

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



SPORCULARIN VE SEDANTERLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, BENLİK
SAYGISI, İYİMSERLİK VE KONTROL ODAĞI DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EMRAH ÖZDEMİR

DOÇ. DR. MEHMET BAYANSALDUZ

TEMMUZ, 2017
MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPORCULARIN VE SEDANTERLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BENLİK
SAYGISI İYİMSERLİK VE KONTROL ODAĞI DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

EMRAH ÖZDEMİR

Sağlık Bilimleri Enstitüsünce
“Yüksek Lisans”
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 02.08.2017
Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 21.07.2017

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ

Jüri Üyesi :

Jüri Üyesi :

Enstitü Müdürü : Prof. Dr.

TEMMUZ, 2017
MUĞLA

(Handwritten signatures and stamps in blue ink)


TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 15.06.2017 tarih ve 82/09 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24/6 maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Emrah ÖZDEMİR'in "Sporcuların ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlık Benlik Saygısı İyimselik ve Kontrol Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması" adlı tezini incelemiş ve aday 21.07.2017 tarihinde saat 15:00 da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.


Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 75... dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin Kabul olduğuna Oy birliği ile karar verildi.

Tez Danışmanı

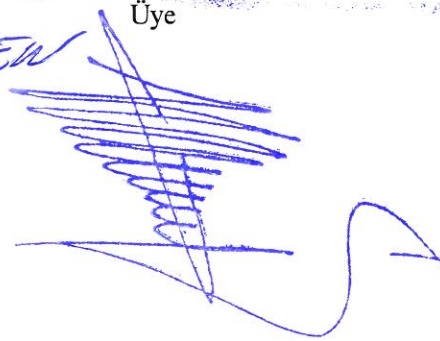
Üye

Hasan D. Yusuf Can


Üye

Uğur D. Mustafa


Üye



YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Sporcuların ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlık Benlik Saygısı İyimserlik ve Kontrol Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

27.07.2017

EMRAH ÖZDEMİR

İMZASI



YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ			
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU			
YAZARIN		MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.	
Soyadı	ÖZDEMİR	:	
Adı:	Emrah	Kayıt No:	
TEZİN ADI	Sporcuların ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlamlık, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odaklı Düzeylerinin Karşılaştırılması		
Türkçe:			
Y. Dil:	Comparison of Psychological Robustness, self-Esteem Optimism and Control Focus Levels of Athletes and Sedans		
TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans	Doktora	Sanatta	
Yeterlilik			
	☒	OO	
TEZİN KABUL EDİLDİĞİ			
Üniversite	: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi		
Fakülte	: Spor Bilimleri Fakültesi		
Enstitü	: Sağlık Bilimleri Enstitüsü		
Diğer Kuruluşlar	:		
Tarih	:		
TEZ YAYINLANMIŞSA			
Yayınlayan	:		
Basım Yeri	:		
Basım Tarihi	:		
ISBN	:		
TEZ YÖNETİCİSİNİN			
Soyadı, Adı	: BAYANSALDUZ Mehmet		
Ünvanı	: Doç. Dr.		

TEZİN YAZILDIĞI DİL :

TEZİN SAYFA SAYISI: 59

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

- 1.
- 2.
- 3.

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.

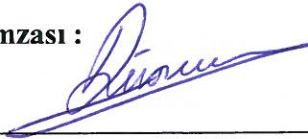
İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER: Konunuzla ilgili yabancı indeks, abstract ve thesaurus'u, kullanınız.

- 1.
- 2.
- 3.

Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.

1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir

Yazarın İmzası :



Tarih : 27.07.2017

ÖZET

Bu araştırmada, sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlımlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bununla birlikte yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, gelir düzeyi, spor yapanlarda takım ve bireysel sporlar açasından değerlendirmeler yapılmıştır.

Araştırmanın evreni, sporcular ve sedanter bireylerden oluşmaktadır. Örnekleme ise, sporcu ve sedanter bireyler arasından tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 200 sporcu ve 200 sedanter olmak üzere toplam 400 gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden kişilerdir.

Çalışmaya toplamda 400 gönüllü ve sağlıklı birey katılmıştır. Araştırmada, sporcuların ilgili oldukları spor dalı ölçütüne göre araştırmanın bağımlı değişkenleri olan psikolojik sağlımlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı hakkında veri toplamak amacıyla "Benlik Saygısı Ölçeği", "Yaşam Yönelimi Ölçeği", "İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği", "Psikolojik Sağlımlık (Yılmazlık Ölçeği)" ve katılımcıların bazı kişisel bilgilerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. "Benlik Saygısı Ölçeği" 1963' te Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Yaşam "Yönelimi Ölçeği" Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilmiştir. "Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği" Rotter (1966) tarafından geliştirilmiş olup Dağ (1991) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. "Psikolojik Sağlımlık (Yılmazlık Ölçeği)" Gürhan (2006) tarafından geliştirilmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek ve formların birebir uygulanmasından önce bizzat araştırmacı tarafından ölçek ve formların nasıl doldurulması gerektiği detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Eksik doldurulan ölçüm araçları değerlendirmeye alınmamıştır.

Elde edilen veriler IBM SPSS 22 paket program ile kayıt edilmiştir. Elde edilen verilerin istatistikî analizleri için uzmanlardan yardım alınmıştır. Araştırmanın kişisel bilgilerle ilgili bölümü tanımlayıcı istatistik tablolarıyla düzenlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı ve psikolojik sağlımlık duyguları arasındaki ilişkileri tanımlamak için pearson corelation analizi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter bireyler arasında anlamlı farklılıkların bulunup bulunmadığını test etmek için t-test analizi kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmaya katılan bireylerin benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı ve psikolojik sağlımlık duygularında

demografik veriler açısından anlamlı farklılıkların bulunup bulunmadığını test etmek için ikili gruplarda t-test ikiden çoklu gruplandırmalarda anova analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, araştırmaya katılan sporcuların benlik saygısı ile kontrol odağı, iyimserlik duygusu ile benlik saygısı, psikolojik sağlamlık duygusu ile kontrol odağı, psikolojik sağlamlık duygusu ile benlik saygısı, psikolojik sağlamlık duygusu ile iyimserlik duygusu arasında 0,01 düzeyinde anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın araştırmaya katılan sporcuların iyimserlik duygusu ile kontrol odağı duyguları arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların benlik saygısı, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık duygularında takım ve bireysel sporcular açısından takım sporcuları lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların kontrol odağı algısında takım ve bireysel sporlar açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç olarak, sporcuların sedanter bireylere göre psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, kontrol odağı ve iyimserlik düzeyleri yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Sedanter, Benlik Saygısı, Psikolojik Sağlamlık, Kontrol Odağı

SUMMARY

In this study, it was aimed to compare the levels of psychological stability, self-esteem, optimism and control of athletes and sedentaries. However, age, gender, education, income level, team members and individual sports were evaluated.

The universe of your research consists of sportsmen and sedentary individuals. The sample is those who agree to participate in working as a total of 400 volunteers, including 200 athletes and 200 sedanters selected by random sampling method among athletes and sedentary individuals.

A total of 400 volunteers and healthy individuals participated in the study. In the research, "Self-Esteem Scale", "Life Orientation Scale", "Internal-External Control Scale", "Psychological Scale", "Self-Esteem Scale" The "Personal Information Form" prepared by the researcher was used in order to reach some personal information of the participants. "Self-esteem Scale" was developed by Morris Rosenberg in 1963 and reliability and validity studies were conducted by Çuhadaroğlu (1986). The Life "Orientation Scale" was developed by Scheier and Carver (1985). The "Rotter Internal-External Control Locus Scale" was developed by Rotter (1966) and adapted to Turkish by Dağ (1991). "Psychological Robustness (Non-Illness Scale)" was developed by Gürgan (2006) and validity and reliability studies were conducted. It is explained in detail how the scale and forms must be filled in by the researcher himself before the scales and forms are applied individually. Missing filled-in measuring instruments have not been evaluated.

The obtained data was recorded with the IBM SPSS 22 package program. Expert assistance was obtained for the statistical analysis of the data. The part of the research related to personal information is organized by descriptive statistical tables.

Pearson corelation analysis was used to identify the relationships between the self-esteem, optimism, control orientation, and psychological well-being of the individuals participating in the study. T-test analysis was used to test whether there were significant differences between participating athletes and sedentary individuals. In addition, ANOVA was used to test whether there were significant differences in the self-esteem, optimism, control orientation, and psychological well-being of the subjects participating in the study in terms of demographic data.

According to the results of the research, a significant positive correlation was found between the self-esteem and the self-esteem of the athletes participating in the research, self-esteem with optimism, feeling of control with the sense of psychological robustness, self-esteem with psychological robustness, feeling of psychological robustness and optimism. On the other hand, there was no relationship between the optimism sensation of the athletes participating in the survey and the control emotion.

A significant difference was found in favor of team athletes in terms of self esteem, optimism and psychological robustness of team athletes participating in the survey ($p < 0.05$). There was no significant difference in the sense of control of the sportsmen regarding team and individual sports ($p > 0,05$).

As a result, psychological robustness, self-esteem, control focus and optimism levels are higher than those of athletes and sedentary individuals.

Key words: Sportsman, Sedanter, Respect for Self, Psychological Robustness, Controlling

ÖNSÖZ

Lisans eğitimimin başladığı yıllardan bugün yüksek lisans eğitimimin sonunda kadar devam eden süreçte hoşgörü yaklaşımlarıyla, sabırlı davranmalarıyla, bilimsel katkı sağlayan, hiçbir zaman desteğini esirgemeyen, zaman zaman kendi inancımı hatta kendimi kaybettiğim dönemlerde bile bana olan inançları ile yeniden beni motive eden ve en kötü zamanlarımda bana destek olan çok değerli öğretim üyeleri, öncelikle desteğini hiç esirgemeyen; Danışmanım olan Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ'a ve çalışmamda bana birçok yardımı olan Doç. Dr. Yusuf CAN, Doç. Dr. Ali TEKİN ve hocama ayrıca başından itibaren çalışmamın ayrıntılı kontrolünü ve desteğinin sağlayan Rabia ÖZCAN hocama da sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunması sırasında göstermiş olduğu hoşgörü ve katkılarını esirgemeyen ve savunma sırasında katkı ve değerlendirmeleriyle çalışmada bana yardımcı olan Yrd. Doç. Dr. Murat ÖZMADEN hocama ve diğer tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

İlk olarak, ilkokul çağlarımdan, Yüksek Lisans hayatımın son anlarına kadar beni destekleyen, manevi desteğini hiç eksik etmeyen, beni hayata bağlayan, karakterimin ve Vatana hayırlı bir evlat olarak yetiştiren aileme ve varlığı ile huzur veren hayat arkadaşım Özlem İŞLEYEN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TUTANAK.....	I
YEMİN.....	II
ÖZET.....	V
SUMMARY	VII
ÖNSÖZ.....	IX
İÇİNDEKİLER.....	X
1.GİRİŞ	1
1.1. Çalışmanın Amacı	1
1.2. Çalışmanın Önemi	1
1.3. Araştırma Hipotezi.....	1
1.4. Araştırmanın Problemi.....	1
1.5. Araştırmanın Alt Problemleri	1
2. GENEL BİLGİLER.....	2
2.1. Spor Kavramı.....	2
2.1.1. Sporcu Kavramı	5
2.1.2. Sedanter Kavramı	5
2.2. Psikolojik Sağlık Kavramı	6
2.2.1. Psikolojik Sağlık ile İlgili Araştırmalar	9
2.3. Benlik Saygısı	10
2.3.1. Benlik Saygısı ve Spor İlişkisi	12
2.4. İyimserlik Kavramı	13
2.5. Kontrol Odağı.....	14
3. GEREÇ VE YÖNTEM	16
3.1. Araştırmanın Modeli.....	16
3.2. Evren ve Örneklem.....	16
3.3. Veri Toplama Araçları.....	16
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	16
3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	17
3.3.3. Yaşam Yönelimi Ölçeği (İyimserlik Ölçeği).....	18
3.3.4. Rotter İç-Dış Kontrol Ölçeği (RİDKOÖ).....	18
3.3.5. Yılmazlık Ölçeği (YÖ).....	19
3.4. İstatistiksel Analiz	20

4. BULGULAR	21
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	39
6. KAYNAKÇA.....	45
7. EKLER	52



1. GİRİŞ

1.1. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmada, sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

1.2. Çalışmanın Önemi

Bu çalışmada, spor yapma ölçütünde risk durumlarını azaltarak, güçlüklerin üstesinden gelebilen, zorluklara rağmen başarılı olan sporcuların birtakım bireysel özelliklerinin araştırılarak olumlu taraflarının belirlenmesi oldukça önemlidir.

1.3. Araştırmanın Hipotezi

Sporcular ve sedanterlerin benlik saygısı, iyimserlik, iç-dış kontrol odağı ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı düzeyde farklılık vardır.

1.4. Araştırmanın Problemi

Sporcular ve sedanterlerin benlik saygısı, iyimserlik, iç-dış kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık ölçütleri arasında farklılık var mıdır?

1.5. Araştırmanın Alt Problemleri

Sporcular ve sedanterlerin benlik saygısı, iyimserlik, iç-dış kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık ölçütleri ile eğitim düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

Sporcular ve sedanterlerin benlik saygısı, iyimserlik, iç-dış kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık ölçütleri ile yaş değişkeni arasında farklılık var mıdır?

Sporcular ve sedanterlerin benlik saygısı, iyimserlik, iç-dış kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık ölçütleri ile egzersiz yapma arasında farklılık var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramı

Yetişkin bireyler arasında, bedensel müsabakaya dayalı ve başlı başına hedef taşıyan müsabakaların varlığı, spor kavramının başlangıcı olarak kabul edilebilir. Medeniyetten önce, avcı toplumların avlanmayı, spor olarak görüp görmedikleri tam olarak bilinmemektedir. Fakat kadim topluluklarda avcılık faaliyetlerinin, soyluluk, üstünlük göstergesi olarak görüldüğü kesindir. Araştırmacılar, arkeolojik kazılar yardımıyla, eski Çin de toplu oyunların çok yaygın olduğunu göstermişlerdir. Ancak bu örnekler de, müsabakadan daha çok eğlence ve beden gelişimi niteliğindedir. (www.turkcebilgi.com)

İnsanlar toplumsal bir ortamda sıradan davranışlarda bulunurlar. En önemli özelliklerden biri de sürekli olarak hareket etmeleridir. Bu davranışlar toplumsal, ilişkilerinde, yaşamı sürdürme çabasında, eğlenme ve dinlenme aktivitelerinde gözükmektedir. Her davranışın belli bir amacı vardır. Bu amaçlar genelde varlığını denge içinde sürdürebilmek ve uyum olarak ifade edilebilir (Doğan, 2005).

Sporun tanımı ile ilgili bilim insanları ve uzmanlar, göreceli tanımlar ve ifadeler ortaya koymuşlardır. Bunun nedeni, sporun çeşitleri, kapsamı, hedefleri, içerikleri ve yapılış biçimlerinin farklı şekillerde benimsenmesidir (Dalkılıç, 2011).

Spor dünyada evrenselliğin bir parçasıdır. Din, dil, ırk ayrımı gözetmeksizin, farklı coğrafyaların toplumlarını bir araya getiren önemli bir araçtır. Spor, dünya barışına katkısı olan bir etkinliktir. Çağımızdaki sporu, fiziksel faydalarının yanında bireylerin ruh sağlığını da pozitif yönde etkilemek, sosyal kazanımlar elde etmek amacı ile yapılan hareketler bütünü olarak da tanımlayabiliriz. Görüldüğü üzere, sporun belli başlı kelimelerle kalıplaşmış kesin bir tanımı yoktur. Spor, sözlük anlamı olarak lâtince "Disportare" ve "Desport" biçiminde "dağıtmak bir birinden ayırmak" anlamına gelen kelimelerden, 17. yüzyıldan günümüze kadar ilk heceleri düşürülerek "Sport" biçimine dönüştüğü öne sürülmektedir (www.diyadinnet.com).

Yapılan tanımlamalarda çok çeşitli kavramlar kullanılsa da ortak olarak varsayılan tanımlamalar mevcuttur. Genel ifade, literatürde kabul görmüş tanımlara bakıldığında, spor yapanlar tarafından kazanma merkezli, teknik ve fiziki bir gayret,

izleyiciler tarafından da yarışmaya bağlı estetik içeren bir süreç, toplumsal özellikleri yansıtan önemli bir toplumsal kurumdur. Spor, insanın doğayla mücadele ederken elde ettiği ana becerileri ve geliştirdiği, ürettiği tüm mücadele yöntemlerini, serbest zamanındaki artışa paralel bireysel ya da topluca barışçı bir şekilde ve benzetme yoluyla, oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanılması amacıyla, estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir (Fişek, 1998).

Spor, genel enerjiyi, vücudun sistemlerini, zihin becerilerini, algı sürecini, hızlı karar vermeyi ve insanın doğal süreçte toplumsal niteliklerini kullanmasını gerektirmektedir. Bu niteliklerin varlığı, spor olgusunun bedensel, ruhsal ve toplumsal taraflarının varlığını gözler önüne sermektedir. Spor olgusunun kişiler ve toplumlarda çeşitli etkileri mevcuttur. Bu etkilere bakıldığında ruhsal, bedensel ve toplumsal olduğunu açıkça görmekteyiz. Bu etkilerin kişilik üzerine, sevmeyi, sevmeyi, hak aramayı ve kimsenin hakkını yememeyi içerir. Bunların yanında ayrıca; paylaşmayı, mücadele ruhunu ve yarışmayı, kurallara uymayı, kazanmayı ve kaybetmenin varlığını kabullenmeyi, ilkel dürtülerin insanlığın ve toplumun benimsediği şekillerde yer edinmesini, daha yeni toplumsal durumlara dahil olmayı, yeni arkadaşlıklar edinmeyi ve haz almayı kapsamaktadır. Haz alma, sporu hem icra edenlerde, hem de seyredenlerde görülür (Doğan, 2005).

İnsanlığın akıl ve ruh bileşeniyle beraber bütünlüğünü oluşturan kaynağının, yani vücudunun belirli amaçlar adına geliştirilmesi ve eğitilmesi, insanoğlunun kâinattaki varlığı kadar eskidir. Tüm canlıların başlıca belirtisi olan hareket olgusu, hem vücut gelişimi hem de eğitimin başlıca aracıdır (Alpman, 1972; akt, Yazıcı, 2014).

Spor olgusu, tarihsel sıralama da insanların toplumlar hâlinde yaşamaya başlamaları ile ortaya çıkmıştır. Eski savaşların beden gücüne bağlı olduğu zamanlarda, spor ve benzeri faaliyetler, savaş için hazırlık sürecini oluşturmaktaydı. Spor olgusunun tarihi açıdan yapılan tanımı; rekabet ve yarışma üstüne kurulmuş ve savaşçıları geliştiren sistemli, çok yönlü bir oyun biçimidir (Erkal, 1978; akt, Yazıcı, 2014).

Çağımızda teknolojik gelişmeler neticesinde hareketsizliğe bağlı olarak, kişilerde hastalıklar artmakta, bu yüzden fiziksel aktiviteler toplumsal yönden büyük önem kazanmaktadır (Yıldız, 2008).

Çağımızda teknolojinin ilerlemesinin olumsuz yönleri karşısında insanların bedensel faaliyetlere artan ilginin kayda değer bir bölümünü spor merkezleri oluşturmaktadır. Fiziksel aktivite ve sağlık çalışmaları, dünya genelinde hızla büyüyen bir olgudur. Spora artan talep, spor merkezlerini çok sistemli ve kurumsal sektöre dönüştürmüştür. Spor da profesyonelliğin gelişmesi, sporun tüm hizmet dallarının ortaya çıkmasına ve geliştirmesine neden olmuştur. Spor bu özelliğiyle büyük ölçüde istihdam alanı üretmektedir. Diğer bir taraftan spor, uluslararası politika yönünden ülke yönetimlerini ve işleyişlerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Tüm ülkeler spor olgusuna siyasi, sosyal ve ideolojik açıdan bir propaganda aracı olarak bakmaktadır. Ülkelerin amacı, maddi gelir sağlamak ve ülke tanıtımını yaparak turizm sektörünü ayakta tutmak bu nedenle bazı uluslararası spor organizasyonlarına talip olmaktadır (Yıldız, 2010).

Spor faaliyetleri ulusal ya da yerel tüm ekonomi alanlarının yenilenmesine, canlanmasına ve gelişmesine hatırı sayılır ölçüde katkılar sağlamaktadır. Olimpiyat oyunları gibi büyük spor organizasyonları, sıklık derecesine göre, futbol ve basketbol gibi her hafta karşılaşma yapılan spor branşları, iş sahası sağlamanın yanı sıra, dolaylı ya da doğrudan, başka tüm ekonomik faaliyetleri (satın alma, tüketim, vb.) etkilemektedir (Çetin, 2011).

Bu yönden bakıldığında, spor yönetimi kurulları, hükümetler ve diğer spor endüstrileri tarafından ileriye yönelik yatırımların ve yaptırımların uygulandığı ve devamlılığın süregeldiği bir endüstri kolu olmak durumundadır. Stratejik politikalar, vizyon ve gelişime yönelik yapılan mali destekli kusursuz planlamalar ile sporun her sektöründe devamlılık sağlanabilir (Karaca, 2011).

Spor, ülke ekonomilerinin büyük alanlarından biridir. Çok sayıda organizasyon aracılığıyla, verilen spor hizmetleri, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik nedenlerinin dışında ekonomik yönden de bireyleri etkilemektedir (Yıldız, 2010). Bu unsurların yanında spor, tüm toplum yaşamına çeşitli yollarla nüfuz ederek, kişileri direk veya dolaylı yollarla kendisine bağımlı hale getirmiş ve her süreçte insanların ilgisini çekmiş sosyal bir olgudur (Kılıcıgil, 1998; akt, Mavi ve Tuncel, 2012).

2.1.1. Sporcu Kavramı

Sporcu kavramı hemen her yerde karşımıza çıkmaktadır. Birçok şekilde ifade edilebilen bu kavram en kısa ve genel olarak; spor ile uğraşan bireyler, aktif olarak sporun içinde faaliyet gösteren bireyler yada müsabaka yapan bireyler olarak tanımlanabilir.

Türkçe sözlükte ise sporcu; sporla uğraşan kimse şeklinde ifade edilmektedir (www.tdk.gov.tr).

Sporcu kavramının hukuksal ve profesyonel sporcu olarak ifadesinde; müsabaka sporcuları, kendi spor kurumlarının (işverenlerinin) belirlediği sahalarda, tespit edilmiş mesai saatlerine bağlı olarak ve işverenin yönetimi ve gözetimi altında, branşa özgü antrenman ve müsabakalar yaptıkları, bunun karşılığında daha önceden belirlenmiş bir ücret aldıkları ve bağlamda kulüpleri ile iş sözleşmeleri bulunduğu bilgileri yer almaktadır (Kaya, 2014).

Sporcular, branşları, kategorileri, cinsiyetleri, amatörlük ve profesyonellik açısından ayırt edilebilirler. Bu bağlamda profesyonel olarak elit sporcu kavramı da ortaya çıkmaktadır. Yaptığı işin gerekliliklerini yerine getirirken aynı zaman da zevk alabilen, aşılması gereken zorlukları oyun ve eğlence haline getirebilen, olumlu veya olumsuz her durumda kontrollü olmayı başarabilen, profesyonelliği bir erdem olarak kabul etmiş kişilerdir.

2.1.2. Sedanter Kavramı

Hayatımızdaki teknolojik gelişmeler, gündelik yaşamımıza makinelerin girmesi, evlerde ev işlerinin yapılmasını kolay hale getiren araçların çoğalması, ulaşımdaki kolaylıklar, bilgisayar ve televizyon kullanımının yaygınlaşması, fiziksel faaliyetleri azaltarak insan vücudunun enerji tüketimini kısıtlamıştır. Fiziksel faaliyetlerin kısıtlanmasına dayanarak, özellikle yaş faktörüne bağlı olarak enerji gereksinimi daha da azalmaktadır (Peker, 2000; akt, Çolakoğlu, 2003).

Şeker hastalığı, kalp hastalığı ve kanser ölümlerinin 3'te birinin nedeni olarak gösterilmektedir. Bunda en önemli etken olarak hareketsiz yaşam bildirilmiştir. Gerekli olan fiziksel faaliyetleri yerine getirmeme, diğer ölümlerin dolaylı şekilde

nedenleri arasında görülmektedir. Fiziksel aktivitelerin şişmanlık, kan basıncı gibi vücuda ait işleyişler üzerinde doğrudan etkisi vardır (Zorba, 2006).

Aktif yaşam ve buna bağlı olarak gelişen sağlık ve fiziksel uygunluk düzeyi, yaşam kalitesini artırmak için gerekli olmakla beraber, fiziksel aktivitenin herkesin günlük yaşantısı içinde "diş fırçalamak" gibi bir yeri olmasının gerekliliği yapılan araştırmalar sonucunda vurgulanmaktadır. Sağlık ve fiziksel uygunluk düzeyini etkileyen diğer olumsuz faktörler ise; dengeli beslenmemek, vücut ağırlığı, sigara içmek, stress, düzensiz uyku ve kişinin sahip olduğu diğer alışkanlıklardır (Patlar ve Ark. 2007).

Sedanter bir yaşam düzeninde yani fiziksel aktivitenin yapılmadığı, hareketsiz bir yaşam düzeninde gerekli olan enerji dengesinin işleyişinde bozulmalar oluşur. Bunun da obezitenin başlamasına sebep olduğu ön görülmektedir. Obeziteyi vücut yağ düzeyinin fazlalığı ve endomorf vücut tipi oranının aşırılığı ile tanımlayabiliriz. Hareketsiz yaşamın neden olabileceği rahatsızlıklar, kadınlarda menopoz dönemindeki olumsuz etkileri çok daha fazla artırabilmektedir. Vücut ağırlığının olması gereken sınırları aşması gibi durumlarda önemli sağlık sorunlarının yanında fiziksel aktivitede, fiziksel iş kapasitesinde ve performansta düşme görülmektedir (Carter, 1990; akt, Çolakoğlu, 2003).

2.2. Psikolojik Sağlık Kavramı

Yaşadığımız dönemde psikolojik rehberlik ve psikolojinin diğer alanlarında daha çok ön planda olan pozitif psikoloji, kişinin güçlü taraflarını, kendinde var olan gücü ve olumlu yönlerini esas almaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; akt, Kararımak ve Çetinkaya, 2011).

Problemlili ve olumsuz yaşantılar ile başa çıkabilmek, dayanabilmek olarak karakterize edilebilecek psikolojik sağlık (resilience) kavramı gerekli ve güncel bir konu olarak ön plana çıkmaktadır. Psikolojik sağlık, bir problem veya olumsuzluk ile karşılaşıldığında, koruyucu nedenlerin ve risk faktörlerinin etkileşimi ile oluşan süreçte, kişinin yaşamındaki değişikliği kabullenmesini kapsamaktadır. Yapılan çalışmalarda risk karşısında, kişinin psikolojik sağlamlığa uyum göstermesi üzerine odaklanılmıştır. Kişilerin stresli yaşamlarına sebep olduğu risk faktörleri ve

riskin olumsuz etkilerini en aza indirgeyen koruyucu faktörler, aşama aşama gelişen bir dönem olarak da sınıflandırılan psikolojik sağlık konusuna katkıda bulunmaktadır (Kararımak, 2006).

Tarih sürecinde, psikolojik sağlamlığın çıkış noktası tıp bilimine dayanmaktadır. Davranışsal bilimlerdeki psikolojik sağlık çalışmaları ise 1970'lerde ortaya çıkmıştır (Erarslan, 2014).

Psikolojik sağlık olgusu farklı yöntemlerle tanımlanmış ve kişilerde psikolojik sağlamlığa katkıda bulunacak karakteristik yönler üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Bir stres veya olumsuzluk (boşanma, terör, doğal afetler, yoksulluk, bozuk aile düzeni, hatta şehir değiştirme ya da taşınma) durumu ile karşı karşıya kalındığında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşiminden doğan dinamik süreçte, bireyin yaşamındaki değişikliğe ayak uydurmasını içermektedir. Psikolojik sağlık tanımlanırken, iki önemli durumdan bahsedilmektedir; (a) büyük bir tehdit ya da olumsuzluğa maruz kalınması (b) gelişim süreçlerini aksatacak önemli sorunlara karşı başarılı bir uyum sürecinin oluşturulmasıdır (Luthar ve ark. 2000; akt, Kararımak, 2006).

Risk ve psikolojik sağlık konuları, araştırma ve uygulama alanları ile temel önleyici/koruyucu unsurlar yönünden gelişen ve popülerite kazanan konular durumuna gelmiş ve gelişim psikolojisi, psikolojik danışma ve rehberlik ile psikiyatri konuları arasında göze çarpan önemli alanlar olmuşlardır (Gizir ve Aydın, 2006).

Psikolojik sağlık konuları üzerine araştırma yapan gelişimsel psikopatolojilerin ve psikiyatırların ilk incelemeleri bu tarzların etkisini taşımaktadır. Uzmanlar, tamamen uyumsuz davranışları çözebilmek adına daha ağır olan hastaların sorunlarının etiyojisine ve risk faktörlerine odaklanmış olup, öte yandan da herkes için farklı olarak birbirine uyum gösteren bir grup hasta atipik olarak düşünülerek gözardı edilmiştir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; akt, Erarslan, 2014).

Genel olarak stres veya zorluklarla başa çıkabilen kişilerin bir özelliği olarak kabul edilen psikolojik sağlık, zorlukla karşılaşın veya karşılaşılmasın, her bireyin hayatının bir döneminde önemle gözlemlenecektir. Psikolojik olarak sağlam olan kişiler kendileri adına, kendi davranış ve yeteneklerini etkileyen birtakım somut

olmayan düşüncelere sahiptirler. Bu yöndeki düşünceler genellikle “sağlam zihin yapısı” olarak ifade edilebilir. Sağlam zihin yapısına sahip kişilerin stres ve baskı ile başa çıkabilmelerini, günlük yaşamda var olan zorlukların üstesinden gelmeyi, istenmeyen hayal kırıklıklarından ve ağır travmadan kurtulmalarını, anlaşılabilen ve gerçekçi hedefler tespit etmelerini, başka kişilerle olması gerektiği gibi ilişkiler sağlamalarını, kendilerine ve başkalarına saygı göstermelerini gerektirmektedir. Her insan bu zihin yapısını geliştirme becerisine sahiptir (Goldstein ve Brooks, 2005; akt, Oktan, 2012).

Bu tanımlardan da anlaşıldığı gibi psikolojik sağlamlık olgusu, kişiyi etrafında olumsuz faktörlerinden koruyan karakteristik bir özellik değildir. Kişileri, hayatın zorlukları altında başarıya taşıyan temel nedenler, çevresel risk oluşturan koşulların mevcut etkilerini en aza indirmeyi sağlayan tutum ve yeteneklerin gelişmesine neden olan koruyucu faktörlerdir (Beauvais ve Oetting, 1999; akt, Gizir ve Aydın, 2006).

Son olarak ise (Stewart, Reid ve Mangham,1997; akt, Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012) psikolojik sağlamlığın, daha önce yapılan farklı tanımlarını inceleyerek bu tanımlardaki ortak yönleri aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir.

- ✓ Kişilerin belli başlı özellikleriyle çevreleri arasında karmaşık ve karşılıklı bir oyundur.
- ✓ Sorunlarla başa çıkma becerisi ile stres arasındaki bir uyumdan meydana gelir.
- ✓ Yaşamın kendisinden türeyen ve birçok stres veren risk unsurları ve riskin olumsuz etkisini sakinleştiren ya da en aza indirgeyen önleyici faktörler, psikolojik sağlamlığa katkıda bulunur.
- ✓ Psikolojik sağlamlık dinamiktir.
- ✓ Psikolojik sağlamlık gelişimseldir. Başarılı olma kişinin becerilerini güçlendirir.
- ✓ Psikolojik sağlamlık yaşam geçişlerinde en önemli faktördür.

2.2.1. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Araştırmalar

Psikolojik sağlamlık incelemelerinin çıkış noktası, çocukluk çağda erken yaşam felaketlerini tecrübe eden çocuklardaki gelişimsel psikopatoloji üzerine yapılan çalışmaların sonuçlarından kaynaklanmaktadır. Bu erken yaşam felaketlerine, şiddete yatkın ya da ruhsal rahatsızlığı olan aile ortamında yaşama, madde bağımlılığı ve kullanımı ve yoksulluk örnek olarak verilebilir. Yapılan bu araştırmalarda çocukların risk altında yaşamlarına devam etmelerine rağmen ruhsal ve fiziksel açıdan sağlıklı büyüyenlerin özellikleri belirlenmiştir. Yaşamlarında şizofreni tanısı alan kişilerin ve ebeveynlerinin boylamsal açıdan incelemelerini devam ettiren Manfred Bleuler, klinik çalışmaları süresince, sadece beklenen sonuçları keşfetmekle kalmamış aynı anda felaketin arasında potansiyel gücün, cesaretin ve sağlığın en önemli sonuçlarını da ortaya koymuşlardır. Yine araştırmacı, sebebi akılsal hastalık olan ve hastaneye yatırılmış bir annenin kızı olan, sorumsuz, alkolik, duygusal, ruhsal ve fiziksel bakımdan rahatsız olan bir babanın bakımıyla ve 4 kardeşiyle büyümüş 14 yaşındaki Vreni'nin vaka araştırmasına odaklanmış bunun sonucunda da Vreni yetişkinlik döneminde mutlu bir evliliğe, aileye ve aynı zamanda iki sağlıklı çocuğa sahip olduğunu belirtmiştir (Bleuler 1984; akt, Erarslan, 2014).

Psikolojik sağlamlık çalışmalarında anlık travmalar karşısında verilen tepkiler üzerine de araştırmalar yapılmıştır. Bilim insanları, toplumda yaşanan felaketleri veya ağır yaralanmalar gibi travmatik durumlar karşısında yetişkin bireylerin duygusal anlamda nasıl tepki verdiklerini, bu olayları nasıl benimsediklerini araştırmışlardır. Yapılan araştırmalarda genel sonuç değişkenleri, yaşanan travma sonrası stresin belirtilerini ve travma sonrasındaki değişimi, gelişimi kapsamaktadır. Li ve arkadaşları (2012) Wenchuan'da 2008' de yaşanmış olan deprem felaketinden 1 yıl sonra demografik unsurlarla psikolojik sağlamlık arasındaki bağlantıyı araştırmak için, depreme maruz kalan, acı çeken yetişkin bireylerle görüşmüşler ve bunun üzerine incelemeler yapmışlardır. Sonuç olarak, daha önce yapılmış olan araştırmalarla bağlantılı olarak, psikolojik açıdan sağlam olan yetişkin bireylerin yaşanan doğal felaket durumunda olumlu tepkiler verdikleri gözlemlenmiştir. Kişilerin aylık gelirleri hariç cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi ve etnik gruba bağlı demografik unsurların psikolojik sağlamlığın, belirgin şekilde nedenlerinden olduğu gözlemlenmiştir (akt, Erarslan, 2014).

Psikolojik sağlamlık çalışmalarında Ülkemiz'de yalnızca 2000'li yılların başlarından beri gözlemlenen çeşitli risk grupları ele alınmış ve psikolojik sağlamlık süreci, risk ve koruyucu unsurlarla birlikte araştırılmıştır. Bunun yanında psikolojik sağlamlığı geliştirmede etkili unsur olabileceği varsayılan bazı modeller test edilmiştir (Erarslan, 2014).

Terzi (2005), strese maruz kalmış yaşam hikayeleri karşısında olumlu yönde stresle başa çıkmayı ve öznel olarak psikolojik anlamda iyi olmalarını etkileyen, 395 üniversite öğrencisinde Psikolojik Dayanıklılık Modelini incelemiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda, strese maruz kalmış yaşamları bilişsel açıdan incelemenin ve stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmanın, psikolojik yönden iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, psikolojik sağlamlığın da kişilik, karakteristik açıdan bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı yönden etkilediği gözlemlenmiştir (akt, Erarslan, 2014).

2.3. Benlik Saygısı

Psikolojik danışma ve psikiyatri alanlarında yapılan araştırmalar arasında en sık rastlanan kavram olan benlik saygısını en belirgin şekilde Rosenberg (1965) kişinin kendi kendine olan olumlu veya olumsuz davranışı olarak betimlemiştir. Benlik saygısı kavramını iki farklı boyutta incelemiş ve bunların yüksek ve düşük benlik saygısı olduğunu ortaya koymuştur. Bireylerin kendilerini değerli ve saygı değer hissetmeleri, yüksek benlik saygısı ile tanımlanırken bu davranış kişinin kendisini büyük görmesi şeklinde, bu davranışın zıttı olarak kişiler kendilerini reddederler ve kendilerinden memnun değillerdir, bu da düşük benlik saygısı olarak tanımlanmaktadır (Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Toplumsal düzende önemli bir özellik olarak bilinen benlik saygısı, kişilerin kendilerini algılamalarında verdikleri önemi belirlemektedir. Benlik saygısının bilindiği gibi pek çok önemli değerkenle (örn; sosyal beceriler, iyi olma, yalnızlık, intihar vb.) ilişkisi olduğu ve benlik saygısının programlar aracılığı ile geliştirilebileceği düşünöldüğünde toplumda psikolojik danışmanlarca yürütölecek benlik saygısını artırmaya yönelik programların uygulanmasının önemi daha fazla ortaya çıkmaktadır. Benlik saygısı ile ilgili yapılacak grup uygulamalarının kişilerin

kendilerini değerli hissetmelerine, kendilerinden daha memnun olmalarına, kendilerini daha gerçekçi tanıma ve değerlendirmelerine dolayısıyla kişisel-sosyal ve akademik gelişimlerine çok önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir (Çeçen ve Koçak, 2007).

Kavram olarak benlik saygısı, bireyin kendi kendini test etmesi ve bu testin sonucunda elde etmiş olduğu benlik kavramını kabul etmesinden oluşan beğenme ve benimseme bununla birlikte kişi kendisini bulunduğu durumdan daha eksik veya daha üstün görmeden, sevmeye layık, beğenilen, tamamen kendinden memnun olma ve kendisine güvenme durumunu tasvir etmektedir. Bütün olarak pozitif beden inancı yüksek bir benlik saygısı yönünde tanımlanırken, zıttı olan düşük benlik saygısı, negatif beden inancını açıklamaktadır. Benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine etkisi olan, psikolojinin klinik vaka olarak tanımlanmaktadır (Özcan ve Ark. 2013).

Benlik saygısı kendine saygı, özgüven öz değer ve birçok psikolojik değişkenlerin temel belirleyicilerinden birisidir (Güçray, 1989; akt, Yiğiter ve Ark. 2011).

Kişinin fiziksel ve zihinsel özelliklerinin tamamı ve kişiye ait olan bütün bu özelliklerin yanında kişinin kendini değerlendirmesi durumu benlik olarak açıklanabilir (Yavuzer, 2002; akt, Çalışkan, 2015). Benlik, kişinin çevresi ile iletişimi, etkileşimi sonunda edindiği ve kendine ait olan duygular, düşünceler, değerler ve kavramlar sisteminin tamamıdır. Benlik insanın kendi benliğini kavrama şekli olup bireyin kendisini nasıl tanıdığını açıklamaktadır (Yörükoğlu, 2000; akt, Çalışkan, 2015).

Bu ifadelerin yanından benlik saygısı hakkında, Branden (1987), benlik saygısını anlatırken, kendimizi daha kapsamlı tanımak ve bununla beraber başkalarını da daha iyi algılayabilmek adına bir yol gösterici olduğunu belirtmiştir. Yine Branden, benlik saygısının iki tane bileşeninin olduğundan bahsetmiştir. Bu bileşenler; kişisel öz yeterlilik ve kişisel değerlilik duygularıdır. Bir başka deyiş ile özgüven ve öz saygının birleşiminden benlik saygısı doğmaktadır. Benlik saygısı kişilerin kendinde olan sorunlarını kavrama ve bu sorunları idare edebilme becerilerini ifade etmektedir. Benlik saygısı, kişilerin toplumda nasıl bir birey olacaklarına, çoğu zaman kişilerin ne yönde bir kişilik oluşturacaklarına ve çevresi

ile olan iletişimlerinde nasıl bir yol izleyeceklerini, farklı yönlerden etkileyen bir faktördür (Latifoğlu, 2012).

Kişinin çevresi ile olan yaşamını anlayış şekilleri adına benlik kavramının gelişimi hareketli bir süreçtir. Kişilerin kendi yaşamlarını kavrama biçimi, başkaları tarafından pozitif yönde değerlendirme ve topluma kabul edilme gereksiniminden kayda değer şekilde etkileşimdedir. Kişi için kendine yakın görünen çevresinin düşüncesi oldukça önemlidir. Bu doğrultu da kişiyi memnun eden veya onu hayal kırıklığına uğratan farklı deneyimler sonucunda kişi kendine değer verme duygusunu artırır. Var olan bu duygu, başka insanların kendileriyle yüzleşmesi sonucunda da günden güne öğrenilerek geliştirilir. Bu durum bir kez oluştuktan sonra, diğer kişilerin gerçek anlamda kendilerine nasıl baktıklarından bağımsız olarak devam eder ve bütün organizmanın hareketlerini koşulsuz şekilde etkiler (Temel ve Aksoy 2001; akt, Dilek, 2007).

2.3.1. Benlik Saygısı ve Spor İlişkisi

Günümüze kadar olan araştırmaların birçoğunda, kişinin öz değerlerini tanıyabilmesi için kendi akranlarıyla kıyaslandığı zaman ilköğretim yaşlarından itibaren başlayan ve ergenlik döneminin sonlarına kadar, gelişimsel bir süreç olduğunu görmekteyiz. Benlik saygısı ve sportif faaliyetlerin arasındaki ilişki, bireyin bu faaliyetlere nasıl uyum sağladığı ve bu uyum sonucunda kazanılan deneyimlerin karakterini, kişiliğini ve hayatını ne yönde etkilediği ve bu sürecin kaynağını oluşturmaktadır. Spor aktiviteleri sayesinde kişinin kendini tanıması, benlik saygısının olumlu veya olumsuz yönde gelişimi ve hayatının tümünü nasıl etkilediği ile ilişkilendirilebilir.

Yapılan çalışmaların sonucunda, Hawkins ve Gruber (1982), lise çağındaki erkek öğrencilerin katılmış oldukları beyzbol müsabakası sezonunda, okul-ders başarı oranlarının arttığını bulmuşlardır. Sosyal benlik açısından, takım sporu ile uğraşan kişilerin benlik puanları yüksek bulunmanın yanı sıra bireysel sporlarla uğraşanların da kişisel benlik puanları yüksek bulunmuştur (Özerkan, 2004; akt, Çağlayan, 2011)

Eleştirel bakış açısı olarak Folkins ve Sime (1981), spor ve psikolojik açıdan rahatlama üzerine üst düzey bir tartışmayı kapsamaktadır. Yapılan çalışmanın

eleştirisini ortaya koyan bu grup ve buna benzer diğer çalışmalar spor faaliyetlerini gerçekleştirmenin bireyin kişiliğini pek etkilemediğini, ancak yoğun spor aktivitelerinin zindelik seviyesini artırdığını, bununla birlikte ruhsal durum, benlik kavramı ve akıl sağlığına pozitif açıdan etkileri olabileceğini kabul etmişlerdir. Yapılan çalışmaların bazı bulgularında kas kuvvetindeki artış ve fizik algısındaki değişikliklerin, en önemlisi olan zindelik programlarından önce ve benlik saygısı düşük olan kişilerin benlik saygısını, pozitif olarak etkileyebileceğini düşünmüşlerdir. Benlik kavramı haricinde kişilik özelliklerinden hiçbiri, fiziksel gücün artışından etkilenmemiş olmaları göze çarpmaktadır (Eren, 1997; akt, Esen, 2012).

Fiziksel aktiviteler ve kişilik ile ilgili etkileşimi inceleyen bir araştırmada O. Neuman, aktif sporcular ile spor yapmayan bireylerin değerlerinde spor yapanların çok daha çalışkan, daha sabırlı, daha hareketli, girişken ve çok zor durumlarda bile zemine adapte olma özelliklerinin belirgin düzeyde daha iyi olduklarını gözlemlemiştir (Tiryaki, 2000; akt, Kumbaroğlu, 2013).

Spor faaliyetlerinin tümü sosyal bir kazanımdır ve genelde duygu ile ilgili özelliklerin gelişmesini sağlar. Sportif faaliyetlere katılanların, duygularını ifade etme aracı olarak oyun ve hareketler yardımı ile onları sergileyebilme olanakları artmaktadır. Spor aktiviteleri sayesinde gençlerin kendilerini ifade etmelerinin daha kolay olduğunu ve bununla birlikte öfke, saldırganlık gibi duyguların kendilerinden uzaklaşmasına ya da bu duyguları kontrol etmelerini sağlayabilmektedir. Strese maruz kalan enerjiden uzaklaşmanın en iyi yolu oyun ya da spor faaliyetlerine katılmak veya sürdürmektir. Spor faaliyetlerinin taraftarı olmak, kişiye sağlamış olduğu fiziksel faydalarıyla birlikte benlik gelişimine de fayda sağlamaktadır. Bu sayede kişiler karşılaştıkları bir baskı karşısında yeterlilik ve yetersizliklerini çok daha kolay anlayabilmektedirler (Aracı, 2001; akt, Bal, 2015).

2.4. İyimserlik Kavramı

Pozitif psikolojinin gözde kavramlarından olan iyimserlik son 25 yılda, günümüz psikologları arasında popüler bir çalışma konusu olmuştur. Psikologlar iyimserliği; duruma özgü, olaya özgü ve umut başlıkları altında incelemişler ve iyimserliğin nasıl ölçüldüğüne bakılmaksızın genellikle cazip sonuçlarla ilişkilendirmişlerdir (Peterson ve Park, 2004).

İyimserlik, gelecekte kötü olaylardan çok, iyi olayların olacağına dair bir inanç olarak geleceğe yönelik bilişsel, duygusal ve motivasyonel bir duruşu temsil eder (Schutte ve Hosch, 1996).

Psikoloji biliminde iyimserlik kavramı ilk kez deney yapılarak Scheier ve Carver tarafından araştırılmıştır. Yapmış oldukları araştırma ile iyimserliğin kavramsal çerçevesini çizerek, iyimserliğin sağlık değişkenleri ile ilişkisini ortaya koymuşlardır. Scheier ve Carver iyimserliği; bir insanın başına iyi şeyler geleceğine dair genellenmiş beklentileri olarak ifade etmişlerdir (Scheier ve Carver, 1985).

2.5. Kontrol Odağı

Kontrol kavramı, kişilik gelişiminin bir boyutu olarak, bireydeki temel farklılıkların bir parçasını oluşturmaktadır (Çivitçi, 2007). Skinner'a (1996) göre; kontrol kavramı kontrol odağı algısı, kendine yeterlilik, öğrenilmiş güçlülük, nedensel yükleme ve öz kontrol gibi kavramları ifade etmektedir. Kişi kendini anlatırken hayatında rol oynayan olaylar karşısında kendini yerleştirdiği, uygun gördüğü yer, kişinin benlik kontrolünde bakış açısı ve odağını oluşturmaktadır (Rotter, 1966). Bununla birlikte kontrol odağı süreci başlamaktadır. Kişinin stresli bir olay karşısında stresini kontrol altında tutabildiği ve bu bağlamda kendisinin uyguladığı bilişsel değerlendirmeler kontrol odağını kapsamaktadır. Birey için kendinde önemini açığa çıkaran bu bilişsel değerlendirmeler bu durumun anlamını belirleyen bilişsel süreçler, birincil ve ikincil olarak iki şekilde incelenmektedir. Yapılan değerlendirmelerin birincisinde birey farkına vardığı durumun iyi olma halinin üzerine etkisinin olup olmadığını, bu doğrultuda etkisi olacaksa da bu durumun strese bağlı gerçekleşip gerçekleşmediğini test eder. Stresle başa çıkma ve stres karşısında uygulanabilecek çözüm yolları ise ikincil değerlendirmeyi açıklamaktadır. İçinde bulunulan sürecin kontrol altında tutulduğu ile ilgili inanışlar, bu işleyişi gözle görülür bir şekilde etkilemektedir (Folkman, 1984). Kontrol odağı algısının, nedensellik belirtme ve sorumluluk yükleme ile yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Korkut, 1991). Rotter' a (1966) göre kontrol odağı; bireyin yaşamları içerisinde kendilerini etkileyen olumlu ya da olumsuz olayları, kendi yeterliliklerine, kişisel özelliklerine, dinamiklerine, kadere, talihe, farklı güçlere ya da başka insanlara bağlama ve yöneltme eğilimidir. İç ve dış olmak üzere iki tip kontrol odağı yöneliminden bahseder. Bunlar:

İç kontrol odağı; bireyin hayatında yaşadığı olumlu ya da olumsuz şeylerin kontrolünün kendisinde olduğuna ve tüm yaşadıklarının sorumluluğunun kendisine ait olduğuna yönelik inancıdır (Rotter, 1966). Denetim odağı içten olan kişiler, yaşamlarının sonuçlarında kendi tutumlarının önemli olduğunu ve bu davranışların direk olarak etkili olduğuna inanırlar (Wong-McDonald ve Gorsuch, 2004).

Dış kontrol odağı; kişinin, kendi davranışları ve bu davranışlarından meydana gelen sonuçları üzerinde kontrol sahibi olamadığına, hayatının ve yaşadığı olayların şanssızlık, talihsizlik, kader ve başka insanlar gibi kendi dışındaki etmenlere bağlı olduğu inancında olmasıdır (Rotter, 1966). Kontrol odağı kavramını, kültürel ve sosyal nedenlerle açıklayan Lefcourt' a göre; aile tipi, kültürel yapı ve kişisel çabalar sonucunda elde edilen deneyimler 33 kontrol odağının gelişimine etki eder. İç kontrol odağını kullanan kişiler, genellikle tipik içsel yönelimli ailelerde yetişirler. Bu tip ailelerdeki görüntü çaba, eğitim, sorumluluk ve düşüncenin önemini vurgulayıcı niteliktedir. Buna karşılık dışsal yönelimli ailelerde çoğu şey dış kaynaklara atfedilir. Çünkü düşük sosyoekonomik statüdeki ailelerin inanışlarına göre, kendi yaşamları üzerindeki kontrolleri daha azdır. Buna bağlı olarak bu tip topluluklardaki aileler ve bu aile içerisinde yetişen bireyler daha dışsal yönelimlidirler.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, veri toplama araçlarının alanda uygulama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla ele alınan çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, sporcular ve sedanter bireylerden oluşmaktadır. Örneklem ise, sporcu ve sedanter bireyler arasından tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 200 sporcu ve 200 sedanter olmak üzere toplam 400 gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden kişilerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmaya toplamda 400 gönüllü ve sağlıklı birey katılmıştır. Araştırmada, sporcuların ilgili oldukları spor dalı ölçütüne göre araştırmanın bağımlı değişkenleri olan psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı hakkında veri toplamak amacıyla “Benlik Saygısı Ölçeği”, “Yaşam Yönelimi Ölçeği”, “İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği”, “Yılmazlık Ölçeği” ve katılımcıların bazı kişisel bilgilerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ölçek ve formların birebir uygulanmasından önce bizzat araştırmacı tarafından ölçek ve formların nasıl doldurulması gerektiği detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Eksik doldurulan ölçüm araçları değerlendirmeye alınmamıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırma kapsamında yer alan bağımsız değişkenler ve sporcular hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda yaş, cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, sporcunun öğrenim durumu, ilgilendikleri spor dalı, mücadele sporları sporcuları için uluslararası ya da ulusal derece ve takım sporcuları için yer aldıkları lig ile ilgili sorular mevcuttur.

3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Bu araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 1963'te Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları ABD' de Rosenberg tarafından 1965 yılında yapıldıktan sonra birçok araştırmada araç olarak kullanılmıştır (Akt. Çuhadaroğlu, 1986). Ülkemizde, ölçeğin güvenirlilik ve geçerlilik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır.

Geçerlilik katsayısı $r=71$ olarak bulunmuştur. Test -tekrar test güvenirlilik yöntemi kullanılarak da güvenirlilik katsayısı $r=75$ olarak saptanmıştır.

Bu ölçek 12 alt boyutlu ölçekten oluşup kendi içinde 63 maddeyi içermektedir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği' nin birincil değerlendirmesi kişinin benlik saygısını belirlemek, diğer alt boyutlar da benlik saygısı ile ilgili tutumları değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur (Çuhadaroğlu, 1985).

Yapılan bu araştırmada birincil değerlendirme olarak kabul edilen ve 10 maddeden oluşan Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçeği kullanılmıştır.

Değerlendirme yapılırken, Benlik Saygısı Alt Ölçeği' nde 5'i olumlu 5'i olumsuz olmak üzere toplam 10 madde bulunmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde araştırmaya katılanlar 0 ile 6 puan aralığında toplam puan baz alınmaktadır. Ölçekten alınan sonuçlarda toplam puanın yüksek olması, katılımcının benlik saygısı düzeyinin düşük olduğunu gösterirken, bu puanlama yöntemine göre; 0-1 puan yüksek seviyedeki benlik saygısını, 2-4 arasındaki puanlar orta seviyedeki benlik saygısını, 5-6 puanları düşük seviyedeki benlik saygısını göstermektedir.

1....(C)=0,17 (D)=0,34	6....(C)=0,50 (D)=1
2....(C)=0,16 (D)=0,33	7....(C)=0,50 (D)=1
3....(A)=0,17 (B)=0,33	8....(A)=1 (B)=0,50
4....(C)=0,25 (D)=0,50	9....(A)=0,50 (B)=0,25
5....(C)=0,25 (D)=0,50	10...(A)=0,50 (B)=0,25

Bu çalışma da Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 4'lü likert tipi cevaplama yöntemi ile kullanılmıştır. Sonuçlardan alınabilecek en yüksek puan 40 iken en

düşük puan 10'dur. Ölçekten alınacak yüksek puan, yüksek benlik saygısını ve düşük puan ise düşük benlik saygısını göstermektedir.

Yönerge: Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz. Ölçek her ifade için “Kesinlikle Katılmıyorum” dan “Tamamen Katılıyorum” a kadar yayılan Dört dereceli bir değerlendirme yapmanızı gerektirmektedir. Her ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu yan tarafta verilen derecelendirme kısmında, uygun ifade doğrultusunda işaretleyiniz. İşaretlerin gerçek durumu yansıtması şartı, uygun rakamın üstüne çarpı konması, yuvarlak içine alınması ya da üzeri çizilmesi gibi tarz farklılıklarının hiçbir önemi yoktur.

3.3.3. Yaşam Yönelimi Ölçeği (İyimserlik Ölçeği)

Yaşam Yönelimi Ölçeği, Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilmiş olup, 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek grup olarak kendi içinde 3'e ayrılır, maddelerden 4'ü hayata olumlu (iyimser) yönden bakmayı, 4 tanesi olumsuz (kötümser) değerlendirmeyi ölçmekte olup, diğer 4 tanesi ise olduğu görevi uygulamaktadır. Ölçme aracı 5'li Likert tipi bir ölçme aracı olup seçenekler; “0- Kesinlikle Katılmıyorum”, “1- Katılmıyorum”, “2- Kararsızım”, “3- Katılıyorum”, “4- Kesinlikle Katılıyorum” biçiminde cevaplandırılmaktadır. Değerlendirmeden elde edilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 32'dir. Uygulamadan elde edilen yüksek puanlar hayata olumlu (iyimser) yönden bakmayı, bununla birlikte düşük puanlar olumsuz (kötümser) bakış açısını göstermektedir.

3.3.4. Rotter İç-Dış Kontrol Ölçeği (RİDKOÖ)

29 maddeden oluşan ve eğitim durumu alt sınır olarak ortaöğretimi bitirmiş kişilere uygulanan Rotter İç-Dış Kontrol Ölçeği, Rotter (1966) tarafından geliştirilmiş olup Dağ (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Rotter İç-Dış Kontrol Ölçeği, kişilerin alışılmış kontrol beklentilerinin ve buna dayanarak içsellik-dışsallık nedensellikleri üzerine etkisi, tüm pekiştiricilerin kişinin kendi içinde veya elinde olmayan güçlerin (örneğin; şans, kader gibi) kendi kontrolünde olduğuyla alakalı ve bununla birlikte kişilerin sahip oldukları inanç ve beklentilerini test etmektedir.

Rotter İç-Dış Kontrol Ölçeğini güvenilirlik değerlendirmelerinde; madde toplam puan korelasyonlarının 0,11 ile 0,48 arasında farklılık gösterdiği, iki-yarı test güvenilirlik katsayılarının 0,65 ile 0,79 arasında değiştiği, test-tekrar test yöntemiyle güvenilirlik katsayısının ise 0,49 ile 0,83 arasında değiştiği saptanmıştır. Goodman ve Waters 1987 yılında ölçeğin iç tutarlılığını 0,77 olarak hesaplamıştır. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasında ise diğer kontrol odağı ölçekleriyle 0,25 ile 0,55 arasında değişen korelasyonlar hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkiye uyarlaması 1991 yılında Dağ (1991) tarafından yapılmış olup, iç tutarlılık katsayısı 0,71, KR-20 güvenilirlik katsayısı 0,68, test-tekrar test güvenirligi ise 0,83 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin geçerlik çalışmasında ise; temel bileşenler analizi sonucunda, toplam varyansın %47,7' sini açıklayabilen 7 faktör elde edilmiştir. Bu faktörler; (1) şans kontrolü eksikliği, (2) siyasal olaylarda dış kontrol, (3) şans kontrolü, (4) okul başarısı kontrol eksikliği, (5) kişiler arası ilişkilerde kontrol eksikliği, (6) kadercilik inancı, (7) siyasal olaylarda kontrol eksikliği olarak belirlenmiştir.

Yönerge: Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz. Ölçek her bir ifade için “Kesinlikle Katılmıyorum” dan “Kesinlikle Katılıyorum” a kadar yayılan Beş dereceli bir değerlendirme yapmanızı gerektirmektedir. Her ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu yan tarafta verilen derecelendirme kısmında, uygun ifade doğrultusunda işaretleyiniz. İşaretlerin gerçek durumu yansıtması şartı ile uygun rakamın üstüne çarpı konması, yuvarlak içine alınması ya da üzeri çizilmesi gibi tarz farklılıklarının hiçbir önemi yoktur.

3.3.5. Yılmazlık Ölçeği (YÖ):

Ölçek Gürkan (2006) tarafından geliştirilmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin ölçme değerlendirme ve bu alana özgü uzmanların görüşlerine göre, ölçek beşli likert yöntemiyle cevaplanacak şekilde oluşturulmuş ve ölçeğin yönergesi ve basımı bu doğrultuda yapılmıştır. Ölçeğin derecelendirmesinde, Hiç tanımlamıyor (1), Biraz tanımlıyor (2), Orta düzeyde tanımlıyor (3), İyi tanımlıyor (4), Çok iyi tanımlıyor (5) şeklinde yapılmakta olup bu puanlamaya göre uygulanmaktadır. Ölçeğin ters ifadelerinde ise yukarıdaki derecelemenin tam tersi şeklinde puanlanmaktadır. Verilen cevaplarda, puanlardaki yükselme yılmazlık düzeyinde artışı gösterir. Puanlardaki düşüş ise yılmazlık düzeyinin az olduğunu

göstermektedir. Yılmazlık Ölçeğinin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla araştırma evreninden rastgele seçilen toplam 49 üniversite öğrencisine ölçek bir ay ara ile uygulanmıştır. Uygulama sonucu yapılan analiz sonucunda birinci ve ikinci uygulamada alınan puanlar arasındaki korelasyon .89 olarak bulunmuştur ($p < .001$, $N = 49$, $S_s = 11.57$, $t = -2.51$). Bu sonuç ölçeğin kararlılığı için oldukça iyi bir kanıt olarak düşünülebilir. Cronbach Alfa Güvenirliği iç tutarlılık için yapılan çalışmada yine aynı grupta, birinci ve ikinci uygulama adına ayrı ayrı hesaplanan Cronbach Alfa değeri sırasıyla .78 ve .87 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmasına katılan grup için hesaplanan Cronbach Alfa değeri de (.80) yukarıdaki değerlere oldukça yakındır. Ölçeğin güvenilirliğinin yüksekliği ve her bir maddenin temelde yılmazlık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olması nedeniyle, ölçekten elde edilen puanlar her bir faktör için ayrı ayrı hesaplanmayıp, ileride yapılacak analizler için ölçekten elde edilen toplam yılmazlık puanı dikkate alınacaktır. Gerektiğinde, ileride bu ölçekle yapılabilecek olası çalışmalarda, ölçek sekiz faktörlü olarak da kullanılabilir.

3.4. İstatistiksel Analiz

Elde edilen veriler IBM SPSS 22 paket program ile kayıt edilmiştir. Elde edilen verilerin istatistikî analizleri için uzmanlardan yardım alınmıştır. Araştırmanın kişisel bilgilerle ilgili bölümü tanımlayıcı istatistik tablolarıyla düzenlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık duyguları arasındaki ilişkileri tanımlamak için pearson corelation analizi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter bireyler arasında anlamlı farklılıkların bulunup bulunmadığını test etmek için t-test analizi kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmaya katılan bireylerin benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık duygularında demografik veriler açısından anlamlı farklılıkların bulunup bulunmadığını test etmek için ikili gruplarda t-test ikiden çoklu gruplandırmalarda anova analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılanların egzersiz yapma durumlarına göre dağılımı

	F	%
Sporcu	200	50,0
Sedanter	200	50,0
Toplam	400	100,0

Araştırmaya katılan grubun %50'sinin egzersiz yaptığı, %50'sinin ise egzersiz yapmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya katılanların cinsiyet değişkenine göre dağılımı

	F	%
Kadın	153	38,3
Erkek	247	61,8
Toplam	400	100,0

Araştırmaya katılan grubun %38,3' ünün kadın, %61,8' inin ise erkek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya katılanların yaşlarına göre dağılımı

	F	%
10-14	32	8,0
15-19	171	42,8
20-24	137	34,3
25-29	35	8,8
30 ve üstü	25	6,3
Toplam	400	100,0

Araştırmaya katılanların %8'i 10-14 yaş, %42,8'i 15-19 yaş, %34,3' ü 20-24 yaş, %8,8' i 25-29 yaş, %6,3' ü ise 30 yaş ve üstü olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya katılanların gelir durumlarına göre dağılımı

	F	%
500-1500	75	18,8
1501-2500	107	26,8
2501-3500	83	20,8
3501 ve üstü	135	33,8
Toplam	400	100,0

Araştırmaya katılan grubun %18,8'inin 500-1500, %26,8'inin 1501-2500, %20,8' inin 2501-3500 ve %33,8' inin 3501 ve üstü gelir durumlarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların öğrenim durumlarına göre dağılımı

	F	%
İlk öğretim	34	8,5
Lise	163	40,8
Üniversite	183	45,8
Lisans Üstü	20	5,0
Toplam	400	100,0

Araştırmaya katılan grubun %8,5'inin ilköğretim, %40,8'inin lise, %45,8'inin üniversite ve %5'nin lisansüstü eğitim durumlarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 6. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre dağılımı

	F	%
Kadın	73	36,5
Erkek	127	63,5
Toplam	200	100,0

Araştırmaya katılan sporcu grubun %36,5'inin kadın ve %63,5'inin erkek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Araştırmaya katılan sporcuların yaşlarına göre dağılımı

	F	%
10-14	32	16,0
15-19	39	19,5
20-24	94	47,0
25-29	29	14,5
30 ve üstü	6	3,0
Toplam	200	100,0

Araştırmaya katılan sporcu grubun %16'ısı 10-14 yaş, %19,5'i 15-19 yaş, %47' si 20-24 yaş, %14,5' i 25-29 yaş, %3,0' ı ise 30 yaş ve üstü olarak tespit edilmiştir.

Tablo 8. Sporcuların takım sporları ve bireysel sporlar olarak dağılımı

	F	%
Takım Sporları	83	41,5
Bireysel Sporlar	117	58,5
Toplam	200	100,0

Araştırmaya katılan sporcu grubun %41,5'i takım sporları ile ilgilenirken, %58,5' inin bireysel sporlar ile ilgilendiği tespit edilmiştir.

Tablo 9. Sporcuların branşlarına göre dağılımı

	F	%
Futbol	27	13,5
Basketbol	32	16,0
Voleybol	33	16,5
Hentbol	22	11,0
Takwondo	22	11,0
Boks	9	4,5
Muaytai	12	6,0
Kickboks	14	7,0
Diğer	29	14,5
Toplam	200	100,0

Araştırmaya katılan sporcu grubun %16,5'inin voleybol, %11'inin hentbol, %11'inin taekwondo, %4,5'inin boks, %6' sının muaythai, %7' sinin kickboks ve %14,5' inin diğer spor branşlarıyla ilgilendikleri tespit edilmiştir.

Tablo 10. Sporcuların gelir durumlarına göre dağılımı

	F	%
500-1500	35	17,5
1501-2500	50	25,0
2501-3500	44	22,0
3501 ve üstü	71	35,5
Toplam	200	100,0

Araştırmaya katılan sporcu grubun %17,5'inin 500-1500, %25'inin 1501-2500, %22' sinin 2501-3500 ve %35,5' inin 3501 ve üstü gelir durumlarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 11. Sporcuların öğrenim durumlarını göre dağılımı

	F	%
İlk Öğretim	34	17,0
Lise	24	12,0
Üniversite	138	69,0
Lisans Üstü	4	2,0
Toplam	200	100,0

Araştırmaya katılan sporcu grubun %17'sinin ilköğretim, %12'sinin lise, %69'unun üniversite ve %2' sinin lisansüstü eğitim durumlarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 12. Araştırmaya katılanların psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin korelasyon analiz sonuçları

		Kontrol Odağı	Benlik Saygısı	İyimserlik	Psikolojik Sağlamlık
Kontrol Odağı	Pearson Correlation	1			
	Sig. (2-tailed)				
	N	400			
Benlik Saygısı	Pearson Correlation	,599**	1		
	Sig. (2-tailed)	,000			
	N	400	400		
İyimserlik	Pearson Correlation	,006	,531**	1	
	Sig. (2-tailed)	,900	,000		
	N	400	400	400	
Psikolojik Sağlamlık	Pearson Correlation	,605**	,738**	,302**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	
	N	400	400	400	400

Araştırma sonuçlarına göre, araştırmaya katılanların benlik saygısı ile kontrol odağı ($r=0,599^{**}$), iyimserlik duygusu ile benlik saygısı ($r=0,531^{**}$), psikolojik sağlamlık duygusu ile kontrol odağı ($r=0,605^{**}$), psikolojik sağlamlık duygusu ile benlik saygısı ($r=0,738^{**}$), psikolojik sağlamlık duygusu ile iyimserlik duygusu ($r=0,332^{**}$) arasında 0,01 düzeyinde anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın araştırmaya katılanların iyimserlik duygusu ile kontrol odağı duyguları arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 13. Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter bireylerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırma sonuçları

		N	Mean	Std. Deviation	t	Sig. (2-tailed)
Benlik Saygısı	Sporcu	200	4,1230	,66942	2,299	,022
	Sedanter	200	3,9539	,79550		
İyimserlik	Sporcu	200	3,9390	,54075	5,321	,000
	Sedanter	200	3,6601	,50704		
Kontrol Odağı	Sporcu	200	8,3110	1,45283	4,188	,000
	Sedanter	200	7,7209	1,36385		
Psikolojik Sağlamlık	Sporcu	200	4,1230	,66942	2,299	,022
	Sedanter	200	3,9539	,79550		

Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter bireylerin benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık duygularında sporcular lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 14. Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter bireylerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırma sonuçları

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	T	Sig. (2-Tailed)
Benlik Saygısı	Kadın	153	4,0496	,73744	,238	,812
	Erkek	247	4,0315	,74154		
İyimserlik	Kadın	153	3,8386	,50559	1,134	,258
	Erkek	247	3,7754	,56273		
Kontrol Odağı	Kadın	153	7,9080	1,57765	1,163	,246
	Erkek	247	8,0829	1,34314		
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	153	4,0496	,73744	,238	,812
	Erkek	247	4,0315	,74154		

Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter bireylerin benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık duygularında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 15. Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter bireylerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin yaşlarına göre karşılaştırma sonuçları

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Fark Kaynağı
Benlik Saygısı	Between Groups	,352	4	,088	,160		
	Within Groups	217,613	395	,551		,959	-----
	Total	217,964	399				
İyimserlik	Between Groups	1,126	4	,282	,959		
	Within Groups	116,005	395	,294		,430	-----
	Total	117,131	399				
Kontrol Odağı	Between Groups	20,348	4	5,087	2,497		
	Within Groups	804,656	395	2,037		,042	1-3
	Total	825,004	399				
Psikolojik Sağlamlık	Between Groups	,352	4	,088	,160		
	Within Groups	217,613	395	,551		,959	-----
	Total	217,964	399				

Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter bireylerin benlik saygısı, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık durumunda yaş grupları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Buna karşın araştırmaya katılanların kontrol odağı algısında yaş grupları açısından anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 16. Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter bireylerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin gelir durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

		Sum Of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Benlik Saygısı	Between Groups	1,750	3	,583	1,068	,362
	Within Groups	216,215	396	,546		
	Total	217,964	399			
İyimserlik	Between Groups	,854	3	,285	,970	,407
	Within Groups	116,277	396	,294		
	Total	117,131	399			
Kontrol Odağı	Between Groups	15,537	3	5,179	2,534	,057
	Within Groups	809,466	396	2,044		
	Total	825,004	399			
Psikolojik Sağlamlık	Between Groups	1,750	3	,583	1,068	,362
	Within Groups	216,215	396	,546		
	Total	217,964	399			

Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter bireylerin benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık duygularında gelir durumları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 17. Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter bireylerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin öğrenim durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Fark Kaynağı
Benlik Saygısı	Between Groups	,569	3	,190			
	Within Groups	217,395	396	,549	,346	,792	-----
	Total	217,964	399				
İyimserlik	Between Groups	2,400	3	,800			
	Within Groups	114,732	396	,290	2,761	,042	1-2
	Total	117,131	399				
Kontrol Odağı	Between Groups	30,082	3	10,027			1-2
	Within Groups	794,921	396	2,007	4,995	,002	1-3
	Total	825,004	399				
Psikolojik Sağlamlık	Between Groups	,569	3	,190			
	Within Groups	217,395	396	,549	,346	,792	----
	Total	217,964	399				

Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter bireylerin benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık duyguları arasında öğrenim durumları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Buna karşın iyimserlik ve kontrol odağı duygularında öğrenim durumu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 18. Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik sağlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin korelasyon analiz sonuçları

		Kontrol Odağı	Benlik Saygısı	İyimserlik	Psikolojik Sağlık
Kontrol Odağı	Pearson Correlation	1	,600**	,010	,604**
	Sig. (2-tailed)		,000	,892	,000
	N	200	200	200	200
Benlik Saygısı	Pearson Correlation	,600**	1	,530**	,739**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000
	N	200	200	200	200
İyimserlik	Pearson Correlation	,010	,530**	1	,304**
	Sig. (2-tailed)	,892	,000		,000
	N	200	200	200	200
Psikolojik Sağlık	Pearson Correlation	,604**	,739**	,304**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	
	N	200	200	200	200

Araştırma sonuçlarına göre, araştırmaya katılan sporcuların benlik saygısı ile kontrol odağı ($r=0,600^{**}$), iyimserlik duygusu ile benlik saygısı ($r=0,530^{**}$), psikolojik sağlık duygusu ile kontrol odağı ($r=0,604^{**}$), psikolojik sağlık duygusu ile benlik saygısı ($r=0,739^{**}$), psikolojik sağlık duygusu ile iyimserlik duygusu ($r=0,010^{**}$) arasında 0,01 düzeyinde anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın araştırmaya katılan sporcuların iyimserlik duygusu ile kontrol odağı duyguları arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 19. Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin takım sporları ve bireysel sporlar açısından karşılaştırma sonuçları

	Takım Bireysel	N	Mean	Std. Deviation	t	Sig.
Benlik Saygısı	Takım Sporları	83	4,2674	,66741	2,606	,010
	Bireysel Sporlar	117	4,0206	,65451	2,597	
İyimserlik	Takım Sporları	83	4,0886	,56415	3,380	,001
	Bireysel Sporlar	117	3,8329	,49930	3,310	
Kontrol Odağı	Takım Sporları	83	8,4847	1,39108	1,428	,150
	Bireysel Sporlar	117	8,1877	1,48866	1,445	
Psikolojik Sağlamlık	Takım Sporları	83	4,2674	,66741	2,606	,010
	Bireysel Sporlar	117	4,0206	,65451	2,597	

Araştırmaya katılan sporcuların benlik saygısı, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık duygularında takım ve bireysel sporcular açısından takım sporcuları lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Sporcuların kontrol odağı algısında takım ve bireysel sporlar açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 20. Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırmaları

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	t	Sig. (2-tailed)
Benlik Saygısı	Kadın	73	4,1383	,64682	,245	,807
	Erkek	127	4,1142	,68444	,248	
İyimserlik	Kadın	73	4,0158	,52998	1,527	,128
	Erkek	127	3,8949	,54402	1,538	
Kontrol Odağı	Kadın	73	8,3484	1,57092	,275	,783
	Erkek	127	8,2895	1,38641	,266	
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	73	4,1383	,64682	,245	,807
	Erkek	127	4,1142	,68444	,248	

Araştırmaya katılan sporcuların benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık duygularında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 21. Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin spor dallarına göre karşılaştırmaları

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Fark Kaynağı
Benlik Saygısı	Between Groups	14,751	8	1,844	4,732	,000	1-5
	Within Groups	74,425	191	,390			1-8
	Total	89,175	199				
İyimserlik	Between Groups	7,269	8	,909	3,408	,001	1-5
	Within Groups	50,922	191	,267			1-8
	Total	58,191	199				
Kontrol Odağı	Between Groups	46,040	8	5,755	2,939	,004	2-4
	Within Groups	373,992	191	1,958			2-8
	Total	420,031	199				
Psikolojik Sağlamlık	Between Groups	14,751	8	1,844	4,732	,000	1-5
	Within Groups	74,425	191	,390			1-8
	Total	89,175	199				

Araştırmaya katılan sporcuların benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık duygularında spor dalları açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 22. Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik sağlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin öğrenim durumu açısından karşılaştırılması

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Benlik Saygısı	Between Groups	,394	3	,131	,290	,833
	Within Groups	88,781	196	,453		
	Total	89,175	199			
İyimserlik	Between Groups	,310	3	,103	,350	,789
	Within Groups	57,881	196	,295		
	Total	58,191	199			
Kontrol Odağı	Between Groups	2,005	3	,668	,313	,816
	Within Groups	418,026	196	2,133		
	Total	420,031	199			
Psikolojik Sağlık	Between Groups	,394	3	,131	,290	,833
	Within Groups	88,781	196	,453		
	Total	89,175	199			

Araştırmaya katılan sporcuların benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı ve psikolojik sağlık duygularında öğrenim durumu açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 23. Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin gelir durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

		Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.	Fark Kaynağı
Benlik Saygısı	Between Groups	2,843	3	,948	2,152	,095	--
	Within Groups	86,332	196	,440			
	Total	89,175	199				
İyimserlik	Between Groups	2,560	3	,853	3,007	,031	1-3
	Within Groups	55,631	196	,284			
	Total	58,191	199				
Kontrol Odağı	Between Groups	4,268	3	1,423	,671	,571	----
	Within Groups	415,763	196	2,121			
	Total	420,031	199				
Psikolojik Sağlamlık	Between Groups	2,843	3	,948	2,152	,095	----
	Within Groups	86,332	196	,440			
	Total	89,175	199				

Araştırmaya katılan sporcuların benlik saygısı, kontrol odağı, psikolojik sağlamlık duygularında gelir durumları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Buna karşın sporcuların iyimserlik duygularında gelir gruplarında, üst gelir grupları lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlıklı, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bununla birlikte yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, gelir düzeyi, spor yapanlarda takım ve bireysel sporlar açasından değerlendirmeler yapılmıştır.

Bu bölümde, ölçüm araçlarıyla elde edilen verilerin çözümlenmesiyle ulaşılan sonuçlar verilmiş ve ilgili alan yazına göre değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğu 15-19 ve 20-24 yaşındadırlar. Buna en düşük oranla 30 yaş ve üstü arası bireyler yer almıştır. Bu veriler ışığında çalışmamıza katılım gösterenlerin yarısından fazlasının yaşları sebebiyle sedanter olma ihtimalleri azdır.

Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter bireylerin benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı ve psikolojik sağlıklı duygularında cinsiyet açasından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır

Çalışmaya iştirak eden kişilerin öğrenim durumlarına bakıldığında çoğunluğu lise ve üniversite mezunlarıdır. Elde edilen bu verilerle birlikte çalışmamıza katılan bireylerin yarısından fazlasının eğitim seviyesinin yüksek ve orta olduğunu söyleyebiliriz.

Çalışmamıza katılan 400 kişiden 200'ünün egzersiz yaptığı 200'ünün ise egzersiz yapmadığı ortaya konulmuştur.

Yaptığımız araştırmaya göre bireylerde öğrenim durumu açasından iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Katılımcıların eğitim seviyeleri arttıkça iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin artış gösterdiğini söyleyebiliriz. Bununla birlikte benlik saygısı alt boyutunda ve psikolojik sağlıklı düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Kontrol odağı ve iyimserlik alt boyutunda net olarak kişilerin eğitim seviyelerinin artmasıyla arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Spor olgusu toplumların yaşamına farklı aşamalardan geçerek yer bulmuştur. Spor, taraftarı olan kişileri dolaylı veya direk olarak kendisine bağımlı hale getirmiş ve varlığı süresince tüm insanlığın ilgisini çekmiştir. İnsanlığın vazgeçilmez tüm ihtiyaçlarını, kişisel zevklerini karşılayan ve modern toplumların sistemlerinde

devasa bir sosyal kurum olduğunu kabul ettirmiştir (Kılıcıgil, 1998; akt, Yetim, 2000).

Yaptığımız araştırmaya benzerlik gösteren bir çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarında, iyimserlik ve benlik saygısı değişkeninin yüksek olması diğer demografik değişkenlerle; anne baba eğitim düzeyi, başarı durumu ve akademik başarıyı olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir (Abbasoğlu ve Öncü, 2013).

Günümüzde yalnızca düşüncelere dayalı eğitim ve öğretim anlayışı uygun değildir. İnsan sadece beyinden ibaret olmadığı gibi en az beyin kadar öğrenmeye muhtaç olan bedeni ve psikolojik durumu mevcuttur. Spor ve beden eğitimi bu süreci en iyi şekilde etkin kılan yoldur. Bu yüzden dünyada tüm gelişmiş ülkeler beden eğitimi ve spor için gerekli fedakarlıkları yerine getirmiş, ekonomik düzeyde hiç bir masraftan kaçınmamış ve bu yolda çabalamaya devam etmişlerdir. Ülkemizde bu süreci düşüncede kabul etmiş olmamıza rağmen uygulama yönünde gereken önemi vermediğimiz bir gerçektir (Ateş, 1992; akt, Bayraktar, 2003).

Aile eğitiminin olumlu yöndeki etkilerinden birisi de benlik saygısının gelişimidir. Aile bireylerinin eğitim öğretim seviyeleri yüksek oldukça, aile ile birlikte büyüyen çocukların da benlik saygısı kavramı artar, psikolojik sağlamlık ve kendine güvenme kavramları gelişir (Demiriz ve Öğretir, 2007; akt, Gacar ve Yanlıç, 2012).

Araştırmaya katılanların yaş değişkenine göre bakıldığında kontrol odağı düzeylerinde anlamlı bir farklılık belirtilmiştir. Benlik saygısı, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Buda bize kontrol odağı ve pozitif psikolojide, araştırmaya iştirak eden bireylerin yaşları büyüdükçe denetim odağı düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir.

Yaptığımız çalışmaya benzer bir araştırmada, benlik saygısı ve yaş faktörü arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuş ve yaş ilerledikçe benlik saygısının da geliştiği gözlemlenmiştir. Kişilerde yaş faktörünün büyümesiyle birlikte, kendini algılama hususunda fiziksel gelişim veya kişiliğin yanı sıra yaşın vermiş olduğu olgunlukla birlikte hayata karşı kabullenme daha da kolay hale gelir. Yaşamındaki amaç olarak gördüğü ve çözmeye çalıştığı problemleri kendi kendine halleder. Hayata dair deneyimler elde eder ve başarılarının ve başarısızlıklarının nedenini

sorgulayıp doğru hareketin ne zaman ve nerede yapılacağını anlar. Bu olgunlaşma ve başarı için yapılacak olan eylemleri yerine getirdiği zaman ise kişinin kendine olan saygısı ve beğenisinin de artacağı düşünülebilir (Sarıkaya, 2015).

Yapılan başka bir çalışmada ise, 17 ve 20 yaş aralığındaki katılımcılarda benlik saygısı, 33 yaşındaki katılımcılarla karşılaştırıldığında düşük benlik saygısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre kişilerin yaşlarında artış oldukça benlik saygısı puanlarının da yükseldiği bulunmaktadır (Aktaş, 2014).

Bu düşünceyi destekler nitelikte, üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir çalışma da 20 ve 25 yaşındaki öğrencilerin 17 ve 19 yaşındaki öğrencilere göre daha yüksek benlik saygısı puanlarının olduğu tespit edilmiştir (Başkara, 2002; akt, Aktaş, 2014).

Benlik kavramı bireyde var olan ve giderek gelişen ben olgusu, kişinin kendini anlama düzeyinin en önemli unsuru olmakla beraber, yaş unsuru bu durumu daha belirsiz ve karışık hale getirmektedir (Gecas ve Martimer, 1987; akt, Saracaloğlu ve ark., 2002).

Bu çalışmaların aksi yönde, Durak (1997) yaş unsurunun benlik saygısı ile yakından bir ilişki olmadığını, yaptığı araştırmaların bulgularında anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir (akt, Sarıkaya, 2015).

Antrenörler üzerine yapılan bir çalışmada ise, 26 ve 30 yaş aralığında olanların 36 ve 40 yaş aralığındakilere göre psikolojik sağlık ve iyimserlik değişkenlerinde istatistiki düzeyde anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, yaşın ilerlemesi ile psikolojik sağlık ve iyimserlik değişkenlerini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir (Kırımoğlu, 2012).

Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz yapıp yapmama durumlarına bağlı olarak psikolojik sağlık alt boyutu düzeylerinde egzersiz yapanlar lehine anlamlı farklılık gözlenmiştir. Bu veri ile düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin psikolojik açıdan yapmayanlara göre daha kuvvetli oldukları söylenebilir. Egzersiz yapan bireylerin iyimserlik, kontrol odağı ve benlik saygısı düzeyleri yapmayanlara oranla yüksek çıkmıştır. Buna göre, egzersiz yapan kişilerin yapmayanlara nazaran daha iyimser pozitif oldukları ve kendilerine saygılarının yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Yaptığımız çalışmayla ilişkili olarak, spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik saygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin

incelenmesi adlı bilimsel çalışmada, kişilerin yapmış oldukları egzersizlerin fiziksel benlik saygısı ve algılama seviyelerini olumlu yönde etkilediği ve yapılan sportif faaliyetlerin kişilerde sosyal beceri düzeylerini artırdığı bununla birlikte psikolojik sağlıklarını da olumlu yönde geliştirdiği tespit edilmiştir (Makar, 2016).

Yapılan başka bir çalışmada, çocukluk döneminde başlanıp ve gençlikte devam edilen fiziksel aktiviteler sayesinde bireylerin kendilerini çok daha sağlıklı ve formda hissetmelerinin yanında, şimdiki ve ileri yaşlarındaki fiziksel sağlıkları açısından da faydalı olduğu ifade edilmiştir (Açıkada, 2004; akt, Karademir ve ark, 2013). Yine, oyun, spor ve fiziksel faaliyetlerle ruhsal sağlık yönünden stres, kaygı, ve depresyon seviyeleri arasında ters orantılı, bireylerin benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir nedensellik olduğu tespit edilmiştir (Berger ve Owen, 1983; akt, Karademir ve ark, 2013).

Araştırmaya katılan sporcuların benlik saygısı, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde bireysel ve takım sporcuları açısından, takım sporcularının lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna karşın sporcuların kontrol odağı düzeylerinde takım ve bireysel sporcular açısından anlamlı fark görülmemiştir.

Psikolojik sağlamlığın gelişimi adına koruyucu bir unsur olarak spor ve fiziksel aktivite adlı çalışmada bireysel veya takım sporu olsun yapılan tüm sportif faaliyetler kişilerin psikolojik sağlamlığında gelişim için çok önemli bir araç olarak görülmekte ve bu konu üzerine yapılacak olan deneysel çalışmaların tümünün bu hipotezi destekleyeceği vurgulanmaktadır (Şahin ve ark., 2012).

Çalışmamıza aksi bir görüş olarak pozitif psikoloji üzerine yapılan bir çalışmada lise düzeyindeki öğrencilerin yaptıkları egzersizin benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık duyguları üzerinde bir etkisi olmadığını göstermişlerdir (Bowker, Gadbols ve Cornock, 2003; akt, Esen, 2012).

Sportif faaliyetler kişinin beden ve psikolojik sağlığını olumlu yönde geliştirmekle kalmayıp kişinin var olan becerilerini tanımasına, kendi kuvveti ve özgüveninin farkında olabilmesine yardımcı olmaktadır (Patterson ve ark., 1990; akt, Saracaloğlu ve ark., 2002). Çocukların okul ve okul öncesi dönemde fiziksel motorik özelliklerinin beceri haline dönüştürülmesinin benlik gelişimini olumlu yönde desteklediğini gösteren Cratty (1974; akt, Saracaloğlu ve ark., 2002), sürekli gelişim

halinde olan çocukların kaslarını istediklerin düzeyde hareket ettiremediklerinde sonucun yetersiz benlik kavramı olacağını savunmuştur.

Yaptığımız çalışmaya benzerlik gösteren bir araştırmada okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin spor yapma ve yapmama unsuruna göre, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamıştır fakat egzersiz yapma sıklığı yüksek olan öğretmenlerde psikolojik sağlamlık ve iyimserlik düzeylerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir (Karaçam, 2016).

Elit futbolcular üzerine yapılan bir çalışmada sporcuların çoğunluk olarak orta seviyede benlik saygısına sahip oldukları aynı zamanda yaşam memnuniyetlerinin çok yüksek olmadığı gözlemlenmiştir (Sarıbaş, 2016).

Yapılan başka bir çalışmada, iyimserlik değişkeni bakımından takım sporları veya bireysel spor branşları açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir (Oda, 2014).

Bu bilgiyi destekler nitelikte spor yapanlarda bireysel ve takım sporu olarak ayrıldığında sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Bingöl, 2015).

Araştırma sonuçlarında genel olarak, çalışmamıza katılanların benlik saygısı ile kontrol odağı, iyimserlik duygusu ile benlik saygısı, psikolojik sağlamlık duygusu ile kontrol odağı, psikolojik sağlamlık duygusu ile benlik saygısı, psikolojik sağlamlık duygusu ile iyimserlik duygusu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın araştırmaya katılanların iyimserlik duygusu ile kontrol odağı duyguları arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, araştırmaya katılan sporcuların benlik saygısı ile kontrol odağı, iyimserlik duygusu ile benlik saygısı, psikolojik sağlamlık duygusu ile kontrol odağı, psikolojik sağlamlık duygusu ile benlik saygısı, psikolojik sağlamlık duygusu ile iyimserlik duygusu arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın araştırmaya katılan sporcuların iyimserlik duygusu ile kontrol odağı duyguları arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Sonuç olarak, sporcuların sedanter bireylere göre psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, kontrol odağı ve iyimserlik düzeyleri yüksektir.

ÖNERİLER

Yaptığımız çalışmada, sporcu ve sedanter grupların egzersiz yapıp yapmamama, takım sporları ve bireysel sporlar ölçütüne göre farklılıklar tespit edilmiştir ve bu farklılıklara ek olarak, öğrenim düzeyleri, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre karşılaştırmalar yapılmıştır.

Sporcu veya sedanter grupların sayıları artırılabilir ve daha farklı sosyo-ekonomik düzeydeki bireyler arasında karşılaştırmalar yapılabilir.

Sporcu ve sedanter bireyler arasında, psikoloji alanında farklı ölçekler kullanılarak alan yazına katkı sağlanabilir.

Ailelerin, yeni yetişen nesli sadece müsabaka amaçlı değil, bedensel ve psikolojik sağlığı geliştirebilmek için spora yönlendirmeleri önerilebilir.

Eğitimin önemli bir parçası olan spora ayrılan zamanın iyi planlanması ve bireylerin spor yapabilmeleri için gerekli olan ortamların, kurum ve kuruluşlar tarafından hazırlanması düşünülebilir.

Böylece araştırmacıların, spor psikolojisi ve sosyolojisi literatürüne katkı sağlamaları önerilebilir.

6. KAYNAKÇA

- Abbasoğlu, E., Öncü, E. (2013). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygıları ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: 14, Sayı: 2, 407-425.
- Aktaş, İ. (2014). Farklı Branşlarda Sor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Bal, E. Y. (2015). Spor Yapmanın Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öz Yeterliliklerine Etkisi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt; XVII, Sayı; 1.
- Bingol, E., and Bayansalduz, M. (2016). Evaluating the Level of Exercise Dependence and Psychological Resilience of Athletes from Different Branches. *Anthropologist*, 24(3), 827-835.
- Branden, N. (1987). *How to Raise Your Self-Esteem*, New York: Bantam Books.
- Çalışkan, N. (2015). Denetimli Serbestlik Tedbiri İle Tedavi Kararı Verilen Kannabis Kullanıcılarında Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Takip Sonuçları İle İlişkisi. T.C.S.B Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Uzmanlık Tezi.
- Çağlayan, N. (2011). Bireysel ve Takım Sporu Yapanlar İle Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Çeçen, A. R., Koçak, E. (2007). Deneysel Bir Çalışma: İlköğretim II. Kademe Öğrencilerine Uygulanan Benlik Saygısı Programının Öğrencilerin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 27, pp, 59-68.
- Çetin, C. (2011). Rusya'dan 50 Milyon Dolarlık Yatırım, Tam Saha. *TFF Dergisi*, Ocak Sayısı;75, 50-51 pdf.

- Çivitçi, A. (2007). Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, Eğitim Araştırmaları Dergisi, sayı 7, 51-60.
- Çuhadaroğlu, F. (1985). Gençlerde Benlik Saygısı ile İlgili Bir Araştırma, XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Bilimleri Kongresi, Mersin.
- Çolakoğlu, F. F. (2003). 8 Haftalık Koş-Yürü Egzersizinin Sedanter Orta Yaşlı ObezBayanlarda Fizyolojik, Motorik ve Somatotip Değerleri Üzerine Etkisi. GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 23, Sayı 3, 275-290.
- Dalkılıç, M. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim Becerileri Arasında Ki İlişkilerin İncelenmesi. T.C. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Dağ, İ. (1991). Rotter'ın İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ) NİN Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliği, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Dergisi, Cilt: 7, Sayı: 26, 10-17.
- Dilek, H. (2007). Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise 2. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Anne Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. T.C Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi, Nobel Kitapevi, İkinci Baskı, Adana.
- Esen, C. A. (2012). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Erarslan, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.

- Fişek, K. (1998). Türkiye'de ve Dünya'da Spor Yönetimi, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress Coping Processes: A Theoretical Analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol: 46, p. 839-852.
- Folkins, C. H., Sime, W. E. (1981). Physical Fitness Training and Mental Health, *American Psychological Association*, vol; 36/4, 373-389.
- Gacar, A., Yanlıç, N. (2012). 13-17 Yaş Ergen Hentbolcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 3, Sayı: 2, 45-50.
- Gizir, C. A., Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:III Sayı:26.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık, *Ege Eğitim Dergisi* (11) 2: 73-88.
- Gürhan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği, Balıkesir Üniversitesi, Necatibey Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü.
- Hawkins, D. B., Gruber, J. J. (1982). Little League Baseball and Players' Self-Esteem, vol; 55, Issue 3.
- Karaca, U. (2011). Hayalin İçinde Hayal'mi var? Tam Saha, *TFF Dergisi*, Şubat Sayısı;76, 40-41.
- Karaçam, A. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcısı Olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Saygı, *Yayınlanmış Doktora Tezi*.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Ulucan, H. ve Bahadır, Z. (2013). Haltercilerde Benlik Saygısı İle Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, Cilt 14, Sayı 3, Sayfa 285-294.

- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi Cilt: III Sayı:26.
- Kararımk, Ö., Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (35), 30-43.
- Kaya, K. (2014). İş Kanunlarında Sporcu Kavramı ve Kapsamı, <http://www.kemalkaya.av.tr/is-kanunlarinda-sporcu-kavrami-ve-kapsami/>
- Kırımoğlu, H., Çokluk, G. F. ve Yıldırım, Y. (2012). Türk Antrenörlerin Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:11, Sayı: 39, 115-127.
- Kumbaroğlu, Z. B. (2013). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması, Yayınlanmış Doktora Tezi.
- Korkut, F. (1991). İlkokul Öğrencilerinin Kendilerine ve Ailelerine İlişkin Bazı Değişkenlerin Denetim Odakları Üzerine Etkisi, Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Latifoğlu, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Sosyal Becerileri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Hacettepe üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel Sayı 2: 55-64.
- Mavi, S. ve Tuncel, S. D. (2012). Sporcuların 'Sporda Hoşgörü' Kavramına İlişkin Algıları, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2012, X (4) 125-129.
- Makar, E. (2016). Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Oda, B. (2014). 11-13 Yaş Grubundaki Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin İyimserlik İle Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.

- Oktan, V. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Bir Moderator Olarak Umut. *International Journal of Human Sciences* [Online]. (9)2, 1691-1701.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş.C. ve Yılmaz, M. (2013). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi, *Journal of Mood Disorders*;3(3):107-13.
- Patlar, S., Çınar, V., Çakmakçı, O. ve Şahan, H. (2007). Effects Regular 8-Week Exercise and Nutritional Training on Weight Loss Insedanterly Women, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, no: 7.
- Peterson, C., Park, N. (2004). Strengths of Character and Well-Being, *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol; 23, no, 5, 603-619.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton University Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement, *Psychological Monographs*, number; 80, 1-28.
- Saracaloğlu, A. S. ve Ark., (2002). İlköğretim Okullarında Spor Yapan ve Yapmayan Çocukların Benlik Kavramı Düzeyleri, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1: 11-28.
- Sarıkaya. A. (2015). 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*.
- Sarıbaş, Ç. Ç. (2016). 15-17 Yaş Elit ve Amatör Futbolcuların Yeme Tutumu, Benlik Saygısı ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi, *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*.
- Schutte, J. W. and Hosch, H. M. (1996). Gender Differences in Saxual Assault Verdicts: A Meta-Analysis, *Journal of Social Behavior and Personalit*, vol: 12, no: 3, p. 759-772.

- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies, *Health Psychology*, vol: 4, p. 219-247.
- Skinner, E., A. (1996). A Guide to Constructs of Control, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol: 71, p. 549-570.
- Şahin, M., Yetim, A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite, *The Journal of Academic Social Science Studies*, sayı; 5, no; 8, 373-380.
- Wong, M. A, and Gorsuch, R. L. (2004). A Multivariate Theory of God Concept, Religious Motivation, Locus of Control, Coping, and Spiritual Well-Being, *Journal of Psychology and Theology*, vol: 5, no: 2, p. 234-235.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal Dinamizm ve Spor, *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi Sayı: 3/1 s. 394-405*.
- Yetim, A. A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1: 63-72.
- Yıldız, S. M. (2008). Spor Hizmetleri Kalitesini Değerlendirmede Kullanılabilecek Hizmet Kalitesi Modelleri ve Ölçüm Araçları, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, s. 38-48.
- Yıldız, S. M. (2010). *Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri Pazarlaması*, Detay Yayıncılık 1. Baskı, Ankara.
- Yılmaz, H., Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi, *İlköğretim Online*, 11(4), 927-944,pdf.
- Yiğiter, K., Sarı, İ., Ulusoy, Y.Ö. ve Soyer, F. (2011). Examining The Effect Of Recreational Activities On University Students Self-Esteem, *Sport SPA Vol. 8, Issue 2: 15-19*.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam Boyu Spor*. Nobel Yayın Dağıtım, İkinci Baskı, Ankara.

İnternet Kaynakları;

- 1) <http://www.turkcebilgi.com/spor> Erişim Tarihi; 09.12.2015.
- 2) <http://www.diyadinnet.com/YararlıBilgiler-715&Bilgi=spor-nedir-spor-bilimi-nedir?> Erişim Tarihi; 02.12.2015.
- 3) <http://www.dersimiz.com/terimler-sozlugu/Elit-Sporcu-Nedir-12269.html#.Vmdf1LiLSUk>
Erişim Tarihi; 04.12.2015.
- 4) http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5667620c22c8b4.25057563 09.12.2015.

7. EKLER

7. 1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

No	Madde	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum	1	2	3	4
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim	1	2	3	4
4	Bende diğer insanların bir çoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim	1	2	3	4
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum	1	2	3	4
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim	1	2	3	4
7	Genel olarak kendimden memnunum	1	2	3	4
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim	1	2	3	4
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum	1	2	3	4
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum	1	2	3	4

7. 2. Yaşam Yönelimi (İyimserlik) Ölçeği

Madde	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Ne olacağımlı önceden kestirebildiğim durumlarda hep en iyi sonucu beklerim	1	2	3	4	5
2. Kolayca gevşeyip rahatlayabilirim	1	2	3	4	5
3. Bir işimin ters gitme olasılığı varsa mutlaka ters gider	1	2	3	4	5
4. Herşeyi hep en iyi tarafından alırım	1	2	3	4	5
5. Geleceğim konusunda hep iyimserimdir	1	2	3	4	5
6. Arkadaşlarımla birlikte olmaktan hoşlanırım	1	2	3	4	5
7. Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
8. İşlerin istediğim gibi gideceğini neredeyse hiç beklemem	1	2	3	4	5
9. Hiçbir şey benim istediğim yönde gelişmez	1	2	3	4	5
10. Moralim öyle kolay kolay bozulmaz	1	2	3	4	5
11. Her kötü olayda iyi bir yan bulmaya çalışırım	1	2	3	4	5
12. Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam	1	2	3	4	5

7. 3. Rotter İç-Dış Kontrol Ölçeği (RİDKOÖ)

1. a) Ana babaları çok fazla cezalandırdıkları için çocuklar çok problemlili oluyor.
b)Günümüz çocuklarının çoğunun problemi, ana-babaları tarafından aşırı serbest bırakılmalarıdır.
2. a) İnsanların yaşamındaki mutsuzlukların çoğu biraz da şanssızlıklarına bağlıdır.
b) İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.
3. a) Savaşların başlıca nedenlerinden biri, halkın siyasetle yeterince ilgilenmemesidir.
b) İnsanlar savaşı önlemek için ne kadar çaba harcarsa harcasın, her zaman savaş olacaktır.
4. a) İnsanlar bu dünyada hakettikleri saygıyı er geç görür.
b) İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın ne yazıkki değeri genellikle anlaşılma.
5. a) Öğretmenlerin öğrencilere haksızlık yaptığı fikri saçmadır.
b) Öğrencilerin çoğu, notların tesadüfi olaylardan etkilendiğini farketmez.
6. a) Koşullar uygun değilse insan başarılı bir lider olamaz.
b) Lider olmayan yetenekli insanlar, fırsatları değerlendirememiş kişilerdir
7. a) Ne kadar uğraşsanızda bazı insanlar sizden hoşlanmazlar.
b) Kendilerini başkalarına sevdirmeyen kişiler, başkalarıyla nasıl geçinileceğini bilmeyenlerdir.
8. a) İnsanın kişiliğinin belirlenmesinden en önemli rolü kalıtım oynar.
b) İnsanların nasıl biri olacaklarını kendi hayat tecrübeleri belirler.
9. a) Bir şey olacaksa eninde sonunda olduğuna sık sık tanık olmuşumdur.

- b) Ne yapacağıma kesin karar vermek kadere güvenmemekten daima daha iyidir.
10. a) İyi hazırlanmış bir öğrenci için, adil olmayan bir sınav hemen hemen söz konusu olamaz.
- b) Sınav soruları derste işlenenle çoğu kez o kadar ilişkisiz oluyor ki çalışmanın anlamı kalmıyor.
11. a) Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda ya hiç yada çok küçük payı vardır.
- b) İyi bir iş bulmak temelde, doğru zamanda doğru yerde bulunmaya bağlıdır.
12. a) Hükümetin kararlarında sade vatandaşta etkili olabilir.
- b) Bu dünya güç sahibi birkaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur.
13. a) Yaptığım planları yürütebileceğimden hemen hemen eminimdir.
- b) Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü bir çok şey zaten iyi yada kötü şansa bağlıdır.
14. a) Hiçbir yönü iyi olmayan insanlar vardır.
- b) Herkesin iyi bir tarafı vardır.
15. a) Benim açımdan istediğimi elde etmenin talihle bir ilgisi yoktur.
- b) Çoğu durumda, yazı tura atarakta isabetli kararlar verebiliriz.
16. a) Kimin patron olacağı genellikle, doğru yerde ilk önce bulunma şansına kimin sahip olduğuna bağlıdır.
- b) İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; Şansın bunda payı ya hiç yoktur yada çok azdır.
17. a) Dünya meseleleri söz konusu olduğunda çoğumuz, anlayamadığımız ve kontrol edemediğimiz güçlerin kurbanıyız.
- b) İnsanlar, siyasal ve sosyal konularda aktif rol alarak dünya olaylarını kontrol edebilirler.

18. a) Bir çok insan, rastlantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.
b) Aslında ‘ şans ‘ diye bir şey yoktur.
19. a) İnsan, hatalarını kabul edebilmelidir.
b) Genelde en iyisi insanın hatalarını ört bas etmesidir.
20. a) Bir insanın sizden gerçekten hoşlanıp hoşlanmadığını bilmek zordur.
b) Kaç arkadaşınızın olduğu, ne kadar iyi olduğuna bağlıdır.
21. a) Uzun vadede yaşamımızdaki kötü şeyler, iyi şeylerle dengelenir.
b) Çoğu talihsizlikler yetenek eksikliğinin ihmali, tembelliğin yada her üçünün birden sonucudur.
22. a) Yeterli çabayla siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırabiliriz.
b) Siyasetçilerin kapalı kapılar ardında yaptıkları üzerinde halkın fazla bir kontrolü yoktur.
23. a) Öğretmenlerin bana verdikleri notları nasıl belirlediklerini bazen anlamıyorum.
b) Aldığım notlarla çalışma derecem arasında doğrudan bir bağlantı vardır.
24. a) İyi bir lider, ne yapacaklarına halkın bizzat karar vermesini bekler.
b) İyi bir lider herkesin görevinin ne olduğunu bizzat belirler.
25. a) Çoğu kez başıma gelenler üzerinde çok az etkiye sahip olduğumu hissederim.
b) Şans yada talihin yaşamımda önemli bir rol oynadığına inanmam.
26. a) İnsanlar arkadaşça olmaya çalışmadıkları için yalnızdırlar.
b) İnsanları memnun etmek için çok fazla çabalamanın yararı yoktur, sizden hoşlanırsa hoşlanırlar.
27. a) Okullarda atletizme gereğinden fazla önem veriliyor.
b) Takım sporları kişiliğin oluşumu için mükemmel bir yoldur.
28. a) Başıma ne gelmişse kendi yaptıklarımdandır.

b) Yaşamımın alacağı yön üzerinde bazen yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum.

29. a) Siyasetçilerin neden öyle davrandıklarını çoğu kez anlamıyorum.

b) Yerel ve ulusal düzeydeki kötü idareden uzun vadede halk sorumludur.



7. 4. Yılmazlık Ölçeği (Psikolojik Sağlık Ölçeği)

No		Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1	Genel olarak olaylara kötümser bakarım					
2	Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim					
5	İyi liderlik yapamam					
10	Kendi yaşamım üstünde kontrol sahibi değilim					
11	Parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içindeyim					
16	Zorluklar karşısında dayanıksızım					
19	Kendime her zaman güvenirim					
20	Sorumluluk üstlenmek bana zor geliyor					
24	Zor olan durumları bile lehime çevirmekte hüneryim					
26	Sahip olduğum özellikleri değerli bulmuyorum					
31	Genellikle gülecek bir şeyler bulabilirim.					
32	Olaylar karşısında genellikle çaresiz kaldığımı hissediyorum.					
37	Genellikle bir duruma birçok yönden bakabilirim.					
39	Yapmak zorunda olduğum şeyler için yeterli enerjiyi bulamıyorum.					
44	Anlatım ve ifadelerimle karşımdakini ikna edemem.					
49	Neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremem.					
50	İnanmış şeyler için tehlikeleri göze almak zor geliyor.					

KİŞİSEL BİLGİ FORMU			
1- Cinsiyetiniz			
<input type="checkbox"/> Kız	<input type="checkbox"/> Erkek		
2- Yaşınız.....			
3- Düzenli olarak ilgilendiğiniz spor dalı			
<input type="checkbox"/> Bireysel sporlar	<input type="checkbox"/> Takım sporları		
4- Aile aylık geliriniz			
<input type="checkbox"/> 500-1000	<input type="checkbox"/> 1001-1500	<input type="checkbox"/> 1501-2000	<input type="checkbox"/> 2001 ve üstü
5- Öğrenim durumunuz			
<input type="checkbox"/> İlköğretim	<input type="checkbox"/> Lise	<input type="checkbox"/> Üniversite	<input type="checkbox"/> Lisansüstü

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: **EMRAH ÖZDEMİR**

T.C. Kimlik Numarası: **48652525670**

Doğum Tarihi: **10.04.1987**

Medeni Durum: **Bekar**

E-PostaAdresi: **emrahozdemir87@hotmail.com**

Cep Telefonu: **05415818885**

Ales: **72,06750**

Yabancı Dil: **61,25**



EĞİTİM BİLGİLERİ

Lisans Bilgileri:

Okul Adı: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Bölüm: Rekreasyon Bölümü (2012)

Yüksek Lisans Bilgileri

Okul Adı: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Ana Bilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Adı: "Sporcuların ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlık Benlik Saygısı İyimserlik ve Kontrol Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması" (Devam Ediyor, 21.07.2017 Tez Savunma Tarihim).

Uluslararası kongre, sempozyum, panel, çalıştay gibi bilimsel, sanatsal toplantılarda özet metin olarak yayımlanan bildiri ve kitap

- Saygın, Ö., Bayraktar, A., Göral, Ş., Gürkan, O., Teke, E., Yıkılmaz, A., Atcı, U. S., **Özdemir, E.**, Özer, S., M. (2012). Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kompozisyonlarının Belirlenmesi, Muğla Üniversitesi Yayınları.

- **Özdemir, E.**, (2012). Influence of a 12 Week Gymnastics Training on Physical Development and Motoric Functions of Children Between the Ages of 7 to 15, Conference Sport Science in the Hearth of the Arab Spring, Luxor.
- **Özdemir, E.**, Bayrakdar A., Ağılönü, A., İrez, G., B., Gönülateş, S., (2011). 15-17 Yaş Arası Adölesanlarda 12 Haftalık Türk Halk Oyunları Eğitiminin Fizyolojik ve Motorik Fonksiyonlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi, 22. TAFISA Dünya Kongresi, Antalya.

Kurs, Kongreler ve Projeler Katılım ve Görevler

- 5. Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi 10-12 Mayıs 2012 Muğla
- Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu “Oryantring” Lisans Dersi Proje Kapsamında Muğla TOKİ İlköğretim Okulu Oryantring Tanıtım Çalışması Şubat 2013 Muğla.
- Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi 21 -23 Mayıs Antalya 2014 TÜRKİYE. Spss Kullanımı ve Bilimsel Araştırma Kursu.
- 1. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi 21 -23 Mayıs Antalya 2014 Spor Psikolojisi ve Sporun Sosyal Boyutu konferans; Prof. Dr. Turgay BİÇER, Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Prof. Dr. Aysel PEHLİVAN.
- Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi 21 -23 Mayıs Antalya 2014 Herkes İçin Spor ve Fiziksel Aktivite Söyleşisi; Prof. Dr. Erdal ZORBA, Prof. Dr. Dusan MITIC, Prof. Dr. Dana BADAU.

Sahip Olduğu Belgeler

- Çocuk Atletizmi Eğitmenliği
- 2. Kademe Vücut Geliştirme ve Fitness Antrenörlüğü
- 2. Kademe Türk Halk Oyunları Antrenörlüğü
- Türk Halk Oyunları Yöre Oyunları Öğreticisi Yetiştirme Eğitmenliği
- Oryantiring Yardımcı Kademe Antrenörlük
- Muay Thai 10. Khan Diploması
- TMSF Moto Gp/Kros C sınıfı Hakemlik
- Windsurf, Katamaran surf, Kano Belgeleri ve Uluslararası Ehliyeti

İş Tecrübesi

- 2000 - 2007 Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü 75. Yıl Manisa Gençlik Merkezi Türk Halk Oyunları Antrenörlüğü
- 2007 - 2012 Manisa Folklor Eğitim Merkezi Gençlik Spor Kulübü Derneği Türk Halk Oyunları Antrenörlüğü, Gençlik Liderliği.
- 2012 Olympic Spor merkezleri Spor tesis İşletmeciliği Muğla/Manisa.
- 2012 - 2013 Atleticho gym fitness Spor Tesis İşletmeciliği Muğla
- 2012 - 2014 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu Spor Salonu Fitness Uzmanlığı ve Yöneticisi.
- 2013 - 2015 All Star Akademi Gym Fitness Spor Tesis İşletmeciliği Muğla
- 2015 - 2016 Sporium Spor Salonu Fitness Antrenörlüğü Muğla
- 2016 - 2017 B52 Fitness Center Fitness Antrenörlüğü Manisa (Halen Devam Etmekteyim)

Sportif Beceriler

- 18 Mayıs 2002, Gençlik Merkezleri Arası Halk Oyunları Yarışması (Düzenlemesiz), Gurup 1. liği, KÜTAHYA
- 18 Mayıs 2002, Gençlik Merkezleri Arası Halk Oyunları Yarışması (Düzenlemeli), Gurup 1. liği, KÜTAHYA
- 23 Haziran 2002, Gençlik Merkezleri Arası Halk Oyunları Yarışması (Düzenlemeli), Türkiye Finali 2. liği, SİVAS
- 12-13 Mart 2005, Gençlik Merkezleri Arası Halk Oyunları Gurup Yarışması 2. liği, AYDIN
- 05 Mart 2006, Kulüpler Arası Halk Oyunları Yarışması, İl 1. liği, MANİSA
- 18-19 Şubat 2006, Gençlik Merkezleri Arası Halk Oyunları Gurup Yarışması 2. liği, İZMİR
- 17-18 Haziran 2006, Gençlik Merkezleri Arası Halk Oyunları Türkiye Finali Yarışması 2. liği. NEVŞEHİR
- 24-25 Haziran 2006 Gençlik Merkezleri Arası Halk Oyunları Türkiye Finali Yarışması 2. liği, NEVŞEHİR
- 23-24 Haziran 2007, Gençlik Merkezleri Arası Halk Oyunları Türkiye Finali Yarışması 1. liği, ESKİŞEHİR
- 8-10 Haziran 2007, Kulüpler Arası Halk Oyunları Yarışması Türkiye Finali 1. liği, MUĞLA-BODRUM (En İyi Otantik İcra Ödülü)
- 8-10 Haziran 2007, Kulüpler Arası Halk Oyunları Yarışması Türkiye Finali 1. liği, MUĞLA-BODRUM (En İyi Sahneleme Ödülü)
- Türkiye Üniversiteler Arası Oryantiring Şampiyonası (2011 Balıkesir) Muğla Üniversitesi Adına İlk Etap Türkiye 19.'liği İkinci Etap Türkiye 36.'liği Takım olarak 5.'liği (210 sporcu)

Diğer

- B - A2 sınıfı Ehliyet
- Askerlik Durumu Tecilli (2018 Mart)
- Microsoft Word, Excel, Powerpoint, SPSS, Internet, Mesleki Yayın Takibi, Spor, Kitap, Gazete, Sportif Aktiviteler.

