

# 12-18 Yaş Arası Lisanslı Sporcularda Batıl İnançların Stresle Baş Edebilme Becerilerinin İncelenmesi

\*Büşra İNCE,

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,  
Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye,

**Özet**—Bu çalışmanın amacı; 12-18 yaş arası lisanslı aktif sporcu ergenlerdeki batıl inanç sisteminin stresle baş edebilme durumuna etkisi incelemektir. Bu ilişkiyi ortaya koymak ve böylece batıl inançların stresle baş edebilme yöntemlerinden birisi olabileceği gerçeğini göz önüne sermektir. İstanbul'da ki çeşitli profesyonel spor kulüplerinde 21-18 yaş arası lisanslı 200 sporcu ile "Sporda Batıl İnanç ve Davranış" ile "Algılanan Stres Ölçeği" envanteri kullanılmıştır. Batıl inançların stres ile başa çıkabilme üzerindeki ilişkisi incelenirken bu iki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada ayrıca sporcuların batıl inanç ile davranışlarının ve stresle baş edebilme becerilerinin cinsiyet ve spor branşında geçirilen süreye göre farklılıkları da incelenmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

1. Sporda Batıl İnanç ve Davranış envanterinin toplam puanı ve bu ölçeğin tüm alt ölçekler ile Algılanan Stres ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan çoklu regresyon analizi de batıl inançların algılanan stresi azalttığını ortaya koymaktadır.
2. Sporcuların batıl inançlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirtmek için Sporda Batıl İnanç ve Davranış Envanteri puanları üzerinden yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, kız sporcuların erkek sporculara göre daha fazla batıl inançlı oldukları bulunmuştur.
3. Sporcuların algıladıkları stresin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirtmek için Algılanan Stres ölçeği puanları üzerinden yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi sonuçlarına göre erkek sporcuların algıladıkları stresin kadın sporculara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre kadınların erkek katılımcılara oranla daha rahat oldukları ve daha az stres algıladıkları söylenebilir.
4. Sporcuların stres düzeylerinin sporda geçirilen süreye göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Algılanan Stres Ölçeği puanları üzerinden yapılan

ANOVA analizi sonuçlarına göre stres düzeyi ve sporda geçirilen süre arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış, araştırmanın sınırlılıkları ve gelecekte yapılacak araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimele** —*Batıl inanç , Stresle baş etme , Sporda stres*

**Abstract**—The aim of this study is; The aim of this study is to examine the effect of superstition system on the ability to cope with stress in licensed active sports adolescents aged 12-18. To reveal this relationship and thus to reveal the fact that superstitions can be one of the methods of dealing with stress. "Superstition and Behavior in Sports" and "Perceived Stress Scale" inventory were used with 200 licensed athletes between the ages of 21-18 in various professional sports clubs in Istanbul. When examining the relationship of superstitions on coping with stress, correlation analysis was used to determine the relationship between these two variables. In this study, the differences between the superstition and behaviors of athletes and their ability to cope with stress according to gender and time spent in the sports branch were also examined.

The results obtained in the study are summarized below.

1. A significant negative correlation was found between the total score of Superstition and Behavior in Sports Inventory and all subscales of this scale and the total score of the Perceived Stress Scale. Multiple regression analysis also reveals that superstitions reduce perceived stress.
2. According to the results of the independent groups t-test performed on Superstition and Behavior Inventory in order to indicate whether the superstitions of athletes differ according to gender, it was found that female athletes were more superstitious than male athletes.

3. According to the results of the independent groups t-test analysis made on the Perceived Stress Scale to indicate whether the stress perceived by athletes differs according to gender, it was found that the perceived stress of male athletes was higher than that of female athletes. Accordingly, it can be said that women are more comfortable and perceive less stress than male participants.
4. According to the results of ANOVA analysis made on the Perceived Stress Scale scores to determine whether the stress levels of athletes differ according to the time spent in sports, there was no statistically significant difference between the stress level and the time spent in sports.

The findings were discussed in the light of the literature, and recommendations were made for research studies and future research.

**Keywords—Superstition, Coping with stress, Stress in sports**

## GİRİŞ

Belirsizlik; hayatın kaçınılmaz bir yönüdür. Bu sebeple her insan belirsizliğe karşı farklı tutumlar gösterir. Belirsizlikten doğan kaygı ve korku duygusu insanların savunma mekanizması olarak farklı inançlara başvurmasına neden olmuştur. Kişi kaygı anlarında kontrol duygusunu kaybedebilir. Böyle bir durumda kontrol duygusunu tekrar kazanma ve belirsizlikten kurtulma düşüncesi ile batıl davranışlara başvurabilir. Sporcularda performansları esnasında yaşadıkları stres ile başa çıkabilmek için en sık başvurdukları yöntemlerden biri batıl davranışlardır. Bu çalışma ile sporcuların batıl inanışlarının stres ile baş edebilme becerileri üstündeki etkisi incelenmiştir.

Stresle başa çıkmanın çeşitli yöntemleri vardır; inancın/batıl inancın gücüne dayanarak bir rahatlama sağlama da bunlardan birisidir. Son yıllarda tüm dünyada paranormal ve batıl inançların çok yaygın hale geldiği gözlemlenmektedir. İnsanlarda stres ve huzursuzluk arttıkça, inançlar daha bir önem kazanır. Sporcular, yarışma, rekabet, başarı ve galibiyet, güçlü olma güdüsünün etkisi altında belirsizlik ve güvensizlikten kurtulma ve iyi bir sonuç elde etme isteği ile birçok inanç/batıl inanca sarılabilmektedirler. Bu sürecin nasıl işlediğini bilmek, sporcuların eğitimi ve gelişimlerinde onlara yardımcı olmak bakımından büyük önem taşır.

Literatür incelendiğinde, yapılan çalışmaların ortak sonucu olarak kişilerin stres anında kullandıkları baş etme becerilerinin başında batıl inanç sistemi gelir. Dolayısıyla insanlarda geleceği bilme arzusu, güvende olma isteği ve korku olduğu sürece batıl inançlar var olmaya devam edecektir. Yarışma sonuçlarının belirsizliği, önemi, sportif benlik, yarışma düzeyi ve a tipi davranış örüntüsü gibi değişkenlerin sporcuların batıl davranışlarını geliştirmesinde önde gelen etkenlerdir. Kimi sporcunun uğurlu sayısı,

kimisinin şans getiren eşyası veya performans öncesi tekrarlı davranışları vardır. Çünkü insan gerçeğin belirsiz olduğu yerlerde bir yere tutunmak ister. Bu sebeple de kendince bir gerçeklik yaratır. Bu durum belirsizlikten kurtulma ve kesin bir şeye inanma arzusunun sonucudur. Bu yüzden sporcuların içinde buldukları stres durumunun yönetilmesinde batıl inançların kullanımının araştırılmasının önemi büyüktür. Ayrıca batıl inançların, sporcuların mental performans sırasında itici/destekleyici kuvvet olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Sporcuların mental sağlığını destekleyen kulüpler için bu çalışma bir öncü olma niteliğine sahiptir. Bu alanda yapılan Türkçe çalışmaların eksikliği çalışmanın önemini gözler önüne sermektedir.

Pek çoğumuz kara kedi görmenin uğursuzluk getireceğini düşünürüz. Bazı insanlar ise nazar değmesini engellemek için yanında bir nazar boncuğu taşır. İşte bu tür düşünce ve davranışlar batıl inanç ve davranışlara örnektir. Türk Dil Kurumuna göre batıl inanç “doğüstü olaylara, gizli ve akıl dışı güçlere, kehanetlere aşırı derecede bağlı boş inanç, batıl itikat”tır (TDK, 2020). Budak (2005)’in Psikoloji Sözlüğünde batıl inanç; “doğal olayların akışının, büyü, kara büyü, şanslı gelecek nesnelere bulundurma, muska yazdırma, ruh çağırma gibi doğüstü veya sihirli güçlerle değiştirebileceği inancı” olarak tanımlamıştır.

Batıl davranış, istenilen sonuca hiçbir etkisi olmamasına rağmen, hatalı bir neden sonuç ilişkisi algısıyla sürdürülmeye devam eden davranışlardır (Foster ve Kokko, 2009). Pek çok batıl inanç ve davranış, güvenilen bir rol modelin (ebevyn, arkadaş, medya vs.) örnek alınmasıyla kazanılır (Berger, 2012; Emme, 1940; Lindström ve Olsson, 2015). Batıl inanç ve davranışlar ile ilgili çalışmalarda öncü kabul edilen Skinner (1948)’a göre batıl davranış, eş zamanlı ancak birbiriyle ilişkili olmayan iki olay (davranış ve sonuç) arasında tesadüfi bir edimsel koşullanmanın gerçekleşmesi sonucunda, davranışın sonuç üzerinde bir etkisi olmamasına rağmen dramatik bir şekilde sürdürülmesidir.

Literatürde batıl inanç ve davranışların pek çok farklı tanımı yapılmıştır. Bunların hemen hepsinin ortak noktası batıl inanç ve davranışları, birey için özne olarak mantıklı ve işe yarayan; ancak dışardan objektif bir şekilde bakıldığında mantıksız ve yararsız davranışlar olarak değerlendirmeleridir. Batıl inancın kabul gören tanımlarından biri Jahoda (1969) tarafından yapılmıştır. Buna göre batıl davranış, bir kişinin kaderinin üzerinde kontrol sahibi olamadığı, kaderinin bilinmeyen dış güçlerin elinde olduğu inancının bir sonucudur. Warren (1934) batıl inancı, bilimsel olarak kanıtlanmış olan doğa olaylarını, metafizik güçlere atfetme eğilimi olarak tanımlamıştır. Rudski (2004) batıl davranışı, bireylerin gerçek anlamda kontrol altına alamayacakları olayların sonuçlarını, değiştirebileceklerine inanmaları olarak tanımlamıştır. Maller ve Lunden (1933) ise batıl inançlar için, aralarında neden sonuç ilişkisi bulunmayan fenomenler ve nesnelere arasında böyle bir ilişkinin varlığının iddia edilmesi tanımlamasını

yapmıştır. Benzer şekilde Womack (1992a)'a göre batıl inanç, birey tarafından olumlu bir etkiye sahip olduğu düşünülen; oysa gerçekte davranışı ve sonuç arasında nedensel bir bağlantı olmayan, alışılmadık, tekrarlayan, sabit bir davranıştır. Womack (1992b) aynı zamanda batıl inancın spora özgü bir tanımlamasını da yapmıştır. Buna göre batıl davranışlar, tekrarlayıcı, biçimsel ve sıralı özellik gösteren, teknik performansı artırıcı ritüellerden (örn. ısınma hareketleri) farklı olan ve sporcunun şansı veya diğer dış faktörleri kontrol etmede güçlü olduğuna inandığı eylemlerdir.

Batıl inançlar, yeme-içme şekillerinde, giyim tarzında (uğurlu bir tişörtü giymek gibi), ya da nesnelere (şans getirdiğine inanılan bir nesneyi üzerinde taşımak gibi) ilgili olmak üzere çeşitli şekillerde karşımıza çıkar (Zaugg, 1980). Sporda ise, genellikle önemli müsabakalar gibi sonucun öngörülemediği durumlarda ortaya çıkar (Campbell, 1996; Neil, 1982). Örneğin yapılan bir çalışmada futbol oyuncularının arasındaki en yaygın batıl inançların giyim tarzıyla ilgili olduğu (formanın altına uğurlu bir atlet ya da kısa şort giymek gibi) bulunmuştur. (Ofori, Biddle ve Lavalley, 2012). Dünya çapındaki pek çok ünlü sporcunun da çeşitli batıl inançlara sahip olduğu bilinmektedir. Örneğin Serena Williams'ın ayakkabılarının bağcıklarını aynı şekilde bağladığı, her zaman aynı yerde duş aldığı ve duştan çıkınca uğurlu terliklerini giydiği bilinmektedir. Williams, her zaman ilk servisinden önce topu altı kez, ikinci servisinden önce ise iki kez sektirmektedir. Ana Ivanoviç'in servis kullanmadan önce topu bir kez sektirdiği ve korttaki beyaz çizgilere asla basmadığı bilinmektedir. Wimbledon şampiyonlarından Goran Ivaniseviç, aracını her zaman uğurlu yerine park etmektedir. Başarılı tenisçi Rafael Nadal'ın, karşılaşma öncesinde iki şişe suyu kendi sandalyesinin üzerine koyduğu ve bu suların etiketlerinin mutlaka korta doğru dönük olmasına dikkat ettiği bilinmektedir. Ayrıca maçta giyeceği çoraplarını da özenle seçmekte, özellikle 15 cm'den uzun çorapları asla tercih etmemektedir. Maria Sharapova servislerden önce top toplayıcı çocukların verdiği topları kendi sağ tarafından ve sadece sağ eliyle almaktadır. Justine Henin, set veya maç sayısı için servis kullanacağı zamanlarda sadece en son sayı yaptığı topu kullanmaktadır. Dünyaca ünlü yıldız futbolcu Roberto Carlos, maça çıkmadan önce uğur getirmesi için formasını hafifçe kesmektedir. Benzer şekilde Romen yıldız Gheorghe Hagi de sahaya çıkmadan önce çoraplarının alt kısmını kesmekte, kendisine neden böyle bir şey yaptığı sorulduğunda, eğer yapmazsa maçta kötü şans getireceğini söylemektedir. Frank Lampard kendi web sayfasında maça daima sağ ayakla çıktığını, eğer maç kötü geçmişse futbol ayakkabılarını fırlatıp attığını, ayrıca müsabakadan önce her zaman uğurlu şarkısını dinlediğini ve kulüp tesislerine giderken daima aynı yolu kullandığını yazmıştır. (akt. Barut, 2008).

Yukarıdaki tanımlar ve örnek verilen davranışlar, bilimsel veya dini bakış açısıyla izah edilemeyen, sihir gibi veya tanrı dışında her şeye

gücü yeten bir süper güç gibi kavramlara atıf yapmaktadır. Bu nedenle batıl inançlar, insanların düşüncelerini, duygularını, eylemlerini ve tepkilerini yadsınamaz bir şekilde etkilemesine rağmen, irrasyonel veya paranormal olarak görülür (Zaugg, 1980). Tam da bu sebepten dolayı, pek çok insan - özellikle de sporcular- batıl inançlı olduklarını çoğunlukla kabul etmez. Bu tarz bir savunmacı inkârın sebebi, batıl davranışlara sahip olmanın -irrasyonel ve paranormal olarak görülmesinden dolayı- utanç verici ve küçük düşürücü olarak algılanmasıdır (Jahoda, 1969; Samuelsen, 1957). Hatta batıl inanca sahip olan sporcular genellikle batıl davranışlarının aslında saçma olduğunu ve pek de işe yaramadığını itiraf ederler; ancak buna rağmen bu davranışlarını sürdürürler.

### **Batıl Davranışların Altında Yatan Sebepler**

İnsan davranışlarını dramatik bir şekilde etkileyen batıl inançların neden ve nasıl ortaya çıktığı araştırmacılar için merak konusu olmuştur. Daha önce verilen batıl inanç tanımlarında, genellikle doğaüstü ve mistik bir güce olan inancın tezahürü söz konusuydu. Ancak ilginç bir şekilde, batıl inançlarla ilgili yapılan ilk görgül çalışma konuyu bambaşka bir perspektifte ele almaktadır. Skinner (1948), öncü deneyinde vücut ağırlıklarının %75'ine düşene kadar aç bırakılmış güvercinleri içinde yiyecek olan kutulara koymuştur. Güvercinlerin kutu içinde yiyeceğe doğrudan erişim imkânı yoktur ve yiyecek güvercine 30 saniye aralıklarla, araştırmacı tarafından, belirli bir mekanizma sayesinde verilmektedir. Bu süre zarfında güvercinler davranış repertuarlarında olan davranışları rastgele olarak sergilerler. Deney ilerledikçe Skinner, güvercinlerin belirlenen süre sonunda gelen yiyecekten hemen önce sergiledikleri davranışı - yiyeceği elde etmesine hiçbir etkisi olmamasına rağmen- sıklıkla tekrarlamaya başladıklarını fark eder. Skinner bu durumu batıl davranışın oluşumu olarak tanımlamıştır. Hayvanlarla yapılan bu deneyin benzer versiyonları insanlar üzerinde de tekrarlanmıştır. Örneğin Ono (1987)'nin çalışmasında yetişkin katılımcılara bilgisayar ekranı üzerinden pekiştireç olarak bir nokta, belirli aralıklarla sunuldu. Deneyin yapıldığı ortamda bir takım kollar ve düğmeler olmasına rağmen bu aparatların ekranda nokta belirmesinin üzerinde hiçbir etkisi yoktu. Buna rağmen, katılımcıların bir kısmı bu kol ve düğmelere rastgele bastıkları sırada nokta ekranda belirdiğinde, daha sonra benzer bir örüntüyle bu kol ve düğmelere basacak şekilde batıl davranışlar geliştirdiler. Benzer metodolojiyi kullanan Wagner ve Morris (1987) de çocuklarda batıl davranışların ortaya çıkışını göstermiştir. Skinner ve onu takip eden araştırmacılar bu deneylerin sonucunu, "Organizma için önemli olan bir sonuç elde edildiğinde, elde edilme sürecinde ortaya konan tesadüfî davranışlar -her ne kadar bahsedilen sonucun elde edilmesine hiçbir etkisi olmasa da- kişi tarafından daha sonra yine aynı sonucu elde etmek için sıklıkla tekrarlanmaktadır. Bu da kumarda zar atmadan önce zarı öpmek, önemli bir spor müsabakasından önce sahaya çıkmadan belirli bir ritüelistik hareketin yapılması gibi batıl inançların

oluşumunu ve altında yatan mekanizmayı açıklamaktadır” şeklinde yorumlamışlardır (Skinner, 1948; Ono, 1987; Wagner ve Morris, 1987).

Her ne kadar Skinner ve onu takip eden araştırmacılar bir takım batıl inançların altında yatan mekanizmaları deneysel olarak ortaya koymuş olsa da, yapılan deneylerde bu mekanizmanın ortaya çıkmasına sebep olan içsel süreçlere değinilmiyordu. Ayrıca, yukarıdaki batıl inanç tanımlarının içerdiği ‘doğa üstü ve mistik güçler’ kavramlarına da atıf yapılmıyordu. Bu noktada Malinowski (1926)’nin görüşleri aydınlatıcı olmaktadır. Kontrollü laboratuvar ortamında deneylerini yapan Skinner’ın aksine Malinowski insanları doğal ortamlarında gözlemlemiştir. Bu gözlemler sırasında Trobriand Adası yerlilerinin davranışları arasında bir fark tespit etmiştir: Gölde balık tutan balıkçılar herhangi bir batıl davranış örneği sergilemezken; açık deniz balıkçılığı yapan balıkçılar batıl inanç olarak değerlendirilebileceğimiz bir takım ritüelistik davranışlar sergilemektedir. Göl kıyısında balık tutmak pek fazla tehlike içermemekte ve karşılaşılabilecek durumlar pek fazla belirsizlik arz etmemektedir. Buna karşın açık deniz balıkçılığında tehlikeler mevcuttur. Doğa olayları gibi, insan kontrolünün dışında olan pek çok etken söz konusudur ve bir belirsizlik hâkimdir. Bu gözlemden yola çıkan Malinowski, batıl inançların ortaya çıkışında insanların kontrolleri dışında olan tehlikeli durumlara maruz kalmalarının etkili olduğunu iddia etmiştir. Buna göre insanlar, belirsizliğin yarattığı kaygı ve diğer olumsuz duygularla baş edebilmek için batıl inançlar sergileme eğilimindedirler.

Malinowski’nin sınırlı gözlemlerinden yola çıkarak ortaya koyduğu bu kavramsallaştırmayı destekleyen bazı çalışmalar yapılmıştır. Örneğin Felson ve Gmelch (1979), öğrencilerin kumar gibi fazlaca belirsizlik içeren, sonuçları bireyin kontrolünün dışında olan ve dolayısıyla daha fazla kaygı ortaya çıkaran bir durumda; tanınan biriyle yüzyüze bir görüşme yapmak gibi daha az belirsizlik içeren ve daha az kaygı verici bir duruma kıyasla çok daha fazla batıl davranış geliştirme eğiliminde olduklarını bulmuştur. Daha yakın tarihli bir çalışmada (Keinan, 1994), Körfez savaşı sırasında Kuveyt’te bombalı saldırılara daha yoğun bir şekilde maruz kalan şehirlerin sakinlerinde batıl davranışların arttığı bulunmuştur. Bir diğer çalışmada (Keinan, 2002), öğrencilerin sınav dönemlerinde tahtaya vurma batıl davranışının sıklığının arttığı ortaya konmuştur. Başka bir çalışmada ise Padgett ve Jorgenson (1982) her iki dünya savaşı sırasında Almanya’da yayınlanan gazeteleri taramış ve bu dönemdeki astroloji ve benzeri konuları içeren yazıların miktarının diğer dönemlere kıyasla daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Görüldüğü gibi batıl davranışların arttığı bu durumların ortak noktası belirsizliğin ve tehlikenin fazla; insan kontrolünün ise sınırlı olmasıdır.

Malinowski’nin, insanların kontrolleri dışındaki durumlarda, belirsizlik ve kaygıyla başa çıkmak için batıl inançlara tutunduğu şeklindeki iddiası oldukça ilham vericidir. Peki bu batıl davranışlar, belirsizliğin ortaya çıkardığı kaygı ve diğer olumsuz duygularla

baş etmede nasıl etkili olabilmektedir? Langer (1975), insanların sonuçları etkileyemeseler bile kendilerini sonuçlar üzerinde etkili olarak görme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Bu açıklama insanların gerçekte kontrolleri olmasa da olası sonuçları etkilemek için bir takım davranışlar ortaya koyduklarını ima eder. Langer’e göre bu durum özellikle belirsizliğin söz konusu olduğu ve şansın adeta bir yetenek gibi görüldüğü durumlarda geçerlidir. Langer’in bu açıklamasına paralel olarak ortaya atılan kavramlardan biri *ikincil kontrol* kavramıdır (Rothbaum ve ark., 1982). Buna göre, neden ve sonuç bağlamında gerçek bir etkiye sahip olunan birincil kontrolün aksine ikincil kontrol, böyle bir etkiye sahip olunmamasına rağmen sanki varmış gibi algılanılan bir illüzyondan ibarettir. İnsanların durum üzerinde her hangi bir kontrole sahip olmamasına rağmen, ikincil kontrol mekanizması sayesinde kontrolü varmış illüzyonunu yaşaması, belirsizliğin getirdiği kaygıyı azaltmada etkili gözükmektedir.

Literatürde batıl inançların altında yatan sebepleri açıklamak için kullanılan kavramlardan bir de *adil dünya inancı*dır (Lerner, 1965). Adil dünya inancı, insanların yaşadıkları dünyanın iyi, adaletli ve eşitlikçi bir yapısının olduğu şeklindeki inançlarıdır. Buna göre birey, başına gelen iyi ve kötü sonuçların yaptığı iyi ve kötü davranışların sonucu olduğuna inanır. Lerner’a göre bu hatalı bir düşünce tarzıdır ve insanların neden ve sonuç ilişkisiyle ilgili algılarını olumsuz etkilemektedir. Pek çok insan genellikle bir başarı elde ettiğinde, bu durum şans eseri bile gerçekleşmiş olsa, bunu kendine ait pozitif özelliklere atfeder. Ancak başarısız olduğu durumlarda genellikle dış etmenleri suçlama eğilimindedir. Gerçekte pek çok insan şans ve yetenek/beceri kavramlarını birbirinden doğru bir biçimde ayıramaz ve bu yüzden sonuca hiçbir etkisi olmayacak irrasyonel bazı davranışlarla olayları kontrol edebileceklerini sanırlar (Lerner, 1965). Batıl inançları açıklamak için ortaya atılan bir diğer kavram ise *benzerlik ve temas* kavramıdır. Benzerliğe dayalı batıl inançlarda, elde edilmek istenen sonucun onu veya onun bir parçasını taklit ederek ortaya çıkarılabileceğine inanılır. Birey, benzer uyarıların tamamen aynı olduğuna ilişkin bilişsel bir yanılgı içindedir. Bu tip batıl inançların en tipik örneği Voodoo inancıdır. Düşman olarak kabul edilen ve kendisine zarar verilmek istenen kişinin bezden, en yaygın olarak bezden, tahtadan ya da başka bir malzemeden bir kuklası yapılır ve bu kuklaya fiziksel bir şekilde zarar vermenin (şiş sokma, yakma vs.) gerçek düşmana da zarar vereceğine inanılır. Bu yanılgı öğrenme psikolojisi literatüründeki ‘uyaran genellemesi’ kavramıyla açıklanabilir. Bir koşullama işlemi sonucunda koşullu uyarana verilen koşullu tepkinin, bu koşullu uyarana belirli özellikleri bakımından benzeyen diğer uyarılara da verilmesi uyarın genellemesi olarak tanımlanmaktadır (Skinner, 1948). Temas kavramı ise, daha önce birine temas etmiş olan bir nesnenin, aradan zaman geçse bile o kişiye ait iyi ya da kötü özellikleri taşımaya devam ettiğini ima eder. Bu tarz inançlarda insanlar eğer nesneye önceden sahip olan bir kişi iyi olarak

algılanan bir insansa bu eşyaya sahip olma ya da en azından vücudunun bir parçasıyla dokunma isteği içindedirler. Bu kişi kötü biriyse insanlar bu kişinin eşyasından uzak durmakta ve bu eşyaya dokunmaktan özellikle imtina etmekte, hatta mümkünse bu eşyayı yakarak yok etme isteği içindedirler. Bütün ve parça arasında kurulan bu tür hatalı ilişkilendirmede koşullanma süreçlerinin iş başında olduğu düşünülmektedir (Daş, 2006).

### Batıl İnançlara Etki Eden Psikolojik Değişkenler

Batıl inançlarla ilgili yapılan çalışmalar, bireylerin farklı örüntülerde batıl davranışlar oluşturduğunu göstermiştir. Üstelik bu bireylerin bazılarının batıl inanç oluşturmaya daha fazla meyilli olduğu görülürken, bazılarının daha az meyilli olduğu gözlenmiştir. Bu durumda bireylerin batıl inanç geliştirmesinde etkili olan faktörlerin neler olduğu sorusu akla gelebilir.

Literatürde batıl inançlar üzerinde etkili olduğu düşünülen pek çok değişken bulunmaktadır. Bunlardan ilki *kültürel farklılıklardır*. Amerikan ve Japon beyzbol oyuncularını arasındaki batıl inançları karşılaştıran bir çalışmada (Burger ve Lynn, 2005), Amerikalı oyuncuların Japon oyunculara göre daha fazla batıl inançlı olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca Japon oyuncuların batıl davranışlarının takımın performansını artırma amacı taşıdığı; Amerikalı oyuncuların batıl davranışlarının ise kendi bireysel performanslarını arttırmaya yönelik olduğu bulunmuştur. Bu durumun Japon kültürünün toplulukçu; Amerikan kültürünün ise bireyselci olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Toplulukçu kültürlerde bireylere çarkın bir dışısı olduğu öğretilir ve başarıyı ve başarısızlığı getiren faktörlerin kişiden kaynaklandığı fikri aşlanır. Bireyci toplumlarda ise böyle bir öğreti yoktur. Bu yüzden toplulukçu kültürlerdeki bireyler daha az batıl inanç geliştirirken bireyselci kültürlerde daha fazla batıl inanç hâkimdir (Mocan ve Pogorelova, 2014).

Batıl inançlar üzerinde etkili olan bir diğer faktör *cinsiyettir*. Yapılan çalışmalar genel anlamda kadınların erkeklerden daha fazla batıl inançlı olduğunu ortaya koymuştur (Wiseman ve Watt, 2004). Spor özelinde yapılan bir çalışmada ise yine kadınların erkeklerden daha fazla batıl inançlı olduğu bulunmuştur (Gregory ve Petrie, 1972). Ayrıca kadın sporcuların batıl inançlarının doğasının erkeklerinkinden farklı olduğu bulunmuştur (Neil, 1982). Buna göre kadın sporcuların batıl inançları takım forması, saç aksesuarları ve takım arkadaşlarıyla ilgili; erkek sporcuların batıl inançları sporun doğasıyla ilgilidir (örn. maçtan önce üç adet serbest atış atmak, üç atıştan en az ikisi girerse maçı kazanacağına inanmak).

Şüphesiz batıl inançları etkileyen değişkenlerle ilgili yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunu çeşitli kişilik özellikleri ile ilgili çalışmalar oluşturmaktadır. Literatürde batıl inançlarla ilişkili olduğu düşünülen çeşitli kişilik özellikleri belirlenmiştir. Bunlardan biri *kontrol odağıdır*. Bireyin yaşamı

boyunca başına gelen olayların kaynağıyla ilgili yaptığı atıflar bireyin kontrol odağını oluşturur. 'İçsel' kontrol odağı olan bireyler yaşamı boyunca başına gelen durum ve olayların sebebi ve sorumlusu olarak kendilerini görürler. 'Dışsal' kontrol odağına sahip bireyler ise başlarına gelenlerden kader, şans, doğa üstü güçler gibi dış faktörleri sorumlu tutarlar (Rotter, 1966). Yapılan çalışmalar genel olarak dışsal kontrol odağına sahip bireylerin, içsel kontrol odağı olan bireylere göre, batıl inançlara daha fazla tutunduğunu göstermektedir (örn. Todd ve Brown, 2003; Schippers ve Van Lange, 2006). Sporcularla yapılan bir çalışmada (Ofori ve ark., 2012), maçların sonuçlarının kendi yetenek ve becerilerine göre şekillendiğine inanan futbolcuların, dışsal kontrol odağına sahip futbolculara göre daha az batıl davranış gösterdiği bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise 'şans yönelimi'nin işin içine girdiği durumlarda kontrol odağının batıl inançlar üzerindeki etkisinin farklılaştığı gösterilmiştir (Van Raalte ve ark., 1991). Buna göre içsel kontrol odağı olan bireyler içinde kendi şanslarını da kendi kontrol ettiğini düşünen bireylerin, dışsal kontrol odaklı bireylerden bile daha fazla batıl inanç gösterdikleri bulunmuştur. Bu durum bir önceki bölümde anlatılan *ikincil kontrol* kavramıyla rahatlıkla açıklanabilir. Diğer bir kişilik özelliği *A tipi kişilik örüntüsüdür*. A tipi kişilik örüntüsüne sahip bireyler aşırı rekabetçi, kendisini işine adanmış ve zamana oldukça duyarlıdır. Bunun ötesinde bu bireyler agresif, sabırsız ve işe çok fazla odaklıdır. Pek çok güdüye sahiptirler ve mümkün olduğu kadar kısa sürede ve mümkün olduğu kadar çok fazla başarılı olmak istemektedirler (Moorhead ve Griffin, 1992). Bu tarz kişiliğe sahip bireylerin daha az batıl inançlı olduğu düşünülebilir. Gerçekten de a tipi kişilik örüntüsü ve batıl inançlar arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur (Todd ve Brown, 2003). Ancak yapılan bazı çalışmalar bundan farklı sonuçlara ulaşmıştır. Örneğin Brevers ve ark. (2011), a tipi kişilik örüntüsüyle batıl davranışlar arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Benzer şekilde kendilerini sporcu kimlikleri ve sportif rekabet üzerinden tanımlayan sporcuların daha yüksek egoya sahip oldukları ve daha fazla batıl inançlı oldukları bulunmuştur (Neil ve ark., 1981). Araştırmacılar, bu tarz sporcuların kaygı düzeyinin rekabetçilikten dolayı daha yüksek olduğu ve batıl davranışların da kaygıyla baş etmede işlevsel olduğu için bu sporcular tarafında fazlaca benimsendiği yorumunu yapmışlardır. *İyimserlik ve kötümserlik* kişilik özelliklerinin etkisi tartışmalıdır. Rudski (2004), batıl inançlı olmakla iyimserlik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Torma ve ark. (2013), batıl inançla iyimserlik arasında orta düzey bir ilişki saptamıştır. Bununla birlikte Burke ve ark., (2006) kötümser bireylerde de batıl inançların gözlemlendiğini bulmuştur. Dolayısıyla iyimserliğin ve kötümserliğin etkisinin ayrımsal olarak belirlenmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

### Sporcularda Stres Faktörü

Stres terimi literatürde ilk olarak 17. yüzyılda yapılan bir deneydeki güçler arasındaki dengeyi açıklamak için fizik bilimci Robert Hooke tarafından

kullanılmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). 18. yüzyılda ise Thomas Young tarafından stres, maddenin içerisinde olan bir güç olarak tanımlanmış ve fiziksel güç dengelerini anlatmak amacıyla kullanılmıştır. Tıp literatüründe ise stres terimi ilk defa Bernard tarafından "organizmanın dengesini bozan uyarılar" olarak kullanılmıştır. (Yerlikaya, 2009). Selye'nin (1950) biyolojideki stres terimini tanıtmıştıktan bu yana, stresin tanımlanması zorluklarla ve belirsizliklerle doludur ve stres kavramı gündelik yaşamda oldukça fazla kullanılmasına rağmen tanımı üzerinde görüş birliği sağlanamamaktadır. (Le Moal 2007; Romero ve ark. 2009; Koolhaas ve ark. 2011). Selye (1976), organizmaların hem negatif zorluklar (örneğin açlık, enfeksiyon) hem de pozitif zorluklar (örneğin yiyecek arama veya çiftleşme fırsatları) dahil olmak üzere, spesifik olmayan taleplere yükledikleri fizyolojik yanıtı belirtmek için "stres" kelimesini kullanmıştır. Yapılan bu ilk tanım daha sonrasında stres faktörlerinin organizmaya karşı gerçek veya algılanan tehditler olduğu fikrine ve öngörülemez ya da kontrol edilemezlik algısı tarafından tetiklendiği fikrine dayanarak daraltılmıştır (Levine ve Ursin, 1991; McEwen ve Wingfield, 2003; Ursin ve Eriksen, 2004; Romero ve ark., 2009; Ursin ve Eriksen, 2010; Koolhaas ve ark., 2011). Selye stresi düzeylerine göre sınıflandırmış ve yeterli stres, yetersiz stres, iyi stres ve kötü stres olarak 4 grupta incelemiştir. Bu modele göre dengenin kurulabilmesi için iyi stresin üst seviyede ve kötü stresin alt seviyede tutulması gerekmektedir. Aynı zamanda fazla ve yetersiz stres arasındaki dengenin de sağlanması gerekmektedir (akt. Bardavit, 2007). Selye'nin tanımladığı bu stres modelinin ardından ortaya yıkıcı ve yapıcı stres terimleri çıkmıştır. Yıkıcı stres kişiyi fiziksel ve psikolojik olarak negatif etkileyen bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Yapıcı stres ise kişinin karşılaştığı problemleri çözmesi için onu teşvik eden ve güç veren stres türü olarak açıklanmaktadır. En ideal stres düzeyi ise bireyi, karşılaştığı problemlerle ilgili çözüm bulmaya sevk eden stres olarak tanımlanmıştır (akt. Akman, 2004). Günümüzde en yaygın kullanılan stres tanımına göre ise stres, içsel ve dışsal kaynakların, kişiler tarafından bir tehdit unsuru olarak algılanması ve bu değerlendirmeden sonra fiziksel ve ruhsal olarak ortaya çıkan aşırı uyarılmışlık halidir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Sporcuların psikolojik durumuna etki eden ve sergileyecekleri performans için gerekli optimum seviyeyi değiştirebilen, hatta bu seviyeye ulaşmalarını engelleyen birçok etken vardır. Bu etkenler 'stres faktörleri' olarak adlandırılabilir. Stres faktörleri gerginliğe ve performansın düşmesine neden olabilir (Jones ve Hardy, 1989). Patmore (1986)'a göre sporcular için ana motivasyon strese karşı koymak ve stresin üstesinden gelmektir. Buna göre performans kalitesinin ana belirleyicisi kişinin stresle başa çıkma yeteneğidir. Sporcular hem yüksek hem de düşük uyarılma seviyelerinde stres yaşamaktadırlar. Ayrıca, optimum seviyeden sapma ne kadar büyük olursa, stres reaksiyonu o kadar büyük olur. Stres ve

performans arasındaki ilişki doğrusaldır, stres arttıkça performans verimliliği düşer. (Levi, 1972)

Sporcular müsabaka nedeniyle stres yaşayabilmektedirler ve yaşanan stres bu sürecin dinamiğiyle ilgili olmaktadır. Müsabaka sürecinde etkili olan stresörler dört grupta incelenmektedir. Bunlar müsabaka öncesi dönem (örn: müsabakadan önceki haftalar ve günler), müsabaka anından hemen öncesi, müsabaka sırasında ve müsabaka sonrası olarak tanımlanmaktadır. Buna göre stres düzeyinin değerlendirileceği dönem önemli olmaktadır ve bu dönemlere göre stres düzeyi farklılaşabilmektedir (Aslan ve Agbuga, 2014).

### **Batıl İnançların Sporcuların Psikolojileri ve Performanslarıyla İlişisini İnceleyen Araştırmalar**

Sporcular arasında batıl inanç ve davranışlar oldukça yaygın olduğu için, bu inanç ve davranışların sporcuların performansları üzerindeki etkileri ve bu batıl düşünce ve davranışların ilişkili olduğu psikolojik değişkenler, ülkemizde ve yurt dışında pek çok araştırmacı tarafından merak konusu olmuş ve araştırılmıştır. Örneğin bir çalışmada (Işık, Ağbuğa ve Elçi, 2015), aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin batıl davranışlarıyla anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmış ve bu amaçla 166 öğrenciden veri toplanmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda batıl inançlarla kaygı düzeyi arasında pozitif bir korelasyon bulunmuş, kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin daha fazla batıl davranışlar sergiledikleri bildirilmiştir. Batıl inançların sıklığı bakımından cinsiyetler arası bir fark olup olmadığı da aynı çalışmada araştırılmış ve cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çakmak (2019), çalışmasında futbolcuların antrenmanlardaki, karşılaşma öncesindeki ve karşılaşma sırasındaki batıl inanç ve davranışlarının tür ve miktarını belirlemeyi amaçlamıştır. Ayrıca, batıl davranış ve inançların eğitim düzeyi, ligte bulunulan durum, milli sporcu olup olmama ve yaş gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek de çalışmanın bir diğer amacıdır. Bu amaçla 60 profesyonel futbolcudan veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre futbolcular en fazla, giyim ve görünüş ile ilgili batıl davranışlar ve uğurlu sayılan nesnelere üzerinde bulundurma batıl davranışını göstermişlerdir. Yine bu araştırmanın bulgularına göre, takımı ligde daha üst ve daha alt sırada bulunan takımların futbolcularına göre daha sık batıl davranış ve inançlar sergilemektedirler. Diğer değişkenler açısından futbolcuların batıl inançlarının sıklığında bir farklılaşma gözlenmemektedir.

Kaldırımcı (2018), buz hokeyi oyuncularındaki batıl davranışlarla kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında Türkiye Buz Hokeyi Federasyonundan lisanslı 218 sporcudan veri toplamıştır. Araştırma bulgularına göre, sporcuların genel batıl davranış ortalaması düşük seviyede bulunmuştur. Ayrıca bu sporcuların durumluk ve kaygı düzeyleri de düşük seviyededir. Yapılan korelasyon analizine göre sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin her ikisi de bu sporcuların batıl

davranışlarıyla negatif korelasyon göstermiştir. Bu bulgu literatürdeki pek çok araştırmanın bulgularıyla çelişmektedir. Araştırmacı bu durumun, verilerin normal dağılım göstermemesi ve bu yüzden parametrik olmayan analiz yöntemleri kullanmak zorunda kalınmasından kaynaklanabileceğini belirtmiştir.

Barut (2008), alanda yaygın olarak kullanılan Sporda Batıl İnanç ve Davranış Envanterini, farklı branşlardaki Türk sporculara uyarladığı çalışmasında, aynı zamanda batıl inançların Öz yeterlikle ilişkisini de araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre envanterin Türk örnekleme için test-tekrar test güvenilirliği 0.95 bulunmuştur. Bunun yanında, tenisçilerin batıl davranış sıklıklarının basketbol oyuncularından anlamlı olarak yüksek olduğu gözlenmiştir. Kadınların erkek sporculara göre daha sık batıl davranışlar sergiledikleri de araştırmanın bulguları arasındadır. Son olarak araştırmada batıl davranışlar ile öz yeterlik arasında negatif ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.

Bleak ve Frederick (1998) profesyonel kadın basketbolculardaki batıl inançları incelemişlerdir. Batıl inanç ve davranışlar algılanan etkililik, sporcuların başarısına etki, spor kaygısı, kontrol odağı ve dindarlık gibi değişkenler açısından değerlendirilmiştir. 107 sporcuyu kapsayan çalışmada, batıl inançların sporcular arasında oldukça yaygın olduğu, ayrıca bir batıl davranışın sıklıkla tekrarlanması için kişinin o batıl davranışı performansı üzerinde etkili olarak görmesinin gerekli olmadığı bulunmuştur. Ayrıca kaygı, kontrol odağı ve dindarlık değişkenlerinin batıl inançlar üzerinde çok az belirleyiciliklerinin olduğu tespit edilmiştir. Yine de bu değişkenlerin, sporcularda ne tip batıl inançların ortaya çıktığının yordanmasında faydalı oldukları bildirilmiştir.

Bir diğer çalışmada birincil ve ikincil kontrol stratejileri ve stresle baş etme becerileriyle, batıl davranışlar arasındaki ilişki araştırılmıştır. İngiltere ve Gana'dan 349 üniversite öğrencisi sporcu araştırmaya dahil olmuştur. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet ve uyruğun bu değişkenler üzerindeki etkisini belirleyebilmek amacıyla ise kovaryans analizi yapılmıştır. Araştırmanın bulguları, stresle baş etme becerileri ve kullanılan kontrol stratejisinin, batıl davranışları başarılı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Buna göre sporcular, yoğun stres hissettikleri durumlarda batıl davranışlara, bir stresle baş etme yöntemi ve bir ikincil kontrol stratejisi olarak sıklıkla başvurumaktadırlar. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre Ganalı oyuncular İngiliz oyunculara göre batıl davranışlara daha sık başvurma eğilimindedirler. Batıl inançlar açısından cinsiyetler arasında herhangi bir fark bulunmamıştır (Ofori, Tod ve Lavalley, 2016).

Khokhar ve Rani (2020), çalışmalarında bireysel ve takım sporlarındaki sporcuların batıl davranışlarını karşılaştırmayı amaçlamış ve bu amaçla 71 erkek sporcudan veri toplamışlardır. Yapılan analizlere göre bireysel sporlarda daha çok giyim ve görünüşle ilgili batıl inançlar ön plana çıkmış;

takım sporlarında ise sahaya çıkmadan önce haç çıkarma ya da tek diz üzerine çökerek dua etme gibi davranışların daha yaygın olduğu görülmüştür.

Başka bir araştırmada, batıl davranışların sporcuların performansları üzerindeki olumlu etkisi ve bunun altında yatan psikolojik mekanizmalar incelenmiştir. Dört deneyden oluşan araştırmanın birinci ve ikinci deneyinde, tek ayağı yukarı kaldırmak ya da el parmaklarını çapraz yapmak gibi iyi şans getirdiğine inanılan batıl davranışların, sporcuların motor becerilerini ve oyuna ilişkin bellek performanslarını geliştirdiği gösterilmiştir. Üçüncü ve dördüncü deneylerde ise bu performanslardaki artışın sporcuların algıladıkları özyeterlik düzeyi üzerinden gerçekleştiği bulunmuştur. Buna göre, bu tarz batıl inançların sporcuların öz yeterlik algılarını yükselttiği, bunun da performansta iyileşme sağladığı bildirilmiştir (Damisch, Stoberock ve Mussweiler, 2010).

Batıl davranışların sporcular arasındaki yaygınlığı, algılanan etkililiği ve tipik özelliklerinin araştırıldığı bir çalışmaya (Sasvári ve ark., 2019), 383 amatör sporcu dahil edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre sporcuların %55.1'inin en az bir batıl inancı bulunmaktadır. Ayrıca sporcuların %70'e yakını bu batıl inançlarının performansları üzerinde etkisi olduğuna inanmaktadır. Bununla beraber yapılan spor türünün batıl inançların sıklığına etki ettiği de araştırmanın bulguları arasındadır; buna göre en az sayıda batıl davranışı atletizmle uğraşan sporcular göstermiş, onları tenis ve badminton gibi raket sporlarıyla uğraşan sporcular izlemiştir. Hentbol oyuncularına ise en fazla batıl davranış sergileyen sporcular olarak bulunmuştur.

Wright ve Erdal (2008), literatürde yer alan "profesyonel sporcuların oyun içindeki zorlu görevlerde, daha kolay görevlere göre daha fazla batıl davranış gösterdikleri" iddiasını golf oyuncuları üzerinde test etmişlerdir. 40 golf oyuncusu, oyun içinde farklı zorluk dereceleri olan görevler yerine getirmişlerdir. Oyun sırasında oyunculara vuruş yapabilmek için farklı renklerde toplar sunulmuştur. Kolay görevler esnasında oyuncular topların rengini rastgele seçerken; zorlayıcı görevler esnasında oyuncuların "uğurlu" renkli topu seçme eğiliminde oldukları rapor edilmiştir.

Bireysel, çift ve takım sporlarında batıl inanç ve karar verme süreçlerinin incelendiği bir çalışmada (Bal, 2014), 90 sporcu yaptıkları sporun türüne göre üç gruba (bireysel, çift, takım) ayrılmışlardır. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, bireysel sporlar grubundaki katılımcıların en az düzeyde batıl davranışlar gösterdikleri ve karar verme süreçlerinin diğer gruplardaki katılımcılara göre daha işlevsel olduğu bulunmuştur.

Diğer bir çalışmada, batıl davranışların ve kazanma isteğinin basketbol performansı üzerindeki etkileri araştırılmıştır. 50 erkek öğrencinin katıldığı araştırmada, sporcular oynadıkları mevkiye göre beş gruba ayrılmışlardır. Yapılan varyans analizi sonuçlarına göre, batıl davranışların ve kazanma isteğinin basketbol oyuncularının performansını arttırdığı bulunmuştur. Ayrıca savunma mevkiindeki

oyuncularının, hücum oyuncularına göre daha fazla batıl davranışlar sergiledikleri de araştırmanın bulguları arasındadır (Deol ve Singh, 2015).

Flanagan (2013), seçkin ve sıradan sporcular arasında, müsabaka öncesindeki batıl davranışların yaygınlığını araştırmıştır. Ayrıca, bu batıl davranışların doğası ve yapılıp yapılmamalarının, sporcuların kaygı düzeyine etkileri de araştırmada incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, batıl davranışların rekabetten kaynaklanan anksiyeteyi azaltmadığını göstermiştir. Ayrıca seçkin sporcuların, batıl davranışlardan bağımsız olarak, sıradan sporculara göre anksiyeteye daha iyi başa çıktıkları bulunmuştur.

Benzer bir araştırmada, batıl davranışların sporcuların kaygı düzeyi ve performanslarıyla ilişkisi Hood (2002) tarafından araştırılmıştır. Bu çalışmada ise durumluk ve sürekli kaygı düzeyi ile batıl davranışların sıklığı arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Yine bu araştırmada, dindar olduğunu bildiren sporcuların daha fazla batıl davranış sergiledikleri ortaya konmuştur.

Kaygı ve batıl inanç ilişkisini inceleyen bir diğer çalışmada (Mounicot, 2000), kadın ve erkek futbolcuların maç öncesi kaygı düzeyleri ve batıl davranışları araştırılmıştır. Korelasyon analizlerine göre futbolcuların oyun öncesi kaygı düzeyiyle batıl inanç gösterip göstermemeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ergenlerin yetişkin futbolculara göre daha fazla batıl davranış sergiledikleri; gösterilen batıl inançların sıklığı bakımından kadın ve erkek futbolcuların farklılaşmadığı da araştırmanın bulguları arasındadır.

Bir çalışmada, üniversite öğrencisi sporcuların sergiledikleri batıl inanç ve davranışların bazı değişkenler bakımından ele alınması amaçlanmıştır. 42 erkek 41 kadın olmak üzere 83 profesyonel tenisçi araştırmaya dahil olmuştur ve bu sporcuların ortalama yaşı 21.38 (S=1.60) olarak hesaplanmıştır. Tenisçilerin algıladıkları batıl inanç ve davranışlarının belirlenmesi için bu alanda oldukça yaygın olarak kullanılan ve Barut (2008) tarafından Türk örneğine uyarlanan Batıl İnanç ve Davranış Envanteri kullanılmıştır. Betimleyici istatistikle ilgili olarak ortalama ve standart sapma değerleri ile birlikte, yüzde ve frekans değerleri hesaplanmış, grup ortalamalarını karşılaştırmak içinse bağımsız gruplar için t testi veya ANOVA teknikleri kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmışsa farkın yönünü belirlemek için uygun post hoc analizleri yapılmıştır. Korelatif ilişkilerin belirlenebilmesi içinse Pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Sonuç olarak tenisçilerin araştırılan değişkenleri ile batıl inançları arasında anlamlı bir fark oluşmamıştır. Buna karşın erkek sporcuların batıl inançları kadın sporculardan daha düşük çıkmıştır (Mutlu ve ark., 2016).

Sporlarda batıl inanç ve davranışın stresle baş edebilme ilişkisini inceleyen araştırma sayısının literatürde yeteri kadar yer almadığı düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı; aktif spor yapan 12-

18 yaş arası ergenlerde sporda batıl davranış eğilimleri ile stresle baş edebilme becerileri arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır.

Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir;

**Ana Hipotez :** Batıl inanç ve davranışlar sporcularda algılanan stresle olumsuz yönde ilişkilidir.

**Alt Hipotezler;**

**Alt hipotez1:** Batıl inançlar sporcuların stresle başa çıkma becerileri ile olumlu bir ilişki içerisindedir

**Alt hipotez 2:** Sporcuların batıl inançları cinsiyete göre farklılaşacaktır. Buna göre kadınlarda batıl inançları erkeklerden daha yüksek düzeyde olacaktır.

**Alt hipotez3:** Sporcuların batıl inançları sporda geçirdikleri süreye göre farklılaşacaktır.

**Alt hipotez 4:** Sporcuların stres düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır, kadınlarda stres düzeyi erkeklere göre daha yüksektir.

**Alt hipotez 5:** Sporcuların stres düzeyleri ve stresle baş etme becerileri sporda geçirilen süreye göre farklılaşmaktadır.

#### MATERYAL METHOD

**Araştırma Grubu:** Araştırmaya, 2020 yılında İstanbul bölgesindeki özel spor kulüplerinde 12-18 yaş arası aktif lisanslı sporcu 87 kadın ve 113 erkek olmak üzere 200 sporcu katılmıştır.

**Veri Toplama Araçları :**

**Sporda Batıl İnanç ve Davranış Envanteri:** Orijinal ismi "Superstitious Ritual Questionnaire" olan ve Buhramn ve diğ. (1982) tarafından geliştirilen sporda batıl inanç ve davranış envanterinin Türkçe uyarlamasını Barut (2008) yapmış ve testtekrar korelasyon katsayısı 0.95 olarak hesaplamıştır. Envanter 37 maddelik 5'li likert tipi bir envanter olup 7 ayrı kategoriden oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla; giyim ve görünüş ile ilgili batıl davranışlar, uğurlu sayılan nesnelere, oyun ve karşılaşma öncesi kullanılan davranışlar, oyun ve karşılaşma sırasında kullanılan davranışlar, takım olarak kullanılan batıl inanç ve dua etme olarak sıralanmaktadır. Öğrencilerden kendi spor yaşantılarında bu kategori altındaki soruların ne derece etkili olduklarına yönelik olarak; (1) Hiç etkili değil, (2) Az etkili (3) Ara sıra etkili (4) Etkili (5) Çok etkili şeklinde cevap vermeleri istenmiştir.

**Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ):** Algılanan stres ölçeği 1983 yılında Cohen, Kamarck & Mermelste tarafından geliştirilmiştir ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.86 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada Bilge, Öğce, Genç ve Oran (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan ölçek kullanılmış, güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.81 bulunmuştur. Ölçek 5'li likert tipinde (0 hiç, 4 çok sık) hazırlanmıştır ve üç maddesi ters (4.,5.,6. maddeler), beş maddesi düz ifadedir (1.,2.,3.,7.,8. maddeler). Ölçekten toplamda 0-32 arasında puan alınabilmektedir. Algılanan stres (1.,2.,3.,7., 8. maddeler) ve algılanan baş etme (4.,5.,6. maddeler) olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçek puanları üzerinden değerlendirilmektedir. Toplam puanın yüksek olması algılanan stres düzeyinin yüksek olması anlamındadır.



Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ise olumsuz bir durumdur.

**Verilerin Toplanması:** Araştırmaya katılan sporcuların gönüllü olarak envanterleri doldurulması istenmiştir. Uygulama öncesinde ölçekte doğru ya da yanlış yanıt olmadığı katılımcılara açıklanmış, anlamadıkları sorular olduğu takdirde araştırmacıyı yanlarına çağırılmaları istenmiştir. Katılımcıların, verdikleri yanıtların araştırmacılar dışında kimseyle paylaşılmayacağı konusunda bilgilendirilmiş ve sorulara eksiksiz, içtenlikle yanıt vermeleri istenmiştir. Ölçeğin katılımcılar tarafından doldurulması ortalama 30 dakika sürmüştür.

**Verilerin Analizi:** Çalışma yapılırken veriler, sayısal olarak bilgisayara aktarılmış ve Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Package for Social Sciences-SPSS 25.0) programıyla istatistiksel analiz elde edilmiştir. Analizden önce, verilerin normal dağılım incelemesi yapılmıştır. Değişkenler ile Örneklem grubunun normallik dağılımı analizi Basıklık-Çarpıklık değerleri kontrolünde yapılmış ve bütün ölçekler normal dağılım göstermiştir. Tüm ölçek ve alt ölçek değerleri -2, +2 arasında olup, normal dağılımı göstermektedir.<sup>1</sup> Analizin güvenilirlik seviyesi %95 olarak esas alınmıştır. İki bağımsız değişken testi olarak kabul edilen T-Testi, niceliksel verileri karşılaştırmada parametrik iki grup farkını analiz etmek için kullanılmıştır. ANOVA testinin ise, parametrik çoklu grup farkını analiz etmek için kullanılması uygun görülmüştür. Pearson Korelasyon analiziyle ölçekler arasındaki ilişki test edilmiştir. Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılarak, Bağımsız Değişken Bağımsız Değişkene etkisi görülmüştür ve p <0,05 değeri istatistiksel açıdan anlamlı olarak kabul edilmiştir.

### BULGULAR

**Tablo 1. Sporcu Grubun Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımı**

	n	%	
Yaş	12	35	
	13	43	
	14	65	
	15	12	
	16	15	
	17	12	
	18	18	
	Toplam	200	100,0
Cinsiyet	Kız	87	
	Erkek	113	
	Toplam	200	100,0
Branş	Basketbol	200	100,0
Sportif Başarı Önemi	Hiç Önemli Değil	30	15,0

Az Önemli	37	18,5
Önemli	105	52,5
Çok Önemli	28	14,0
Toplam	200	100,0
0-3 Yıl	88	44,0
3-7 Yıl	98	49,0
7-10 Yıl	14	7,0
Toplam	200	100,0

### Kaç Yıldır Spor Yapıyorsun

Tabloda görüldüğü üzere, örneklem grubuna katılanların %17.5'i 12 yaşında, %21.5'i 13 yaşında, %32.5'i 14 yaşında, %6'sı 15 yaşında, %7.5'i 16 yaşında, %6'sı 17 yaşında, %9'u 18 yaşında, %43.5'i kız, %56.5'i erkek, %100'ü basketbol branşı, %15'i sportif başarı hiç önemli değil, %18.5'i sportif başarı az önemli, %52.5'i sportif başarı önemli, %14'ü sportif başarı çok önemli, %44'ü 0-3 yıl arası spor yapıyor, %49'u 3-7 yıl arası spor yapıyor, %7'si 7-10 yıl arası spor yapıyor.

**Tablo 2. Sporda Batıl İnanç Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri**

	N	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Sporda Batıl İnanç Ölçeği	200	37	160	114,22	26,00
Giyim ve Görünüş	200	10	50	31,08	10,85
Uğurlu Sayılan Nesnelere	200	6	29	16,85	5,76
Oyun ve Karşılaşma Öncesi Oyun	200	13	64	40,53	9,77
Karşılaşma Sırasında Takım Davranımları	200	3	15	9,90	2,91
Dua Etme	200	3	15	9,84	3,16

Tabloda görüldüğü üzere, Sporda Batıl İnanç Ölçeği ortalaması 114,22(ss=26,00), Giyim ve Görünüş Ölçeği ortalaması 31,08(ss=10,85), Uğurlu Sayılan Nesnelere Ölçeği ortalaması 16,85(ss=5,76), Oyun ve Karşılaşma Öncesi Ölçeği ortalaması 40,53(ss=9,77), Oyun Karşılaşma Sırasında Ölçeği ortalaması 9,90(ss=2,91), Takım Davranımları Ölçeği ortalaması 6,03(ss=2,07), Dua Etme Ölçeği ortalaması 9,84(ss=3,16)dir. Ölçekten ve tüm alt boyutlardan alınan puanların ortalamasının biraz üstünde olduğu görülmektedir

<sup>1</sup> Darren George and Paul Mallery, *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 Update, 10th. 2010.

**Tablo 3. Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri**

	N	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
<b>Algılanan Stres Ölçeği</b>	200	0	28	18,36	5,61
<b>Algılanan Stres</b>	200	0	18	12,17	3,80
<b>Algılanan Baş Etme</b>	200	0	12	6,20	2,54

Tabloda görüldüğü üzere, Algılanan Stres Ölçeği ortalaması 18,36(ss=5,61), Algılanan Stres Alt Boyut ortalaması 12,71(ss=3,80), Algılanan Baş Etme Alt Boyut ortalaması 6,20(ss=2,54)dir. Algılanan Stres Ölçeği toplam puanının ve Algılanan Stresin ortalamadan biraz yüksek olduğu ve Algılanan Baş Etme alt boyutunun ortalama bir değer aldığı görülmektedir

**Tablo 4. Sporda Batıl İnanç Ölçeği ve Alt Boyutu Puanlarıyla Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları**

		Algılanan Stres Ölçeği	Algılanan Stres	Algılanan Baş Etme
<b>Sporda Batıl İnanç Ölçeği</b>	r	-,520**	-,487**	-,422**
	p	0,000	0,000	0,000
	N	200	200	200
<b>Giyim ve Görünüş</b>	r	-,348**	-,352**	-,245**
	p	0,000	0,000	0,000
	N	200	200	200
<b>Uğurlu Sayılan Nesnelere</b>	r	-,380**	-,364**	-,295**
	p	0,000	0,000	0,000
	N	200	200	200
<b>Oyun ve Karşılaşma Öncesi</b>	r	-,466**	-,440**	-,372**
	p	0,000	0,000	0,000
	N	200	200	200
<b>Oyun Karşılaşma Sırasında</b>	r	-,356**	-,287**	-,359**
	p	0,000	0,000	0,000
	N	200	200	200
<b>Takım Davranımları</b>	r	-,391**	-,353**	-,337**
	p	0,000	0,000	0,000
	N	200	200	200
<b>Dua Etme</b>	r	-,366**	-,279**	-,394**
	p	0,000	0,000	0,000
	N	200	200	200

Tabloda görüldüğü üzere, Sporda Batıl İnanç Ölçeği ve Alt Boyutları ile Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Sporda Batıl İnanç Ölçeği toplam puanı ile **Algılanan Stres Ölçeği** puanı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.520$ ,  $p<0.01$ ).

Sporda Batıl İnanç Ölçeği toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.487$ ,  $p<0.01$ ).

Sporda Batıl İnanç Ölçeği toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.487$ ,  $p<0.01$ ).

Giyim ve Görünüş toplam puanı ile **Algılanan Stres Ölçeği** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.348$ ,  $p<0.01$ ).

Giyim ve Görünüş toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.352$ ,  $p<0.01$ ).

Giyim ve Görünüş toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.245$ ,  $p<0.01$ ).

Uğurlu Sayılan Nesne toplam puanı ile **Algılanan Stres Ölçeği** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.380$ ,  $p<0.01$ ).

Uğurlu Sayılan Nesne toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.364$ ,  $p<0.01$ ).

Uğurlu Sayılan Nesne toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.295$ ,  $p<0.01$ ).

Oyun ve Karşılaşma Öncesi toplam puanı ile **Algılanan Stres Ölçeği** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.466$ ,  $p<0.01$ ).

Oyun ve Karşılaşma Öncesi toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.440$ ,  $p<0.01$ ).

Oyun ve Karşılaşma Öncesi toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.372$ ,  $p<0.01$ ).

Oyun ve Karşılaşma Sırasında toplam puanı ile **Algılanan Stres Ölçeği** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.356$ ,  $p<0.01$ ).

Oyun ve Karşılaşma Sırasında toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.287$ ,  $p<0.01$ ).

Oyun ve Karşılaşma Sırasında toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.359$ ,  $p<0.01$ ).

Takım Davranımları toplam puanı ile **Algılanan Stres Ölçeği** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.391$ ,  $p<0.01$ ).

Takım Davranımları toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.353$ ,  $p<0.01$ ).

Takım Davranımları toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.337, p<0.01$ ).

Dua Etme toplam puanı ile **Algılanan Stres Ölçeği** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.366, p<0.01$ ).

Dua Etme toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.279, p<0.01$ ).

Dua Etme toplam puanı ile **Algılanan Stres** puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-.394, p<0.01$ ).

**Tablo 5. Sporcuların Batıl İnançlarının Algıladıkları Strese Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi**

	B	Standart Hata	Beta	t	p	R2	F	p
(Sabit)	33,958	1,681		20,200	0,000	0,324	15,384	0,000
Giyim ve Görünüş	-0,067	0,042	-0,129	-1,607	0,110			
Uğurlu Sayılan Nesnelere	-0,045	0,088	-0,046	-0,508	0,612			
OyunveKarşılaşma Öncesi	-0,102	0,051	-0,178	-1,985	0,049			
OyunKarşılaşma Sırasında	-0,435	0,120	-0,225	-3,624	0,000			
Takım Davranımları	-0,433	0,193	-0,160	-2,247	0,026			
Dua Etme	-0,173	0,130	-0,097	-1,330	0,185			

Tabloda görüldüğü üzere Sporda Batıl İnanç Ölçeğinin Alt Boyutları algılanan stres için anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.( $R^2=.324, p<0.01$ ). Adı geçen değişkenler birlikte algılanan stresteki toplam varyansın yaklaşık %32'sini açıklamaktadır.β katsayısı değerlerine göre etki güçleri Oyun Karşılaşma Sırasında, Oyun Karşılaşma Öncesi, Takım Davranımları, Giyim ve Görünüş, Dua Etme, uğurlu Sayılan Nesnelere şeklinde. Regresyon katsayılarına ilişkin t- testi sonucuna göre Oyun Karşılaşma Sırasında, Oyun Karşılaşma Öncesi, Takım Davranımları algılanan stres için anlamlı bir yordayıcıdır. Diğer değişkenin etkisinin önemli olmadığı bulunmuştur.

**Tablo 6. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine (ss= ve Alt Ölçekleri Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı İçin Uygulanan Bağımsız t-Testi Analizi Sonuç Tablosu**

	Cinsiyet
Sporda Batıl İnanç Ölçeği	Kız
	Erkek
Giyim ve Görünüş	Kız
	Erkek
Uğurlu Sayılan Nesnelere	Kız
	Erkek
Oyun ve Karşılaşma Öncesi	Kız
	Erkek
Oyun Karşılaşma Sırasında	Kız
	Erkek
Takım Davranımları	Kız
	Erkek
Dua Etme	Kız
	Erkek

Tabloda görüldüğü gibi, örneklem grubunun Sporda Batıl İnanç Ölçeğinden aldıkları puanın, cinsiyet

değişkenine göre anlamlı farkı bulmak için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında Kızların puanı daha çok olduğu için, istatistiksel olarak  $p<0.05$  anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Tabloda görüldüğü gibi, örneklem grubunun Giyim ve Görünüş Alt Boyutundan aldıkları puanın, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farkı bulmak için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında Kızların puanı daha çok olduğu için, istatistiksel olarak  $p<0.05$  anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Tablodan da görüleceği gibi, örneklem grubunun Uğursuz Sayılan Nesnelere Alt Boyutundan aldıkları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farkı bulmak için uygulanan bağımsız t testi sonucuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak  $p>0.05$  anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tabloda görüldüğü gibi, örneklem grubunun Oyun ve Karşılaşma Öncesi Alt Boyutundan aldıkları puanın, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farkı bulmak için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında Kızların puanı daha çok olduğu için, istatistiksel olarak  $p<0.05$  anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Tablodan da görüleceği gibi, örneklem grubunun Oyun ve Karşılaşma Sırasında Alt Boyutundan aldıkları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farkı bulmak için uygulanan bağımsız t testi sonucuna göre ,gruplar arasında istatistiksel olarak  $p>0.05$  anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tabloda görüldüğü gibi, örneklem grubunun Takım Davranımları Alt Boyutundan aldıkları puanın, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farkı bulmak için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında Kızların puanı daha çok olduğu için, istatistiksel olarak  $p<0.05$  anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Tabloda görüldüğü gibi, örneklem grubunun Dua Etme Alt Boyutundan aldıkları puanın, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farkı bulmak için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında Kızların puanı daha çok olduğu için, istatistiksel olarak  $p<0.05$  anlamlı bir farklılık görülmüştür.

**Tablo 8. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine (ss= ve Alt Ölçekleri Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı İçin Uygulanan Bağımsız t-Testi Analizi Sonuç Tablosu**

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss.	t	df	p
Algılanan Stres Ölçeği	Kız	87	17,26	5,62	-2,452	198	0,015
	Erkek	113	19,20	5,49			
Algılanan Stres	Kız	87	11,45	3,98	-2,370	198	0,019
	Erkek	113	12,72	3,57			
Baş Etme	Kız	87	5,82	2,53	-1,866	198	0,064
	Erkek	113	6,49	2,51			

Tabloda görüldüğü gibi, örneklem grubunun Algılanan Stres Ölçeğinden aldıkları puanın, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farkı bulmak için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında Erkeklerin puanı daha çok olduğu için, istatistiksel olarak  $p < 0.05$  anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Tabloda görüldüğü gibi, örneklem grubunun Algılanan Stres Alt Boyutundan aldıkları puanın, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farkı bulmak için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar arasında

Erkeklerin puanı daha çok olduğu için, istatistiksel olarak  $p < 0.05$  anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Tablodan da görüleceği gibi, örneklem grubunun Algılanan Baş Etme Alt Boyutundan aldıkları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farkı bulmak için uygulanan bağımsız t testi sonucuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak  $p > 0.05$  anlamlı farklılık görülmemiştir.

**Tablo 9. Sporcuların Aktif Spor Yılı Değişkenine Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı İçin Uygulanan ANOVA Analizi Sonuç Tablosu**

		N	$\bar{X}$	Ss.		K.T	df	K.O	F	p
<b>Algılanan Stres Ölçeği</b>	0-3 Yıl	88	19,15	4,41	G.Arası	112,113	2	56,056	1,792	0,169
	3-7 Yıl	98	17,88	5,77	G.İçi	6161,967	197	31,279		
	7-10 Yıl	14	16,79	9,76	Toplam	6274,080	199			
	Toplam	200	18,36	5,61						
<b>Algılanan Stres</b>	0-3 Yıl	88	12,78	2,93	G.Arası	85,229	2	42,614	3,017	0,051
	3-7 Yıl	98	11,86	3,98	G.İçi	2782,326	197	14,123		
	7-10 Yıl	14	10,43	6,21	Toplam	2867,555	199			
	Toplam	200	12,17	3,80						
<b>Algılanan Baş Etme</b>	0-3 Yıl	88	6,36	2,24	G.Arası	5,858	2	2,929	0,453	0,636
	3-7 Yıl	98	6,02	2,60	G.İçi	1273,537	197	6,465		
	7-10 Yıl	14	6,36	3,69	Toplam	1279,395	199			
	Toplam	200	6,20	2,54						

Tabloda da görüleceği gibi Oyun Karşılaşma Sırasında Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının aktif spor yılı değişkenine göre farkı test etmek için uygulanan (ANOVA) analizi sonucuna göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olarak saptanmamıştır ( $p > 0.05$ ).

Tabloda da görüleceği gibi Takım Davranımları Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının aktif spor yılı değişkenine göre farkı test etmek için uygulanan (ANOVA) analizi sonucuna göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olarak saptanmamıştır ( $p > 0.05$ ).

Tabloda da görüleceği gibi Dua Etme Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının aktif spor yılı değişkenine göre farkı test etmek için uygulanan (ANOVA) analizi sonucuna göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olarak saptanmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 10. Sporcuların Aktif Spor Yılı Değişkenine Göre (ss= ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığı İçin Uygulanan ANOVA Analizi Sonuç Tablosu**

		N	$\bar{X}$	Ss.		K.T	df	K.O	F	p
<b>Sporda Batıl İnanç Ölçeği</b>	0-3 Yıl	88	115,95	24,36	G.Arası	790,580	2	395,29	0,582	0,560
	3-7 Yıl	98	112,21	24,54	G.İçi	133781,17	197	679,09		
	7-10 Yıl	14	117,29	42,73	Toplam	134571,75	199			
	Toplam	200	114,22	26,00						
<b>Giyim ve Görünüş</b>	0-3 Yıl	88	32,59	9,91	G.Arası	641,674	2	320,83	2,773	0,065
	3-7 Yıl	98	29,29	10,94	G.İçi	22794,201	197	115,70		
	7-10 Yıl	14	34,07	14,27	Toplam	23435,875	199			
	Toplam	200	31,08	10,85						

<b>Uğurlu Sayılan Nesnelere</b>	0-3 Yıl	88	17,25	5,50	G.Arası	66,469	2	33,235	1,002	0,369
	3-7 Yıl	98	16,31	5,65	G.İçi	6533,031	197	33,163		
	7-10 Yıl	14	18,14	7,88	Toplam	6599,500	199			
	Toplam	200	16,85	5,76						
<b>Oyun ve Karşılaşma Öncesi</b>	0-3 Yıl	88	40,52	8,86	G.Arası	9,216	2	4,608	0,048	0,953
	3-7 Yıl	98	40,42	9,69	G.İçi	18966,659	197	96,277		
	7-10 Yıl	14	41,29	15,28	Toplam	18975,875	199			
	Toplam	200	40,53	9,77						
<b>Oyun Karşılaşma Sırasında</b>	0-3 Yıl	88	9,57	2,83	G.Arası	18,724	2	9,362	1,110	0,332
	3-7 Yıl	98	10,10	2,82	G.İçi	1662,071	197	8,437		
	7-10 Yıl	14	10,50	3,88	Toplam	1680,795	199			
	Toplam	200	9,90	2,91						
<b>Takım Davranımları</b>	0-3 Yıl	88	6,15	2,00	G.Arası	7,567	2	3,783	0,883	0,415
	3-7 Yıl	98	6,02	2,00	G.İçi	844,253	197	4,286		
	7-10 Yıl	14	5,36	2,87	Toplam	851,820	199			
	Toplam	200	6,03	2,07						
<b>Dua Etme</b>	0-3 Yıl	88	9,88	2,75	G.Arası	56,979	2	28,490	2,914	0,057
	3-7 Yıl	98	10,08	3,16	G.İçi	1925,901	197	9,776		
	7-10 Yıl	14	7,93	4,76	Toplam	1982,880	199			
	Toplam	200	9,84	3,16						

Tabloda da görüleceği gibi Sporda Batıl İnanç Ölçeği sıralamalar ortalamalarının aktif spor yılı değişkenine göre farkı test etmek için uygulanan (ANOVA) analizi sonucuna göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olarak saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tabloda da görüleceği gibi Giyim ve Görünüş Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının aktif spor yılı değişkenine göre farkı test etmek için uygulanan (ANOVA) analizi sonucuna göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olarak saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tabloda da görüleceği gibi Uğurlu Sayılan Nesnelere Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının aktif spor yılı değişkenine göre farkı test etmek için uygulanan (ANOVA) analizi sonucuna göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olarak saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tabloda da görüleceği gibi Oyun ve Karşılaşma Öncesi Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının aktif spor yılı değişkenine göre farkı test etmek için uygulanan (ANOVA) analizi sonucuna göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olarak saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tabloda da görüleceği gibi Oyun Karşılaşma Sırasında Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının

aktif spor yılı değişkenine göre farkı test etmek için uygulanan (ANOVA) analizi sonucuna göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olarak saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tabloda da görüleceği gibi Takım Davranımları Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının aktif spor yılı değişkenine göre farkı test etmek için uygulanan (ANOVA) analizi sonucuna göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olarak saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tabloda da görüleceği gibi Dua Etme Alt Boyutu sıralamalar ortalamalarının aktif spor yılı değişkenine göre farkı test etmek için uygulanan (ANOVA) analizi sonucuna göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olarak saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

## TARTIŞMA

Bu araştırmada, batıl inançların sporcuların algılanan stres düzeyine ve stresle baş edebilme becerilerine etkisi incelenmiştir. Bu amaçla Yöntem kısmında belirtildiği gibi 12-18 yaş arası sporculardan Sporda Batıl inanç ve Davranış Envanteri ve Algılanan Stres Ölçeği vasıtasıyla ölçümler alınmış, toplanan bu veriler Bulgular kısmında anlatıldığı şekliyle analiz edilmiştir. Bu kısımda, analiz edilen veriler ilk önce araştırmanın hipotezleri bağlamında incelenecek; sonrasında ise bu sonuçlar literatür verileri ışığında değerlendirilecektir. Bu yapılırken ilk önce Sporda Batıl inanç ve Davranış Envanteri ve alt

boyutları ile Algılanan Stres Ölçeği ve alt boyutları arasındaki korelasyon analizinin sonuçları; hemen ardından da batıl inançların algılanan stres ve algılanan baş etme becerileri üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan regresyon analizlerinin sonuçları değerlendirilecektir. Bunu, sporcuların batıl inançlarının cinsiyete ve sporda geçirilen yıla göre farklılaşmasını araştıran ilgili analizlerin değerlendirilmesi izleyecektir. Akabinde sporcuların algılanan stres ölçümlerinin yaşa ve cinsiyete göre farklılaşmasını araştıran ilgili analizlerin sonuçları yorumlanacaktır. Son olarak ise ileride yapılacak araştırmalar için bazı öneriler getirilecektir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

### **Sporcuların batıl inançları ile algılanan stres ve stresle baş etme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan analizlerin değerlendirilmesi**

Sporcuların batıl inançlarını ve bunların türlerini belirlemek için kullanılan Sporda Batıl inanç ve Davranış Envanterinin toplam puanı ve bu ölçeğin alt boyutları olan Giyim ve Görünüş, Uğurlu Sayılan Nesnelere, Oyun ve Karşılaşma Öncesi, Oyun Karşılaşma Sırasında, Takım Davranışları ve Dua Etme ile Sporculardaki kaygı düzeyini ve bunlarla baş etme becerilerini ölçen Algılanan Stres Ölçeği Toplam puanı ve bunun alt boyutları olan Algılanan Stres ve Algılanan Baş Etme arasındaki ilişkilerin incelenmesi için yapılan korelasyon analizi sonucunda Sporda Batıl inanç ve Davranış Envanterinin toplam puanı ve bu ölçeğin tüm alt ölçekleri ile Algılanan Stres Ölçeği Toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan çoklu regresyon analizi de batıl inançların algılanan stresi azalttığını ortaya koymaktadır. Mevcut araştırmada batıl inanç ve davranışların sporcularda algılanan stresi azaltacağına gösterilmesi amaçlanmıştır. Bu bulgu ışığında araştırmanın ana hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür.

Tablo 4.4.'e göre batıl inançların her türü, sporcuların algılanan stres düzeyiyle negatif ilişkilidir. Ancak tablo 4.5.'e bakıldığında, çoklu regresyon modeli içinde yalnızca Oyun Karşılaşma Sırasında, Oyun Karşılaşma Öncesi ve Takım Davranışları, algılanan stres için anlamlı yordayıcıdır. Giyim ve Görünüş, Uğurlu Sayılan Nesnelere ve Dua Etme, korelasyon analizinde algılanan stresle anlamlı olarak negatif korelasyon gösterebilir de regresyon modeli içinde anlamlı yordayıcılar olarak bulunmamışlardır.

Literatür tarandığında, sporcuların batıl inançlarının algıladıkları stres düzeylerine

etkisine ilişkin bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sadece bir çalışmada batıl inançların sporcuların kaygı düzeyini azalttığına dair bir bulgu elde edilmiştir (Zebb ve Moore, 2003). Bunun dışındaki bazı çalışmalarda ise stres ya da kaygı ile batıl inanç arasındaki ilişkiye tersten bakılmış ve halihazırda yüksek olan stres/kaygı düzeyinin batıl davranışlara başvurma olasılığını artırdığı gösterilmiştir (Hood, 2002; Işık, Ağbuğa ve Elçi, 2015; Wolfradt, 1997). Bu sebeple mevcut çalışmanın literatüre bir yenilik getirdiği söylenebilir. Bu araştırmada toplanan verilerin doğası gereği batıl davranışların algılanan stres düzeyini nasıl azalttığını söylemek mümkün değildir. Ancak bu konuda görgül araştırmalar yürüten ve modeller oluşturan araştırmacılar, özellikle belirsizlikle baş etme ve ikincil kontrol kavramının önemine değinmektedirler (örn. Malinowski, 1926; Gregory ve Petrie, 1972; Felson ve Gmelch, 1979; Keinan, 2002; Langer, 1975; Rothbaum ve ark., 1982). Spor karşılaşmaları doğaları gereği pek çok belirsizliği içermektedir. Bir takımın galip gelmesini etkileyecek pek çok faktör bulunmaktadır. Sporcular fiziksel ve mental olarak maça en iyi şekilde hazırlanmış olsalar bile hava durumu ya da sahanın elverişliliği gibi pek çok faktör sporcuların oyunlarını ve dolayısıyla skoru etkileyecektir ve sporcuların çoğu zaman bu tarz etkenler üzerinde kontrolleri bulunmamaktadır (Falter ve Pérignon, 2000). Ayrıca spor karşılaşmalarında elde edilen başarılar genç sporcular için kendini kanıtlama fırsatıdır. Spor endüstrisinde ücret olarak astronomik rakamlar söz konusudur ve bu durum çeşitli spor dallarını genç sporcular için cazip bir kariyer fırsatı haline getirmektedir. Bu koşullar altında spor karşılaşmalarındaki başarı ya da başarısızlıkların sporcuların kariyerleri ya da olası kariyerleri üzerindeki etkisi, sporcular üzerinde belirsizlik ve baskı oluşturmaktadır (Mills ve Fort, 2014). Bu tarz belirsizlik durumları strese sebep olmaktadır (Greco ve Roger, 2003). Langer (1975)'in belirttiği şekliyle ikincil kontrol, neden ve sonuç bağlamında gerçek bir etkiye sahip olmamasına rağmen; kişinin aslında kontrolünde olmayan olaylar üzerinde sanki kontrolü varmış yanılsamasını ortaya çıkarmaktadır. Batıl inanç ve davranışlar da bir çeşit ikincil kontrol yöntemi olarak değerlendirildiğinden (Rothbaum ve ark., 1982), sporcuların batıl inanç ve davranışlara başvurmalarının, tüm bu bahsedilen belirsizlik

durumlarıyla baş etmelerini sağladığı ve bu belirsizliklerin sporcularda ortaya çıkardığı stresi azalttığı düşünülmektedir.

Sporda Batıl inanç ve Davranış Envanterinin toplam puanı ve bu ölçeğin tüm alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeğinin Algılanan Baş Etme alt ölçeği arasındaki korelasyonlara bakıldığında (bkz. Tablo 4.4.), Algılanan Baş Etme alt ölçeği puanlarının, Sporda Batıl inanç ve Davranış Envanteri ve onun tüm alt ölçeklerindeki puanlarla negatif yönde bir korelasyon gösterdiği görülmektedir. Normalde iki değişken arasında negatif korelasyon bulunduğu, birindeki değerler artarken diğerinin değerlerinin azaldığı yani aralarında bir ters orantı olduğu düşünülür ve bulgular buna göre yorumlanır. Ancak Algılanan Stres Ölçeğinin puanlanmasına bakıldığında, Algılanan Baş Etme alt ölçeğine ilişkin puanlar hesaplanırken bu alt ölçeğe ilişkin maddeler ters madde olarak kabul edilmiş ve katılımcıların bu maddelere verdiği yüksek puanlar düşük puanlara, düşük puanlar ise yüksek puanlara dönüştürülmüştür. Bu alt ölçekte yer alan maddelere bakıldığında ‘sorunlarımı çözme konusunda kendime güvendim’ ‘yaşamımda her şey yolunda gitti’ ‘öfkemi kontrol edebildim’ sorularını içerdiği görülmektedir. Anlaşılacağı gibi aslında bu sorulara yüksek puan vermek algılanan baş etme becerilerinin yüksek olduğu anlamına gelecektir. Ancak bu sorulara ilişkin verilen puanlar ters çevrildiği için bu alt ölçekten alınan yüksek puanlar düşük baş etme becerisine; düşük puanlar ise yüksek baş etme becerisine karşılık gelmektedir. Bu yüzden bu alt ölçek ile batıl inançlara ilişkin ölçek ve alt ölçekleri arasında negatif düzeyde ve anlamlı bir korelasyon bulunması, batıl inançların sporcuların algılanan stresle baş etme becerilerini olumlu yönde etkilediği anlamına gelmektedir. (Alt hipotez1: Batıl inançlar sporcuların stresle başa çıkma becerileri ile olumlu bir ilişki içerisindedir.) Tablo 4.6.’daki çoklu regresyon analizi sonuçları da batıl inançların genel olarak stresle baş etme becerilerini yordadığını göstermektedir. Buna göre batıl inançlar sporcuların strsle baş etme becerilerini olumlu yönde etkilemektedir. Mevcut araştırmanın bir diğer amacı da batıl inançların sporcuların stresle baş etme becerilerine olumlu etki edeceğinin gösterilmesidir. Dolayısıyla elde edilen veriler ışığında araştırmanın bu amacının da gerçekleştirildiğini

söylemek mümkündür. Bu bulgu literatürde benzer konuyu ele alan bir çalışmanın verileriyle uyumludur. Ofori, Tod ve Lavallee (2016), araştırmalarında stresle baş etme becerileri ve kullanılan kontrol stratejisinin batıl inançlarla ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Tüm bu veriler birlikte ele alındığında, sporcuların stresle baş etmek için batıl inançlara başvurdukları ve batıl inançların sporcuların stresle baş etmelerinde etkili bir araç olduğu söylenebilir.

Tablo 4.6. incelendiğinde, regresyon modeli içinde, batıl inanç ölçeğinin sadece Oyun Karşılaşma Sırasında ve Dua Etme alt ölçeklerinin stresle baş etmeyi anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Diğer alt ölçekler, korelasyon analizinde stresle baş etme ile anlamlı korelasyonlar göstermesine rağmen; model içinde anlamlı yordayıcılar olarak bulunamamışlardır. Özellikle Oyun Karşılaşma Öncesi ve Takım Davranışları alt ölçekleri, sporcuların algıladıkları stresin azalmasında etkili bulunmasına rağmen (bkz. Tablo 4.5.) bu alt ölçekler bağlamındaki batıl inançlar sporcular tarafından stresle baş etmede etkili bir yöntem olarak algılanmamaktadır. Bu durum kullanılan ölçeğin yapısından kaynaklanıyor olabilir. Kullanılan ölçekte stresle baş etme becerileri alt ölçeği, yukarıda bahsedildiği gibi sadece üç soruyla ölçülmektedir. Dolayısıyla ölçek, sporcuların stresle baş etme becerilerini belirlemede, regresyon modeli bağlamında istatistiksel olarak zayıf kalmış olabilir. Batıl inançlarla ilgili bahsedilen alt ölçeklerin, stresle baş etme becerileri alt ölçeğiyle anlamlı korelasyonlar göstermelerine rağmen; model içinde yordayıcı olarak bulunmamaları, üstüne üstlük bu alt ölçeklerin algılanan stresi azalttığına bulunmasına rağmen; stresle baş etme becerileri için yordayıcı olmamaları; bu kanıyı destekler niteliktedir

### **Sporcuların batıl inançlarının cinsiyete ve sporda geçirilen süreye göre farklılaşmasını belirleyen analizlere ilişkin sonuçların değerlendirilmesi**

Sporcuların batıl inançlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını (Alt hipotez 2) belirlemek için Sporda Batıl inanç ve Davranış Envanteri puanları üzerinden yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, kız sporcuların erkek sporculara göre daha fazla batıl inançlı oldukları bulunmuştur (bkz. Tablo 7.). Bu bulgu literatürdeki diğer çalışmalarla örtüşmektedir. Hem batıl inançlarla ilgili yapılan genel çalışmalarda (Wiseman ve Watt, 2004); hem de batıl inançlar ve

spor özelinde yapılan çalışmalarda (Gregory ve Petrie, 1972; Buhrmann ve Zaugg, 1983; Bleak ve Frederik, 1998; Burke ve ark., 2006; Barut, 2008; Mutlu ve ark., 2016), kadınların erkeklere göre daha fazla batıl inanç ve davranışlar sergiledikleri ortaya konmuştur. Her ne kadar batıl inançlar bakımından her iki cinsiyet arasında bir fark bulunmadığını söyleyen çalışmalar olsa da (Işık, Ağbuğa ve Elçi, 2015; Ofori, Tod ve Lavallee, 2016), literatür kadınların erkeklerden daha fazla batıl inançlı oldukları ve daha fazla batıl davranışlar sergiledikleri konusunda genel olarak hemfikirlerdir.

Bu noktada kadınların neden erkeklerden daha fazla batıl inançlı olduğu sorusu akla gelebilir. Literatüre bakıldığında kadınların stres ve kaygı düzeylerinin erkeklere göre genel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir (örn. Cohen ve Williamson, 1988; Hewitt ve ark., 1992). Spor özelinde bakıldığında da, kadın sporcuların karşılaşmalar öncesinde yüksek düzeyde stres rapor ettikleri bilinmektedir (Filaire, Ferran ve Verger, 2009). Obminski (2008), araştırmasında kadın sporcuların karşılaşma öncesi kan ölçümlerini yapmış ve kanlarında, stresle ilişkili olduğu bilinen, yüksek düzeyde kortizol hormonu tespit etmiştir. Hem mevcut araştırmada hem de başka çalışmalarda batıl inançların kaygı ve stresle baş etmede etkili bir araç olarak karşımıza çıkması göz önüne alındığında, kadınların batıl inançlara daha sık başvurmaları anlaşılabilir durum olarak görülebilir. Ayrıca kadınlar bu tür inançların birbirlerine aktarılmasını sağlayan sosyal ilişkilerde doğrudan veya dolaylı olarak daha fazla yer almaktadırlar (Gregory ve Petrie, 1972). Fal bakma, günlük burç yorumlarını okuma gibi davranışlar kadınlar arasında yaygındır ve kadınların bu tarz faaliyetler üzerinden sosyalleştikleri de gözlenmektedir. Bu tarz bir sosyalleşme, batıl inançların kadınlar arasında daha fazla yayılmasının sebeplerinden olabilir. Araştırmalarda kadınların erkeklerden daha fazla batıl inanca sahip olduklarının bulunmasının bir sebebi de, toplumda batıl davranışların genelde kadına atfedilmesi ve kadınsal bir özellik olarak görülmesinden kaynaklanıyor olabilir (De Paola, Gioia ve Scoppa, 2014). Bu bilinçle yetişen erkekler batıl inanca sahip olsalar bile; bunun kadına özgü bir özellik olduğunu düşündüklerinden, ilgili ölçekleri cevaplarken sosyal istenirlik yönünde cevaplar verip; batıl inançlarını saklıyor olabilirler.

Sporda Batıl inanç ve Davranış Envanterinin alt ölçeklerine bakıldığında, burada da erkeklerle kadınlar arasında bazı farklılıklar olduğu görülmektedir. Kızların, Giyim ve Görünüş, Oyun ve Karşılaşma Öncesi, Takım Davranışları ve Dua Etme alt ölçeklerinden aldıkları puanlar erkeklere göre anlamlı olarak yüksektir. Uğurlu Sayılan Nesnelere ve Oyun Karşılaşma Sırasında alt ölçeklerinden alınan puanlar açısından kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark yoktur (bkz. Tablo 7.). Bu veriler ışığında, kadın ve erkeklerin gösterilen batıl inançların niteliği bakımından da farklılaştığını söylemek mümkündür. Ortalamalar dikkatle incelendiğinde kızların özellikle giyim ve görünüşle ilgili batıl inançları benimsedikleri;

erkeklerin ise bu tür batıl inançlara daha az rağbet ettikleri görülmektedir. Bu veri, Neil (1982)'in aktardıklarıyla uyumludur. Ayrıca birinci bölümde dünyaca ünlü sporcuların batıl inançları aktarılmıştı. Bu batıl inançlar incelendiğinde, burada da kadın sporcuların özellikle giyim ve görünüşle ilgili batıl inançları benimsedikleri görülmektedir. Alt ölçek ortalamalarına bakıldığında erkeklerin en çok rağbet ettiği batıl inançların oyun ve karşılaşma öncesi batıl inançlar olduğu görülmektedir; bununla birlikte ortalamaları yine de kadınların ortalamalarından düşüktür. Oyun ve karşılaşma öncesi batıl inançlar kadınların ikinci en çok başvurduğu batıl inanç çeşididir. Bu beklenen bir sonuçtur, yukarıda kadınların maç öncesi yüksek düzeyde stres rapor ettikleri (Filaire, Ferran ve Verger, 2009) ve kanlarındaki kortizol seviyesinin yüksek bulunduğu (Obminski, 2008) çalışmalar aktarılmıştı. Bu bilgiler ışığında kadınların karşılaşma öncesi stresle baş etmek için maç öncesinde batıl inançlara başvurması şaşırtıcı değildir. Kızların takım davranışları ve dua etme alt ölçeklerinde erkeklerden yüksek puan almaları araştırmanın önemli bir bulgusudur. Bu durum kız sporcuların erkeklere göre takım çalışmasına daha fazla önem verip, takımlarının çıkarlarını daha fazla önemsediklerini ve dini öğeleri hayatlarında daha önemli bir yere koyduklarını düşündürmektedir.

Tablo 10. incelendiğinde, sporcuların batıl inançlarının sporda geçirdikleri süreye göre farklılaşmadığı görülmektedir. (Alt hipotez 3) Literatür incelendiğinde bir çalışmada (Flanagan, 2013), üst düzey olarak belirtilen sporcuların, doğuştan getirdiği becerilerin yanında; bir özelliklerinin de tecrübe olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmaya göre bahsedilen tecrübeli ve üst düzey sporcuların batıl davranışlara çok fazla başvurmamakta, çünkü tecrübeyle beraber stres ve kaygı gibi olumsuz duygularla baş etmek için daha işlevsel yöntemler geliştirmektedirler. Bu bilgiden yola çıkıldığında sporda geçirilen süre bağlamında, daha deneyimsiz sporcuların daha deneyimli sporculara göre batıl inançlara daha fazla başvurabileceklerini söylemek mümkündür. Ancak mevcut araştırmanın örneğine bakıldığında sporcuların yaşları ve dolayısıyla sporda geçirdikleri süreler birbirine çok yakındır. Birbirine bu kadar yakın süreler içinde bir grubun diğerine göre daha fazla tecrübe kazanmasını ve bu sayede stres ve kaygı gibi olumsuz duygularla baş etmek için daha işlevsel yöntemler geliştirmesini beklemek gerçekçi değildir. Bu yüzden mevcut araştırmanın katılımcılarının stres ya da kaygıyla baş etmek ya da performanslarını arttırmak için batıl inançları benzer şekillerde kullandıklarını ve bu yüzden batıl inançlar bakımından farklılaşmadıklarını söylemek mümkündür.



### **Sporcuların stres düzeylerinin ve stresle baş etme becerilerinin cinsiyete ve (Alt hipotez 4) sporda geçirilen süreye göre (Alt hipotez 5) farklılaşmasını belirleyen analizlere ilişkin sonuçların değerlendirilmesi**

Sporcuların algıladıkları stresin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Algılanan Stres Ölçeği puanları üzerinden yapılan bağımsız gruplar t-test analizi sonuçlarına göre cinsiyet ile algılanan stres arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre erkek sporcuların algıladıkları stresin kadın sporculara göre yüksek olduğu bulunmuştur (bkz. Tablo 8.). Buna göre, kadınların erkek katılımcılara oranla daha rahat oldukları ve daha az stres algıladıkları söylenebilir. Bu sonucun nedeni kadınların erkeklere oranla daha sakin bir yapıya sahip olmaları ve problemleri tolere etmede daha başarılı olmaları olarak düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde bu alanda yapılan benzer araştırma bulgularının sporcuların stres düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koyduğu görülmektedir (Cohen ve Williamson, 1988; Hewitt ve ark., 1992; Akbağ ve ark., 2005; Filaire, Ferran ve Verger, 2009; Obmiński; 2008; Batıgün ve Kayış, 2014; Eraslan ve Dunn, 2015; Xu ve ark., 2015; Eraslan, 2016). Yapılan araştırmanın bulguları da literatürü destekler niteliktedir. Buna karşın literatürde az sayıda da olsa sporcuların stres düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Özçiriş, 2017; Üstün ve Bayar, 2015; Gürer ve ark., 2014).

Literatüre bakıldığında kadın sporcuların algıladıkları stresin erkek sporculara göre daha yüksek olduğu bulgusuna sahip araştırmalar çoğunluktadır. Alpertonga ve arkadaşlarının (2014) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada kız öğrencilerin algıladıkları stresin düzeyi erkek öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer araştırmalar da bu bulguları destekler niteliktedir (Cohen ve Williamson, 1988; Hewitt ve ark., 1992; Filaire, Ferran ve Verger, 2009; Obmiński; 2008; Eraslan ve Dunn, 2015; Xu ve ark., 2015; Eraslan, 2016). Ancak araştırmada elde edilen bulguların literatür ile çeliştiği görülmektedir. Bu sonucun bir nedeni araştırmalara katılan kişilerin değişik spor branşları ile alakadar olmaları ve bu branşların her birinin sporcularda strese yol açan değişik stresörler içermesi olarak düşünülebilir. Bir diğer neden ise erkeklerin sporu kariyer hedefi olarak görmeleri ve kadınlara oranla pek çok branşta yüksek gelirli kariyer olasılığı olarak değerlendirmeleri olabilir. Buna göre, günümüzde spor dallarında erkeklerin kadınlara oranla daha fazla istihdam sağlamaları ve örneğin futbol gibi branşlarda kadınlara göre daha fazla gelir elde etme olasılıkları erkeklerin spor performansları üzerinde gelecek kaygısı etkisi oluşturabilir ve algılanan stresi artırabilir. Araştırmanın örneklemini oluşturan 12-18 yaş aralığındaki erkeklerin bu yaş aralığının doğası ve geleceğe yönelik planlarla olan ilişkisi bağlamında spor performanslarını, kendilerini kanıtlarlarsa daha iyi

bir gelecek sahibi olabilecekleri düşüncesi açısından değerlendirebilecekleri ve bu nedenle de algıladıkları stresin kadınlardan daha yüksek olduğu düşünülebilir.

Sporcuların stres düzeylerinin sporda geçirilen süreye göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Algılanan Stres Ölçeği puanları üzerinden yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre stres düzeyi ve sporda geçirilen süre arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular Eraslan (2016)'nın yaş ve cinsiyet değişkenleri üzerinden kick boks sporcularında algılanan stres düzeylerini incelediği çalışmanın bulguları ile uyusmaktadır. Ancak literatürde sporda geçirilen sürenin stres düzeyini azalttığına yönelik bulgular elde eden çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Karadağlı (2019)'nın beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerine hazırlanan kişilerle yaptığı araştırmasında algılanan stres düzeylerinin sporda geçirilen süreye göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve sporla daha az süredir uğraşan kişilerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek çıktığı bulunmuştur. Mumcu ve Mumcu (2019)'nun yaptıkları çalışmanın bulguları da bu sonucu destekler niteliktedir. Mevcut araştırmanın bulgularında sporda geçirilen sürenin algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkisinin gözlemlenmemesi sebebi araştırmanın örneklemini oluşturan kişilerin yaşlarının birbirine yakın olması bu nedenle de sporla geçirdikleri sürenin hemen hemen benzer olması olabilir.

#### **ÖNERİLER**

Mevcut çalışmada batıl inanç ve davranışların sporcuların algılanan kaygı düzeylerini azalttığı ve batıl inançların stresle baş etmede etkili bir araç olduğu bulunmasına rağmen; batıl inanç ve davranışların stres üzerindeki bu etkisinin hangi mekanizmalar üzerinden gerçekleştiği açık değildir. İleride yapılacak araştırmalarda bu mekanizmalarla ilgili modeller oluşturulması ve bu modellerin sporcu davranışları üzerinden deneysel çalışmalarla görgül olarak test edilmesi, batıl inanç ve stres ilişkisinin doğasının daha iyi anlaşılıp açıklanması için faydalı olacaktır.

Sporcuların batıl inançlarıyla ilgili ölçümleri, hem mevcut araştırmada hem de literatürdeki diğer pek çok çalışmada, katılımcıların öz bildirimlerine dayalı ölçekler aracılığıyla alınmaktadır. Bu oldukça faydalı bir yöntem olmasına rağmen, bazı durumlarda bireyler batıl inançlarını gizleme eğiliminde olabilirler ve/veya sosyal istenirlik yönünde yanlış cevaplar verebilirler. Bu yüzden öz bildirim yöntemine alternatif olarak, sporcuların batıl inanç ve davranışlarının doğal ortamlarında gözlemlenip kaydedilmesine dayalı yeni ölçüm metodlarının geliştirilmesi, batıl inançların doğasının daha objektif bir şekilde ortaya çıkarılmasına yardımcı olabilir.

Batıl inançların stresle baş etmede etkili bir araç olduğu bulgusu önemli bir bulgudur. Ancak; batıl inançlara dayalı baş etme stratejilerinin, sporcuların oyun içindeki performanslarına nasıl etki ettiği açık değildir. İleride yapılacak araştırmalarla batıl inançlar üzerinden yürütülen stresle baş etme stratejilerinin

oyuncuların performanslarını ne yönde etkilediğinin araştırması faydalı olabilir. Özellikle batıl inanç ve davranışların pek çok araştırmacı tarafından irrasyonel olarak tanımlanması göz önüne alındığında, spor psikologlarının stresle baş etmede daha rasyonel ve işlevsel yöntemler geliştirerek bunları sporculara aktarmaları, sporcuların daha iyi performans göstermelerine katkı sağlayabilir.

Mevcut araştırmadaki, dua etme davranışının sporcular tarafından etkin bir stresle baş etme becerisi olarak kullanılmasına rağmen, sporculardaki algılanan stresin azaltılmasında anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulgusu ilginçtir. Bu durumun din psikologları tarafından, sporcuların dua ile ilişkileri ve tevekkül durumları üzerinden araştırılıp açıklanmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

#### Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Büşra İNCE, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye,  
E-posta : [bussraincee@gmail.com](mailto:bussraincee@gmail.com)

#### KAYNAKÇA

- Achour, M. (2013). *Work-family conflict and Women's well-being: the role of religiosity*. Singapore: Lambert Academic Publishing.
- Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. R. B. M. (2016). An Islamic perspective on coping with life stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 663-685.
- Ahles, J. J., Mezulis, A. H., & Hudson, M. R. (2016). Religious coping as a moderator of the relationship between stress and depressive symptoms. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(3), 228.
- Akbağ, M., Sayiner, B., & Sözen, D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10, 34-35.
- Allen, R. J. (1983). *Human stress: Its nature and control*. Burgess.
- Alpertonga, H., Ünsar, A. S., & Akın, Y. K. (2016). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kaygı Ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(32), 71-83.
- Altungül, O. (2006). Futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi/Stress level determination under the light of personal characteristics of the people at football activities.
- Anshel, M. H. (1997). A model for coping with acute stress in sport.
- Antonovsky, A. (1979). Health, stress, and coping.
- Ariyabuddhiphongs, V., & Chanchalernporn, N. (2007). A test of social cognitive theory reciprocal and sequential effects: Hope, superstitious belief and environmental factors among lottery gamblers in Thailand. *Journal of Gambling Studies*, 23(2), 201-214.
- Arnold, M. B. (1960). Emotion and personality.
- Aslan, S., & Agbuga, B. (2014). Elit Taekwondo Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 111-118.
- Ayhan, İ., ve Yarar, F. (2005). Batıl inançların psikolojisi. *Editörden...*, 15.
- Bal, B. S. (2014). Superstitions Behavior and Decision Making in Collegiate Athletes: An Illogical Phenomenon. *Advances in Physical Education*, 4(01), 1.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2012). Stres ve Basa Çıkma Yolları. 28. *Basım İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359-373.
- Bardavit, M. (2007). Kişilik yapılarının-stresi değerlendirme, stresle başa çıkma yaklaşımları, algılanan stres ve iş doyumunu üzerinde olan etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul*.
- Barut, A. (2008). Sporda batıl inanç kullanım sıklıklarının incelenmesi.
- Batıgün, A. D., & Kayış, A. A. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-2), 69-80.
- Beehr, T. A., Johnson, L. B., & Nieva, R. (1995). Occupational stress: Coping of police and their spouses. *Journal of Organizational Behavior*, 16(1), 3-25.
- Belavich, T. G. (1995). The role of religion in coping with daily hassles.
- Berger, A. S. (2012). The evil eye—An ancient superstition. *Journal of religion and health*, 51(4), 1098-1103.

- Bhagat, R. S., Allie, S. M., & Ford, D. L. (1995). Coping with stressful life events: An empirical analysis. *Occupational stress: A handbook*, 93-112.
- Bleak, J. L., & Frederick, C. M. (1998). Superstitious behavior in sport: Levels of effectiveness and determinants of use in three collegiate sports. *Journal of sport behavior*, 21(1), 1.
- Buhrmann, H., ve Zaugg, M. (1982). Batil inançlar ve davranışlar: Erkek ve kadın basketbol oyuncularının karşılaştırılması. *Spor Davranışı Dergisi*, 5(4), 175-185.
- De Paola, M., Gioia, F., & Scoppa, V. (2014). Overconfidence, omens and gender heterogeneity: Results from a field experiment. *Journal of Economic Psychology*, 45, 237-252 DOI: 10.1016/j.joep.2014.10.005
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss v. 3 (Vol. 1). Random House. Furman, W., & Buhrmester, D.(2009). *Methods and measures: The network of relationships inventory: Behavioral systems version. International Journal of Behavioral Development*, 33, 470-478.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base*. New York: Basic Book.
- Brevers, D., Nils, F., Dan, B. ve Noëel, X. (2011). Sport superstition: Mediation of psychological tension on non-professional sportsmen's superstitious rituals. *Journal of Sport Behavior*, 34, 3-24.
- Browne, B.A., & Brown, D.J. (1994). Predictors of lottery gambling among American college students. *The Journal of Social Psychology*, 134, 339-347.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara: 114
- Burger, J. M. ve Lynn, A. L. (2005). Superstitious behavior among American and Japanese professional baseball players. *Basic and Applied Social Psychology*, 27, 71-76.
- Burke, K. L., Joyner, A. B., Czech, D. R., Knight, J. L., Scott, L. A., Benton, S. G. Roughton, H. K. (2006). An exploratory investigation of superstition, personal control, optimism and pessimism in NCAA division I intercollegiate student-athletes. *Athletic Insight*, 8 (2). Retrieved June 22, 2015 from: <http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss2/Superstition.htm>
- Byrne, D. (1964). Repression-sensitization as a dimension of personality. *Progress in experimental personality research*, 72, 169-220.
- Campbell, C. (1996). Half-belief and the paradox of behaviour instrumental activism: A theory of modern superstition. *British Journal of Sociology*, 47, 151-166.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Choi, S A., & Hastings, J. F. (2019). Religion, spirituality, coping, and resilience among African Americans with diabetes. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 38(1), 93-114.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the US In: Spacapan S, Oskamp S, editors. *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*.
- Czech, D. R., & Bullet, E. (2007). An exploratory description of Christian athletes' perceptions of prayer in sport: A mixed methodological pilot study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), 49-56.
- Çakmak, R. F. (2019). *Profesyonel futbolcularda antrenman, müsabaka öncesi veya sırasındaki inanç, batıl inanç ve farklı davranış eğilimlerinin incelenmesi* (Master's thesis, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Damisch, L., Stoberock, B., & Mussweiler, T. (2010). Keep your fingers crossed! How superstition improves performance. *Psychological Science*, 21(7), 1014- 1020.
- De Paola, Maria & Gioia, Francesca, 2014. "Aşırı güven, alametler ve cinsiyet heterojenliği: Bir alan deneyinin sonuçları," *Journal of Economic Psychology*, Elsevier, cilt. 45 (C), sayfalar 237-252.
- De Wolff, M. & Van Ijzendoorn, M. H. (1997). Sensitivity and Attachment: A Meta-Analysis on Parental Antecedents of Infant Attachment. *Child Development* 68(4), 571-91.
- Deol, N. S., & Singh, D. (2015). An Analysis of the Components of Superstitious Behavior and Will to Win in Basketball Performance. *American Journal of Applied Psychology*, 4(5), 129-136.
- Đeorgiev, Đ., & Janjić, T. (2018). Understanding Superstition In Developmental Context Of

- Attachment. *Modern Age And Competencies Of Psychologists*, 413.
- Dewe PJ, Alvin NH. (1999). Exploring the relationship between primary appraisal and coping using a work setting. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14, 397–418.
  - Emme, E. E. (1940). Modification and origin of certain beliefs in superstition among 96 college students. *The Journal of Psychology*, 10(2), 279-291.
  - Eraslan, M. (2016). Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Kick Boks Sporcularının Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5070-5077.
  - Eraslan, M., & Dunn, B. L. (2015). Stress Level Evaluation Of Physical Education And Sports Academy Students Based On Various Parameters. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1).
  - Eriksen, C. W. (1966). Cognitive responses to internally cued anxiety. *Anxiety and behavior*, 22014, 327.
  - Fallon, A. E., Rozin, P., & Pliner, P. (1984). The child's conception of food: the development of food rejections with special reference to disgust and contamination sensitivity. *Child Development*, 55, 566–575.
  - Falter, J. M., & Pérignon, C. (2000). Demand for football and intramatch winning probability: an essay on the glorious uncertainty of sports. *Applied Economics*, 32(13), 1757-1765.
  - Felson, R. B. ve Gmelch, G. (1979). Uncertainty and the use of magic. *Current anthropology*, 20(3), 587-589.
  - Filaire E, Alix D, Ferrand C, Verger M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 150- 7.
  - Flanagan, E. (2013). Superstitious ritual in sport and the competitive anxiety response in elite and non-elite athletes.
  - Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, v:46, 939-952.
  - Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
  - Folkman, S., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1979). Cognitive processes as mediators of stress and coping. *Human stress and cognition*, 265-298.
  - Foster, K. R., ve Kokko, H. (2009). The evolution of superstitious and superstition-like behaviour. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 276(1654), 31-37.
  - Freud, S. (1926). Hemmung, Symptom und Angst–Inhibitions, Symptoms and Anxiety.
  - Gardner, D., Fletcher, R. (2006). Positive and negative outcomes of occupational stress. *New Zealand Journal of Psychology*, 35 (2), 92-98.
  - Girdano, D. A., Everly, G. S., & Dusek, D. (1979). *Controlling stress and tension: A holistic approach* (p. xiv). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
  - Goswami, U. (Ed.). (2002). *Blackwell handbook of childhood cognitive development*. Oxford: Blackwell.
  - Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068.
  - Greenglass, E. R., & Burke, R. J. (1991). The relationship between stress and coping among Type A's. *Journal of social behavior and personality*, 6(7), 361.
  - Gregory, C. J. ve Petrie, B. M. (1972). *Superstition in sport*. Paper presented at the Fourth Canadian Psychomotor Learning and Sports Psychology Symposium, Waterloo, October. Retrieved 31 May 2016 from <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED085340.pdf>.
  - Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1), 91-109.
  - Güney, S. (2006). Örgütsel Davranış. İstanbul: Siyasal Kitabevi.
  - Gürer, B., Kılınç, Z., Şahin, H. M., & Esentaş, M. (2014). İşitme ve bedensel engelli sporcuların stres düzeylerinin bazı demografik değişkenler yönünden incelenmesi. *JournAL OF Academic and Social Science*, 2(2), 352-359.
  - Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
  - Hammond, P. E. (1988). Religion and the Persistence of Identity. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1-11.
  - Harrowfield, R., & Gardner, D. (2010). Faith at Work: Stress and Well-Being Among Workers in Christian Organizations. *Journal of Psychology & Christianity*, 29(3).
  - Hathaway, W. L., & Pargament, K. I. (1992). The religious dimensions of coping: Implications for prevention and

- promotion. *Religion and prevention in mental health: Research, vision, and action*, 129-154.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mosher, S. W. (1992). The Perceived Stress Scale: Factor structure and relation to depression symptoms in a psychiatric sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(3), 247-257.
  - Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513.
  - Hobfoll, S. E., Freedy, J. R., Green, B. L., & Solomon, S. D. (1996). Coping in reaction to extreme stress: The roles of resource loss and resource availability.
  - Hood, J. S. (2002). The Relationship Between State-Trait Anxiety and the Use of Superstitious and/or Ritualistic Behaviors in Athletics: An Exploratory Study.
  - Hussin, R., & Noor, N. M. (2007). Work-family conflict, coping and well-being in nurses. In W. R. A. Rahman, M. A. Dzulkifli, H. S. A. Rahman, & W. S. W. Sulaiman (Eds.), *The third international research colloquium: research in Malaysia and Thailand*. Malaysia: IIUM, Department of Psychology.
  - Işık, U., Ağbuğa, B., Elçi G. (2015). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinde sporda batıl inanç eğilimi ile sürekli kaygı seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-39.
  - Jahoda, G. (1969). *The Psychology of Superstition*. Harmondsworth, England: Penguin.
  - Jennings, R. A., Henderson, C. S., Erla, M. A., Abraham, S., & Gillum, D. (2018). Stress Coping Behaviors of Faith-Based College Non-Student Athletes vs. Student-Athletes. *College Student Journal*, 52(2), 245-257.
  - Jones, J. G., & Hardy, L. (1989). Stress and cognitive functioning in sport. *Journal of Sports Sciences*, 7(1), 41-63.
  - Kaldırımçı, M. (2018). *Buz hokeyi oyuncularında batıl inanç ve kaygı ilişkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation).
  - Karaca, (2007). *Dinî Gelişim Teorileri*, İstanbul: Dem Yayınları.
  - Karadağlı, E. (2019). *Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksek okul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
  - Kasberger, E.R. (2002). *A correlational study of post-divorce adjustment and religious coping strategies in young adults of divorced families*. In Second annual undergraduate research symposium, CHARIS. Milwaukee: Institute of Wisconsin Lutheran College.
  - Kavay, E. (2013). Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi. *Dumlupınar University Journal of Social Science/Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (37).
  - Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
  - Keil, F. C. (1994). The birth and nurturance of concepts by domains: the origins of concepts of living things. In L. A. Hirschfeld & S. A. Gelman (Eds.), *Mapping the mind. Domain specificity in cognition and culture* (pp. 234–254). Cambridge: Cambridge University Press.
  - Keinan, G. (1994). Effects of stress and tolerance of ambiguity on magical thinking. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 48.
  - Keinan, G. (2002). The effects of stress and desire for control on superstitious behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(1), 102-108.
  - Khokhar, B. D., & Rani, A. (2020). Superstitious Behavior among Athletes in Individual and Team Sports: The Invincible and Invisible Phenomenon. *Studies in Indian Place Names*, 40(3), 1567-1575.
  - Kobasa, SC (1979). Stresli yaşam olayları, kişilik ve sağlık: Dayanıklılığa dair bir araştırma. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 37 (1), 1–11.
  - Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., ... & Richter-Levin, G. (2011). Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(5), 1291-1301.
  - Krohne, H. W. (1996). *Individual differences in coping*. John Wiley & Sons.
  - Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170.
  - Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of personality and social psychology*, 32(2), 311.
  - Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process.
  - Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American psychologist*, 46(4), 352.

- Lazarus, R. S. (2000). Evolution of a model of stress, coping, and discrete emotions. *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice*, 195-222.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In *Dynamics of stress* (pp. 63-80). Springer, Boston, MA.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287-327). Springer, Boston, MA.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures.
- Le Moal, M. (2007). Historical approach and evolution of the stress concept: a personal account. *Psychoneuroendocrinology*, 32, S3-S9.
- Lerner M. J. (1965). Evaluation of performance as a function of performer's reward and attractiveness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1,355-360.
- Leventhal, H., & Nerenz, D. (1982). Representations of threat and the control of stress. *Stress prevention and management: a cognitive behavioral approach*. New York: Plenum, 5-38.
- Levi, L. (1972). 7 Psychological And Physiological Reactions To And Psychomotor Performance During Prolonged And Complex Stressor Exposure. *Acta Medica Scandinavica*, 191(S528), 119-142.
- Levine S, Ursin H. 1991. What is stress? In: Brown MR, Koob GF, Rivier C, editors. *Stress: neurobiology and neuroendocrinology*. New York (NY): Marcel Dekker, Inc. p. 3–21.
- Lindeman, M., & Aarnio, K. (2007). Superstitious, magical, and paranormal beliefs: An integrative model. *Journal of research in personality*, 41(4), 731-744.
- Lindström, B., ve Olsson, A. (2015). Mechanisms of social avoidance learning can explain the emergence of adaptive and arbitrary behavioral traditions in humans. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(3), 688.
- Loots, S. (2008). *The role of exposure to suicide and coping strategies in the suicidal ideation of adolescents* (Doctoral dissertation, University of the Free State).
- Malinowski, B. (1926). ' Anthropology ', *Encyclopedia Britannica*, First Supplementary Volume, London and New York.
- Maller, J. B. ve Lundeen, G. E. (1934). Superstition and emotional maladjustment. *The Journal of Educational Research*, 27(8), 592-617.
- Maranise, A. M. (2013). Superstition and religious ritual: An examination of their effects and utilization in sport. *The Sport Psychologist*, 27, 83–91.
- McEwen, B. S., & Wingfield, J. C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and behavior*, 43(1), 2-15.
- Merton, R. K. (1957). Priorities in scientific discovery: a chapter in the sociology of science. *American sociological review*, 22(6), 635-659.
- Mills, B., & Fort, R. (2014). League-level attendance and outcome uncertainty in US pro sports leagues. *Economic Inquiry*, 52(1), 205-218.
- Mocan, N. ve Pogorelova, L. (2014). Compulsory schooling laws and formation of beliefs: Education, religion and superstition. *National Bureau of Economic Research*. Retrieved 1 June 2015 from <http://www.nber.org/papers/w20557>.
- Monat, A., & Lazarus, R. S. (Eds.). (1991). *Stress and coping: An anthology*. Columbia University Press.
- Moorhead, G. ve Griffin, R. (1992). *Organisational Behaviour*, „Houghton Mifflin. Boston, MA.
- Mounicot, M. (2000). Superstition and pre-game anxiety among male and female soccer players at various levels of play.
- Mumcu, N., & Mumcu, H. E. (2019). Sporun Stres ve Mutluluk Üzerine Etkileri.
- Mutlu, T. O., Öntürk, Y., Zorba, E., Karafil, A. Y., Yıldız, M., & Kartal, R. Tenis Sporu İle Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Bazı Batıl İnanç ve Davranışlarının İncelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 6(1), 317-330.
- Najah, A., Farooq, A., & Rejeb, R. B. (2017). Role of religious beliefs and practices on the mental health of athletes with anterior cruciate ligament injury. *Advances in Physical Education*, 7(2), 181-190.
- Neil, G. (1982). Demystifying sport superstition. *International Review of Sport Sociology*, 17, 99–124.
- Obminski, Z. (2008). Blood cortisol responses to pre-competition stress in athletes:

- exrelated differences.
- MedSportpress*(2), 103-108.
- Ofori, P. K., Biddle, S. ve Lavalley, D. (2012). The role of superstition among professional footballers in Ghana. *Athletic Insight*, 4(2), 115-126.
  - Ofori, P. K., Tod, D., & Lavalley, D. (2017). Predictors of superstitious beliefs. *Journal of Psychology in Africa*, 27(1), 1-12.
  - Ofori, P. K., Tod, D., & Lavalley, D. (2018). An exploratory investigation of superstitious behaviours, coping, control strategies, and personal control in Ghanaian and British student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 3-19.
  - Ono, K. (1987). Superstitious behavior in humans. *Journal of the experimental analysis of behavior*, 47(3), 261-271.
  - Özbay, Y., & Şahin, B. (1997). Stresle başa çıkma tutumları envanteri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. IV. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Ankara, 1-3.
  - Özçirşi, İ. (2017). *Yamaç Paraşütü Yapan Pilotların Uçuş Öncesi Kaygı ve Stres Düzeyinin Değerlendirilmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
  - Padgett, V. R. ve Jorgenson, D. O. (1982). Superstition and economic threat: Germany, 1918-1940. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8(4), 736-741.
  - Pargament, K. I. (1990). God help me: Toward a theoretical framework of coping for the psychology of religion. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 2, 195-224
  - Parkes, K. R. (1990). Coping, negative affectivity, and the work environment: Additive and interactive predictors of mental health. *Journal of Applied Psychology*, 75(4), 399.
  - Patel, S. P., & Cunningham, C. J. L. (2012). Religion, resources, and work-family balance". *Mental Health I & Culture*, 15(4), 389-401.
  - Patmore, A. (1986). *Sportsmen under stress*. S. Paul.
  - Perera, C. K., Pandey, R., & Srivastava, A. K. (2018). Role of Religion and Spirituality in Stress Management Among Nurses. *Psychological Studies*, 63(2), 187-199.
  - Pignata, S., & Winefield, A. H. (2015). Stress-reduction interventions in an Australian university: A case study. *Stress and Health*, 31(1), 24-34.
  - Raalte, J. L. V., Brewer, B. W., Nemeroff, C. J., & Linder, D. E. (1991). Chance orientation and superstitious behavior on the putting green. *Journal of Sport Behavior*, 14(1), 41.
  - Reiner, M., Slotta, J. D., Chi, M. T. H., & Resnick, L. B. (2000). Naive physics reasoning: a commitment to substance-based conceptions. *Cognition and Instruction*, 18, 1-34.
  - Rogers, P. (1998). The cognitive psychology of lottery gambling: A theoretical review. *Journal of Gambling Studies*, 14, 111-134.
  - Rogers, P., & Webley, P. (2001). "It could be us!": Cognitive and social psychological factors in U.K. national lottery play. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 181-199.
  - Romero, L. M., Dickens, M. J., & Cyr, N. E. (2009). The reactive scope model—a new model integrating homeostasis, allostasis, and stress. *Hormones and behavior*, 55(3), 375-389.
  - Rothbaum, F., Weisz, JR ve Snyder, SS (1982). Dünyayı değiştirmek ve benliği değiştirmek: Algılanan kontrolün iki süreçli bir modeli. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 42 (1), 5-37.
  - Rotondo, D. M., Carlson, D. S., & Kincaid, J. F. (2003). Coping with multiple dimensions of work-family conflict. *Personnel Review*.
  - Rotter, J. B. (1954) *Social Learning and Clinical Psychology*, Prentice-Hall, New York.
  - Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*, 80(1), 1.
  - Rozin, P. (1990). Development in the food domain. *Developmental Psychology*, 26, 555-562.
  - Rozin, P., ve Fallon, A. E. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 94, 23-41.
  - Rudski, J. (2004). The illusion of control, superstitious belief, and optimism. *Current Psychology*, 22(4), 306-315.
  - Safaria, T., Othman, A., & Wahab, M. N. A. (2010). Religious coping, job insecurity and job stress among Javanese academic staff: a moderated regression analysis. *International Journal of Psychological Studies*, 2, 159-169.
  - Samuelsen, R. (1957). Superstitions in Sport. *The Sports Library of Studebaler*.
  - Sarbin, T. R., Taft, R. ve Bailey, D. (1960). *Clinical Inference and Cognitive Theory*, Holt, Rinehart & Winston, New York,
  - Sarkar, M., Hill, D. M., & Parker, A. (2015). Reprint of: Working with religious and

- spiritual athletes: Ethical considerations for sport psychologists. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 48–55.
- Sasvári, A., Harsányi, S. G., Dér, A., & Szemes, Á. (2019). An exploratory analysis of recreational and competitive athletes' superstitious habits. *Cognition, Brain, Behavior*, 23(1), 63-76.
  - Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3(7), 56-74.
  - Scheibe, K. E., ve Sarbin, T. R. (1965). Towards a theoretical conceptualisation of superstition. *The British journal for the philosophy of science*, 16(62), 143- 158.
  - Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research*, 16(2), 201-228.
  - Schippers, M. C. ve Van Lange, P. A. M. (2006). The psychological benefits of superstitious rituals in top sport: A study among top sportspersons. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2532–2553.
  - Schwarzer, R., & Leppin, A. (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. *Journal of social and personal relationships*, 8(1), 99- 127.
  - Selye, H, (1976). *The Stress of Life* (rev. edn.). New York: McGraw-Hill.
  - Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383.
  - Selye, H. (1977). Stress Without Distress. *School Guidance Worker*, 32(5), 5-13.
  - Skinner, B. F. (1948). 'Superstition'in the pigeon. *Journal of experimental psychology*, 38(2), 168.
  - Spilka, B., Shaver, P., & Kirkpatrick, L. A. (1985). A general attribution theory for the psychology of religion. *Journal for the scientific study of religion*, 1-20.
  - Stefanović-Stanojević, T. (2011). *Afektivna vezanost: razvoj, modaliteti i procena*. Niš: Filozofski fakultet.
  - Storch, E. A., Storch, J. B., Kovacs, A. H., Okun, A., & Welsh, E. (2003). Intrinsic religiosity and substance use in intercollegiate athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 248–252.
  - Tachè, J., & Selye, H. (1985). On stress and coping mechanisms. *Issues in mental health nursing*, 7(1-4), 3-24.
  - Tekin, F. (2005). *Stresle başa çıkmada din eğitiminin rolü* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
  - Todd, M. ve Brown, C. (2003). Characteristics associated with superstitious behavior in track and field athletes: Are there NCAA divisional level differences? *Journal of Sport Behavior*, 26, 168– 187.
  - Topuz İ., (2003), *Dinî Gelişim Seviyeleri İle Dinî Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
  - Torma, N., B\_erdı, M., K€oteles, F. ve B\_ardos, G. (2013). First experiences with the Hungarian version of the Sport Superstition Scale. *Magyar Sporttudom\_anyi Szemle*, 14, 52–58 (in Hungarian).
  - Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567-592.
  - Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2010). Cognitive activation theory of stress (CATS). *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(6), 877-881.
  - Üstün, A., & Bayar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 384-390.
  - Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Nemeroff, C. J. ve Linder, D. E. (1991). Chance orientation and superstitious behaviour on the putting green. *Journal of Sport Behavior*, 14, 41– 50.
  - Vernacchia, R. A., McGuire, R. T., Reardon, J. P., & Templin, D. P. (2000). Psychosocial characteristics of Olympic track and field athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 31(1), 5–23.
  - Violanti, JM (1992). Yüksek stresli bir eğitim ortamında polisler arasında başa çıkma stratejileri. *Sosyal Psikoloji Dergisi*, 132 (6), 717–729.
  - Wagner, G. A. ve Morris, E. K. (1987). "Superstitious" behavior in children. *The Psychological Record*, 37(4), 471-488.
  - Warren, C. W. (1934). *Dictionary of psychology*. Boston: Houghton Mifflin.
  - Weiten, W. (1998). Pressure, major life events, and psychological symptoms. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(1), 51.
  - Wellman, H. M. (2002). Understanding the psychological world: developing a theory of mind. In U. Goswami (Ed.), *Blackwell handbook of childhood*



- cognitive development* (pp. 167–187). Oxford: Blackwell.
- Wellman, H. M., ve Gelman, S. A. (1992). Cognitive development: foundational theories of core domains. *Annual Review of Psychology*, 43, 337–375.
  - Włodarczyk, D., Wrzesniewski, K. (2001). The role of cognitive appraisal in coping with stress after myocardial infarction: selected theoretical and methodological issues. *Polish Psychological Bulletin*, 109-114.
  - Wolfradt, U. (1997). Dissociative experiences, trait anxiety and paranormal beliefs. *Personality and Individual Differences*, 23(1), 15-19.
  - Womack, M. (1992a). Green cars, black cats, lady luck. In S. J. Hoffman (Ed.), *Sports and Religion* (pp. 203–212). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers
  - Womack, M. (1992b). Why athletes need ritual: A study of magic among professional athletes. In S. Hoffman (Ed.), *Sport and religion* (pp. 191– 202). Champaign, IL: Human Kinetics.
  - Wright, P. B., & Erdal, K. J. (2008). Sport Superstition as a Function of Skill Level and Task Difficulty. *Journal of Sport Behavior*, 31(2).
  - Xu, X., Bao, H., Strait, K., Spertus, J. A., Lichtman, J. H., D'Onofrio, G., ... & Bueno, H. (2015). Sex differences in perceived stress and early recovery in young and middle-aged patients with acute myocardial infarction. *Circulation*, 131(7), 614-623.
  - Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.*
  - Zaugg, M. K. (1980). Superstitious beliefs of basketball players. Theses, Dissertations, Professional Paper 3784. Retrieved 31 May 2016 from <http://scholarworks.umt.edu/etd/3784>.
  - Zebb, B. J., & Moore, M. C. (2003). Superstitiousness and perceived anxiety control as predictors of psychological distress. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(1), 115-130.