmak bilim dünyasına ve psikolojik iyi oluş konulu çalışmalara önemli katkılarda bulunacaktır. Öte yandan, sporcularda gelişebilecek yeme bozuklukları için yeme tutumu hakkında psikoeğitim ve farkındalık programları düzenlenmesi risk faktörleri açısından önemlidir. Psikolojik destek ve sporcu danışmanlığı özellikle kilo kaygısı yaşayan sporcular için önemli bir rol oynayabilir ve aileler için düzenlenen farkındalık çalışmalarının aile desteğini hisseden sporcu için önemli olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Baltaş, Z., Baltaş, A., (2000). *Beden Dili*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baron-Cohen, Simon (1997). *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind*. MIT Press. Boston, MA.
- Baron-Cohen, S., O’Riordan, M., Stone, V., Jones, R. ve Plaisted, K. (1999). Recognition of Faux Pas by Normally Developing Children and Children with Asperger Syndrome or High-Functioning Autism. *J Autism Dev Disord*, 29, 407-418.
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Hill, J., Raste, Y., ve Plumb, I. (2001). The “Reading the Mind in the eyes” Test Revised Version: A Study with Normal Adults, and Adults with Asperger Syndrome or Figh-Functioning Autism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42(2), 241-251.
- Bayarslan, B., ve Çevik, A. (2023). Examining the Relative Age Effect of Elite Paralympic Athletes. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(3), 296-306.
- Carron, A. V., and Eys, M. A. (2012). *Group Dynamics in Sport*. Fitness Information Technology.
- Carton, J. S., Kessler, E. A., and Pape, C. L. (1999). Nonverbal Decoding Skills and Relationship Well-being in Adults. *Journal of Nonverbal Behavior*, 23, 91-100.
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral Inhibition, Behavioral Activation, and Affective Responses to Impending Reward and Punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(2), 319-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.2.319>
- Chesler, B. E. (2012). *Emotional Eating: Beyond the Binge-Purge Cycle*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Dağlı Ekmekçi, Y. A., Ekmekçi, R. ve İrmış, A. (2013). Küreselleşme ve Spor Endüstrisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(1), 91-117. <http://pjss.pau.edu.tr>
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Totan, T. (2011). Adaptation of The Body Image Coping Strategies Inventory to Turkish: A Validity and Reliability Study. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 12(2), 121-129.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Eysenck, H. J. (1965). *Facts and Fictions in Psychology*. Penguin Books.
- Finch, J. E., Palumbo, I. M., Tobin, K. E. and Latzman, R. D. (2021). Structural Brain Corralates of Eating Pathology Symptom Dimensions: A Systematic Review. *Psychiatry Research: Neuroimagnng*, 317, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2021.111379>
- Fişek, K. (1985). *100 Soruda Türkiye Spor Tarihi*. Gerçek Yayınevi.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Am Psychol*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- Frith, C. D. and Frith, U. (2006). The Neural Basis of Mentalizing. *Neuron*, 50, 531-534. 10.1016/j.neuron.2006.05.001
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An Index of the Symptoms of Anorexia Nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279. <https://doi.org/10.1017/S0033291700030762>
- Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress*. Cambridge University Press.
- Hazar M, 1996. *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*. Ankara, Tutubay yayınları, s.127-133.

- Işık, U. (2021). Sporun Duyguları Tanıma Üzerindeki Etkisi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 25-36. 10.52272/srad.1028570
- Işık, A. D. ve Akoğuz Yazıcı, N. (2023). Olimpiyatlara Hazırlanan Sporcular ile Sedanter Bireylerin Yüz ve Duygu Tanıma Becerilerinin Karşılaştırılması: Kişilik Özelliklerinin Rolü. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 135-147.
- Kendir, D., ve Karabudak, E. (2019). Sporcularda Yeme Bozuklukları. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-10.
- Kılıçgil, E. (1998). Sosyal Çevre-Spor İlişkileri, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- LeDoux, J. (2003). The Emotional Brain, Fear, and the Amygdala. *Cell. Mol. Neurobiol.* 23, 727-738. 10.1023/A:1025048802629
- Lyman, B. (1982). The Nutritional Values and Food Group Characteristics of Foods Preferred During Various Emotions. *Journal of Psychology*, 112(1), 121-127. <https://doi.org/10.1080/00223980.1982.9915342>
- Martinez, E. M. (2015). *Body Talk: Fat is out, Fit is in*. University of Nevada, Reno.
- Martinsen, M., Sundgot-Borgen, J. ve Higher. (2013). Prevalence of Eating Disorders Among Adolescent Elite Athletes than Controls. *Med Sci Sport Exerc.*, 45(6): 1188-1197.
- McRae, K., Misra, S., Prasad, A. K., Pereire, S. C. ve Gros, J. J. (2011). Bottom-up and Top-down Emotion Generation: Implications for Emotion Regulation. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 7(3), 253-262. <https://translate.google.com/website?sl=en&tl=tr&hl=tr&client=srp&u=https://doi.org/10.1093/scan/nsq103>
- Murathan, G. (2023). Kadın Sporcuların Yeme Farkındalıkları ile Olumsuz Beden Konuşmaları Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1). 573-583. <https://doi.org/10.38021asbid.1357240>
- Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438-1452. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb01607.x>
- Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157176.
- Pate, P. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G. W. ve King, A. C. (1995). Physical Activity and Public Health. A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*. 273(5), 402-407. <https://doi.org/10.1001/jama.273.5.402>
- Petrie, T. A., & Greenleaf, C. (2007). Eating Disorders in Sport: From Theory to Research to Intervention. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 352-378). Wiley.
- Premack, D. ve Woodruff, G. (1978). Does a Chimpanzee Have a Theory of Mind. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(4), 515-526. <http://dx.doi.org/10.1017/S0140525X00076512>
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Company.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J. ve Vandelanotte, C. (2015). A Meta-Analysis of the Effect of Physical Activity on Depression and Anxiety in Non-Clinical Adult Populations. *Health Psychol Rev*, 9(3), 366-37)
- Salmon, P. (2001). Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)

- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Savaşır, I., & Erol, N. (1989). *Yeme Tutum Testi: Anoreksiya Nervoza Belirtiler İndeksi*. Ankara: Türk Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Schneider, M. and Graham, D. (2009). Personality, Pysical Fitness, and Affective Response to Exercise Among Adolescents. *Med Sci Sports Exerc*, 41(4), 947-955. 10.1249/MSS.0b013e31818de009.
- Schultz, W. (2015). Neuronal Reward and Decision Signals: From Theories to Data. *Physiol Rev*, 95(3), 853-951. <https://doi.org/10.1152/physrev.00023.2014>
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W W Norton & Co.
- Seydioğlu, C., Yağcı, İ. ve Uğur, E. (2023). Spor Okullarında Görev Alan Bireysel ve Takım Antrenörlerin Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 161-173.
- Şimşek, B. ve Kartal, A. (2023). Spor Yapan Bireylerin Yeme Farkındalık Düzeylerinin Bazı Parametrelere Göre İncelenmesi. *Aydın Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 15-29.
- Şirvanlı Özen, D. ve Güneri, F. K. (2018). İlişki Başarısının Temel Belirleyicisi: Reddedilme Duyarlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 454-469. 10.18863/pgy.360041
- Şişman, S. (2012). Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 32(2), 1-22.
- Turan, T., Baş, M., & Özdemir, Ö. (2015). Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 214-229. <https://doi.org/10.5455/cap.20141111095810>
- Perrey, S. and Besson, P. (2018). Studying Brain Activity in Sports Performance: Contributions and Issues. *Prog Brain Res*, 240, 247-267. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.07.004>
- Venturo, A., Smith, J., & Taylor, M. (2019). Differences in Intrinsic Motivation and Reward Sensitivity Between Individual and Team Sport Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 42(3), 245-261.
- Yalnızoğlu Çaka, S., Çınar, N. ve Altınkaynak, S. (2018). Adolesanlarda Yeme Bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 203-209.
- Yıldırım, E. A., Kaşar, M., Güdük, M., Ateş, E., Küçükparlak, İ., Özhan, M., & Yazıcı, M. K. (2011). Reading the Mind in the Eyes Test'in Türkçe Versiyonunun Sağlıklı Bireylerde Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 177-186.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2012). *Hayatı Yeniden Keşfedin* (Çev. B. Gültekin). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal eser 1994 yılında yayımlanmıştır.)
- Zhang, Y., Zhou, W., Huang, J., Hong, B. and Wang, X. (2022). Neural Correlates of Perceived Emotions in Human Insula and Amygdala for Auditory Emotion Recognition. *NeuroImage*, 260, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2022.119502>