



T.C.  
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**FUTBOL SPORU YAPAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK  
İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE  
GÖRE İNCELENMESİ**

**OSMAN AYDIN ÖZKAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**KAHRAMANMARAŞ 2019**

**T.C.  
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**FUTBOL SPORU YAPAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ  
DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

**OSMAN AYDIN ÖZKAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Ünal TÜRKCAPAR**

**Jüri Üyesi  
Prof. Dr. Mürsel BİÇER**

**Jüri Üyesi  
Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU**

**KAHRAMANMARAŞ-2019**

## KABUL VE ONAY

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisi Osman Aydın Özkan tarafından hazırlanan “Futbol Sporunu Yapan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı bu tez, jürimiz tarafından 19 /08/2019 Tarihinde oy birliği ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Ünal TÜRKÇAPAR (DANIŞMAN) .....  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / KSÜ

Prof. Dr. Mürsel BİÇER (ÜYE) .....  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / GAÜN

Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU (ÜYE) .....  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / KSÜ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Mehmet BOŞNAK .....  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## 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.

AĞUSTOS /2019

Osman Aydın ÖZKAN

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 VETEŞEKKÜR

Bana bu akademik çalışmamı hazırlamamda her zaman yanımda olan çok değerli danışmanım Doç. Dr. ÜNAL TÜRKÇAPAR hocama ve çok kıymetli eşim Aysel ÖZKAN'a teşekkür ediyorum.

Osman Aydın ÖZKAN

...\\...\\...



# **FUTBOL SPORU YAPAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

## **YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**OSMAN AYDIN ÖZKAN**

### **ÖZET**

Bu çalışma Futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, Kahramanmaraş bölgesinde amatör ligde futbol oynayan 71 bayan, 142 erkek toplam 213 gönüllü kişilerden oluşmaktadır. Çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ( Cinsiyet, Yaş, Kaç yıldır spor yapıyorsunuz, Eğitim Durumu ve Aylık geliri) ile Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Akın (2008) tarafından Türk kültürüne uyarlanan“Psikolojik İyi Olma Ölçek” (Scales of Psychological Well-being)’i kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 24 programında çözümlenmiştir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında nasıl bir (parametrik-Nonparametrik) test tekniğinin uygulanmasında çıkan sonuçların benzerlik taşıyıp taşımadığına ve dağılımın normal olup olmadığına bakılarak bir karara varılmıştır. Bundan dolayı kolmogarov-smirnov ve levene testleri uygulanmıştır. Veriler homojen olmadığından nonparametrik test uygulanmıştır. Mann-Whitney ve kruskal- Wallis testlerinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi Alpha  $p < 0,05$  olarak alınmıştır. Araştırmaya göre, psikolojik iyi oluş ölçeğinin cinsiyete ve yaşa göre bütün alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmüştür, kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişkenine göre yaşam amaçları alt boyutunda farklılık görülmüştür. Eğitim durumu değişkenine göre Bireysel gelişim alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür ve Aylık gelir düzeyi değişkenine göre Özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler ve yaşam amaçları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın sonucuna göre, 16-18 yaş arasındaki bayanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. 8 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin yaşam amaçlarını belirlemesinden kaynaklı psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu, üniversite mezunu olan bireylerinde bireysel gelişimini tamamlamalarından dolayı psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek çıktığı ve aylık gelir düzeyi değişkenine göre ekonomik durumu en düşük olanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler :** Futbol, Psikolojik iyi oluş, Spor

**Sayfa Adedi** : 71

**Danışman** : Doç. Dr. Ünal TÜRKÇAPAR



**INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF  
INDIVIDUALS WHO PLAY FOOTBALL SPORT ACCORDING TO  
DIFFERENT VARIABLES**

**MASTER'S THESIS**

**OSMAN AYDIN ÖZKAN**

**ABSTRACT**

The aim of this study was to investigate the psychological well-being of football players according to different variables. The study group of the investigation is consisted of 213 volunteers (71 female, 142 male) playing football in the amateur league in Kahramanmaraş region. In the study, the personal information form (gender, age, how many years have you been doing sports, education status and monthly income) developed by the researcher and psychological well-being scale developed by RYFF (1998) and adapted by Akin (2008) to the Turkish culture were used. The data obtained were analyzed in SPSS 24 program. It was decided whether the data was homogeneous and normal distribution for which kind of test technique (parametric-nonparametric) was applied to the obtained data. For this reason, Kolmogorov-Smirnov and Levene tests were applied. Since the data were not homogeneous, nonparametric tests were applied. Mann-Whitney and Kruskal-Wallis test were used. The level of statistical significance was taken as Alpha  $p < 0.05$ . According to the study, there was a significance difference in individual development sub-dimension of psychological well-being scale according to gender and age and also to the variable of monthly income level, statistically significance relationship was found in the sub-dimension of autonomy, environmental dominance, individual development, positive relations with others and life goals.

According to the results of the study, it was found that the psychological well-being of women between the ages of 16-18 was high. It was observed that psychological well-being level is high due to the individual who have been doing sports for 8 years or more, their high level of it is due to the completion of the individual development of individuals who have graduated from university and the highest level of psychological well-being of those with the lowest economic status according to the variable of income level.



**Key Words :** Football, Psychological well-being, Sport

**Page Number :** 71

**Supervisor :** Doç. Dr. Ünal TÜRKÇAPAR



# İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	I
ÖZET.....	II
ABSTRACT.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	VIII
1.GİRİŞ.....	1
1.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
1.2.Araştırmanın Problem Cümlesi.....	3
1.3.Konunun Gerekçesi.....	3
1.4.Varsayımlar.....	3
1.5.Sınırlılıklar.....	3
1.6.Araştırma Konusu Kapsamında Yapılan Araştırmalar.....	3
1.7.Tanımlar.....	6
2.GENEL BİLGİLER.....	8
2.1.Sporun Tanımı.....	8
2.2.Sporun Faydaları.....	8
2.3.Spor Psikolojisi Kavramı.....	9
2.4.Psikolojik İyi Oluş.....	9
2.5.Kuramlara Göre İyi Oluş.....	10
2.5.1.Psikoanalitik Kuram ve İyi Oluş.....	10
2.5.2.Bireysel Psikoloji ve İyi Oluş.....	10
2.5.3.Psikososyal Gelişim Kuramı ve İyi Oluş.....	11
2.5.4.Hümanistik Yaklaşım ve İyi Oluş.....	11
2.6.Psikolojik İyi Oluşun Boyutları.....	11
2.6.1.Kendini Kabul.....	11
2.6.2.Başkalarıyla Olumlu İlişkiler.....	12
2.6.3.Özerklik.....	12
2.6.4.Çevresel Kontrol.....	12
2.6.5.Yaşam Amacı.....	12
2.6.6.Bireysel Gelişim.....	13
2.7.Futbol.....	13
2.7.1.Futbolda Mevkiler.....	15

2.7.1.1. Kaleci.....	15
2.7.1.2. Stoper. ....	17
2.7.1.3. Libero .....	18
2.7.1.4. Bek Futbolcuları .....	19
2.7.1.5. Orta Saha Futbolcuları.....	20
2.7.1.6. Kanat Futbolcuları .....	21
2.7.1.7. Santrafor .....	21
2.8.Futbolda Sistemler.....	22
2.8.1. 4-4-2 Oyun Sistemi.....	22
2.8.2. 3-5-2 Oyun Sistemi .....	23
2.8.3. 4-3-3 Oyun Sistemi .....	23
2.8.4. 4-2-3-1 Oyun Sistemi .....	24
3.GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	26
3.1.Araştırmanın Modeli.....	26
3.2.Evren ve Örneklem.....	26
3.3.Veri Toplama Araçları.....	26
3.4.Psikolojik iyi oluş ölçeği.....	26
3.5. Kişisel bilgi formu (KBF).....	27
3.6. Veri toplama araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik analizleri.....	27
3.7. Verilerin Analizi.....	28
4. BULGULAR.....	29
5. TARTIŞMA – SONUÇ.....	37
6. ÖNERİLER.....	39
7. KAYNAKLAR.....	40
8. TABLOLAR DİZİNİ .....	46
9. EKLER DİZİNİ.....	47
10. EKLER.....	48
11. ÖZGEÇMİŞ .....	60

## SİMGELER VE KISALTMALAR

PİOÖ : Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

KBF : Kişisel Bilgi Formu

KMO : KaiserMeyerOlkin Örneklem Yeterliliği Testi

ÖUÖ : Örneklem Uygunluk Ölçüsü

f : Frekans

Sd : Standart Sapma

% : Yüzde

N : Kişi Sayısı



# 1.GİRİŞ

Sporun; bireyin psikolojik, fizyolojik ve sosyal gelişimine, toplumun sosyal ve ekonomik gelişimine katkısı olduğu ve tüm yaş gruplarında yer alan bireyler için düzenli olarak gerçekleştirilen egzersizlerin yararları bilinmektedir. Bilinçli olarak gerçekleştirilen egzersiz kan basıncında düşüş, kemik ve kas kütlesi kaybında azalış, esneklikte artış, hareket ve denge becerisinde artış, uyku düzeninin sağlanması, ideal kilonun korunması, kişinin sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmesi, kişiyi gerginlik ve stresten uzaklaştırması gibi yaşam kalitesini artması yönünde yararlar sağlamaktadır (78).

Spor, toplum yaşamında farklı yöntemlerden giderek, insanları doğrudan veya dolaylı bir şekilde kendisine bağımlı yapmış ve insanların ilgisini aynı düzeyde tutmayı başarmış bir sosyal olgudur. Kişilerin tercih ettikleri beğenilerini, gereksinimlerini karşılayarak kendisine bağımlı hale getiren spor, günümüzde oldukça önemli sosyal bir yer edinerek, bireyleri önemli derecede ilgilendiren belirli fikirler, davranışlar ve simgeler oluşturmuştur (79).

Futbol özellikle son zamanlarda ülkemizde ve dünyada hem ekonomik hem de seyir zevki olarak çok önemli bir pozisyona gelmiştir. Özellikle Avrupa da izlenme oranının çok yüksek olan futbol, çok geniş kitlelere hitap etmektedir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda futbol oynayan bireylerin saha içindeki davranışları, hal ve hareketleri kitleleri iyi veya kötü yönde etkilediği aşikârdır.

Bir futbol müsabakası izleyen özellikle minik taraftarların futbolcuları kendilerine rol model olarak onların saha içinde yapmış olduğu davranışları gündelik hayatta sergilemeleri beklendik bir davranıştır. Bu bağlamda futbol oynayan bireylerin saha içerisinde psikolojik olarak kendini maça hazırlamalı ve yapacağı davranışların dışarıda milyonlarca insana olumlu veya olumsuz etki yaratabileceğinin farkında olmalıdır.

Futbolcunun kendini psikolojik olarak iyi hissetmesi hem saha içinde yapacağı işe hem de dışarıda milyonlarca kitleye olumlu kazanımlar elde etmesini sağlayacaktır.

Son zamanlarda spor ve spor bilimlerinin etkileşimi ile beraber sportif performansın artırılmasında fiziksel yüklenmenin yanı sıra psikolojik özelliklerin de gelişiminin önemli olduğu farkına varılmıştır. Sporunun performansın artmasında önemli rolü olan psikolojik faktörlerin en önemlisi sporcunun motive edilmesi gelir. Motivasyon düzeyinin yüksekliği ile başarı arasında olumlu bir ilişkinin olduğu çok açıktır. Motivasyon düzeyinin iyi olmadığı durumlarda, sonucun çok düşük olması muhakkaktır (1).

Psikolojik iyi oluşun tanımı yapılırken ruhsal, zihinsel, bireysel, sosyal ve davranışsal etkileşimle birlikte incelenmesi gerektiği söylenmiştir (2).

Bireylerin psikolojik yapılarını araştıran çalışmalar, çeşitli psikolojik faktörleri veya olumsuz duyguları merkezde tutarak, psikolojik iyi oluşa erişmeyi amaçlamışlardır. Bireylerin ruh sağlıklarının iyi ya da kötü olduklarını ortaya çıkarmaya çalışan çalışmaların, çoğunun iyi yani olumlu özellikler üzerinde çalışıldığı bildirilmiştir (3).

Futbol gibi kişisel performansların karşılıklı uyum ve bağımlılığının genel başarıyı belirlediği takım sporlarında, istikrarsız sporcular bile rol dağılımının psikolojik açıdan uygun olması ve takım arkadaşlarının yardımı sonunda mükemmel performansa ulaşabilir. Takım sporlarında, sporcuların takım arkadaşları ve rakip sporcular ile beraber oluşturdukları sosyal alan, eğilimin yönetilmesine ilave bir psikolojik faktör katmaktadır (4).

### **1.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırmanın amacı; futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir. İnsanlar ihtiyaçlarını ve arzularına ulaşmak için çevresini şekillendirme konusunda yoğun uğraş verirler. Bireylerin hayatın göstermiş olduğu zorluklar karşısında vermiş olduğu savaşın bir anlamının olması hayatın bir gerçeğidir. Psikolojik iyi oluşun önemli göstergesi, insanların enerjisini, yeteneklerini en üst düzeyde kullanabilmesidir (5). İnsan kısıtlamaların farkındayken bile durumundan hoşnuttur, kendisiyle ilgili olumlu hislere haizdir. Bireylerle pozitif etkileşim içerisinde, insanın güven veren ilişkiler geliştirmesi ve devam ettirmesi vardır. Bireylerin, özerklikte sosyal ortamında bireyselliğini sürdürebilmesi, kendini bulma çabası vardır. Çevre kontrolünde, bireyin kendi ihtiyaç ve arzularını karşılayabilecek bir ortam oluşturma çabası vardır. Hayatın amaçlarında, kişinin emeğinin ve meydan okumasının manasını bulmaya anlamaya çalışması mevcuttur.

Daha önceden yapılan araştırmalarda, psikolojik iyi oluş seviyesinin fazla çıkan kişilerin sağlıklı, akademik başarılarının, sosyal becerilerinin, iş performanslarında yüksek olduğu bulunmuştur (6-9).

Psikolojik iyi oluş seviyesi üst düzey olan bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi ve başarılı olması çok daha muhtemeldir. Bu çalışmanın amacı da, futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

## **1.2.Araştırmanın Problem Cümlesi**

Futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi nedir?

## **1.3.Konunun Gerekçesi**

Psikolojik iyi oluş durumunun hayatın birçok alanını etkilediği gibi futbol sporu yapan bireylerinde üzerinde etkisi vardır. Araştırmanın amacı, futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluşun farklı değişkenler göre incelenmesi ve ortaya çıkacak olan bulgular futbol dünyasında önemli faydalar sunabilir.

## **1.4.Varsayımlar**

Araştırmada kullanılan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” (PİÖÖ) amaca hizmet etme bakımından geçerli, güvenilir ve uygun bir ölçme aracıdır.

## **1.5.Sınırlılıklar**

Araştırma 2018 yılında Kahramanmaraş ilinde futbol sporu yapan 16 yaş ve üzeri (213 gönüllü sporcu) bireyler ile

Verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçlarından elde edilen veriler ile

Araştırma konusu ile ilgili kaynaklardan elde edilen bilgiler araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmuştur.

## **1.6.Araştırma Konusu Kapsamında Yapılan Araştırmalar**

Ülkemizde psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda son zamanlarda önemli bir artışın oluştuğu tespit edilmektedir. Bu alanda, muhafazakârlık (İşgör, 2011), evlilik (Yeşiltepe,2011),stres (Tütüncü, 2012), kişilik (Sarıcaoğlu, 2011), sosyal problem çözme becerileri (Atik-Bilgenoğlu, 2009), yetkinlik inançları (Hamurcu, 2011), akılcı duygusal-davranışçı odaklı grupla psikolojik danışma (Akin, 2009), düşünme stilleri (Gürel, 2009) ve utangaçlık (Cirhinlioğlu,2006) gibi değişkenlerle psikolojik iyi oluş arasında ciddi anlamda bir benzerlik olduğu görülmektedir (57-65).

Köker (1991), yaşam doyumu üzerine yapmış olduğu araştırmasında 17-21 yaş aralığındaki normal ve problemlili gençlerin yaşam doyumlarını kıyaslamıştır. Bu araştırmada ortaya çıkan sonuçlara göre; normal grupta olan gençlerin, psikolojik sorunları olan gençlere

oranla yaşam doyumlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucuna ek olarak, yaşın değişkeninin yaşam doyumu ile arasında bir benzerlik görülmezken, kızların yaşam doyum oranının, erkeklere oranla daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır (66).

Timur (2008) çalışmasını, kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerine etki eden nedenleri boşanma aşamasında olan ya da olmayan evli çiftler üzerine yapmıştır. Ortaya çıkan sonuçlara göre; eş desteği, evlilik uyumu, yaş, medeni durum ve cinsiyet değişkenlerinden yalnızca medeni durum değişkeninde psikolojik iyi oluşta önemli bir farklılığın olduğunu ortaya koymaktadır. Evli ve boşanma durumunda olan çiftlerde de eş desteği açısından ciddi bir farklılık olduğuna varılmıştır (67).

Kalafat (1996) otomatik düşünceler ve olumsuz olaylar ile depresyon ve mutluluk arasındaki benzerliğe ulaşmak için yapmış olduğu çalışmasını üniversitede okuyan 350 öğrenciye uygulamıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre cinsiyetin mutluluk ve depresyon seviyesine bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Sosyal alanlarda öğrencilerin mutluluk seviyeleri, fen alanında okuyan öğrencilere göre daha yüksek, depresyon düzeyleri ise biraz daha düşüktür. Bireylerin negatif düşünceleri ve mutsuz olayları arttıkça kişilerin kendisini mutlu hissetme düzeyleri de düşmektedir. Olumlu düşüncelerin ise mutluluğun en önemli destekçisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (68).

Doğan (2004) insanların iyilik durumunu araştırdığı çalışmasına iki farklı üniversitede okuyan 936 öğrenciye uygulamıştır. Araştırmanın sonucuna göre erkek bireylerin iyilik hali ölçeğinin serbest zaman alt ölçeğinden yüksek puan aldığı, kızların ise arkadaşlık ve sevgi yönünden daha fazla puan aldığı, her iki öğrenci gurubunun da kendini yönetme ve maneviyat alt ölçek puanları bakımından ciddi bir farklılık görülmemiştir (69).

Doğan, Totan ve Sapmaz'ın (2013) yaptığı bir çalışmaya göre; mutluluk, duygusal öz yeterlik, psikolojik iyi oluş ve özsaygı arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (70).

Tuzgöl-Dost (2004), üniversite de okuyan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre benzerlik oluşturup oluşturmadığını araştırmıştır. Bu çalışma sonucunda gelir düzeyinin iyi olduğunu söyleyen, ailesini adaletli olarak nitelendiren, iyi bir fizik yapısına sahip olan, kendisini kontrol mekanizmalarına hâkim ve dini açıdan inanç seviyesinin yüksek bir durumda olduğuna inanan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (71).

Cenkseven (2004), yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerini ele almış ve öğrenciler üzerinde öznel ve psikolojik iyi olma seviyelerini farklı değişkenlere göre tespit



etmek için uğraşmıştır. Bu araştırmanın sonucunda bireylerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi olma ve öznel boyutlarında önemli farklar olduğu sonucuna varmıştır (72).

Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ve dış kontrol odağı düzeylerine göre hem psikolojik iyi olma, hem de öznel iyi olma ve bileşenleri ve boyutlarının anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçları flört, öğrenilmiş güçlülük, nevrozizm, dışadönüklük ve arkadaşlarla birliktelikte duyulan mutluluk, dış kontrol odağı, inancı, aile ilişkilerinden ve boş zaman etkinliklerinden duyulan mutluluk, cinsiyet değişkenlerinin psikolojik iyi olma durumun manalı yordayıcıları bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın sonucunda oluşan statü, sağlık durumu, ve akademik başarıdan duyulan haz psikolojik iyi olmanın önemli bir yordayıcıları olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Arıcı (2011), üniversite okuyan öğrencilerin hayattaki cinsiyet özelliklerine yönelik psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve algılarının araştırıldığı bir çalışma yapmıştır. Çalışmasını üniversite okuyan 690 erkek ve kız öğrenciler üzerinde yapmıştır (73).

Bu çalışmanın sonucunda, toplumdaki cinsiyet özelliklerini örf ve adetlere göre yerleştirme düzeyi düşük olan bireylerin, yüksek düzeyde olanlara göre kişisel gelişimlerinin dışında kalan psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha fazla olduğu; söz konusu olan özellikleri dengeli bir şekilde yerleştirme düzeyi yüksek olanların ise düşük olanlara oranla tüm boyutlarıyla psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha ileri seviyede olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Terzi (2005), çalışmasında üniversite okuyan öğrencilerin stresli yaşam durumları karşısında etkili başa çıkmayı sağladığı tahmin edilen ve kişilerin öznel iyi olmalarını tetikleyen "Psikolojik Dayanıklılık Modeli" ile ilgili birtakım çalışmalar yapmıştır. Araştırma sonucuna göre psikolojik dayanıklılık modeli ile öznel iyi oluş arasında dolaylı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada tespit edilen sonuca göre psikolojik dayanıklılık stresli hallere karşı koyabilme ve bilişsel değerlendirmelere önemli katkılar sunarak, öznel iyi oluş düzeyinin artmasını tetiklemektedir (74).

Kuzucu (2006), yaptığı deneysel bir çalışmada, kendisinin ortaya koyduğu duygusal farkında lığı arttırmaya yönelik bir eğitim programını uygulamıştır. Bu programla kişilerin psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerindeki artışla bağlantısının nasıl olduğunu değerlendirmeye çalışmıştır. Uyguladığı program sonucunda kontrol ve plasebo gruplarıyla karşılaştırılan deney grubunun öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerin denet bir şekilde ilerleme olduğu sonucuna ulaşılmıştır (75).

Ekşioğlu (2011), yapmış olduğu çalışmada üniversitede okuyan öğrencilerin inançları ve dünyaya bakış açıları ile psikolojik iyi olma durumları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır.

Araştırmada çıkan sonuçlara göre bireyin psikolojik iyi oluşu ile inancı arasında ileri derecede iyi veya kötü anlamda bir ilişki yoktur. Fakat gerilimli, esneğe göreceli dünyaya bakış açısı ile psikolojik iyi oluş arasında çok yüksek olmasa da küçük bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (76).

Tuzgöl-Dost (2007), yapmış olduğu çalışmada, üniversitede öğrenim gören bireylerin yaşam doyumu seviyelerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma için “Yaşam Doyumu Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır (77).

Araştırmada elde edilen verilere göre bireylerin hayattan zevk alma düzeyinin geleceğe dair beklenti, akademik başarı, cinsiyet, yalnızlık, dini inanç ve ekonomik durum değişkenleri açısından farklı sonuçlara varılmıştır. Araştırmada ortaya çıkan sonuçlara göre kız öğrenciler yaşam doyumunu erkek öğrencilere oranla önemli derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akademik hayatında başarılı bir grafik sergileyen bireylerin yaşam doyumunun, akademik hayatı orta ve düşük düzeydekilerin yaşam doyumundan önemli derecede bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gürel (2009), üniversitede okuyan kız ve erkek öğrenciler üzerinde tüm ve derinlemesine düşünme türlerinin psikolojik iyi oluşa etkisini incelediği bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda bütün olarak düşünme ölçeğinde yüksek puan alan öğrenciler ile düşük puan alan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları arasında önemli bir fark bulunamamıştır (65).

Aynı şekilde ayrıntılı düşünme ölçeğinde yüksek puan alan öğrenciler ile düşük puan alanların psikolojik iyi oluş puanları arasında da önemli bir fark bulunamamıştır. Erkek bireyler kadın bireylere oranla daha yüksek bütünsel düşünme seviyesi oluştururken, kadın bireyler ise erkek bireylere oranla daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirdikleri kanısına ulaşılmıştır.

## 1.7.Tanımlar

**Spor:** Sporun sözlük anlamını; Latince “birbirinden ayırmak, uzaklaşmak, oyalanma” anlamında kullanılan “delpor” ve “disport” kelimelerinin zamanla sport kelimesi olarak değişime uğraması olarak tanımlayabiliriz (80).

Sözcükteki manasından farklı olarak, spor ile ilgili birçok değişik tanımlar yapılmıştır. Luschan’a göre spor; bireyin topluma uyumunu sağlamakta, kişinin beden ve ruh sağlığını garanti altına almaktadır (81).

**Futbol:** Günümüzde yapılan spor branşları arasında futbolun yeri ve önemi tartışılmaz. Milyonlarca kişi sporcu kimliğiyle bu sporu yaparken, yine milyonlarca kişide seyirci olarak izlemektedir. Futbol oynayan ve seyredenlerin yanında, çalıştıranları ve yardımcı elemanları ile futbol günümüzde çok önemli bir maddi platform haline dönüşmüştür. Futbol, çok sayıda sporcunun katılmasıyla, geniş bir oyun alanında, oyun kuralları tarafından hazırlanmış bir alanda ve sonucunun filelere atılan veya yenilen gollerin belirlediği, el dışında vücudun herhangi bir yerini kullanarak oynanan bir spor dalıdır (55).

Futbol, oyun alanının geniş olması, oyun süresinin diğer sporlara göre fazla olması, oyuncu sayısı ve kuralların zenginliğiyle oynayanlar açısından çok farklı davranışları içerisinde barındırmaktadır. Seyir zevki çok yüksek olduğu için izleyenler tarafından çok fazla ilgi görmektedir (54).

Uzmanlar tarafından bir oyun olarak görülen futbol, genleri bedensel ve ruhsal olarak sağlıklı kalmasına önemli katkılar sunmaktadır. Bunun dışında sosyolojik ve psikolojik açıdan gelişmelerine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle futbol, bir eğitim aracı olarak görülmektedir (55).

**Psikolojik iyi oluş:** Hedeflerin bir anlam ifade etmesi, kişisel gelişimin yaşanması ve çevresindekiler ile iyi ilişkiler oluşturulmasıdır (5).

## **2.GENEL BİLGİLER**

### **2.1.Sporun Tanımı**

Spor kültür olmanın yanı sıra aynı zamanda bir disiplindir. Sporun bilimle önemli bağlantıları vardır. Dünyada barışın, kardeşliğin ve birlik beraberliğin oluşmasında sporun önemli payı vardır (10).

Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı yapılırken yazarlar farklı görüşler ve tanımlar yapmışlardır. Bunun nedeni ise, sporun, branşı, hedefleri, içerikleri ve yapılaş şeklinin farklı biçimde algılanıp, değerlendirilmesindedir (11).

Spor bir başka deyişle; insanın içinde bulunan mücadele etme ve başarıya ulaşma arzusunun doğa ve toplumsal yapı ile etkileşim halinde olmak koşulu ile sistemli ve adaletli bir şekilde belli başlı kurallar çerçevesinde, yaşamı uğruna toplumsal, fiziki, karakter, moral ve kişiliğinin yarışmaya dönüşmüş şekline denir (12).

### **2.2.Sporun Faydaları**

Sporun; bireylerin fizyolojik, fiziksel ve psiko-sosyal gelişimine, toplumun kültürel, sosyal ve ekonomik gelişimine önemli katkı sunduğu ve tüm yaş gruplarında bulunan bireyler için düzenli olarak yapılan egzersizlerin faydaları bilinmektedir. Bilinçli bir şekilde yapılan egzersiz kan basıncında düşüş, kemik ve kas kütlesi kaybında düşüş, esneklikte artış, hareket ve denge becerisinde yükseliş, uyku düzeninin sağlanması, ideal kilonun sağlanması, bireyin daha mutlu ve iyi bir yaşam sürmesi, kişiyi gerginlik ve stresten uzak, mutlu bir yaşam sürmesinde önemli katkılar sunmaktadır (78).

Spor aktiviteleri, yorgunluğa karşı koyma, obezite ile etkin mücadele hareket alışkanlığı gibi bedensel becerileri, heyecanların denetimi, yaratıcı kişilik, yaşamdan haz alma, çevreye uyum gösterme gibi ruhsal becerileri ve dayanışma, yardımlaşma, kurallara uyarak rekabet, sorumluluk duygusu gibi sosyal becerileri geliştirmektedir. Yapılan çalışmalarda sporun, bireylerin beden ve ruh sağlığına artı yönde katkısını, sosyal ilişkiler ve iş hayatında olumlu etkisini yansıtmaktadır (82).

### **2.3.Spor Psikolojisi Kavramı**

Spor psikolojisi, psikolojik olgu ve prensipleri spor alanındaki bireyler üzerinde uygulamaya çalışır. Sporla yeryüzünün her bölgesinde her uygarlık düzeyinde ya spor yaparak, ya da seyirci olarak çoğu insanın ilgisini çekmektedir. Spor psikolojisi de bu kadar geniş bir alanın birçok sorununu ele alır, ortaya çıkardığı deneysel ve teorik sonuçları, sporcuların gelişimine ve eğitimine son derece önemli katkılar sunmaktadır. Ayrıca eğitimcilere de rehberlik etmektedir. Birey gerek spor yaparak gerekse seyirci olarak motivasyon ve heyecan verici davranışları spor psikolojisinin önemini ortaya çıkarmıştır. Spor performansları ve yarışmalarla ilgili olarak insanların psiko-sosyal davranışlarda bir başka ilgili alanıdır. Spor psikolojisinin önem arz eden yönlerinden biride, sporcuların yarışma esnasında içinde buldukları psikolojik durumların ve bu durumların sporcuları nasıl etkilediğini ele almaktır. İnsan psikolojisi kişiden kişiye farklılık göstermesi nedeniyle spor psikolojisi kavramı içinde ele alıp incelendiğinde bir karmaşa ile karşı karşıya bulunulur. Bu bakımdan spor psikolojisi bir bilim olarak karşımıza çıkmakta, üzerinde çalışılması önemli bir konu olarak hassasiyet gösterilmesi gerekmektedir. Son yıllar da bütün dünyada sporda motor özelliklere gösterilen ilgili ve çalışma elit sporcuların ortaya çıkışına neden olmuştur. Bu arada daha iyi performansa ulaşmada psikolojik faktörler üzerinde araştırmalar yapılmış, bu konuda da çok mesafeler kat edilmiştir. İnsan vücudundan motor özellikleri üzerinde çalışan eski filozoflar, Çoğu zaman insan vücudunun fonksiyonlarını numune olarak almışlardır. Plato, Aristo ve diğerlerinin yazılarında da bunu bulmak mümkündür. Ünlü eski Yunan düşünürlerine göre eğitim hem kafanın hemda vücudun gelişmesine hitap etmektedir. O devirlerde yapılan heykeller, kafa vücut dengesini çok güzel yansıtmakta ve çoğunlukla zeki bir yüz ve bu yüze yarışır düzgün bir vücut ortaya koymaktadırlar. Daha sonraki yıllar heykeller, eskiden yansıttıkları yüz ifadesini kaybedip, daha adaleli bir hal almıştır. Ortaçağda, insan vücudu tanrı bilimci tarafından hakir görülmüştür. Gerek bilim ve gerekse kültürel açıdan hiç bir sporla ilgili faaliyete izin verilmemiştir. Sadece ata binme, engelli koşu okçuluk güle atma ve benzeri sporlar, askeri alanda yaygınlaştırılmıştır (13).

### **2.4.Psikolojik İyi Oluş**

İyi oluş, psikolojik tecrübeleri ve fonksiyonunu en yararlı bakış açısıyla açıklayan bir olgudur. 2000 yılının son döneminde iyi oluş ile alakalı psikoloji alanında çok sık araştırma yapılmıştır. İyi oluş, bireyde pozitif hislerin olması, olumsuz düşüncelerin ise olmaması şeklinde aktarılmıştır. Pozitif psikolojiye göre de bu ifade belirtilmiştir (14).

Psikolojik iyi oluş kavramı; çok küçük bir yapı olmasından rağmen, kişinin yaşamını nasıl şekillendireceği hakkında bilgi verir (15). Psikolojik iyi oluş, insanların iyi sadece iyi olması kavramı değildir. Bireyin kendini mutlu hissedip, hayatıyla alakalı pozitif düşüncelere sahip olması ve yenilikleri kapsamaktadır (16).

## **2.5.Kuramlara Göre İyi Oluş**

### **2.5.1.Psikoanalitik Kuram ve İyi Oluş**

Freud gelişim dönemlerinin hatasız olarak devam edebilmesinin, ruhsal durumunun sağlıklı olması ile alakalı olduğunu söylemiştir. Sağlıklı olmanın temelini ise psikolojik iyi oluşla alakalı olduğunu belirtmiştir (17).

Freud, davranışların geçmişte yaşanmış olaylara göre şekilleneceğini, geleceğe yönelik hedeflerin öneminin olmadığını söylemiştir. İnsanlar, ölüm ile yaşam içgüdüleri arasındaki çatışma içerisinde, hedeflenen amaçlar için uğraşırlar. Yaşamsal içgüdüleri, kişinin kendisini savunması ve neslinin devamını sağlarken; ölüm içgüdüleri, saldırganlık ve nefret gibi dışa yönelik yok edici etmenlerdir (18). Freud, hayatımız boyunca birçok sıkıntılar ve olumsuz durumlarla karşılaşabileceğini söylemiştir. Bu olumsuz durumlara rağmen, psikolojik olarak ayakta durabilen bireylerin, sevmeyi ve çalışmayı iyi bir şekilde başara bildiğini aktarmıştır (19).

### **2.5.2.Bireysel Psikoloji ve İyi Oluş**

Bireysel psikoloji, çok daha mutlu ve hayatta başarılı olabilmesi için, sosyal bağların güçlü olması fikrini savunmaktadır. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin, hem kendisine hem de çevresindeki insanlara yararlı olmayı düşündüğü, başka bireylere karşı sevgi yakınlık gösterdiği belirtilmiştir. Adler'e göre, toplumsal duyguların olmayışı veya eksik olması normal olmayan davranışların ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir. Birey bulunduğu çevrede kendine bir yer edinmeye çalışır ve kendini güvende hissetmek ister. Aynı zamanda değerli olduğunu göstermeye çalışır. Psikolojik iyi oluş düzeyi ileri seviyede olanlar, topluma katkı sağlarken, aynı zamanda yakın ilişkilerde de oldukça başarılıdırlar (17).

### **2.5.3.Psikososyal Gelişim Kuramı ve İyi Olus**

Erikson gelişimi, ömür boyu devam eden bir süreç olduğu şeklinde tanımlamıştır. Yalnız bu süreç içerisinde birçok sıkıntının olduğunu ve gelişebilmek için bireyin bu sıkıntılardan gerektiğinin söylemiştir. Eğer bu sıkıntılar çözülmesi kriz dönemi oluşur. Kriz döneminin başarıyla atlatılamaması halinde ilerleyen dönemlerde çok farklı sıkıntılar ortaya çıkar. Doğal olarak psikolojik iyi oluş bu durumdan olumsuz yönde etkileyecektir (17).

### **2.5.4.Hümanistik Yaklaşım ve İyi Olus**

Schultz ve Schultz (2007) işlevlerini yerine getiren kişileri, yaşantısının her safhasında mutlu olmaya çalışan, kendi düşünceleriyle hayatına şekillendiren, özgür bir irade ile kendi kararlarını alabilen bireyler olarak aktarmıştır (19).

## **2.6.Psikolojik İyi Oluşun Boyutları**

Ryff (1989 b), psikolojik iyi oluşu 6 başlık şeklinde ayırmıştır. Bunlar: kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, çevresel kontrol, özerklik, yaşam amacı ve kişisel gelişimdir (20).

### **2.6.1.Kendini Kabul**

Kendini kabul, pozitif psikolojik fonksiyonların merkez noktasında yer almaktadır. Kendini her haliyle olumlu veya olumsuz kabul eden kişiler, iyi oluş seviyesinin yüksek olacağı aktarılmıştır. Maslow kendini kabul boyutunun, doğayı ve kişileri sevmekle onları kabul etmeler olabileceğini dile getirirken; Erikson, sadece kendisini kabul etmenin yeterli olmayacağını kendinin kabulün dışında beraber geçmişte yaşanan deneyimlerinde kabul edilmesiyle olabileceğini aktarmıştır (20).

Kendini kabul eden kişiler, kendileri ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olmanın dışında, iyi ve kötü davranışlarını kabullenip, geçmişte yaşadığı deneyimlerden pozitif duygular hissetmesini kapsamaktadır. Kendi ile barışık olmayan ve geçmişte yaşadığı deneyimlerden rahatsızlık duyan ve farklı biri gibi davranmaya çalışan kişiler, kendilerini kabul konusunda eksik kalırlar (21).

Bireyin kendisini bilmesi, bayağı uzun bir dönemi içine almaktadır. Bu sürecin bileşenleri güdülenme düzeyi, davranışlar ve duyguların anlaşılabilmesi etkenlerinden oluşturmaktadır. Genellikle kuramlarda olumlu benlik saygısı konusu önemsenmektedir.

Benlik saygısı kavramını kuramcılar farklı yönlerden ele almaya çalışmışlardır. Rogers'a göre benlik saygısı işlevsellik düzeyinin belirleyicisi, Allport'a göre tecrübenin temel özelliği, Maslow'a göre ise kendini gerçekleştirebilmenin bir özelliği iken, Jahoda'ya göre ruhsal sağlığın bir özelliğidir (21, 22).

### **2.6.2.Başkalarıyla Olumlu İlişkiler**

Bireylerin başka kişiler ile olumlu ilişki kurabilmesi olgun olmanın bir belirtisidir. Kendini gerçekleştirmiş bir birey iletişim kurma ve sosyalleşme yetenekleri gelişmiştir. Birçok gelişimsel kuramlarda yetişkin bireylerin, başka kişiler ile olan iyi iletişiminden söz edilmiştir. İyi ilişkiler kurmak, psikolojik iyi oluş için oldukça önemli bir durumdur (21).

Birbirleriyle iyi ilişkiler kuran bireylerin, kalp rahatsızlığı ve ölüme neden olabilecek ve birçok hastalıktan korunmaya katkı sağladığı söylenmiştir (23).

### **2.6.3.Özerklik**

Özerklik, birçok tarihi sebeplere göre ortaya çıkan bir kavramdır. Toplumların kültürel değerlerine bağlı olarak bazı değişimlere uğramıştır. Amerika'da özerklik çok önemli bir değerken; Çin'de ise saygı daha çok önemsenmiştir. Özerklik olgusu, kültürel değerlere göre farklılık oluşturabileceği için, her bölgeyi kendi yapısı içerisinde ele almak gerekir (24).

### **2.6.4.Çevresel Kontrol**

Kişinin, yaşadığı çevreyi kontrol altında tutması olumlu bir ruh sağlığına sahip olduğunun göstergesidir. Çevresindeki sosyal etkinliklere katılım sağlaması, olgunluğa ulaşmış bir bireyin ihtiyaçları arasında yer alır. Çevrenin kontrol edilmesi ve çevreyi yönlendirebilme yaşam boyu gelişim olarak adlandırılabilir. Yani bireyin içinde yaşadığı ruhsal ve fiziki yapının oluşturulması vurgulanmıştır (25).

### **2.6.5.Yaşam Amacı**

Psikolojik iyi oluş düzeyi iyi olanlar, hayattaki hedeflerine ve amaçlarına erişme duygusuna sahiptir. Yaşam amacı, olgun olmanın bir göstergesidir. Yaşam amacı, geçmiş ve gelecek yaşantılarının manasını düşünüp, belirlenen amaçlar doğrultusunda yol almaktır. Kişinin hedeflerinin ve amaçlarının olmaması, geçmişte yaşadıklarının önemini olmadığını



düşünülmesi ve inanç noktasında eksik olması, yaşam hedeflerinin belirlenememesine neden olmaktadır (20, 21).

### **2.6.6.Bireysel Gelişim**

Bireyin kendini kabul etmesi, ruh sağlığının en belirleyici özelliğidir. Bu kabul, kendini gerçekleştirebilme konusunda kişiye katkı sağlayacak ve seviyesinin gelişmesine ortam hazırlayacaktır (Ryff, 1989 b). Ryff (1995)'a göre iyi oluş kişinin kapasitesini geliştirebilmek için mücadele etmesidir. Güzel bir yaşantının ardından ise mutluluk gelmektedir. (20, 26).

### **2.7.Futbol**

Futbol iki takım arasında on birer kişiyle oynanan, daire şeklinde özel olarak tasarlanmış topun elin dışında diğer tüm uzuvlar kullanılarak rakip filenin ağlarına gönderilmeye çalışılan bir spor dalıdır. Bu spor dalı günümüzün en popüler oyunu olarak görülmektedir. Futbol, sahada oynayan oyuncuların dışında seyircisiyle çalışanlarıyla beraber çok ciddi paraların döndüğü sektörü haline dönüşmüştür. Geniş bir alanda oynanan futbol, çok fazla oyuncunun katılımıyla, oyun kurallarının belirlediği alan çerçevesinde, sonucunu gollerin belirlediği, el dışında vücudun tüm uzuvlarının kullanılarak oynandığı bir spor dalıdır (27).

Futbolun geniş bir alanda oynanması, oyuncu sayısının fazlalığı, oyun süresi ve zengin kurallarıyla sahada sporcuların ilginç davranışlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Seyir zevki yüksek olduğundan izleyiciler tarafından son derece heyecan ve ilgi uyandırmaktadır. Futbol günümüzün en sevilen spor dalıdır. Diğer branşlara göre daha fazla sporcunun yer alması vücudunun el dışında diğer bütün uzuvları ile oynanması, futbolculara iyi bir eğlence ortamı oluştururken seyirciler içinde heyecan dolu anlar yaşanmaktadır. Futbol oynanması için kişilerden herhangi bir fiziksel şart istenmemesi bu oyunu daha çok tutulur hale getirmiştir. İnsanlığın varoluşundan bu güne kadar en çok merak uyandıran spor objesi top olmuştur. Ülkemizde ve dünyada en çok izlenen spor dallarından biridir. İnsanların ilgisini çekmesi ve birçok toplumun isteklerini yerine getirebildiğinden çok fazla kişinin ilgi odağı haline gelmiştir (28).

Futbol, son zamanlarda milyonlarca, hatta bazen milyarlarca insanı ekran başına kilitleyen, izleyenlere büyük zevk veren, uluslararası büyük heyecan oluşturan bir spor dalı olmuştur. Futbol zamanla değişik evrelerden geçerek bugünkü son haline gelmiştir. Diğer

spor dallarını geçerek en gözde branş olmayı başarmıştır. Bu oyunun sonucu ne olursa olsun kesinlikle barış, kardeşlik ve centilmenlik olarak bilinmesi ve yorumlanması gerekmektedir.

Futbol hızlı oynanan bir oyundur. Temel becerilerin çoğunun belli bir seviyeye erişmesi gerekmektedir. Bu becerilerin hepsi önemliyken bazıları çok daha önemlidir. Bu yetenekleri antrenör ve bireysel çalışmalarla futbolcuların daha ileri bir düzeye ulaşmaları amaçlanmalıdır (29).

Bu oyun, küçüğünden büyüğüne herkesin oynamaktan ve izlemekten çok büyük haz aldığı bir spor dalıdır. Oyun kurallarının basit ve anlaşılır olması bu spor dalını cazip hale getirmiştir. Güçlü olan veya kazanması muhtemel olarak görülen takım, müsabakayı kaybedebiliyor. Futbolu cazip hale getiren müsabaka sonucunda ortaya çıkan sonucun enteresan olabilmesidir. Hangi takımın galip geleceği tahmin edilememesinden dolayı, milyonlarca kişi heyecan ve istekle futbol sporunu seyretmekte ve oynamaktadır. Oyun esnasında heyecanlı anlar ve tahmin edilmeyen durumlarla karşı karşıya kalan futbolcular maç içerisinde hangi sıkıntıları yaşarsa yaşasın kendisinden beklenen performansı sahaya yansıtması kolay değildir. Çünkü sporcular, müsabaka esnasında çok sık bir şekilde mevki ve sistem değişikliklerine gidebilirler. Futbolcular kazanma hırsıyla kendisini veya rakibini zor durumlara düşürecek hareketlerde bulunabilirler. Daha önceden çalışılmış, hazırlanılmış pozisyonlar sayesinde sonuca gidileceği gibi olumsuz durumlarda ve isabetsizlikte sonuç tam tersine de dönebilir. Ne kadar çaba sarf edilirse edilsin gol çıkarılamayabilir. Yapılan bariz hatalar yüzünden gol de yenilebilir. Bundan dolayı maçlar kazanılır veya kaybedilir. Ortaya çıkan sonuçta şansın ve isabet oranının yüzde önemli bir yer tutmaktadır. Maç sırasında yaşanan bu değişkenler futbol heyecanının sürekli taze kalmasını sağlamaktadır. Zorlu karşılaşmalarda bu durum daha etkili bir şekilde yaşanır. Müsabaka oynanırken futbolcuların yaşamış olduğu heyecanı aynı şekilde seyircilerde yaşar. Karşılıklı ataklar, ilginç pozisyonlar, estetik hareketler, organizasyonu yapılmış çalışmalar, centilmenlik çerçevesinde yapılan hareketler futbol sporunun izlenmesine ve takip edilmesine neden olmaktadır (30).

Her ülkenin futbol kültürü ve futbol antrenmanları o ülkenin şartlarına göre değişmektedir. Farklı kültürlere sahip olan ülkeler birbirine ayak uydurmaya çalışırlarsa başarılı olmaları mümkün değildir (31).

Futbolun bu kadar sevilip oynanmasının nedeni, oyun kurallarının anlaşılır ve bu oyunun oynanması çok fazla spor malzemesine ihtiyaç gereksinimi duyulmaması olmuştur (32). Futbol, diğer spor dalları gibi çok fazla fiziksel bir yapıya ihtiyaç duyulmamasının yanı sıra kuralları da son derece anlaşılırdır. Bu faktörlerden dolayı futbol tüm insanlığın ilgi odağı olmayı sağlamıştır.

### **2.7.1. Futbolda Mevkiler**

Futbol, diğer branşlar içerisinde en çok ilgi gören ve en popüler spordur. Oyun alanının geniş olması ve mücadele gücünün yüksek olması futbolun popülerliğini artmasının sağlamıştır. Fizyolojik özellikler bakımından diğer spor dallarına göre farklı bir yapıya sahiptir. Futbol oyun alanının geniş olması ve futbolcuların farklı görevlerinin bulunmasından dolayı fizyolojik ve fiziksel ve ihtiyaçlar anlamında mevkilere göre dağılması ihtiyacı oluşmuştur (33).

Günümüz futbolunda, farklı mevkilerde oynayan futbolcuların görev ve sorumluluklarını bilmeli kendisini sürekli geliştirmeli ve aynı zamanda güncellemesi gerekmektedir. Takım içinde önemli bir unsur olduğunu bilmeli ve etkili bir iletişimle takım arkadaşlarına yardımcı olmalıdır (34). Saha içerisinde her futbolcunun farklı şekilde görev ve sorumluluklarının bulunması gerekir. Maç esnasında futbolcunun rolünün sürekli değişme ihtimalinin olmasından dolayı bir fiziksel güce ihtiyacı vardır.

Futbolda bütün mevkilerin önemli olmasıyla beraber takımı tüm yönleriyle ele aldığımızda sonuçların daha reel olacağı aşikârdır. Takımı bir bütün halinde değerlendirmek, daha iyi sonuçların ortaya çıkmasını sağlayacaktır. Bundan dolayı takımdaki tüm futbolcuları oyunun bir parçası haline getirmek ve takım halinde mücadele etmelerini sağlamak daha iyi sonuçlar ortaya çıkmasını sağlayacaktır. Savunmanın sağında ve solunda görev alan oyunculara bek ismi verilir. Bek oyuncularını ataklara önemli derecede destek vermektedirler. Bek oyuncularının dışında savunmada stoper ve libero olarak adlandırılan oyuncularda yer almaktadır. Defanstaki oyuncuların fiziksel olarak güçlü olması, geriden oyun kurabilme ve doğru pozisyon alma, sezgi, iyi sıçrama, hava hâkimiyeti ve etkili iletişim becerilerinin olması beklenmektedir.

Oluşturulacak bütün taktik ve sistemler takımın daha başarılı olabilmesi ve futbolcuların nitelikleri ve yeteneklerine göre, takım başarısını en üst seviyede tutacak, taktik ve teknik değerler toplamıdır. Bu düşüncelerle yola çıkarak, başarıya ulaşmak için en uygun oyuncuları, en doğru sistemde oynatıp, en başarılı sonuca ulaşmak futbolun temel hedeflerindedir (35).

#### **2.7.1.1. Kaleci**

Kaleci pozisyonunda görev alan futbolcuların günümüz futbolunda çok önemli bir yere sahiptir. Takımın başarılı bir sonuç alabilmesi için önemli bir göreve ve pozisyona sahiptirler. Kale mevkiinde görev alan futbolcuların göz hâkimiyeti iyi, fiziksel ve refleks

olarak kalede ortaya çıkacak boşlukları doldurabilme özelliğine sahip olmalıdır (36). Kale mevkiinde oynayan futbolcular için istenilen nitelikler şunlardır. Çevre kontrolü, elleri ile oyunu kurabilme, havadan gelen toplara sahip olabilme, iyi bir reflekse ve iyi bir sıçrama özelliğine, kaleci ile baş başa kalan pozisyonlarda doğru karar verebilmesi, oyunu doğru okuması ve tehlikeli ataklarda soğukkanlı bir şekilde kalabilmesidir (37). Kaleci, takım içerisinde diğer mevkilere göre çok özel bir konumdur. Futbolda kalecinin önemi; son adam olmanın yanı sıra sahada sadece ellerini kullanabilen oyuncu konumunda olmasıdır. Mevkiinden dolayı oyunu en geriden rahat bir şekilde izleyip takım arkadaşlarını yönlendirme konusunda oldukça avantajlı bir durumdadır. Kendi takımının dışında rakip oyuncularında hücum ve savunma aksiyonlarını izleyip değerlendirebilme olanağına da sahiptir. Bu durumda iyi bir kalecinin takım arkadaşlarını doğru bir şekilde yönlendirmesi gerekmektedir. Kaleci takım arkadaşlarının gol bulması için atağı ilk başlatan kişi konumundayken, rakip takımında gol atmasını engelleyecek son savunucudur. Kalecilerin mevkiine uygun bir fiziksel yapıya sahip olmaları lazımdır. Çabukluk, sürat ve refleks geliştirici çalışmalar yapıp geliştirilmesi bu özelliklerinin yeterli düzeyde olması antrenman zamanının dışında çalışmalar yapıp mesleğini severek ve isteyerek yapması gerekmektedir.

Karar verme durumunda dikkatli ve cesur olmalıdır. Oyunu değerlendirip yorumlayabilmeli ve takım arkadaşlarıyla uyum içerisinde olmalı aynı zamanda takımı gerekli liderliği yapabilmelidir (38).

Kaleci pozisyonunda oynayan futbolcuların takımına destek olması ve özgüveninin ileri bir seviyede olması lazımdır. Kaleci maç esnasında oluşabilecek olumsuz durumlarda istek düzeyi düşmemeli ve bu zor süreçte doğru işler yapması gerekmektedir. Toplu ve topsuz oyunu etkili bir şekilde oynayabilmesi gerekmektedir. Maç esnasında ne yapması gerektiğini çok iyi bilmelidir. Taktik ve teknik ve bilgileri iyi olsa bile eğer sürat özelliği yetersiz ise bu onlarda çok önemli bir eksiklik oluşturacaktır. Bundan dolayı kalecilerin özel antrenmanlarla sürat çalışmaları yapıp kendilerini daha ileri seviyelere taşımaları gerekir (39).

Başar, psikolojik özelliklere göre kalecileri değerlendirdiğinde aşağıdaki özelliklerinin olması gerektiğini belirtmiştir (40).

- Geriden oyunu kuran oyuncu pozisyonunda olduğu için taktik bilgisinin ileri seviyede olması gerekmektedir. Topu doğru zamanda ve doğru şekilde oyuna koyması gerekmektedir. Savunma yapan en son oyuncu olduğundan, çok iyi savunma bilgisinin olması gerekmektedir.

• Kaleciler, fiziki yapıları diğer oyunculara oranla daha gelişmiş bir düzeydedir. Genel anlamıyla taşıdıkları bu özelliklerini rakip takıma karşı üstünlük sağlamak için kullanmaları takımı için pozitif bir durum oluşturur. Müsabaka esnasında sertlikten çekinmemeleri gerekmektedir.

• Müsabaka esnasından oyunu çok iyi takip etmeli, birden oluşabilecek tehlikeli ataklara karşı soğukkanlı kalabilip doğru refleksi göstermelidir. Savunma pozisyonunda görev alan arkadaşlarını uyarmalı ve doğru kararlar vermesine yardımcı olmalıdır.

• Gündelik hayatında yönlendiren kişi pozisyonunda olmalı ve ikili diyaloglarının iyi olması gerekmektedir. Özgüveninin ileri seviyede olması beklenen bir özelliğidir.

• Müsabaka boyunca oluşabilecek hatalara ve dış etkenlere karşı ayakta durabilmelidir. Aleyhinde oluşabilecek tüm sorunlara karşı soğukkanlı kalabilmeli ve mücadeleye aynı şekilde devam etmesi gerekmektedir.

#### 2.7.1.2. Stoper

Stoper pozisyonunda oynayan oyuncuların en önemli özelliği savunma yapma konusunda oldukça becerili olmalarıdır. Bu pozisyonunda görev alan futbolcular rakip oyunculara boş alan bırakmaması gerekmektedir. Rakip takım oyuncularının topu filelerle buluşturmaması için yoğun bir çaba sarf ederler. Savunma bloğunun göbeğinde yer alırlar. Rakibinden önce topu kontrol altında tutmaları gerekmektedir. Rakip takım oyuncularından önce topu hâkimiyetine alamıyorsa, rakibinde etkili olamaması, onun oyununu bozması gerekmektedir. Güncel futbolda başarılı bir performans sergileyen stoperlerin önemli özelliklerinden biriside hücumu ciddi katkılar sunmasıdır. Asıl görevleri etkili bir savunma yapmaktır (41).

Sisteminde libero olan takımlarda libero oyuncusunun hemen yanında görev alan futbolcudur. İyi bir stoperde kademe bilgisinin ve hava hâkimiyetinin ileri derecede olması istenir. Bu pozisyonunda görev alan oyuncular savunmadaki diğer futbolcular ile çok iyi bir iletişime sahip olması beklenir. Rakibin tehlikeli ataklarına karşı doğru pozisyon alarak yerinde ve doğru müdahalelerle tehlikeleri savuşturmalıdır. Orta saha oyuncularının yapması gereken pas trafiğine katkı sunmaları gerekmektedir. Tutmakla görevli olduğu rakip oyuncuların alanını daraltırlar. Hücumu organizasyonlarını başlatıp savunma arasına ve arkasına atılan paslarda toplayıcı rolüne sahiptirler (42).

Stoper pozisyonunda görev alan oyuncuların özellikleri aşağıdaki şekilde sıralanmıştır (43).

- Müsabakanın sonuna kadar en az seviyede hata yapmalıdır.
- Güçlü bir fiziğe sahip değildir. Güçlü yapısı ve özgüveni ile takımı pozitif anlamda katkı sunmalıdır.
- Oynadığı pozisyon itibarı ile müsabaka boyunca rakip oyuncular bire bir kaldığı ataklarda doğru hamleler ile savuşturmalı ve mevcut potansiyeline sonuna kadar kullanılmalıdır.
- Stoper pozisyonunda oynayan futbolcuların duygularını oyuna katmaması gerektiğini, oyunu becerilerini en üst düzeyde sahaya yansıtması gerektiğini bilmelidir. Yeteneklerini sergileyebilmesi için futbol bilgisinin üst düzeyde olması gerekir.
- Rakip hücum oyuncularından önce sezgilerini kullanıp topa onlardan önce sahip olabilmelidir. Rakip oyuncudan topu kazandıktan sonra oyunu doğru kurabilmeli ve topu kullanabilme becerisinin olması aynı zamanda uzun mesafeli paslar atabilmelidir. Rakip oyuncun ayağından topu alabilmek için savunma becerilerinin ileri seviyede olması gerekmektedir.

#### 2.7.1.3. Libero

Savunma pozisyonunda yer alan futbolcular arasında kalecinin hemen önünde yer alır, savunmanın arasına ve arkasına atılan pasları kapmakla görevlendirilen oyuncu pozisyonundadır. Savunma pozisyonunda görev alan oyuncuların kademelerine girme ve savunma bölgesindeki futbolcular yönlendirme işini bu oyuncu yapmaktadır. Savunma da oluşabilecek boşlukları doldurma ve açık alanları kapatma görevini de libero oyuncusu yapmaktadır. Bu pozisyonunda görev alan futbolcunun savunmadaki diğer oyuncular ve kaleci ile iletişiminin üst düzeyde olması lazımdır.

Bu pozisyonda oynayan futbolcular oyunu geriden rahat bir şekilde takip edebildikleri için, tehlikelere erken fark edebilme ve bu durumu avantaja çevirebilmelidirler. Tehlikeli atakları savuşturabilip aynı zaman da kazandığı topları olumlu kullanabilmelidir. Rakibi ile arasındaki mesafeyi doğru ayarlayıp müdahale edeceği anı dikkatle beklemelidir. Kaleci ile iletişimi iyi olmalı ve ondan gelen uyarıları dikkate almalıdır (44). Bu pozisyonda oynayan futbolcular, savunma bloğu ile orta saha bloğu arasındaki pas trafiğini ayarlamalı ve geçiş

görevi görmelidirler. Rakip takımın birden oluşan pozisyonlarında takımını geriye düşürmemek için ofsayt kuralını çok iyi uygulayabilmesi gerekmektedir. Bu pozisyonda oynayan oyuncuların alan savunmasını çok iyi bilip ve uygulama konusunda başarılı olmalıdırlar. Savunma bloğunda oynayan oyuncuların arkasında oluşan boşlukları, savunma arasına ve arkasına koşu yapan rakip futbolcuların topla rahat bir şekilde buluşmasına engel olmak ve savunmada takımını yönetme ve liderlik özelliklerinin olması gereken futbolculardır.

Bundan dolayı libero pozisyonunda oynayan futbolcularının birçok önemli özelliğe sahip olması lazımdır. Özelliklerini aşağıdaki şekilde belirtebiliriz (45).

- Üst düzey futbol bilgisine sahip olmalı, topla buluştuğunda dikine top atabilme ve takımını hücumla çıkarabilmelidir.

- Libero pozisyonunda oynayan futbolcular esnek olmalı, savunma mevkiinde oynayan diğer futbolcu arkadaşlarına yakın bir mesafede durmalıdır.

- Taktik yönünden çok iyi olmalı ve sahanın her alanını iyi kullanabilme özelliğine sahip olmalıdır

- Müsabaka sırasında sezgilerinin iyi olması, oyunu okuyabilme özelliğine sahip, futbol bilgisi iyi ve lider pozisyonunda olmalıdır.

#### 2.7.1.4. Bek Futbolcuları

Bu pozisyonda görev alan futbolcular savunma kanadı rolünü üstlenirler. Bu pozisyonda görev alan oyuncuların asli görevleri rakip takımın açık oyuncularını kontrol altına alabilmek ve takımını hücumla çıktığında doğru koşular yapıp katkı sunmaktır. Bu özelliklerinin dışında en önemli özelliği kademe anlayışının çok iyi olması gerekmektedir. Markaja altında tuttıkları futbolcuların çok özel yeteneklere sahip olacağından bek oyuncusunda bulunması gereken özellikler şu şekilde olmalıdır (45).

- Savunmada pozisyon alırken çok dikkatli olmalıdırlar.

- Reaksiyon özelliklerinin iyi olması lazımdır.

Rakibinin özelliklerine göre hırslı yeri geldiğinde de sabırlı olabilmelidirler.

- Bütün savunma sistemleri bilmeleri lazımdır. Kapasitelerini sonuna kadar kullanıp rakip takım oyuncularına kaşı ezici bir üstünlük sağlayabilmelidirler.

- Bek mevkiinde oynayan bütün futbolcular tedbirli olmanın dışında kademelere girme konusunda, müsabaka esnasında oluşan sertliklere karşı ve hücum varyasyonlarına katılma konusunda istekli aynı zamanda cesur olmalıdır.

#### 2.7.1.5. Orta Saha Futbolcuları

Bu pozisyonunda oynayan futbolcular takımında kilit oyuncu rolünü görmektedirler. Bu mevkide oynayan oyuncuların genelde teknik kapasitesi yüksek olmalıdır. Müsabaka esnasında kazanılan topları doğru zamanda ve en etkili şekilde kullanıp takımını gol pozisyonuna koymayı başarabilmelidir. Takımın hücum varyasyonlarında kilit oyuncu rolü görmektedir (46).

Orta saha mevkisinin de oynayan oyuncuların çok geniş alanda mücadele etmesi bu oyuncuların çabuk yorulmasına sebep olmaktadır. Bundan dolayı oyuncuların oyun zekâsının yüksek olup bu açığı teknik ve taktik becerileriyle kapatmaya çalışmaları beklenen özelliğidir. Bu mevkide oynayan futbolcular savunmaya dayalı ve hücum dayalı orta saha oyuncuları olmak üzere ikiye ayrılırlar. Bu pozisyonda mücadele gücü yüksek olan oyuncular seçilir. Çünkü orta sahada oluşabilecek boşluklar rahat bir şekilde kapatılmalıdır. Bu mevkideki oyuncular birbirlerini tamamlayabilmelidir. Sistem gereği bazı oyuncular hücum bazı oyuncularda savunmaya yönelik oynarlar. Tempoyu genelde bu oyuncular ayarlar. Bu pozisyonda görev alan oyuncular hücum şekil verirken, aynı zamanda savunma ile hücum arasında bir geçiş görevi görürler (47).

Rakip takım oyuncularına doğru dizilerek ve gerekli baskıyı yapıp baş alan bırakmaması gerekir. Bu pozisyonda görev alan oyunculardan sadece hücum veya sadece savunma yapmaları istenmez genelde her ikisini yapabilen oyuncular tercih edilir. Fizik kalitesi iyi ve tempoları yüksek olmalıdırlar. Savunmadan hücum geçerken geçiş görevi görürler. Oyun bilgisi, tecrübesi ve dinamik yapıları ile orta sahada oluşabilecek boşlukları zamanında doldurabilmelidirler.

Bu pozisyonda oynayan oyuncularda aşağıdaki özellikler aranır (45).

- Bu mevkide oynayan oyuncuların oyun sistemi ne kadar zor olursa olsun oyun bilgisini ve yeteneklerini sonuna kadar sahaya yansıtmalıdır.
- Duygusal olmamalı, oyunu yönlendirebilecek kapasitede olmalıdırlar.



- Rakibine karşı hiç beklenmedik bir anda zekice davranışlarda bulunarak rakibi şaşkına çevirebilirler.

- Rakibine karşı mücadele etmeyi asla bırakmamalı ve kesinlikle hırslı bir şekilde mücadelesini sürdürmelidir.

#### 2.7.1.6. Kanat Futbolcuları

Sağ açık ve sol açık dediğimiz bu oyuncuların orta sahanın sağında ve solunda görev almaktadırlar. Bu pozisyonda görev alan futbolcular dayanıklı ve devamlılığının yüksek olması lazımdır. Çabukluğu, sürati ve kondisyonunun iyi olması istenir. Bu pozisyonda görev alan futbolcuların iyi bir top kontrolüne ve rakibini rahat bir şekilde ekarte edebilecek yeteneğe sahip olmalıdır. Müsabaka esnasında çizgiye doğru topu sürdüğünde orta atma ihtiyacı duyabileceğinden iyi orta atma özelliğine sahip olmalıdır. Rakip takım oyuncuları ciddi ataklar yaptığında bazen bir bek görevi rolünü de üstlenebilmelidirler. Hücum organizasyonlarında yer alıp golcü oyunculara asist yapmaya çalışmalıdır (48).

Günümüz futbolunda katı savunma anlayışlarına karşı kanatlarda oynayan futbolcularının bireysel yetenekleriyle kazanılan birçok müsabaka oynamıştır. Bu noktada etkili bindirmelerle bireysel yeteneklerini ortaya koyan oyuncular bu mevkilerde ön plana çıkmaktadır. he iki kanatta oynayan futbolcularının bu tipteki müsabakalarda yeteneklerini ortaya çıkarmaları ve takıma pozitif katkı sunmaları hem bireysel olarak hem de takım halinde ön plana çıkmalarına neden olmaktadır. Tüm bu özellikler açık oynayan oyuncuların düzenli olarak yapılan antrenmanlardan sonra dengeli beslenme ve düzenli bir hayat yaşaması sonucunda olumlu katkılar alınması beklenmektedir.

Dönemimizin en değerli futbolcularına baktığımızda sosyal hayatını doğru yaşayan, disiplinli, ikili ilişkileri iyi ve kendine değer veren futbolcuların hem takımlarında hem de milli takımlarında ön plana çıktıklarını görürüz.

#### 2.7.1.7. Santrafor

Bu pozisyonunda oynayan oyuncuların görevi gol atmaktır. Kendisine atılan topa buluştuktan sonra doğru pozisyonu oluşturup etkili bir şekilde gol vuruşunu yapmalıdır. Forvet oyuncuları gol atmanın dışında rakip takım savunmada pas yaparken onlara baskı yapıp oyun kurlarını da engellemelidir. İyi bir forvet sadece gol pozisyonuna girip gol atmanın dışında bazen boş alanlara koşular yapıp diğer arkadaşlarına alan yaratmalıdır. İyi bir santrafor oyuncusunun gol vuruşlarının iyi olması istenir. Orta saha mevkiinde ve kanatta

oynayan oyuncularını ile iletişiminin iyi olması lazımdır. Müsabaka sonucunun galibiyetle sonuçlanabilmesi için kaleciden iyi kurtarılar beklenirken, forvet oyuncusundan da girdiği pozisyonları neticelendirmesi beklenir. Santraforların çok iyi bir pozisyon bilgisine sahip olması, adeta golü koklaması gerekir. Öte yandan forvet oyuncusu girdiği gol pozisyonlarını çok dikkatli bir şekilde kullanıp gol ile sonuçlandırmalıdır.

Santrafor pozisyonunda oynayan oyuncuların psikolojik özellikleri aşağıdaki gibi olması istenir (45).

- Hedefe ulaşabilmek için ikili mücadelelerden kaçmamalı hırslı ve var olan potansiyeline sonuna kadar sahaya yansıtabilmelidir.

- Soğukkanlı, dengeli ve duygusal olmayan bir yapıya sahip olmalıdır.

- Sistemde oynayan oyuncular ile uyumlu ve iletişiminin iyi olması lazımdır.

## **2.8. Futbolda Sistemler**

Mevcut olan oyuncuların yeteneklerine göre yerleştirildikleri en uygun düzene sistem denir. Oyuncuların özellikleri hangi sistemin uygulanacağını belirler. Uygun görülen sistem futbolcular uyum sağlayana kadar sürekli hazırlık maçları ve antrenmanlarla pekiştirilmeye çalışılır. Futbolcular belirlenen sistemi anladıktan sonra rakip takımın gücüne göre esnetilebilir. Takımdaki oyuncuların günümüz futbolunda sıklıkla kullanılan sistemler hakkında bilgi sahibi olması gerekir. Geçmişten günümüze kadar bakıldığında futbol diğer branşlara oranla daha çok gelişme kat etmiştir. Futbol sürekli güncellendiği için yeni sistem arayışları yeni oyuncu şekline ihtiyaç duyulmuştur. Bunlardan dolayı futbolun gelişmesi için sistemler önemli bir yer tutmaktadır (49).

Günümüzde birçok takım birden fazla oyun sistemleriyle saha içerisinde yer almaktadırlar. Bunlar, 4-3-3, 4-4-2, 3-5-2 şeklindeki oyun sistemleridir.

### **2.8.1.4-4-2 Oyun Sistemi**

Geçmiş dönemlerde bu oyun sisteminde libero oyuncu oynatıldığından savunma üç kişiden oluşturulurken günümüzde bu sistemde iki stoper tercih edilip savunma dört kişiden oluşturulmaktadır.

Bu sistemde, sayısal olarak defans pozisyonunda yer alan oyuncular fazla olduğu düşünülse de, bek oyuncuların atağa çok fazla çıkmasıyla iyi bir hücum sistemine dönüşmektedir. Bundan dolayı bek oyuncuları bu sistemde kilit oyuncu rolündedirler. Hem hücumda hem de savunmada önemli bir rol üstlenmektedirler. Orta sahanın ortasında oynayan ikiliden birinin iyi bir savunmacı diğerinin ise daha teknik bir futbolcudan oluşması gerekir (50). Bu sistemde temel blok dörtlü savunmadır.

Tabi bu sistem sadece savunma odaklı değildir. Orta saha ve hücum bölgesinde oynayan oyuncularında önemli rolleri vardır.

Bu sistemde orta saha oyuncuları savunma ile hücum arasındaki bağlantıyı sağlar ve önde oynayan oyuncuların gol pozisyonlarına girmesine katkı sağlarlar. Önde oynayan ikili ise, santrafor olarak bu sistemde görev alırlar. Bu sistem günümüzde birçok takım tarafından uygulanmaktadır.

Bütün sistemlerde olduğu gibi bu sistemde futbolcuların alan paylaşımını çok iyi yapıp hücumda ve savunmada beraber hareket etmelidir. Eğer iş bireysel yeteneklere bırakılırsa sistem hedefine ulaşmaz ve başarısızlıkla sonuçlanır.

### **2.8.2. 3-5-2 Oyun Sistemi**

Bu sistem 4-4-2 sistemine göre daha yeni bir sistemdir. Bu dizilişte amaç orta sahayı kalabalık tutup o bölgeyi ele almaktır. Bu sistemde savunmada oynayan bir oyuncu orta sahaya çekilmiştir. Geride üçlü bir savunma kurgusu oluşturulup, orta sahaya çekilen futbolcudan hücumda biraz daha destek olması beklenir. Tabi bunu başarabilmesi için oraya çekilen oyuncunun bu görevi yapabilecek kapasitesinin olması lazımdır. Bu sistem bazen skora göre, 3-4-2-1 veya 3-4-1-2 şekline de dönüştürülebilir. Eğer bu sistem tercih edilecekse savunmada ciddi sıkıntılar yaşanmaması için alan savunması tercih edilmelidir. Ancak bu şekilde daha verimli bir şekle dönüşür. Bu sistemin en büyük zaafı yukarıda bahsettiğimiz gibi orta saha ne kadar kalabalık olursa olsun savunmada oluşabilecek boşluklar rakibe gol pozisyonu olarak karşımıza çıkacaktır (51).

### **2.8.3. 4-3-3 Oyun Sistemi**

Bu sistemde dört savunma oyuncusu, üç orta saha ve üç tane de hücum oyuncusu görev almaktadır. Bu dizilişte alan bir bütün şeklinde kullanılır. Bunu başarmak pek kolay değildir ama başarabilen takımlar bu sistemde oldukça başarılı sonuçlar alabilirler. İleride oynayan üç oyuncu oyunu genişletip önemli bir avantaj sağlarlar. Eğer rakip takım üçlü

savunma ile oynuyorsa bu oyuncuları kontrol altında tutmak daha kolay olabiliyor. Bu durumu aşabilmek içinde orta saha oyuncularının yetenekli olması gerekiyor (52). Orta saha mevkiinde oynayan üç futbolcu en kritik oyunculardır. Bu üç oyuncu taktik gereği sahaya farklı görevler alabilirler. Orta saha oyuncularından birinin biraz daha hücum hattına yakın olması istenebilir. Bir futbolcunun da savunma yönünün iyi olması beklenir. Orta sahada oynayan oyuncuların koşu temposunun yüksek ve iyi bir fiziksel kaliteye sahip olması gerekir. Hücumla dönük oynayan oyuncunun oyun zekâsının ve tekniğinin üst seviyede olması gerekir. Özellikle final pasları dediğimiz paslarda çok başarılı olmalı ve takımına hücum anlamında önemli katkılar sunmalıdır. Bu sistemin üç tane hücum oyuncusuyla oynanması en önemli avantajıdır.

Bu sistem sizin hücum futbolu oynadığınızı gösterir. Bu sistemi ülkemizdeki takımlar uygulanmaya çalışılsa da herhangi bir başarı gösterilmeden kulüplerin teknik adamları ile yollarını ayırdığını görmüştür. Nedeni ise futbolun başında bulunan yöneticilerin çekirdekten yetişmediği için gerekli bilgi birikimi ve donanımı olmadığında sabır konusunda eksik kalıyorlar. Sonuç olarak da kulüplerimiz istedikleri seviyelere ulaşamıyorlar.

#### **2.8.4.4-2-3-1 Oyun Sistemi**

Bu sistem 4-4-2 sistemine benzerlik gösterse de orta sahanın kalabalık olması hücumda bir zenginlik oluştururken, savunmada da aynı şekilde kolaylık sağlamaktadır. Savunma 4-4-2 sistemi gibi dizilirken orta saha oyuncuları farklı bir şekilde dizilmektedir. Bundan dolayı orta saha bloğu önemlidir. Forvet arkası oynayan oyuncunun teknik kapasitesi yüksek olmalı ve takıma hücum anlamında önemli katkılar sunmalıdır. Yeri geldiğinde gol ve goller atmalıdır. Forvet oyuncusuna asist yapabilmelidir. Bu tarz oyuncular genelde lider oyunculardır. Sistem birden dört hücum oyuncusuna dönüşebilmektedir (53).

Bu sistemde savunmada iki stoper ve iki bek oyuncusu görev almaktadır. Diğer dörtlü savunma sistemleri ile aynı görev paylaşımı yapılır. Orta saha ikilisinin birbirleriyle uyumlu olması önemlidir. Bütün oyuncular görevlerini en az hata ile yapmaları gerekmektedir. Orta saha ikilisi aynı zamanda savunma ile hücum arasında geçiş görevini üstlendiği için fiziksel olarak ayakta durabilmelidirler. Hücumda oynayan oyuncuların iletişimi çok iyi olmalıdır. İleri uçta oynayan oyuncu sürekli boş koşular yapıp diğer hücum oyuncularına alan açmalı ve onları yardımcı olmalıdır. Forvet oyuncusu bu sistemde iyi bir bitirici olmalı gelen fırsatları gole dönüştürebilmelidir. Bunun dışında kanattan gelen ortalara çıkıp etkili kafa vuruşları ile

golü bulmalı veya arkadaşlarına servis yapabilmelidir. Bu sistem ülkemizde ve dünya da en çok tercih edilen dizilişlerdendir.



### **3.GEREÇ VE YÖNTEMLER**

Bu bölümde araştırmanın evreni, araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

#### **3.1.Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada,16-18 yaş aralığındaki futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışma da betimsel-tarama modeli kullanılmıştır.

#### **3.2.Evren ve Örneklem**

Çalışmanın evrenini ve örneklemini Kahramanmaraş ilinde 16- 18 yaş ve üzeri (213 gönüllü sporcu)amatör ligde oynayan sporcular oluşturmaktadır.

#### **3.3.Veri Toplama Araçları**

Araştırmacı tarafından çalışma grubuna uygulanmak üzere hazırlanan kişisel bilgi formunda sporcuların demografik özellikleri belirlenmeye çalışılmış.

#### **3.4.Psikolojik iyi oluş ölçeği**

Ryff (1989) tarafından geliştirilen “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri” (Scales of Psychological Well-being) altı ölçeğin kombinasyonundan oluşmaktadır. Ölçek 6’lıLikert türünde olup her bir boyutta 14 madde olmak üzere toplam 84 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk Kültürüne uyarlama çalışması Akın (2008)tarafından yapılmıştır.

Çeviri çalışmasında çevirinin değerlendirilmesi ve ölçeklerin denemelik formunun geliştirilmesi için “Geri-Çevirme Yöntemi” ve “Tek Yönde Çeviri” yöntemlerinden yararlanılmıştır(83). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’nin İngilizceden Türkçeye çevirisi araştırmacı ve dört uzman kişi tarafından yapılmış ve kontrol edilmiştir. Ölçek maddeleri İngilizce karşılıkları ile birlikte PDR Anabilim Dalı’nda görev yapan ve İngilizce bilen beş kişilik uzman grubuna sunulmuş ve görüş alınmıştır. Sonraki aşamada oluşturulan Türkçe form her iki dili de iyi derecede kullanabilen iki öğretim elemanına verilerek yeniden İngilizceye çevrilmesi sağlanmıştır. Bu geri-çevirme yöntemi sonucunda orijinalini en iyi

derecede temsil ettiğine inanılan Türkçe karşılıklar Carol D. Ryff'ın da önerileri doğrultusunda kabul edilerek denemelik form oluşturulmuştur.

### 3.5. Kişisel bilgi formu (KBF)

Araştırmacı tarafından literatüre dayanarak kişisel bilgi formunda; araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Bunun için kişisel bilgi formunda bireylerin cinsiyet, yaş, kaç yıldır spor yaptıkları, eğitim öğretim durumu, aylık gelir düzeyi ve barındığı yer tarzında sorular yer almaktadır.

### 3.6. Veri toplama araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik analizleri

Veri toplama aracının tasarımında, araştırmanın teorik altyapısındaki değişkenleri ölçmeyi hedefleyen önermelerin karışık olarak sunulmuş olmasından ötürü güvenilirliklerin tespiti için öncelikli olarak bir faktör analizinin yapılması gerektiği anlaşılmıştır.

**Tablo 1:** Veri toplama araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik analizleri

<b>KMO and Bartlett's Test</b>		
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliği Testi		0,870
Bartlett'in Küresellik Testi	Yaklaşık Kikare	522,994
	Serbestlik Derecesi	15
	Anlamlılık	,000

Buna göre (KMO) Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliği Testi sonucu, 0,870 olarak tespit edilmiştir. Bu da faktör analizi yapabilmek için yeterli örneklem sayısına ulaşılmış olduğunu göstermektedir.

KMO tüm maddelerin/değişkenlerin oluşturduğu veri kümesi için geçerlidir. KMO'nun özel biçimi olan ve her bir madde /değişken için elde edilen örneklem uygunluk ölçüsü, ÖÜÖ, (Measure of sampling Adequacy-MSA) de söz konusudur.

Bu istatistik, özünde verilerin faktör analitik modeli ile modellenip modellenemeyeceğine ilişkin bir ölçüt sunar. Bu ölçütün aralıkları ise şu şekildedir. Ancak Field (2000) KMO için alt sınırın 0,50 olması gerektiğini,  $KMO < 0,50$  için veri kümesinin faktörleşemeyeceğini (unfactorability) ifade etmiştir (84).

### 3.7. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler IBM SPSS 24 programı kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin (f) frekans, ( $\bar{x}$ ) aritmetik ortalama ve (Sd.) standart sapma değerleri elde edilmiştir. Elde edilen verilere hangi tür (parametrik / nonparametrik) test tekniğinin uygulanması gerektiğine analizler yapılmadan önce verilerin homojen olup olmadığı ve normal dağılım gösterip göstermediklerine bakılarak karar verilmiştir. Bunun için de Kolmogorov-Smirnov ve Levene testleri uygulanmıştır. Çalışmanın istatistiksel analizinde parametrik test varsayımları sağlanmadığından Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi Alpha  $p < 0.05$  olarak alınmıştır.





## 4. BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen veriler analiz edilerek aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo 4.1.** Araştırma grubunun cinsiyete göre dağılımı

Cinsiyet	N	%
Bayan	71	33,3
Erkek	142	66,7
<b>Toplam</b>	<b>213</b>	<b>100,0</b>

Araştırma grubuna göre %33,3 (71) oranında Bayan, %66,7 (142) oranında da Erkeklerden oluştuğu bulunmuştur. Bu oran yaklaşık araştırma evreninin oranını belirtmektedir.

**Tablo4.2.** Araştırma grubunun Yaşa göre dağılımı

Yaş	N	%
16-18 Yaş	100	46,9
19-20 Yaş	36	16,9
21-23 Yaş	34	16,0
24 ve üzeri	43	20,2
<b>Total</b>	<b>213</b>	<b>100,0</b>

Araştırma grubuna göre 16-18 yaş grubu %46,9 (100) oranında, 19-20 Yaş grubu %16,9 (36) oranında ve 21-23 Yaş grubu %16,0 (34) oranında ve 24 yaş üzeri grubu %20,2 (43) oranında oluşturduğu bulunmuştur. Bu oranlara göre en yüksek yaş grubunun 16-18 yaş grubunun oluşturduğu görülmektedir.

**Tablo 4.3.** Araştırma grubunun kaç yıl spor yaptığına göre dağılımı

<b>Kaç yıldır spor yapıyorsunuz</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>1-3 yıl</b>	68	31,9
<b>4-5 yıl</b>	57	26,8
<b>6-7 yıl</b>	38	17,8
<b>8 ve üzeri</b>	50	23,5
<b>Total</b>	213	100,0

Araştırma grubunun 1-3 yıl arası spor yapanlar %31,9 (68) oranında, 4-5 Yıl arasında spor yapanların %26,8 (57) oranında, 6-7 yıl arası spor yapanların %17,8 (38) oranında ve 8 yıl ve üzeri spor yapanların %23,5 (50) oranında olduğu bulunmuştur. Bu oranlara göre en yüksek oranın 8 yıl ve üzeri olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.4.** Araştırma grubunun eğitim durumuna göre dağılımı

<b>Eğitim Durumunuz</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Ortaokul</b>	21	9,9
<b>Lise</b>	170	79,8
<b>Üniversite</b>	22	10,3
<b>Toplam</b>	213	100,0

Araştırma grubunun eğitim durumuna göre ortaokul mezunlarının %9,9(21) oranında, Lise mezunu olanların %79,8 (170) oranında ve Üniversite mezunlarının ise %10,3 (22) oranında olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre en yüksek oranın lise mezunu olan bireylerin oluşturdu görülmüştür.

**Tablo 4.5.** Araştırma grubunun Aylık gelirine göre dağılımı

<b>Aylık Gelir</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>0-500 TL</b>	47	22,1
<b>501-750 TL</b>	15	7,0
<b>751-1000 TL</b>	18	8,5

<b>1001 TL ve üzeri</b>	133	62,4
<b>Toplam</b>	213	100,0

Araştırma grubunun Aylık gelir durumuna göre 0-500 TL. arasında geliri olanlar %21,1 (47) oranında, 501-750 TL. arasında olanların %7 (15) oranında, 751-1000 TL. arasında gelire sahip olanların %8,5 (18) oranında olduğu ve 1001 TL. ve üzeri gelire sahip olanların %62,4 (133) oranında olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre 1001 TL. ve üzeri olanların oranının en yüksek oran olduğu görülmüştür.

**Tablo.4.6.** Ölçeğin alt boyutlarının analiz sonuçları

DEĞİŞKENLER	N	Minimum	Maximum	Mean	Sd.
Özerklik	213	2,50	5,57	3,82	0,61
Çevresel hakimiyet	213	2,15	6,00	4,04	0,73
Bireysel gelişim	213	1,93	5,93	4,25	0,78
Diğerleri ile olumlu ilişkiler	213	2,21	6,00	4,19	0,87
Yaşam amaçları	213	2,00	6,00	4,07	0,79
Öz kabul	213	1,00	5,64	3,75	0,66
Toplam ortalama	213	11,79	35,14	24,12	4,44

Araştırma grubunun alt boyutların ortalama değerlerine bakıldığında, en yüksek ortalama Bireysel Gelişim ( $4,25\pm 0,78$ ) alt boyutu ve en az ortalama ile Öz Kabul ( $3,75\pm 0,66$ ) alt boyutunda görülmektedir. Bireylerin ekonomik, sosyal veya psikolojik sorunlarına kendi başlarına çözüm üretmek istedikleri düşünülebilir, bunun yansıması bireyin kendinin tüm yönleri ile kabul etme duygularının ortalamaya göre eksik olduğu düşünülebilir.

**Tablo.4.7.** Cinsiyete göre analiz sonuçları

Cinsiyet		N	Mean	Sd.	t	p
Özerklik	Bayan	71	4,03	0,62	-3,812	0,000*
	Erkek	142	3,71	0,58		
Çevresel hakimiyet	Bayan	71	4,29	0,68	-3,687	0,000*
	Erkek	142	3,91	0,72		
Bireysel gelişim	Bayan	71	4,59	0,83	-4,437	0,000*

	Erkek	142	4,08	0,70		
Diğerleri ile olumlu ilişkiler	Bayan	71	4,53	0,92	-3,871	0,000*
	Erkek	142	4,02	0,79		
Yaşam amaçları	Bayan	71	4,45	0,92	-4,578	0,000*
	Erkek	142	3,89	0,65		
Öz kabul	Bayan	71	3,91	0,77	-2,798	0,005*
	Erkek	142	3,66	0,59		

\*p>0,05

Tablo 4.7'e göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre Psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Özerklik (t=-3,812; p>0,05), Çevresel hakimiyet (t=-3,687; p>0,05), Bireysel gelişim (t=4,437; p>0,05), Diğerleri ile olumlu ilişkiler (t=-3,871; p>0,05), Yaşam amaçları (t=-4,578; p>0,05) ve Öz kabul (t=-2,798; p>0,05) boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu alt boyutlarda ortalamalarına bakıldığında bayanların lehine olduğu görülmüştür(p>0,05).

**Tablo.4.8.** Yaşa göre analiz sonuçları

Yaş		N	Mean	Sd.	X <sup>2</sup>	p	Fark U Testi
Özerklik	a) 16-18	100	3,98	0,61	15,573	0,001*	a>b, c, d
	b) 19-20	36	3,72	0,61			
	c) 21-23	34	3,53	0,54			
	d) 24 ve üzeri	43	3,76	0,55			
Çevresel hakimiyet	a) 16-18	100	4,25	0,70	21,069	0,000*	a>b, c, d
	b) 19-20	36	3,89	0,58			
	c) 21-23	34	3,71	0,70			
	d) 24 ve üzeri	43	3,92	0,79			
Bireysel gelişim	a) 16-18	100	4,55	0,67	27,891	0,000*	a>b, c, d
	b) 19-20	36	3,98	0,69			
	c) 21-23	34	3,95	0,79			
	d) 24 ve üzeri	43	4,01	0,87			
Diğerleri ile olumlu	a) 16-18	100	4,45	0,92	18,409	0,000*	a>b, c, d
	b) 19-20	36	4,01	0,69			

ilişkiler	c) 21-23	34	3,86	0,76			
	d) 24 ve üzeri	43	3,97	0,80			
Yaşam amaçları	a) 16-18	100	4,46	0,71	46,255	0,000*	a>b, c, d
	b) 19-20	36	3,63	0,71			
	c) 21-23	34	3,72	0,67			
	d) 24 ve üzeri	43	3,83	0,73			
Öz kabul	a) 16-18	100	3,95	0,68	26,428	0,000*	a>b, c, d
	b) 19-20	36	3,59	0,49			
	c) 21-23	34	3,38	0,50			
	d) 24 ve üzeri	43	3,69	0,71			

\*p>0,05

Tablo 4.8'e göre araştırma grubunun yaş değişkenine göre Psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Özerklik ( $X^2=15,573$ ;  $p>0,05$ ), Çevresel hakimiyet ( $X^2=-21,069$ ;  $p>0,05$ ), Bireysel gelişim ( $X^2=27,891$ ;  $p>0,05$ ), Diğerleri ile olumlu ilişkiler ( $X^2=18,409$ ;  $p>0,05$ ), Yaşam amaçları ( $X^2=46,255$ ;  $p>0,05$ ) ve Öz kabul ( $X^2=26,428$ ;  $p>0,05$ ) boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu alt boyutlarda ortalamalarına bakıldığında 19-20 yaş, 21-23 yaş ve 24 yaş ve üzeri olanlara göre 16-18 yaşlarında olan bireylerin lehine olduğu görülmüştür ( $p>0,05$ ).

**Tablo.4.9.** Kaç yıldır spor yapıyorsunuz soru değişkenine göre analiz sonuçları

Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz		N	Mean	Sd.	$X^2$	p	Fark U Testi
Özerklik	a) 1-3 yıl	68	3,83	0,65	3,599	0,308	
	b) 4-5 yıl	57	3,69	0,57			
	c) 6-7 yıl	38	3,84	0,55			
	d) 8 ve üzeri	50	3,94	0,62			
Çevresel hakimiyet	a) 1-3 yıl	68	4,01	0,70	5,263	0,131	
	b) 4-5 yıl	57	4,04	0,73			
	c) 6-7 yıl	38	3,87	0,69			
	d) 8 ve üzeri	50	4,21	0,77			

Bireysel gelişim	a) 1-3 yıl	68	4,23	0,75	3,186	0,364	
	b) 4-5 yıl	57	4,18	0,84			
	c) 6-7 yıl	38	4,20	0,71			
	d) 8 ve üzeri	50	4,40	0,82			
Diğerleri ile olumlu ilişkiler	a) 1-3 yıl	68	4,15	0,80	5,252	0,154	
	b) 4-5 yıl	57	4,07	0,89			
	c) 6-7 yıl	38	4,09	0,72			
	d) 8 ve üzeri	50	4,44	0,99			
Yaşam amaçları	a) 1-3 yıl	68	3,98	0,85	9,127	0,028*	d>a, b, c
	b) 4-5 yıl	57	4,02	0,80			
	c) 6-7 yıl	38	3,94	0,71			
	d) 8 ve üzeri	50	4,36	0,72			
Öz kabul	a) 1-3 yıl	68	3,70	0,61	6,102	0,107	
	b) 4-5 yıl	57	3,76	0,64			
	c) 6-7 yıl	38	3,58	0,69			
	d) 8 ve üzeri	50	3,92	0,72			

\*p>0,05

Tablo 4.9'a göre araştırma grubunun yaş değişkenine göre Psikolojik iyi oluş alt boyutundan Yaşam amaçları ( $X^2=9,127$ ;  $p>0,05$ ) boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu alt boyutta ortalamalarına bakıldığında 1-3 yıl,4-5 yıl ve 6-7 yıl arasında spor yapanlara göre 8 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin lehine olduğu görülmüştür( $p>0,05$ ).

**Tablo.4.10.** Eğitim durumu değişkenine göre analiz sonuçları

Eğitim Durumu		N	Mean	Sd.	$X^2$	p	Fark U Testi
Özerklik	1) Ortaokul	21	3,62	0,53	5,304	0,70	
	2) Lise	170	3,81	0,62			

	3) Üniversite	22	4,04	0,56			
Çevresel hakimiyet	1) Ortaokul	21	3,93	0,62	1,836	0,399	
	2) Lise	170	4,02	0,72			
	3) Üniversite	22	4,27	0,82			
Bireysel gelişim	1) Ortaokul	21	4,05	0,71	6,654	0,036*	3 > 2, 1
	2) Lise	170	4,22	0,78			
	3) Üniversite	22	4,62	0,82			
Diğerleri ile olumlu ilişkiler	1) Ortaokul	21	4,03	0,76	4,899	0,086	
	2) Lise	170	4,15	0,88			
	3) Üniversite	22	4,59	0,80			
Yaşam amaçları	1) Ortaokul	21	3,95	0,58	3,559	0,169	
	2) Lise	170	4,05	0,82			
	3) Üniversite	22	4,35	0,73			
Öz kabul	1) Ortaokul	21	3,70	0,42	1,682	0,431	
	2) Lise	170	3,72	0,67			
	3) Üniversite	22	3,99	0,74			

\*p>0,05

Tablo 4.10'e göre araştırma grubunun yaş değişkenine göre Psikolojik iyi oluş alt boyutundan Bireysel gelişim ( $X^2=6,654$ ;  $p>0,05$ ) boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu alt boyutta ortalamalarına bakıldığında ortaokul ve lise mezunlarına göre üniversite mezunu bireylerin lehine olduğu görülmüştür( $p>0,05$ ).

**Tablo.4.11.** Aylık gelir düzeyi değişkenine göre analiz sonuçları

Aylık Gelir Düzeyiniz		N	Mean	Sd.	$X^2$	p	Fark U Testi
Özerklik	a) 0-500 TL	47	4,02	0,56	8,183	0,042*	a>d
	b) 501-750 TL	15	3,77	0,39			
	c) 751-1000 TL	18	3,93	0,59			
	d) 1001 TLüzeri	133	3,74	0,63			
Çevresel hakimiyet	a) 0-500 TL	47	4,31	0,66	8,713	0,033*	a>d
	b) 501-750 TL	15	4,07	0,76			
	c) 751-1000 TL	18	4,10	0,73			

	d) 1001 TLüzeri	133	3,93	0,73			
Bireysel gelişim	a) 0-500 TL	47	4,63	0,64	20,748	0,00*	a>d
	b) 501-750 TL	15	4,45	0,77			
	c) 751-1000 TL	18	4,39	0,76			
	d) 1001 TLüzeri	133	4,07	0,79			
Diğerleri ile olumlu ilişkiler	a) 0-500 TL	47	4,45	0,88	10,353	0,016*	a>d c>d
	b) 501-750 TL	15	3,93	0,97			
	c) 751-1000 TL	18	4,57	0,97			
	d) 1001 TLüzeri	133	4,07	0,80			
Yaşam amaçları	a) 0-500 TL	47	4,39	0,68	17,062	0,001*	a>d b>d
	b) 501-750 TL	15	4,31	0,61			
	c) 751-1000 TL	18	4,29	0,72			
	d) 1001 TLüzeri	133	3,91	0,82			
Öz kabul	a) 0-500 TL	47	3,86	0,79	4,643	0,200	
	b) 501-750 TL	15	3,91	0,63			
	c) 751-1000 TL	18	3,78	0,76			
	d) 1001 TLüzeri	133	3,68	0,60			

\*p>0,05

Tablo 4.11'ye göre araştırma grubunun yaş değişkenine göre Psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Özerklik ( $X^2=8,183$ ;  $p>0,05$ ), Çevresel hakimiyet ( $X^2=8,713$ ;  $p>0,05$ ), Bireysel gelişim ( $X^2=20,748$ ;  $p>0,05$ ), Diğerleri ile olumlu ilişkiler ( $X^2=10,353$ ;  $p>0,05$ ) ve Yaşam amaçları ( $X^2=17,062$ ;  $p>0,05$ ) boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu belirtilen alt boyutların tamamında ortalamalarına bakıldığında 1001 ve üzeri geliri olanlara göre geliri 0-500 TL olan bireylerin lehine olduğu görülmüştür. Ayrıca, ortalamalarına göre Diğerleri ile olumlu ilişkiler boyutunda 1000 TL ve üzeri geliri olanlara göre 751-1000 TL geliri olanların lehine ve Yaşam amaçları boyutunda 1001 TL ve üzeri geliri olanlara göre 501-750 TL arasında geliri olanların lehine olduğu görülmüştür ( $p>0,05$ ).



## 5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, Kahramanmaraş bölgesinde amatör olarak futbol oynayan bireylerin iyi oluş düzeylerini etkileyen etmenleri tespit etmek amacıyla random usulü anket uygulanmış, toplanan verilerin analizi yapıp, yorumlanarak sonuçlar çıkarılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmaya katılanların %66,7 si erkek (n=142), %33,3' ü bayan (n=71) dan oluşmuştur. Araştırmanın sonucunda psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Özerklik, Çevresel hâkimiyet, Bireysel gelişim, Diğerleri ile olumlu gelişim, Yaşam amaçları ve Öz kabul boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre ortalamalarına bakıldığında bayan futbolcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere oranla yüksek olduğu görülmüştür. Bayan futbolcuların Kahramanmaraş bölgesinde yeni bir oluşum içerisinde olduklarından, kendilerini iyi hisseden ve severek yapan bireylerin daha fazla katılım sağladıkları düşünülebilir.

Çalışmada yaş gruplarına göre 16-18 yaş aralığında olanlar %46,9 (n=100), 19-20 yaş aralığında %16,9 (n=36), 21-23 yaş aralığında (n=34) ve 24 yaş ve üzeri %20,2 (n=43) olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre, psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Özerklik, Çevresel hakimiyet, Bireysel gelişim, Diğerleri ile olumlu gelişim, Yaşam amaçları ve Öz kabul boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yaş gruplarının ortalamalarına bakıldığında 16-18 yaş arası bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu yaş grubunun ilgi ve ihtiyaçlarını daha çok duygusal olarak belirlediklerinden dolayı, bu tür aktivitelere severek katılmaları etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin kaç yıldır spor yapıyorsunuz sorusuna vermiş oldukları cevaplar, 1-3 yıl arası spor yapanlar %31,9 (n=68), 4-5 yıl arası %26,8(n=57), 6-7 yıl arası %17,8 (n=38) ve 8 yıl üzeri %23,5 (n=50) kişi olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre, psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Yaşam amaçları alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapma yılına göre değerlendirildiğinde 8 yıl ve üzeri futbol oynayan bireylerde futbolun yaşamının amacı haline geldiği düşünülebilir. Uzun yıllar futbol oynayan bireylerin yetenekli olduklarını keşfetmeleri bunu yaşam amacı haline getirmelerinde etkili olduğu söylenebilir.

Çalışmayı uyguladığımız bireylerin eğitim durumuna bakıldığında, mezuniyeti Ortaokul derecesinde olanlar %9,9 (n=21), Lise derecesinde olanlar %79,8 (n=170) ve Üniversite derecesinde olanlar %10,3 (n=22) olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre,

psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Bireysel gelişim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık üniversite mezunu olan bireylerin bireysel gelişim düzeylerinin diğer mezuniyet derecelerine göre farklı olduğu, bu farklılık üniversite mezunu bireyin daha özelleşmiş kişilik yapısında olduğundan kaynaklandığı düşünülebilir.

Çalışmamızda aylık gelire göre dağılımına baktığımızda 0-500 TL arası %22,1 (n=47), 501-750 TL arası %7 (n=15), 751-1000 TL arası %8,5 (n=18) ve 1001 TL ve üzeri gelire sahi olanlar %62,4 (n=133) olarak tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucunda psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Özerklik, Çevresel hakimiyet, Bireysel gelişim, Diğerleri ile olumlu gelişim ve Yaşam amaçları boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılıkta, geliri en düşük olan bireylerin yüksek olan bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Burada bireyin ekonomik beklentisinin futbolu severek ve isteyerek yapmasının önüne geçemediği düşünülebilir.

Bu çalışmada etkili faktörleri diğer çalışmalarla karşılaştırma yapıldığında, çalışmayı destekleyen Ryff (1995) in yetişkinler üzerine yapmış olduğu çalışmada ve Sezer (2011) in Ortaöğretim öğrencilerine yapmış olduğu çalışmalarda bayanların iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşın Gönener vd. ark. (2017) “Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental(Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi” adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir, ayrıca aynı çalışmada bireyin spor yapmasının mental (psikolojik) iyi olmanın mutluluk düzeyini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Bireylerin farklı dönemlerine bakıldığında, Ergenlik dönemi, ileri yetişkinlik dönemlerinde bireylerin iyi oluş düzeylerinin orta yetişkinlikte olan kişilere göre fazla olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca, ülkemizde yaş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaların az olduğunu ifade etmek mümkündür (87).

## 6.ÖNERİLER

Araştırma sonucuna göre aşağıda çalışmamıza alternatif bazı öneriler sunulmuştur.

Ülkemizde psikolojik iyi oluş konularındaki araştırmaların yaygınlaşmış olduğu görülmekte fakat farklı özellikler içeren bireylerle olan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu gözlemlenmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla, futbol branşından farklı branşlarda da uygulanması spora farklı bir bakış açısını getireceği düşünülebilir.

Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin akademik ve sosyal anlamda başarılı olduğu görülmektedir. Mutlu ve başarılı bir toplum olabilmek için psikolojik iyi oluş düzeyini negatif yönde etkileyen etkenleri belirleyip önlem almalı ve olumlu yönde etkileyen etkenleri de pekiştirmelidir. Bu etkenleri belirlemek için toplumun her kesiminde çalışmalar yapılması toplumdaki bireylerin mutlu olmasına katkı sağlayacaktır.

## 7.KAYNAKLAR

1. Aslan A., Kuru, E. Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Başarı Motivasyonu ve Sportif Tecrübe İle ilişkisi. G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, Ankara, 1990, 64-65.
2. Roothman, B., Kirsten, D. K., ve Wissing, M. P. (2003). Gender Differences In Aspects of Psychological Well-Being. South African Journal of Psychology, 33, 212–218.
3. Myers, D. G. ve Diener, E. (1997). The Pursuit Of Happiness. Scientific American (Periodical), 7(2), 44-48.
4. Tiryaki, Şefik. (2000), Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama, 1. Baskı, Ankara, Eylül Kitap ve Yayınevi.
5. Keyes, C.L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. Journal of Personality and Social, Vol 82, No 6, 1007–1022.
6. Robertson, I.T. ve Cooper, C. L. (2010). Full Engagement: The Integration of Employee Engagement and Psychological Well-Being. Leadership & Organization Development Journal, Vol 31, No 4, 324-336.
7. Trucchia SM, Lucchese MS, Enders JE, Fernandez AR. (2013). Relationship Between Academic Performance, Psychological Well-Being, and Coping Strategies in Medical Students. Revista Facultad de Ciencias Medicas, Vol 70, No 3, 44-52.
8. Nair, A. R, Ravindranath, S. ve Thomas, J. (2013). Can Social Skills Predict Wellbeing? : An Exploration. European Academic Research, Vol 11, No 5, 712-720.
9. Wright, T. A. ve Cropanzano, R. (2004). The Role of Psychological Well-Being in Job Performance: A Fresh Look at an Age-Old Quest. Organizational Dynamics, Vol 33, No 4, 338–351.
10. Tiryaki, Ş. Spor Psikolojisi. Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, Yayın No:5, Üniversite Kitapları Eğitim Dizisi:1, s. 10, 11, 15, 16, Ankara, (2000).
11. Burger, J. M. (2006). Kişilik. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
12. Yetim, A. Sosyoloji ve Spor. Topkar Matbaacılık, s. 114, 117, Ankara, (2000).
13. Ketten, M. Türkiye’de Spor, Ankara, (1974) s:17.
14. Vanak, M, j. Brajiti; Psychology and the superior Athlete, london, (1970), s: 7.
15. Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. Journal of Happiness Studies. 9, 1-11.

16. Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. ve Wing, E. H. (1999). Forging Macro-Micro Linkages In The Study Of Psychological Well-Being. New York: Springer Publishing Company, 247-278.
17. Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M., ve Seligman, M. E. P. (2011). Doing The Right Thing: Measuring Wellbeing For Public Policy. International Journal of Wellbeing, 1, 79-106.
18. Halisdemir, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
19. Schultz, D.P. ve Schultz, S.E. (2007). Modern Psikoloji Tarihi. Aslay, Y. (Çev). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
20. Cenkseven, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
21. Ryff, C.D. (1989 b). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. Journal of personalityandsocialpsychology, 57(6), 1069- 1081.
22. Ryff, C.D. ve Singer, H.B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurementand Implicationsfor Psychotherapy Research. Psychotherapyand Psychosomatics. 65, 14-23.
23. Ryff, C.D. ve Singer, B.H (2008). Know Thyselfand Become What You Are: A Eudaimonic Approachto Psychological Well-Being. Journal of Happiness Studies, 9:13-39.
24. Uchino B.N., Uno D. ve HoltLunstad J. (1999). Social Support, Physiological Processes and Health. Current Directions in Psychological Science, (8), 145–48.
25. Akın, A., Demirci, İ., Akın, Ü. ve Ertürk, K. (2016). Özerk İşlevsellik İndeksi'nin Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirliği, International Journal Of Eurasia Social Sciences, 7 (22), 327- 336.
26. Albayrak, G. (2013). Psiko-Eğitim Programı İle Psikodramanın, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
27. Ryff, C.D. (1995). Psychological Well-Being İn Adult Life. Current Directions in Psychological Science, 4 (4), 99-104.
28. Ali Niyazi İnal, Futbolda Eğitim ve Öğretim, Nobel Yayın Dağıtım, 1998, ss. 17-20.

29. Mehmet Günay ve Atilla İ. Yüce, Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Gazi Kitabevi, Ankara, 2001, ss. 36-68.
30. Hans Studenerand Wemer Wolf, 1 Soccer Training, Sport Books Publisher, Toronto, 1990, p. 86.
31. Bizanz, G., Futbolda Öğretim Planı, Gençlerin Antrenmanı, Arbas Matbaacılık ve Ambalaj Sanayi, 1991, s. 10.
32. Turgay Renklikurt, Futbol Kondisyon El Kitabı, Futbol Federasyonu Eğitimi Yayınları, Arbaş Matbaacılık ve Ambalaj Sanayi, İstanbul, 1991, ss. 14-17.
33. Ayhan Dever, Spor Sosyolojisi Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum, Başlık Yayın Grubu, İstanbul, 2010-2011, s. 13.
34. Yusuf Köklü vd., ‘Genç Futbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk ve Somatotip Özelliklerinin Oynadıkları Mevkilere Göre Karşılaştırılması’, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2009, ss. 61-68.
35. R. Meredith Belbin, Team Roles at Work, London, 1993, p. 32.
36. Tuğrul Akşar, Endüstriyel Futbol, Litaretür Yayınları, İstanbul, 2006, s. 42.
37. İlhan Durusoy, Futbol Teorisi, Boyut Yayıncılık, İstanbul, 2002, s. 27.
38. Thomas Dooleyand Christian Titz, Soccer 4-4-2 System, UK, Meyer&Meyer Sport, 2011, p. 20-22.
39. Süleyman Murat Yıldız, Futbolda Kaleci Teknik Taktik Kondisyon Alıştırmalar, Nobel Yayınevi, Ankara, 2002, s. 12.
40. Erkut Konter, Futbolda Süratin Teori ve Pratiği, Bağırğan Yayınevi, Ankara, 1997, ss. 128-129.
41. Başer, a.g.e.,ss. 13-45-78-84-92.
42. Hasic Mirsad, The Ultimate Guide To Soccer Positions, Smashwords Edition, 2013, p. 32-44.
43. Durusoy, a.g.e., s. 66.
44. İnal, a.g.e.,ss. 17-20.
45. Hasic, a.g.e., p. 48-66.
46. Başer, a.g.e.,ss. 13-45-78-84-92.
47. Hasic, a.g.e., p. 111-127.
48. Robert L. Koger, The New Coach's Guide to Coaching Youth Soccer, Skyhorse Publishing, 2007, p. 15.
49. Pedro Alves, The Journey To Becoming A Professional Soccer Player A Manual, Canada, i Universe, 2014, p. 79.

50. Kamil Erdem, Futbolda Kenar Yönetimi, Yönetmel Beceriler, Strateji, Taktik, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2005, ss. 77-78.
51. Erdem, a.g.e.,ss. 88-89.
52. Doğan Koloğlu, Vatan, 26.03.2003.
53. Erdem, a.g.e.,ss. 84-86.
54. Erdem, a.g.e., s. 92.
55. Aracı, H. (1999). Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Yardımcı Ofset.
56. İnal, A. N. (2006). “Futbolda Eğitim Öğretim”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
57. Tütüncü, M. (2012). Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
58. Sarıcaoğlu, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olmak Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
59. Cirhinlioğlu, F. (2006). “Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkiler”, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
60. Bilgenoğlu, A. (2009). The Moderating Role of Social Problem Solving Skills on Work- Family-Personal Life Conflict and Psychological Well-Being Relationship, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Koç University Graduate School of Social Sciences, İstanbul.
61. Yeşiltepe, S. S. (2011). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
62. İşgör, İ.Y. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları ile Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
63. Hamurcu, H. (2011). Ergenlerin Yetişkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
64. Akın, A. (2009). “Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (SDDT) Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

65. Gürel, N. A. (2009). Düşünme Stilleri ve Cinsiyetin Psikolojik İyi Olma Hali Üzerine Etkileri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
66. Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
67. Timur, M. S. (2008). Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
68. Kalafat, S. (1996). Depresyon ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
69. Doğan, T. (2004). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
70. Doğan, T., Totan, T. ve Sapmaz, F. (2013). The Role of Self-Esteem, Psychological Well - Being, Emotional Self - Efficacy, and Affect Balance on Happiness: a Path Model. European Scientific Journal, Vol9, No 20, 31-42.
71. Tuzgöl Dost, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
72. Cenkseven, F. (2004). “Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
73. Arıcı, F. (2011). “Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algılar ve Psikolojik İyi Oluş”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
74. Terzi, S. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
75. Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık, Düzeylerine Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



76. Ekşioğlu, H. (2011). İnanç veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzlarıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
77. Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 2, Sayı 22, sf. 132-143.
78. Zorba, E., Babayiđit, G., Saygın, Ö., İrez, G. ve Karacabey, K. (2004). 65-68 yaş arasındaki yaşlılarda 10 haftalık antrenman programının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin araştırılması. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, Cilt 18 (4) : 229-234.
79. Küçük, V. ve Koç, H. (2003). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı 10, 221.
80. Balcıoğlu, İ. (2003). Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. Bilge Yayınları, İstanbul. 81.  
Demirhan, G. (2003). Kültür, eğitim, felsefe ve spor eğitimi ilişkisi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 14 (2), 92-103.
82. Koparan, Ş. ve Öztürk, F. (2002). Uludağ üniversitesi personelinin üniversite sportif olanaklarından yararlanma düzeyleri, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 15 (1), 239-265.
83. Hambleton, R. K. (1994). Guidelines for adapting educational and psychological tests: a progressreport. European Journal of Psychological Assessment, Vol. 8, No.3, 229-244.
84. Tatlıdil, H., 2002 Uygulamalı çok Değişkenli İstatistiksel analiz. Akademi Matbaası, Ankara, 5 s.
85. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science, 4(4), 99-104.
86. Sezer, F.,(2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Milli Eğitim Bakanlığı Dergisi, Ankara, Sayı:192, Güz/2011,s:74
87. Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2016). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36): 139-151.

## 8. TABLOLAR DİZİNİ

	<b><u>Sayfa No</u></b>
Tablo 1 : Veri toplama araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik analizleri .....	27
Tablo 4.1. Araştırma grubunun cinsiyete göre dağılımı .....	29
Tablo4.2. Araştırma grubunun Yaşa göre dağılımı .....	29
Tablo 4.3. Araştırma grubunun kaç yıl spor yaptığına göre dağılımı .....	30
Tablo 4.4. Araştırma grubunun eğitim durumuna göre dağılımı .....	30
Tablo 4.5. Araştırma grubunun Aylık gelirine göre dağılımı .....	30
Tablo.4.6. Ölçeğin alt boyutlarının analiz sonuçları .....	31
Tablo.4.7. Cinsiyete göre analiz sonuçları .....	31
Tablo.4.8. Yaşa göre analiz sonuçları .....	32
Tablo.4.9. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz soru değişkenine göre analiz sonuçları .....	33
Tablo.4.10. Eğitim durumu değişkenine göre analiz sonuçları .....	34
Tablo.4.11. Aylık gelir düzeyi değişkenine göre analiz sonuçları .....	35

## 9. EKLER DİZİNİ

	<b><u>Sayfa No</u></b>
Ek 1. Etik kurul onay yazısı .....	48
Ek 2. Bilgilendirilmiş Çocuk Gönüllü Olur Formu (BÇGOF) .....	50
Ek 3: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği .....	55
Ek 4: ÖZGEÇMİŞ .....	60



## 10. EKLER

### Ek 1. Etik kurul onay yazısı

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

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili					
		ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	yok		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>		
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	06.03.2018	02	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
	OLGU RAPOR FORMU	yok		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
	ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ	yok		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama							
	SİGORTA	<input type="checkbox"/>							
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input type="checkbox"/>							
	BİYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>							
	İLAN	<input type="checkbox"/>							
	YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>							
	SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>							
	GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	<input type="checkbox"/>							
	DİĞER:	<input checked="" type="checkbox"/>	Başvuru Dilekçesi, Başvuru Formu, Özgeçmişler, BGOF, Anketler						
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 01	Tarih: 07.11.2018	Oturum: 2018/20						
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmannın/çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmannın/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:		Doç. Dr. Can ACIPAYAM							
Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
BAŞKAN Doç. Dr. Can ACIPAYAM	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. Ahmet Çağrı AYKAN Başkan Yardımcısı Üye	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. Sezen KOÇARSLAN Üye	Tıbbi Patoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	DOĞUM İZİNİ
Doç. Dr. Mete GÜLER Üye	Göz Hastalıkları	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. Nacihan 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 Gözen ÖKSÜZ Üye	Anesteziyoloji ve Reanimasyon	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	İZİNLI
Dr. Öğr. Üyesi Aysegül ERDOĞAN Üye	Halk Sağlığı	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 Nadire ESER 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 Pazarlık 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: Doç. Dr. Can ACIPAYAM  
İmza:

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

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

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Futbol Sporunu Yapan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	313

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 Avşar 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. Ünal TÜRKÇAPAR		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği		
	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				
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: Doç.Dr. Can ACIPAYAM  
İmza:

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

## Ek 2. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (BGOF)



T.C.  
KSÜ TIP FAKÜLTESİ  
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU



### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

#### LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ !!!

Bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Katılmak isteyip istemediğiniz karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını bilgilerinizin nasıl kullanılacağını çalışmanın neleri içerdiğini ve olası yararlarını risklerini ve rahatsızlık verebilecek konuları anlamamız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız ve eğer istiyorsanız özel veya aile doktorunuzla konuyu değerlendiriniz. **Eğer bir başka çalışmada da yer alıyorsanız bu çalışmada yer alamazsınız**

#### ARAŞTIRMANIN ADI :

Futbol Sporunu Yapan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

#### ÇALIŞMANIN AMACI NEDİR?

Bu araştırmanın amacı; futbol sporunu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Bireyler gereksinimlerini ve arzularını temin etmek için etraflarını şekillendirme yönünde çaba gösterirler. İnsanların yaşam mücadelelerinde manasının olması insan yaşamının bir parçasıdır. Bireyin enerjisini, kabiliyetlerini en iyi şekilde kullanması psikolojik iyi oluşun önemli bir belirtisidir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). İnsan sınırlılıklarını farkındayken bile kendisinden memnundur, kendisiyle ilgili iyi hislere haizdir. İnsanlarla pozitif ilişkileri içinde, bireyin sıcak ve güvenilir ilişkileri geliştirmesi sürdürmesi vardır. Özerklikte, bireyin geniş sosyal çevresi içinde bireyselliğini sürdürmesi, kendi kişisel yetkisini ve özerkliğini araması vardır. Çevresel kontrolde, bireyin kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevresini şekillendirmesi vardır. Yaşam amaçlarında, bireyin çabasının ve meydan okumasının anlamını bulmaya çalışması vardır.

Yapılmış olan araştırmalarda, psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin sağlıklı olduğu (Roberston ve Cooper, 2010), akademik başarılarının (Trucchia, Lucchese, Enders ve Fernández, 2013), sosyal becerilerinin (Nair, Ravindranath ve Thomas, 2013), iş performanslarının (Roberston ve Cooper, 2010; Wright ve Cropanzano, 2004) da yüksek olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin hedeflerine ulaşması ve başarması daha kolaydır. Bu araştırmanın amacı da, futbol sporunu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

- 1-
- 2-
- 3-



T.C.  
KSÜ TIP FAKÜLTESİ  
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU



**NASIL BİR UYGULAMA YAPILACAKTIR?**

Araştırma sırasında uygulanacak olan invazif yöntemler dahil olmak üzere izlenecek veya gönüllüye uygulanacak yöntemlerin tümü (*Hastanın anlayabileceği şekilde anlatılmalıdır.*)

- Psikolojik iyi oluş ölçęği kullanılacaktır.

**GÖNÜLLÜ SORUMLULUKLARI** (örn. uygulama süresi boyunca hiçbir ilaç kullanmama, uygulanan tedavi şemasına özen gösterme, araştırmacının, vb.)

- 1-  
2-  
3-

Bu koşullara uymadığınız takdirde araştırmacı sizi uygulama dışı bırakabilme yetkisine sahiptir.

**UYGULANACAK DENEY YÖNTEMLERİ**

- 1- 4-  
2- 5-  
3- 6-

**İLACIN SAKLAMA KOŞULLARI**

- Psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenecektir.

**KATILIMCI SAYISI NEDİR?**

Araştırmada yer alacak gönüllülerin sayısı ..... 'dir.

**KATILIMIM NE KADAR SÜRECEKTİR?**

Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre ..... dir.

**ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI YARAR NEDİR?**

(örn, çalışma ilaçlarıyla uygulanan tedavi ile hastalığın kontrol altına alınabilme olasılığı, sonuçların başka insanların yararına kullanılabilir olması, yalnızca araştırma amaçlı olduğu ve doğrudan yarar görmesi ya da tedavinin seyrinin değiştirilmesinin beklenmeyeceği vb.)

**ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI RİSKLER NEDİR?**

(gözlenebilecek istenmeyen etkiler, karşılaşılabilecek sorunlar (allerji, enfeksiyon, başağrısı, bayılma, morarma vb.)

Risk yok

**GÖNÜLLÜYE UYGULANABİLECEK OLAN ALTERNATİF YÖNTEMLER VEYA TEDAVİ ŞEMASI VE BUNLARIN OLASI YARAR VE RİSKLERİ**



**T.C.**  
**KSÜ TIP FAKÜLTESİ**  
**KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**



1-	4-
2-	5-
3-	6-

**GEBELİK**

..... nin doğmamış fetüs ya da anne sütü emen çocuk için riskleri bilinmemektedir. Gebe ya da çocuk emziren kadınlar bu çalışmaya katılamazlar. En iyisi gebe olmadığınızdan ve çalışma boyunca gebe kalmamaya niyetli olduğunuzdan emin olmalısınız. Çocuk doğurma potansiyeliniz varsa çalışma doktoru sizinle uygun doğum kontrol yöntemlerini konuşacaktır. Çalışma sırasında gebe kaldığınızdan şüphelenirseniz, hemen çalışma doktoruna haber vermelisiniz. Gebe iseniz izniniz alınmadan araştırmadan çıkarılacaksınız.

**ARAŞTIRMA SÜRECİNDE BİRLİKTE KULLANILMASININ SAKINCALI OLDUĞU BİLİLEN İLAÇLAR/BESİNLER NELERDİR?**

1-	4-
2-	5-
3-	6-

**HANGİ KOŞULLARDA ARAŞTIRMA DIŞI BIRAKILABİLİRİM?**

Uygulanan tedavi şemasının gereklerini yerine getirmemeniz,  
Çalışma programını aksatmanız,  
Gebe kalmanız  
Çalışma ilacı ile ilgili bir yan etkiye maruz kalmanız veya tedavinin etkinliğini artırmak vb. nedenlerle doktorunuz sizin izniniz olmadan sizi çalışmadan çıkarabilir.

**DiĞER TEDAVİLER NELERDİR? (şimdilik uygulanmayacak olup ileride uygulanabilecek tedavi yada işlemler ve bunların riskleri)**

1-	4-
2-	5-
3-	6-

**İLGİ MEVZUAT GEREĞİNCE GEREKİYORSA, GÖNÜLLÜYE VERİLECEK TAZMİNAT VE/VEYA SAĞLANACAK TEDAVİLER, YAPILACAK ULAŞIM, YEMEK GİBİ MASRAFLARA İLİŞKİN ÖDEMELERİN MİKTARI, YÖNTEMLERİ VE ÖDEME PLANI HAKKINDAKİ BİLGİLER**

(Uygulama sırasında gelişebilecek herhangi bir hasara karşı (ölüm/sakatlanma dahil ) güvence altına alınmaktasınız, oluşabilecek hasar size tarafımızdan yapılan sigorta ile tazmin edilecektir (Sağlık Bakanlığı'ndan izin alınması gerekli olmayan araştırmalar için zorunlu değildir. Yapılacak her tür tetkik, fizik muayene ve diğer araştırma masrafları size veya güvencesi altında bulunduğunuz resmi ya da özel hiçbir kurum veya kuruluşa ödetilmeyecektir)

--





T.C.  
KSÜ TIP FAKÜLTESİ  
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU



**ARAŞTIRMA SÜRESİNCE ÇIKABİLECEK SORUNLAR İÇİN KİMİ ARAMALIYIM?**

Uygulama süresi boyunca, zorunlu olarak araştırma dışı ilaç almak durumunda kaldığınızda Sorumlu Araştırmacıyı önceden bilgilendirmek için, araştırma hakkında ek bilgiler almak için ya da çalışma ile ilgili herhangi bir sorun, istenmeyen etki ya da diğer rahatsızlıklarınız için sorumlu araştırmacıya başvurabilirsiniz. .

**İSTEDİĞİM ZAMAN ARAŞTIRMADAN AYRILABİLİRMİYİM**

Araştırmaya katılımınızın isteğe bağlı olduğu ve istediğiniz zaman, herhangi bir cezaya veya yaptırıma maruz kalmaksızın, hiçbir hakkınızı kaybetmeksizin araştırmaya katılmayı reddedebilir veya araştırmadan çekilebilirsiniz.

**KATILMAMA İLİŞKİN BİLGİLER KONUSUNDA GİZLİLİK SAĞLANABİLECEK MİDİR?**

Size ait tüm tıbbi ve kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir, ancak araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar gerektiğinde tıbbi bilgilerinize ulaşabilir. Siz de istediğinizde kendinize ait tıbbi bilgilere ulaşabilirsiniz (tedavinin gizli olması durumunda, gönüllüye kendine ait tıbbi bilgilere ancak verilerin analizinden sonra ulaşabileceği bildirilmelidir).

**ÇALIŞMAYA KATILMA ONAYI:**

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen hekim tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum.

Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

Çalışma sırasında elde edilen biyolojik materyaller üzerinde genetik araştırma yapılabilmesi için Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formunda (BGOF):

- “[Çalışmanın Adı] çalışması kapsamında alınan biyolojik örneklerimin (kan, idrar vb.);
- (Gönüllü tarafından uygun olan şık işaretlenmelidir)
- Sadece yukarıda bahsi geçen çalışmada kullanılmasına izin veriyorum.
- İleride yapılması planlanan tüm çalışmalarda kullanılmasına izin veriyorum.
- Hiçbir koşulda kullanılmasına izin vermiyorum.”



**T.C.**  
**KSÜ TIP FAKÜLTESİ**  
**KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**



GÖNÜLLÜNÜN		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		

VELAYET VEYA VESAYET ALTINDA BULUNANLAR İÇİN VELİ VEYA VASİNİN		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		

SORUMLU ARAŞTIRMACININ		İMZASI
ADI & SOYADI	Doç.Dr.Ünal TÜRKÇAPAR	
TELEFON	05056266887	
TARİH	09.07.2018	

RIZA ALMA İŞLEMİNE BAŞINDAN SONUNA KADAR GEREKTİĞİ DURUMLARDA TANIKLIK EDEN KURULUŞ GÖREVLİSİNİN		İMZASI
ADI & SOYADI		
GÖREVİ		
TELEFON		
TARİH		

### Ek 3: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

#### EK. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Cinsiyet : Bayan ( ) Erkek ( )

Yaş : 16-18 ( ) 19-20 ( ) 21-23 ( ) 24- ve üzeri ( )

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz : 1-3 ( ) 4-5 ( ) 6-7 ( ) 8-ve üzeri ( )

Eğitim öğretim durumunuz : Okur yazar değil ( ) ilkökul ( )

Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ve üzeri ( )

Aylık gelir düzeyiniz : 0-500 ( ) 501-750 ( ) 751-1000 ( ) 1001-ve üzeri ( )

Barındığınız yer : Aile ( ) Arkadaş evi ( ) Pansiyon ( ) Misafirhane ( ) Diğer ( )

PSIKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ ( PİOÖ)	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz. İfadeler						
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür	1	2	3	4	5	6
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlanış şeklienden memnunluk duyarım.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.	1	2	3	4	5	6
8. Birçok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9. Günlük yaşamın talepleri karşısında genellikle kendimi mutsuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11. İçinde bulunduğum günü yaşamım ve geleceği gerçekten düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimi güvenli ve olumlu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6

<b>Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.</b>	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
17. Gelecek bana hemen hemen her zaman problemler getireceğinden içinde yaşadığım ana odaklanmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Tanıdığım birçok kişinin yaşamdan benim elde ettiğimden daha çok şey elde ettiğini hissedirim.	1	2	3	4	5	6
19. Aile üyeleri ya da arkadaşlarla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
22. Yaptığım şeylerde yeni yolları denemeyi istemem. Yaşamım bu şekilde güzeldir.	1	2	3	4	5	6
23. Yaşamımın yönünü ve amacını belirledim.	1	2	3	4	5	6
24. Fırsat olursa kendimle ilgili değiştirmeyi düşündüğüm birçok şey var.	1	2	3	4	5	6
25. Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26. Benim için kendi mutluluğum başkalarının beni onaylayıp onaylamamasından daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27. Sık sık sorumluluklarım altında ezildiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamamın önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
29. Günlük etkinliklerim bana sık sık dikkate değmez ve önemsiz gibi görünür.	1	2	3	4	5	6
30. Kişiliğimin pek çok yönünden hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyen çok insan yoktur.	1	2	3	4	5	6
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkınım.	1	2	3	4	5	6
33. Yaşadığım durumdan mutsuz olsaydım, onu değiştirmek için etkili önlemler alırdım.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak her şeyin olabilecek en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37. Arkadaşıklıktan çok şey öğrendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri nadiren yaptırabilirler.	1	2	3	4	5	6
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmede genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41. Eskiden kendim için amaçlar koyardım, fakat şimdi bu zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42. Birçok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin hayal kırıklığı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44. Benim için başkalarıyla uyum sağlamak ilkelerimle tek başına ayakta durmaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
45. Her gün yapmak zorunda olduğum şeylere yetişememek bende gerginlik yaratır.	1	2	3	4	5	6
46. Zamanla, beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum.	1	2	3	4	5	6
47. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
48. Birçok açıdan kim olduğumla ve sürdürdüğüm yaşamla gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5	6
49. İnsanlar beni zamanını başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50. Genel fikirlere ters düşse bile kendi görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6

<b>Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.</b>	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
51. Yapılması gerekenleri yapabilmek için zamanımı planlama konusunda başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
52. Zamanla bir birey olarak çok geliştiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.	1	2	3	4	5	6
54. Birçok insanın yaşam biçimine imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı.	1	2	3	4	5	6
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için güçtür.	1	2	3	4	5	6
57. Günlük yaşamım hareketlidir, fakat herşeye yetişmek bana mutluluk verir.	1	2	3	4	5	6
58. Daha önceden alıştığım tarzdan farklı olan ve değişmemi gerektiren yeni durumlarda bulunmaktan hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6
59. Bazı insanlar yaşamları boyunca amaçsız gezinirler, fakat ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61. Arkadaşlıklar konusunda kendimi genellikle dışardan bakan birisiymiş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
62. Eğer ailem veya arkadaşlarım kararlarımı katılmıyorsa genellikle fikrimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamayı denediğim zaman hüsrana uğrarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64. Benim için yaşam devam eden bir öğrenme, değişme ve büyüme sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65. Bazen kendimi yaşamda yapabileceğim her şeyi yapmış gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
66. Çoğu sabah, yaşam tarzım konusunda umutsuzluk duygusuyla uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68. Belirli bir biçimde düşünmemi veya davranmamı gerektirecek sosyal baskılara boyun eğen biri değilim.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
69. İhtiyacım olan etkinlik ve ilişkileri bulma çabalarımda oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71. Yaşamdaki amaçlarım benim için hayal kırıklığı yaratmaktan çok doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72. Geçmişim iniş çıkışlarla doludur, fakat genellikle geçmişimi değiştirmeyi istemem.	1	2	3	4	5	6
73. Başkalarıyla konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
74. Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.	1	2	3	4	5	6
75. Yaşamımı beni tatmin edecek biçimde düzenlemekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76. Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77. Yaşamda neyi başardığımı düşünmeyi doyum verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile karşılaştırdığımda kim olduğumla ilgili olarak kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
79. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşıyoruz.	1	2	3	4	5	6
80. Kendimi başkalarının önem verdiği değerlerle değil, kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6
81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabildim.	1	2	3	4	5	6
82. Bence "Yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez" özdeyişi doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83. Bir sonuç değerlendirmesi yaptığımda, yaşamımda çok fazla kazançlarım olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

## **Ek 4: ÖZGEÇMİŞ**

### **Kişisel Bilgiler**

Adı Soyadı : Osman Aydın ÖZKAN  
Uyruğu : Türkiye Cumhuriyeti  
Doğum tarihi ve yeri : 10.07.1991/ Kahta  
Medeni hali : Evli  
Telefon : 05446950223  
Faks :  
e-posta : sloukas.02@hotmail.com

### **Eğitim**

<b>Derece</b>	<b>Eğitim Birimi</b>	<b>Mezuniyet Tarihi</b>
Yüksek Lisans	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	2019
Lisans	Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Bölümü	2013
Lise	Kahta Anadolu Lisesi	2009

### **Hobiler**

Futbol, Film izlemek, Yüzme