



T.C.

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİNDEKİ
GÜREŞÇİLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Osman Enes KÖKLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

KAHRAMANMARAŞ 2020

**T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİNDEKİ GÜREŞÇİLERİN
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Osman Enes KÖKLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Tamer KARADEMİR

Jüri Üyesi

Doç. Dr.Hüseyin EROĞLU

Jüri Üyesi

Doç. Dr. Mahmut AÇAK

KAHRAMANMARAŞ-2020

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, alıntı yapılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Osman Enes KÖKLÜ



Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan, her sorun yaşadığımda yanına çekinmeden gidebildiğim, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen ve gelecekteki akademik hayatımda da bana verdiği değerli bilgilerden faydalanacağımı düşündüğüm danışman hocam Doç. Dr. Tamer KARADEMİR'e teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum.

Son olarak çalışmamda desteğini ve bana olan güvenini benden esirgemeyen, beni bu günlere sevgi ve saygı kelimelerinin anlamlarını bilecek şekilde yetiştirerek getiren ve benden hiçbir zaman desteğini esirgemeyen bu hayattaki en büyük şansım olan aileme sonsuz teşekkürler.

Ağustos - 2020

Osman Enes KÖKLÜ

SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİNDEKİ GÜREŞÇİLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Osman Enes KÖKLÜ

ÖZET

Bu çalışma, sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ele alınan değişkenlere göre nasıl şekillendiğini belirlemek amacı ile yapılmıştır.

Bu amaç doğrultusunda Kahramanmaraş ve Kayseri illerindeki sporcu eğitim merkezlerindeki 12-18 yaş aralığının da 3 kadın ve 195 erkek, toplam 198 gönüllü sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada örneklem grubu basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle gönüllü olarak katılmak isteyen kadın ve erkek sporculardan oluşmaktadır. Veriler sporculardan kişisel bilgi formunun yanı sıra “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık” ölçeği ile toplanmıştır. Ölçek formu uygulamasından önce sporculara araştırmanın önemi ile ilgili bir yönerge verilmiştir. Araştırma grubundan elde edilen veriler analiz edilmeden önce normal dağılım gösterip göstermedikleri Kolmogorov-Smirnov ve Levene testleri ile test edilmiş, normal dağılım gözlemlenmediğinden verilerin analizinde non-parametrik testlerden Kruskal Wallis H ve Mann Whitney U testlerinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi $p < 0,05$ olarak ele alınmıştır.

Araştırma grubundan elde edilen bulgulara göre; sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ele alınan bazı değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterirken bazı değişkenlere göre ise farklılık göstermediği gözlemlenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, okul türü, anne baba vefat durumu, anne tutumu, anne-baba evlilik durumu, spor yapma nedeni, spora yönlendiren kişi, sporculuk durumu, zorluklarla baş etme, mücadeleci olma, arkadaşlık ilişkileri değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmadığı, aile gelir durumu, baba tutumu ve sporculuk yılı değişkenlerine göre ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler : Spor, Güreş, Psikoloji, Psikolojik Dayanıklılık.

Sayfa Adedi : 69

Danışman : Doç. Dr. Tamer KARADEMİR

INVESTIGATION OF THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS OF WRESTLERS IN SPORTS EDUCATION CENTERS

Master Thesis

Osman Enes KÖKLÜ

ABSTRACT

This study was conducted with the aim of how the psychological resilience levels of wrestlers in sports training centers were shaped according to the variables to be discussed in study. For this purpose, a total of 198 athletes aged 12-18 years (3 females and 195 males) were included in the study in sports training centers in Kahramanmaraş and Kayseri. The sample group in the study consists of male and female athletes who want to participate voluntarily using the simple random sampling method. The data were collected from the relevant athletes using the "Child and Youth Psychological Resilience" scale as well as a personal information form. Before applying the scale form, the athletes were shown an instruction regarding the research. Before analyzing the data obtained from the research group, the raw data was tested with Kolmogorov-Smirnov and Levene tests, whether the data show normal distribution or not. Because of no normal distribution was observed, non-parametric tests which are Kruskal Wallis H and Mann Whitney U tests were used in the analysis of data. Statistical significance was considered as $p < 0.05$.

According to the findings obtained from the research group; It was observed that the psychological endurance levels of wrestlers in athlete training centers show statistically significant difference according to the variables, while it did not any difference according to the some other variables.

According to the results of the research; such variables like, school type, parents' death status, maternal attitude, parents' marital status, reason for doing sports, person leading to sports, sportsmanship, coping with difficulties, friendships of wrestlers are not very important variables statistically related to the psychological resilience levels of wrestlers. But such variables like family income, father attitude and sports year of wrestlers are show significant difference of psychological resilience levels statistically

Keywords : Sports, Wrestling, Psychology, Psychological Resilience.

Number Of Pages : 69

Counsaler : Doç. Dr. Tamer KARADEMİR

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	I
ÖZET	II
ABSTRACT.....	III
GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	2
2.1. Spor	3
2.1.1. Spor kavramı	3
2.1.2. Spor çeşitleri.....	4
2.1.2.1 Bireysel sporlar	4
2.1.2.2. Takım sporları.....	5
2.2. Sporun Faydaları	6
2.2.1. Sporun psikolojik faydaları	7
2.2.2. Sporun fizyolojik ve sosyolojik faydaları.....	8
2.3. Spor ve Eğitim.....	11
2.4. Güreş Sporunun Tarihsel Gelişimi.....	12
2.4.1. Dünya güreş tarihine kısa bir bakış	12
2.4.2. Türk güreş tarihi özeti	14
2.5. Güreş Çeşitleri.....	17
2.5.1. Folkstyle	17
2.5.2. Serbest	17
2.5.3. Grekoromen.....	18
2.5.4. Judo.....	18
2.5.5. Sombo.....	18
2.6. Psikoloji İle İlgili Temel Kavramlar	19
2.6.1. Kişilik	19
2.6.2. Karakter	21
2.6.3. Davranış.....	24
2.6.4. Korku.....	24
2.6.5. Mizaç (Huy).....	24
2.6.6. Depresyon.....	25
2.7. Psikolojik Dayanıklılık.....	25
2.7.1. Dayanıklılık kavramı	26

2.7.2. Dayanıklılığı etkileyen etmenler	26
2.7.3. Psikolojik dayanıklılığın boyutları	26
2.7.3.1. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler	27
2.7.3.2. Psikolojik dayanıklılığa ilişkin risk faktörleri	27
2.7.3.3. Psikolojik dayanıklılığa ilişkin koruyucu faktörler	28
2.7.4. Sporda psikolojik dayanıklılığı etkileyen bazı özellikler	29
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER	30
3.1. Evren ve Örneklem	30
3.2. Veri Toplama Aracı	30
3.3. Verilerin Analizi	31
4. BULGULAR	32
5. TARTIŞMA	40
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	52
6.1. Öneriler	53
7. KAYNAKLAR	55
8. ŞEKİLLER DİZİNİ	62
9. TABLOLAR DİZİNİ	63
10. EKLER	64
Ek-1	64
Ek-2	65
Ek-3	66
11. ÖZGEÇMİŞ	69

GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanları tanımanın en iyi yollarından biri onların stres ve kriz dönemlerindeki tutumlarını incelemek olabilir. İnsanların tutumları, algılama şekilleri ve mücadelede tercihleri birbirinden çok farklılık göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık, stresli durumlarda bireyin performans, sağlık ve ruh hallerinin olumlu kalmasını ifade eden kişilik özelliğidir.

Zaman zaman zihinsel yetenek olarak adlandırılan psikolojik dayanıklılık, bireyin zihinsel süreçlerinin ve davranışlarının zorlu ortamlara dayanma veya bunlara uyum sağlama becerisindeki rolü olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık olarak bilinen ifade; çatışma, başarısızlık, terslik ve artan sorumluluk gibi bir takım olaylarda kendini toparlama ve kurtarma gücü ve normal duruma gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde tanımlanabilir. “Psikolojik dayanıklılık; stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir“. Psikolojik dayanıklılığın en önemli unsurunu olumsuz olaylar karşısında yeniden güç elde edebilmek olarak da tanımlanmıştır (1).

Sporla psikolojik dayanıklılık önemlidir çünkü sporcular yaşadıkları baskılara dayanabilmek için bir dizi zihinsel nitelik kullanmalı ve optimize etmelidir. Bu çalışmada, sporcuların psikolojik dayanıklılığını, sporcuların karşılaştığı streslilerin ve bu taleplere dayanmalarına yardımcı olan koruyucu faktörlerin gözden geçirilmesi yoluyla tartışıyoruz. Bu alanlarda bilinenleri sentezlemenin, araştırmacıların sporda daha derin bir dayanıklılık kazanmalarına yardımcı olacağı ve aynı zamanda spora özgü bir esneklik ölçüsünün geliştirilmesi için sıkı ve sağlam bir temel sağlayacağı ümit edilmektedir.

Sporcu yetiştirme temel amaçlarından biri, sporcuların fiziksel ve teknik kapasitelerin en üst düzeye çıkarmaktır. Bunun için, alanında uzman çalıştırıcılar tarafından bir süreç dâhilinde periyodik ve yoğun antrenman programlarına tabi tutulurlar. Elbette bu çalışmalar, sportif performansı artırmak için olmazsa olmaz çalışmalardır. Ancak, son zamanlarda yurt dışında yapılan bazı araştırmalarda sporcuların, sadece fiziksel ve teknik kapasitelerini geliştirme başarıyı elde etmek için yeterli olmadığı, fiziksel kapasitenin yanında oyunun ruh halini okuyabilen, fiziksel baskıların yanında, psikolojik zorlukların da üstesinden gelebilen sporcuların diğerlerine nazaran daha başarılı oldukları ileri sürülmüş ve bu bağlamda, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını geliştirici çalışmalara dikkat çekilmiştir. Çünkü duyguların etkili bir şekilde kontrolü ve yönlendirilmesi psikolojik dayanıklılık ile doğru orantılıdır ve psikolojik dayanıklılık, baskı altında bireyin zorlayıcılar

karsısında yılmadan mücadele edebilme yeteneği olarak tanımlanır. Bu çalışmada psikolojik dayanıklılığın etkileri araştırılmıştır. Yanı sıra çalışmaya katılan bireylerin onları güreş sporuna kimlerin yönlendirdiği, aile ve arkadaşlarının psikolojik olarak ne düzeyde etki ettiği incelenmiştir. Sonucunda da elde edilen bulgular değerlendirilmiş ve önerilerde bulunulmuştur.

Bu çalışmanın amacı güreşçilerin psikolojik dayanıklılıklarının araştırmasıdır.

Çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

H1: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksektir.

H2: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları cinsiyette göre farklıdır.

H3: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları anne ve baba tutumlarına göre farklıdır.

H4: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları arkadaşlık ilişkilerine göre farklıdır.

H5: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları spor yaptıkları yıllara göre farklıdır.

H6: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları mücadeleci olup olmadıklarına göre farklıdır.

H7: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları zorluklarla baş edip etmediklerine göre farklıdır.

H8: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları ailelerinin gelir durumlarına göre farklıdır.

Birinci bölümde, konuya giriş yapılmıştır ve çalışmanın amacı ve hipotezleri açıklanmıştır. İkinci bölümde, literatür taraması yapılmıştır. Spor, spor eşitleri ve psikolojik dayanıklılık konusunda detaylı bilgi verilmiştir. nc bölümde çalışmanın veri analizi konusunda bilgi verilmiştir.

Dördüncü bölümde, güreşçilerin psikolojik dayanıklılığını inceleyen bu çalışmada araştırmaya katılan sporculara anket ve ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklamalar ve yorumlar yapılmıştır. Beşinci bölümde sonuçları ve tartışmaları sunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ilk bakışta stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir. Bu açıdan bazı araştırmalar genetik özelliklere odaklanarak bazı kişilerin dayanıklı olarak doğduklarını ne sürmektedir. Fakat yapılan çalışmalar psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğunu da ortaya çıkarmıştır. Psikolojik dayanıklılık, karşı karşıya kalınan gerçekler karşısında algılanarak fark edilen, öğrenilen ve gelişimsel süreç içeren bir olgu olmaktadır (2).

Sporcu eğitim merkezindeki güreşçilerin psiko-sosyal özelliklerinin iyi bilinmesi, sorunlarının incelenerek sorun kaynaklarının anlaşılması ve elde edilen bilgilere bağlı olarak sporcuların uyumlarını artırıcı yaklaşımlar geliştirilmesine gereksinim vardır. Bu alışma da sporcu eğitim merkezindeki sporcuların ele alınan bazı değerkenlere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin nasıl Şekillendiğini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

2.1.1. Spor kavramı

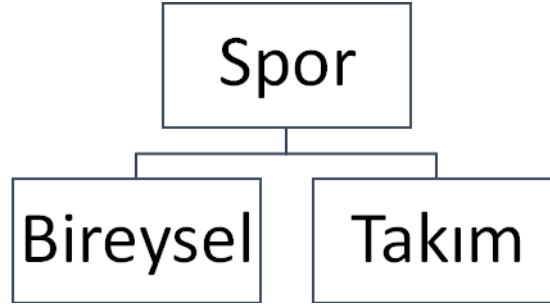
Spor, belli kurallara ve tekniklere uyularak yapılan, bedensel gelişmeye yararı olan, eğlenmek ve yarışmak amacı da bulunan beden hareketlerinin tümünün ortak adıdır. Spor geçmişte ve günümüzde var olan bütün kültürlerin birer parçasıdır, ancak her kültürün kendi spor tanımı vardır. En kullanışlı tanımlar, sporun oyun ve yarışmalarla ilişkisini netleştiren tanımlardır. ‘Oynamak’ kavramı hakkında Alman teorisyen Carl Diem; “İş için, kendi iyiliği için amaçsız bir faaliyettir.” diye yazmıştır. İnsanlar çalışırlar çünkü çalışmak zorundadırlar. Ama oynamalarının sebebi oynamak istemeleridir (1).

- Spor bir rekabet unsuru içermelidir.
- Spor, spora özel olarak entegre edilmiş herhangi bir ‘şans’ unsuruna güvenmemelidir.
- Spor, sporcuların veya katılımcıların sağlığı ve güvenliği için aşırı bir risk oluşturmamalıdır..
- Önerilen sporun hiçbir şekilde herhangi bir canlıya zararlı olmamalıdır.
- Spor, tek bir tedarikçi tarafından sağlanan ekipmana güvenilerek gerçekleştirilmemelidir.

Spor ve özellikle takım oyunları yaşamımızın önemli bir parçasıdır. Çoğu insan için futbol hiç bitmeyen bir sohbet kaynağıdır; taraftarlar takımlarıyla derin bir yakınlık hisseder ve yıldız oyunculara kahraman statüsü verilir. İyi, genç, atletik ve sağlıklı görünmenin bir moda hâlini almasının sebebi, açılan spor kulüplerinin ve zayıflama hakkında yayınlanan dergilerin sayısının çoğalmasındır. Bu yüzden parklar jogging yapanlarla doludur. Satranç gibi fiziksel efordan ziyade zihinsel donanım içeren diğer aktiviteler de spor olarak kabul edilir. Her zevke ve mizaca uygun spor çeşidi vardır ve bu nedenle spor, yaşamımızın bir noktasında kimliğimiz ve kültürümüzle yakından bağlantılı olabilir. Spor ve oyunların altında yatan değer ve amaçlara daha yakından bakmak gerekirse - bu küçük çocukların oyununu da içerir- futbol, mızrak atma veya yoga gibi tüm sporların; gerekli yaşam becerilerini öğretme üzerine geliştiği anlaşılabilir. Bu yüzden spor, hem resmî hem de resmî olmayan eğitim müfredatının önemli bir parçası şeklinde değerlendirilir (2).

2.1.2. Spor çeşitleri

Günümüzde spor dünyadaki ilgi çeken konulardan biridir ve birçok grup bununla birçok yönden ilgilenir. Bazı insanlar profesyonel sporcular, bazıları amatör sporculardır. Genel olarak iki tür spor vardır. Şekil 1’de gösterildiği gibi bireysel ve takım sporları olarak tanımlanabilir.



Şekil 1. Spor türleri

2.1.2.1 Bireysel sporlar

Golf, bowling ve tenis gibi bazı sporlar; çoğunlukla tek başına oynanan sporlar şeklinde bilinen bireysel sporlar olarak kabul edilir. Golfte Ryder Kupası gibi Atlantik Okyanusu'nun iki tarafındaki iki takımın rekabet ettiği istisnalar mevcuttur ancak çoğu zaman yarışmanın bireysel bir kupa için gerçekleştiği bilinmektedir (2). Onlarca bireysel spordan bazıları şöyle sıralanabilir:

- Güreş
- Badminton
- Bowling
- Boks
- Bisiklet sürmek
- Artistik patinaj
- Golf
- Kayak yapmak
- Snowboard
- Sörf yapmak
- Yüzme
- Atletizm

Bireysel sporlarda kişisel beceriler çok önemlidir. Binlerce bireysel spor mevcuttur ve her biri için gereken yetenekler büyük ölçüde değişmektedir. Ancak çoğu bireysel sporcu

için geçerli olan belli beceriler vardır. Uzun saatler süren uygulama ve oyun için yüksek kardiyovasküler zindelik seviyeleri gerekir. Çoğu bireysel sporcunun esnek ve iyi tonda kasları vardır.

Bireysel bir sporda rekabet etmenin en büyük avantajlarından biri, sporcunun becerilerini geliştirmek için kendi hızında ilerleyebilmesidir. İhtiyacı olan beceriler fiziksel olmaktan çok zihinseldir. Özerkliğe, öz disipline, odaklanmış düşünceye ve tutkuya ihtiyacı vardır. Ustalaşana kadar belirli bir beceri üzerinde tekrar tekrar çalışmak gereklidir. İsteddiği kadar erken veya geç pratik yapabilir. Kazanmak için tüm krediyi alıracak kendi başınadır ve herhangi bir mutsuz performanstan ötürü kimseyi suçlayamaz (3).

Bireysel sporlarda kritik elementler vardır. Bireysel sporlar aynı zamanda sporcuların takıma zarar verme endişesi duymadan kişisel hedeflerini gerçekleştirmelerine izin verir. Örneğin, mesafe koşan bir sporcu yılda birkaç kez kişisel olarak en iyi dereceyi alır. Aslında, bireysel sporcuların genellikle kendilerine karşı rekabet ettiği söylenir. Yenmek için rakipleri vardır ama aynı zamanda önceden ulaştıkları en iyi performanslarını da geliştirmeye çalışırlar.

İki temel motivasyon türü vardır. Bunlar dış motivasyon ve iç motivasyon şeklinde sıralanabilir. Dış motivasyon başka birinden gelir veya bir ödül kazanmayı içerir. Bu motivasyon örneklerinin arasında; kişiye sınav çekmesini, madalya kazanmasını veya odasını temizlemesini söyleyen bir ebeveyn ya da ona yardımcı olacak bir koç bulunmaktadır. İç motivasyon kelimenin tam anlamıyla başarı arzusunun içeriden gelmesi anlamına gelir. Bu, birçok bireysel sporcunun sahip olduğu bir özelliktir. Buna örnek olarak; beş bin kişilik bir yarışta kişisel olarak en iyisini yapmaya karar vermek veya büyük bir turnuvaya katılmaya çalışmak gösterilebilir. Bireysel sporlarda motivasyon kişinin kendisinden geldiği için kişi üzerinde baskı kurabilecek veya ona umut verecek bir takım arkadaşı yoktur (2).

2.1.2.2. Takım sporları

Ortak bir hedefe doğru birlikte çalışan oyuncularını içeren spor çeşitlerine takım sporu adı verilir. Takım sporu; aynı takımda yer alan bir grubun, genellikle kazanmak olan nihai bir hedefi başarmak için birlikte çalıştığı bir aktivitedir. Bu, rakip takıma üstünlük sağlamak gibi çeşitli şekillerde yapılabilir. Ekip üyeleri hedeflerini belirler, karar verir, iletişim kurar, çatışmayı yönetir ve hedeflerine ulaşmak için destekleyici, güven verici bir ortamda sorunları çözer. Bu eylemler; hokey, futbol, Amerikan futbolu, dernek futbolu, basketbol, voleybol, tenis, su topu, lakros, kürek, rugby ligi, rugby birliği, kriket, hentbol ve diğerleri gibi sporlarda görülebilir.

Her takım sporu farklıdır. Bazı takım sporları, oyuncuların bir hedefe ulaşmak için doğrudan ve aynı anda etkileşime girdiği rakip takımlar arasında uygulanmaktadır. Genellikle amaç; puan kazanmak için bir topun veya benzer bir maddenin, bir dizi kural uyarınca hareketini kolaylaştıran takım arkadaşlarını içerir. Bu genellikle; dikkatli stratejik planlamayı, iyi hazırlığı ve ekibin parçası olan her bireyin zihinsel ve fiziksel dayanıklılığını içerir. Takım sporları, eldeki görevi başarmak için eşit olarak çalışan tüm oyunculara güvenir. Takım sporunun bir parçası olmak, her sporcunun sabır ve sebat göstermesini gerektirir çünkü ulaşmak için ortaya konan hedeflerin buluşması biraz zaman alabilir. Bu, çok fazla zamana bağlılık, sıkı çalışma ve iyi liderlik gerektirir (3).

2.2. Sporun Faydaları

Organize ve iyi yapılandırılmış sporların ya da devam eden fiziksel aktivitelerin, birçok faydası olabilir. Sporun ve aktif bir yaşam tarzının getirdiği olumlu deneyimler, insan hayatında önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel egzersiz zihin, beden ve ruh için yararlıdır. Takım sporları ise hesap verebilirlik, özveri, liderlik ve diğer becerilerin öğretilmesine yardımcı olur (3).

Birçok sporcu akademik hayatında, sporcu olmayan akademisyenlerden daha başarılıdır. Spor yapmak çok fazla zaman ve enerji gerektirir. Bazı insanlar bunun öğrenci-sporcuları okuldan uzaklaştıracağını düşünebilir ancak bunun tersi doğrudur. Spor; ezberlemeyi, tekrarı ve öğrenmeyi gerektirir. Bunlar sınıfla doğrudan alakalı olan becerilerdir. Ayrıca, bir sporun ihtiyaç duyduğu hedef belirleme becerisi sınıf ortamına aktarılabilir (4).

Spor, takım çalışması ve problem çözme becerilerini geliştirmektedir. Örneğin; bir grup oyuncu ve koçla ortak bir hedef için mücadele etmek, kişiye nasıl takım çalışması yapılacağını ve problemleri çözmek için nasıl etkili bir şekilde iletişim kurulması gerektiğini öğretir. Bu deneyim, işte veya evde bir sorunla karşılaştığınızda faydalıdır.

Sporun fiziksel sağlığa yararları çok fazladır. Spor, kişinin zindelik hedeflerine ulaşmasına ve sağlıklı kilosunu korumasına yardımcı olabilir. Ayrıca sigara içmemek ve alkol kullanmamak gibi sağlıklı kararlar almaya da teşvik eder. Spor aynı zamanda yaşamın ilerleyen dönemlerinde osteoporoz veya meme kanseri olasılığını azaltmak gibi gizli sağlık yararlarına da sahiptir (3).

Sporun bir diğer faydası ise özgüveni artırmasıdır. Sıkı çalışmanın karşılığını almak ve koyulan hedeflere ulaşmak özgüveni geliştirir. Bir spor veya fitness hedefine ulaşmak,

belirlenen diğ er hedeflere ulaşmaya teşvik eder. Bu ödüllendirici ve heyecan verici bir öğrenme sürecidir.

Spor yapmak insanları stresten uzaklaştırmaktadır. Egzersiz yapmak, gevşemenin ve stresi bırakmanın doğal bir yoludur. Destek sistemi olarak egzersiz mekânında bulunan kişilerle yeni arkadaşlıklar da kurulabilir. Kişi stresli hissediyorsa kendine bir takım arkadaşı aramalı; konuşmak ve spor yapmak için spor salonuna gitmelidir (4).

2.2.1. Sporun psikolojik faydaları

Sporun fiziksel sağlık için yararlı olduğu herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, spora katılımın ruh sağlığını olumlu yönde etkileyebileceğini de ortaya koymuştur.

1. Spor İnsanların Ruh Hâlini İyileştirir.

Mutluluk ve rahatlama günümüzde fazlasıyla ihtiyaç duyulan kavramlardır. Fiziksel aktiviteye katılım ruh hâline olumlu etki yapmaktadır. Spor salonunda egzersiz yapmanın ya da hızlı bir yürüyüş yapmanın fiziksel aktivitesi, insanları daha mutlu ve daha rahat hissettiren beyin kimyasallarını tetikler. Özellikle takım sporları, kişinin gevşemesini ve zindeliğini artıran tatmin edici bir mücadeleye katılma şansı sunar. Ayrıca kişinin eğlence ortamlarında takım arkadaşlarıyla bağlantı kurmasına izin vererek sosyal faydalar sağlar.

2. Spor, Konsantrasyonu Artırır.

Düzenli fiziksel aktivite, kişinin temel zihinsel becerilerinin yaşlandıkça kaybolmamasına yardımcı olur. Bu; eleştirel düşünme, öğrenme ve iyi karar vermeyi içerir. Yapılan araştırmalar, aerobik ve kas güçlendirme aktivitelerini birlikte yapmanın özellikle faydalı olduğunu göstermiştir. Bu tür bir etkinliğ e en az 30 dakika süreyle haftada üç ila beş kez katılmak, söz konusu zihinsel sağlık yararlarını sağlayabilir (4).

3. Spor, Stresi ve Depresyonu Azaltır.

Kişi fiziksel olarak aktif olduğ unda, akılı günlük streslerden uzaklaşır. Bu uzaklık olumsuz düşüncelerden dolayı rahatsız olmaktan kaçınmaya yardımcı olabilir. Egzersiz, vücuttaki stres hormonlarının seviyesini azaltır. Aynı zamanda endorfin üretimini uyarır. Bunlar stresi ve depresyonu uzak tutan doğal ruh hâli geliştiricileridir. Endorfinler, zorlu bir çalışmadan sonra kişinin daha rahat ve iyimser hissetmesini bile sağlayabilir. . Uzmanlar, spor ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirlemek için daha kaliteli bir araştırma yapılması gerektiği konusunda hemfikirdir (3).

4. Spor, Uyku Alışkanlıklarını İyileştirir.

Spor ve diğer fiziksel aktivite formları uyku kalitesini artırır. Spor yapan bir kişi daha hızlı uyuyabilir ve uykusu daha da derinleşebilir. Daha iyi uyumak, kişinin ertesi günkü zihinsel durumunu ve ruh hâlini iyileştirebilir. Sadece günün çok geç saatlerinde spor yapmamaya dikkat etmek gereklidir. Yatmadan önce birkaç saat yapılan akşam çalışmaları, kişiyi uykusu için fazla enerjik yapabilir.

5. Spor, Sağlıklı Kiloyu Korumaya Yardımcı Olur.

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC); sporlara katılımın, kilonun korunmasının sağlıklı bir yolu olduğunu belirtmektedir. Koşma, bisiklete binme ve halter gibi bireysel sporların tümü, kalorileri yakmanın ve/veya kas yapmanın özellikle etkili yollarıdır. Önerilen bir ağırlık aralığında kalmak; diyabet, yüksek kolesterol ve hipertansiyon gelişme olasılığını azaltır.

6. Spor, Özgüveni Artırır.

Spor yapmakla birlikte gelen düzenli egzersizler, özgüveni artırabilir. Kişinin gücü, becerileri ve dayanıklılığı spor yaparak artarken eş zamanlı olarak bireysel imajı da yükselecektir. Fiziksel aktivitenin yenilediği güç ve enerjiyle, oyun alanındaki ve bunun dışındaki görevlerde başarılı olma ihtimali daha yüksektir (3).

2.2.2. Sporun fizyolojik ve sosyolojik faydaları

Sporun birçok psikolojik ve sosyolojik faydası olduğu bilinmektedir. Bu kısımda sporun 10 adet psikolojik ve sosyolojik faydasına yer verilmiştir.

- Paylaşmayı Öğrenmek
- Kazanma ve Kaybetme Bilinci
- Takım Ruhu Geliştirmek
- Sabır Duygusunun Kazanılması
- Özgüven Gelişimi
- Süreci Anlamak
- Bireysel Denetimi Artırmak
- Disiplin Kazanmak
- İrade Gücünü Artırmak
- Farklı Kültürler Öğrenmek

Spor, bir şehirde boks kulübüne katılmak ya da outback boyunca bisiklete binmek isteyen birine, hem bireysel hem de grup düzeyinde sayısız avantaj sunar. Spor sağlık için faydalıdır; formda kalmayı, kasların gelişimini ve kalori yakımını sağlar, kişinin çok iyi hissetmesine sebep olur. Fiziksel faydaların ötesinde spor, insana ve topluma başka yollarla da yardımcı olabilir. Bu konu hakkındaki örneklerin bazıları şöyle sıralanabilir (3):

1. Paylaşmayı Öğrenmek

“Başkalarıyla iyi oynamak”, çocuklara öğretilmeye çalışılan bir davranıştır. Ancak yetişkinler bile paylaşma konusunda mücadele etmektedir. Yetişkinler de tıpkı çocuklar gibi nesnelere ve insanlardan kolayca iyelik ve duygusallık kazanmaktadır. Spor, insana sırasını beklemeyi, ekipmanlarını paylaşmayı ve bilinçaltında hayatının diğer alanlarını filtreleyen bir beceriyi tecrübe etmesini öğretmektedir.

2. Kazanma ve Kaybetme Bilinci

Sağlıklı rekabet insan olmanın bir parçasıdır ve insanı daha iyisini yapmaya iter. Bununla birlikte, kaybetmek üzülmeye hissi verse de, bu uygulama sporcuyla mükemmelleştirir. Kişi spora ne kadar çok katılırsa, kazanç ve kayba da o kadar çok maruz kalır. Kaybetme durumunda bile olsa sporcu, geliştirdiği esneklik sayesinde, spor salonundaki veya sportif sahadaki talihsizliklerle başa çıkma konusunda profesyonelleşebilir (3).

3. Takım Ruhu Geliştirmek

Basketbol, futbol ve diğer grup sporları, kişiye kendi eşsiz yeteneklerini keşfetmeyi ve diğerlerinin yeteneklerini kutlamayı öğretmektedir. Her oyuncunun takımında belirli bir pozisyonu veya rolü vardır ancak bireysel sporlarda da oyuncular; antrenörlerin, fikir ayrıcılıklı ortakların ve hatta üniforma tasarlayanların önemini bilincindedir. Her sporcunun arkasında bir ekip vardır ve bu ekip, çeşitli yeteneklere ve görevlere değer vermeyi öğrenmeye yardımcı olur.

4. Sabır Duygusunun Kazanılması

En sabırsız insan bile, sporda anlık bir tatmin olmadığının bilincindedir. Kimin en çok golü attığını görmek için raunt, çeyrek veya maçın sonuna kadar beklemek gerekir. Bir yarış esnasında tutulan takım veya sporcu kısa bir sürede öne geçebilir ancak yarış sırasında her şey mümkün olduğu için sonuna kadar beklemek daha doğrudur. Harekete geçmek için, işlerin nasıl sonuçlanacağını öğrenmek için ve yarışı izleyen kişinin aktif oyuncu veya taraftar olup olmadığını görmesi için maçın veya yarışın sonucunu beklemesi ve dolayısıyla da sabretmesi gerekir (3).

5. Özgüven Gelişimi

Spor, katılımcılara bir başarı hissi verir. İnsan vücudu ve becerileri bir gecede değişmez. Yetenek veya fiziksellikte herhangi bir fark görmeden önce aylarca hatta yıllarca çalışmak gerekir. Bununla birlikte, spordaki ilerlemenin ölçülmesi kolaydır. Dinlenme esnasında kalp atış hızı düşer, kaslar büyür, tur süreleri artar veya daha fazla maç kazanılır. Bütün bunlar kişiye imaj yükselten bir başarı hissi verebilir.

6. 'Süreci' Anlamak

Her spor, benzer şekilde bir dizi karmaşık kural, adım ve eylemdir. Yapılabilecek ve yapılamayacak eylemler, izlenecek kurallar ve belirtilen puanlama yöntemleri vardır. Sporu meydana getiren bir yapı ve plan mevcuttur. Spora yönelik bu yaklaşım, diğer alanlarda da uygulanabilir. Bu yöntem, insanlara işleri yapmaları gerektiği gibi yapmayı öğretirken aynı zamanda daha iyi bir vatandaş, çalışan veya aile üyesi hüviyeti de kazandırır (3).

7. Bireysel Denetimi Artırmak

Spor yüksek düzeyde öz düzenleme gerektirir. Örneğin bir sporcu hakemle kavga edemez, maç devam ederken sahada yürüyemez ve ekipmanı zedeleyemez. Aynı zamanda, kişiyi yüksek enerji ve duygu seviyesine çıkarması sebebiyle kırılma noktasına kadar uzatabilir. Spor, kişinin kendisine hâkim olmasını ve yapıcı bir biçimde saldırganlığı önlemesini öğretir.

8. Disiplin Kazanmak

Spor yapmak için birçok bileşen vardır. Set alıştırmalarını, sırasını takip ederek tutarlı bir şekilde antrenman yapmak gerekir. Oyunun kurallarına uymak daha doğru olacaktır. Sporcu, yaralanmayı önlemek için doğru formu korumak istemese bile pratikte öyle uygulamalıdır. Bu, hem bireysel hem de ekip içerisinde disiplin duygusunu geliştirir.

9. İrade Gücünü Artırmak

Kaslar, germe, yırtılma, kırılma ve iyileşme ile büyür. Egzersiz yaparken sinirlenme hissinin sebebi de budur. Willpower; pes etmek istediğinde kişiyi devam ettirir ve sporun doğası doğru yapıyı sağlar. Kişi; seansın sonuna, çeyreğe, tura veya eşleşmeye kadar kendini zorlamayı öğrenir. Bu bağlamdaki önlemler ve sonuçlar, günlük yaşamda olduğundan daha belirgindir

10. Farklı Kültürler Öğrenmek

Dünyanın birçok farklı bölgesinde özgün sporlar oluşturulmuştur. Bu sporların kuralları öğrenmek, kişinin diğer kültürlerin nasıl yaşadığını ve düşündüğünü öğrenmesine yardımcı olur. Ayrıca spor dili evrenseldir. İnsanları bir araya getirir ve onların sözsüz iletişim kurmasını destekler.

Sporun faydaları, fiziksel sağlığı desteklemesinin de ötesindedir. Aileler, takımlarını desteklerken aynı zamanda sevdiklerini neşelendirmek için bir araya gelirler.

2.3. Spor ve Eğitim

Sporcu eğitim merkezlerinin ortaya çıkışı güreş eğitim merkezleri şeklinde olmuştur. Güreş eğitim Merkezleri Türk güreşinin alt yapısı olarak görölmüş değişik platformlarda sorunları tartışılmıştır. Bunlardan en kapsamlısı 2001 yılında Antalya’da düzenlenen 1. Türk Güreş Kurultayında olmuştur. Merkezlerin durumu ve geleceği yayınlanan kurultay kitabında toplam 54 sayfa yer almıştır. Bu merkezlerin için il müdürlüklerinden kaynaklı, antrenör sorunları ve güreş federasyon kaynaklı problemler yanında yeterli sayıda personeli olmamaları, bilimsel destek alamamaları gibi birçok sorunlarından bahsedilmiştir. Öneriler sunulmuştur. Geleceğe yönelik planlananlar anlatılmıştır. Fakat bugünkü Türkiye’de özelleştirme ve mali yetersizlikler yüzünden onlarca kulübün imkânlarının yok olması ile kapandıkları görölmüştür. Sporcu eğitim merkezlerindeki öğrenci sayısı 2015 yılında 1.663 iken, 2016 yılında sporcu eğitim merkezlerine öğrenci alınmaması nedeniyle sporcu öğrenci sayısı 1.245 olmuştur. 24 Mayıs 2017 tarihinde ise, Spor Eğitim Dairesi Başkanlığından alınan verilere göre Merkezlerde yatılı (633 sporcu) ve gündüzlü (443 sporcu) sporcu sayısı 1.076 kişiye düşmüştür. Yine aynı tarihte elde edilen bilgilere göre 23 adet sporcu eğitim merkezlerinde 8 ilimizde 86 tane atletizm yapan sporcu, 3 ilimizde 27 tane kayak yapan sporcu, 2 ilimizde 19 tane judo yapan sporcu, 1 ilimizde halter yapan sporcu sayısı ise sadece 4 sporcudur.21 ilimizde faaliyet gösteren sporcu Eğitim Merkezlerinde kalan güreşçi sporcu sayısı ise 431 sporcu antrene edilmektedir. Şu anda yaklaşık olarak sayıları 25 civarında olan sporcu eğitim merkezlerinde 1500- 1800 civarında çocuk sporcu istihdam edilmektedir. Spor dallarına göre, spora başlama yaşında bulunan çocuklarımızın eğitim ve öğretimlerini aksatmadan, üst düzey sporcu olarak yetişmelerini sağlamak amacıyla, yapılan bu çalışmalar 2016 yılı Aralık ayı itibariyle 33 adet Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde, 36 adet ise Sporcu Eğitim Merkezlerinde faaliyet göstermiştir. Bu merkezlerde atletizm, boks, cimnastik, eskrim, güreş, halter, judo, kano, kayak, kürek, tenis ve yüzme branşlarında hizmet verilmektedir. Sporcu eğitim merkezlerinde, dönem başı itibariyle, gündüzlü 533 ve yatılı 712 olmak üzere toplam 1.245 sporcu öğrencinin iaşe, ibate, giyim, sağlık ve eğitim ihtiyaçları karşılanarak, ilgili spor branşlarında antrenörler nezaretinde eğitimleri sürdürölmektedir. Merkezlerde yetişen başarılı sporcular durumlarına ve branşlarına göre ilgili spor kulüplerinde aktif sporcu olarak devam etmekte, başta Beden eğitimi ve spor

yüksekokulları ve spor fakülteleri olmak üzere çeşitli üniversite ve yüksekokullara girme başarısını göstermektedir (5).

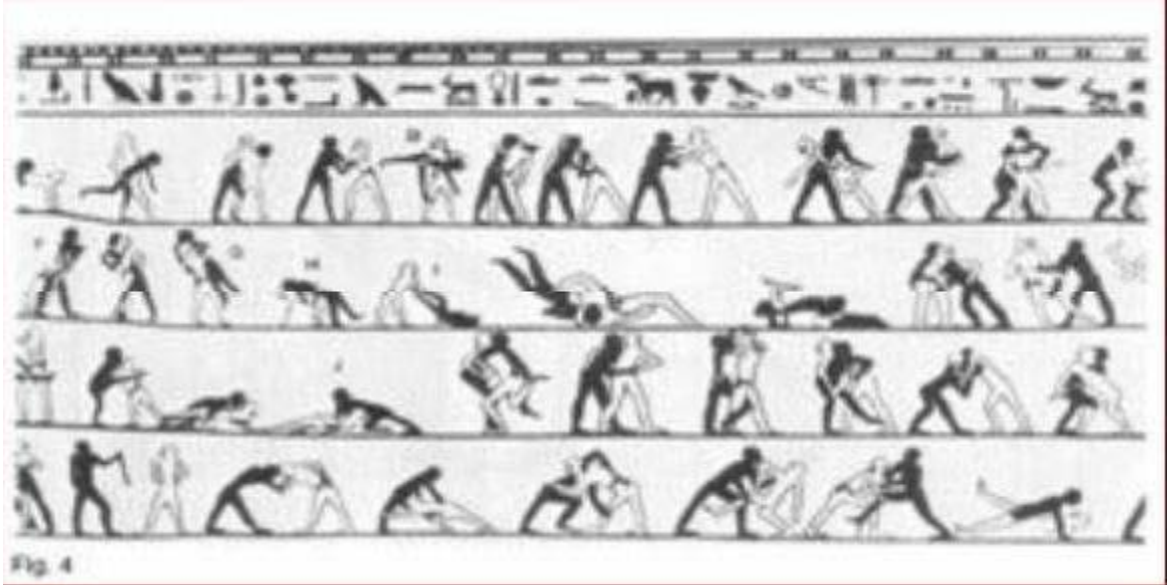
2.4. Güreş Sporunun Tarihsel Gelişimi

2.4.1. Dünya güreş tarihine kısa bir bakış

Güreş sporuyla ilgili günümüze ulaşan belgeler kısıtlı olmakla birlikte bu belgeler, çok eski uygarlıklarda güreş sporunun olduğunu kanıtlamaktadır. Güreş sporu hakkında belgelerin az olduğu için bu konu hakkındaki yapılan araştırmalar yetersiz kalmıştır.

Güreş sporunun ilk belgeleri arasında Kaş'tan 13 km. mesafede Belenli köyünde bulunan M.Ö 6. Yüzyıla ait olduğu zannedilen mezar anıtı sayılabilir. İstanbul Arkeoloji Müzesi'nde yer alan bu anıtın kuzey yönünde görülen şenlik sahnesinde flüt ve lir çalan iki müzisyen ve çıplak güreşçiler yer almaktadır. Bu mezar anıtı M.Ö 6. Yüzyılın yarısında ölmüş Likyalı bir beye aittir (6).

Güreş sporuna dair ilkler arasında ve en teferruatlı sayılabilecek belgeler, M.Ö 3000 yıllarında Nil yakınındaki Ben-i Hasan Mabedi'nin duvarlarına yapılan resimlerdir (6). Ben-i Hasan Mabedi'nin duvarlarında bulunan güreş resimlerinden anladığımıza göre bu güreşler askerler tarafından belli kurallar çerçevesinde yapılmaktadır. Bu resimler; pasif güreş, çeşitli tutuş, atak ve karşı atak çalışmalarının tasvirlerini içermektedir. Resimler aynı zamanda rakibi yere atma, yerde güreşme, köprü pozisyonuna getirme gibi çabaları da göstermektedir. Bu resimlerde gördüğümüz 400 teknik pozisyonundan 45 tanesi yerde uygulanmakta ve yanı sıra yerde güreş en az kullanılan ve ayakta yapılan güreşin devamını için kullanılan tarzlardır. Öte yandan III. Ramses tapınağında bulunan güreş resimlerine bakıldığında uluslararası güreş müsabakalarını tasvir etmekte olup Mısırlılar her zaman kazananlar olarak gösterildiği bilinmektedir. Resimlerde buluna Suriyeli ve Nubianlı güreşçilere karşı resimlerin altındaki yazılarda kötü sözler söylenmektedir. Ptahotep ve Tefu mezarlarındaki duvar resimlerinde ise mükemmel tutuş teknikleri ve çalışan çocuklar görülmektedir. Bunların yanında yine Mısır'da 60 çeşit basitten başlayıp karmaşığa doğru giden tutuşlar resmedilmektedir (7).



Şekil 2. Ben-i Hasan Mabedi'ndeki Güreş Resimlerinden Bir Parça (7)

M.Ö. 2600 yıllarına ait bir Sümer tapınağının kazılarında bulunan bronz bir eserde iki çıplak güreşçinin karşılıklı olarak birbirlerinin kuşaklarından tutarak yenişmeye çalıştıkları görülmektedir. Yine Sümerliler dönemine ait Nippur'da çıkarılmış olan ve Berlin müzesinde sergilenen Sümer tabletlerinde “Kuvvetli erler karşılıklı olarak güçlerini belirten bir mücadeleye girişti” yazmaktadır ki bu ifadenin güreşi temsil ettiği bilinmektedir. Gılgamış destanından yola çıkarsak, Sümerlilerde savaş ve mücadelenin fazla olması güreşin var olduğunu ve bir mücadele sporu olarak gösterildiğini öğrenmekteyiz. Arkeolojik kazılara bakıldığında Mısır güreşi, Sümer güreşinden büyük ölçüde etkilenmiştir. Ancak, Mısırlılar tamamıyla Sümer güreşini kullanmadılar. Çünkü Kahire Müzesi'ndeki Mısır güreş resimlerine bakıldığında Sümer güreş tutuşlarından farklı güreş tutuşları olduğu görülmektedir (7).

M.Ö. 2000 yıllarında Anadolu'ya göç ederek yerli Hatti Beylikleri üzerinde hâkimiyet kurdukları bilinen Hititler, güneş tanrısı Teşup şerefine düzenledikleri yarışma şenliklerinde iki tekerlekli arabalarla yarışarlardı. Bu yarışmalarda birinci gelene Hit kızları tarafından tapınakta kutsanmış biradan dökülür, üzerlerine çiçekler serpilir ve hep birlikte şarkılar söylenirdi. Yine bu şenlikler esnasında güreşler, kılıç oyunları ve at yarışları tertip edilirdi (8).

Yunanlılar tarafından M.Ö. 776 yılında Yunanistan'ın Peloponnes Yarımadası'nın Güneybatısındaki Eski Olimpia'da aralıksız olarak 1200 sene devam eden olimpiyatlar önce kültür ağırlıklıyken sonrasında spor oyunları ağırlık kazanmaya başlamıştır. Bu olimpiyatlarda sadece erkekler yarıştı. Çıplak yarışan sporcuları, kadınların izlemesi yasaktı. Eski olimpiyat oyunlarının on sekizincisi olan ve M.Ö. 704'te düzenlenen oyunlarda

olimpiyat oyunlarının içine güreşte dâhil edilmiştir. Bu grek güreşi yumuşak bir zeminde yağlı olarak yapılmakta olup ikiye ayrılmaktadır. Birincisi “Pancrat” adını taşımakta ve galip gelmek için her türlü mücadeleye izin verilmektedir. Bu güreşin bugünkü cath ve pankreas türü güreşlerin atası olduğu düşünülmektedir. İkinci kategori “Pentatlon” adı verilen güreştir ki bu güreş çiftli değil beşli olarak kaldırma ve vurma tarzında yapılmaktadır. Birbirini tutan güreşçiler rakibini üç defa havaya kaldırıp yere vurduğu zaman galip sayılırdı. M.Ö. 520 yılında 32 müsabakayı tuşla kazanan ve 6 defa olimpiyat şampiyonu olan Milolu Croton’un adı tarihe geçmiştir (7).

Güreşle ilgili tarih öncesinden günümüze gelen diğer eserlerden biri de Berlin Bergama Müzesi’nde bulunan ve M.Ö 520 tarihiyle kayda alınan bir tabaktır. Bu tabakta güreş okulundaki çalışmalar resmedilmektedir. Tüm bunların yanında ünlü şair Homeros İlyada isimli destanında Telamon’un oğlu Eas ile Odysseus’un mücadelelerini silahla değil güreşerek yaptıklarını ve Eas’ın yenilerek çıldırdığını yazmaktadır (6).

2.4.2. Türk güreş tarihi özeti

İnsanlık tarihi kadar eski bir spor dalı olan güreş, Türklerin hayatında müstesna bir yere sahiptir. Güreş, geleneksel olarak yapılan binicilik, okçuluk ve atıcılık gibi spor dallarından geri kalmamış aksine iki insanın eşit bir şekilde mertçe, bilgi, teknik ve zekâsıyla rakibini etkisiz bırakmaya dayalı asil bir spor dalıdır. Ayağ’a göre Türklerin güreşe ilgi duymalarının temel nedeni de güreşte galip gelenin kuvvet, yetenek ve zekâ olarak da üstün olmasından kaynaklanmaktadır (9).

Türklerin güreş tarihinin ne zaman başladığı kesin olarak bilinmemektedir. Elimizde milattan önce yaptığımız sporlarla ilgili yazılı bir eser ya da belge olmasa da Türklerin Mısırlılar ve Asurlulardan sonra güreşe başladığını söyleyemeyiz. Çünkü Türkler atlı göçebe bir medeniyet oldukları için tarihe çok az yazılı belge bırakmışlardır. "Yaşantısı sürekli olarak doğa ile savaşmakla geçen Türk ulusunun milattan 3000 sene evvel güreş yaptığını söyleyebiliriz" (10). Eberhard, Çin kaynaklarının milattan önce 2. yüzyılda güreşle ilgili bilgiler verdiğini ve bu kaynaklarda "toslama" işaretiyle güreşin ifade edildiğini aktarmıştır. Türkistan'ın (Yen-çi) ülkesinde yeni yılın ilk gününde gençlerin zırhla savaştığını, Kuça şehrinde ise yeni yılın ilk günü deve, at ve öküz güreşlerinin yapıldığını bildirmiştir (10). Toslama işareti, aynı zamanda 16. yüzyılda yapılan ve Topkapı müzesinde sergilenen minyatürde de görmektediriz. Minyatürde iki güreşçiyle beraber toslaşan iki koçun simgesi bulunmaktadır (9).

Türkler eskiden yılbaşı olarak kabul ettiği nevrızda doğanın yeniden canlanışını milletçe bayram olarak kutlardı (10). Çin yıllıklarındaki bazı seyahatnamelerde, destan ve saray tarihleri de Türklerin bayram ve düğün şenlikleri gibi etkinliklerde güreş müsabakaları düzenlediklerini belirtmiştir. Güreş sporunun hükümdarlar, vezirler, şehzadeler tarafından ilgi görmesi saray sporu olmasının da önünü açtığı görülmektedir (11).

Türk tarihinde güreşin başlangıç zamanı kesin olarak bilinmese de, Koryakla'rın süs eşyalarının arasında tahtadan yapılmış güreşçi figürleri bulunmaktadır. Koryaklar Eski Türkler gibi Şamanizm inancına sahip Sibiryâ halklarından biridir. M.Ö. 13. yüzyılda yaşamış olan Hiyyung-Nu Türkleri arasında güreş önemli bir spor dalıydı. Sümerlerde yılın belli zamanlarında güreş müsabakaları yaptıkları tarihî kalıntılarla tespit edilmiştir. Oğuz Türklerinin destanlarında, Dede Korkut Kitabı'nda güreşin her çeşidine yer verilmesi, Türkler ile güreşin köklü geçmişine ışık tutmaktadır (12).

Ayrıca Moğolların da millî sporu olan güreşin Kerey Kazak Türklerince de aynı şekilde yapılması, Türk güreş tarihi için önemli bir konuma sahiptir. Çünkü bu güreş erken dönemi, Prototürkler tarafından yapılan güreşle aynı özellikte yapılmaktaydı. Aynı zamanda bu güreşlerde Manas Destanı'nda da geçen "kispet"e benzeyen deriden yapılmış elbiseler giyilirdi. Kıran kırana usulüyle yapılan bu güreşlerde boy, kilo ayrımı olmaz kim kimle eşleşirse sorgusuz sualsiz güreşirdi. Kerey Kazak Türklerinde, güreşçileri seyircilere tanıtan cazgırlar da mevcuttu (13).

"Selçuklular, Orta Asya Türk kültürüyle Fars kültürünü, İslami kültürle birleştirerek yeni bir Selçuklu kültürü oluşturmuşlardır." Bu kültür değişiminden etkilenen güreş, Şamanizm kurallarını terk ederek Farslıların zor hanelerinde uyguladıkları kuralları benimsemiştir. Anadolu'nun birçok yerinde güreş tekkeleri açılmış, güreşçiye "pehlivan" güreşe de "küştî" denilmiştir. Bunun yanında saray kuruluşuna alınan güreşte kispet giymeye, dua okumaya ve Hz. Muhammed ve Hz. Ali anılmaya başlanmıştır (14).

Güreşin, Selçuklularla yeni bir kimliğe dönüşmesini anlayabilmek için İslam öncesi ve sonrasındaki güreş sporuna bakmalıyız. Güreşin İslamiyetten önce de cahiliye devrinde özellikle panayır alanlarında güreş müsabakaları yapıldığı bilinmekteydi. İslam'ın gelişiyle de güreş ayrı bir öneme sahip oldu. Hz. Peygamber'in bizzat kendisinin güreştiği bilinmektedir. Dönemin ünlü pehlivanlarından Rükane b. Abdüyezid Müslüman olmak için Peygamberin kendisini yenmesini şart koşmuş ve yenilince de Müslüman olmuştur. Hz. Peygamberin torunları Hz. Hüseyin'le Hz. Hasan'ı güreştirdiği de zikredilmektedir. Ayrıca Hz. Peygamberin "asıl pehlivan ve güçlü kimsenin güreşte başkalarını yenen değil öfkelenildiğinde kendini tutan kimse olduğudur" (Buhari 'Edeb', 102) sözü de güreşle ilgilidir. Son olarak da

İslamiyet'ten sonra Türk folklorundaki güreşçilerin piri Allah ve Resulün aslanı lakabıyla tanınan Hz. Hamza'dır. Selçuklular zamanında başta Konya olmak üzere birçok yerde güreş tekkeleri açılmıştır (11).

Selçukluların Konya'da açmış oldukları bir güreş tekkesinden bazı kalıntılar günümüze kadar gelebilmiştir. Bunlardan birisi "Gıldanlı Baba" türbesinde Mesud Koman tarafından bulunup Üçüncü Türk Tarih Kongresi ve Sergisi için Ankara'ya getirilip Etnografya Müzesi'ne konulan "Pehlivan Taşı"dır. Selçuklu spor kültüründen günümüze ulaşan bir başka önemli belge de "Tuhfe-i mübarizi" isimli tıp kitabıyla "Hülasa" isimli okçuluk ve "Riyazet-i hayl" isimli binicilik kitaplarıdır (14).

Selçuklular yıkılana kadar uç beyliğini yapan Osmanlılar tamamen Oğuz törelerine bağlı olarak yaşamlarını sürdürdüler. Osmanlı döneminde güreş, ilk yıllarından itibaren padişahların himayesinde gelişimine devam etmiştir. Orhan Bey Bursa'da, I. Murat Edirne'de güreş tekkeleri açmıştır. Sultan I. Murat babası Orhan Bey tarafından tam bir alp olarak yetiştirilmiştir. I. Murat'ın severek yaptığı sporların başında güreş ve avcılık gelmektedir. Aşiret düzeninden saray düzenine geçilen 14. yüzyılda, karakucak ve yağlı güreş yapılmaktaydı (10).

Tekkelerin kurulmasıyla güreşçilerin, cemaat halinde bir araya gelmesinin Fatih Sultan Mehmet döneminde olduğu düşünülmektedir. Güreşçilerin himaye edilmesi diğer Osmanlı sultanları dönemlerinde de devam etmiştir. II. Bayezid valilik yaptığı Amasya çevresindeki pehlivanları, padişah olunca İstanbul'a götürmüştür. Yavuz Sultan Selim zamanında da ehl-i hiref defterinden "cemaat-i küştigiran" denilen güreşçi topluluğu bulunmaktaydı. Ünlü nişancı ve tarihçi Celalzade Mustafa Celal'de "Tabakatü'l memalik" adlı eserinin birinci tabasının, on dokuzuncu kısmını güreşe ayırmış fakat bu kısmı, günümüze gelmeyi başaramamıştır. Kanuni Sultan Süleyman zamanında ise önemini koruyan güreş belli bir zamandan sonra ihmal edilmeye başlandığını bir güreşçinin, tekrar güreşe eskisi gibi değer verilmesini beyan etmesinden anlaşılmaktadır. IV. Mehmed ve III. Ahmet, şehzadeleri için yaptırdıkları sünnet düğünlerinde güreşe de yer vermişlerdir. II. Mahmud zamanında Enderun koğuşlarının mevcudu azaltılıp güreşçiler çıkarılsa da Sultan Abdülaziz dönemine kadar saray kadrolarına alınmamışlardır. Güreşe meraklı olan Sultan Abdülaziz Anadolu ve Rumeli'nin ünlü güreşçileri İstanbul'a çağırarak sarayda görev vermiştir. Yurtdışı ziyaretlerinde de güreşçileri yanında götürmüştür. Sultan II. Abdülhamid zamanında güreş sporu İstanbul'da yasaklamıştır. Ancak 1980'den sonra "Türk gibi kuvvetli" sözünü dünyaya kabul ettiren Koca Yusuf, Kara Ahmed, Adalı Halil, Kurtdereli Mehmed'in Avrupa'daki başarılarından sonra müsabakalara tekrar izin vermiştir (11).

"Balkan Savaşı ve sonrası savaş dönemlerinde güreş topladığı ilgiyi yitirmiş, birçok pehlivanımız savaş sırasında şehit olmuştur. Dolayısıyla savaş dönemlerinde büyük ün kazanan pehlivan çıkmamıştır" (7).

Cumhuriyet döneminde ise 34 dünya ve olimpiyat şampiyonu sporcu yetiştirilmiş olup Birçok spor, oyun ve organizasyonlarında ilk üçe giren sporcular yetiştirilmiştir. Cumhuriyet döneminde ikinci altın dönemini yaşayan güreş, 1970'den sonra millî başarılar azalmıştır (15).

Özetle, Türk milleti nazarında "ata sporu" olarak görülen güreş, hem saray kesiminin hem de halkın ilgisini her devirde üzerine toplamış ve günümüze kadar gelişerek ulaşmayı başarmıştır.

2.5. Güreş Çeşitleri

Güreş sporu organize bir mücadele yöntemi gibi görünebilir ancak bu sporun çeşitli biçimleri vardır. Güreş stillerinden bazıları şunlardır:

2.5.1. Folkstyle

Folkstyle (scholastic), Amerika Birleşik Devletleri'nde lise ve kolej yarışmalarında tercih edilen bir stildir. Adından da anlaşılacağı üzere stil ABD'de geliştirilmiştir ve uluslararası rekabette kullanılmamaktadır. Folkstyle kontrole odaklı bir stildir. Puanlar, rakibin kontrol edilmesine bağlı olarak verilir (16).

Bu stilde üstteki güreşçi sürekli olarak bir pime doğru çalışmalı, altta bulunan güreşçi sürekli kaçmayı ya da geri gitmeyi denemelidir. Folkstyle bir diğer güreş stili olan Freestyle'a benzer çünkü güreşçiler her zaman ayağa kalkar ve kontrolü ele geçirmek için birbirlerini paspaslara almaya çalışır. Folkstyle bilmek, güreşçinin bir rakibi nasıl kontrol edeceğini anlamasını sağlar (17).

2.5.2. Serbest

Günümüzde iki ana güreş tarzından biride, serbest güreşidir. Serbest güreş, olimpiyatlarda uygulanan güreş tekniklerinden biridir. Modern serbest güreş stiline kaynağı Birleşik Devletler ve Büyük Britanya'dır. Bu güreş şekli, uluslararası düzeyde diğer güreş tekniklerinden daha az kısıtlamaya sahiptir. Stilin teknikleri, bacakları kullanarak rakibi yere düşürmek ya da bastırmak üzerine kurgulanmıştır. Serbest güreşte bacakları kullanmanın istisna durumu ise makas tutucudur.

Serbest güreş, aynı zamanda dünya çapında da uygulanan bir güreş tarzıdır. Bu güreş stiline "Yakalayabildiğin gibi yakala." mantığını taşıyan güreş stilleriyle bağlantısı vardır.

Bu da kazanmak amacıyla rakibi atmak ve pim yapmak için neredeyse her tekniğin kullanılmasını içerir. Serbest güreş; sambo ve judonun farklı geleneksel güreş stillerini bir araya getirmektedir.

2.5.3. Grekoromen

Greko-Romen güreş, olimpiyat düzeyinde izin verilen başka bir güreş türüdür. İki eski uygarlığın adını almış olmasına rağmen, Greko-Romen tarzı aslında oldukça yenidir. Greko-Romen güreşte bacakları tutmak, bastırmak, hatta bel altına tutturmak bile yasaktır. Popüler inanın aksine, güreş döneminde Greko-Romen terimi 19. yüzyıla kadar popüler olmamıştır.

Bu güreş tarzı Fransa'da 19. Yüzyılın başlarında eski değerleri spora dâhil etmek için başlamıştır. "Greko-Romen" adı, bu güreş tarzının özellikle Eski Yunan olimpiyatları sırasında, Akdeniz çevresindeki antik medeniyetlerin kullandığı stillere benzer olduğunu iddia etmek için kullanılmıştır. Greko-Romen güreş dünya çapında uygulanmış ve 1896'da olimpiyat oyunlarının bir parçası olmuştur. 1908'den beri yaz olimpiyatlarının bir parçası olmaya devam etmektedir (17).

2.5.4. Judo

Yumuşak spor anlamına gelen Judo, rakibi ayaklarından atmaya sırt kontrolünü sağlamaya ya da boyun eğme pozisyonuna odaklanan oryantal bir güreş tarzıdır. Judo, iki güreşçinin birbirinin ayağına hamle yaparak başlar ve beş dakikalık bir süre boyunca devam eder. Bir güreşçi düşürülür veya atılırsa, güreş bir pimin elde edilip edilemeyeceğini görmek için kısa bir süre devam eder. Aynı zamanda beyaz pantolonun ve ceketin bulunduğu karateden farklı olarak judoda, 13 yaşından küçük güreşçiler için darbelere izin verilmez. Çeşitli mükemmellik seviyelerine ulaşan güreşçilere renkli bantlar verilir.

Judo öğrenmedeki birincil avantaj, güreşçiye düşüşlerini nasıl kontrol edeceğini öğretmesidir. Judo, güreşçinin hem yolculuklarda hem de günlük basit işlerde ustalaşmasını sağlar. Ayrıca atılmaktan kaçınma yöntemlerini de öğretir.

2.5.5. Sombo

Sombo; Judo, Greko-Romen ve Freestyle'in güçlü yönlerini birleştiren ve Rusya'da geliştirilen bir tarzıdır. Yarışmada kıyafet olarak bir ceket, standart güreş atleti ve şort giyilir. Ayrıca ayakkabı giyilmesine de izin verilir.

Judo gibi sombo da rakibini ayaklarından çekip pozisyona sokmaya odaklanan bir spordur. Bununla birlikte somboda judo ve diğer tüm güreş stillerinden farklı olarak iğne yoktur ve geri puanlar yalnızca bir kez verilebilir. Puanlar freestyle'deki gibi toplanır veya

judo gibi toplam bir zafer atışı kaydedilebilir. Ayrıca somboda judodaki gibi hem erkekler hem de kadınlar ayrı sınıflarda yarışır. Somboda boğuşma izi bulunmaz ancak öğrenci adaylarında ve yaş gruplarında, öğrenme aşamasında oldukları için bulunma ihtimali vardır. Somboda da, judoda olduğu gibi, renkli bantlar çeşitli mükemmellik seviyelerine ulaşan güreşçilere verilir (18).

Sombo öğrenmenin birincil avantajı nasıl kurtulacağımızı öğrenmektir. Bir sombo güreşçisi, sadece geleneksel güreşte ve judoda kullanılan atma ve boğuşma tekniklerine maruz kalmaz. Aynı zamanda sürekli olarak teslim tutma bekletmelerine tabi tutulur. Bu bekletme uygulanmaya başlamadan önce yuvarlanıp ayağa kalkarak, ellerle mücadele ederek ve hareket ederek beklemeden çıkmanın doğru yolunu öğrenmek, diğer stillerde rekabet ederken kolaylık sağlamaktadır.

2.6. Psikoloji İle İlgili Temel Kavramlar

2.6.1. Kişilik

Kişilik ve dolaylı insan özellikleri, günlük hayat akışında doğrudan etki bırakan en önemli etmenlerden birini teşkil etmektedir. Etrafımızda bulunan insanları ‘kişilik sahibi’, ‘kişiliği kuvvetli’ ve ‘kişiliksiz’ gibi birçok sıfatlarla tanımlandığımız görülmektedir (19).

Spor psikolojisinde gerçekleşen araştırmalar tarihsel açıdan incelendiğinde en yaygın olarak ele alınan konulardan birisinin kişilik ve spora katılıma çalışmalarına dayandığı görülmektedir. Dolayısıyla, sportif başarının kişilik yapısıyla doğrudan bağlantılı olduğu düşünülmektedir (20).

Psikolojinin en karmaşık mevzularından biri olarak, kişilik (personality) kavramının net bir tanımı istenilen özelliklerle ve belirgin kalıplar çerçevesinde halen gerçekleşmemiştir. Ancak, bu kapsamda literatürde dikkat çeken bazı açıklamalar Tablo 1.1’de verildiği gibi özetlenebilir (21).

Tablo 1. Kişilik kavramının literatürde tanımlanması

Adasal, 1979: 9	İnsanların kendine has ve bütün tanımlayıcı özelliklerini içeren ruhsal bir bütünlüktür.
Yetim, 2000: 117	İnsanları birbirinden ayırt edilmesini sağlayan kişisel özelliklerin bütünü ve çevreye uyum için sergilediği davranış biçimlerini kapsar. Kısacası, bireysel duygu, tutum ve davranışların örgütlenmiş, kalıplaşmış ve alışa gelmiş tamamını göstermektedir.
Çakı, 1998: 25	İnsanların bütün kaygı, tavır, yetenek, konuşma stili, dış görünüm ve topluma uyum sağlama sıfatlarını kapsamaktadır.
Yücesan, Sürücüoğlu ve Akman, 1988: 49	İnsanları birbirinden farklılaştıran özelliklerin tamamı ve etrafa uyum sağlamak için geliştirdiği bütün davranışlarını kapsamaktadır.
Öztürk, 1994: 319	İnsanların öznel ve başkalarından farklılaştıran uyum özelliklerinin bütününe kapsamaktadır.

Bireylerin kişilik özellikleri, insanların düşünce ve algılama becerilerini, karşılaşılan durumlara sergilediği tepki ve davranışları, zorluklarla mücadele ve savunma mekanizmasını belirlemektedir (22). Bu doğrultuda, kişiliği belirleyen esas unsurlar genetik faktörler, çevresel faktörler, kültürel faktörler ve aile faktörü başta olmak üzere dört kategoride sınıflandırılmaktadır (23).

Genetik Faktörler: Genetik özellikleri kişiliği tanımlayan ve aynı zamanda gelişimini etkileyen en önemli ama karmaşık faktörler arasında yer almaktadır. Söz konusu bireylerin genetik yapısı anne-baba kromozomları aracılığıyla nesiller arası geçiş yapmakta olup, çevresel etkenlerden değişime uğramamaktadır. Bu özellikler insanların hayatını, fiziksel ve ruhsal yapısını şekillendirerek onları birbirinden farklılaştırmaktadır (24).

Çevresel Faktörler: İnsanın içinde bulunduğu ve büyüdüğü iklim koşulları, doğa ve yaşanan bölgenin fiziki imkânları gibi coğrafi çevre unsurları, kişiliğin şekillenmesinde büyük katkı sağlamaktadır. Örneğin, soğuk iklim insanları sert ve içedönük ve sıcak iklim insanları ise daha yumuşak ve dışadönük kişiliğe sahipler (25).

Kültürel Faktörler: İnsanların davranışsal özellikleri içinde buldukları kültürel yapıdan doğrudan etkilenebilmektedir. Bu kapsamda, bireylerin elde ettiği davranışların,

gelenek - göreneklerin, tutum ve değerlerin nesiller arası aktarılması kültür kavramını tanımlamaktadır. Kültürel özellikler sayesinde insanlarda mutluluk ve kırgınlık anlayışı, hayat - memnat ve sağlık - rahatsızlığa ilişkin düşünceleri şekillenmektedir (26). Mevzu bahis kültürel değerler bundan kaynaklı olarak soyut kavramlardan oluşmaktadır. Algılama neticesinde bireyin düşüncelerinde oluşan bu soyut kavramlar, davranışlara yansiyarak somut olarak şekillenmektedir. Dolayısıyla, kültürel davranış biçimleri insanların tüm hayatı boyunca bilinçli veya bilinç dışı olarak takip edilmektedir (27).

Aile Faktörü: İnsanların kişiliğinin şekillenmesinde diğer büyük ehemmiyet taşıyan etken ise sahip oldukları aile ortamıdır. İçinde buldukları ilk sosyal grup olmakla birlikte, bireylerin sosyo-kültürel değerlerinin şekillenmesini sağlayan ilk ortamı da tanımlamaktadır. Başlıca sosyalleşme özelliği anne-babadan bireylere doğrudan aktarılmaktadır (28). Dolayısıyla, ebeveynlerin uyguladıkları yetiştirme - alıştırma davranışları ve karşılıklı ilişki biçimi sayesinde bireylerin kişisel alışkanlık ve değerleri şekillenmektedir. Ancak, bu kapsamda daha geniş ve kompleks bir etkileşim kişiliğinin oluşmasında gerçekleşmektedir. Bunun en güzel örneği olarak ise, aynı aile ortamını paylaşan farklı kişilikte olan kardeşlerden söz etmek gerekmektedir. Aile faktörü ile ilgili bir önemli husus daha olarak, kişiliğinin gelişiminde ilk yıllarda aile etkisi ve sonra ise arkadaşlıkların daha baskın etkisi bulunmaktadır (29).

2.6.2. Karakter

Mizaç özelliklerinin aksine, karakter insanların sahip oldukları genetik yapıdan daha az tesir almaktadır. Ancak, çoğunlukla karşılaştıkları rastgele hayat yaşantılarından, kültür ve sosyal etkinlikler etkisinde şekillenmektedir. İnsanların karakteri kişisel özellik ve içinde bulunduğu ortamın normlarından oluşmaktadır ve bireylerin hissetme, düşünme ve davranış biçimlerini belirlemektedir (30).

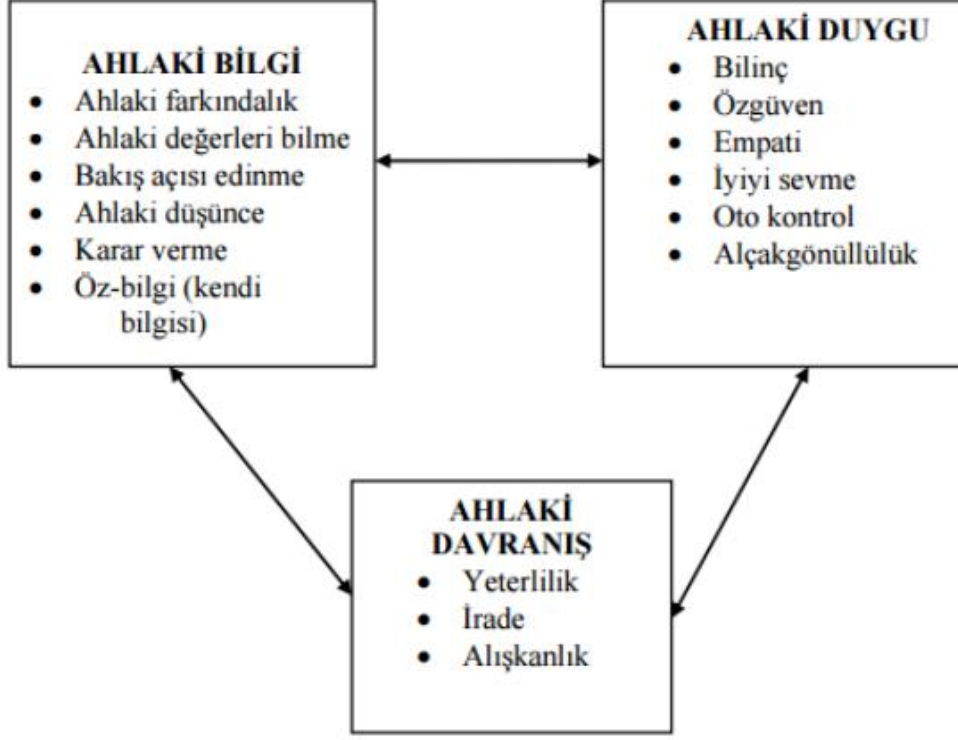
Karakter, kişiliğinin kavramsal anlamda özünü oluşturmaktadır. Bununla birlikte, beyinin neokorteks ve hipokampus katmanları tarafından belirlenen soyutlama, sembolleştirme, tefsir, tahlil, tümevarma benzeri daha yüksek bilişsel fonksiyonları içerir. Söz konusu fonksiyonlar, mizaçla belirlenen duygulanım, duyuşsal algılar ve bilişsel süreçler açısından büyük önem taşımaktadır ve dış dünyayla ilgili benlik tanımlarının gelişmesine sebebiyet vermektedir. Dolayısıyla, karakter, inceleme, yapılandırma, soyut simgelerin uyumu ve mantık süreçlerine uyumlu bilginin mantıksal-anlamsal göstergesi olarak ortaya çıkar ve sadece bazı olgun kişilerde yeterli gelişimi gerçekleştirir. Ayrıca, söz konusu karakter

özellikleri, genetik yapıdan bağımsız olarak, bireylerin ilk yaşlarında şekillenip ve sergiledikleri davranışlarının göstergesi olarak öne çıktığı düşünülmektedir (30).

Ancak, günlük hayatta karakter kavramı kişilik tanımı ile eşanlamlı olarak yaygın şekilde ele alınmaktadır. Psikologlar açısından karakter, kişiliğin bir parçası olarak bireyin sosyal ve manevi karakteristiklerini kapsamaktadır. Dolayısıyla, karakter, insanların zihinsel gücünü belirleyen temel özellikleri simgelemektedir (31).

Psikolojik kapsamda karakter, kişilik ve davranışların toplum normlarına uyumluluğu şeklinde tanımlanmaktadır. Dolayısıyla, karakter, içinde bulunulan toplumdaki etkili olarak elde edilen ve toplum tarafından olumlu veya olumsuz yorumlanan davranışların devamlı gelişimini kapsamaktadır. Örnek olarak, sadakat, dolandırıcılık, hırsızlık ve saygınlık karakteristik ve kişilik özellikleri olarak düşünülmektedir. Karakter, kişiliğin oluşumunda kişilerin içinde bulunduğu kültürün bir tanımlayıcısı misali kişilik sıfatlarının toplumsal düşünce tarzına uyumunu gerçekleştiren bir mekanizma şeklinde açıklanmaktadır. İnsanların sergiledikleri davranışlar esasınca yanı sıra toplum normlarına ve ahlak kurallarına uyumluluk açısından iyi veya kötü olarak değerlendirilir. Ancak, oluşum mekanizması üzerinde psikologlar arasında fikir birliği bulunmamaktadır. Sadece karakterin, toplumsal deneyimlerden kaynaklı olarak bireylerin ilk yaşlarındaki değerleri üzere oluştuğu kabul görünmektedir (32).

İyi bir karakter özelliğinin en genel anlamda toplum içre kabul görünen şekli 'de verilmiştir. Bu kişisel özellik insanlar arasında farklılık göstermekte olup, sürekli değişikliklerle gelişmektedir. İyi veya kötü olarak sınıflandırılan alışagelmış davranışlar insanların esas özelliklerini teşkil etmektedir ve yaşadığımız ortamda bulunan kişilere ilişkin tutumları belirlemektedir (33).



Şekil 2. İyi Karakterin Öğeleri (34).

Kişilik ve karakter kavramları arasındaki ilişki tanımlarındaki özellikler doğrusunda aşağıdaki gibi açıklanabilir (35).

- Karakter, bireylerin hayatının ilk anından beri yapısal olarak sahip oldukları ve çevresel şartlara dayalı olarak şekillenen eğilimlerden birisini oluşturmaktadır.
- Karakter, bireylerin biyolojik yapısını esas veri olarak kabul gören bir olguyu teşkil etmektedir.
- İnsanların doğuştan gelen organik yapı (dolaşım, sindirim ve sinir sistemleri, salgı bezlerinin işleyişi) zekâ, psikolojik hazırlıklar (huy, dikkat, hafıza ve düş gücü) tüm hayat boyunca sürdürülen bireysel özellikleri tanımlanmaktadır.
- Karakter, kişilikle bütünleşmiş ve ayrılmaz bir yönü olarak tanımlanmaktadır.
- Kişiliğin değişebilir özelliklerden oluşmasına karşın, karakter görsel açıdan değişmez ve devamlılık gösteren bir özellik olarak tanımlanmaktadır.
- Karakter, kişiliği oluşturan iskelet biçiminde tanımlanabilir.

Yunan kültüründe oyarak şekillendirme olarak tanımlanan karakter kavramı, genelde ahlaki norm ve değerler açısından ele alınmıştır. Akiskal ve arkadaşları (1983)'ın yaklaşımında karakter, bireyin yaşadığı ortam ve onu yetiştirenlerin etkisinde gelişen, öğrenilen davranış ve tutumları kapsamakta olup hayat sürecinde değişime uğraması

mümkündür (36). Cloninger ve arkadaşları (1993) ise karakteri, zihinsel ve kişiliğin çekirdeğini teşkil eden bir kavram biçiminde açıklamıştır (37).

2.6.3. Davranış

Davranış kavramı, bir organizmanın ayırt edilen, görünen veya ölçülebilen etkinliklerine uyarana yönelik ortaya çıkan tepkilerin bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bir başka bakışa göre davranış, mevcut durumun koşullarına göre kişinin sergilediği yanıt şeklinde de açıklanabilir (38)

2.6.4. Korku

Korku kelimesinin tıbbi tanımı fobi (phobie) terimi, Yunanca korku, kaçış, dehşet ve panik anlamına karşı gelen "phobos" sözcüğünden kaynaklanmaktadır. Korku kavramının doğuşu 1700 yıllarına dayanmakta olup, Tablo 2’de verildiği gibi araştırmacılar tarafında değişik şekilde ifade edilmiştir. Ayrıca, insanların etrafındakilere negatif ve düşmanca tutumlarda genelde korkaklık gibi bir özelliğin sebebiyet verdiği düşünülmektedir. İnsanların bu psikolojik hali karşılaştıkları insanların karakterine farklı bir kimlik ekleyerek ortaya çıkmaktadır (21).

Tablo 2. Korku kavramının literatürde tanımlanması

Ramazanoğlu, 2000: 69	Tehlikeli ve tehdit içeren bir durum, obje ve etkileşimin yaşanması veya hayal edilmesi esnasında bireylerin sergilediği davranış biçimidir.
Tiryaki, 2000: 15	Tehlikeli ve hoş olmayan bir uyarının ortaya çıkışı ya da hissedilmesi durumunda sergilenen duygusal anlık davranış şeklidir.
Munn, 1975: 149	Öfke benzeri hissiyat gibi öyle bir güdülenme düzeyini oluşturur ki, korku yaşanmadan oluşması zordur.

Kaynak: (21)

2.6.5. Mizaç (Huy)

Mizaç ve ya huy olarak tanımlanan bu psikolojik kavram, insanların duygusallık denge düzeyini ve sergiledikleri hareketlilik özelliklerini belirtmektedir. Bu kapsamda, duyguların ortaya çıkmasındaki niceliği, devamlılığı ve derinliği mizaç olgusunun bütünü tanımlamaktadır. Mizaç kavramı da genelde kişilik kavramı ile karşılaştırılmaktadır. Günümüzde, mizaç, insanların duygusal ve devinimsel hayatının özelliklerinin bütünü

şeklinde tanımlanmaktadır. Mizaç, bireylerin kişiliğinin tamamını değil, sadece bir kısmını açıklamaktadır (21).

Psikoloji alanında mizaç, insanların temel olarak irsiyet ile kazandıkları duygusal yapı şeklinde tanımlanmaktadır. Bu özellik, kişinin heyecan dolu durumlarda tepkilerinin eğilimini belirttiği ve ona hâkim ruh halini gösterdiği düşünülmektedir (19).

Mizaç, günlük yaşantıda herkese özgü, oldukça kısıtlı ve bazı duygusal reaksiyonların nitelik ve nicelik açısından değişiklik göstermesidir. Örnek olarak, insanların yaşadıkları öfke, dertlenme, coşku duygularının ve hareketlilik biçiminin niceliği özelliklerinden mizaç veya huy olarak söz edilebilir (21).

2.6.6. Depresyon

Depresyon kavramı Latince 'Depressus' sözcüğünden kaynaklanmaktadır ve durgunluk, donukluk, kederli olmak ve bitkinlik ruh hallerini göstermektedir. Bu kavram, Türkçe' de ise ruhsal çöküntü anlamına gelmektedir (21).

Öztürk (1994)'e göre depresyon, hüznü dolu duygusal bir halde sohbet etmek, değersiz – küçük – güçsüz – isteksiz ve karamsar hissetme düşüncelerine kapılmak ve fizyolojik fonksiyonlarda yavaşlama ve durgunluk benzeri işaretleri bulunan bir sendrom şeklinde tanımlanmıştır (22). Cüceloğlu (1994)'a göre ise mutsuzluk ve üzüntü duygularının, özgüvenin azalmasıyla ortaya çıkan duygusal bir durum olarak tanımlanmıştır (39). En son ise Baltaş tarafından depresyon sözcük olarak "çöküş" anlamına gelir ve belirli bir seviyeden düşmeyi tanımlar (40).

Depresyon yeni bir hastalık değildir. Fakat günümüzde endüstrileşmiş ve kentleşmiş toplumlarda sıklıkla rastlanılan bir problemi oluşturmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) mevcut dünya nüfusunun % 3-5' oranı yani yaklaşık 150 - 250 milyon kişi, farklı düzeylerde depresyondan etkilenmektedir (41).

2.7. Psikolojik Dayanıklılık

Pozitif psikolojinin en güncel tanımlarından birini teşkil eden psikolojik dayanıklılık, insanların ruhsal sağlığına ilişkin olup, 1960-1970 yılları itibariyle patoloji bilimsel araştırmalarında ortaya çıkmıştır. Dayanıklılık kavramı, bireylerin hayatında meydana gelen sıkıntı ve zorluklar karşısında pes etmemek ve toparlanmak şeklinde ifade edilmektedir. Bununla birlikte, pozitif uyum içeren bir dinamik dönemi de göstermektedir (42).

2.7.1. Dayanıklılık kavramı

Dayanıklılık sözcüğü ‘geriye dönebilmek’ anlamına gelen Latince ‘resilio’ kelimesinden türemiştir. Dayanıklılık kavramı mühendislik bilim dallarında olduğu gibi, fiziksel, ekolojik, sosyal, toplumsal ve bireysel alanlarında da benzer şekilde kullanılmaktadır. Günümüzde giderek psikoloji alanında da dayanıklılık kavramı daha yaygınlık kazanmış ve birçok araştırmanın odak noktası olmuştur (43).

Psikolojide dayanıklılık paradigması birey odaklıdır. Bu kavram için literatürde bulunan tanımlar çoğunlukla olumsuz ve olumlu uyarılama anlamlarına denk olduğu dikkat çekmektedir (44).

İnsanların hayatında ortaya çıkan tüm olumsuz durumlara rağmen, olumlu tepki ve davranış sergilemesi, yığılmaması, mevcut duruma uyum sağlaması ve uzun vadeli başarılar kazanabilmesi dayanıklılık kavramını belirtilmesi için kullanılmıştır (43).

2.7.2. Dayanıklılığı etkileyen etmenler

İnsanların dayanıklılık düzeyi bazı temel faktörlerden etkilenmektedir. Bu kapsamda, dayanıklılığın belirlenmesinde birincil faktörlerden biri aile içinde ve dışında sağlanan bakım ve destekleyici ilişkilere dayanmaktadır. Sevgi ve güvene dayalı ilişkiler, rol modelleri belirtmek, destek ve güvence sağlamak insanların dayanıklılığının yükselmesine yol açmaktadır. Dayanıklılığa ilişkin insanların kendi içinde geliştirebilecekleri çeşitli ek faktörler aşağıda verildiği gibi bulunmaktadır (43):

- Gerçeğe dayalı planlar kurma ve gerçekleştirmeye yönelik uğraş verme kabiliyetinin bulunması,
- Kişide kendine, gücüne ve becerilerine olumlu bakışı açısının bulunması,
- İletişim yeteneği ve sorun çözümü özelliğinin bulunması.
- Kişinin güçlü duygu ve dürtülerine yön verme kabiliyeti.

2.7.3. Psikolojik dayanıklılığın boyutları

Psikolojik dayanıklılık kavramının unsurları Kobasa (1979)'nın varoluşçu kişilik teorisine dayanmaktadır (45). Kobasa bu modeli esasında gergin hayat koşullarında bir direnç kaynağı şeklinde görev yapan bu kişilik özelliğini birbiriyle etkileşimde bulunan bağlanma veya kendini adama, kontrol ve meydan okuma boyutlarından oluştuğunu belirtmiştir (46):

Kendini adama: Bu kavram insanların hayatın değişik alanlarıyla ilgilenme eğilimi şeklinde belirtilmiştir. Bu anlam esasında, bireyler tüm ilişki ve iletişimde buldukları ortam ve kişilere karşı bağlanma ve kendini adama eğilimi duymaktadır. Dolayısıyla, bu durum

kişinin gergin hayat şartlarına uyum sağlaması için ihtiyacı olduğu güç kaynağını onlara sağlamaktadır. Bağlanma seviyesi yüksek olan insanlar, kendileri ve çevrelerini ilginç ve uğraş vermeye değerli bulurlar. Dolayısıyla, gerçekleştirdikleri tüm faaliyetlerde meraklarını giderecek ve anlam içeren detaylar bulabilirler.

Kontrol: İnsanların hayatta zorluklarla karşılaştıkları durumlarda, çaresizliğe kapılmaktansa, olaylarda müdahale ederek sonuçlarda olumlu etki bırakabilmek inancını kapsamaktadır. Bu kavram insanların zor hayat koşullarında, öz disiplinli, başarı yönelimli, özerk, içsel motive edilme, gerekli karar alabilme ve bireysel özgürlük özelliklerini içermektedir.

Meydan okuma: Bu kavram değişimin günlük hayatın temel bir bileşeni ve güvenliği tehdit eden bir faktör olmaktan öteye ilerleme sağlamak adına bir uyarıcı olduğu doğrultusundaki inancı göstermektedir. Bu esasta karşılaşılan olayların gelişimi destekleyici şekilde algılanmasının sebebi kişilerin karşılaştıkları durumları tekrardan düzenleyebileceklerine olan inançlarıdır. Bundan kaynaklı olarak da ilginç ve değişik hayat deneyimlerine ehemmiyet verirler (47).

2.7.3.1. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler

Psikolojik dayanıklılık kavramı, sadece bir özellik olarak değil, belki bir süreci tanımlamaktadır. Psikolojik dayanıklılığın anlaşılmasında karşılaşılan tüm olumsuz yaşantılara rağmen güçlü davranarak mevcut duruma uyum sağlayan bütün parçaların oynadığı rollerin ortaya koyulması lüzumludur (48).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen bileşenler, Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar başta olmak üzere üç grup esasınca değerlendirilmektedir (49). Psikolojik dayanıklılığa ilişkin tanımlar incelendiğinde, bu kavram insanların karşılaştıkları çeşitli risk faktörlerinin ardından, koruyucu faktörler aracılığıyla riskli durumların olumsuz tesirlerine katlanmasını, adapte olmalarını ve normal gelişimsel süreçlerini takip etmelerini ifade etmektedir. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık anlamının tanımlanması için bu üç bileşenin anlaşılması gerekmektedir (45).

2.7.3.2. Psikolojik dayanıklılığa ilişkin risk faktörleri

İnsanların hayat boyu karşılaştıkları çeşitli olumsuz veya sıkıntı içeren durumlar, onların psikolojik olarak etkilemekte olup, sağlıklı bir hayat sürmelerinde problemlerin yaşanmasına sebebiyet verebilmektedir. Söz konusu sıkıntı yoğunluklu olan bu durumlarda, insanların gösterdikleri dayanıklılık düzeyi, onların hayatının işleyişini ciddi anlamda

etkilemektedir. Bu kapsamda, düşük sosyo-ekonomik şartlar, aile içi şiddet, genetik bozukluklar, ailenin düşük eğitim seviyesi, ailede bulunan kişilerin sergilediği patolojik bozukluklar ve ayrı anne- baba aile yapısı yüksek risk içeren faktörler arasına yer almaktadır (50).

İnsanların yaşantılarında rastlanılan çeşitli sıkıntılar onlar için birer risk faktörünü oluşturmaktadır. İnsanların psikolojik dayanıklılığını belirlemede, aile ve toplumsal ortamdaki kaynaklanan risk faktörleri olarak aşağıda verildiği gibi benzeri olaylardan söz etmek gerekmektedir. Ayrıca, farklı stres faktörünün aynı süreçte ortaya çıkması kişilerin ruh sağlığına ve psikolojik dayanıklılığına olumsuz etkilediği düşünülmektedir (45):

- Anne babanın ayrılması,
- Ebeveynlerden birinin veya ikisinin hayatını kaybetmesi,
- Ebeveyn - çocuk arasında iletişim kopukluğu,
- Zor ve olumsuz disiplin koşulları,
- Sağlıklı bir kardeş iletişiminin yokluğu,
- Aile içi şiddet, ihmal ve istismar,
- Göç ve işsizlik.

Yukarıda görüldüğü üzere, Rutter (2006) tarafından, psikolojik dayanıklılığa ilişkin risk faktörleri kişiyle ilgili, aile ile ilgili ve toplumsal risk faktörleri olarak üç grupta sınıflandırılabilir (45).

2.7.3.3. Psikolojik dayanıklılığa ilişkin koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler, insanlar üzerinde psikolojik ve biyolojik yönden, olumsuz sonuçlara sebebiyet verebilme olasılığını düşüren olumlu nitelikler şeklinde tanımlanmıştır.

Bununla birlikte, koruyucu faktörlerin bireylerle olumsuz yaşantılar, zorluk ve sıkıntılar arasında işlevi bulunan bireysel, ailesel ve çevresel parametreler olduğu düşünülmektedir (45). Mevzu bahis koruyucu faktörler, insanların psikolojik dayanıklılık düzeyinde oldukça büyük bir etki sağlamakla birlikte, risk faktörleriyle mücadele açısından önemli ölçüde katkısı bulunmaktadır. Dolayısıyla, koruyucu faktörler olumsuz sıkıntı içeren yaşantılarda bireylere mücadele etmek için güç, umut ve hırs verdiği belirtilmektedir. Koruyucu faktörlerde kişisel koruyucu faktörler, ailesel koruyucu faktörler ve sosyal koruyucu faktörler başta olmak üzere üç ana grupta sınıflandırılmaktadır (49).

Koruyucu faktörler, rastlanılan riskli durumlar ya da sıkıntılarının etkisini azaltmak veya gidermeğe yöneliktir. Bununla birlikte, sağlıklı adapte olma ve bireysel becerileri geliştiren durumları kapsamaktadır. Dolayısıyla, bireysel, çevresel veya sosyolojik anlamda

bulunan koruyucu faktörler, sıkıntının meydana gelmeden önce önleme, sorunlu davranışların oluşumunu azaltma ve mevcut problemlerin etkisini düşürerek insanların duygusal ve fiziksel anlamda iyi olmasını sağlar. Ayrıca, sorunların yönetimine ilişkin davranış, tutum ve bilgilerinin güçlenmesiyle birlikte, zorluklara boyun eğmelerine yardımcı olur (49).

2.7.4. Sporda psikolojik dayanıklılığı etkileyen bazı özellikler

Bireylerin karşılaştıkları çeşitli stresli ve kriz dönemlerinde, rastlanan olayları algılama biçimi, sergiledikleri tutum ve karşı koyma yöntemleri farklılık göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık, insanların benzer durumlarda performans, sağlık ve ruh halleri açısından olumsuz etkilenmekten korunabilmek özelliği olarak ifade edilmektedir. Spor her ne kadar sağlıklı bir yaşam sürmenin en önemli gerekçelerinden birisi olsa da, profesyonel olarak spor yapan bireylerde bir mesleki alan olarak iyi performans göstermek büyük önem taşımaktadır. Ancak, performans ve kazanmaya koşullandırılmış bir sporcu yarışma öncesi büyük ölçüde bir stres yaşadığı sıklıkla görünmektedir. Aslında, yarışma içerdiği bedensel zorlanmadan ziyade, ruhsal ve toplumsal açıdan da büyük bir sorumluluk haline gelmektedir. Dolayısıyla, aslen ruh ve beden sağlığını koruma için en önemli etken olan bu sporculuk kavramı, bazen ruh ve beden sağlığını tehdit eder bir duruma gelebileceği de dikkat çekmektedir (51).

Erim ve Küçük (2017) Milli boksörler üzerinde yaptığı araştırmaya göre, Milli takım seviyesinde olan sporcular daha fazla yarışmaya katılmalarıyla birlikte, daha fazla tecrübe elde etmeleri mümkündür. Bundan kaynaklı olarak da stresle başa çıkabilme ve bu durumu devam ettirme konularında diğer sporculardan daha avantajlı olabilecekleri görünmektedir (51).

Spor yarışları esnasında stresle başa çıkabilmek, rakip sporcuyla başa çıkmak kadar önem taşımaktadır. Maç süresinin artmasıyla birlikte, dayanıklılığın azalması ve yorgunluk çöküntüsü sporcuda etki yaratabilir ve fizyolojik olduğu kadar psikolojik baskının da oluşmasına yol açır. Dolayısıyla, sporda başarı elde edebilme ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik durumu olumlu yönde değerlendirilmesi gerekmektedir (51).

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalışmanın üçüncü bölümü olan yöntem bölümünde araştırmanın deseni, evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve teknikleri, ölçme aracının geliştirilmesi, verileri toplama süreci ve verilerin analizi başlıklarına yer verilmiştir. Ayrıca istatistiksel çözümleme teknikleri ile ilgili de bilgi verilmiştir.

3.1. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın örnekleme, 2019 Eylül ayında Kahramanmaraş ve Kayseri sporcu eğitim merkezlerindeki sporcularından 195 erkek 3 kadın olmak üzere toplam 198 sporcudan oluşmuştur. Araştırmada örneklem grubu basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle gönüllü olarak katılmak isteyen kadın ve erkek sporculardan oluşmaktadır.

3.2. Veri Toplama Aracı

Veriler 2019 Eylül ayında Kahramanmaraş ve Kayseri ilindeki sporcu eğitim merkezlerindeki sporculardan “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık” ölçeği ile toplanmıştır. Çalışma Kahramanmaraş merkez sporcu eğitim merkezi, Kahramanmaraş Göksun sporcu eğitim merkezi ve Kayseri sporcu eğitim merkezi olarak toplam üç spor merkezinde yapılmıştır. Ölçek formu uygulamasından önce sporculara araştırmanın önemi ve cevaplamada samimiyetinin araştırma sonuçlarına yapacağı etkiyi ve cevaplama sürecine ilişkin sözlü bir yönerge verilmiştir.

Araştırma grubundan veri elde edebilmek için Gençlik Spor İl müdürlüklerinden izin alınması için gerekli müracaat yapılmış ve izin alınmıştır. Ayrıca ailelerden veli muvafakatlari alınmıştır.

Veri toplama aracı olarak sporcu eğitim merkezlerindeki sporculara demografik bilgilerin de yer aldığı “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık” ölçek formu uygulanmıştır.

Psikolojik Sağlık Ölçeği: On bir farklı ülkeden toplanan veriler ışığında geliştirilen ölçeğin 28 maddelik orijinal formu, üç alt ölçek ve sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçme aracı sosyo-ekolojik bakış açısıyla, nicel ve nitel yöntemler kullanılarak geliştirilmiştir (52). Ölçeğin kısa form çalışması Liebenberg ve ark., (53) tarafından yapılmış ve iki farklı çalışma sonucunda 12 maddelik bir tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yük değerleri .39 ile .88 arasında değişmekte ve iç tutarlılık katsayısı .84 bulunmuştur. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Arslan (54) tarafından gerçekleştirilen ölçek, Beşli likert yapıda “Beni tamamen tanımlıyor (5 puan)” ile “Hiç tanımlamıyor (1 puan)” arasında

derecelendirilmektedir (34, 55). Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. Yüksek puan yüksek dayanıklılık düzeyini belirtmektedir.

3.3. Verilerin Analizi

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri ile sporcuların demografik verilerine bağlı olarak anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını analiz etmek üzere SPSS 23,0 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmanın genel amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik olarak toplanan veriler, bilgisayara kaydedilerek istatistikî çözümler için SPSS programından yararlanılmıştır. İstatistiksel çözümlere geçmeden önce, demografik değişkenler gruplandırılmış ardından sporcu eğitim merkezlerindeki sporculara uygulanan ölçek formlarındaki veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırma verileri analiz edilmeden önce normal dağılım gösterip göstermedikleri Kolmogorov-Simirnov ve Levene testleri ile test edilmiş, normal dağılım gözlemlenmediğinden verilerin analizinde non-parametrik testlerden Kruskal Wallis H ve Mann Whitney U testleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi $p < 0,05$ olarak ele alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, güreşçilerin psikolojik dayanıklılığını inceleyen bu çalışmada araştırmaya katılan çalışanlara anket ve ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklamalar ve yorumlar yapılmıştır.

Tablo 3. Araştırma grubunun yaş ve cinsiyet dağılımları

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	3	2.0
	Erkek	195	98.0
	Total	198	100.0
Yaş	12	16	8.0
	13	54	27.0
	14	18	9.0
	15	49	24.0
	16	34	17.0
	17	26	13.0
	18	1	1.0
	Toplam	198	100

Yapılan çalışmanın sonucuna göre, cinsiyete göre analizin büyük bir kısmını 195 kişi ile (% 98,5) erkekler oluşturmuştur. Geriye kalan 3 kişi ile (% 1,5) olmak üzere kadınlar oluşturmuştur. Tablo 3’de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımı gösterilmiştir. Katılımcıların yaş değişkenine göre, 12 yaş 16 kişi ile % 8.0 oranla, 13 yaş 54 kişi ile % 27,0 oranla, 14 yaş 18 kişi ile % 9.0 oranla, 15 yaş 49 kişi ile % 24.0 oranla, 16 yaş 34 kişi ile % 17.0 oranla, 17 yaş 26 kişi ile 13.0 oranla ve 18 yaş 1 kişi ile %1 oranındadır.

Tablo 4. Yaş değişkeni için tanımlayıcı istatistikler

	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Yaş	198	12	18	14.57	1.575

Tablo 4’de yaş değişkeni için tanımlayıcı istatistikler gösterilmiştir. Sporcuların yaşları 12-18 arasındır.

Tablo 5. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı

	N of Items	Cronbach's Alpha
Questionnaire	12	0.944

"Güreşçilerin Psikolojik Dayanıklılığı"na yönelik verilen soruları kurumunuzdaki uygulanış veya varoluş durumuna göre cevap verilmesi gereken 1-12 arası soruların iç tutarlılık değerlerini ölçmek için yapılan araştırmalar sonucunda soruların Cronbach’s α değeri = 0.944 bulunmuştur. Yapılan ön araştırma sonucu elde edilen bulgular dikkate alınarak hazırlanan güreşçilerin psikolojik dayanıklılığı ölçeğinde iç tutarlılık puanınının 0,7 değerinin üstünde olduğu ve alt maddelerin hiç birinde bu tutarlılığı düşüren bir değer ile karşılaşılmadığı görülmüştür.

Tablo 6. Araştırma grubunun demografik özellikleri

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Okuduğunuz Okul	Devlet Okulu	169	85.4
	Özel Okul	29	13.6
	Toplam	198	100.0
Size göre ailenizin gelir durumu	Kötü	14	7.8
	Orta	105	52
	İyi	61	30.4
	Çok iyi	18	9.8
	Toplam	198	100
Anne baba hayatta mı	Anne baba sağ	163	84
	Anne sağ baba hayata değil	31	14
	Baba sağ anne hayatta değil	3	1.5
	Her ikisi de hayatta değil	1	0.5
Toplam	198	100	
Anne baba evlilik durumu	Birlikte yaşıyor	191	97
	Boşanmış	7	3
	Toplam	198	100.0
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz	1-3 yıl	74	37.6
	4-6 yıl	102	51.8
	7 ve üzeri yıl	22	10.7
	Toplam	198	100.0
Sporculuk durumunuz:	Okul Takımında Oynuyorum	9	4.5
	Kulüp Sporcusuyum	47	23.7
	Lisansız sporcuym	139	70.2
	Lisans yok	3	1.5

	Kendim yapıyorum	Bağımsız spor	0	0
	Toplam		198	100.0
Arkadaşlık ilişkilerinizi nasıl tanımlarsınız?	Kötü		8	3.0
	Orta		49	23.6
	İyi		65	33.3
	Çok İyi		76	40.0
	Toplam		198	100.0
Sizi spora yönlendiren	Beden eğitimi öğretmenim		84	42.4
	Arkadaşlarım		9	4.5
	Ailem		93	47.0
	Örnek aldığım sporcular		9	4.5
	Televizyon, internet vb.		3	1.5
	Toplam		198	100.0
Spor yapma nedeniniz	Sağlıklı Olmak		4	2.0
	Meslek Edinmek		31	15.7
	Şampiyon Olmak		156	78.8
	Ünlü Olmak		6	3.0
	Diğer		1	0.5
	Toplam		198	100.0
Babanızın size karşı tutumu	Koruyucu		90	46.2
	Otoriter		12	6.1
	Demokratik		6	3.1
	Sevecen		90	44.6
	Toplam		198	100.0
Annenizin size karşı tutumu	Koruyucu		77	39.1
	Otoriter		6	3.0
	Demokratik		12	6.1
	Sevecen		103	51.8
	Toplam		198	100.0
Zorluklarla baş etmeyi sever misiniz?	Evet		185	95.0
	Hayır		13	4.0
	Toplam		198	100.0
Kendinizi mücadeleci olarak nasıl değerlendirirsiniz	Az		5	2.5
	Orta		56	28.3
	Çok		137	69.7
	Toplam		198	100.0

Tablo 6’de sporcuların detaylı demografik özelliklerin dağılımı görülmektedir. Sporcuların çoğu devlet okulunda okuyorlar. Sporcuların 85,4%’inin devlet okulda ve 13,6%’sinin özel okulda okuduğu tespit edilmiştir. Sporcuların ailelerinin gelir durumuna bakıldığında, 7,8% oranda kötü, 52% oranda orta, 30,4% oranda iyi, 9,8% oranda çok iyi olduğu ortaya çıkmıştır. Sporcuların 81,8%’inin anne ve babası hayatta ve 17,7%’sinin anne sağ baba hayatta değildir. Sporcuların 1,5%’inin baba sağ anne hayatta değil ve 0,5%’inin

anne ve babası hayatta değil. Sporcuların Anne baba evlilik durumları ise 97% ile anne baba birlikte yaşıyor. 3% ile anne baba boşanmış.

Sporcuların kıdemleri 37,6%'sının 1-3 yıl spor yaptığı, 51,8%'sinin 4-6 yıl, 10,7%'sinin 7 ve üzeri yıl sporcu oldukları belirlenmiştir. Yapılan araştırma ağırlıklı olarak devlet okullarında yapılmıştır. Sporculuk durumu hakkında, 4,5%'inin okul takımında, 23,7%'sinin kulüp sporcusu, 70,2%'sinin lisanslı sporcu ve 1,5%'sinin lisansız sporcu olduğu belirlenmiştir.

Sporcuların arkadaşlık ilişkileri ise 3%'ünün kötü, 23,6%'sinin orta, 33,3%'ünün iyi ve 40%'inin çok iyi olduğu tespit edilmiştir. Spor yönlendirme konusunda 42,4%'ünün beden eğitimi öğretmeni, 4,5%'inin arkadaşları, 47%'sinin ailesi ve 6%'sının örnek aldığı sporcu ve televizyon tarafından spora yönlendirilmişlerdir. Spor yapma nedeni ise 2%'sinin sağlıklı olmak, 15,7%'sinin meslek edinmek, 78,8%'sinin şampiyon olmak ve 3%'sinin ünlü olmak olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada anne ve babanın tutumu da çok önemlidir. O yüzden bu konuda ankette sorulmuştur. Babalarının 46,2%'sinin koruyucu, 6,1%'nin otorite, 3,1%'nin demokratik, 44,6%'sinin sevecen tutumu olduğu belirlenmiştir. Annelerin ise 39,1%'sinin koruyucu, 3%'ünün otorite, 6,1%'nin demokratik, 51,8%'inin sevecen tutumu olduğu belirlenmiştir. Zorluklarla baş etmeye sever misiniz sorusuna 95%'inin evet ve 4%'ünün hayır verdiği belirlenmiştir. Sporcuların 2,5%'inin az, 28,3%'ünün orta, 69,7%'nin çok mücadeleci olduğu belirlenmiştir.

Gruplar arasındaki farkları araştırmak için ilk önce değişkenler üzerinde normallik testi yapılmıştır ve hiçbir değişken normal olmadığı ortaya çıkmıştır. O yüzden Kruskal Wallis ve Mann-Whitney gibi parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Tablo 7. Araştırma grubunun ikili karşılaştırmalara göre analiz sonuçları (Mann-whitney U testi)

		N	Mean	SD	Mann-Whitney U	p-value
Cinsiyet	Erkek	195	4.37	0.72	257.00	0.837
	Kadın	3	4.38	0.67		
Okuduğunuz okul	Devlet Okulu	170	4.36	0.91	1962.5	0.678
	Özel Okul	28	4.41	0.66		
Anne baba evlilik durumu	Birlikte yaşıyor	189	4.38	0.71	603.50	0.947
	Boşanmış	9	4.21	0.96		
Zorluklarla baş etmeyi sever misiniz?	Evet	185	4.35	0.72	450.50	0.156
	Hayır	13	4.64	0.47		

Tablo 7’de görüldüğü üzere çalışmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [p >0,05]. Aynı şekilde sporcuların okuduğunuz okul göre psikolojik dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [p >0,05].

Tablo 7’de görüldüğü üzere çalışmaya katılan sporcuların anne baba evlilik durumu göre psikolojik dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [p >0,05]. Aynı şekilde sporcuların zorluklarla baş etmeyi sevmek veya sevmemek ile psikolojik dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [p >0,05].

Tablo 8. Araştırma grubunun çoklu karşılaşmalara göre analiz sonuçları (Kruskal-Wallis H testi)

		N	MEAN	SD	Kruskal-Wallis H	p-value
Size göre ailenizin gelir durumu	Kötü	14	3.53	1.12	25.809	0.001*
	Orta	105	4.54	0.61		
	İyi	61	4.06	0.83		
	Çok iyi	18	4.48	0.36		
Anne baba hayatta mı	Anne baba sağ	163	4.38	0.70	2.853	0.415
	Anne sağ baba hayatta değil	31	4.28	0.84		
	Baba sağ anne hayatta değil	3	4.86	0.24		
	Her ikisi de hayatta değil	1	4.5	-		
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz	1-3 yıl	74	4.27	0.74	6.28	0.043*
	4-6 yıl	102	4.44	0.74		
	7 ve üzeri yıl	22	4.40	0.49		
Sporculuk durumunuz:	Okul takımında Oynuyorum	9	4.31	0.69	0.573	0.903
	Kulüp sporcusuyum	47	4.32	0.94		
	Lisansı sporcuyum	139	4.39	0.64		
	Lisans yok	3	4.52	0.31		
	Kendim Bağımsız spor yapıyorum	0	-	-		
Arkadaşlık İlişkilerinizi nasıl tanımlarsınız?	Kötü	8	4.38	0.89	1.74	0.627
	Orta	49	4.43	0.52		
	İyi	65	4.39	0.73		
	Çok iyi	76	4.40	0.87		
Sizi spora yönlendiren	Beden eğitimi öğretmenim	84	4.36	0.52	9.039	0.060
	Arkadaşlarım	9	4.41	0.44		
	Ailem	93	4.42	0.81		
	Örnek aldığım sporcular	9	4.20	1.15		
	Televizyon, internet vb.	3	3.72	0.83		
Spor yapma nedeniniz	Sağlıklı olmak	4	3.79	1.58	3.168	0.530
	Meslek edinmek	31	4.46	0.56		
	Şampiyon olmak	156	4.39	0.70		
	Ünlü olmak	6	4.01	0.76		
	Diğer	1	4.41	-		
Babanızın size karşı tutumu	Koruyucu	90	4.42	0.78	16.668	0.001*
	Otoriter	12	4.11	0.58		
	Demokratik	6	4.21	0.36		
	Sevecen	90	4.54	0.65		
Annenizin size karşı tutumu	Koruyucu	77	4.33	0.72	6.718	0.081
	Otoriter	6	4.06	0.88		
	Demokratik	12	4.14	0.61		

	Sevecen	103	4.45	0.71		
Kendinizi	Az	5	4.25	0.96		
mücadeleci olarak	Orta	56	4.31	0.60	3.781	0.151
nasıl değerlendirirsiniz	Çok	137	4.40	0.75		

*P< 0.05

Elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ve ailenin gelir durumu arasında anlamlı bir ilişki vardır. Tablo 8’de p-value (anlamlılık) sütunundaki değerlerin <0,001 olduğu görülmektedir. Söz konusu değer 0.01’den küçük olduğu için, psikolojik dayanıklılık ve ailenin gelir durumu arasındaki ilişkinin p<0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğunu söyleyebiliriz.

Elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ve spor yapma yılları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Tablo 8’de p-value (anlamlılık) sütunundaki değerlerin <0,05 olduğu görülmektedir. Söz konusu değer 0,05’den küçük olduğu için, psikolojik dayanıklılık ve spor yapma yılları arasındaki ilişkinin p<0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğunu söyleyebiliriz.

Elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ve anne babanın hayatta oluşu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Tablo 8’de p-value (anlamlılık) sütunundaki değerlerin p>0,05 olduğu görülmektedir. Söz konusu değer 0,05’den büyük olduğu için, psikolojik dayanıklı ve anne babanın hayatta oluşu arasındaki ilişkinin p>0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığını söyleyebiliriz.

Elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ve sporculuk durumu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Tablo 8’de p-value (anlamlılık) sütunundaki değerlerin p>0,05 olduğu görülmektedir. Söz konusu değer 0,05’den büyük olduğu için, psikolojik dayanıklılık ve sporculuk durumu arasındaki ilişkinin p>0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığını söyleyebiliriz.

Elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ve arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Tablo 8’de p-value (anlamlılık) sütunundaki değerlerin p>0,05 olduğu görülmektedir. Söz konusu değer 0,05’den büyük olduğu için, psikolojik dayanıklılık ve arkadaşlık ilişkileri arasındaki ilişkinin p>0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığını söyleyebiliriz.

Elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ve spora yönlendiren kişi ve spor yapma nedeni arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Tablo 8’de p-value (anlamlılık) sütunundaki değerlerin p>0,05 olduğu görülmektedir. Söz konusu değer 0,05’den büyük olduğu için, psikolojik dayanıklılık ve spora yönlendiren kişi ve spor yapma nedeni arasındaki ilişkinin p>0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığını söyleyebiliriz.

Elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ve babanın tutumu arasında anlamlı bir ilişki vardır. Tablo 8’de p-value (anlamlılık) sütunundaki değerlerin $<0,001$ olduğu görülmektedir. Söz konusu değer $0,01$ ’den küçük olduğu için, psikolojik dayanıklılık ve babanın tutumu arasındaki ilişkinin $p<0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğunu söyleyebiliriz. Ama sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ve annenin tutumu arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Son olarak elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ve sporcunun mücadeleci olup olmadığı arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Tablo 8’de p-value (anlamlılık) sütunundaki değerlerin $p>0,05$ olduğu görülmektedir. Söz konusu değer $0,05$ ’den büyük olduğu için, psikolojik dayanıklılık ve sporcunun mücadeleci olup olmadığı arasındaki ilişkinin $p>0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığını söyleyebiliriz.

Tablo 9. Araştırma grubunun ölçek maddelerine verdikleri cevapların ortalama dağılımları

	N	Mean	SD	Düzyey
q1	198	4.55	.959	Tamamen Katılıyorum
q2	198	4.48	.924	Tamamen Katılıyorum
q12	198	4.48	.911	Tamamen Katılıyorum
q4	198	4.43	.867	Tamamen Katılıyorum
q3	198	4.39	.945	Tamamen Katılıyorum
q8	198	4.36	.957	Tamamen Katılıyorum
q7	198	4.34	.921	Tamamen Katılıyorum
q11	198	4.34	.973	Tamamen Katılıyorum
q10	198	4.26	.932	Tamamen Katılıyorum
q6	198	4.25	.918	Tamamen Katılıyorum
q5	198	4.22	.949	Tamamen Katılıyorum
q9	198	4.10	1.015	Katılıyorum

Tablo 9’da psikolojik dayanıklılığa ilişkin sorulara ait ortalama oranları görülmektedir. “Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var” sorusu 4,55 ile en yüksek ortalamaya ve “Arkadaşlarım zor zamanlarda yanımdadır” sorusu 4,10 ile en düşük ortalamaya sahiptir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezler test edilmiş ve sonuçları değerlendirilmiştir.

Tablo 10. Araştırma hipotez sonuçlarının özet sunumu.

Kurulan Hipotezler	Hipotez Kabul/Red
H1: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksektir.	Kabul
H2: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları cinsiyete göre farklıdır.	Red
H3: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları anne ve baba tutumlarına göre farklıdır.	Kabul
H4: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları arkadaşlık ilişkilerine göre farklıdır	Red
H5: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları spor yaptıkları yıllara göre farklıdır.	Kabul
H6: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları mücadeleci olup olmadıklarına göre farklıdır.	Red
H7: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları zorluklarla baş edip etmediklerine göre farklıdır.	Red
H8: Güreşçilerin psikolojik dayanıklılıkları ailelerinin gelir durumlarına göre farklıdır.	Kabul

Tablo 110'da araştırma hipotez sonuçlarının özet sunumu yapılmıştır. Sekiz hipotezden yarısı kabul ve yarısı red edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, okul türü, aile gelir durumu, anne baba vefat durumu, anne-baba tutumu, anne-baba evlilik durumu, spor yapma nedeni, spora yönlendiren kişi, sporculuk durumu, sporculuk yılı, zorluklarla baş etme, mücadeleci olma, arkadaşlık ilişkileri değişkenleri açısından incelenmiş ve araştırmaya katılan güreş sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinde, aile gelir durumu, baba tutumu ve sporculuk yılı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ele alınan diğer değişkenlere göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Bu doğrultuda araştırma sonuçları literatür bilgileri ışığında değerlendirilmiştir.

Son yıllarda araştırmacılar spesifik olarak sporcularda psikolojik dayanıklılık özelliğini araştırmaya başlamışlardır (56, 57).

Bülbül, (58)'e göre; "sporda psikolojik dayanıklılık çalışmalarında nc olan çalışmalardan bir tanesi Galli ve Vealey (57) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, profesyonel sporcuların psikolojik dayanıklılık beklentileri ve deneyimleri görüşme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda sakatlık, hastalık, performansta düşüş ve kariyerde geçiş olmak üzere dört farklı olumsuzluk durumu belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık kalitesinin "pozitiflik, kararlılık, rekabet, bağlılık, olgunluk, sebat, spor için tutku ve sosyal destek için güçlü bağlardan" etkilendiğini rapor etmişlerdir.

"Psikolojik dayanıklılığın spesifikliğinden kaynaklı olarak, bu alanda birçok çalışmanın spora ve elit sporcular üzerine aktarılması ve uygulanması oldukça zordur. Bunun nedeni sporcuların kendi ihtiyaçları doğrultusunda istemli olarak müsabakalara katılmayı seçmeleridir" (56, 59).

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Literatürde, genetik bir faktör olarak cinsiyetin psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğu ve risk altındaki çocukların ve kızların psikolojik sağlımlıklarının daha yüksek seviyede olduğu ifade edilmektedir. Diğer yandan erkeklerin, ebeveynlerin psikopatolojisi ve yoksulluk gibi bir dizi risk faktörüne karşı daha savunmasız oldukları da belirtilmektedir (59). Ayrıca, cinsiyet gözetmeksizin küçük yaştaki çocukların ergen ve gençlere oranla tüm risk faktörlerine karşı birçok açıdan daha savunmasız ve kolay incinebilir olduklarına işaret edilmiştir (59).

İlgili literatürde cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine ilişkin araştırma

bulguları farklılık göstermektedir. Örneğin, Hannah ve Morrisey (60) gençlerin psikolojik dayanıklılık puanları ile cinsiyetin ilişkili olduğu sonucuna varmış, kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu ifade etmiştir.

Dede (61) tarafından yapılmış olan çalışmada elit güreşçilerin psikolojik dayanıklılıklarında cinsiyet değişkenine göre bir fark bulunmamıştır.

Bülbül (58) tarafından yapılan araştırmada sporcuların cinsiyetler açısından psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiş, kadın ve erkek sporcular arasında psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında ve toplam puanlar arasında anlamlı olarak farklılık olduğu bulunmuştur. Puanların ortalamaları incelenmiş ve kadın sporcuların tüm alt boyutlarda ve toplam puanlarda erkek sporculardan anlamlı olarak daha iyi psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Harrisson ve ark., (62) araştırmalarında cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olmadığını rapor etmişlerdir.

Özcan'ın araştırmasında lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyetlere göre karşılaştırdığı çalışmada cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde Terzi (63) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir.

Karademir ve Gençay (64) tarafından gerçekleştirilmiş olan bir araştırmada, takım ve bireysel sporları yapan adolesanların psikolojik dayanıklılık ve şiddet eğilimleri incelenmiştir. Bu araştırma sonuçlarına bakıldığında mevcut araştırma sonuçlarını destekler nitelikte, araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Rahmati ve Naimikia (65) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda kadın ve erkek sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular da mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Mevcut araştırma sonucunda da olduğu gibi araştırmalara katılan kadın ve erkek güreş sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinden anlamlı farklılık görülmemesinin, araştırmalara katılan sporcuların aynı spor ortamında, benzer koşullarda yer alıyor olmaları sonucu psikolojik dayanıklılık düzeylerinin benzer psikolojik veya sosyolojik profillere sahip olmalarından kaynaklı olarak benzer oranda gelişebileceği düşünülmektedir. Bu yüzden cinsiyet değişkeninin psikolojik dayanıklılıkta etkin bir faktör olarak görülmemiştir (63, 66).

Literatürde farklı örneklerde yapılan araştırmalar diğer çalışmalara bakıldığında, araştırma sonuçlarının aksine, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlar lehine (60, 67,68) veya erkeler lehine (69) anlamlı bir farklılık oluşturduğunu bulan çalışmalar mevcuttur.

Araştırmalarda erkeklere kıyasla kadınlar lehine görülen bu farklılık, türk kültüründe erken yaşlardan itibaren kadınlara sorumluluk verilmesi, toplumsal beklentinin kadınlardan daha fazla olması dolayısıyla daha fazla sorunla baş etmek zorunda kaldıkları, bu durumun da kadınların sahip oldukları psikolojik dayanıklılığın daha fazla gelişmesini sağlamış olabileceğinden kaynaklanmaktadır (64).

Hortaso (70) kadın sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin erkek sporculara kıyasla daha fazla olmasının, toplumdaki kadın ve erkeğin önündeki farklı engeller karşısında kadın ve erkeğin olaylara bakış açılarının farklılaşmasından kaynaklı olduğunu ifade etmiştir.

Literatürde spor alanında farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilmiş araştırma sonuçları değerlendirilmiştir. Buna göre, psikolojik dayanıklılık düzeylerinde kadın sporcular lehine veya erkek sporcular lehine ya da bu iki durumun tersine kadın ve erkekler arasında benzerlik görüldüğünü bulan araştırma bulguları karşılaştırıldığında, benzerlik görüldüğünü veya kadınlar lehine bir durum söz konusu olduğunu bildiren sonuçlar çoğunluktadır. Psikolojik dayanıklılığın erkekler lehine farklılaştığını gösteren kanıt sayısı ise oldukça sınırlıdır. Bu dikkat çekicidir ve kadınların bu konuda lehine olan durumun sebepleri başlı başına bir araştırma konusudur. Geleneksel kadın ve erkek rollerindeki farklılıkların olaylara yaklaşım biçimlerini etkileyen bir durum olduğu dolayısıyla da farklılık görülebileceği kabul edilebilir. Ancak spor ortamlarında kadın ve erkeler için yapılmış olan ortak düzenlemeler, performans geliştirmeye yönelik benzer antrenman programları gibi aynı yapıyı oluşturan fiziksel, psikolojik faktörler, genel anlamda ve toplumsal alanda olduğu gibi kadın ve erkek sporcularda da görölmesi beklenen bu farklılığı ortadan kaldırmış olabilir. Bu duruma daha spesifik açıdan bakıldığında, erkeklerin çevredeki olaylara mantık odaklı tepkiler vermekte ve duygu yüklü davranışlardan ve yardım almadan kaçınma eğiliminde oldukları görüşü belirtilmiştir (70). Dolayısıyla da özellikle iş ortamında birtakım problemlerin üstesinden gelmek için Türk toplumu tarafından kendilerine atfedilen bazı özellikler nedeniyle erkeklerin problemlerinin çözümü için yardım almaktan kaçınma eğilimleri, zamanla sorumluluklarının artması ile psikolojik dayanıklılıklarının düşmesine neden olabileceği ifade edilmiştir (58). Ancak bu araştırmanın örneklem grubunda bu görüşü destekleyen bulgulara ulaşılmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların aile gelir durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre aile gelir durumunun araştırmaya katılan güreş sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede etkili olduğu söylenebilir.

Ekonomik refah seviyesi bireylerin psikolojik yapısı üzerinde etkilidir. Sporcuların yaşadığı birçok sorunun asıl nedeni maddi yetersizliklerden kaynaklanmaktadır. Ekonomik durum sporcunun ruh sağlığını olumsuz etkileyen çevresel risk faktörleri arasında yer almaktadır.

Durmuş (71) tarafından yapılan bir çalışmada, aile gelir durumunun üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilediği belirlenmiştir. Bu çalışmada, “araştırmaya katılan öğrencilerin gelir gruplarına göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları değerlendirildiğinde; orta gelir grubundaki öğrencilerin toplam puan ortalaması ile alt boyut puan ortalamasının, diğer gelir gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir”. Bu bulgular doğrultusunda, “orta gelire sahip olan öğrencilerin, özgüven sahibi, sosyal adaptasyon sağlayan, zamanını iyi kullanabilen, ailesi ile uyumlu ve destek sistemlerine sahip olduğu” ifade edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların okul türü değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre okul türünün araştırmaya katılan güreş sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede etkili olmadığı ve benzer özellikler gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların anne baba vefat durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre anne baba vefat durumunun araştırmaya katılan güreş sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede etkili olmadığı ve benzer özellikler gösterdiği söylenebilir. Araştırmaya katılan sporcuların anne-baba evlilik durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre anne-baba evlilik durumunun araştırmaya katılan güreş sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede etkili olmadığı ve benzer özellikler gösterdiği söylenebilir.

Anne baba vefat durumu ve evlilik durumu değişkenleri sporcular üzerinde anne veya baba vefat durumunda veya aile birliğinin temelden sarsılması gibi psikolojik travma oluşturabilecek durumlardan olmaları nedeniyle birlikte tartışılmıştır.

Özcan (66), yapmış olduğu bir çalışmada “lise öğrencilerinin sahip oldukları psikolojik sağlamlık özellikleri ve koruyucu faktörleri ailelerinin birliktelik, boşanmışlık

durumuna ve öğrencilerin cinsiyetlerine göre” kıyaslamıştır. Ayrıca, “ailelerinin birliktelik-boşanmışlık durumu ve öğrencilerin cinsiyetinin öğrencilerin sahip oldukları sağlıklı özelliklerini ve koruyucu faktörleri yordayıp yordamadığına” bakmıştır. Araştırma sonucunda, “anne-babası birlikte olan lise öğrencilerinin sahip olduğu sağlıklı özellikleri ve koruyucu faktörler anne babası boşanmış olan öğrencilere kıyasla daha yüksek” bulunmuştur.

Olimpiyat şampiyonlarını kapsayan bir çalışmada, sporcuların çoğu belirli zamanlarda, anne-babanın boşanması, ciddi hastalık, kariyeri tehdit edici sakatlıklar gibi yüksek düzeyde güçlükleri içeren belirli stres kaynakları yaşamamış olsalar, altın madalya kazanamayacaklarını öne sürmüşlerdir (44). Bu gözlemlerde olduğu gibi, psikolojik dayanıklılık ve yüksek başarı ilişkisinde etkili olan önemli faktörlerin ne düzeyde etkili olduğunun araştırılması gerekmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini araştıran sınırlı sayıda araştırmaya dayanarak, anne-baba evlilik durumu gibi aile yapısını ve birliğini ifade eden değişkenlerin sporcuların psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkileri ile ilgili birçok belirsizlik olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma nedeni değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre spor yapma nedeni değişkeninin araştırmaya katılan güreş sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede etkili olmadığı ve benzer özellikler gösterdiği söylenebilir.

Bireyler güreş sporuna, sağlıklı olmak, meslek edinmek, şampiyon olmak, ünlü olmak ve diğer nedenlerden ötürü katılım göstermektedirler. Doğal olarak her birey farklı fiziksel ve psikolojik özelliklere sahip olduğundan güreş sporuna katılma veya güreş sporunu yapma nedenleri de farklılık gösterebilmektedir. Araştırmaya katılan sporcuların güreş sporuna katılma nedenlerinde farklılıklar olmasına karşın bu değişkenlik göz önüne alınarak psikolojik dayanıklılık düzeyleri değerlendirildiğinde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin benzer oranda olduğu anlaşılmıştır.

Literatürde, bireylerin farklı nedenlerle spora katılım gösterdiği ve bunun sonucunda iş yaşamında karşılaştıkları sorunlarla baş edebilecek gücü kendilerinde buldukları, amaçsızlık ve monoton yaşam şartlarının ortaya çıkardığı kötümser psikolojik yapıdan kurtuldukları bildirilmiştir (72). Spora yapmanın psikolojik dayanıklılık üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında bireylerin spora katılım için birçok neden bulmaları olasıdır.

Literatürde yer alan çeşitli araştırma bulguları spora katılımın psikolojik yapı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (73- 78).

Salar, Hekim ve Tokgöz (79) tarafından yapılan çalışmada 15-18 yaş grubunda bulunan takım ve ferdi spor dalları ile ilgilenen sporcuların psikolojik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Haftada en az 3-4 gün düzenli olarak spor yapan bireylerin kendilerini duygusal olarak çok iyi hissettikleri belirlenmiştir. Aynı çalışmada hem takım hem de ferdi spor dalları ile ilgilenen bireylerin kendilerini duygusal olarak iyi hissetme düzeylerinin benzerlik gösterdiği belirlenmiş, elde edilen bu sonuca göre genç bireylerin psikolojik sağlıklarının geliştirilmesinde hem takım hem de ferdi spor dallarına katılımın faydalı olacağı belirtilmiştir. Çünkü stresli ortamlara rağmen koruyucu rolü olan psikolojik dayanıklılık öğrenilebilen bir süreci kapsar (58).

Spor yapan kişilerin daha canlı, çalışkan, çevreye uyumlu kişilik özellikleri taşıdıkları ve psikolojik dayanıklılıklarının arttığı ifade edilmektedir (73, 80, 81). Sporun psikolojik dayanıklılık düzeylerinde pozitif yönde bir katkı sağladığı (79) ve psikolojik yapı üzerine olumlu etkileri olduğu bir gerçektir.

Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılım insanların psikolojik ve ruhsal yapıları üzerinde birtakım olumlu etkilere sahiptir (82). Bunun yanında spor etkinliklerine katılımın insanların iş yaşamında karşılaştıkları sorunlarla baş edebilecek gücü kendinde bulduğu, amaçsızlık ve monoton yaşam şartlarının ortaya çıkardığı kötümser psikolojik yapıyı ortadan kaldırdığı bilinmektedir (72).

Araştırmaya katılan sporcuların mücadeleci olma durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre mücadeleci olma durumunun araştırmaya katılan güreş sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede etkili olmadığı ve benzer özellikler gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların zorluklarla baş etme durumu değişkenine psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre zorluklarla baş etme durumunun araştırmaya katılan güreş sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede etkili olmadığı ve benzer özellikler gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların sporculuk yılı değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre araştırmaya katılan güreş sporcularının sporculuk yılı arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri de artış göstermiştir. Psikolojik dayanıklılığın zamansal süreç içerisinde değişim

gösteren bir durum olduğu ve psikolojik dayanıklılıkta meydana gelen olumlu değişimin spor yapma süresine paralel olarak artış gösterdiği ifade edilmiştir (83).

Şahin ve ark., (84)' göre fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılım süresi arttıkça fiziksel dayanıklılık da artmaktadır. Bu da insanların zorluklara karşı mücadele gücünü geliştirerek psikolojik dayanıklılıklarını arttırmaktadır. Bu bilgilerden anlaşılacağı üzere sporculuk yılı arttıkça sporcu üzerinde meydana gelen etkiler psikolojik dayanıklılıklarının arttığı yönündedir.

Spor yaşı değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde fark olmadığını bildiren araştırma sonucu da mevcuttur (64). Sporculuk yılı değişkenine göre mevcut araştırma sonucunda ulaşılan sonuçların aksini gösteren bu bulguların araştırmalara katılan sporcuların farklı karakteristik özelliklere sahip olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Profesyonel güreşçilerin psikolojik dayanıklılık ve cesaret düzeylerinin ve spor yılı, millilik durumu, yaş, antrenörleri ile birlikte çalışma süreleri, sakatlık geçirme ve ceza alma durumlarına göre incelenmesini amaçlayan bir araştırmada, spor yılına göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinin devamlılık alt boyutunda 1-5 yıl arası güreş yapanların lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre; 5 ve üzeri yıldır güreş sporu yapanların psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında devamlılık ortalama puanlarının 6-10 yıldır güreş sporunu yapanlardan daha yüksek olduğu bulunmuş ve daha az tecrübeye sahip olan güreş sporcularının tecrübeli güreşçilere göre her türlü zorluğa rağmen sınırlarını zorlayarak mücadelesine devam ettiği ve daha kararlı oldukları ifade edilmiştir (85). Benzer şekilde Yıldız ve Yılmaz (86) spor yaşı arttıkça psikolojik dayanıklılığında artış gösterdiğini bulmuştur.

Sporculuk yılı değişkeni sporda deneyim boyutunun oldukça önemli bir göstergesidir. Özellikle, sporculuğun ilk yıllarında karşılaşılan bazı zorluklar ve güçlükler zamanla azalabilir ve antrenmanlara ve müsabakalara yönelik bir kontrol algısı gelişebilir. Bu durumdan hareketle spor yaşının artışına bağlı olarak psikolojik dayanıklılık algısının artması da beklenebilir. Ancak, zamansa süreçte olası mesleki tükenmişlik ve yıpranma, yılma veya stres kaynaklarının varlığı gibi faktörler sporcuların spor yaşlarının/ tecrübelerinin artmasına rağmen psikolojik dayanıklılık düzeylerinde artış görülmebilir. Bu nedenle, bu konuda daha fazla araştırma yapılması konuya açıklık getirilmesi bakımından faydalı olacaktır. Çünkü literatürde yer alan araştırmalarda incelenen demografik değişkenlerin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisine yönelik farklı veya çelişkili araştırma bulguları mevcuttur. Bu, sporculuk yılının veya sporculuk geçmişinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi

noktasında net bir düşünceye varmayı zorlaştırmaktadır. Ayrıca belirtilmesi gereken bir başka husus da psikolojik dayanıklılığın her branşa özgü olarak değişebileceği ve farklı dinamikler tarafından etkilenebileceği düşüncesidir (87).

Araştırmaya katılan sporcuların sporculuk durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre araştırmaya katılan sporcuların okul takımında yer alma, kulüp sporcusu olma, lisanslı veya lisanssız sporcu olma durumlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede etkili olmadığı söylenebilir. Bu bulgular araştırmaya katılan güreş sporcularında sporculuk durumunun psikolojik dayanıklılıklarının bir şekillendiricisi olmadığına işaret etmektedir.

Literatürde psikolojik rahatlık düzeylerinde kulüp sporcuları lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın ise, spor kulübünde yer alan sporcuların daha fazla antrenman ve müsabaka deneyimine sahip olmaları, bu süreçte hem fiziksel hem de psikolojik anlamda zorlanmalara maruz kalmış olmaları ve bunun sonucunda da artan deneyimleriyle birlikte hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılıklarının artmış olabileceğinden kaynaklı olduğu belirtilmiştir (64).

Güvene dayalı ve işbirliğinin teşvik edildiği bir kulüp ortamında, sporcuların daha yüksek düzeyde dayanıklılık göstermeleri beklenmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların müsabakalarda ve günlük yaşamlarında olaylarla başa çıkma, günlük olaylara ilişkin kontrol algısı içinde olma ve değişimi kendileri için bir öğrenme aracı olarak görme düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir (58).

Bülbül (58) tarafından yapılan araştırma sonucunda, lisanslı olmayan sporcuların psikolojik dayanıklılık toplam puanları lisanslı olan sporculardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Lisanslı olan sporcuların kazandıkları deneyimle karşılaştıkları zorlukları daha iyi çözümlenebilecekleri akla daha yatkın gelmektedir. Ancak sporculuk durumunun sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı fark oluşturmadığını gösteren bu araştırmanın bulguları bu görüşü destekler nitelikte değildir.

Sporculuk durumu, sporcunun güreş eğitim durumunu ve eğitim aldığı yeri ifade etmektedir. Bu araştırmanın örneklem grubunu, Kahramanmaraş ve Kayseri sporcu eğitim merkezlerindeki sporcuları oluşturmaktadır. Bu araştırmanın ele aldığı örneklem grubunun fiziki sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda, daha geniş bir örneklem grubunda bölgesel gelişmişlik, tesis sayısı ve imkanları, özel kulüp sayısı ve imkanları, değişiklik gösteren antrenman programları veya fiziksel ve psikolojik koşulların sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerine daha fazla yansımalar oluşturabileceği düşünülmektedir. Ancak bu

araştırmanın sonuçları sporculuk durumunun Kahramanmaraş ve Kayseri sporcu eğitim merkezlerinde yer alan sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı fark oluşturmadığını göstermiştir. Buna göre araştırmaya katılan sporcuların sporculuk durumlarına göre psikolojik rahatlık düzeyleri benzer özelliktedir. Bu araştırmada kulüp sporcu olma, lisanslı veya lisansız olma okul takımında oynama gibi sporculuk durumunu ortaya koyan durumların sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin benzer oranda geliştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu noktada branşın ortak şekillendirici etkisi söz konusu olabilir.

Araştırmaya katılan sporcuların arkadaşlık ilişkileri durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre araştırmaya katılan sporcuların arkadaşlık ilişkilerini değerlendirme durumları psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı fark oluşturacak seviyede etkili değildir. Arkadaşlık ilişkileri durumu değişkeni, araştırmaya katılan sporcuların arkadaşlık ilişkilerini değerlendirmeleri ve bu ilişkilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine yansımalarını tespit etmek ve istatistiksel olarak analiz etmek açısından önemlidir. Bu noktadan hareketle araştırmaya katılan sporcuların arkadaşlık ilişkileri durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin benzer özellikte olduğu saptanmıştır.

Literatürde, arkadaşlık ilişkileri değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde arkadaşlık ilişkilerini iyi ve çok iyi olarak değerlendirenler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ifade edilmiştir (64).

Akran ilişkilerinin psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu ifade edilmiştir (67). Spor ortamlarında akran ilişkileri geliştiren gençlerin sosyal ve psikolojik gelişim açıdan kazanımlar elde edebilmeleri mümkündür. Özellikle ergenlik döneminde spora katılan bireyler bir yandan farklı duygusal değişimler yaşayabilirken diğer taraftan kendi benlik arayışlarını devam ettirmektedirler. Bu süreçte spor ortamlarında gelişen olumlu arkadaşlık ilişkileri sorun yaşanan dönemde psikolojik destek sağlayarak bireyi içinde olduğu negatif durumdan uzaklaştırabilir. Bu da psikolojik olarak rahatlamalarını sağlarken dayanıklılıklarında pozitif etki oluşturabilir.

Araştırmaya katılan sporcuların spora yönlendiren kişi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre spora yönlendiren kişi değişkeninin araştırmaya katılan güreş sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede etkili olmadığı ve benzer özellikler gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların baba tutumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülürken, anne tutumu değişkenine farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık konusunda sınırlı sayıda yapılmış olan araştırmaların anne baba eğitim düzeyinin öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisine yoğunlaştığı görülmüştür. Bu değişkenin haricinde mevcut araştırmada da olduğu gibi aile tutumunun psikolojik sağlık üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar da mevcuttur (58, 64, 88- 91).

Karademir ve Gençay (64), tarafından yürütülmüş olan araştırmanın sonuçları bu bulguları destekler niteliktedir. Bu araştırmada, baba tutumunu otoriter olarak nitelendiren sporcu grubun psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğu, anne tutumunun ise bu durumu etki etkileyen bir faktör olmadığı tespit edilmiştir. Bahse konu araştırmada dikkat çeken durum baba tutumunun sporcuların psikolojik dayanıklılıkları üzerinde etkili olurken, anne tutumunun etkili olmamasıdır. Bu noktada babaların çocuklar üzerindeki etkisine dikkat çekilmiştir.

Özer ve Deniz (88) tarafından yürütülen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin aile tutumu değişkenine göre psikolojik sağlık ortalama puanlarına bakıldığında, aile tutumunu demokratik olarak değerlendiren katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamaları, ebeveynlerinin tutumunu suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlerden anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Bülbül (58) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, psikolojik dayanıklılığın anne-baba tutumları dikkate alındığında ilgili ve demokratik ebeveyn davranışlarına maruz kalan öğrencilerin, ilgisiz ve otoriter ebeveyn davranışına maruz kalan öğrencilere oranla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Kritzas ve Grobler (89)'in yürüttüğü bir araştırmada, “algılanan demokratik aile tutumunun katılımcıların psikolojik sağlamlığı üzerinde en önemli etkiye sahip olduğu” tespit edilmiştir.

Lamborn ve ark., (90) tarafından yapılan araştırmada, ”aile tutumlarını demokratik olarak karakterize eden gençlerin psikososyal olarak daha yeterli oldukları ve daha işlevsel davranışlara sahip oldukları” ortaya çıkmıştır.

Agaibi ve Wilson (91), “tutarlı, istikrarlı, çocuğun yaş dönemine uygun disiplin yöntemlerinin tercih edildiği ebeveynlik yaklaşımlarının var olduğu, uygun davranışla rol model olan, duygusal açıdan tatmin edici, açık ve etkin iletişim stillerinin kullanıldığı, birbirine güven duymanın desteklendiği, bireysel farklılıklara saygılı olduğu ve koşulsuz kabulün gerçekleştirildiği” aile ortamları psikolojik sağlamlıkta oldukça önemli faktörlerdir.

Literatürde yer alan bilgiler ve bulgular, aile tutumunun psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili bir faktör olduğunu ortaya koymaları bakımından mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedirler.

Bu bilgilerden hareketle, koruyucu tutum sergileyen ailelerin çocuklarında kontrol edilme isteği, yaşamsal zorluklarla mücadelede daha az çaba gösterme veya ömür boyu süren bağ kurma (birlikte yaşama) isteği gelişebileceği gibi, aşırı koruyucu tutum sergileyen ailelerin çocuklarında da ailelerine aşırı bağımlılık durumu görülebilmektedir. Bu da çocuğun zor durumlarında ve kendi başına hareket etme gereği duyduğunda ihtiyacı olan psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyebilmektedir. Baskıcı veya otoriter tutum sergileyen ailelerde ise çocuk üzerindeki kontrolün aile tarafından sağlanması olasıdır. Bu da çocuğun psikolojik dayanıklılık geliştirmesini etkileyebilecek bir durumdur. Demokratik bir tutum sergileyen ailelerin çocuklarının fikirlerine ve seçimlerine daha açık oldukları bu sayede çocuğun zorluklarla yüzleşme ve bu zorlukları yenme fırsatları artmaktadır. Sevecen veya anlayışlı bir tavırla çocuklarına yaklaşan aileler de ise sevgi ve şevkat bağlarının daha güçlü olduğu görülür.

Literatürde sağlıklı aile ilişkilerinin psikolojik dayanıklılığı desteklediği belirtilmiştir (92). Bu doğrultuda ailenin çocuğunun yaşantısına, spora katılımına karşı sergilediği tutumun psikolojik dayanıklılığı üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, güreş spor gibi zorlu ve stresli koşullara rağmen koruyucu bir yapı olan psikolojik dayanıklılık öğrenilebilen bir süreçtir. Özellikle ergenlik döneminden itibaren sporculara daha dayanıklı olma becerileri kazandırılabilir. Aile tutumu sporcuların dayanıklı bireyler haline gelmesini sağlayacak kaynakları sunma açısından oldukça önemlidir. Aile tarafından sağlanacak gerekli maddi manevi destekle çocukların temel yeterlilikleri kazanmaları sağlanabilir. Ailelerinin desteği alan sporcuların daha başarılı ve donanımlı olmaları muhtemeldir. Bununla birlikte birtakım psikolojik becerilerin ve yeterliklerin kazandırılmasını sağlayan antrenman programlarına da yer verilmesi önem arz etmektedir.

Anne baba tutumunun yanı sıra sosyal çevre, arkadaşlık ilişkileri, takım arkadaşlığı, antrenör-sporcu ilişkisi gibi faktörlerin sporcuların psikolojik dayanıklılıkları üzerinde etkili olabilmektedir. Spor ortamlarında, takım arkadaşlarından, antrenörlerinden veya kulüp yöneticileri tarafından sağlanacak olumlu tutum sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyini artırarak, sporculuk mesleğine bağlanmalarını olumlu yönde etkileyebilir. Ailenin spor ortamında destekleyici olmasının yanı sıra sporcunun da istekli ve katılımcı bir özelliğe sahip olması, psikolojik dayanıklılık düzeylerini geliştirmeye yardımcı olabilir.

2019 yılında, Türkiye Güreş Milli takımında yarışan 14-30 yaş aralığının da 55 kadın ve 148 erkek, toplam 203 sporcunu katıldığı bir araştırmada, güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri spor yaşı, kategori durumu, cinsiyet, medeni durum, sigara kullanımı, alkol kullanım, müsabaka öncesi kendisiyle içsel konuşma yapma, birlikte yaşadığı kişiler durumu, eğitim durumları, branş seçerken aile tutumları, sosyal durum değişkenleri açısından incelenmiştir. Bu araştırmaya katılan güreş sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu ancak mücadele ortamında karşılaştıkları zor şartlar altında psikolojik dayanıklılık ile ilgili problem yaşadıkları belirlenmiştir. Bu araştırma sonucunda sporcuların psikolojik dayanıklılıkları, değişkenler arasından yalnızca eğitim durumu değişkenine göre farklılık göstermiştir. Diğer değişkenlere göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (61). 2019 yılında elit düzey güreş sporcuları üzerinde gerçekleştirilmiş olan ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yalnızca eğitim durumu değişkenine göre farklılık olduğunu bulan bu araştırma sonuçları, baba tutumu, sporculuk yılı ve aile gelir durumu değişkenlerinde farklılık bulan mevcut araştırma sonuçlarına, sınırlı sayıda değişkende farklılık görülmesi bakımından benzer sonuçları yansıtmaktadır. Güreş sporcuları üzerinde 2019 yılında yapılmış olup literatüre kazandırılan bu güncel araştırmanın ele aldığı değişkenlerde de görüldüğü gibi güreş sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyeleri birçok faktör açısından benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlar mevcut araştırmada yer almayan farklı değişkenlerinde güreş sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinde benzer etkilere sahip olduğunun ortaya koyulması bakımından önemlidir. Aynı şekilde Güreş sporcuları üzerinde yapılmış olan mevcut araştırma bulguları da sporculuk yılı, baba tutumu ve aile gelir durumu haricinde birçok değişken açısından sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde benzerlik olduğunu göstermiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçları

Sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelendiği bu araştırmanın sonuçları aşağıda sunulmuştur. Buna göre;

1. Araştırmaya katılan güreş sporcularının cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.
2. Araştırmaya katılan güreş sporcularının okul türü değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.
3. Araştırmaya katılan güreş sporcularının aile gelir durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.
4. Araştırmaya katılan güreş sporcularının anne baba vefat durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.
5. Araştırmaya katılan güreş sporcularının baba tutumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülürken, anne tutumu değişkenine farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.
6. Araştırmaya katılan güreş sporcularının anne-baba evlilik durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.
7. Araştırmaya katılan güreş sporcularının spor yapma nedeni değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.
8. Araştırmaya katılan güreş sporcularının spora yönlendiren kişi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.
9. Araştırmaya katılan güreş sporcularının sporculuk durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.
10. Araştırmaya katılan güreş sporcularının sporculuk yılı değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

11. Araştırmaya katılan güreş sporcularının zorluklarla baş etme durumu değişkenine psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.
12. Araştırmaya katılan güreş sporcularının mücadeleci olma durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.
13. Araştırmaya katılan güreş sporcularının arkadaşlık ilişkileri durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

6.1. ÖNERİLER

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, sporculara, ailelere, antrenörlere, spor yöneticilerine ve araştırmacılara güreş sporcularının sahip olduğu psikolojik dayanıklılıklılığın; korunması, geliştirilmesi ve araştırılması adına birtakım önerilere yer verilmiştir.

Sporculara, ailelere, antrenörlere ve spor yöneticilerine;

- Antrenörlerin antrenman programlarında sporcuları mücadeleci olma durumuna teşvik edici çalışmalara yer vermelidirler.
- Antrenörlerin sporcuların diğer sporcularla olan arkadaşlık ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olmalıdırlar.
- Spor yöneticilerinin ve antrenörlerin aile ve sporcuyla olan iletişimde ve ilişkide duyarlı ve dikkatli olmalıdırlar.
- Aileler, antrenörler, yöneticilerin gençleri güreş sporuna teşvikte doğru ve yeterli bilgiyi aktarmaları gerekmektedir.
- Aileler yönünden olumlu anne baba tutumunun sağlanması, anne baba vefat durumu veya aile birlikteliğinin sarsılması gibi psikolojik travma oluşturabilen durumlarda rehberlik ve destek hizmetlerinin etkili bir şekilde sağlanması gereklidir.
- Cinsiyet rollerinin farklı karakteristik özellikleri şekillendirici nitelikte olduğunun herkes tarafından göz önünde bulundurulmalıdır.
- Güreş sporuna katılımında farklı amaçların varlığının antrenörler, yöneticiler ve aileler tarafından kabul edilmesi ve desteklenmesi gerekmektedir.

- Sporcunun sahip olduğu tecrübeyle birlikte psikolojik dayanıklılığın zamanla gelişebilmesinin mümkün olduğu herkes tarafından kabul edilmelidir.
- Psikolojik dayanıklılığın gelişiminde aileler, antrenörler ve yöneticiler tarafından sporcuya karşı gösterilen olumlu tutumun gelişimi olumlu yönde etkilediğinin dikkate alınması öneri olarak sunulabilir.

Araştırmacılara;

- Daha geniş ölçekli sporcu gruplarını kapsayan psikolojik dayanıklılık araştırmaları yapılmasının spor dalı farklılıkları arasındaki psikolojik dayanıklılık farklılıklarının daha iyi ortaya konmasını sağlayabileceği,
- Nitel çalışmalarla konu hakkında sağlanan bilgilerin daha fazla desteklenebileceği,
- Spor ortamlarının yapısal olarak farklı olduğu göz önüne alındığında normal bireyler için hazırlanan ölçekler yerine sporculara yönelik hazırlanacak ve belki de güreş sporuna yönelik geliştirilecek ölçekler ile ulaşılabilecek bulgularla psikolojik dayanıklılık araştırmaları adına alana daha fazla katkıda bulunabileceği,
- Farklı spor dallarında, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını inceleyen araştırmalar yapılarak daha geniş bir örneklem grubu ile araştırmanın kapsamını genişletilebileceği önerilebilir.

7. KAYNAKLAR

1. Olsson CA, Bond L, Burns JM, Vella-Brodrick DA, Sawyer SM. Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of adolescence* 2003; 26(1): 1-11.
2. Connolly J. *Sport: a critical sociology*, 2017.
3. Wankel LM, Berger BG. The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of leisure research* 1990; 22(2): 167-182.
4. Coalter F. *The social benefits of sport (Vol. 17)*. Edinburgh: SportScotland, 2005.
5. İmamoğlu O, Dilek NA, Türkmen M. Türkiye’de Sporcu Eğitim Merkezleri ve Olimpik Hazırlık Merkezleri, *Uluslararası Kültür ve Sosyal Bilimler Dergisi* 2017; 3 (SI): 95-106.
6. Yazoğlu A. *Balkanlardaki Türk Yağlı Güreşleri Kırkpınar I-II*, Özofset matbaası, İstanbul, 1992.
7. Dervişoğlu M. *Kırkpınar Güreşleri’nin Halk Bilimsel Açısından İncelenmesi*, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 2012.
8. Güven Ö. *Türklerde Spor Kültürü*, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, Ankara, 1992.
9. Ayağ A. *Türklerde Spor Geleneği ve Kırkpınar Güreşleri*, *Divan Yayınları, İstanbul, 1983*.
10. Kahraman A. *Cumhuriyete Kadar Türk Güreşi I-II*, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1989.
11. Özcan A. *İslam Ansiklopedisi, Türkiye Diyanet Vakfı, C.14, İstanbul, 1996*.
12. İşler H, Alpay B. *Türk Spor Tarihinde Geleneksel Aba-Şalvar Güreşlerimiz ve Günümüzdeki Durumunun Araştırılması*, Proje No: SOB 2001/008, Niğde Üniversitesi, Bilimsel ve Teknolojik Araştırmalar Projeleri Birimi, Niğde, 2003.
13. Öngel HB. *Türk Kültüründe Spor*, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2001.
14. Kahraman A. *Osmanlı Devletinde Spor*, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1995.
15. Akdenk M. *Türk Sporunun Gelişmesinde Spor Organizasyonlarının Rolü Güreş Federasyonu Örneği*, *Marmara, Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 1989*.

16. Bayraktar G, Tozoğlu E. Güreş sporuna küreselleşme sürecinin etkileri. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2015; 1(2): 71-92.
17. Limbert JW. Negotiating with Iran: wrestling the ghosts of history. US Institute of Peace Press, 2009.
18. Özdemir G, Çalışkan V. Geleneksel Bir Sporun Coğrafyası: Türkiye’de Yağlı Güreşler (Kırkpınar-Edirne ve Çardak-Çanakkale Güreşleri). TÜCAUM 2018; 30: 3-6.
19. Persil Y. Kişilik. (Psikoloji Ders Notları), Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, 2000.
20. Koruç Z, Bayar P. Türkiye’de Spor Psikolojisi Alanında Yapılan Kişilik Araştırmalarına Eleştirel Bir Yaklaşım, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi 1997; 8(2): 38-48.
21. Demirli A. Elit Güreşçilerin Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durum Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilimdalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Bartın, 2017.
22. Öztürk O. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Hekimler Yayın Birliği. 5. Basım. Ankara, 1994.
23. Kuzu A. Evlilik Uyumu İle Kişilik Özellikleri ve Mizaç Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, 2017.
24. Özkalp E. Davranış Bilimlerine Giriş, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2009.
25. Kültür YZ. Ortaöğretim kurumlarındaki yöneticilerin liderlik stilleri ve kişilik özelliklerinin karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006.
26. Can BA, Tekarslan E. Davranış Bilimleri, Avcıol Basım Yayın, İstanbul, 2004.
27. Soysal A. Çalışma Yaşamında Kişilik Tipleri: Bir Literatür Taraması, Çimento İşveren Dergisi 2008; 1(22): 4-19.
28. Eroğlu F. Davranış Bilimleri, Beta Basım, Ankara, 2000.
29. Güney S. Sosyal Psikoloji, Nobel Yayınları, Ankara, 2009.
30. Turhan M. Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri ile Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi,

- Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul, 2009.
31. Zel U. Kişilik ve liderlik (2. Baskı), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.
 32. Karataş İ. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Girişimcilik Eğilimleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı, Bartın, 2018.
 33. Özyurt Ç. Prenatal Dönemdeki Anne Adayının Psikobiyolojik Mizaç Özellikleri İle Yaşadığı Distres Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2017.
 34. Avcı SM. Hacettepe Üniversitesi Hastanesinde Bebekleri Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde Yatan ve Yatmayan Annelerin Riskli Gebelik vpe Doğum Öncesi Bakımı Yönünden Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara, 2011.
 35. Köknel Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayın Evi, 14. Baskı, İstanbul, 1997.
 36. Akiskal HS, Hirschfeld RM, Yerevanian BI. The relationship of personality to affective disorders. Archives of General Psychiatry 1983; 40 (7): 801-10.
 37. Cloninger CR, Svrakic DM, Pryzbeck TR. A psychobiological model of temperament and character. Archives of General Psychiatry 1993; 50: 975-990.
 38. Öztürk F. Spor Bilimleri Sözlüğü, Türk Spor Vakfı Yayını, Ofset Tesisleri, Bursa, 2000.
 39. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranış, 9. Basım, Renizi Kitapevi, İstanbul, 1994.
 40. Baltaş A. Stres ve Başa Çıkma Yolları, 8. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1990.
 41. Akıncı Z, Güven M, Demirel ON. Öğrencilerin A ve B Tipi Kişilik Yapısı ile Psikoşiddet (Mobbing) ve Depresyon Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Finans Politik & Ekonomik Yorumlar 2015; 52 (604): 55-74.
 42. Akın A, Akın Ü. Psikolojide Güncel Kavramlar: Pozitif Psikoloji I, Nobel Yayınları, Ankara, 2015.
 43. Ernas Ş. Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, 2017.

44. Fletcher D, Sarkar M. Psychological Resilience A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory, *European Psychologist* 2013; 18(1):12-23.
45. Soysal MN. Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, 2016.
46. Işık Ş. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *The Journal of Happiness & Well-Being* 2016; 4(2): 165-182.
47. Kartopuoğlu S. Öz Yeterlilik Kimlik Duygusu ve Dindarlık Eğilimi, Gümüşhane Üniversitesi Yayınları-27, ISBN: 978-605-4838-07-3, Gümüşhane, 2015.
48. Rutter M. Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences* 2006; 1094: 1-12.
49. Tümlü GÜ. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012.
50. Gürkan U. Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006.
51. Erim V, Küçük H. Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması, *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2017; 25 (1): 147-154.
52. Liebenberg L, Ungar M, Van de Vijver FRR. Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) among canadian youth with complex needs. *Research on Social Work Practice* 2012; 22(2): 219-226.
53. Liebenberg L, Ungar M, Leblanc JC. The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health* 2013; 104(2): 131-135.
54. Arslan G. Psychometric Properties of Child and Youth Resilience Measure (CYRM-12): The Study of Reliability and Validity, *Ege Journal of Education* 2015; 16(1): 1-12.
55. Adasal R. Karakter ve Kişilik Portreleri, Minnetoğlu Yayınları, İstanbul, 1979.
56. Fletcher D, Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions, *Psychology of Sport and Exercise* 2012; 13: 669-678.
57. Galli N, Vealey RS. "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The sport Psychologist* 2008; 22: 316-335.

58. Bülbul A. Tenis ve Basketbol Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması, Yüksek lisans tezi, Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2015.
59. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development* 2000; 71: 543-562.
60. Hannah TE, Morrisey C. Correlates of pshycological hardiness in Canadian adole scents. *The Journal of Social Pshycology* 1986; 1271(4): 339-344.
61. Dede YE. Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın, 2019.
62. Harrisson M, Loiselle CG, Duquette A, Semenic SE. Hardiness, work support and psychological distress among nursing 38 assistants andre gistered nurses in Quebec. *Journal of Advanced Nursing* 2002; 38(6): 584-591.
63. Terzi Ş. Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005.
64. Karademir T, Gençay ÖA. Psychological Resilience and Violence Tendency Levels of High School Adolescents Who Doing Team and Individual Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 2020; 8(2): 69-78.
65. Rahmati F, Maliheh N. Relation Between Mental Stability With Emotional Intelligence and Comparing Them By Working on Athlete and NonAthlete Students. *Sports Management and Physical Behavior Research* 2014; 11(22): 141-148.
66. Özcan B. Anne Babaları Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005.
67. Koç YP, Yıldırım E, Otrar M, Şirin A. Investigating relationship between psychological resilience and selfconstrual in adolescents, *Journal of Educational Sciences* 2015; 42: 277-297.
68. Önder A, Gülay H. Resilience of 8 Grade Students in Relation to Various Variables, *Buca Faculty of Education Journal* 2008; 23: 192-197.
69. Cowden RG. Differences Between College Athletes and Their Coaches Appraisal of the Athletes Degree of Mental Toughness in Competitive Tennis. Unpublished Master's Thesis, Middle Tennessee State University, Murfreesboro, USA, 2012.
70. Hortaçso N. Çocuklukta ilişkiler: Ana baba, kardeş ve arkadaşlar. İmge Kitabevi, Ankara, 2003.

71. Durmuş M. Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, 2016.
72. Küçük V, Koç H. Relationship Between Human and Sports in Psychosocial Development Process. Dumlupınar University Journal of Social Sciences 2004; 10: 131-141.
73. Bar M. Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Ertelemeye Etkisi, Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2016.
74. Selçuk T. Ortaöğretim Öğrencilerinin Ders Dışı Spor Faaliyetlerine Katılımı ve Sorunları (Mersin İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Mersin, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 2006.
75. Dishman RK, Hales DP, Pfeiffer KA, Felton GA, Saunders R, Ward DS, Dowda M, Pate RR. Physical Self-Concept And Self-Esteem Mediate Cross-Sectional Relations of Physical Activity And Sport Participation With Depression Symptoms Among Adolescent Girls. Health Psychology 2006; 25(3): 396-407.
76. Babiss LA, Gangwisch JE. Sports Participation as A Protective Factor Against Depression and Suicidal Ideation In Adolescents as Mediated By Self-Esteem And Social Support. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics 2009; 30(5): 376-384.
77. Duman S, Kuru E. The Cooperation and Determination of Personal Integration Levels of Turkish Students according to Their Sports Participation Level, Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences 2010; 4(1): 18-26.
78. Özkara AB, Kalkavan A, Alemdağ S. The Role Of Physical Activity in Psychological Resilience. Baltic Journal Of Sport Health Science 2016; 3(102): 24-29.
79. Salar B, Hekim M, Tokgöz M. To Compare Emotional State of Individuals Making Team and Individual Sport 15-18 Age Group, Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute 2012; 4(6): 123-135.
80. Patil SS. A comparative analysis of mental toughness in different level sportsmen. International Journal of Physical Education, Sports and Health 2016; 3(2): 248-250.
81. Slimani M, Miarka B, Briki W, Cheour F. Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. Asian Journal of Sports Medicine 2016; 7(2): 1-7.

82. Keskin Ö. Effects of Physical Education and Participation to Sports on Social Development in Children. *International Journal of Multidisciplinary Academic Research* 2014; 1(1): 1-6.
83. Masten AS, Reed MG. Resilience in development. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, 74-88, 2002.
84. Şahin M, Yetim AA, Çelik A. Sport and physical activity as a protective factor in the development of psychological well-being, *The Journal of Academic Social Science Studies* 2012; 5(8): 373-380.
85. Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E. Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences – IJSETS* 2018; 4(2): 70-78.
86. Yıldız AB, Yılmaz B. Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 15-18 Kasım, Antalya, 2017.
87. Gucciardi DF, Gordon S. Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences* 2009; 27(12): 1293-1310.
88. Özer E, Deniz ME. An Investigation Of University Students' Resilience Level On The View Of Trait Emotional Eq. *Elementary Education Online* 2014; 13(4): 1240-1248.
89. Kritzas N, Grobler-AdeleneA. The Relationship Between Perceived Parenting Styles And Resilience During Adolescence. *Journal Of Child And Adolescent Mental Health* 2005; 17(1): 1-12.
90. Lamborn SD, Dornbusch SM, Steinberg L. Ethnicity and Community Context as Moderators of the Relations between Family Decision Making and Adolescent Adjustment. *Child Development* 1996; 67(2): 283–301.
91. Agaibi CE, Wilson JP. Trauma, Ptsd, and Resilience A Review of The Literature. *Trauma, Violence, & Abuse* 2005; 6(3): 195-216.
92. Mesutoğlu C. Lise öğrencilerinde cinsiyet bağlamında benlik kurgusu, aile işlevselliği ve kardeş sayısı arasındaki ilişki, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2012.

8. ŞEKİLLER DİZİNİ

Őekil 1. Spor tűrleri	4
Őekil 2: Ben-i Hasan Mabedi'ndeki GűreŐ Resimlerinden Bir Parça.....	13
Şekil 3. İyi Karakterin Öğeleri.....	23



9. TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Kişilik kavramının literatürde tanımlanması	20
Tablo 2. Korku kavramının literatürde tanımlanması.....	24
Tablo 3. Araştırma grubunun yaş ve cinsiyet dağılımları.....	32
Tablo 4. Yaş değişkeni için tanımlayıcı istatistikler	32
Tablo 5. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı	33
Tablo 6. Araştırma grubunun demografik özellikleri	33
Tablo 7. Araştırma grubunun ikili karşılaştırmalara göre analiz sonuçları (Mann-whitney U testi).....	35
Tablo 8. Araştırma grubunun çoklu karşılaştırmalara göre analiz sonuçları (Kruskal-Wallis H testi).....	36
Tablo 9. Araştırma grubunun ölçek maddelerine verdikleri cevapların ortalama dağılımları.	38
Tablo 10. Araştırma hipotez sonuçlarının özet sunumu.	39

10. EKLER

EK-1

Sevgili Sporcu,

Bu araştırma bilimsel bir çalışma olup verdiğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Size uygun ifadelerle "X" işareti koymanız yeterlidir. Anket formuna isim yazmanız **gerekmemektedir.**

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaş.....
2. Cinsiyet : () Erkek () Bayan
3. Okuduğunuz Okul: () Devlet Okulu () Özel Okul
4. Size göre ailenizin gelir durumu: () Kötü () Orta () İyi () Çok İyi
5. Anne baba hayatta mı: () Anne baba sağ () Anne sağ baba hayatta değil () Baba sağ anne hayatta değil () Her ikisi de hayatta değil
6. Anne baba evlilik durumu: () Birlikte yaşıyor () Boşanmış
7. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz: () 1-3 yıl () 4-6 yıl () 7 ve üzeri yıl
8. Sporculuk durumunuz:
() Okul Takımında
() Kulüp Sporcusuyum
() Lisanslı sporcuyum
() Lisans yok
() Kendim Bağımsız spor yapıyorum
9. Arkadaşlık İlişkilerinizi nasıl tanımlarsınız?: () Kötü () Orta () İyi () Çok İyi
10. Sizi spora yönlendiren:
() Beden eğitimi öğretmenim
() Arkadaşlarım
() Ailem
() Örnek aldığım sporcular
() Televizyon, internet vb.
11. Spor yapma nedeniniz :
() Sağlıklı Olmak
() Meslek Edinmek
() Şampiyon Olmak
() Ünlü Olmak
() Diğer :.....
12. Babanızın size karşı tutumu: () koruyucu () otoriter () demokratik () sevecen
13. Annenizin size karşı tutumu: () koruyucu () otoriter () demokratik () sevecen
14. Zorluklarla baş etmeyi sever misiniz: () Evet () Hayır
15. Kendinizi mücadeleci olarak nasıl değerlendirirsiniz: () Az () Orta () Çok

EK- 2

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.					
2. Eğitim almak benim için önemlidir.					
3. Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir.					
4. Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım					
5. Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim					
6. Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.					
7. Kendimi sporcu eğitim merkezine ait hissediyorum					
8. Ailem zor zamanlarımda yanımdadır.					
9. Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.					
10. Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.					
11. Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.					
12. Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.					

EK-3

İZİN BELGELERİ



T.C.
KAHRAMANMARAŞ VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü



Sayı : 38053363-044-E.1114967

04.10.2019

Konu : Anket Uygulama Talebi

Sayın Osman Enes KÖKLÜ

İlgi : Osman Enes KÖKLÜ'nün 01.10.2019 tarihli başvurusu.

Müdürlüğümüze yaptığımız tez çalışmanızda kullanılmak üzere anket uygulama başvurunuz uygun görülmüştür.

Gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır

Hüseyin KARAKOÇ
İl Müdürü V.

Not: Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Şazibey Mh. Malik Ejder Cd. No:129/1 Onikişubat KAHRAMANMARAŞ
Telefon: 0(344) 223 53 65 Belgegeçer: 0 (344) 235 17 07
Web: <http://kahramanmaras.gsb.gov.tr> e-posta: kahramanmaras@gsb.gov.tr


Bilgi için: Selçuk ADIYAMAN
Yurt Yönetim Memuru
Telefon No: (546) 467 92 77

**KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU**

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Sporcu Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	292

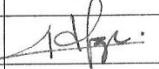
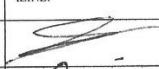

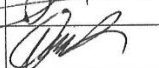
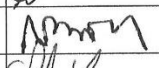

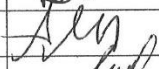

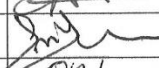
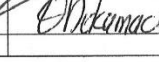



ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
	AÇIK ADRESİ:	KSÜ Tıp Fakültesi Dekanlığı Adres: Kayseri/Kahramanmaraş Yolu Üzeri Aşağı Yerleşkesi 46000/ K.MARAŞ
	TELEFON	(0344)3003424
	FAKS	(0344)3003409
	E-POSTA	tipkaek@ksu.edu.tr

BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doç.Dr. Tamer KARADEMİR			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Antrenörlük Eğitimi Bölümü			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU			
	VARSA İDARİ SORUMLU UNVANI/ADI/SOYADI				
	DESTEKLEYİCİ	Yok			
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. gibi kaynaklardan destek alanlar için)				
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ				
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 2	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 3	<input type="checkbox"/>		
FAZ 4		<input type="checkbox"/>			
Gözlemsel ilaç çalışması		<input type="checkbox"/>			
Tıbbi cihaz klinik araştırması		<input type="checkbox"/>			
İn vitro tıbbi tanı cihazları ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları		<input type="checkbox"/>			
İlaç dışı klinik araştırma		<input checked="" type="checkbox"/>			
- Anket çalışması -Metolojik Yöntemsel					
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>	

Etik Kurul Başkanı
Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Hafize ÖKSÜZ
İmza: 

Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır.

**KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU**

DEĞERLENDİRİLEN RİKEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili					
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	06.03.2017	02	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama							
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input type="checkbox"/>	yok						
	BİYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>	yok						
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 21	Tarih: 18.09.2019		Oturum: 2019/17					
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir. Kök Hücre, doku nakli, organ nakli ve yeni bir cerrahi yöntem ile ilgili çalışmalar ve geleneksel tıp uygulamaları ve tıbbi ürünler ile ilgili çalışmalar için ayrıca Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğünden izin alınması gerekmektedir. İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmalar/çalışmalar için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir.								
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU									
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI		İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu							
BAŞKAN UNVANI / ADI / SOYADI:		Prof.Dr. Hafize ÖKSÜZ							
Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile İlişki		Katılım *		İmza
BAŞKAN Prof.Dr. Hafize ÖKSÜZ	Anestezi ve Reanimasyon AD	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof.Dr. Mustafa GÖKÇE Üye	Nöroloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	İZİNLI
Doç.Dr. Ahmet Çağrı AYKAN Başkan Yardımcısı	Kardiyoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Dr. Can ACIPAYAM Üye	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Dilek TÜZÜN Üye	İç Hastalıkları	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Nursel YURTTUTAN Üye	Radyoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Nagihan BİLAL Üye	Kulak, Burun, Boğaz Hastalıkları	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr.Öğr. Üyesi Selma YAMAN Üye	Biyofizik	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr.Öğr. Üyesi Duygun ALTINTAŞ AYKAN Bilgilendirmeden Sorumlu Üye	Farmakoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr.Öğr. Üyesi Adem DOĞANER Üye	Biyostatistik	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Uzm.Ecz. Dilara Algül DOKUMACI Üye	Eczacı	Dilara Eczanesi	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Öğt.Gör. Ahmet KARATUT Üye	Hukukçu	KSÜ Pazarcık MYO	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Sultan Mehmet YAMAN Üye	Mühendis	Serbest	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Hacı Ömer DOKUMACI Üye	Mühendis	Serbest	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
SERH(VARSA)									

*:Toplantıda Bulunma

Etik Kurul Başkanı

Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Hafize ÖKSÜZ

İmza:



Not: Etik kurul başkanı, imzasının vermediği her sayfaya imza atmalıdır.

11. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Osman Enes KÖKLÜ
Uyruğu : T.C.
Doğum tarihi ve yeri : Kahramanmaraş-1993
Medeni hali : Bekar
Telefon : 0507 415 97 93
e-posta : osmanenes46@gmail.com

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	KSÜ/Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı	2020
Lisans	DPÜ/Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu	2016
Lise	Kahramanmaraş Endüstri Meslek Lisesi	2011

İş Denevimi

Yıl	Yer
2020-Devam	Kahramanmaraş Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü/ Göksun Sporcu Eğitim Merkezi/Antrenör

Yabancı Diller

İngilizce

Hobiler

Doğa bilimleri, basketbol, yüzme, tenis