

**T.C.**  
**MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI**



**“TEKVANDOCULARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZ ANLAYIŞ  
DÜZEYLERİNİN TAKIM SPORCULARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI”**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SERDAR BAYRAKDAROĞLU**

**YRD. DOÇ. DR. ABDURRAHMAN KEPOĞLU**

**HAZİRAN - 2014**

**MUĞLA**

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



**“TEKVANDOCULARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZ ANLAYIŞ  
DÜZEYLERİNİN TAKIM SPORCULARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI”**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SERDAR BAYRAKDAROĞLU**

**YRD. DOÇ. DR. ABDURRAHMAN KEPOĞLU**

**HAZİRAN - 2014**

**MUĞLA**

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



“TEKVANDOCULARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZ ANLAYIŞ  
DÜZEYLERİNİN TAKIM SPORCULARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI”

Serdar BAYRAKDAROĞLU

Sağlık Bilimleri Enstitüsünce

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih :

Tezin Sözlü Savunma Tarihi :

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Ali TEKİN

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Ali AĞILÖNÜ

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Nilgün TURHAN

HAZİRAN - 2014

MUĞLA

## TUTANAK

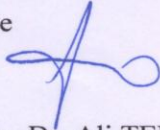
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün ...../...../..... tarih ve ..... sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ..... maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Serdar BAYRAKDAROĞLU'nun "**Tekvandocuların Psikolojik Sağlık ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla Karşılaştırılması**" adlı tezini incelemiş ve aday ...../...../..... tarihinde saat ..... 'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

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



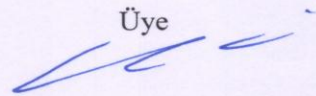
Yrd .Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU

Üye



Doç. Dr. Ali TEKİN

Üye



Yrd. Doç. Dr. Ali AĞILÖNÜ



## YEMİN

Yükseklisans tezi olarak sunduğum “**Tekvandocuların Psikolojik Sağamlık ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla 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.

...../06/2014

Serdar BAYRAKDAROĞLU

**YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ**  
**TEZ VERİ GİRİŞ FORMU**

**YAZARIN**

**MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.**

**Soyadı: BAYRAKDAROĞLU**

**Adı: Serdar**

**Kayıt No:**

**TEZİN ADI**

**Türkçe: Tekvandocuların Psikolojik Sağlık ve öz-anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla Karşılaştırılması**

**Y. Dil:**

**TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans**

**Doktora**

**Sanatta Yeterlilik**

x

o

o

**TEZİN KABUL EDİLDİĞİ**

**Üniversite : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi**

**Fakülte : Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

**Enstitü : Sağlık Bilimleri Enstitüsü**

**Diğer Kuruluşlar :**

**Tarih :**

**TEZ YAYINLANMIŞSA**

**Yayınlayan :**

**Basım Yeri :**

**Basım Tarihi :**

**ISBN :**

**TEZ YÖNETİCİSİNİN**

**Soyadı, Adı : ABDURRAHMAN KEPOĞLU**

**Ünvanı : Yrd. Doç. Dr.**

TEZİN YAZILDIĞI DİL : TÜRKÇE

TEZİN SAYFA SAYISI:39

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

1. Psikolojik Sağlık
2. Öz-Anlayış
3. Tekvando

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

1. Psikolojik Sağlık
2. Öz- Anlayış
3. Tekvando

Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.

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

- 1.Resilience
- 2.Self-compassion
- 3.Taekwon-do

Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.

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

Yazarın İmzası :

Tarih : ...../...../.....

## ÖZET

Bu yüksek lisans tezinde tekvandocuların psikolojik sağlamlıkları ve öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet, yaş, spor türlerine göre takım sporcularıyla karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Muğla, Çorum, Manisa ve Trabzon illerinden en az 5 yıldır bir spor dalıyla uğraşan yaş ortalaması  $22,3965 \pm 3,38213$  olan toplam 343 sporcu (128 kadın ve 215 erkek; 140 tekvandocu ve 203 takım sporcusu), araştırmaya katılmıştır.

Araştırmada veri toplamak amacıyla; Neff (2003b) tarafından geliştirilen, Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz ve ark. (2008) tarafından yapılan Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ), Gürkan (2006) tarafından geliştirilen Yılmazlık Ölçeği (YÖ) ve katılımcıların bazı kişisel bilgilerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistiklere ait aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS), frekans (N) ve yüzde (%), minimum ve maksimum değerleri verilmiştir. Bağımsız grup karşılaştırmaları Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. İki'den fazla ve ilişkisiz grupların karşılaştırılmasında, nonparametrik NParTestsKruskal-Wallis Testi (bağımsız örneklem medyan testi) kullanılmıştır. Anlam düzeyi  $p < 0.05$ , güven aralığı ise % 95 kabul edilmiştir.

Sonuç olarak; spor dallarına göre örnek bireylerin öz anlayış ve psikolojik sağlamlık puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur. Bireysel ve takım sporu yapma durumlarına göre örnek bireylerin öz-anlayış puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur ( $p > 0,05$ ). Cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre yapılan karşılaştırmalarda da farka rastlanmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Sağlamlık, Öz-Anlayış, Tekvando



## SUMMARY

Comparison of psychological resilience and self compassion levels of different branches athletes' in terms of sex, age, sports type was aimed in this master thesis.

Totally volunteer 343 athletes from Muğla, Çorum, Manisa ve Trabzon (128 female and 215 male; 140 taekwondo and 203 team athletes), who engaged in a sports branch for at least 5 years, whose average age of the participants is  $22,3965 \pm 3,38213$  participated in the sample of the study.

Self Compassion Scale that was developed by Neff (2003b) and adapted to Turkish by deniz et al (2008), Psychological Resilience Scale developed by Gürkan (2006), and a Personal Information Form developed by the researcher of the study were used as data gathering materials. For analysing the data, descriptive statistics such as mean (X), standart deviation (SD), frekans (f) ve percentage (%), minimum and maximum were given. Parametric Mann Whitney-U for comparison of two different groups, NPar Tests Kruskal-Wallis Test (independent sample median test) kullanılmıştır for the different groups of more than two were used. The significance level as  $p < 0.05$ , the interval confidence as 95% was accepted.

As the results, there are not significant relationships between self compassion and psychological resilience of the participants considering the sports branches. There is also not difference between the participants's self compassion and psychological resilience levels. Comparisons for sex and age exposed no difference as well

**Key Words:** Resilience, Self-compassion, Taekwon-do

## ÖNSÖZ

Danışmanım Yrd. Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU' na teşekkür ederim.

İngilizce özet yazımında yardımlarından dolayı Bitlis Eren Üniversitesi Besyo Müdürü değerli hocam Doç. Dr. Ali TEKİN' e teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitimim esnasında emekleri geçen tüm öğretim üyelerine teşekkür ederim.

Araştırmada ölçek kullanımlarında bana yardımcı olan Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ ve Uzm. Dr. Uğur GÜRGAN' a teşekkür ederim.

Serdar BAYRAKDAROĞLU

## İçindekiler

<b>ÖNSÖZ.....</b>	<b>vi</b>
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Spor .....	1
1.2. Psikolojik Sağlık: .....	2
1.3. Öz Anlayış:.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi ve Amacı.....	4
1.5. Problem Cümlesi .....	5
1.5.1. Alt Problemler.....	5
1.6. Araştırmanın Hipotezi .....	5
1.6.1. Alt Hipotezler: .....	5
1.7. Sınırlılıklar.....	6
1.8. Sayıtlar (varsayımlar).....	6
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>7</b>
2.1. Psikolojik Sağlık Kavramı.....	7
2.1.1. Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Sonradan Kazanılan Kişisel Karakteristikleri .....	9
2.1.2. Yılmaz Bireylerin Özellikleri .....	10
2.1.3. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler .....	11
2.1.4. Psikolojik Sağlık ve Olumlu Sonuçlar .....	12
2.2. ÖZ-ANLAYIŞ.....	14
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>16</b>
3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	18
3.5. Verilerin Analizi.....	18
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>19</b>
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>24</b>
<b>6. KAYNAKLAR .....</b>	<b>29</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>35</b>

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Spor

Spor, bireyin belli düzenlemeler içinde fiziksel etkinliği, hareket becerilerini, zihinsel ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu özelliklerini belirli kurallar içinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir uğraştır (Tekin, 2009 ).

Spor; bireyin, biyolojik kökenli içgüdülerin neden olduğu dürtülerin amaca ulaşmasını sağlarken, aynı zamanda temel gereksinimlerini de karşılayan bir davranış biçimidir (Başer, 1998).

Spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal, 1982).

Spor, uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba, izleyenler açısından ise heyecan ve istek duygusu kazandıran bir süreç bütünlüğü içerisinde olduğunda, anatomi, ortopedi, biyomekanik, psikoloji ve sosyoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen ve sürdürülen bir bilimsel olgudur (Tekin, 2009).

Günümüzde spor, insanı ilgilendiren birçok bilim dallarıyla ilgilidir. Böyle birçok bilim dallarıyla ilişkili başka bir bilim dalı ya çok azdır, ya da yok denecek kadar azdır. Bu yüzden spor bilim dalına ‘multi-disipliner’ bilim dalı da denilmektedir. Bu sporun kendi tanımından ve büyük bir toplumsal güç olduğundandır. Eğitim, hekimlik, fizyoloji, farmakoloji, ekonomi, sosyoloji, psikoloji, felsefe, değişik teknolojiler, politika, hukuk, iletişim, biyoloji, beslenme, kinesiyoloji, antropoloji, ergonomi, biyogenetik ve biyomekanik gibi alanlarda bilimsel çalışmalar yapılan, çok yönlü etkileşimleri olan ve değişik bilim dallarıyla da ilgili araştırmalar yapılan çok yönlü bir bilim dalıdır (Kılıçgil, 1998).

Sporun kişilik gelişimine etkisi, bireyin ilgilendiği spor dalı ile de bağlantılı olabilir. Spor dalının türü, içerisinde barındırdığı bir takım psikolojik özellikleri (motivasyon, bireysel mücadele, takım ruhu, konsantrasyon ve motivasyon vb.) nedeniyle bireyin de psikolojik ve duygusal durumunu farklı yönlerde etkileyebilir. Örneğin takım sporu ile ilgilenen bireyler ile ferdi spor dalları ile ilgilenen bireylerin psikolojik ve duygusal özellikleri yaptıkları spor dalının içeriğine göre birbirlerinden farklı olabilir (Salar ve ark., 2012).

### **Spor Branşı ve Kişilik Özellikleri**

Sporun insanın kişiliği üzerine olan etkileri göz önünde bulundurulduğunda, insanların kişilik gelişimleri açısından sporun ne derece önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu yönü ile spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden düşüncelerden insanlarla diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlayarak insanların gelişiminde önemli bir yeri vardır (Küçük ve Koç, 2004).

#### **1.2. Psikolojik Sağlık:**

Dünyada hiçbir insan birbirleriyle tıpatıp aynı özelliklere sahip değildir. Her insanın kişiliği duyguları yaşantısı bir diğerinden farklıdır. Yaşam kimi insanlara daha cömert davranır. İyi bir eğitim almak, mutluluğu, başarıyı tatmasına olanak sağlayacak bir çevrede yaşamak bazıları için çok büyük şanstır. Bu insanlar yaşamdaki güçlüklerle mücadele ederken kendilerini destekleyen insanlar olduğunu bildiklerinden daha cesurca kararlar alabilir, risklere girebilirler. Yürüdüğü yolda arkasından güvendiği bir kişinin geldiğinden emin olan kimseler ileriye gitmekten korkmazlar, çünkü bilirler ki yaşadıkları zorluklarda onları maddi ya da manevi yönden destekleyecek güçler vardır. Bazı insanlar ihtiyaç duyulan bu güçlerden mahrum doğarlar. Yokluğun, çaresizliğin, ilgisizliğin, sevgisizliğin tükettiği yaşamlarda geleceğe ümitle bakmak, azimli ve sabırlı olmak çok zordur. İnsanların yaşamda karşılaştıkları olumsuzluklarla baş edebilme gücünü göstermesinde bireysel farklılıklarının önemini göz ardı etmemek gerekir. Kişinin doğuştan getirdiği ya da sonradan kazandığı bazı özellikleri, eğitimi vb. kişileri birbirlerinden farklı kılmaktadır. Burada en olumsuz koşullarda bile kişileri normal bir yetişkin olarak

gelişme yönünde güdüleyen “kendi kendini düzeltici eğilimlerin” varlığından söz edilebilir. Bazı insanlar çevresel her türlü olumsuzluğa rağmen “ayakta kalabilmekte” ve çevreyle etkileşimlerini başarılı bir biçimde sürdürebilmektedirler. Yılmaz (resilient) kişiler olarak adlandırılan bu insanların stres yaratan olaylar karşısında genellikle yılgınlığa düşmedikleri, aksine kendilerini çabucak toparladıkları, hatta sıkıntılardan ve olumsuz çevresel koşullardan her defasında daha da güçlenerek sıyrıldıkları belirtilmektedir (Henderson ve Milstein, 1996).

Psikolojik sağlamlık, stresli yaşam deneyimlerine, olumsuz ve zorlu yaşam koşullarına rağmen mevcut zorlukların üstesinden gelebilen ve beklenenden daha iyi gelişme gösterebilen bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan geliştirilebilir özelliklere sahip olmaktır (Gürkan, 2006).

Psikolojik sağlamlık, bir kişinin stres unsurlarına katlanabilme ve akıl hastalığı ya da sürekli olumsuz ruh hali gibi psikolojik fonksiyon bozuklukları göstermeme kapasitesini belirtir. Psikolojik stres unsurları ya da risk faktörleri genellikle bir başkasının ölümü kronik hastalık, cinsel, fiziksel ya da duygusal taciz, şiddet, korku, işsizlik ve toplum şiddeti gibi ani ya da uzun süreli stres deneyimleri olarak düşünülür. Psikolojik sağlamlık, esneklik ya da tekrar eski biçimini almayla ilişkilidir. Dayanıklı kişiler, stres ve olumsuz koşullar karşısında mücadele etme, var olmayı sürdürme ve gelişip üstün gelme yetenekleri sergiler (N. Garmezy, 1991’den akt. Bolat, 2013 ).

Psikolojik sağlamlık, özellikle teşhis ve önleme kavramları ile beraber gün geçtikçe eğitim çevrelerinde önemini artırmaktadır. Bireyin sağlıklı var olabilmesi, yaşamı boyunca farklı gelişim dönemlerinde gelişimsel görevlerini sağlıklı bir şekilde başarabilmesi ve sosyal rollerine uygun davranabilmesi, olumlu ve sağlıklı bir kişilik ve benlik gelişimi ile açıklanabilir. Birey, yaşamı boyunca süregelen düzenini bozan ve yaşamını olumsuz etkileyen birçok yaşamsal olayla karşı karşıya kalmaktadır. Bireyin baş etmek zorunda kaldığı bu durumlarla ilgili olarak geliştirdiği farklı işlevsel ve işlevsel olmayan davranış mekanizmaları vardır. Bu mekanizmaları kullanabilme ve yaşamın getirdiği zorluklara uygun adaptasyonlar sağlama, zorluklarla baş edebilme gücü olarak ifade edilebilmektedir ( Bolat, 2013).



### **1.3. Öz Anlayış:**

Neff (2003a ve 2003b)'egöre, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini sert ve kırıcı bir şekilde eleştirmesinden daha ziyade, kendine kibar, nazik ve anlayışlı davranmayı yaşadığı olumsuz deneyimlerin sonucunda kendini yasamdan uzaklaştırma yerine, bu durumu insanoğlunun birçoğunun yaşadığı deneyimin bir parçası olarak görmeyi olumsuz olan ve kendisine ızdırap ve acı veren duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa, bunlarla mantıklı bir bilinçle başa çıkması olarak tanımlanmıştır. Öz anlayış, önemli bir şekilde, olumlu ruh sağlığı, yaşamdan daha çok doyum sağlama, daha az depresyon ve daha az kaygı sonuçları ile ilişkilidir. Dolayısıyla, öz-anlayış insanın iyi olma durumunu arttıracak ve devamlılığını sağlayacak önleyici davranışlara sebep olmaktadır. Bireyler, ortamdaki kaynaklanan sağlıksız koşulların yaratacağı olumsuzları en aza indirmek, sağlıklarını korumak veya daha sağlıklı olmak, iş ve okul yaşamının azalttığı mental enerjiyi yeniden kazanmak amacıyla, serbest zamanlarını olumlu etkinliklerle değerlendirmek arayışı içine girmişlerdir. Serbest zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmenin yolu spor, sanat veya kültürle ilgili çeşitli etkinliklerin içinde yer almaktır (Tekin ve arkadaşları, 2006). Spor ve fiziksel etkinliklerle stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantılı; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Berger BG' den aktaran Karakaya ve ark., 2006).

### **1.4. Araştırmanın Önemi ve Amacı**

Alanyazında yapılan taramalarda; psikolojik sağlamlık ve öz anlayışla ilgili sporcuları konu edinen araştırmaya rastlanamamıştır. Alanyazın bu açıdan nitelik ve nicelik olarak yeterli değildir. Bunun yanında, farklı spor dallarıyla uğraşan sporcuların psikolojik sağlamlık ve öz anlayışları hakkında elde edilebilecek veriler, gelecek araştırmalara kaynak olabilir, konuyla ilgili çalışan spor bilimcilere, antrenör ve spor insanlarına referans bilgi olarak kullanılabilir.

Alandaki boşluk göz önünde bulundurularak, bu araştırma, farklı spor dallarıyla uğraşan sporcuların psikolojik sağlamlık ve öz anlayış; cinsiyet, spor dalı, spor türüne göre belirlemeyi amaçlamıştır.

## **1.5. Problem Cümlesi**

Spor dallarına göre sporcuların, psikolojik sağlık ve öz anlayışları arasında anlamlı düzeyde farklılık var mıdır?

### **1.5.1. Alt Problemler**

- Sporcuların psikolojik sağlık puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Sporcuların, öz anlayış puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Tekvando ve takım sporlarıyla uğraşma değişkenine göre sporcuların psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Tekvando ve takım sporlarıyla uğraşma değişkenine göre sporcuların öz anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

## **1.6. Araştırmanın Hipotezi**

Spor dallarına göre sporcuların, psikolojik sağlık ve öz anlayışları arasında anlamlı düzeyde farklılık vardır.

### **1.6.1. Alt Hipotezler:**

- Sporcuların psikolojik sağlık puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşır.
- Sporcuların, öz anlayış puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklıdır.
- Tekvando ve takım sporlarıyla uğraşma değişkenine göre sporcuların psikolojik sağlık puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır.
- Tekvando ve takım sporlarıyla uğraşma değişkenine göre sporcuların öz anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşır.

### **1.7. Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki şekilde maddeleşmiştir.

- Araştırma en az 5 yıldan bu yana düzenli olarak (haftada en az 3 gün) tekvando sporları (bireysel) veya takım sporları ile uğraşan sporcular ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının ölçüm gücü ve ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

### **1.8. Sayılılar (varsayımlar)**

Bu araştırmanın dayandığı temel sayılılar şunlardır:

- Araştırmaya katılan tüm sporcular, araştırma sorularını dikkatlice okumuşlar, anlamışlar ve içtenlikle yanıtlamışlardır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin, ölçmek istenilen psikolojik sağlamlık ve öz anlayış düzeylerini ölçme yeterliliğine sahiptir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Psikolojik Sağlık Kavramı

Yılmazlık (psikolojik sağlık) kavramı; Latince “resiliens” (yılmaz/sağlam) kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir (Greene, 2002’ den akt. Gürkan, 2010 ).

Psikolojik sağlamlığın İngilizce karşılığı olan resilience kelimesi, Webster Yeni Dünya Kolej Sözlüğü’nde (1997:1142) “ kolayca iyileşme kabiliyeti, güç, moral, iyi mizaç, kolayca su yüzüne çıkma” olarak tanımlanmaktadır. Kavram Türk Dil Kurumu İngilizce- Türkçe sözlüğünde Türkçe’ye “esneklik, elastikiyet, ilk haline geri gelme, hastalıktan çabuk iyileşme, toparlanma, kendine gelme” olarak çevrilmiştir. Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde “resilience” kelimesinin Türkçe karşılığı olarak bazı araştırmalarda “ Yılmazlık”( Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005;) , bazılarında ise “psikolojik sağlık” (Gizir, 2004; Kararımak, 2007; Oktan, 2008) teriminin kullanıldığı görülmektedir. Bu araştırmada resilience kelimesinin Türkçe karşılığı olarak “psikolojik sağlık” teriminin kullanılması uygun görülmüştür (Aydın, 2010). Resilience’ sözcüğü Türkçe’ye farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde çevrilmiştir. Örneğin Uluğtekin (1997) bu terimin karşılığı olarak "başa çıkma", "esneklik" ve "dayanıklılık" kelimelerini birbirlerinin yerine geçebilen biçimde kullanmış.

Literatürde psikolojik sağlık ile ilişkili olarak farklı araştırmacılar tarafından söz edilen farklı tanımlara rastlanmaktadır.

Masten (2001) psikolojik sağlamlığın, ağır risk şartlarına maruz kalınmasına rağmen başarılı bir şekilde toparlanabilme, eski normal haline dönebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Psikolojik sağlık, kişinin stresli yaşam olayları karşısında sağlıklı duygusal durumunu sürdürmesinde önemli kişilik özelliklerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Kararımak, 2009).

Henderson ve Milstein (1996) yılmazlık kavramını: kişiden kişiye değişen, zaman içinde artabilen veya azalabilen bir özelliktir biçiminde tanımlamıştır. Koruyucu faktörler, bir kişide veya çevrede stres yaratan durum ve koşulların

etkilerini azaltan özelliklerdir. Çevresel koruyucu faktörlerden birisi de okuldur. Bu açıdan okul, olumsuzluklara karşı yılmaz tepkiler geliştirmeyi sağlayan; çevresel koşullar ve bireysel, içsel koruyucu faktörlerin gelişmesi için eğitim yaklaşımları, koruma ve etkileşim programları ve uygun müfredatı içermelidir.

Murphy' e (1987) göre psikolojik sağlamlık, “bir çocuğun stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl kurtulduğu ile ilgilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, olumlu baş etmenin sonuçları olan uyum ve yeterlik gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir.” (Aktaran: Gizir, 2007).

Rutter (1987) psikolojik sağlamlığı stres ve zorluğa verilen tepkilere ilişkin bireysel farklılıkların artı kutbu olarak tanımlar. Rutter, psikolojik sağlamlık için “etkileşimli bir kavram” ifadesini kullanmaktadır. Bu etkileşim ciddi risk tecrübeleriyle, bu tecrübelerle rağmen ortaya çıkan olumlu psikolojik sonuçların kombinasyonunu ifade etmektedir (Rutter, 2006).

Rutter (2007) psikolojik sağlamlık ile ilgili olarak dikkate alınması gereken bazı durumlardan bahsetmektedir. Birincisi, bir zorluğu ya da stresi aşmak, riske maruz kalma durumunu izleyen yaşantılara dayanmaktadır, bundan dolayı psikolojik sağlamlık sadece o riske maruz kalınan zaman dilimi dikkate alınarak incelenemez, ileriye dönük bir bakış açısı gerekmektedir. İkincisi genellikle bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmasına rağmen, psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği değildir. Üçüncüsü ise bireyde psikolojik sağlamlığı ortaya çıkaran mekanizmalar, insanların karşılaştıkları zorlukları aşmalarında onlara kolaylıklar sağlayan kişisel motivasyon ve başa çıkma stratejileridir. Yine Rutter (1987), sağlamlığın, yaşamdaki riskleri ya da zorlukları yok etmek yerine onlarla başarılı bir biçimde başa çıkılmasını sağlayan koruyucu süreçlerin bir yan ürünü olarak düşünülmesi gerektiğini belirtmektedir.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan farklı tanımlamalar incelendiğinde, uyumun ortak bir anahtar kavram olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Sağlamlık araştırmalarında bireyin içsel uyumunun mu yoksa çevreye olan uyumun mu uyum kriteri olarak kabul edilmesi gerektiği tartışılmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Sağlamlık işlevsel olarak mutluluk ya da içsel iyi oluşun semptomları açısından

değil, yaşla ilgili gelişimsel görevlere uygun olarak çevreye başarılı bir şekilde uyum sağlama açısından tanımlanmıştır. Gelişimsel görev yaklaşımı, içsel iyi oluş yerine, gelişimsel bir perspektiften çevreye uyuma odaklanmaktadır (Masten ve Obradovic, 2006). İçsel sağlık; ego gücü ve içsel denge açısından tanımlanmaktadır. Çevreye “iyi” uyum ise yeterlilik ve sosyal uyumu ifade etmektedir. Sağlık kavramı, zorlu şartlar altında hem içsel hem de dışsal uyumu içermektedir (Masten, 1994).

### **2.1.1. Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Sonradan Kazanılan Kişisel Karakteristikleri**

1. *Başkalarına karşı empati ve sevecenlik göstermek:* Bebekler empatiye sahip olarak doğarlar ve empati çevrede geliştirilmezse unutulur. Ancak yaşantılarla tekrar öğrenilebilir.

2. *Mükemmel iletişim becerilerine sahip olmak:* Bu beceriler ihtiyaçlarını ifade edebilme ve elde edebilme, agresif olmadan iddialı olmak ve baskıya dayanıklı olmak gibi becerilerdir.

3. *Kendisi ile ilgili espri anlayışına sahip olmak:* Olumsuz durumların komik ve ironik yanlarını görebilen insanlar, acıyı daha iyi bir yere getirir ve acıdan kurtulurlar. Kendilerini ve olayları çok fazla ciddiye almayan insanlar, zorlukların ötesinde umut dolu bir gelecek görebilirler.

4. *Kimlik duygusuna sahip olmak:* Köklerini anlayan ve bununla gurur duyan insanlar, bu bilgiyi olumsuzlukları yenmek için kullanabilirler.

5. *Bağımsız hareket etme yeteneği:* Girişimci ve başkalarına güvenmeden önemli görevleri üstlenen kişiler daha sağlamdır.

6. *Sağlıksız ortam ve kişilerden uzak durma yeteneği:* Kendilerini üzerlerinde olumsuz etkileri olan kişilerden farklı düşünen kişiler, kendi yaşamlarında bir şeyleri farklı gerçekleştirmek için planlar yapabilirler. Bu bir konu hakkında derin düşünebilme ve çözümler bulabilmeyi de içerir.

7. *Bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak:* Yasamda bir amacı olan bir ailenin ya da sosyal yapının parçası olan insanlar başkaları için gerekli ve önemli olduklarını



hissederler. Bütün kötü koşullara rağmen parlak bir geleceklere olabileceğine inanmaları, psikolojik olarak sağlam insanların parlak bir gelecek için çalışmalarını sağlar (Thomsen, 2002'den aktaran Gürkan, 2006).

Psikolojik sağlık, az rastlanan özel niteliklerden kaynaklanmamaktadır. Aksine sıradan, normal bir insanın sahip olduğu zihin, beyin, beden, aile, ilişkiler ve toplum psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasına kaynaklık etmektedir. Her insanın sahip olduğu normal özellikler ve çevresi psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasını sağlayabilir. Psikolojik sağlamlığın bu biçimde normal bir süreçten kaynaklanması, olağan üstü, az rastlanan durumlardan kaynaklanmaması ileriye yönelik psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi ve risk faktörlerinin üstesinden gelinmesiyle ilgili iyimserliği ve umudu artırmaktadır (Masten, 2001).

### **2.1.2. Yılmaz Bireylerin Özellikleri**

Haynes (2005) diğer gençlerle karşılaştırıldığında, yılmaz bireylerin temel özelliklerini üç başlık altında toplayarak açıklamaktadır: a) Sosyal özellikleri, b) Duygusal özellikleri, c) Bilişsel/ akademik özellikleri.

#### **A) Sosyal özellikleri**

- 1) Arkadaşlıklar geliştirmede yetenekli olduğunu gösterir.
- 2) Başkalarıyla pozitif ilişkiler kurmakta yeteneklidir.
- 3) Dilin uygun kullanımını gerektiren etkili iletişim becerilerine sahip olduğu görülür.
- 4) Gerekli olduğunda yardım bulabilir ama yardım alma noktasında isteksizdir.

#### **B) Duygusal Özellikler**

- 1) Güçlü bir öz-yeterlik duygusu sergiler
- 2) Kendine güveninin yüksek bir düzeyde olduğu görülür.
- 3) Yüksek öz-saygı ve kendini kabul çok açıktır.
- 4) Duyguları denetleme ve farkına varma becerisi gösterir.

5) Yeni durumlara çabucak adapte olabilir.

6) Kaygı ve engellenmeye dayanabilme gücünü gösterir.

C) Bilişsel/Akademik Özellikler

1) Başarı güdüsü yüksektir.

2) Geleceği düşünme ve planlama yeteneği sergiler.

3) Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele eder.

4) Dışsal yüklemelerden (şans, yetenek vb.) daha çok içsel yüklemeler (çaba vb.) yapar.

5) Çevresini yine çevresindekilerin yararı için biçimlendirir ve harekete geçirir.

Özetle yılmazlık, olumsuzluklara rağmen başarmayı sağlayan kişisel nitelikleri içermektedir. Yirmi yıldan fazla süredir devam eden çalışmalar; yılmazlığın yer, zaman, yaş, cinsiyet ve kültür kadar bireyin yaşadığı farklı koşullara bağlı olarak da değişen çok boyutlu bir özellik olduğunugöstermiştir (Garnezy, 1985; Garnezy ve Rutter, 1985; Rutter ve arkadaşları, 1985; Werner ve Smith, 1992; Seligman ve Chickszentmihalyi, 2000'den aktaran Gürkan, 2006 ).

### **2.1.3. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler**

Psikolojik sağlamlık tanımlarında da görüldüğü gibi sağlamlık kavramını etkilediği düşünülen üç temel faktör vardır. Bunlar: Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlardır.

#### **2.1.3.1. Psikolojik Sağlamlık ve Risk Faktörleri**

Risk; zorluk, sıkıntı ve felaket (adversity) anlamına gelmektedir. Genel olarak risk bireyler yerine belirli grupları tanımlamak için kullanılır. Risk faktörleri, “olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler” olarak tanımlanmıştır (Kirby ve Fraser, 1997'den aktaran Gürkan, 2006).

Masten ve Reed (2002) risk faktörleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ile ilgili “Psikolojik sağlamlık, sadece kişi bir tür risk ya da zorluk yaşadığı zaman tanımlanabilir” iddiasında bulunmaktadır. Belirgin bir risk durumunun olmadığı koşullarda yaşayan çocuklara “yeterli”, “iyi uyumlu” ya da sadece “normal” denilebilir, fakat bu çocuk ya da ergenler için “sağlamlık” olgusundan bahsedilemez (Akt; Gürkan, 2006). Ya da bazı durumların risk faktörü içinde değerlendirilebilmesi için örneğin bir boşanma olgusunda, anne babaya ait çatışmanın olması ve çocuğun bu çatışmalardan olumsuz olarak etkilenmesi gerekmektedir (Rodgers ve Rose, 2002).

### **2.1.3.2. Psikolojik Sağlamlık ve Koruyucu Faktörler**

Koruyucu faktörler, risk altında olmanın olumsuz etkilerini azaltmaya hizmet eden ve bireyin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan değişkenleri ifade etmektedir (Mangham, McGarth, Reid, ve Stewart, 1998’den akt. Terzi, 2005).

Romano ve Hage (2002), koruyucu faktörlerin varlığı, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önce önlemeyi ve bir problem davranışın oluşumunu azaltmayı sağlarken diğer taraftan var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşunu arttıracak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olarak zorluklar karşısında ayakta kalmasını sağlamaktır (Akt. Terzi, 2005).

### **2.1.4. Psikolojik Sağlamlık ve Olumlu Sonuçlar**

Her bireyin risk durumları koruyucu mekanizmaları farklı olabilir. Sonuçlarında etkisi farklı olabilir, her koruyucu faktör aynı etkiyi göstermeyebilir, bireysel farklılıklar da olabilir. Bu bakımdan olumlu sonuçların görülmesi önem taşımaktadır. Psikolojik sağlamlık araştırmalarının birçoğunda da, yalnızca riskin tanımı yeterli görülmemiş bunun yanı sıra, elde edilen akademik ve sosyal alanlardaki yeterlik gibi olumlu sonuçların belirlenmesi yoluna da gidilmiştir (Gürkan, 2006).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında sağlıklı uyumu ya da yeterliği tanımlamada farklı ölçütler kullanılabilir. Bu ölçütler, sosyal ve akademik başarının varlığı gibi olumlu davranışların olmasının yanında, bireyin yaşamında

uyumsuzluk, psikopatoloji, duygusal stres, riskli ve suça yönelik davranışların olmaması da sayılabilmektedir (Luthar ve Cushing, 1999; Masten ve Reed, 2002'den aktaran Gürkan, 2006).

*Psikolojik Sağlık Araştırmalarında Olumlu Sonuçlar Şu Şekilde İfade Edilebilir:*

- Gelişim görevlerinin yerine getirilmesi
- Akademik başarı
- Olumlu sosyal ilişkiler/ sosyal yeterlik
- Suça yönelik davranışlardan uzak durma
- Psikolojik sağlık
- Duygusal problemlerin ya da semptomların azlığı
- Mutluluk
- Okula devam etme
- Yasa uygun spor yapma
- Sosyal yardım çalışmalarına katılma
- Ders dışı etkinliklerin içinde yer almak
- Kurallara uygun davranışlar
- Arkadaşları tarafından kabul görmek ve yakın arkadaşlık ilişkiler kurmak
- Psikopatolojinin bulunmaması
- Psikososyal uyum
- Kendini kabul ve uyum
- Yaşam doyumu
- İyilik hali (Gürkan, 2006)

## 2.2. ÖZ-ANLAYIŞ

Türk Dil Kurumu'nun sözlüğünde “anlayış” sözcüğü, “Bir toplum veya topluluktaki bireylerde görüş ve inanış etmenlerinin etkisiyle beliren düşünme yolu, düşünüşbiçimi, zihniyet, mantalite, hoş görme ve halden anlama gibi anlamlara gelmektedir. İnsanların öz-yeterliliği, öz-güveni, öz-saygısı ve öz-anlayışı toplumsal yaşam içerisinde gelişir ve toplumsal ilişkiler içinde anlamını ve değerini bulur. Başkalarının karşılaştığı ve yaşadığı sorunlara ve karşı hoşgörülü, katı, esnek, gerçekçi, abartılı, sabırlı, sabırsız, duyarlı, duyarsız, acımasız, anlayışlı, anlayışsız, merhametli, merhametsiz davranan bir insan; aynı şekilde, kendisine karşı da bu türden benzer davranışları sergilemesi muhtemeldir.

Bireyler yaşamın belirli dönemlerinde acı, üzüntü, tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz duyguları yaşarlar. Bireyin bu olumsuz duygularla başa çıkabilmesi için, kendilerini rahatlatmaları, sakinleştirmeleri ve en önemlisi de kendilerine zarar vermeden bu negatif duygulardan kurtulmaları gerekmektedir. Bireyleri bu olumsuz duygulardan kurtaran ve hayatlarını daha yaşanılabilir ve daha anlaşılabilir hale getirmek için onların öz-anlayışları (Self-Compassion) geliştirilmelidir. Öz-anlayış kavramının içeriğini anlayış (compassion) kavramı oluşturmaktadır. Çünkü anlayış, diğerlerinin ızdıraplarına duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında olmayı, bu ızdırap ve acılardan bağlantısız olmamayı ve sakınmamayı, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ızdıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı içerir (Deniz, Kesici & Sümer, 2008).

Öz-anlayışa sahip bir kişi, acı veren bir durumla karşılaştığında ya da bir hata yaptığında kendisine karşı anlayışlı davranır. Bir kişinin öz-anlayışlı olması demek, o kişinin öncelikle acı verecek durumlardan kendini koruması, sakınması ve iyi durumda olmasını sağlayacak önleyici davranışlara sahip olmasıdır. Öz-anlayışlı bireylerin dengeli ve düşünceli hali, onların stresten uzaklaşmak için etkili adımlar atmalarına yardımcı olur. Öz-anlayış, başarısızlık durumunda, insan deneyiminin bir parçası olarak, tecrübeleri algılayarak ve acı duyguları dikkatli farkındalıkta (awareness) tutarak kişinin kendisine anlayışlı ve nazik olmasını gerekli kılar. Öz-anlayışa sahip bireyler daha az başarısızlık korkusuna sahip olurlar ve daha

büyük farkındalık (awareness) yeteneğine sahiptirler (Neff, Hsieh&Dejitterat' dan aktaran Tatlıoğlu, 2010).

Neff (2003a; 2003b) tarafından geliştirilen ve temelleri Budist felsefe üzerine dayandırılan öz- anlayış; birisinin kendi ızdırabına açık olmayı, ondan kaçınmaması ve bağlantısız olmamasını, acısını dindirme arzusunu üretmesi ve şefkatle onu iyileştirmesi ve en önemlisi de daha büyük bir deneyim kazanmanın bir parçası olarak kendi acı, yetersizlik ve başarısızlığını yargılamadan anlamayı içerir.

Öz-anlayış, kişinin acı veren hislerinden kaçınmadan ya da onları bastırmadan onların farkında olmalarını ve böylece deneyimlerine karşı öncelikle kendilerinin duyarlı olmalarını önerir. Bu yüzden kişinin kendine karşı duyarlı bir tutuma sahip olması bilinçlilik olarak tanımlanan dengeli perspektife sahip olmasını gerektirir. Bilinçlilik aşırı özdeşleşme ve ilgisiz kalma şeklinde açığa çıkabilecek aşırı tutumları engelleyerek zihinsel ve duygusal olguları ortaya çıktıkları haliyle net biçimde görmeyi ve kabul etmeyi içerir (Neff, 2003a).

Acı veren ya da olumsuz olan durumlarla karşılaştığımızda öz-anlayışın üç temel bileşeni ortaya çıkar:

- a) Öz- şefkat; kişinin kendine karşı eleştirel olmaktan çok anlayışlı olması
- b) Paylaşımların bilincinde olma; kişinin kendi deneyimlerini bireysel olmak yerine tüm insanların yaşadığı deneyimler olarak görmesi
- c) Bilinçli farkındalık; aşırı özdeşleşmeden kaçarak olumsuz duyguların dengede tutulması (Dilmaç, Deniz ve Deniz,2010).



### 3. YÖNTEM

Bu yüksek lisans tezinde tekvandocuların psikolojik sağlamlıkları ve öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet, yaş, spor türlerine göre takım sporcularıyla karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini, Çorum, Muğla, Trabzon ve Manisa illerinde bulunan farklı spor kulüplerinde en az 5 yıldır düzenli olarak bir spor dalı ile uğraşan yaş ortalaması  $22,3965 \pm 3,38213$  olan toplam 343 sporcu (128 kadın ve 215 erkek; 140 tekvandocu ve 203 takım sporcusu), araştırmaya katılmıştır.

Katılımcıların %37,3'ü kadın, % 62,7'si erkektir; % 30,9'u 16-20 yaş, % 53,6'sı 21-25 yaş ve % 15,5'i 26 yaş ve üstü aralığında yer almaktadırlar. Katılımcıların yaş ortalaması  $22,3965 \pm 3,38213$ 'dür. Katılımcıların %40,8'i tekvando, %3,8'i hentbol, %7,6'sı basketbol, %14,3'ü voleybol, %5,2'si korfbol, % 16,6'sı futbol ve % 11,7'si futsal sporcularıdır.

Araştırmada veri toplamak amacıyla; Neff (2003b) tarafından geliştirilen, Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz ve ark. (2008) tarafından yapılan Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ), Gürkan (2006) tarafından geliştirilen Yılmazlık Ölçeği (YÖ) ve katılımcıların bazı kişisel bilgilerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistiklere ait aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS), frekans (N) ve yüzde (%), minimum ve maksimum değerleri verilmiştir. Bağımsız grup karşılaştırmaları parametrik olmayan Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. İki'den fazla ve ilişkisiz grupların karşılaştırılmasında, nonparametrik NPar TestsKruskal-Wallis Testi (bağımsız örneklem medyan testi) kullanılmıştır. Anlam düzeyi  $p < 0.05$ , güven aralığı ise % 95 kabul edilmiştir.

#### **Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ):**

Öz-Anlayış Ölçeğinin (Self CompassionScala) orijinali 26 maddelik 6 ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini "Hemen hemen hiçbir zaman= 1" ve "Hemen hemen her zaman= 5" arasında değişen 5' li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri

istenmektedir. Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-Anlayış Ölçeği'nin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Deniz ve ark. (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz- Anlayış Ölçeği'nin orijinalinde farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve aynı zamanda madde korelasyonunda 30 altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Bu maddelerin 11 tanesi ( 1,3,5,7,10,12,15,17,19,22 ve 23) tersifadelerdir. Bu maddelerin puanlamaları 5,4,3,2,1 şeklinde hesaplanır. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test- tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Öz- Anlayış ölçeğinin ölçüt- bağlantılı geçerliliği ise, ÖAÖ ile RSES arasında  $r = .62$ ; SWLS arasında  $r = .45$ ; pozitif duygu arasında  $r = .41$  ve negatif duygu arasında  $r = -.48$  düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

### **Yılmazlık Ölçeği (YÖ):**

Ölçek Gürkan (2006) tarafından geliştirilmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçme değerlendirme ve alan uzmanlarının görüşleri doğrultusunda ölçek beşli Likert formatında cevaplanacak şekilde oluşturulmuş ve ölçeğin yönergesi ve basımı buna uygun olarak yapılmıştır. Derecelendirme, Hiç tanımlamıyor (1), Biraz tanımlıyor (2), Orta düzeyde tanımlıyor (3), iyi tanımlıyor (4), Çok iyi tanımlıyor (5) şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Ters ifadeler(1,4,5,9,10,14,16,17,20,26,27,32,33,35,38,39,41,42,43,44,47,49,50) ise yukarıdaki derecelemenin tam tersi şeklinde puanlanmaktadır. Puanlardaki yükselme yılmazlık düzeyinde artışı, düşüş ise yılmazlık düzeyinin azlığını göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla çalışma evreninden tesadüf olarak 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, ilk ve ikinci uygulama için 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.

### **3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu, araştırma kapsamında yer alan bağımsız değişkenlerle ilgili bilgi toplamaya uygun olacak şekilde ve sporcular hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve ilgilendikleri spor dalı gibi değişkenleri kapsar.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 18.0 programı kullanılmıştır. Aritmetik ortalama (M), standart sapma (SS), frekans (N) ve yüzde (%) değerleri verilecektir. İkili grup karşılaştırmalarında parametrik testlerden bağımlı ve bağımsız t-testi, nonparametrik testlerden NParTestsKruskal-Wallis Testi (nonparametrik Bağımsız Örneklem Medyan Testi) kullanılmıştır. Anlam düzeyi  $p < 0.05$  güven aralığı ise % 95 kabul edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

**Tablo 1 : Örnek Bireylerin Cinsiyeti**

	<b>Cinsiyet</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>	<b>Kümülatif%</b>
Değer	Kadın	128	37,3	37,3
	Erkek	215	62,7	100,0
	Toplam	343	100,0	

Çalışmamıza katılan örnek bireylerin yaklaşık %37,3' ü kadın, % 62,7'si erkektir.

**Tablo 2 : Örnek Bireylerin Yaş Grupları**

	<b>Yaş</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>	<b>Kümülatif %</b>
Değer	16-20 yaş	106	30,9	30,9
	21-25 Yaş	184	53,6	84,5
	26 ve üstü Yaş	53	15,5	100,0
	Total	343	100,0	

Örnek bireyler yaklaşık % 30,9'u 16-20 yaş, % 53,6'sı 21-25 yaş ve % 15,5'i ise 26 yaş ve üstü aralığında yer almaktadırlar.

**Tablo 3 : Örnek Bireylerin Spor Branşları**

	<b>Spor branşı</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>	<b>Kümülatif %</b>
Değer	Tekvando	140	40,8	40,8
	Hentbol	13	3,8	44,6
	Basketbol	26	7,6	52,2
	Voleybol	49	14,3	66,5
	Korfbol	18	5,2	71,7
	Futbol	57	16,6	88,3
	Futsal	40	11,7	100,0
	Toplam	343	100,0	

Örnek bireylerin %40,8'i tekvando, %3,8'i Hentbol, %7,6'sı Basketbol,%14,3'ü Voleybol,%5,2'si Korfbol, % 16,6'sı Futbol ve % 11,7'si Futsalbranşındadırlar.

**Tablo 4: Örnek Bireylerin Öz Anlayış ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistik**

	<b>Öz Anlayış Toplam Puan</b>	<b>Yılmazlık Toplam Puan</b>
<b>N</b>	343	343
<b>A.Ortalama</b>	71,8047	196,5598
<b>Minimum</b>	38,00	116,00
<b>Maksimum</b>	103,00	245,00

Örnek bireylerin Öz Anlayış Ölçeği Puan ortalamaları 71,8047, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puan ortalamaları ise 196,5598' dir.

**Tablo 5 : Örnek Bireylerin Spor Branşlarına Göre Öz Anlayışları ve Psikolojik Sağlamlık Anlayışlarına İlişkin Kruskal-Wallis (medyan) Testi**

	Spor Branşı	N	Sıralama A. Ort.	Ki-Kare	SD	P
<b>Öz Anlayış</b> <b>TP</b>	Tekvando	140	169,79	5,338	6	,501
	Hentbol	13	163,88			
	Basketbol	26	140,44			
	Voleybol	49	174,13			
	Korfbol	18	195,17			
	Futbol	57	170,92			
	Futsal	40	191,39			
	Toplam	343				
<b>Psikolojik Sağlamlık</b> <b>TP</b>	Tekvando	140	167,70	6,262	6	,394
	Hentbol	13	155,58			
	Basketbol	26	163,12			
	Voleybol	49	178,32			
	Korfbol	18	131,61			
	Futbol	57	186,94			
	Futsal	40	187,31			
	Toplam	343				

P>0.05

Spor dallarına göre örnek bireylerin Öz Anlayış puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur ( $p>0,05$ ).  $H_1$  Red edilip  $H_0$  Kabul edilmiştir.

Bir başka değişle örnek bireylerin branşları ne olursa olsun Öz Anlayış düzeyleri arasında farklılık yoktur. Branşlara yönelik aritmetik ortalama değerler farklılıkları tesadüfidir.

Spor dallarına göre örnek bireylerin psikolojik sağlamlık puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur ( $p>0,05$ ).  $H_2$  Red edilip  $H_0$  Kabul edilmiştir.

Bir başka değişle örnek bireylerin branşları ne olursa olsun, psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında farklılık yoktur. . Branşlara yönelik aritmetik ortalama değerler farklılıkları tesadüfidir.

**Tablo 6 : Örnek Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Öz Anlayışları ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri İlişkin Mann-Whitney Testi**

			Sıralamaların A.	Sıralamaların	Z	P
	Cinsiyet	N	Ort.	Top.		
<b>Öz Anlayış</b>	Kadın	128	177,98	22781,00		
<b>TP</b>	Erkek	215	168,44	36215,00	-,862	,389
	Toplam	343				
<b>Psikolojik</b>	Kadın	128	176,41	22580,00		
<b>Sağlamlık</b>	Erkek	215	169,38	36416,00	-,635	,525
<b>TP</b>	Toplam	343				

$p > 0.05$

Cinsiyetlere göre örnek bireylerin Öz Anlayış puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur ( $p > 0,05$ ).  $H_3$  Red edilip  $H_0$  Kabul edilmiştir. Bir başka değişle örnek bireylerin cinsiyetleri ne olursa olsun Öz Anlayış düzeyleri arasında farklılık yoktur. Cinsiyetlere yönelik aritmetik ortalama değerler farklılıkları tesadüfidir.

Cinsiyetlere göre örnek bireylerin psikolojik sağlamlık puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur ( $p > 0,05$ ).  $H_3$  Red edilip  $H_0$  Kabul edilmiştir.

Bir başka değişle örnek bireylerin cinsiyetleri ne olursa olsun, psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında farklılık yoktur. . Branşlara yönelik aritmetik ortalama değerler farklılıkları tesadüfidir.

**Tablo 7: Örnek Bireylerin Bireysel ve Takım Sporu Yapma Durumlarına Göre Öz Anlayışları ve Psikolojik Sağlık Anlayışlarına İlişkin Mann Whitney Testi**

			Sıralamaların	Sıralamaların	Z	P
	Spor Branşı	N	A.Ort.	Top.		
<b>Psikolojik</b>	Tekvando	140	167,70	23478,00		
<b>Sağlamlık</b>	Takım Sporları	203	174,97	35518,00	-,343	,732
<b>TP</b>	Toplam	343				
<b>Öz Anlayış</b>	Tekvando	140	169,79	23770,50		
<b>TP</b>	Takım Sporları	203	173,52	35225,50	-,667	,505
	Toplam	343				

P<0.05

Bireysel ve takım sporu yapma durumlarına göre örnek bireylerin Öz Anlayış puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur ( $p>0,05$ ).  $H_3$  Red edilip  $H_0$  Kabul edilmiştir.

Bir başka değişle örnek bireylerin bireysel ve takım sporu yapma durumlarına olursa olsun Öz Anlayış düzeyleri arasında farklılık yoktur. Bireysel ve takım sporu yapma durumlarına yönelik aritmetik ortalama değeri farklılıkları tesadüfidir.

Bireysel ve takım sporu yapma durumlarına göre örnek bireylerin psikolojik sağlamlık puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur ( $p>0,05$ ).  $H_3$  Red edilip  $H_0$  Kabul edilmiştir.

Bir başka değişle örnek bireylerin bireysel ve takım sporu yapma durumlarına olursa olsun, psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında farklılık yoktur. Bireysel ve takım sporu yapma durumlarına yönelik aritmetik ortalama değeri farklılıkları tesadüfidir.



## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamıza katılan örnek bireylerin yaklaşık %37,3' ü kadın, % 62,7'si erkektir.

Örnek bireyler yaklaşık % 30,9'u 16-20 yaş, % 53,6'sı 21-25 yaş ve % 15,5'i ise 26 yaş ve üstü aralığında yer almaktadırlar.

Örnek bireylerin %40,8'i tekvando, %3,8'i Hentbol, %7,6'sı Basketbol,%14,3'ü Voleybol,%5,2'si Korfbol, % 16,6'sı Futbol ve % 11,7'si Futsalbranşındadırlar.

Spor dallarına göre örnek bireylerin Öz Anlayış puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur ( $p>0,05$ ). H1 Red edilip H0 Kabul edilmiştir.

Bir başka değişle örnek bireylerin branşları ne olursa olsun Öz Anlayış düzeyleri arasında farklılık yoktur. Branşlara yönelik aritmetik ortalama değerler farklılıkları tesadüfidir.

Spor dallarına göre örnek bireylerin psikolojik sağlamlık puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur ( $p>0,05$ ). H2 Red edilip H0 Kabul edilmiştir.

Bir başka değişle örnek bireylerin branşları ne olursa olsun, psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında farklılık yoktur. . Branşlara yönelik aritmetik ortalama değerler farklılıkları tesadüfidir.

Cinsiyetlere göre örnek bireylerin Öz Anlayış puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur ( $p>0,05$ ). H3 Red edilip H0 Kabul edilmiştir.

Bir başka değişle örnek bireylerin cinsiyetleri ne olursa olsun Öz Anlayış düzeyleri arasında farklılık yoktur. Cinsiyetlere yönelik aritmetik ortalama değerler farklılıkları tesadüfidir.

Cinsiyetlere göre örnek bireylerin psikolojik sağlamlık puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur ( $p>0,05$ ). H3 Red edilip H0 Kabul edilmiştir.

Bir başka değişle örnek bireylerin cinsiyetleri ne olursa olsun, psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında farklılık yoktur. . Branşlara yönelik aritmetik ortalama değerler farklılıkları tesadüfidir.

Bireysel ve takım sporu yapma durumlarına göre örnek bireylerin Öz Anlayış puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur ( $p>0,05$ ). H3 Red edilip H0 Kabul edilmiştir.

Bir başka değişle örnek bireylerin bireysel ve takım sporu yapma durumları ne olursa olsun Öz Anlayış düzeyleri arasında farklılık yoktur. Bireysel ve takım sporu yapma durumlarına yönelik aritmetik ortalama değerler farklılıkları tesadüfidir.

Bireysel ve takım sporu yapma durumlarına göre örnek bireylerin psikolojik sağlamlık puan değeri ortalamaları arasında farklılık yoktur ( $p>0,05$ ). H3 Red edilip H0 Kabul edilmiştir.

Bir başka değişle örnek bireylerin bireysel ve takım sporu yapma durumları ne olursa olsun, psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında farklılık yoktur. Bireysel ve takım sporu yapma durumlarına yönelik aritmetik ortalama değerler farklılıkları tesadüfidir.

Önceki araştırmalardan elde edilen sonuçlar psikolojik özellikler, sosyal zekâ ve mental mutluluğun yaptığı spor türü ne olursa olsun sporcu açısından önemli olduğunu belirtmektedir (Tugade ve ark., 2004; Ghaderi ve Ghaderi, 2000; Abisamra, 2000). Çünkü mental mutluluk, bireyin hedeflerine (eğitim, iş veya sporla ilgili) ulaşabilme yeteneğini en çok etkileyen unsurdur. Takım ve bireysel sporcuların mental mutluluk düzeyleri arasında kaydadeğer bir fark yoktur (Soflu 2011).

Mirnasouri (2009) bireysel (güreş ve kros) ve takım sporcusu (basketbol ve futbol) kadınların kişilik özelliklerini incelemiş ve bu sporcuları içe/dışa dönüklük, özgüven ve saldırganlık açısından karşılaştırmıştır; takım ve bireysel sporcular arasında içe/dışadönüklük, açısından fark vardır, takım sporcuları bireysel sporculara göre daha dışa dönüktür. Takım sporcuları bireysel sporculara nazaran daha saldırgandır. Özgüven açısından he iki grup sporcu arasında fark yoktur. Hoyt ve ark. (2009), takım ve bireysel sporcuları karşılaştırmışlar, takım sporcularının dışadönüklük ve sorumluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Bu çalışmada (Nia ve Besharat, 2010), takım ve bireysel sporlarla uğraşan sporcuların kişilik özellikleri karşılaştırılmıştır. Toplam 134 sporcu arasında yapılan çalışmada 92 takım 42 bireysel sporcu yer almıştır. Çalışma bulgularına göre;

otonomi, tahammül ve dürüstlük puanlarında bireysel sporcular lehine takım sporcularına göre fark oluşmuştur. Takım sporcularının sosyotropi ve anlaşmaya yatkınlık puanları bireysel sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Açık sözlülük, neurotizizm, dışadönüklük puanlarında spor türünün fark yaratmadığı raporlanmıştır. Sonuç olarak her iki grubun kişilik özelliklerinin bazı açılardan benzeşse de daha çok farklılaştığı belirtilmiştir

Ilyasi ve Salehian (2011), benzer konulu bir çalışmada, takım (voleybol, basketbol) ve bireysel (Judo, kaya tırmanışı, halter) toplam 140 sporcuda yaptıkları karşılaştırmada, bireysel sporcuların dışadönüklük, açıklıksözlülük ve tahammül puanlarında takım sporcularına göre daha yüksek puanlara sahip olduğunu belirlerlerken, anlaşmaya açıklık ve içe dönüklük puanlarında fark oluşmadığını raporlamışlardır.

Birçok çalışma geleneksel takım sporcularıyla (futbol, basketbol, voleybol) geleneksel bireysel sporcuların (tenis, atletizm, yüzme) kişilik farklılıklarını incelemiştir (Cohu, 2006; Eagleton et al., McCarthy et al., 2007). Takım sporcuları geniş bir spektrum içinde düşünmek ve takım arkadaşlarıyla birlikte oyun planına göre hareket eğilimindedirler hâlbuki bireysel sporcular sadece kendilerini ve oyun planını düşünürler. Bireysel sporcular davranışlarının takım arkadaşlarını nasıl etkileyeceğini düşünmek zorunda değildirler çünkü kendi başınadırlar.

Araştırma bulgumuzda cinsiyet ile öz- anlayış arasında fark bulunmamasına karşın diğer tarafından yapılan çalışmalara (Neff ve diğerleri, 2006) bakıldığında kadınların, erkeklere göre daha az öz-anlayış sahibi oldukları ve kadınların, erkeklerden daha fazla kendilerini yargıladıkları, acı veren bir durumla karşılaştıklarında kendilerini yalnız hissetmeye daha eğilimli oldukları ve daha fazla aşırı özdeşleşme yaşayıp, olumsuz hislerine daha az takıldıkları görülmüştür. Öz-anlayışın psikolojik sağlıkla olan ilişkisini incelemek için yapılan çalışmada da kadınların daha düşük öz- anlayışa sahip olduğu ile ilgili sonuçlara ulaşılmıştır (Akt:Sümer, 2008). Neff ve diğerleri, (2006)'nin çalışmaları ile bizim araştırma sonuçlarımızın farklılığını cinsiyet açısından kültürler arasındaki farklılıktan kaynaklanmış olabileceği şeklinde yorumlamak olasıdır.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, bireysel gelişim puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı; otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, kendini kabul puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde psikolojik iyi olmanın cinsiyet değişkenine bağlı olarak değiştiğini (Ryff, 1989, 1995a, 1995b; Cenkseven, 2004; Lindfors ve Arkadaşları, 2006; Cooke ve Arkadaşları, 2006; Akbas ve Cenkseven, 2007) ve değişmediğini (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995; Timur, 2008; Wang ve Sound, 2008; Tartakovsky, 2009) ortaya koyan çalışmalara ulaşılmaktadır. Bireylerin içinde bulunduğu toplumsal yapı ve bu yapıya ait kültür cinsiyet rollerini farklılaştırmaktadır. Bu bağlamda özellikle cinsiyet değişkenine ait bulguları evrensel olarak kabul etmek ve yorumlamak zordur. Fakat araştırma sonuçlarına bakıldığında cinsiyete dair bulgular literatürdeki sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Avrupa ve Amerika’da yapılan çalışmalarda da kadınların bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı boyutlarına erkeklerden daha yüksek puan aldıkları ortaya çıkmıştır. Bu sonuçları içinde buldukları toplumsal kültür açısından incelediğimizde kadınların aktif olarak yaşadıklarını, çalısma hayatında önemli bir yere sahip olduklarını, kadınların eğitimlerine daha çok önem verdiklerini söyleyebiliriz. Bu bağlamda kadınların diğer bireylerle iletişim kurması, yaşamlarını belirli bir amaç doğrultusunda sürdürmeleri ve bireysel gelişimlerine önem vermeleri toplumsal bir beklenti olarak karsımıza çıkmaktadır. Her ne kadar yaşadığımız topluma ait kültür kadınlara önemli değerler atfetsede sosyal yaşam içerisinde erkeklerden beklentiler daha fazla olduğuna dair genel bir kanı vardır. Kadınların eğitimlerine gerektiği kadar önem verilmediği, çalışma hayatı içerisinde çok fazla bulunmadığı, bunlar yerine anne veya ev hanımı gibi misyonlar yüklendiği bilinmektedir. Tüm bunlara rağmen araştırmanın grubunun üniversitelerde okuyan öğrenciler olduğunu düşünüldüğünde, sonuçların genel kanının aksine kız öğrencilerin dış dünya ile iletişime açık, yaşam amaçlarının erkeklere göre daha anlamlı ve gelişimlerini devam ettirir nitelikte olmaları, toplumun yüklediği cinsiyet rollerinin ve toplumsal beklentilerin değiştiğini göstermektedir. Bu sonuç doğrultusunda toplumumuzun kadına bakış açısının değiştiği ve bu yönde yaşantıların desteklendiği düşünülebilir.

Batıda 2003 yılında başlayan öz-anlayışla ilgili araştırmalar ülkemizde oldukça yenidir. Bireylerdeki z-anlayışın nasıl yapılandığı ve nasıl geliştiğini, zanlayış ile bireyin sosyal ilişkileri, başarı durumu, yaratıcılığı, iş-yaşam doyumunu gibi hayatın çeşitli anlarında ortaya çıkan öz-anlayışın etkisi ve olumlu-olumsuz sonuçları ile ilişki kurmak için yeni araştırmaların yapılması gerekmektedir.

Gilbert&Irons, (2005) kendilerini sürekli olarak acımasızca eleştiren bireyler için, CompassionateMind Training (CMT) adı verilen bir öz-anlayış tabanlı terapötik yaklaşım geliştirmişlerdir. Bu yaklaşım; hastaların rahatlaması, yeniden güven kazanması ve kendi hatalarına karşı anlayış geliştirmelerini içeren bir yaklaşımdır (Akt: Sümer, 2008). Araştırmacılar bu “z-anlayış Tabanlı Terapötik Yaklaşımı” Türkçeye ve Türk kültürüne uyarlamasını yaparak, psikolojik danışma uygulamalarına kazandırabilirler.

Bireyin duygusal düzenleyicilerinin ana bileşenlerinden birisi, öz-anlayıştır. zanlayış seviyesinin arttırılması için birçok teknik mevcuttur. Kabat-Zinn (1982, 2003) tarafından stres yönetimi için uyarlanmış olan Mindfulness-Based Stres Reduction (MBSR) programı; Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova (2005), tarafından öz-anlayış seviyesini arttırıp arttıramayacağını araştırdıkları çalışmada kullanılmış ve sonuçlar 6 haftalık bir MSBR kursu sonrasında katılımcıların öz-anlayış seviyelerinin önemli lde arttırdığını bulmuşlardır (Neff ve ark. 2006; Akt: Sümer, 2008).

z-anlayış konusunda yapılan araştırmalar yeni olsa da, bu araştırmalar öz-anlayışın insanların duygusal düzenleyicilerinin ve hatta davranışlarının belirleyicilerinden biri olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar z-anlayış seviyesini arttırıcı teknik ve programlarını hem psikolojik danışma ve rehberlik etkinliklerini hem de eğitici okul programlarını desteklemesi amacıyla Türkçe uyarlamalarını yaparak psikolojik danışma mesleğine ve rehberlik etkinliklerine kazandırabilirler.

## 6. KAYNAKLAR

- A.L. Hoyt, R.E. Rhode, H.A. Hausenblas, P.R. Giacobbi, (2009). Integrating five-factor model facet-level traits with the theory of planned behavior and exercise, *J Psychol Sport Exerc*, 10:565–572.
- Abisamra N. (2000). Mental happiness and athletic success. *Journal of College Student Development*. 36:468 -478.
- Akbas, T., Cenkseven, F. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının Belirlenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergi*
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Bağırhan Yayınları, Ankara.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana
- Cohu, E. (2006). Participation in Athletics and Development of Certain Traits Related to Resiliency Theory, *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 66, 6332.
- Cooper, H., Okamura, L., McNeil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.

- Deniz, M.E., Kesici, Ş. ve Sümer, A.S. (2008). The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale. *An International Journal of Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151–1160.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Değer Tercihlerinin İncelenmesi*. Değerler Eğitimi Dergisi, 7, 18, 9 –24
- Eagleton, J., McKelvie, S.J. and deMan, A. (2007). Extraversion and Neuroticism in Team Sport Participants, Individual Sport Participants, and Nonparticipants, *Perceptual & Motor Skills*, 105, 265-266.
- Erkal, M.E. (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Filiz Kitabevi, İstanbul.
- Ghaderi D, Ghaderi M. 2012 Survey of the relationship between big five factor, happiness and sport achievement in Iranian athletes. *Annals of Biological Research.*, 3(1); 308 -312.
- Gizir, C.A (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 114-126.
- Gürkan, U. (2006). Resiliency Scale (RS): Scale Development, Reliability and Validity Study. Ankara University, *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39 (2), 45-74.
- Gürkan, U. (2010). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haynes, N. M. (2005). Personalized Leadership for Effective Schooling. Web: [www.atdp.berkeley.edu/haynes\\_keynote\\_04.ppt](http://www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt)
- Henderson, N., Milstein, M. M. (1996). Resiliency in schools: Making it happen for students and educators. *Thousand Oaks, California: Corwin Press.si*, 27, 43-62.

- Ilyasi G. ve Salehian M.H. (2011). Comparison of Personality Traits Between Individual and Team Athletes, *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9 (4): 527-530
- Kararımk, Ö. (2009). Deprem deneyimini yaşamısyetiskinlerinbaglanma stilleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildirileri: 1–3 Mart 2009, İzmir.
- Karakaya, I.,Çoşkun, A., Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7: 162- 166.
- Kılıcıgil, E. (1998). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*. Bağırgan Yayımevi, Ankara.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131–142.
- Lindfors, F., Berntsson, L., Lundberg, U., (2006). Factor Structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in Swedish Female and Male White-Collar Workers, *Personality and Individual Differences*, 40, 1213–1222.
- Masten , A. S. ve Obradovic, J. (2006),.CompetenceandResilience in Development. *Ann. N. Y. Acad. Sci.*1094, 13-27.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in Individual Development: Succesful Adaptation Despite Adversity and Risk. Wang, Margaret C. ve Gordon, Edmund W. (Eds.), *Educational Resilience in Inner City America:Challenges and Prospects*, 1. Baskı içinde (3-27), New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates, Inc. Publishers.
- Masten, A. S. (2001). Ordinarymagic: Resilienceprocess in development. *AmericanPsychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, Ann S. ve Reed, Marie Gabrielle J. (2002). Resilience in Development., Snyder, C.R. ve Lopez, S.J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 1. Baskı içinde (74-88), New York: Oxford University Press.



- McCarthy, P. J., Jones, M. V. and Clark-Carter, D. (2008). Understanding Enjoyment in Youth Sport: A Developmental Perspective, *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 142-156.
- Mirnasouri, R. 2009. *Study of personality traits male athletes in team and individual sports and comparing them with each other*. Master Thesis, Tarbiat Modares University, Iran.
- Neff, K.D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude to ward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K.D. (2003b). The Development and Validation of a Scaletto Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, Kristin D., Pittman McGehee. (2009). *Self- Compassion, and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults*. Self and Identity, USA:Psychology Pres
- Nia M.E. ve Besharat M.A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5,808–812
- Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavlarına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öğülmüş, S.. (2001). Bir kişilik özelliği olarak psikolojik sağlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, Ankara (29-30 Mart).
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Rodgers, B.K. ve Rose, H.A. (2002). Risk and resiliency factors among adolescents who experience marital transitions. *Journal Of Marriage And Family*. 64, 1024-1037.
- Rutter, Michael (1987). Psychological Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, Michael (2007), Resilience, CompetenceandCoping. *Child AbuseandNeglect*, 31, 205-209.
- Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete Ve Stresin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Tartakovsky, E. (2009). The Psychological Well-Being of Unaccompanied Minors: A Longitudinal Study of Adolescents Immigrating From Russia and Ukraine to Israel Without Parents. *Journal Of Research On Adolescence*, 19(2), 177-204.
- Tatlıhoğlu, K. (2010). *Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ata Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Tekin, A., Tekin, G. ve Amman M.T. (2006). *Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 3-5 Kasım, Muğla, P-009.

- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan Ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Tugade M, Fredrickson B, Feldman-Barrett L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions and health. *Journal of Personality*. 72:1161-1190.
- Uluğtekin, S. (1997). Sokak Çocukları. Eğitimcilerin Eğitimi Programı (14-20 Nisan 1996), Sokak Çocukları Proje Geliştirme Uygulama Merkezi, İstanbul
- Wang, C. C. ve Sound, C. C. (2008) The Role of Generational Status, Self-Esteem, Academic Self-Efficacy, and Perceived Social Support in College Students' Psychological Well-Being. *Journal of College Counseling*, 11, 101-118.

## EKLER

### Ek 1. YILMAZLIK ÖLÇEĞİ

**AÇIKLAMA** Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Örneğin ifadelerden bir tanesi size hiç uygun değilse “**hiç tanımlamıyor**”, size oldukça uygunsa “**çok iyi tanımlıyor**” seçeneklerini işaretleyiniz. **Lütfen bütün ifadeleri cevaplayınız**

(ÜYÖ)

Tanımlama düzeyi

ÖLÇEKLE İLGİLİ İFADELER		Tanımlama düzeyi				
		Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1	Genel olarak olaylara kötümser bakarım (-) OLUMSUZ İFADELER İÇİN PUANLAMA	5	4	3	2	1
2	Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim (+) OLumlu İFADELER İÇİN	1	2	3	4	5
3	Kimsenin fark edemediği yaratıcı çözüm yollarını görebilirim (+)					
4	Atılgan bir kişi değilim (-)					
5	İyi liderlik yapamam (-)					
6	Kararlarımın sonuçlarına baktığımda genellikle isabetli kararlar verdiğimi görürüm (+)					
7	Çevremdeki olanak ve fırsatları kolay görüp değerlendiririm (+)					
8	Başarı için olabildiğince yüksek ama ulaşılabilir hedeflerim var (+)					
9	İnandığım doğrular için çaba göstermek zor geliyor (-)					
10	Kendi yaşamım üstünde kontrol sahibi değilim (-)					
11	Parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içindeyim (+)					
12	Çevremdekiler üzerinde olumlu izlenimler bırakarak onların güvenini kazanırım (+)					
13	Meraklıyım, sorular sorar, bilmediğim şeyleri öğrenmek için araştırırım (+)					
14	Kendimi yaşama pek bağlı hissetmiyorum (-)					

15	İçinde yer aldığım gruplarda etkin rol oynarım (+)					
16	Zorluklar karşısında dayanaksızım (-)	5	4	3	2	1
17	Sokulgan (arkadaş canlısı, sıcakkanlı) değilim (-)	5	4	3	2	1
18	Başkalarının üstesinden gelemeyeceği olumsuz yaşam koşulları ile baş etmeyi bilirim(+)	1	2	3	4	5
19	Kendime her zaman güvenirim (+)	1	2	3	4	5
20	Sorumluluklar üstlenmek bana zor geliyor (-)					
21	En zor şartlarda bile kendi kendimi iyileştirme yetisine sahibim (+)					
22	Hedeflerime ulaşmak için kendimi güdüleyebilirim (+)					
23	İnanmış olduğum şeyler için sonuna kadar mücadele ederim (+)					
24	Zor olan durumları bile lehime çevirmekte hünerliyim (+)					
25	Çıkabilecek problemleri önceden kestirerek önlemlerimi alırım (+)					
26	Sahip olduğum özellikleri değerli bulmuyorum (-)					
27	Çatışmalarımı çözmekte sıkıntılar yaşıyorum (-)					
28	Zor bir durumda kaldığımda genellikle o durumdan çıkış yolumu bulabilirim (+)					
29	Çözüm yollarını hemen görerek uygulamaya koyarım (+)					
30	Planlar yaptığım zaman, onları sonuna kadar götürürüm (+)					
31	Genellikle gelecek bir şeyler bulabilirim (+)					
32	Olaylar karşısında genellikle çaresiz kaldığımı hissediyorum (-)					
33	Rahat ve kolay iletişim kuramam (-)					
34	Kendi biricikliğimi içinde yaşadığım toplumla çatışmadan ortaya koyabilirim (+)					
35	Yeni insanlarla tanışmak, yeni yaşantılar beni ürkütür (-)					
36	Kendimle barışığım (+)					
37	Genellikle bir duruma birçok yönden bakabilirim (+)					
38	Yaşamımı anlamsız buluyorum (-)					
39	Yapmak zorunda olduğum şeyler için yeterli enerjiyi bulamıyorum (-)					
40	En zor durumlarda bile kendime inancımı kaybetmem (+)					
41	Yaşamımda azimli bir insan olmayı beceremedim (-)					
42	Kendimi güçlü hissetmiyorum (-)					
43	Yaşamımda üstlendiğim rollerimden zevk almıyorum (-)					
44	Anlatım ve ifadelerimle karşımdakileri ikna edemem (-)					
45	Sözlü ve yazılı olarak kendimi ifade etmeyi başarırım (+)					

46	Diğer insanlardan gelen sinyalleri iyi okurum (+)					
47	Problemlerin kaynağını saptayamıyorum (-)					
48	Dertlerimi unutabilmek için yaratıcılığımı kullanabilirim (+)					
49	Neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremem (-)					
50	İnanmışığım şeyler için tehlikeleri göze almak zor geliyor (-)					

## Ek2. ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

<b>ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?</b>					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
<b>1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır. T</b>					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
<b>3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur. T</b>					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
<b>5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim. T</b>					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
<b>7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim. T</b>					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
<b>10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım. T</b>					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
<b>12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim. T</b>					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					

<b>15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.T</b>					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
<b>17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır. T</b>					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
<b>19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım. T</b>					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymdür.					
<b>22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.T</b>					
<b>23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum. T</b>					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

NOT: Kalın olarak yazılan maddeler tersten puanlanmaktadır.

### Ek 3. Kişisel Bilgi Formu

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
<input type="checkbox"/> Tekvando	<input type="checkbox"/> Hentbol
	<input type="checkbox"/> Basketbol
	<input type="checkbox"/> Voleybol
	<input type="checkbox"/> Korfbol
	<input type="checkbox"/> Futbol
	<input type="checkbox"/> Futsal