T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPORDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ: ÖLÇEK GELİŞTİRME, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

SAMET İCİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Doç. Dr. Çağdaş CAZ

KASIM – 2024

YOZGAT

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPORDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ: ÖLÇEK GELİŞTİRME, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

SAMET İCİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Doç. Dr. Çağdaş CAZ

KASIM – 2024

YOZGAT

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
LİSANSÜSTÜ TEZ ONAY FORMU

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Enstitümüzün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans/Doktora Programı 90110316025 numaralı öğrencisi Samet İCİK'in hazırladığı "**Sporda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**" başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 29/11/2024 Cuma günü saat 11:15'de yapılmış, tezin onayına oy birliği ile karar verilmiştir.

Başkan **:** Doç. Dr. Ercan ZORBA

Jüri Üyesi **:** Doç. Dr. Çağdaş CAZ

(Danışman)

Jüri Üyesi **:** Prof. Dr. Ercan POLAT

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun ……../……../….. tarih ve …… sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

……../……../ 20…..

İmza

Prof. Dr. Ümit BUDAK
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

KYT-FRM-110/00

TEZ BEYANI

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin içerdiği yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan eder, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

İmza

Samet İCİK

29/11/2024

ÖN SÖZ

Bilgi ve tecrübesi ile her daim destek olan, tez konumu belirlemem ve tezimi ne şekilde yürüteceğim konusunda sürekli aydınlatan, gerektiği zaman tıkandığım noktalarda yol gösteren ve önemli katkıları olan danışmanım Doç. Dr. Çağdaş CAZ'a, çeviri konusunda desteğini esirgemeyen Fahri BAŞAKIL'a, ilk okuldan yüksek lisans eğitimime kadar eğitimimde emeği geçen bütün öğretmenlerime ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

Çalışmalarım esnasında kendilerine ayırmam gereken vakti çalışmam için ayırdığımda her türlü desteği veren ve çalışmamı bitirmemde sürekli bana destek olan sevgili eşim Hatice Kübra İCİK'e ve çok sevdiğim güzel oğlum Çağan İCİK'e teşekkür ediyorum.

Bugünlere gelmemde çok önemli katkıları olan, beni yetiştiren ve bugün olduğum kişi olmamı sağlayan annem İntihan İCİK'e, vefat eden babam Abdullah İCİK'e, kardeşlerim Dilek ATILKAN ve İbrahim İCİK'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Samet İCİK

29/11/2024

ÖZET

YÜKSEK LİSANS

SPORDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ: ÖLÇEK GELİŞTİRME, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

SAMET İCİK

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TEZ DANIŞMANI: DOÇ. DR. ÇAĞDAŞ CAZ

Çalışmanın amacı, sporda psikolojik iyi oluşu belirlemeyi amaçlayan bir ölçek geliştirmek, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmaktır. Mevcut çalışmaya toplamda 719 öğrenci (449 erkek, 270 kadın) katılım göstermiştir. Oluşturulan madde havuzu uzman görüşüne sunulmuş, uzman görüşü sonrası 65 madde analiz için hazır hale getirilmiştir. Taslak ölçeğe açımlayıcı faktör analizi uygulanmış, elde edilen yapı doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmıştır. Doğrulanan yapıya test tekrar test yöntemi ve iç tutarlılık analizi uygulanmıştır. Taslak ölçeğe uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonucunda 3 faktör ve 31 maddeden oluşan bir ölçme yapısı elde edilmiştir. Bu yapı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve nihai ölçek 3 faktörlü, 23 maddelik yapıya dönüşmüştür. Ölçeğin güvenirliği, test tekrar test yöntemi ve iç tutarlılık analizi ile incelenmiştir. Analizler, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının 0,933 ile 0,974 arasında olduğunu göstermiştir. Sonuç: Mevcut ölçeğin, kapsam ve yapı geçerliğine bakımından güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

2024, xi + 49 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Spor, İyi oluş, Psikoloji

ABSTRACT

MASTER THESIS

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE IN SPORTS: SCALE DEVELOPMENT, VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

SAMET İCİK

YOZGAT BOZOK UNIVERSITY

GRADUATE EDUCATION INSTITUTE

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT

SUPERVISOR: ASSOC. PROF. ÇAĞDAŞ CAZ

The aim of the study is to develop a scale that aims to determine psychological well-being in sports and to conduct validity and reliability studies. A total of 719 students (449 male, 270 female) participated in the current study. After expert opinion of the created item pool, 65 items were made ready for analysis. Exploratory factor analysis was applied to the draft scale and the obtained structure was verified by confirmatory factor analysis. Test-retest method and internal consistency analysis were applied to the verified structure. As a result of the exploratory factor analysis applied to the draft scale, a measurement structure consisting of 3 factors and 31 items was obtained. This structure was tested with confirmatory factor analysis and the final scale became a 3-factor, 23-item structure. The reliability of the scale was examined with test-retest method and internal consistency analysis. The analyses showed that Cronbach Alpha internal consistency coefficients were between 0.933 and 0.974. Conclusion: It was determined that the current scale is a reliable measurement tool in terms of scope and construct validity.

2024, xi + 49 Pages

Keywords: Sports, Well-being, Psychology

İÇİNDEKİLER

Sayfa

TEZ ONAY SAYFASI iii

TEZ BEYANI iv

ÖN SÖZ iv

ÖZET v

ABSTRACT vi

İÇİNDEKİLER vii

TABLOLAR LİSTESİ x

ŞEKİLLER LİSTESİ xi

SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ xii

1. GİRİŞ 1

1.1. Problem durumu / Konunun tanımı 1

1.2. Araştırmanın amacı 2

1.3. Araştırmanın önemi 2

1.4. Varsayımlar / Sayıltılar / Araştırmanın Hipotezleri / Soruları 2

1.5. Sınırlılıklar 3

1.6. Tanımlar 3

2. GENEL BİLGİLER 4

2.1. Spor Kavramı 4

2.1.1.Sporun Tarihsel Gelişimi 5

2.1.2. Sporun Faydaları 5

2.2. Psikoloji Kavramı 7

2.2.1. İyi Oluş 10

2.2.1.1. Öznel İyi Oluş 11

2.2.1.2. Psikolojik İyi Oluş 12

2.2.1.2.1. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli ve Alt Boyutları 13
2.2.1.2.1.1. Kendini Kabul Etme 13
2.2.1.2.1.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler 13
2.2.1.2.1.3. Bireysel Gelişim 13
2.2.1.2.1.4. Özerklik 14
2.2.1.2.1.5. Çevresel Hakimiyet 14
2.2.1.2.1.6. Yaşam Amacı 15
2.3. Spor ve Psikoloji İlişkisi 15
2.3.1. Spor Psikolojisi Kavramı 16
2.3.2. Dünyada Spor Psikolojisinin Gelişimi 16
2.3.3. Türkiye' de Spor Psikolojisinin Gelişimi 19
2.3.4. Spor Psikolojisinin Faydaları 22
2.3.5. Spor ve Psikolojik İyi Oluş 23
2.3.6. Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler 23
2.3.7. Sporcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörler 24
2.4. Literatürde Konu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar 24
2.4.1. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar 24
2.4.2. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar 29
3. GEREÇ VE YÖNTEM 35
3.1. Çalışma Grubu 35
3.2. Ölçeğin Yapısı 36
3.3. Madde Havuzunun Oluşturulması 36
3.4. Kapsam Geçerliği İçin Uzman Görüşüne Başvurulması 36
3.5. Verilerin Toplanması 37
3.6. Verilerin Analizi 37
4. BULGULAR 38

4.1. Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular 38
4.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi 38
4.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi 40
4.2. Madde Analizine ilişkin Bulgular 42
4.2.1. Madde-Toplam Puan Korelasyonuna Dayalı Madde Analizi 42
4.2.2. Alt Üst Grup Madde Analizi: 43
4.3. Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular 44
4.3.1. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği 44
4.3.2. İç Tutarlılık Analizi 45
5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER 47
5.1. Öneriler 49
6. KAYNAKLAR 51
EKLER 60
Ek-1 Etik Kurul Onayı/İzni 61
Ek-2 Kurum İzni 61
Ek-3 Ölçek/Soru Formu 61

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo **Sayfa**

Tablo 3.1. Örneklem Grubuna İlişkin Betimsel Değerler 36
Tablo 4.1. KMO ve Bartlett's Test Değerleri 38
Tablo 4.2. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları 39
Tablo 4.3. Uyum iyiliği indeksleri 41
Tablo 4.4. Standart regresyon katsayı değerleri 41-42
Tablo 4.5. AVE değerleri 42
Tablo 4.6. Madde-toplam puan korelasyonları 43
Tablo 4.7. Ölçeğin maddelerinin ayırt ediciliğine ilişkin t testi sonuçları 434
Tablo 4.8. Test-tekrar-test uygulaması 45
Tablo 4.9. Ölçek ve Alt boyutlarının Cronbach α Katsayıları 45-46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil **Sayfa**

Şekil 4.1. Yamaç (çizgi) grafiği 40

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	**Açıklamalar**
AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
AVE	: Avrage Variance Extracted (Çıkarılan Ortalama Varyans)
CFI	: Comparative Fit Indices (Karşılaştırmalı Uyum İndeksleri)
CVI	: Content Validity Index (İçerik geçerlilik indeksi)
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
GFI	: Goodness of Fit Index (Uyum iyiliği indeksi)
IFI	: Incremental Fit Index (Artış Uyum İndeksi)
KMO	: Kaiser- Meyer- Olkin (Örneklem Yeterliği Testi)
NFI	: Normed Fit Index (Normlaştırılmış Uyum İndeksi)
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation (Kök ortalama kare sapması)
TLI	: Tucker-Lewis Index

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmada ele alınan problem, araştırmanın amacı, alt problemleri, önemi, araştırmanın sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırma ile ilgili tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem durumu / Konunun tanımı

Sporun ortaya çıkışını, ilk insanların hayatta kalabilmek amacıyla yapmış oldukları avcılık-toplayıcılık faaliyetleri ile ilişkilendirmek mümkündür (Fişek, 1985). Daha sonraları insanlar sporu günlük hayatın zorluk ve stresinden uzaklaşmak, hoşça vakit geçirip eğlenmek amacıyla yapmaya başlamışlardır. Zamanla spor, fazla sayıda insan tarafından aktif olarak yapılan ve insanları, toplumları, devletleri etkileyebilen bir olgu olmuştur. Spor, savaş dönemlerinde barış ortamı oluşturmuş, sporcular sporu ve sportif başarısını kullanarak vermek istedikleri mesajları çok fazla sayıda insana ulaştırabilme imkânı bulmuşlardır. Spor ülke ekonomilerine doğrudan ve dolaylı olarak katkı sağlamaya başlamış, turizm sektörü içerisinde spor turizmi olarak kendine yer edinmiştir.

Spor psikolojisinin ortaya çıkışının Orta Avrupa olduğunun ifade edilmesine rağmen asıl ortaya çıktığı yer ile ilgili belirsizlik söz konusudur. Wilhem Wundt yetenek hakkında ampirik çalışmasını Leipzig Üniversitesinde 1879 yılında yapmıştır. Amerika'da 1900'lü yılların başlarında Indiana Üniversitesinden Norman Triplett, bisiklet sporcuları hakkında psikolojik faktörleri inceleyen spor psikolojisi konusunda ilk dergiyi yayınladı. 1925 yılında Illinois Üniversitesi Griffith'den sporcuların başarılarında pozitif etki yapması için antrenörleri ile iş birliği yapmasını istedi. Griffith'in yaptığı çalışmaların desteğinin de etkisi ile Illinois Üniversitesi Amerikan futbolunda önemli başarılar yakaladı (Karageorghis ve Terry, 2017). Bu şekilde başlayan spor psikolojisi çalışmaları daha sonraki dönemlerde gittikçe artan çalışmalar ile gelişimini devam ettirmiştir ve günümüzde önemli bir alan haline gelmiştir.

İnsan davranışlarının bilimsel olarak çalışılmasına ve edinilen bilginin uygulama alanına geçirilmesini konu edinen disipline spor ve egzersiz psikolojisi denir (Weinberg ve Gould, 2019). Spor, psikolojik açıdan sorunlar yaşayan bireyler için olumlu yönde destek sunan bir olgudur. Düzenli yapılan egzersiz kaygı ve depresyon düzeyinde azalma sağlamaktadır (Weinberg ve Gould, 2019). Sorumluluğun vermiş olduğu ağır yük kaygıya sebep olmaktadır. Kaygının artmaya başlaması stresi doğurur. Stres düzeyi sporcunun başarısını etkilemektedir. Stresin olmadığı koşullarda başarıdan söz edilemezken stresin yoğun ve

giderek artması da umutsuzluk ve başarısızlık doğurmaktadır. Spor psikolojisinde; sporcunun stresle doğru baş edebilmesini, kaygı düzeyinin olması gereken düzeyde yaşayabilmesini, doğru motivasyonun neler doğurabileceğini, mental antrenmanın müsabaka öncesi yapılması durumunda sonuçlarda ne gibi değişikliklerin olabileceğini sporcuya göstermek amaçlanmaktadır (Taştan, 2021). Spor ve psikoloji bilimlerinin iş birliği ile ortaya çıkan çalışma ve araştırmalar sonucunda sporda başarı kazanımı yönünde çeşitli kazançlar elde edilmiştir (Özmen, 2019).

Pozitif psikolojide tanımlanan iyi oluş haz olarak değerlendirilirken başka iyi oluş kavramları başka anlamlara gelmektedir. İyi oluş hakkındaki çalışmalar iki farklı görüş ile açıklanmaktadır. Öznel iyi oluş (hedonik yaklaşım), kötü hissetme durumlarından uzaklaşma ve haz konusuna yoğunlaşmıştır, psikolojik iyi oluş (eudaimonik yaklaşım) ise insanların yaşamlarında anlam ve kendi potansiyellerine ulaşmaları ile ilişkilidir (Ryan ve Deci, 2001). Öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi ve sonuçta ulaştığı hükümlerinin bilişsel öğeleri ile birlikte, pozitif ve negatif hisleri arasında oluşan dengenin duygusal unsurlarını kapsar. Psikolojik iyi oluş, bireyin hayattaki hedeflerine ulaşıp ulaşmadığı, var olan kapasitesini ortaya koyup koymadığı, başka bireyler ile iletişiminin durumunu ve bireyin hayatı ile alakalı olarak mesuliyet duymasını kapsar (Ryff ve Keyes, 1995).

1.2. Araştırmanın amacı

Mevcut çalışmanın amacı, spor bilimleri alanında spor psikolojisine katkı sağlayacağı düşünülen sporda psikolojik iyi oluş ölçeğini geliştirmektir.

1.3. Araştırmanın önemi

Spor ile psikoloji, birbirleri ile ilişkili iki bilim alanıdır. Sporun bireylerin mental olarak kendilerini iyi hissetmelerinde katkısı olduğu düşünülmektedir. Bir sporcu kendini psikolojik olarak iyi hisseder ise ilgilendiği sportif branşta daha başarılı olabilmektedir. Bu başarı aynı zamanda gündelik hayatına da olumlu yansımaktadır. Bu düşüncelere istinaden mevcut çalışma spor bilimleri/spor psikolojisi alanına katkı sunacaktır.

1.4. Varsayımlar / Sayıltılar / Araştırmanın Hipotezleri / Soruları

Araştırma sürecinde aşağıda yer alan huşular dikkate alınmıştır.

- Bireylerin çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

- Bireyler sorulan sorulara içtenlikle ve doğru cevap vermişlerdir.
- Veri toplama araçları araştırmanın amacını gerçekleştirecek niteliktedir.
- Literatürden elde edilen kaynakların mevcut çalışma açısından yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 719 öğrenci (449 erkek, 270 kadın) ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Spor: Ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın başlıca unsuru olan insan gücünün, sağlıklı bir şekilde geliştirilmesi için yapılan faaliyetlerin, oyun, eğlence ve yarışma amacına dönüştürülmesi biçimidir (Yetim, 2019).

Psikoloji: Davranışın ve zihinsel süreçlerin bilimidir (Morris, 2002).

İyi Oluş: Bireyin davranışları ile elde edebileceklerinin doruk noktası olarak ifade edilir (Kuyumcu, 2012).

Spor Psikolojisi: Sporcuların performans gelişiminde rol oynayan psikolojik becerileri ve davranışları inceleyen bilim dalıdır (Taştan, 2021).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramı

Hayatta kalma adına tabiatla ve diğer varlıklarla rekabeti sonunda insan vücudunu daha güçlü, atik ve süratli kılma mecburiyeti doğmuş ve bunun sonucunda atlama, koşma, tırmanma, atma gibi temel hareketler doğmuştur. Zamanla toplumsal gelişmelerle bazı kaideleri de kendi içinde ortaya çıkaran sportif branşların temellerini ortaya çıkarmıştır. Farklı kesimler içinde ortaya çıkan ve gelişen bu faaliyetler; toplumların iletişiminde önemli bir olgu halini almış ve belirli kurallarla yeni şekline dönüşerek geniş kitleler tarafından kabul görmüştür (Karakaya, 2022).

İlk zamanlarda İngiltere'de "disport" ya da "desport" olarak geçen kelimelerin zamanla "sport" şeklinde değişim göstererek ülkelere aktarıldığını belirten spor bilimciler vardır. Türk toplumlarında özellikle Osmanlı Devleti ve daha eski zamanlarda "idman" kelimesinin kullanımıyla karşılaşılabilmektedir. Spor mefhumunun bulunmadığı Antik Dönem'de benzer ifadeler kullanılmıştır. Bunların içinde "agonisttik" ve "gymnastik" ifadelerinin dönemimizde kullanılan "yarışma sporları" ve "beden eğitimi" ifadelerine karşılık geldiği belirtilmiştir. Sporun kelime kökleri için tatmin edici ve ilmi araştırmaların yapıldığını söylemek, anlaşılacağı üzere güç durmaktadır (Çınar vd., 2015).

Spor iktisadi, toplumsal ve kültürel gelişimin en önemli öğesi olan insanın, sıhhatli bir şekilde geliştirilmesi için gerçekleştirilen etkinliklerin, eğlence, yarışma ve oyun gayesine uyarlanması şeklidir (Yetim, 2019). Spor günümüzde genel olarak toplumların ilgisini çeken ve devletlerin politikalarında yer bulan önemli bir sektör olmuştur. Spor kavramı ve tarihsel gelişimi ile ilgili birçok çalışma karşımıza çıkmakta ve spor konusunda çalışmalarda farklı tanımlara yer verildiği görülmektedir.

Literatürde spor ile ilgili farklı tanımlamalar mevcuttur. Spor, bireylerin bireysel veya çoklu bir şekilde bedensel, ruhsal ve düşünsel yeteneğini kendisine ve bir yarışmacıya karşı, daha önce tertiplenmiş olan bir düzende galibiyete ulaşmayı amaçlayarak ve rekabet duygusunu tatmak amacıyla sergilediği fiziksel performansların tamamını ifade eden genel söylemdir (Çınar vd., 2015). Başka tanıma göre bireylerin varlığını sürdürebilmek adına tabiatla verdikleri yaşam kavgasının yumuşatılmış bir ifadesidir (Fişek, 1985). Spor, kişinin bedensel ve ruhsal açıdan sıhhatini artıran, toplumsal tutumlarını iyileştiren,

düşünsel becerileri ve motor becerileri belirli bir seviyeye yükselten dirimsel, eğitsel ve toplumsal bir fenomen olarak ifade edilmiştir (Yetim, 2019).

2.1.1.Sporun Tarihsel Gelişimi

Sporun doğuşuna kesin bir tarih belirlenememesine rağmen tarihin ilk dönemlerinde rastlandığı söylenmektedir (Karakaya, 2022; Tekin ve Tekin, 2014). Sporun ilk olarak ve hangi toplumda başladığını ifade edebilmek olanaksızdır. Fakat sporun bireylerin tabiata uyum sağlama ve tabiatla mücadele edebilme zorunluluğunda olma durumlarından doğduğu ortak görüştür. Sporun ilk zamanlarda yaşayan insanların birinci derece ihtiyaçlarını (beslenme, barınma vb.) karşılayabilmek için tabiatla verdikleri mücadele esnasında ortaya koydukları hareketler ve bu amaçlar için ürettikleri veya uyarladıkları malzemelere kadar dayanabileceği ortak olarak onaylanan bir ifadedir (Tekin ve Tekin, 2014). İnsanlığın var oluşu ile beraber spor farklı şekilleriyle insanların hayatlarına dahil olmuştur. İlk devirlerde insanlar tabiatta evcil olmayan hayvanlardan korunmak adına kaçmak, koşmak ve saklanmak durumundaydı. Bundan dolayı tarihin ilk koşuları insanların var olabilmek adına yaptığı evcil olmayan hayvanlardan kaçışı şeklinde değerlendirilebilir (Durgun, 2007).

Maden çağında (MÖ 5.000-MÖ 3.500) spor aktivitelerinin Orta Asya'da görüldüğü ifade edilmektedir. Demir ve bakırın bulunmasıyla kalkan ve kılıcın üretilmesi mümkün olmuş, at ve birçok hayvanın evcilleştirilerek insanoğlu tarafından kullanılması ve tekerleğin icat edilmesiyle araba yarışları yapılmıştır. Atlama sporları, binicilik, boks, güreş, koşu, okçuluk gibi sporlar rekabet kavramını ortaya çıkarmış ve süreç içerisinde spor dalları da şekillenmiştir (Karakaya, 2022).

2.1.2. Sporun Faydaları

Spor günümüzde fazlaca alana etki eden bir sektör haline gelmiş ve günlük yaşamımızın birçok alanında kendini göstermeye başlamıştır.

Spor bireysel ve toplumsal işlevlerinden dolayı büyük bir kitleye dokunan, bireylerin düşünsel, bedensel ve psikolojik gelişimlerinin yanında toplumsal ve iktisadi kalkınmasına katkısı bulunan önemli bir olgudur (Yetim, 2019). Günümüzde çocuk ve genç yaştaki bireylerin eğitimleri ülkeler için önemli bir konu halini almıştır. İnsanların özellikle çocuk ve orta yaştaki bireylerin fiziksel ve psikolojik durumunun yetiştirilip, geliştirilmesinde, en

doğru ve dikkate değer eğitim aracı olarak beden eğitimi ve spor ile ilgili etkinliklerin gösterilebileceği belirtilmektedir. Spor, sıhhatli bir kuşak yetiştirilmesinde en önemli unsurlardan biridir (Yetim, 2019). Psikolojik açıdan toplumların mutlu, huzurlu ve barış içerisinde yaşamaları, içinde bulunulan toplumlarda insanların kendini güvende hissetmeleri açısından oldukça önemlidir. Spor bu konuda tarih boyunca oldukça önemli bir rol üstlenmiştir.

M.Ö. 776 yılında düzenlenen Antik Olimpiyat Oyunlarında Yunan Site Devletleri arasında var olan çatışmalar askıya alınırdı. Günümüzde yapılan Modern Olimpiyat Oyunları Fransız Baron de Coubertin tarafından 1800'lü yılların sonlarında yeniden uyarlanmıştır. Baron Coubertin o dönemde yaşanan savaşların durdurulması ve M.Ö. 776 yılında başlayan Yunan Site Devletleri arasındaki sulhun sağlandığı gibi huzur ortamının oluşması için çalışılıyordu. Bunun için amatör ruhla ve sportmence mücadeleler gerçekleştirilmeli, farklı uluslardan, medeniyetler, gelenek ve görenekler gösterilmeli ve dünya çatışmak yerine huzur ve sulh içinde olmalı görüşü hakim kılınmak isteniyordu (Ak, 2018).

Modern toplumların sosyal faaliyetlerinden bir tanesi olan sporun; edebiyat, kültür, sanat gibi etkinlik alanları ile karşılaştırılamayacak derecede büyük bir faaliyet alanı vardır. Aynı anda kişilerin boş vakitlerini olumlu bir şekilde geçirmesine, müsamaha ortamının artmasına, kişinin ve toplumun ödevlerini yerine getirmesine, kişinin toplumsal konumu ve aidiyet hissinin artmasına, ulusların kültürel, iktisadi ve toplumsal kalkınmalarına katkı sağlar. Buradan hareketle toplumların aynı duyguları taşıması konusunda birlik oluşturmaya destek olduğu ifade edilebilir (Yıldız, 2017). Oyun aracılığıyla sporun çocukların gelişimi üzerine etkisi incelendiğinde çocukluk zamanlarında hareket, bazen kendini ve arzularını ifade etmede bazen fiili gerçekleştirmede bazen oyunsal etkinlikler yaparken önde gelen becerilerdendir. Oyun, çocuğun ilerleyen dönemlerde gelişimini etkileyen değerli bir olgudur ve oyun oynayan çocuk hareket kabiliyetine de ihtiyaç duyar, çocuğun sahip olduğu hareket becerisi oyun içerisinde aldığı hazzı ve oyunlardaki rolünü de etkileyen önemli bir etkendir. Bundan dolayı çocuk oyun içerisinde hareketlidir ve bu hareketlilik sonraki dönemlerde belirli kaide ve hedeflere yönelik olduğunda hem haz alır hem de sosyal becerileri gelişir. Çocuklar sportif faaliyetler ile sosyalleşirler ve gerekli kaideleri öğrenmiş olurlar. Bir konuda sorumluluk almaktan kaçınmazlar. Takım sporları ile ilgilenen bir çocuk takım içerisinde bazı toplumsal kaideleri de öğrenir ve bu toplumsal kaideler çocuğun bulunduğu ortamlarda kabul görmesi ve onaylanması yönünden destek

olur. Çocuklar varoluşlarından başlayarak çoğalan sosyal çevresi ile iletişimini artırmada spordan yararlanabilirler. Spor çocukların hareket etme isteklerini gidermek adına önemli bir araçtır. Önceleri oyun ile başlayan ve daha sonra fiziksel etkinlikler veya profesyonel olarak spor ile sürdürülen sürece dâhil olan bireyler toplumsal becerileri de öğreneceklerdir. Spor ile özünü öğrenme fırsatı yakalayacak, kendi sınırlarını fark edeceklerdir. Ayrıca yükümlülük alma, bir topluluğun içerisinde yer alma, hoşgörülü, saygılı ve kibar olma, galibiyet- mağlubiyet gibi hisleri deneyimleme, kişilerle uyum içerisinde çalışma ve diğer bireylerle iletişim yeteneklerini kazanma, kendini doğru anlatabilme ve kendine güven duygusunu kazanma gibi pozitif katkılarının olduğunu söyleyebileceğimiz sporun, bireyin sıhhatine olumlu katkı sağladığı da yadsınamaz bir durumdur (Yıldız ve Çetin, 2018).

Toplumsal bir fenomen olan spor, bireyin özünü buluşunda, yenilenmesinde ve sıhhatli oluşunda pozitif bir katkı sağlar. Sporun bilhassa toplumsallaşma sürecine katkıları, kişiler ve topluluklar arasında yakınlık oluşturarak toplumlararası düşmanlığı sonlandırma konusunda önemli katkısı olur (Özdinç, 2005).

Antik Yunan filozofları Platon ve Aristotales gençliğin doğası hakkında yorum yapmışlardır. Platon'a göre akıl yürütme çocukluğa ait değildir ve ilk olarak ergenlikte ortaya çıkmaktadır. Platon çocukların zamanlarını spor ve müzikle geçirmeleri gerektiğini düşünmüştür (Santrock, 2012). Spor günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte karşımıza çıkan hareketsiz yaşam tarzı ve bu yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarının ortaya çıkmasını engellemek ve ortaya çıkmış sağlık sorunu varsa bunların tedavisi noktasında da önemli katkılar vermektedir. Günümüzün en önemli sağlık sorunlarından bir tanesi olan obezite ile mücadelede sporun rolü çok önemlidir.

2.2. Psikoloji Kavramı

Psikoloji davranışın ve zihinsel süreçlerin bilimidir. Psikoloji biliminin çok uzun bir mazisi fakat çok yeni bir tarihi olduğu ifade edilir. Yüzyıllar boyunca Eflatun ve Aristo, bireyin tutumlarına ve düşünsel süreçlerine ilgi göstermişlerdir. Buna rağmen 19. Yüzyılın bitişinden önce filozofları uzun yıllar düşündüren konulara bilimsel yöntemi uygulama fırsatı bulamamışlardır. Fakat bilimsel süreçleri uyguladıklarında psikoloji, felsefeden ayrılarak bir bilim haline dönüşmüştür (Morris, 2002).

1800'lü yılların sonlarına kadar filozoflar insan tabiatını bazı hislere, kurgulara ve deneyimlerine dayalı genellemeler aracılığı ile araştırmıştır. Zamanla dirimbilim ve doğa bilimi alanlarında doğrulukları daha önce ortaya koyulmuş bilimsel araç ve yöntemlerin insan tabiatı ile ilgili konularda kullanılması ile bir değişim olmuştur. Dönüşen psikoloji, araştırma alanları ile ilgili daha mutlak ve objektif yollar bulma arayışındaydı. Bu sebeple psikoloji, felsefeden ayrıldıktan sonra ortaya çıkan tarihinin önemli kısmını araştırma sorularına ve bu soruların cevaplarına gittikçe artan bir mutlaklık ve objektiflik katacak usullerin, aletlerin ve yöntemlerin bulunması için yapılan çalışmalar oluşturur (Schultz ve Schultz, 2007).

Almanya Leipzig Üniversitesi'nde filozof ve fizyoloji bilgini olan Wilhelm Wundt 1879 yılında ilk defa resmi olarak bir psikoloji laboratuvarı oluşturmuş, insan beyninin normal çalışma kanunlarını ortaya koyacak teknikler bulmaya uğraşmıştır. Düşüncenin ana birimlerini bulabilmek için hissel uyaranlardan manalı kalıplar oluşturma sürecini araştırmıştır. Wundt ile çalışan öğrencileri onun yanından ayrılarak psikoloji bilimini tüm Dünya'ya tanıtmışlardır. Bu öğrencilerden bir tanesi de Edward Bradford Titchener'dır. Titchener Cornell Üniversitesinde profesör olduktan sonra Amerikan psikolojisinin önderi konumuna gelmiştir (Morris, 2002).

Titchener'ın ifadesi ile psikoloji bilincin bilimidir; yani, fizik bilimine araştırmacı olan bilim insanının dâhil olmuş şeklidir. Fizikte bir dakika ya da iki kilometre kesin bir ölçümdür. Fakat gözlemci için bir dakika birkaç saniyeymiş gibi gelebilir veya bir kilometre bitmek bilmeyebilir. Titchener psikolojiyi bu tip deneyimlerin incelenmesi olarak görmekteydi. Deneyimlerin temel birimlerini ve ne şekilde kesiştiklerini, yani yapısını ön planda tuttuğu için psikolojideki bu görüşe yapısalcılık denir (Morris, 2002).

William James Amerika'da doğan ilk psikologdur ve Titchener ve Wundt'un temel bakışının doğru olmadığı görüşündedir. William' a göre aklımız devamlı tecrübelerimizi kontrol ederek, durarak, başlayarak, zaman içerisinde önceye ve sonraya gidip gelerek bağlantılar kurmaktadır. William, bilincin, algılar ve bağlar, duyumlar ve duygularının birbirinden ayrılmadığını, sürekli bir akış içinde olduğunu öne sürmüştür. Biz bir muza baktığımızda, bir muz görürüz, sarı uzun bir nesne değil. Eğer biz muzu tanımasaydık, onu her gördüğümüzde yeniden ne olduğunu keşfetmemiz gerekirdi. James'e göre zihinsel bağlar, deneyimlerimizden faydalanmamıza imkân tanır. Bu sezgi ile William aklın ve

davranışın işlevselci bir tanımlamasını yapmıştır. Bu kuram duyum, algı ve öğrenmenin ilerisine giderek ve bir organizmanın öğrenme veya algı becerilerini, var olduğu ortamda fonksiyonlarını yerine getirebilecek biçimde nasıl kullandığını irdeler (Morris, 2002).

Araştırma yapmayı seven Sigmund Freud, hastalarının oldukça fazla bir bölümünün hastalıklarının fiziksel olmaktan ziyade ruhsal olduğunun farkına varmıştır. Freud klinik gözlemlerini o zamanki Amerikan psikologlarının görüşlerinden çok farklı olan geniş çaplı bir düşünsel kurama dönüştürmüştür. Bireyin davranış ve fikirlerinin fazlaca bir kısmını bilinçdışı süreçlerce yönlendirildiğini söyleyen bu kuram, 1930'lu yıllara yaklaşılırken psikolojide, diğer toplumsal bilimlerde ve sanatta etkili olmuştur (Morris, 2002). O günlerde Amerika'da okullara karşı çıkan John B. Watson bilinç veya zihinsel yaşam denilen şeyin Orta çağ kalıntısı batıl bir inanç olduğunu iddia etti (Morris, 2002). John B. Watson'a göre psikologların çalışmalarına konu olabilecek yegâne şey gözlemlenmesi mümkün olan davranıştır.

Davranışçı yaklaşımı savunan psikologların insanlar ve hayvanlar benzer şekillerde öğrenirler görüşü ve hayvanlara uyguladıkları ampirik çalışma sonuçlarını insanlara uygun hale getirmeye çalışmaları, davranışçıların insan ve hayvan birbirine benzer kaidelerle öğrenme gerçekleştirirler sonucuna varmalarını sağlamıştır. Bundan dolayı insanı da hayvanlar gibi birer varlık olarak değerlendirmişlerdir (Çakıroğlu ve Kuruyer, 2016).

B.F. Skinner, davranışı koşullamayla değiştirmeye ve bu süreçte davranışın doğal yasalarını keşfetmeye meraklıydı. Skinner davranışçıların repertuarına yeni bir öğe ekledi: Pekiştireç. Skinner deneklerini istedikleri gibi davrandıklarında ödüllendirmekteydi. Bu deneylerde bir hayvan özel bir kafese konulur ve kafesi incelemesine izin verilirdi. Er ya da geç hayvan uzanıp bir kola basar ya da kafesin kenarında ki bir yuvarlağı gagalardı. Bunu kafese bir yem paketinin düşmesi izlerdi. Hayvan yavaş yavaş bu kola basmanın ya da yuvarlağı gagalamanın mutlaka yem getirdiğini öğrenirdi. Hayvan bu davranışı neden öğreniyordu? Çünkü bu davranış pekiştiriliyor yani ödüllendiriliyordu (Morris, 2002). 1940'larda filozof, romancı ve oyun yazarı Jean-Paul Sartre ve birkaç kişinin çabası ile kitlelere tanıtılan ve sevdirilen varoluşçu felsefeye dayanan varoluşçu psikoloji karşımıza çıkar. Varoluşçu psikologlar çağdaş yaşamın anlamsızlığı ve yabancılaşma üzerinde durmaktadır. Çünkü yabancılaşmanın duyarlılığını kaybetme, endişe ve başka diğer psikolojik sorunlara sebep olduğuna inanmaktadırlar. İnsancıl psikoloji, varoluşçu

psikoloji ile yakinen ilgilidir. İki kuramda bireylerin kapasitelerine ulaşabilmeyi öğrenmelerini arzulamaktadır. Varoluşçu psikoloji bireylerin içsel kimliklerini ve iradelerini sağlamlaştırmayı arzu ederken, insancıl psikoloji sözel olmayan deneyimlerin getirebileceklerini, zihnin bütünlüğünü, akılda gerçekleşebilecek değişiklikleri ve bireyin kendisini özgür bırakmasını vurgular. Her iki kuramda psikoloji alanında çoğunlukla kabul görmüş olan kuramlar olmasalar da bazen kişiliğin ve normal olmayan tutumların tanımlanabilmesi konu olduğunda etkili olmuşlardır (Morris, 2002). Son yıllarda birkaç yeni bakış açısı ortaya çıkmış ve psikolojiyi yeniden şekillendirmeye başlamıştır. Bilişsel psikoloji, insanların düşünme, öğrenme, dil kullanma, hafıza, dikkat ve problem çözme gibi zihinsel süreçlerini inceleyen bir psikoloji dalıdır. Bu alan, bireylerin gördüklerini nasıl algıladıklarını ve bu bilgileri nasıl işlediklerini anlamaya yönelik araştırmalar yapar. Bir diğer yeni bakış açısı ise evrimsel psikolojidir. Adından da anlaşılacağı üzere evrimsel psikoloji, kimi davranışların ve zihinsel süreçlerin kökenlerini araştırır ve bunların evrim sürecince ne gibi amaçlara hizmet ettiğini inceler (Dekay ve Buss, 1992).

2.2.1. İyi Oluş

Pozitif psikolojinin içerisinde bulunan iyi oluş bir manada mutluluk ile eş anlamlı şekilde nitelendirilirken başka iyi oluş kavramları (psikolojik, nesnel, öznel iyi oluş gibi) başka anlamları ifade edebilmektedir. Well-being (iyi oluş) görüşü Aristo'ya kadar dayanmaktadır. Aristo, iyi oluşu (eudaimoni) bireyin davranışları ile elde edebileceklerinin doruk noktası olarak ifade eder (Kuyumcu, 2012). Felsefe ve psikoloji bilimleri birbirinden ayrıldıktan sonra psikoloji bilimi iyi oluşu kendi örnekleri içerisinde araştırmayı sürdürmüştür (Karaçam, 2016). Ryff (1989), iyi oluşun hastalık olmaması manasına gelmeyeceğini vurgulamış ve iyi oluşun temelinde kişinin var olan kapasitesini en üst seviyede gerçekleştirebilmesinin olduğunu vurgulamıştır. McGregor ve Little (1998), iyi oluşu hayatın anlamı ve hayattaki hedeflerin değerlendirilmesiyle ilişkilendirmiştir. Ryan ve Deci (2001), iyi oluşu psikolojik gereksinim ile ifade etmiştir. Onlara göre özgür iradeye sahip olma, yetenek ve iletişim kurabilme temel psikolojik gereksinimler olup bu duyguların doyum derecesi iyi oluşu ifade etmektedir.

Zamanla iyi oluşla ilgili iki temel bakış açısı olduğu kabul edilmiştir: (a) Hedonizm (hazcılık) ve (b) Eudemonizm (psikolojik işlevsellik). Hazcılık bakış açısı iyi oluşu yaşam doyumu ve mutluluk olarak tanımlamaktadır. Olumlu duyguların olumsuz duygulardan

fazla yaşanması ve hayatın çeşitli alanlarında (iş, aile, okul vb.) doyum sağlanması önemlidir. Burada kişi iyi oluşunu kendi belirlediği standartlara göre değerlendirir. Tek bir ölçüt vardır o da kişi ve kişinin özel değerleridir. Bu tür iyi oluşun kavramsal karşılığı öznel iyi oluştur. Psikolojik işlevsellik bakış açısına göre ise iyi oluş kendini gerçekleştirme, anlamlılık, canlılık, potansiyelini işlevsel biçimde kullanabilme olarak açıklanmaktadır ve psikolojideki kavramsal karşılığı "psikolojik iyi oluş" tur (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

2.2.1.1. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş kavramı ilk defa 1960' lı yılların sonlarında Bradburn tarafından dile getirilmiştir. Bradburn, pozitif hisler ile negatif hislerin birbiri ile karşılaştırılmasını ve ortaya çıkan sonucu öznel iyi oluş kavramı olarak tanımlamıştır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Olumlu hisler, olumsuz hisler ve yaşam tatmini şeklinde adlandırılan üç boyutun öznel iyi oluşun üç boyutu olduğu vurgulanmaktadır. Olumlu hisler bireyin sevgi, mutluluk vb. pozitif hislerini kapsarken, olumsuz his üzüntü, keder gibi negatif hislerini tatma yatkınlığını ifade eder. Yaşam tatminiyse kişinin hayatının farklı kısımlarındaki gereksinimlerini giderebilme durumu şeklinde tanımlanmaktadır. Yaşam tatmini yorumlanırken kişinin hem günlük yaşamı hem de özel hayatındaki yaşantılar üzerine değerlendirmeler yapılabilir. Öznel iyi oluş durumu yukarılarda olan kişiler, olumlu hislerini kısa aralıklarla ve fazlaca, olumsuz hisleri ise daha uzun aralıklarla ve daha az yoğunlukta deneyimleyen, hayatının genel durumundan memnuniyetsizliği olmayan kişilerdir (Diener, Lucas, Oishi, 2002).

Öznel iyi oluşu psikolojik iyi oluştan farklı kılan özellik, kişisel değerlendirmeye odaklanmasıdır. Bu sebeple öznel iyi oluş, psikolojik sağlığı ifade etmede yeterli değildir. Örnek olarak obsesif bir birey, yaşam doyumunun yüksek olduğu hissine kapılarak mutlu olduğunu söyleyebilir, fakat bu durum kişinin psikolojik sağlığının iyi olduğunu göstermemektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi oluş (mutluluk), pozitif psikolojinin önemli araştırma konularından birisidir. Öznel iyi oluş üzerine yapılan çalışmalarda araştırmacılar mutluluğun ne olduğu, neden bazı insanların daha mutlu olduğu, insanların mutlu olmak için hangi stratejileri kullandıkları ve mutluluğun belirleyicilerinin neler olduğu gibi sorulara cevap bulmaya çalışmaktadırlar. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamına ilişkin değerlendirmelerinin ve olaylara

verdiği duygusal tepkilerin bir sonucu olarak kabul edilmektedir. Buna göre öznel iyi oluş, olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yüksek yaşam doyumu alma şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Myers ve Diener 1995).

2.2.1.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları (anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi) yönetme olarak tanımlanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik olarak iyi olan bireyler kendini seven, beğenen, kendisiyle alakalı pozitif görüşleri olan bireylerdir. Buradan hareketle kişinin pozitif ve negatif taraflarının bilincinde olması ve bu durumu olduğu şekli ile kabul etmesi, geçmiş deneyimlerinden pişmanlık duymaması, kendisi ile barışık olması durumu vardır. Bu kişilerde, toplum içinde verimli ve tatmin edici iletişim kurabilme, kendini karşıdaki insanın yerine koyabilme, kendi kararlarını kendisi alabilme özellikleri bulunur (Özmen, 2019).

İyi oluş kapsamında, hayatın manası ve hedefi ile alakalı kendi yolunu çizmiş, amaçlarına göre bir yaşam devam ettirme ve bu şekilde ruhsal sıhhatini iyi durumda tutmaya çalışan kişiler toplumlarda örnek gösterilirler. Bu bireyler çevrelerindeki insanlarla iletişime açıktır, keyifli bir hayat devam ettirme yetenekleri vardır, iyi derecede duygusal zekâya sahiptirler ve böylece hayattaki hedeflerine daha rahat varabilirler. Bireylerin dâhil oldukları sosyal ve fiziksel çevre de psikolojik iyi oluş halini değiştiren etkenlerdendir. (Özmen, 2019). Psikolojik iyi oluşun en önemli amaçlarından bir tanesi bireyin var olan potansiyelinin farkına varması ve var olan potansiyeli eşliğinde kendini gerçekleştirmesidir (Yavuz ve İlhan, 2023).

Ryff (1989) iyi oluşun hayat gelişimi, psikolojik sıhhat ve klinik bilgi, deneyim ve gözlemlerden faydalanarak totaliter bir görüşle ifade edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca iyi oluşu tek başına mutluluk ile değil bireyin asıl kapasitesini ortaya çıkarabilme gayesi şeklinde tanımlamıştır. Bu perspektife göre güzel bir hayatın getirisi mutluluk olabilmektedir. Bahsedilen güzel hayat, psikolojik iyi oluş faktörleri, diğerleriyle pozitif ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı, kişisel gelişim ve kendini kabulü yansıtmaktadır.

2.2.1.2.1. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli ve Alt Boyutları

Ryff'ın (1989) ileri sürmüş olduğu psikolojik iyi oluş modelinde altı boyut bulunmaktadır. Bunlar; öz-kabul, diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişimdir.

2.2.1.2.1.1. Kendini Kabul Etme

Bireyin özünü ve deneyimlerini pozitif olarak nitelendirmesi şeklinde ifade edilir. Kendini kabul etme hem psikolojik sıhhat için hem de fonksiyonellik, yetişkinlik ve kendini gerçekleştirme için önemli bir noktadır (Ryff, 1989). Yalnızca kuvvetli taraflar değil, zayıf taraflarında farkında olunmalı ve kabullenilmelidir. Kendini gerçekleştirme, yetişkinlik, psikolojik sıhhat ve ideal seviyede psikolojik fonksiyonelliğin tipik niteliğidir (Ryff, 1995). Kendini kabul etmenin özsaygı ile benzerliği ileri sürülse de özsaygıdan daha geniş bir alana yayıldığı dile getirilmektedir. Bireyin kendini kabulünde özü hakkında pozitif düşünceleri vardır ve yaşanmışlıklarına karşı da pozitif düşünceler taşır (Ryff & Singer, 2006).

2.2.1.2.1.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Diğerleriyle olumlu ilişkiler, doyumun sağlandığı, yoğun ve sağlıklı ilişkiler olarak açıklanmaktadır. Farklı bir açıklamada ise diğer insanlarla pozitif ilişkiler, kişinin içtenlik ve itimat duyguları ile birlikte diğer insanlarla sıkı bir bağ kurarak duygudaşlık meydana getirdiği bir süreç olarak ifade edilmektedir. Kişinin karşısındaki insanlara karşı itimat etmesi, içerisinde bulunduğu ilişkiye değer vermesi ve pozitif ilişki kurabilme düzeyi psikolojik iyi oluş açısından oldukça önemlidir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Çünkü bireyin diğer insanlarla doyum ve itimat sağlayan ilişkilerinin olması bireyin içtenlik, bağlılık ve duygudaşlık sınırını ifade etmektedir. Ayrıca diğer insanlarla pozitif ilişkiler içerisinde bulunabilmek olgunluk göstergesi olarak kabul edilmektedir. Diğer insanlarla pozitif ilişki içerisinde bulunmanın duyguları pozitif yönde etkileyerek gerginliği azatlığını ve bu sayede hem beden hem de ruh sağlığının muhafaza ederek ölümle sonuçlanan birçok hastalıktan uzak kalmaya destek olduğu vurgulanmaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

2.2.1.2.1.3. Bireysel Gelişim

Psikolojik iyi oluşun alt alanları içinde Aristonun yapmış olduğu eudaimonia tanımlamasına en yakın olan alt alandır ve kendini gerçekleştirme ile alakalıdır. Bireysel

gelişim, kapasitenin artırılması, kişinin hem fiziksel gelişmesi hem de gelişim yeteneğini devam ettirebilmesidir. Bireyin sadece ana yetileri yerine getirebilmiş olması yetersizdir. Kişinin kapasitesini artırmayı, büyütmeyi ve geliştirmeyi sürdürmesi esastır (Ryff, 1995). Bireysel gelişim alt alanının kuramsal temelini büyük ölçüde Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers'ın fonksiyonel birey kavramı, gelişim kuramları, kazanımlara veya cevabı bulunmuş olan sorunlara takılı kalmadan yeni tecrübelere hazır olma yeteneği oluşturmaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

2.2.1.2.1.4. Özerklik

Bireyin toplum içerisinde şahsiliğini kazanabilmek adına bireysel hareket özgürlüğü arayışı, toplumsal baskıya karşılık tutum ve tavırlarını kendine uygun şekilde planlaması ve özgür iradesini kullanma becerisidir (Ryff ve Keyes, 1995). Rogers'ın yorumlamada bulunurken içsel değerlere yoğunlaşması tutumu, Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramı, Jung'un var olan işleyişten kurtulma düşüncesi özerklik alt alanının kuramsal temeline katkı veren ögeler olarak ifade edilmiştir (Ryff ve Singer, 2008).

2.2.1.2.1.5. Çevresel Hakimiyet

Çevreye hakin olabilme bireyin şahsi hayatına ve çevresine yön verebilme yeteneğidir (Ryff ve Keyes, 1995). Kişilerin hayatı süresince şahsi psikolojik gereksinimlerine göre çevre yaratabilmesi ve bu çevresini yönetebilmesi psikolojik sağlığı açısından oldukça mühimdir (Ryff, 1989). Çevresine hâkim olabilen bireylerin, ortamdaki imkânları kendi gereksinim ve önceliklerine göre düzenleyerek kendilerine uygun yaşam alanları meydana getirdikleri ya da belirledikleri görülür. Çevresine hâkim olamayan bireylerin ise gündelik hayatını idame ettirmekte güçlüklerle karşılaşması ve ortamda bulunan olanakları değerlendiremedikleri görülür (Ryff, 1989). Alport'un olgunluk şartı olan bireysel gelişim çevreye hâkim olmanın temelini ifade eder. Bireysel gelişimin manası kişiyi yukarı seviyelere taşıyacak değerli tecrübelerin içinde yer almaktır. Öz yeterlilik, bireyin kendine saygısı ve hayat tatmini çevre hâkimiyeti adına mühim değerler ifade etmesinin yanında bireyin ihtiyaçlarına ya da potansiyeline göre ortamlar bulabilmesi veya yaratması çevresel hâkimiyet adına temel etkendir (Ryff ve Singer, 2008).

2.2.1.2.1.6. Yaşam Amacı

Kişinin hayatının hedefinin ve değerinin bulunmasıyla alakalıdır. Ancak hayatlarında amaçları, niyetleri ve yönelimleri bulunan kişilerin hayatlarını değerli ve hedefli bir şekilde devam ettirdikleri söylenebilir. Hayat hedefinin bulunması, ruhsal olarak sıhhatli kalmanın nitelikleri içinde bulunur. Yaşam amacı boyutunu Sartre'nin olduğu şekilde görünerek (otantik) yaşam algısı etkilemiştir. Bu bakış açısı deneyimlenen pozitif veya negatif şeylere verilen anlamların altını çizerken; deneyimlenen şeylerin hedefinin altını çizen yaklaşımlar da yaşam amacı boyutunu etkilemiştir. Haz üzerine çalışılan ilk araştırma Bertrand Russel'in ortaya attığı iştah kavramıdır. Russel'a göre acıkmış bir kişinin besin ile alakası nasılsa kişinin hayatla alakası da bu şekildedir. Mutluluk/iyi oluş iletişimin doğru bir şekilde gerçekleşmesi ile olacaktır (Ryff, 1995).

2.3. Spor ve Psikoloji İlişkisi

Spor ve psikoloji, birbirlerini besleyip tedavi eden iki unsurdur. Psikolojinin birçok alt dalı bulunmaktadır. Spor psikolojisi bu alt dallardan biridir.

Kazanma istek ve arzusu insanın doğasında vardır. Kazanmak insan ruh ve karakterinin ayrılmaz bir parçasıdır. Müsabakalarda bunun açık örneğini sporcularda görebiliriz, sıradan ve hiçbir önemi olmayan dostluk turnuvalarında bile kazanma hırsının açıkça sergilenmesi sporda kazanmanın olağan bir hale gelmiş olması ile açıklanabilir. Bilimsel anlayışın ön planda tutulduğu sportif antrenmanlar; sporcunun gelişiminde önemli bir unsurdur. Fiziksel becerilerin geliştirilmesinin yanında zihinsel faktörlerin de geliştirilmesi başarılı olma sürecinde sporculara katkı sağlamaktadır. Yüksek verim ve serbest zaman sporlarındaki anlayışlar, uygulamada organizmanın sadece bedensel açıdan değil de beden ve zihin iş birliği içerisinde zihinsel açıdan da güçlü olması zorunluluğunu ortaya çıkarmıştır (Akandere, Aktaş ve Er, 2018).

Stresin vücutta giderek artmasıyla psikolojik olarak ortaya çıkan durumlar; gerginlik, sıkıntı, huzursuzluk, karamsarlık, umutsuzluk, endişe, öfke, tedirginlik gibi insanı çıkmaza sürükleyen durumlar belirir. Bu olaylarla karşılaşan vücut kaçış veya savaşma tepkisini vermek için kimyasal salgılar üretir. Uzun süre stresli ortamda bulunmak zorunda olan veya direk strese maruz kalan insanların içinde bulundukları durumdan kurtulabilmeleri için rahatlamaları gerekmektedir. Yapılan araştırmalar ve psikologların ortak bulgularından en güzel rahatlama yolunun spor olduğu sonucuna varılmaktadır. Egzersiz ile tedavi son

yirmi yıl içinde yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Haftada düzenli ve belirli aralıklarla egzersiz yapan kişilerde strese karşı büyük bir direnç olduğu gözlemlenir. Egzersiz ve sporu hayatına katan bir birey sporla birlikte planlı olmayı, disiplini ve düzeni de hayatına çekmiş olur (Taştan, 2021).

Spor, modern dünyada hem izleyici hem de katılımcı olarak milyonlarca insan ilgilendiren en önemli toplumsal olgulardan biridir. Sporun zamanla bir endüstri kolu haline gelmesi, performans sporlarımda yoğun bir rekabetin yaşanmasına yol açmış ve özellikle uluslararası önemli organizasyonlarda mücadele eden elit sporculardan beklentiler çok yükselmiştir. Bu doğrultuda, bireyin tutumlarını irdeleyen psikoloji biliminin sporun içerisine dahil olması mutlak olacaktır (Tokdemir, 2011).

2.3.1. Spor Psikolojisi Kavramı

Spor psikolojisi, sporcuların performanslarında ve iyi oluşlarında rol oynayan psikolojik bilgi ve becerileri inceleyen bir disiplindir. Bu alan spor katılımcılarının gelişimsel ve sosyal yönleri ile spor ortamları ve organizasyonlarıyla ilişkili sorunları sistematik olarak ele alır. Sporcunun fiziksel yönü kadar önemsenmelidir. Spor psikolojisi, yarışma ve müsabaka alanlarında sporcunun çevresiyle, rakibiyle, takım arkadaşlarıyla ve antrenörüyle olan ilişkisini hatta kendine davranış biçimini incelemektedir. Dış etmenlere karşı açıklığının o an ki spor performansına etkisi hangi düzeyde? Sağlıklı düzeye geçilmesi için neler yapılmalı? Bu alanları araştırır (Taştan, 2021).

Spor psikolojisi, sporcuya bu alanda gereken yardımı sağlamakta ve sporcuların zihinsel olarak neye ihtiyacı olduğunu belirleyip ona nasıl bir yol izleyeceğini anlatan ve daha çok gelişim ve performans odaklıdır (Suleymanov, 2021). İnsan davranışlarının bilimsel açıdan çalışılmasına ve elde edinilen bilgilerin uygulama aşamasına geçirilmesini temel alan disipline spor ve egzersiz psikolojisi denilmektedir (Weinberg ve Gould, 2019).

2.3.2. Dünyada Spor Psikolojisinin Gelişimi

Spor psikolojisi, psikolojinin içinde nispeten yeni bir alandır. 1920'de Carl Diem Almanya'nın Berlin kentinde yer alan Deutsche Sporthochschule'de ilk spor psikolojisi laboratuvarını kurmuştur. 1925'te Leningrad'daki Beden Eğitimi Enstitüsünde Az Puni tarafından iki spor psikolojisi laboratuvarı kuruldu. Ne yazık ki, Griffith Laboratuvarı para yetersizliği nedeniyle 1932'de kapatıldı. Laboratuvarın kapatılmasından sonra 1960'larda

ilgi uyandırana dek spor psikolojisi alanında çok az sayıda araştırma yapıldı. Griffith, spor psikolojisi alanında kariyerine 1923'te başladı ve ilk kitabı The Psychology of Coaching'i (1926) yayınladı. Ferruccio Antonelli ise 1965 yılında Uluslararası Spor Psikolojisi Topluluğu'nu (ISSP) kurdu ve 1970'lerde Kuzey Amerika'da spor psikolojisi alanında üniversite dersleriyle tanıştı. 1980'lerde araştırmacılar atletik performansı iyileştirmek için psikolojinin nasıl kullanılabileceğini ve zihinsel refahı artırmak ve stres seviyelerini düşürmek için nasıl kullanılabileceğini araştırmaya başladıkça spor psikolojisi daha ciddi bir bilimsel temel haline geldi (Suleymanov, 2021).

Spor psikolojisinin tarihçesi aşağıda her döneme özgü kişi ve olayların vurgulandığı altı bölüme ayrılır. Bu çeşitli dönemlerin ayırıcı özellikleri olmasına rağmen her dönem birbiriyle ilintilidir. Bütün bu dönemler alanın gelişmesine ve artan önemine katkıda bulunmuştur (Weinberg ve Gould, 2019).

1.Dönem: İlk Yılllar (1893-1920)

Psikolog E.W. Scripture'nin Yale Üniversitesindeki sporcular ile yaptığı tanımsal çalışma ve psikolog Norman Tripplett'in bisiklet yarışçıları ile yaptığı deneysel çalışma ile psikoloji, spor ortamlarına ilk kez girmiştir.

Tripplett, bisiklet yarışçılarının çift olarak veya topluca rekabetin içerisinde olduklarında, bireysel yarıştıkları yarışlardan daha iyi dereceler almalarının nedenlerini araştırmıştır.

Tripplett, öncelikle daha önce düzenlenmiş bisiklet yarışmalarını tekrar gözlemleyerek ilk bulgularını teyit etmiştir. Ayrıca bu bulgularını daha fazla gözlemleyebilmek adına çocuklar arasında bitişe kadar sürekli ve mümkün olduğunca seri pedal çevirmeyi şart koyan bir yarış yaptırmıştır. Tripplett'in toplulukla beraber bisiklet kullanan çocukların daha iyi ve hızlı bisiklet kullandıklarını gözlemlemiştir. Bu gözlemlemeler bisiklet sporcularının hangi durumlarda en yüksek seviyede performans verebileceği konusunda Tripplett'e bir yorumda bulunma şansı vermiştir.

Bu dönemde psikoloji bilimi ile ilgilenenler, antrenörler ve diğer alakalı bilim insanları, motor beceri öğrenimi ve sporun psikolojik yönleri hakkında yeni fikir sahibi oluyorlardı. Bilim insanları, bu dönemde sporcunun tepki hızlarını kaydederek bireylerin spor yeteneklerini ne şekilde öğrenebildiklerini incelemiş benlik ve huy gelişiminde sporun katkısını irdelemişler fakat bu araştırmaların çok az sayıda olanını hayata

geçirebilmişlerdir. İlk zamanlarda spor psikolojisi konusunda basit düzeyde bir ilgi söz konusu olmuş ve bu alanda pek profesyonelleşme görülmemiştir.

2. Dönem: Laboratuvarların Kurulması ve Psikolojik Testlerin Geliştirilmesi (1921-1938)

Spor psikolojisi adına ilk laboratuvarı Amerikalı psikolog Coleman Griffith oluşturmuş ve araştırmaları ile alanda öncü olmuştur.

3.Dönem: Gelecek Dönemlere Hazırlık (1939-1965)

Franklin Henry, spor psikolojisinin tam manasıyla bilimsel anlamda yer edinip gelişmesinde en büyük pay sahibi olan spor psikoloğudur. Henry, çalışma hayatını sporun psikolojik boyutu ve motor beceri öğrenimi hakkında bilimsel şekilde araştırmalar yapmaya harcamıştır. Henry ilerleyen dönemlerde üniversitelerde ders verecek bireyler yetiştirerek alana önemli katkı yapmıştır. Henry'nin eğitim verdiği bireyler, eğitim konusunda söz sahibi konumlara gelerek eğitim müfredatlarını tekrar oluşturmuşlar, spor ve egzersiz bilimi ile kinesiyoloji biliminin gelişimine katkı sağlamışlardır.

1940-1960'lı yıllar arasında Arthur Slatter ve Warren Johnson gibi bilim insanları, ileri zamanlardaki spor psikolojisi araştırmaları adına temel oluşturarak spor ve egzersiz psikolojisinin bilimsel bir alan olarak var olmasına katkı sağlamışlardır. Bu yıllarda spor psikolojisi alanında uygulamaya dönük araştırmalar az sayıda olsa da dönemin sonlarına yaklaşılırken uygulamaya yönelik çalışmaların sayısı artmıştır. Bu yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde spor psikoloğu olan ve bu alanda bilimsel çalışma yapan ilk kadın bilim insanı olan Dorothy Hazeltine, Yates Üniversitesi boks takımı sporcuları üzerine çalışmalara başlamış ve gevşeme eğitimi müdahalesinin etkilerini incelemiştir.

4.Dönem: Akademik Bir Bölüm Olarak Spor Psikolojisinin Doğuşu (1966-1977)

1960'lı yılların ortalarına gelindiğinde beden terbiyesi akademik bir disiplin şekline geldi ve spor psikolojisi bu disiplin içerisinde motor öğrenmeden ayrılarak ayrı bir dal şeklinde yer edindi. O dönemlerde motor öğrenme alanında çalışan profesyoneller, bireylerin motor becerileri ne şekilde kazandığına ve uygulama, geri dönüt ve zamanlamanın çevre ve şartlarına yoğunlaşıyordu. Bu duruma karşı spor psikologları benlik, kaygı ve öz-saygı gibi psikolojik unsurların hareket beceri performansına ne şekilde etki ettiğini ve spor yapmanın psikolojik gelişime hangi düzeyde etki ettiğini belirleme adına araştırmalarda

bulunuyorlardı. Bu yıllarda spor psikologları sporcuların yanında ve takımların içerisinde yer almaya başladı. Bu dönemde Kuzey Amerika'da spor psikolojisine ilgi artmıştır ve ilk spor psikolojisi toplulukları oluşturulmuştur. Bruce Ogilvie Kuzey Amerika' da uygulamalı spor psikolojisi alanının kurucusu kabul edilebilir.

5. Dönem: Egzersiz ve Spor Psikolojisinin Disiplinler Arası Bir Bilim ve Uygulama Alanı Haline Gelmesi (1978-2000)

1970'li yılların sonlarından 2000 yılına ulaşana kadar egzersiz ve spor psikolojisi konusunda bütün dünya genelinde bir gelişmeye şahit olundu. Spor psikolojisi, toplumsal anlamda daha çok benimsendi ve saygı gösterildi. Uygulamalı konulara ilgi oldukça arttı, spor psikolojisi profesyonelleşti ve gelişim sağladı. Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmaların hem niceliği hem de niteliği arttı. Spor psikolojisi konusunda yayın yapan dergi sayısı ve basılı kitap sayısında artış oldu, gerçekleştirilen bilimsel etkinlik sayısı yükseldi. Psikoloji alanında öğrenim görmüş bireyler spor psikolojisi alanına dâhil olmaya başladı. Bu yıllarda Dorothy Harris, spor psikolojisi alanında lisansüstü eğitimin önünü açacak önemli katkılar sağlamıştır. Spor psikolojisi alanında Harris yaptığı çalışmalar ve yakaladığı başarılar ile alanda az sayıda bulunan kadınlar adına gelecekte kadınların örnek alacağı önemli bir rol model olmuştur.

6. Dönem: Günümüzde Egzersiz ve Spor Psikolojisi (2001'den günümüze)

Egzersiz ve spor psikolojisi dünyanın her tarafında çok iyi bir şekilde gelişmektedir. Egzersiz psikolojisi profesyonelleri 70'in üzerinde ülkede faaliyette bulunmaktadır. Bu profesyonellerin büyük kısmı Avrupa ve Kuzey Amerika'da hayatını sürdürmektedir. Son dönemlerde Afrika, Asya ve Güney Amerika' da bilimsel aktivitelerde büyük artış gözlemlenmektedir. Spor psikolojisinin uluslararası alanda gelişmesinde en fazla pay sahibi olarak Uluslararası Spor Psikolojisi Dergisi'nin ilk editörü olan İtalyan spor psikoloğu Ferruccio Antonelli' yi gösterebiliriz. Bugün spor ve egzersiz psikolojisi hem bilimsel yoğunlaşma konusu olarak hem de iş olarak bütün dünyada fazlaca iyi bir şekilde bilinmektedir.

2.3.3. Türkiye' de Spor Psikolojisinin Gelişimi

Türkiye'de egzersiz psikolojisinin gelişimi diğer ülkeleri biraz geriden takip etmektedir. Süreç yavaş ilerlemekte olup, spora verilen önemin artmasıyla ivme kazanmaktadır. Spor

bilimlerinin öneminin anlaşılması ve spor fakültelerinin birer birer ortaya çıkıp eğitimlerine başlamasıyla kendine bir yer edinmiştir (Taştan, 2021).

Mustafa Kemal Atatürk bunu çok iyi bilmekteydi. Bunu gerçekleştirmek için Cumhuriyet ile birlikte ülkenin farklı alanlarında aynı anda gelişim gösterebilmek adına büyük adımlar atmayı planlıyordu. Bu adımlar müzik, resim, sanat, edebiyat, bilim ve spor olarak şekillenmektedir. Her alanda en iyi ve en doğruyu hedefleyen Atatürk ülkemizden kendi belirlediği insanları dünyanın belirli bölgelerine görevlendirir. Görevleri; gönderildikleri yerde bu alanlarda işi en iyi bilen insanları bulup onlardan bu bilgileri öğrenip ülkemizde ki insanlara doğruyu aktarmaktır. Cumhuriyetin ilk yıllarında başka ülkelere eğitim amacıyla görevlendirilen isimler araştırıldığında, spor eğitimi almaları amacıyla Vildan Aşır ve Suad Hayri Bey Belçika'ya gönderilmişlerdir (Atabeyoğlu, 1984).

Spor okullarının 1930'lı yıllardan 2000'li yıllara dek üç önemli dönemde vurgu yapılması gerekmektedir. Bunlar 1932-1982, 1982-1992 ve 1992'den günümüze kadar geçen süreçtir. 1982 yılına gelindiğinde spor eğitimi veren kurumlarında, diğer üniversite kurumlarında olduğu gibi ABD yapılanmasına gerçekleştirdikleri ve bu yapının son ve kapsamlı şeklini 1992 yılında aldığı görülmektedir. En hızlı okullaşmanın 1992 ve 1997 yılları arasında olduğu gözlenmektedir. 1992 yılında sayıları 15 olan spor eğitimi veren üniversite sayısının, 1997 yılında 39 olduğu görülmektedir. Bu artış olması gerekenden hızlı gerçekleşmiş, farklı meslek alanlarıyla ilgili yapılanmanın programlara yansımasında bir kısım sıkıntılar yaşanmıştır (Açıkada, 1997).

İnsan merak duyduğu şeye emek verir. Selim Sırrı Tarcan'ın da spora verdiği emekler hiçbir zaman göz ardı edilmemeli. Spora olan merakından ötürü her yönüyle sporu ve temellerini araştırır, bulguları doğrultusunda branşların ilklerine öncülük yapar. Mustafa Kemal Atatürk'ün de yakından tanımak istediği isimler arasında yerini alır böylelikle. Spora ve spor bilimine duyduğu merak ve heyecanla 1980'li dönemlere damga vuran Selim Sırrı Tarcan, Atatürk'ün şahsi talebi sonucu Darülmuallimin adıyla açılan erkek öğretmen okulunda, Beden Eğitimi Öğretmeni eğitmeyi amaçlayan ilk kursun öğretmenliğine getirilir (Taştan, 2021).

Dünya sahnesinde ülkemizden yıllar önce var olan ve yıllar sonra örnek alınarak uygulanan spor bilimleri fakülteleri de sporun doğru bir şekilde öğretilmesini amaçlamaktadır. İnsan vücudu yapacağı spor branşına göre doğru antrenman teknik ve

metotlarıyla geliştirilirse başarı kaçınılmaz olacaktır. 1982 sonrasında ülkemizde gelişim hızını arttıran Spor Bilimlerinin önemi de burada ortaya çıkmaktadır. Geç fark edilmiş olsa da hızlı bir şekilde yol katledildiği için ülkemiz sporcularının başarıları gün geçtikçe artmaktadır. Bu fakültelerin açılması spor psikologlarının doğmaları ve gelişimlerini tamamlamaları adına önemli bir adımdır. Teknolojik gelişim ve çağın getirdiği yeni bilgi ve donanımları yakinen takipte olan eğitimcilerimiz kendilerini geliştirmeye devam ettiği müddetçe sporcularımız farklarını ortaya koymaya devam edecektir (Taştan, 2021).

21. yüzyılın başlarında ülkemizde ve diğer ülkelerde gazete yazıları, bilimsel kongreler ve bilimsel yayınlarda spor psikolojisi konusunda yayınların kendine yer bulması spor psikolojisine dikkat çekmiştir. Ülkemizde mentörlük adı altında 21. yüzyılın ilk çeyreğinde spor takımlarında psikoloji alanında çalışma yapan bilim insanları görev almaya başlamıştır. Spor insanları sporun sadece bedensel olarak sergilenen performans olmadığını aynı zamanda psikolojik yöntemlerin de bireyin performansına pozitif katkı verdiğini kabullendi. Yükseköğretim kurumlarında spor psikolojisi ile ilgili lisansüstü eğitimler verilmeye ve psikoloji çalışmaları yapılması amaçlı laboratuvarlar kurulmaya başlanmıştır. 2016 senesinden başlayarak Türkiye'de Gençlik ve Spor Bakanlığı'nda görev yapmak üzere spor psikologları görevlendirilmeye başladı (Şahiner vd., 2021).

Demir ve Çadır (2015) çalışmalarında Türkiye' de spor psikolojisinin gelişimini şu şekilde açıklamıştır; Türkiye' de spor psikolojisinin başlangıcı 1943 yılında "Sporun Fizyopatolojisi" isimli yayının Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğünce çevirisi ile başlar. Daha sonraları Sabri Özbaydar Spor Psikolojisi, Lütfü Öztabağ Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi, isimli kitapları yayınlarlar. 1980'li yıllarda teorik çalışmaların artmaya başladığı görülür. 9 Mart 2004 tarihinde Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü tarafından "Sporda Psikolojik Destek: Neden hep finalde kaybediyoruz?" Konulu panel Türkiye'de bir ilk olarak gerçekleştirilir. Bu panel resmi anlamda spor psikolojisi alanında bir milat olmuştur. Bu gelişmelerin ardından 2004 Atina Olimpiyat Oyunları kafilesinde psikolojik uygulamalar yapan mentör Prof. Dr. Turgay Biçer ile psikolojik danışman Doç. Dr. Cengiz Karagözoğlu görevlendirilir. Bu süreç ile beraber profesyonel spor kulüplerinin birçoğu kadrolarına psikolojik destek sağlayan uzmanları katmaya başlamışlar. Son yıllarda Futbol Federasyonu 3 aşamadan oluşan Futbolda Psikolojik Performans Danışmanlığı Sertifika programını hayata geçirerek bu alanda uzmanların yetişmesine

katkı sağlamıştır. Ayrıca Hacettepe Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi Spor Psikolojisi yüksek lisans programını açarak bu alanda lisansüstü eğitimini başlatmışlar.

2.3.4. Spor Psikolojisinin Faydaları

Spor psikolojisi; sporcuların çalışmalarının daha verimli olmasını, daha hızlı öğrenmeyi gerçekleştirmeyi, kişinin tam olarak kapasitesini ortaya koyabilmesine engel olan durumları ortadan kaldırmayı hedefleyen spor bilimlerinin bir koludur (Demir ve Çadır, 2015).

Artık mücadeleci spor toplumunda, yarışmacılardan beklenen en mühim şey performanslarını en doruk noktaya çıkarabilmeleridir. Sporda başarılı olmanın üzerinde bedensel, çevresel ve toplumsak etkenler kadar psikolojik etkenlerin de payı olduğu kabul edilmektedir. Bu bakış açısı ile paralel şekilde, sportif başarıya etki edebilecek olan bütün psikolojik faktörleri belirleyerek, ulaşılan sonuçları yarışmacıların gelişimi adına tekrar uygulamak, spor psikolojisi adına gün geçtikçe daha mühim bir konu olmaktadır (Tokdemir, 2011). Spor psikologları, sporcuların psikolojik olarak daha doğru eğitilmelerine katkıda bulunurlar. Gelişen ve artan iş sahaları ile ülkemizde alanının uzmanı ile verilen doğru eğitimlerle hem fiziksel hem de psikolojik açıdan sağlıklı kişilikli sporcularla başarı daha da artacaktır (Taştan, 2021).

Sporda performans; müsabaka için fiziksel kondisyon, beceri düzeyi ve müsabakaya psikolojik hazırlık gibi üç ana unsurun bileşimi ile ortaya çıkar. Bu faktörlerin önemi, göreceli olarak spordan spora değişmektedir. Tüm sporcular için performans, müsabaka için psikolojik hazırlığı kapsamaktadır. Zihinsel dayanıklılık olmadan hiçbir sporcu müsabakaya yeterince hazırlanmış kabul edilmez. Spor psikolojisinin öylesine bir performans etkeni olduğunun düşünülmesi yanıltıcı bir durumdur. Psikolojik yetenekleri öğrenmenin temel sebebi, sporcunun performansı ve kapasitesi arasında bir fark var ise bu farkın kapatılmasını sağlamaktır. Endişeye, özgüvene, motivasyona ve odaklanmaya sahip bir yarışmacı kendi performansını da kontrol altında tutabilir. Sporcunun kapasitesinin, performansına uygun hareket edip etmeyeceği zor durumlarla baş edebilme gücüne bağımlıdır (Karageorghis ve Terry, 2017).

2.3.5. Spor ve Psikolojik İyi Oluş

Ruh sağlığı problemleri Amerika Birleşik Devletleri'nde hastanede yatılan toplam günün %30 ve tıbbi harcamaların da %10'una neden olmaktadır. En fazla dikkat çeken ruh sağlığı problemleri ise depresyon ve kaygıdır. Bu bireyler için düzenli egzersiz, kaygı ve depresyon duygularını azaltmada tedaviye yardımcı bir etki gösterebilir. Psikolojik anlamda iyi hissetmek için egzersiz yapmak sadece Amerikalılara özgü bir olgu değildir. İngiltere' de gerçekleştirilen bir anket çalışmasına göre Londralılar da egzersizi, depresif hissettikleri zamanlarda en etkili yollardan biri olarak görmektedir. Egzersiz özellikle yüksek düzeyde kaygı yaşayan bireylerde etkili olmakta bunula birlikte düşük düzeyde kaygılı olan bireylerde de kaygıyı azaltmakta etkili olmaktadır. Depresyon çoğunlukla ilaç tedavisi ya da psikoterapi yoluyla tedavi edilse de son zamanlarda gerçekleştirilen bir Gallup araştırmasında depresyonu rahatlatmada etkili bir yol olarak egzersizin, dinin ardından 2. Sırada yer aldığı belirlenmiştir. Bununla birlikte sedanter bir yaşam tarzının depresyon düzeyindeki artış ile alakalı olduğu gösterilmiştir (Weinberg ve Gould, 2019).

2.3.6. Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler

Spor psikolojisi, insanların beceri edinmelerine, motivasyonlarını korumalarına ve mümkün olduğunca iyi performans sergilemelerine yardım için psikolojiden yararlanan bir alandır. Sporla ilgili uygulamalardan psikolojik bilgi ve deneyim edinerek, farklı etkenlerin sporcuların performanslarını ne şekilde etkilediğini ve en verimli çalışma tekniklerinin ne olduğunu belirlemeye çalışır (Heyes, 2011). Antrenörünün sporcusunu yakından tanıması doğru antrenman metodunu belirlemesinin yanı sıra sporcusunu psikolojik olarak da başarıya hazırlamasına yardımcı olur (Taştan,2021).

İnsan faaliyetlerinin bir çıktısı olan sportif başarım bir bütündür. Spor psikolojisi ise bu yapının önemli bir parçasıdır. Dünyada spor psikolojisi, yeni bir bilim şeklinde ifade edilmektedir. Spor psikolojisi, psikoloji biliminin bir alt alanı olarak, spor çevresinde psikoloji prensip ve tekniklerinin uyarlanmasıdır ve psikolojik beceri idmanları bu konuda önemli çalışma noktalarından birini oluşturur. Psikolojik beceri çalışmaları, sporcunun verimliliğini etkileyen psikolojik faktörlerini geliştirme ve performansını engelleyen psikolojik etkenleri ortadan kaldırmayı hedeflemektedir. Psikolojik beceri çalışmalarının geliştirmeyi amaçladığı temel faktör, sporcuların sportif verimini etkileyen psikolojik özelliklerdir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

Tokdemir (2011) çalışmasında; başarıyı olumlu etkileyen psikolojik faktörleri, mesleğini tutku ve aşkla sevme, başarma isteği, yeteneklerine güvenmeyip kendini geliştirmeye önem verme, doğru insanları dinleme ve onlardan öğrenme, baskıdan etkilenmeme, zihinsel çatışmalar, hedef koyma, maddi imkânların kısıtlı olması, âşık olma, taraftar desteği, olarak belirtmiştir. Başarıyı olumsuz yönde etkileyen psikolojik faktörleri: futbolun (sporun) sadece maddi getirileri ile ilgilenme, yanlış çevre ve arkadaşlardan etkilenme, sadece yeteneklerine güvenme, futbolu (sporu) sevmeme, baskıdan etkilenme, hedef eksikliği, psikolojik destek eksikliği, konsantrasyon eksikliği, eğitimi sevmeme, sakatlıklardan kafaca olumsuz etkilenme, yanlış kararlar verme, olarak belirtmiştir.

Tüm bu aktarılanlar eşliğinde ortaya çıkan gerçek, spor psikologlarının yardım konusunda gerekli olduğudur. Bunun içindir ki 1976 yılından beri spor psikologları Olimpik takımlarla beraber olmaktalar ve performansın artırılmasına ya da performansa engel olabilecek sorunlarla başa çıkmada yardık sunmaya çalışmaktadırlar (Koruç ve Bayar, 2006).

2.3.7. Sporcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi oluş kavramının; 'bireyin kendini gerçekleştirmesi' anlamında değerlendirilmesi durumunda; sporcuların psikolojik iyi oluş durumlarını sadece spor yaparken değil, sporcuların günlük hayatlarında da bunun etkilerinin olması kaçınılmazdır. Sporcunun psikolojik iyi oluş hali, kendine yönelik ve ortamdaki diğer insanlarla olan iletişimini pozitif anlamda destelemektedir ve hayat kalitesi bu durumdan olumlu etkilenecektir (Özmen, 2019).

2.4. Literatürde Konu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılmış olan çalışmalar ve ulaşılan sonuçların özetlerine yer verilmiştir.

2.4.1. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Psikolojik iyi oluş ile ilgili alanda yapılmış çalışmalar incelendiğinde gerek spor ve psikolojik iyi oluş bağlamında gerekse de diğer alanlarda psikolojik iyi oluş anlamında çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Çalışmanın bu bölümünde yurt dışında spor ile ilgili ve farklı alanlarda psikolojik iyi oluş üzerine yapılmış çalışmalar incelenmiş, çalışmalar sonucu ulaşılan sonuçlar özetlenmiştir.

Liu, Baumeister ve Yang (2024) tarafından yapılan *'Elektronik Medya Kullanımı İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Meta-Analiz'* başlıklı çalışmada telefon görüşmeleri ile psikolojik iyi olma hali arasında pozitif, online oyun oynama ile psikolojik iyi olma hali arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal medya kullanımı ile iyi oluş arasında genel anlamda zayıf bir ilişki olduğunu ancak sosyal medya kullanımının iyi oluş üzerindeki etkisini teknolojinin nasıl kullanıldığı ile ilişkilendirmiştir. Örnek olarak sosyal medyayı eğlence için kullanan bireylerin iyi oluş durumlarına olumlu katkısı varken, sosyal medyayı kendini tanıtma ve içerik tüketimi amaçlı kullanan bireylerin iyi oluş durumlarını daha olumsuz etkilediğini vurgulamışlardır.

Hu ve Luo (2025) tarafından yapılan *'Kent parklarında yaşayanların motivasyonunu, psikolojik katılımını ve psikolojik iyi olma halini anlamak'* başlıklı çalışmada şehirlerde yaşayan bireylerin yaşamış oldukları stresi azaltmak amacıyla sık sık kent parklarında aktivitelere katıldıklarını ve bu durumun onların iyi oluşunu açısından şehir planlayıcıları ve politikacılar için dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Çalışma, 331 katılımcıya uygulanan bir anket aracılığı ile kentsel park motivasyonları, psikolojik katılım ve psikolojik iyi oluş arasındaki incelemektedir. Çalışmanın sonucunda, motivasyonlarının kent sakinlerinin katılımını ve iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği ve katılımın kısmi bir aracı görevi gördüğünü söylemişlerdir. Çalışma, yerel yönetimlerin çeşitli boş zaman kaynaklarına ve erişilebilir olan tesislere yatırım yaparak kent parklarının cazibesini artırabileceklerini ortaya koymaktadır.

Abbasi ve arkadaşları (2025) tarafından yapılan *'Erikson'un teorisine dayalı yaşam öyküsü çalışması huzurevinde kalan yaşlılarda psikolojik iyi oluşu artırır mı? Randomize kontrollü bir çalışma'* başlıklı çalışmada ön test ve son test uygulaması kullanılarak rastgele seçilmiş 60 yaşlı birey olağan bakım ve yaşam öyküsü çalışması olarak iki test grubuna ayrılmıştır. Yaşam öyküsü çalışması grubu 60 dakikalık altı seans boyunca Erikson'un teorisine dayanan yaşamı gözden geçirme terapi programına alınmıştır. Veriler demografik anket ve Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Sonuç olarak Yaşam öyküsü çalışmasının, yaşam öyküsü çalışması grubunda müdahaleden hemen sonra ve iki ay sonra yaşlıların psikolojik iyi olma halini iyileştirmede etkili olduğunu görülmüştür.

Badawy, Mohamed ve Shaban (2024) tarafından yapılan *'Toplum içinde yaşayan Arap yetişkinlerde dayanıklılık geliştirici bir hemşirelik müdahalesinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkinliği'* başlıklı çalışmada, dayanıklılık geliştirici bir hemşirelik müdahalesinin toplum içinde yaşayan Arap yetişkinlerde psikolojik iyi oluşu artırmadaki etkinliğini değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Suudi Arabistan'ın Abha kentinde toplum içinde yaşayan 84 yetişkin Arap bire ile randomize kontrollü yürütülen çalışmada, katılımcılar rastgele olarak müdahale grubuna (dayanıklılık geliştirici bakım müdahalesi) ya da kontrol grubuna (olağan bakım) ayrılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesi, başlangıçta, müdahale sonrasında ve takipte onaylanmış ölçekler kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda müdahale grubunda, kontrol grubuna kıyasla psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesinde anlamlı iyileşmeler göstermiştir. Dayanıklılık geliştirici hemşirelik müdahalesi, toplum içinde yaşayan Arap yetişkinlerde psikolojik iyi oluşu etkili şekilde artırmıştır. Bu tip müdahalelerin rutin hemşirelik bakımına dâhil edilmesinin, bütüncül iyi oluşu destekleyebileceği ve yaşlı bireylerin toplum içerisinde yaşam kalitesini yükseltebileceği ortaya koyulmuştur.

Lebel ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan *'Yenidoğan ünitesinden eve geçiş: Ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarını ve uyku kalitelerini desteklemek için eğitim ihtiyaçları'* başlıklı çalışmada, prematüre bebeklerin taburcu edilmesinin ardından ebeveynlerin psikolojik iyi olma hallerinde ve uyku durumlarında yaşayabilecekleri değişiklik karşısında eğitim ihtiyaçlarını tanımlamaya çalışmışlardır. Çalışmaya 87 ebeveyn katılmıştır. Ebeveynlere göre, bu dönemde hissedilen stresi azaltmak için sağlık uzmanları tarafından verilen en yararlı bilgiler, hastaneye yatıştan sonra bebeğin takibi ve soru durumunda bir sağlık uzmanına erişim ile ilgilidir. Az sayıda ebeveyn son altı ay içerisinde uyku sağlığı ile ilgili bir sağlık uzmanına göründüklerini bildirmiştir. Ebevenynlerin %54,8'ine göre, bebeklerinin eve dönüşüne hazırlanırken sağlık profesyonellerinden aldıkları bilgilerin hiçbiri uyku kalitelerini artırmaya yardımcı olmamıştır. Çalışmada sonuç olarak ebevenylerin psikolojik iyi oluş ve uyku kalitelerini olumlu yönde etkileyebilecek bilgilere ihtiyaçları olduğu ortaya koyulmuştur.

Garrido, Delgado ve Esteban (2024) tarafından yapılan *'Phubbing ve bireyin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi'* başlıklı çalışmada phubbing (Kişinin başka bir kişi ya da grupla yüz yüze konuşurken akıllı telefonu ile meşgul olması) ve bunun psikolojik iyi olma haline etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya İspanya'dan 25-60 yaş arası 267 kadın ve 103 erkek

toplam 370 birey katılmıştır. Çalışmada veriler Phubbing Davranışları Anketi ve Genel Sağlık Anketi ile toplanmıştır. Çalışma sonucunda phubbing ile şiddetli depresyon arasında pozitif bir korelasyon olduğu ve 25 yaşın altındaki genç kadınların aynı yaş grubundaki erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde somatik semptomlar gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tsaur, Yen ve Wang (2024) tarafından yapılan *'Farkındalık ve dağ turistlerinin psikolojik iyi oluşu: Maneviyat ve huşu duygusunun sıralı aracılık etkileri'* başlıklı çalışmada bilinçli farkındalık, maneviyat, huşu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluş ve farkındalık arasındaki ilişkiye aracılık etmede maneviyat ve huşunun rolleri de araştırılmıştır. Çalışmada 412 dağ turistinin verilerinden faydalanılmıştır. Çalışma sonucunda, bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Maneviyat ve huşu, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık eden altta yatan etkenlerdir. Ayrıca bulgular, bilinçli farkındalığın, maneviyat ve huşunun dolaylı ve ardışık aracılık etkileri yoluyla psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğunu göstermiştir.

Redondo-Rodriguez ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan *'Aerobik eğitim ve psikososyal desteğe dayalı bir kardiyak rehabilitasyon programı sonrasında psikolojik iyi oluş indeksi ve yaşam kalitesi'* başlıklı çalışmada fiziksel egzersiz seansları sırasında terapötik gruplara dayalı alternatif bir kardiyak rehabilitasyon programının fiziksel ve psikolojik faydalarını araştırmak ve sonuçları geleneksel bir kardiyak rehabilitasyon programının sonuçlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmada örneklem grubunu bir tıp merkezinin kardiyak rehabilitasyon ünitesinde tedavi görmekte olan 112 hasta oluşturmuştur. Örneklem grubu kontrol ve deney grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Kontrol grubu yaş ortalaması 57.89 ± 12.30 olan 47 kişiden, deney grubu ise yaş ortalaması 58.30 ± 9.86 olan 65 kişiden oluşmuştur. Kardiyak rehabilitasyon programına başlamadan önce ve programın sonunda yaşam kalitesi, psikolojik iyilik hali, sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, vücut kitle indeksi, kan basıncı, karın çevresi ve dinlenik kalp atım hızı ölçülmüştür. Çalışmanın sonucunda, deney grubu, kontrol grubuna göre vücut kitle indeksi, sistolik ve diastolik kan basıncı, karın çevresi ve dinlenik kalp atım hızında anlamlı derecede daha fazla iyileşme göstermiştir. Çalışmanın bulgularında, eş zamanlı aerobik eğitim ve psikososyal desteğe dayalı bir kardiyak rehabilitasyon programının

fiziksel fonksiyonu, sağlıkla ilgili yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediği ortaya koyulmuştur.

Amoadu, Ansah ve Sarfo (2024) tarafından yapılan *'Gana'daki uzun mesafe otobüs şoförleri arasında psikososyal faktörler, psikolojik iyi oluş ve güvenlik olayları: Kesitsel bir araştırma'* başlıklı çalışmada psikososyal çalışma faktörlerinin Gana'daki uzun mesafe otobüs şoförlerinin psikolojik iyi olma halini ve riskli sürüş davranışlarını öngörüp öngöremediği incelenmiştir. Çalışma sonucunda iş talepleri ve iş kaynaklarının, bu sürücüler arasında psikolojik iyi oluşun ve emniyet olaylarının doğrudan ve anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca sürücülerin psikolojik iyi olma hallerinin emniyet vakaları ile ters yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu ortaya koyulmuştur.

Santi ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan *'Sporcu psikolojik iyi oluş envanteri: Spor yaralanmalarına bağlı gelişim envanteri ile faktör eşdeğerliği'* başlıklı çalışmada spor yaralanmaları sonrası büyümeyi hem geriye dönük hem de yaralanma sonrası daha objektif bir şekilde incelemek amacıyla spor yaralanması süreci boyunca (spor yaralanması öncesi ve sonrası) kullanılabilen sporcu psikolojik iyi oluş envanteri'nin (APWBI) psikometrik özellikleri uyarlanmış ve incelenmiştir. Sakatlık geçirmemiş 164 sporcudan oluşan bir örneklem ve daha önce sakatlık geçirmiş 168 sporcudan oluşan bir örneklem grubu karşılaştırılmıştır. Çok gruplu doğrulayıcı faktör analizi, Sporcu Psikolojik İyi Oluş Envanteri ile retrospektif bir ölçüm olan Spor Yaralanmasıyla İlişkili Büyüme Envanteri (SIRGI) arasındaki ölçüm ve faktör denkliğini göstermiştir. sporcu psikolojik iyi oluş envanteri tüm alt boyutları ve toplam puan için tatmin edici ile mükemmel iç tutarlılık güvenilirliği göstermiştir.

Snyder ve Spreitzer (1974) tarafından yapılan *'Spora katılım ve psikolojik iyi olma hali'* başlıklı çalışmada yetişkinler arasında spora katılımın psikolojik sonuçları incelenmiştir. Spora katılım ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğuna dair teorik beklenti çalışma sonucunda elde edilen veriler ile desteklenmiştir. Fiziksel katılım ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki kadınlar için daha güçlü iken, duygusal katılım erkekler arasında olumlu etkinin daha güçlü bir belirleyicisi olmuştur. Diğer insanlarla sosyal etkileşimin olumlu etkilerinin psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağlayabileceği ve spora katılımın bu etkileşimi sağlamanın önemli bir yolu olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca psikolojik iyi oluşun

spordan alınan haz ve eğlenceden kaynaklanabilmesinin de muhtemel olduğu dile getirilmiştir.

2.4.2. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Çalışmanın bu bölümünde psikolojik iyi oluş ile ilgili farklı alanlarda ve spor alanında yurt içinde yapılmış olan çalışmalar incelenmiş çalışmaların sonuçları özetlenmiştir.

Öz (2022) tarafından yapılan *'Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişki: Üniversiteler Arası Müsabakalarda Mücadele Eden Sporcular Örneği'* başlıklı çalışmada sporcuların yaşları ve spor yaptıkları süre arttıkça psikolojik iyi oluş seviyelerinin arttığı, takım sporlarında yer alan sporcuların bireysel spor yapan sporculara oranla psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha yukarılarda olduğunu ortaya koymuştur.

Kıran (2021) tarafından yapılan *'Spor sonrası yaşamda elit sporcuların psikolojik iyi oluşları'* başlıklı çalışmada elit sporcuların sporu bıraktıktan sonraki yaşamlarında benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine yordayıcı etkisi ve ilişkisi incelenmiştir. Bunun yanında katılımcıların psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet, milli olma durumu ve spor sonrası yaşamda fiziksel aktivite yapma durumuna göre incelenmiştir. Çalışmada 100 kadın ve 92 erkek toplam 192 katılımcı yer almıştır. Yapılan istatistiki değerlendirme sonuçlarına göre elit sporcuların spor sonrası yaşamda psikolojik iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş üzerine anlamlı düzeyde yordayıcı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunurken, psikolojik sağlamlık düzeyinin kadınlarda erkeklere göre düşük olduğu tespit edilmiştir. Emekli sporcuların milli sporcu olma ve spor sonrası yaşamda fiziksel aktivite yapma durumlarına göre psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık parametrelerinde anlamlı farklılıklar vardır. Milli sporcu olmuş emekli sporcuların milli sporcu olmamışlara göre psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek ve depresyon düzeyleri ise daha düşüktür. Aynı şekilde spor sonrası yaşamda fiziksel aktivite yapan emekli sporcuların yapmayanlara göre

psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek ve depresyon düzeyleri ise daha düşük bulunmuştur.

Akgül ve Karafil (2021) tarafından yapılan *'Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek algılarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi'* ortaokul öğrencilerinde fiziksel aktiviteye yönelik olarak aile ve arkadaş çevresi tarafından verilen sosyal desteğin psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi değerlendirilmiştir. Araştırmaya Burdur ilinde öğrenim gören 390 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivitelerine yönelik olarak aile ve sosyal çevresi tarafından verilen sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif anlamlı etkisi oluğu ortaya koyulmuştur ($p<0.01$).

Güven (2024) tarafından yapılan *'Turizm perspektifinden değerlendirme: Elektronik spor memnuniyetinin psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerine etkisi'* başlıklı çalışmada elektronik sporlara katılan bireylerin memnuniyetinin, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma Eskişehir ilinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin verilerinden faydalanılarak yapılmıştır. Çalışmada sonuç olarak elektronik spor memnuniyetinin bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma sonuçları, elektronik sporlarda memnuniyet ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide öz yeterliliğin düzenleyici rolünün varlığını belirlemiştir.

Çakır ve Ergin (2023) tarafından yapılan *'Fiziksel aktivite ve iyi oluş ilişkisi'* başlıklı çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımı ile iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 130 erkek, 183 kadın toplam 313 birey katılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımı arttıkça psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumu seviyelerinin arttığı görülmüştür. Aynı zamanda fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Telef (2013) tarafından yapılan *'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması'* başlıklı çalışmada psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe düzenlemesinin psikometrik özellikleri incelenmiştir. Araştırmaya 339 kadın ve 190 erkek olmak üzere toplam 529 öğretmen adayı katılmıştır. Çalışmada açımlayıcı faktör analizi sonucu toplam açıklanan faktör analizi %42 bulunmuştur ve maddeler tek faktör altında toplanmıştır. Güvenirlik için yapılan Cronbach alfa kat sayısı 0.80 olarak hesaplanmıştır.

Test-tekrar test sonucuna göre ölçeğin iki uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ölçeğinin psikolojik iyi oluşu ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

Başar ve Sarı (2018) tarafından yapılan *'Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi'* başlıklı çalışmada düzenli olarak egzersiz yapmanın depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmaya düzenli bir şekilde spor yapmakta olan 120 kişi ve düzenli olarak spor yapmayan 119 kişi katılmıştır. Çalışma sonucuna göre düzenli egzersiz yapan bireylerin depresyon/mutluluk, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanları düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgulara göre düzenli olarak yapılan egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Demir, İbiş ve Miçooğulları (2020) tarafından yapılan *'Takım ve bireysel sporlar yapan sporcuların psikolojik karakteristiklerinin karşılaştırılması'* başlıklı çalışmada takım sporu ile uğraşan sporcular ile bireysel sporlarla uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş değerlerini karşılaştırarak incelemişlerdir. Çalışmaya 97 takım sporları ile uğraşan sporcu, 66 bireysel sporlarla uğraşan sporcu olmak üzere toplam 163 sporcu katılmıştır.

Güler ve Yıldız (2023) tarafından yapılan *'Spor örgütü çalışanlarının kişisel gelişim, iş performansı ve psikolojik iyi oluş durumlarının incelenmesi'* başlıklı çalışmada, spor örgütü çalışanlarının kişisel gelişim, iş performansı ve psikolojik iyi oluş durumlarını incelemişlerdir. Araştırmaya Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan 157 erkek 145 kadın toplam 302 kişi katılmıştır. Çalışmada sonuç olarak kişisel gelişim yönelimi ve alt boyutları ile iş performansı ve psikolojik iyi oluş durumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kişisel gelişim yönelimi ve psikolojik iyi oluş birlikte iş performansının %50'sini açıklamaktadır. Sonuç olarak, kişisel gelişim yönelimi ve psikolojik iyi oluş halinin iş performansına etkisi olduğu söylenebilir.

Tapşın, Karagün ve Çetin (2024) tarafından yapılan *'Spor yapan çocukların ebeveynlerinin psikolojik iyi oluş durumlarının incelenmesi'* başlıklı çalışmada spor yapan çocukların ebeveynlerinin iyi oluş durumları incelenmiştir. Araştırmaya 67 kadın, 35 erkek olmak üzere toplam 102 kişi katılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında; ebeveynlerin

cinsiyet değişkeni açısından psikolojik iyi oluş düzeyi kadınlar lehine, belirlenmiştir. Spor yapma durumu açısından ise spor yapan ebeveynlerin spor yapmayanlara yine bireysel sporlarla ilgilenen ebeveynlerin spor yapmayan ebeveynlere göre iyi oluş düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak ebeveynlerin eğitim durumu, yaş, gelir düzeyi ve serbest zaman faaliyetlerine katılma durumuna göre ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ordu ve Yılmaz (2024) tarafından yapılan *'Sanal gerçeklik gözlüğü kullanımının palyatif bakım kliniğinde yatan hastaların informal bakım verenlerinin psikolojik iyi oluşu ve bakım yükü üzerine etkisi'* başlıklı çalışmada, palyatif bakım kliniğinde yatan hastaların tedavi sürecinde yanlarında bulunan resmi olmayan bakıcılarının sanal gerçeklik gözlüklerinin kullanmalarının hastanın resmi olmayan bakıcılarının psikolojik iyi oluş düzeyleri ve bakım yükü üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmada ön test ve son test uygulaması yapılmış toplam 44 resmi olmayan bakıcının verileri kullanılmış bu bakıcıların 22'si kontrol grubunda 22'si müdahale grubunda rastgele olarak yer almıştır. Müdahale grubunda olan bakıcılara dört hafta boyunca, haftada 3 gün, kullanım başına 30 dakika boyunca sanal gerçeklik gözlükleri ile 360° rahatlatıcı sanal gerçeklik videoları gösterilmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Veriler bakım veren tanıtım formu, psikolojik iyi oluş ölçeği, bakım verme yükü ölçeği ve sanal gerçeklik gözlüğü memnuniyet formu kullanılarak toplanmıştır. Müdahale grubunun psikolojik iyi oluş ölçeği son test ortalama puanı kontrol grubundan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Müdahale grubundaki bakım verenlerin %68'i sanal gerçeklik gözlüklerini kullanmaktan oldukça memnun olduklarını belirtmişlerdir. Çalışmada sonuç olarak sanal gerçeklik gözlüğü kullanımının psikolojik iyi oluşu artırdığı ve palyatif bakım kliniğinde yatan hastaların resmi olmayan bakım verenlerinin bakım yükünü azalttığını ortaya koymuştur.

Daştan ve Kulakaç (2024) tarafından yapılan *'Cerrahi müdahalenin yaşlı yetişkin hastalarda dini başa çıkma, psikolojik iyi oluş ve ağrı düzeyleri üzerindeki etkisi: Yarı deneysel bir çalışma'* başlıklı çalışmada, cerrahi müdahalenin yaşlı yetişkin hastalarda dini başa çıkma, psikolojik iyi oluş ve ağrı düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışmada kontrol grupsuz ön test-son test uygulaması yapılmıştır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, dini başa çıkma ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve görsel analog ölçeği kullanılmıştır. Yapılan çalışmada cerrahi müdahale

sonrasında psikolojik iyi oluş ve olumlu dini başa çıkma düzeylerinde cerrahi müdahale öncesine kıyasla anlamlı bir artış olduğu ortaya koyulmuştur. Çalışmanın sonucunda cerrahi müdahalenin yaşlı yetişkin hastalar arasında psikolojik iyi oluşu ve dini başa çıkmayı etkileyen önemli bir değişken olduğu ortaya koyulmuştur.

Özyer Güvener (2024) tarafından yapılan *'Hemşirelik öğrencilerinde gülme terapisinin öz yeterlilik ve psikolojik iyilik haline etkisi'* başlıklı çalışmada hemşirelik bölümü öğrencilerinde kahkaha terapisinin öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. 208 katılımcının 102 tanesi deney, 106 tanesi de kontrol grubuna olmak üzere rastgele atanmıştır. Deney grubuna sekiz hafta boyunca haftada bir defa yüz yüze kahkaha terapisi uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir müdahale uygulanmamıştır. Her iki grupta da veriler çalışmanın başında ve sekizinci haftanın sonunda sosyodemografik anket formu, akademik öz yeterlilik ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Çalışma sonucunda kahkaha terapisinin deney grubunda psikolojik iyi oluş puan ortalamasını artırdığı belirlenmiştir.

Güney ve Karadağ (2024) tarafından yapılan *'Bilişsel engelliler için psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliğinin değerlendirilmesi'* başlıklı çalışmada bakımevlerinde kalan demans hastalarında Bilişsel Engelli Bireylerin Psikolojik İyi Oluşu (PWB-CIP) ölçeğinin psikometrik özellikleri değerlendirilmiştir. Çalışmaya iki huzurevinden 70 demans hastası ve 12 resmi bakıcı katılmıştır. Çalışma sonucunda Bilişsel Engelli Bireylerin Psikolojik İyi Oluşu Ölçeği iki faktör altında kümelenmiştir. Olumlu duygulanım için Cronbach alfa skorları ve olumsuz duygulanım için faktörleri tatmin edici bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum iyiliği indeksleri kabul edilebilir seviyede bulunmuştur. Test tekrar test uygulaması pozitif korelasyon göstermiştir. Sonuç olarak 9 maddelik bilişsel engelli bireylerin psikolojik iyi oluşu ölçeği Türk örneği için geçerli ve güvenilir bir araç olduğu ortaya koyulmuştur. Bilişsel Engelli Bireylerin Psikolojik İyi Oluşu Ölçeği, huzurevleri bağlamında güçlü psikometrik özellikler göstermiş ve demanslı bireylerin iyi olma halini değerlendirmek için uygunluğunu ortaya koymuştur.

Gül, Çağlayan ve Akandere (2017) tarafından yapılan *'Sporun lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi'* başlıklı çalışmada spor eğitiminin lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi bireysel, çevresel ve öz-belirleme açısından

incelemiştir. Çalışmaya Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı spor eğitimi verilen bir lisede öğrenim gören 48 erkek, 49 kadın toplam 97 öğrenci ve spor eğitimi verilmeyen benzer bir okulda öğrenimini sürdüren 50 erkek, 40 kadın toplam 90, tüm toplamda 187 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda spor eğitimi alan (deney) ve almayan (kontrol) gruplara ilişkin psikolojik iyi oluş ölçeğinin bireysel gelişim boyutlarının son test puan ortalamaları lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiş, ayrıca çevresel hakimiyet ve özerklik boyutlarında son test puan ortalamaları lehine farklılaşma olduğu ancak bu farkın 0,05 düzeyinde anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Kusan (2017) yapmış olduğu *'13-15 Yaş obez erkek çocukların (12 hafta) fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi'* başlıklı çalışmada Ankara Büyükşehir Belediyesi bünyesinde bulunan aile yaşam merkezlerinde kayıtlı 13-15 yaş grubunda bulunan obez çocuklar ile birlikte yaptığı çalışmada çocuklara 12 hafta boyunca fiziksel aktiviteler yaptırılmış ve fiziksel aktivitenin beden imaj algısı, beden kitle indeksi ve psikolojik iyi oluş seviyeleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. 13-15 yaş gurubunda bulunan 30 obez çocuğa fiziksel aktivitelere başlamadan önce beden kitle indeksi ölçümleri yapılmış ve obez oldukları belirlenmiştir. Yine çocuklara fiziksel aktivite öncesinde beden imaj algısı ve psikolojik iyi oluş ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların başlangıç düzeylerine göre kilo kaybettikleri, beden kitle indeks puanlarının düştüğü, beden imaj algısı puanlarının arttığı ve kendi bedenlerinin farkında olmaya başladıkları, kendi bedenlerinden memnuniyetlerinin arttığı, psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı psikolojik güçlerinin yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yaş değişkenine bağlı olarak beden imaj algısı, psikolojik iyi oluş düzeyi ve beden kitle indekslerine etki etmediği ve ölçülen farklılıkların yaş değişkenine bağlı olmadığı tespit edilmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmada temel olarak gerekli olan ve uygulanan adımlar (Kartal ve Bardakçı, 2018; Tavşancıl, 2002):

- Madde havuzunun oluşturulması,
- Madde havuzunun kapsam geçerliğinin incelemesi amacıyla uzman görüşüne sunulması,
- Madde havuzundaki ifadelerin dil kurallarına uygunluğunu değerlendirmek için taslak ölçeğin dil uzmanlarına sunulması,
- Taslak ölçeğin çalışma grubuna uygulanması,
- Ölçeğin yapı geçerliğinin değerlendirilmesi için Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizinin (DFA) yapılması,
- Madde analizi ve %27 alt-üst grup analizinin yapılması
- Ölçeğin güvenirliğinin test tekrar test uygulaması bağlamında değerlendirilmesi,
- Ölçeğin güvenirliğine ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının hesaplanması.

3.1. Çalışma Grubu

Araştırmaya, bilimleri fakültesinde öğrenim gören toplam 719 öğrenci (449 erkek, 270 kadın) katılım göstermiştir. Çalışma grubunun belirlenmesinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler, Google anket ile toplanmıştır. Yapı geçerliği kapsamında açımlayıcı faktör analizi için 282 (192 erkek, 90 kadın), doğrulayıcı faktör analizi için 304 (181 erkek, 123 kadın) öğrenciye ait veriler kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliği kapsamında ise test tekrar test uygulaması için 13 öğrenciye (11 erkek, 2 kadın), madde analizi, cronbach alpha katsayısı ve %27'lik alt-üst grup için 120 (65 erkek, 55 kadın) öğrenciye ait veriler değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Tüm örneklemden toplanan veriler birbirinden bağımsızdır.

Tablo 3.1. Örneklem Grubuna İlişkin Betimsel Değerler

		AFA		DFA		Madde toplam puan-Cronbach Alpha-%27 alt üst grup		Test tekrar test	
Değişkenler	**Kategori**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Cinsiyet	Erkek	192	68,1	181	59,5	65	54,2	11	84,6
	Kadın	90	31,9	123	40,5	55	45,8	2	15,4
Aktif Olarak Spor Yapmak	Evet	203	72,0	206	67,8	57	47,5	8	61,5
	Hayır	79	28,0	98	32,2	63	52,5	5	38,5
Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz?	Hiç yapmıyorum	44	15,6	50	16,4	33	27,5	0	0
	1-2 gün	103	36,5	98	32,2	41	34,2	4	30,8
	3-4 gün	101	35,8	121	39,8	32	26,7	6	46,2
	5-7 gün	34	12,1	35	11,5	14	11,7	3	23,1
Spor ile ilgili makale, kitap, tez okuyor musunuz?	Okuyorum	185	65,6	197	64,8	70	58,3	10	76,9
	Okumuyorum	97	34,4	107	35,2	50	41,7	3	23,1
Toplam		282	100,0	304	100,0	120	100,0	13	100,0

3.2. Ölçeğin Yapısı

Geliştirilen ölçek 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir ve "5=kesinlikle katılıyorum", "4=katılıyorum", "3=kararsızım", "2=katılmıyorum" ve "1=kesinlikle katılmıyorum" şeklinde puanlanmaktadır. İlgili maddeden alınan puan 5'e yaklaştıkça o maddedeki önermeye katılım düzeyinin yüksek, alınan puan 1'e yaklaştıkça o maddedeki önermeye katılım düzeyinin düşük olduğu anlaşılmaktadır.

3.3. Madde Havuzunun Oluşturulması

Geliştirilen ölçek ile ilgili madde tedarikinde literatürden ve spor bilimleri alanında spor psikolojisi kapsamında çalışmaları olan akademisyenlerin görüşlerinden faydalanılmıştır. Bu kapsamda madde havuzu toplam 65 olumlu ifadeden oluşmuştur.

3.4. Kapsam Geçerliği İçin Uzman Görüşüne Başvurulması

Madde havuzunda yer alan ifadelerin kapsam geçerliğinin değerlendirilmesi amacıyla kavram hakkında bilgi sahibi olan 8 uzmanın (spor bilimci ve egzersiz uzmanı) görüşü alınmıştır. Kapsam geçerliği bağlamında önemli bir husus Content Validity Index (CVI)

değerinin karşılanmasıdır. Literatürde, 8 uzman görüşünün minimum CVI değeri 0,75 olarak hesaplanmaktadır (Karagöz ve Bardakçı, 2020). Değerlendirme sonucunda tüm maddelerin CVI değerinin 0,75 ve üzerinde yer aldığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda toplam 65 maddeden meydana gelen taslak ölçek, dil ve yazım kuralları bakımından uzmana sunulmuş ve taslak ölçeğe son hali verilmiştir.

3.5. Verilerin Toplanması

Mevcut araştırma verileri, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı Bahar yarıyılında öğrencilerin ders dönemleri içerisinde toplanmıştır. Bu bağlamda ilk olarak çalışma hakkında bilgilendirme yapılmış, veriler online olarak toplanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Çalışmada ilk olarak madde havuzu oluşturulmuş, ilgili maddeler uzman görüşüne sunulmuş ve böylece maddelere ilişkin CVI değerleri hesaplanmıştır. Taslak ölçeğe AFA uygulanmış ve ölçekte kalan maddeler/ifadeler bir başka bağımsız gruba uygulanmıştır. Bu aşamada toplanan verilere DFA uygulanmıştır. DFA sonrası kalan maddeler ile başka bir bağımsız gruptan veri toplanmış ve cronbach alpha, madde toplam korelasyonu, %27'lik alt-üst grup değerleri hesaplanmıştır. Ve yine başka bir gruptan iki farklı zaman diliminde toplanan veriler ile test tekrar test sonuçları elde edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular

Ölçek geliştirme çalışmalarında ölçeğe ilişkin ölçme yapısının belirlenebilmesinde faktör analizinin uygun olduğu bilinmektedir. Faktör analizi sonucunda ölçeğe ait alt boyutlar ve sayısı hakkında bilgi edinilir (Tavşancıl, 2002). Mevcut çalışmada ölçeğin ölçme yapısının belirlenmesi amacıyla 282 (192 erkek, 90 kadın) öğrenciden elde edilen veriler üzerinde açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır.

4.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi

Bir veri setine AFA uygulanabilmesi için örneklem büyüklüğünün yeterli olması önemlidir. Bu bağlamda örneklem büyüklüğünün faktör analizi yeterliliği için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) istatistiği dikkate alınmıştır. Kaiser, hesaplanan KMO değerinin 0,90'larda mükemmel, 0.80'lerde çok iyi, 0.70'lerde ve 0.60'larda vasat, 0.50'nin altında ise kabul edilemez derecede olduğunu ifade etmektedir (Tavşancıl, 2002).

Tablo 4.1. KMO ve Bartlett's Test Değerleri

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. (Örneklem Yeterlilik Değeri)		0,959
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square (Ki-Kare Değeri)	8592,754
	df (Serbestlik Derecesi)	465
	Sig. (p)	0,000

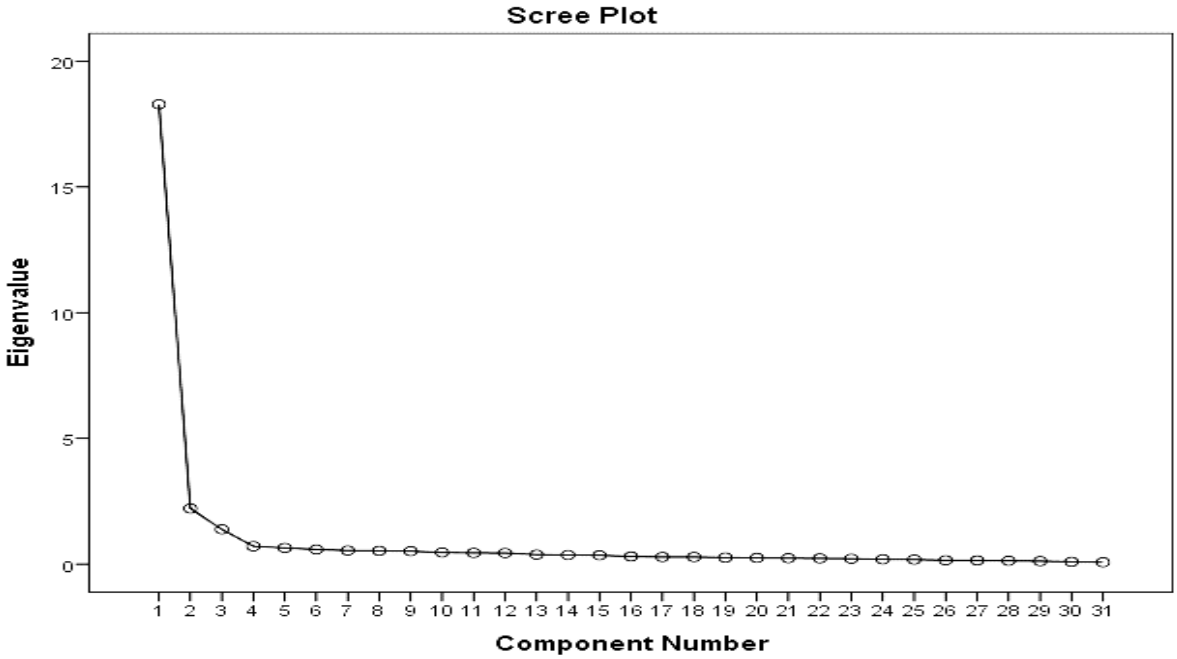
Bu aşamada 65 maddelik taslak ölçeğe AFA uygulanmış, binişik olan maddeler çıkarılmış ve geriye 31 madde kalmıştır. Ölçeğe ilişkin KMO istatistiği 0.959 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, örneklem büyüklüğünün faktör analizi için mükemmel düzeyde yeterli olduğu göstermektedir. Veri setine AFA uygulanabilmesi için gerekli bir diğer test ise Bartlett küresellik (sphericity) testidir. Bu test, ana kütle içinde yer alan değişkenler arasında manidar ilişkilerin olup olmadığını göstermektedir (Nakip, 2006). Küresellik varsayımının sağlanması için Bartlett test istatistiğinin yüksek ve anlamlı olması beklenmektedir (Tavşancıl, 2002). Taslak ölçeğe yönelik yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında yüksek ve anlamlı ilişkiler bulunduğu ve küresellik varsayımının sağlandığı tespit edilmiştir ($\chi 2=8592,754$; $p<0,001$). Kalan 31 maddeye son kez AFA uygulanmış ve ilgili tablodaki sonuçlar elde edilmiştir (Tablo 4.2.).

Tablo 4.2. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Maddeler	Fak. Yük. Değeri	Öz değer	Varyans (%)	Kümülatif Varyans (%)
Zihinsel Rahatlık	M17	0.810	18.288	58.993	58.993
	M10	0.798			
	M9	0.795			
	M16	0.792			
	M11	0.791			
	M18	0.738			
	M15	0.713			
	M22	0.699			
	M19	0.679			
	M4	0.658			
	M8	0.643			
	M13	0.635			
Zihinsel Refah	M48	0.730	2.214	7.141	66.134
	M50	0.708			
	M35	0.695			
	M28	0.693			
	M34	0.687			
	M47	0.686			
	M38	0.664			
	M49	0.660			
	M44	0.650			
	M29	0.633			
	M43	0.615			
Zihinsel Dayanıklılık	M32	0.849	1.383	4.460	70.594
	M30	0.809			
	M36	0.754			
	M31	0.739			
	M25	0.640			
	M33	0.627			
	M63	0.618			
	M41	0.605			

Öz değer, uygun faktör sayısını belirlemede kullanılan önemli bir katsayıdır. Analiz sonrası öz değeri 1 ya da 1'den büyük olan faktörler değerlendirmeye alınmaktadır. Bu kritere Kaiser kriteri denilmektedir (Kartal ve Bardakçı, 2018). Tablo 4.2.'de görüldüğü gibi AFA sonucunda öz değeri 1'den büyük olan 3 alt boyut elde edilmiştir. Ölçekteki alt boyut sayısının belirlenmesinde ve yapı geçerliğinin sağlanmasında önemli olan bir diğer

kriter ise toplam açıklanan varyanstır. Açıklanan varyans değerleri göz önüne alındığında, söz konusu 3 faktörlü yapının toplam varyansın %70.594'ünü açıkladığı görülmektedir (Tablo 4.2.). Faktörlerin açıkladıkları varyans oranları ise sırasıyla Zihinsel Rahatlık için %58.993; Zihinsel Refah için %7.141 ve Zihinsel Dayanıklılık %4.460 şeklindedir. Maddelere ait faktör yük değerleri için genellikle 0,45 üzeri değerlerin yeterli olduğu belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2002). Tablo 4.2'ye bakıldığında belirtilen değerlerinin 0,605-0,849 aralığında değiştiği görülmektedir. Buna göre, 3 faktörlü modelde yer alan her bir maddenin faktör yük değerlerinin yüksek ve yeterli değerler olduğu söylenebilir.



Şekil 4.1. Yamaç (çizgi) grafiği

Yamaç (çizgi) grafiği, üçüncü faktörden sonra düşüş ivmesinin azalmakta olduğunu ve yataya yakın devam ettiğini göstermektedir. Bu durum, sporda psikolojik iyi oluş ölçeğinin üç faktörlü yapıya sahip olduğunu desteklemektedir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda sporda psikolojik iyi oluş ölçeğinin ölçme yapısının geçerliğini incelemek amacıyla ise bağımsız bir diğer örneklemi oluşturan 304 katılımcıya ait verilere DFA uygulanmıştır.

4.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

DFA sonucunda kurulan ölçüm modeli uyum iyiliği indeksleri χ^2/sd, GFI, IFI, RMSEA, TLI (Karagöz, 2016), NFI, CFI (Hu ve Bentler, 1999) ve sağlaması gereken kritik değerler (Meydan ve Şeşen, 2015), tablo 4.3.'deki gibidir.

Tablo 4.3. Uyum iyiliği indeksleri

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Araştırma Bulgusu	Uyum Derecesi
χ^2/sd	≤ 3	≤ 5	2.795	İyi Uyum
GFI	≥ 0.90	≥ 0.85	0.851	Kabul Edilebilir Uyum
IFI	≥ 0.95	≥ 0.90	0.920	Kabul Edilebilir Uyum
TLI	≥ 0.95	≥ 0.90	0.910	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	≥ 0.95	≥ 0.90	0.920	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	≤ 0.05	≤ 0.08	0.077	Kabul Edilebilir Uyum

DFA sonucunda ölçeğin uyum iyiliği indeksi değerleri ile ilgili değerler tablo 4.3.'deki kritik değerlerle kıyaslandığında modelin χ^2/sd indeksine iyi uyum, GFI, IFI, TLI, CFI, NFI ve RMSEA uyum iyiliği indeksine göre ise kabul edilebilir derecede uyum gösterdiği belirlenmiştir. DFA sonucunda elde edilen bulgular, AFA ile ortaya konulan 3 faktörlü ölçme yapısına ait geçerliğin bağımsız bir örneklem üzerinde de doğrulandığını göstermiştir.

DFA'da yer alan regresyon katsayılarının anlamlı olması beklenen bir sonuçtur (Karagöz, 2016) ve DFA sonrası ölçek maddelerine ait regresyon katsayılarının manidar olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.4. Standart regresyon katsayı değerleri

Sıra No	Faktörler	Faktör Yükü
	Faktör 1 ~ Zihinsel Rahatlık ~ 9 madde	
M4	Spor, bireylerin olumlu düşünmesini sağlar.	0,546
M8	Spor, yaşama bağlılığımı artırır.	0,560
M10	Spor yoluyla fit bir görünüşe sahip olmak, psikolojik olarak iyi hissetmemi sağlar.	0,676
M11	Sağlıklı bir bedene sahip olmak, sağlıklı bir psikolojiye sahip olmayı destekler.	0,769
M13	Spor, günlük hayatın yoğunluğundan, stresinden uzaklaşmamı sağlar.	0,794
M15	Sporun solunum sistemi üzerine olumlu etkileri olduğunu bilmek, iyi hissetmemi sağlar.	0,851
M16	Sporun dolaşım sistemine iyi geldiğini bilmek, iyi hissetmemi sağlar.	0,825
M17	Spor yoluyla kilomu kontrol edebilmem düşüncesi, zihinsel olarak rahatlamamı sağlar.	0,737
M18	Spor yapmanın kardiyovasküler dayanıklılığı arttırdığını bilmek, huzurlu ve mutlu hissetmemi sağlar.	0,755
	Faktör 2 ~ Zihinsel Refah~ 8 madde	
M28	Spor yaparken kendimi rahatlamış hissederim.	0,737
M29	Sporun hayatımda yer alması, hayatı daha anlamlı yaşayabilmemi sağlar.	0,799
M38	Spor yapmak, kendime olan güvenimi arttırır.	0,798
M44	Spor yapmak, kendimi olumlu algılamamı sağlar.	0,765
M47	Spor, sağlıklı bir yaşlanma sağlar.	0,700
M48	Spor yapmak, kendimi huzurlu hissetmemi sağlar.	0,818
M49	Spor yaptığımda, spor yapmayan bireylere göre daha mutlu olduğumu düşünürüm.	0,728
M50	Spor yapmak, zihinsel olarak dinç olmamı sağlar.	0,784

Tablo 4.4. (devam) Standart regresyon katsayı değerleri

Faktör 3 ~ Zihinsel Dayanıklılık ~ 6 madde		
M30	Spor yoluyla, karşılaştığım zorluklarla başa çıkmayı öğrenirim.	0,758
M31	Spor ile yeni ortamlara uyum sağlamayı öğrenirim.	0,816
M32	Spor, beklenmedik durumlarla başa çıkmayı öğretir.	0,798
M36	Spor yapmak, olaylara farklı açılardan bakabilmemi sağlar.	0,771
M41	Sporun içinde yer almak (taraftar, seyirci, birey vb.) yaşadığım olumsuzlukların üstesinden gelme noktasında güç verir.	0,744
M63	Spor yapan birey, kaygı ile rahatlıkla baş edebilir.	0,789

Yapı geçerliği bakımından DFA sonrası maddelerin faktör yüklerinin 0.40'ın üzerinde olması önemlidir (Hair ve ark., 1999). Ölçek maddelerin faktör yüklerinin 0.40 üzerinde olması, ölçeğin yapı geçerliği açısından kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (Tablo 4.4.).

Tablo 4.5. AVE değerleri

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	AVE Değeri
Zihinsel Rahatlık	9	0,534
Zihinsel Refah	8	0,588
Zihinsel Dayanıklılık	6	0,607
Sporda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	23	0,572

Bir ölçeğin yapı geçerliğinin önemli bir göstergesi de hesaplanan AVE değerleridir. Aynı faktör çatısı altında toplanan ifadelerin uyum içerisinde olup olmadığını belirleyen AVE değerinin 0.5'ten büyük olması, faktörün uyum geçerliğinin olduğunu göstermektedir (Fornell ve Larcker, 1981). Faktörlere ait AVE değerleri Zihinsel Rahatlık için 0.534, Zihinsel Refah için 0.588 ve Zihinsel Dayanıklılık için ise 0.607 olarak hesaplanmıştır. Üç faktörün AVE değerinin 0.50'den büyük olması, ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğunu desteklemektedir (Tablo 4.5.).

4.2. Madde Analizine ilişkin Bulgular

Ölçeğin madde analizi için toplanan veriler (120 kişi) analize tabi tutulmuştur.

4.2.1. Madde-Toplam Puan Korelasyonuna Dayalı Madde Analizi

Madde-toplam puan korelasyonu, ölçekte yer alan maddeler ile toplam puan arasındaki korelasyon hakkında bilgi veren nesnel bir ölçüttür (Tezbaşaran, 1996). Ölçek maddelerinin madde-toplam puan korelasyon katsayılarının 0.30'dan yüksek olması beklenir (Büyüköztürk, 2010).

Tablo 4.6. Madde-toplam puan korelasyonları

AFA Madde No	DFA Madde No	Madde Toplam Puan Korelasyonu No	M.T.P.K.
M4	M1	M1	0.639
M8	M2	M2	0.819
M10	M4	M3	0.780
M11	M5	M4	0.772
M13	M6	M5	0.750
M15	M7	M6	0.772
M16	M8	M7	0.749
M17	M9	M8	0.747
M18	M10	M9	0.862
M28	M14	M10	0.799
M29	M15	M11	0.876
M30	M16	M12	0.755
M31	M17	M13	0.785
M32	M18	M14	0.767
M36	M22	M15	0.716
M38	M23	M16	0.815
M41	M24	M17	0.772
M44	M26	M18	0.836
M47	M27	M19	0.728
M48	M28	M20	0.828
M49	M29	M21	0.740
M50	M30	M22	0.843
M63	M31	M23	0.819

Madde analizi sonucunda ölçekte yer alan maddelerin 0.30'dan yüksek değerler aldığı tespit edilmiştir (Tablo 4.6.). Bu kapsamda maddelerin tümünün ölçeğin bütünüyle benzer yönde hareket ettiği ve bu sebeple tüm maddelerin ölçekte kalması uygun görülmüştür.

4.2.2. Alt Üst Grup Madde Analizi:

Ölçek geliştirme çalışmalarında ayırt ediciliği yüksek olan maddeleri belirleyebilmek amacıyla alt ve üst gruplara dayalı madde analizi uygulanmaktadır (Turgut ve Baykul, 1992). Sporda psikolojik iyi oluş ölçeğinde yer alan maddelerin ayırt ediciliğini incelemek amacıyla 120 katılımcının puanları büyükten küçüğe doğru sıralanmıştır. Bu kapsamda %27'lik alt ve üst grupta yer alan 32'şer kişinin toplam puan ortalamaları bağımsız örneklem t testi ile sınanmıştır (Tablo 4.7).

Tablo 4.7. Ölçeğin maddelerinin ayırt ediciliğine ilişkin t testi sonuçları

Madde	Grup	N	Ort.	Ss.	t(p)	Madde	Grup	N	Ort.	Ss.	t(p)
Madde 1	Üst	32	5.00	0.00	4.941 0.000	Madde 13	Üst	32	5.00	0.00	10.809 0.000
	Alt	32	3.93	1.21			Alt	32	3.06	1.01	
Madde 2	Üst	32	5.00	0.00	6.857 0.000	Madde 14	Üst	32	4.96	0.17	11.985 0.000
	Alt	32	3.59	1.16			Alt	32	2.84	0.98	
Madde 3	Üst	32	5.00	0.00	5.109 0.000	Madde 15	Üst	32	5.00	0.00	9.933 0.000
	Alt	32	4.00	1.10			Alt	32	3.03	1.12	
Madde 4	Üst	32	5.00	0.00	5.850 0.000	Madde 16	Üst	32	5.00	0.00	7.317 0.000
	Alt	32	3.81	1.14			Alt	32	3.53	1.13	
Madde 5	Üst	32	5.00	0.00	7.411 0.000	Madde 17	Üst	32	4.96	0.17	10.366 0.000
	Alt	32	3.59	1.07			Alt	32	2.87	1.12	
Madde 6	Üst	32	5.00	0.00	7.317 0.000	Madde 18	Üst	32	5.00	0.00	7.020 0.000
	Alt	32	3.53	1.13			Alt	32	3.34	1.33	
Madde 7	Üst	32	5.00	0.00	7.973 0.000	Madde 19	Üst	32	5.00	0.00	6.338 0.002
	Alt	32	3.62	0.97			Alt	32	3.93	0.94	
Madde 8	Üst	32	5.00	0.00	6.966 0.000	Madde 20	Üst	32	5.00	0.00	7.482 0.003
	Alt	32	3.50	1.21			Alt	32	3.62	1.03	
Madde 9	Üst	32	5.00	0.00	9.396 0.000	Madde 21	Üst	32	5.00	0.00	9.198 0.000
	Alt	32	3.12	1.12			Alt	32	2.93	1.26	
Madde 10	Üst	32	5.00	0.00	7.112 0.000	Madde 22	Üst	32	5.00	0.00	6.685 0.000
	Alt	32	3.43	1.24			Alt	32	3.56	1.21	
Madde 11	Üst	32	4.96	0.17	9.644 0.000	Madde 23	Üst	32	4.96	0.17	11.143 0.000
	Alt	32	3.18	1.02			Alt	32	3.00	0.98	
Madde 12	Üst	32	5.00	0.00	9.688 0.000	ÖLÇEĞİN GENELİ	Üst	32	114.87	0.33	11.497 0.000
	Alt	32	3.03	1.14			Alt	32	78.12	18.07	

Tablo 4.7.'deki bulgulara göre, ölçekte yer alan 23 maddenin her birine ait alt ve üst grup ortalama puanları arasında manidar farklılık bulunduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bulgulara göre ölçekte yer alan 23 maddenin tamamının ayırt ediciliğe sahip olduğu ve dolayısıyla ölçekte kalması gerektiği söylenebilir.

4.3. Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

4.3.1. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği

Sporda psikolojik iyi oluş ölçeğinin kararlılığı, test-tekrar-test yöntemiyle ele alınmıştır. Bu kapsamda 13 kişiden veri toplanmıştır.

Ölçeğin on beş gün-bir ay süre ile uygulanmasıyla elde edilen puan ortalamalarının manidar olmaması, ölçüm sonuçlarının benzer olduğunu göstermektedir (Aksayan ve Gözüm, 2002). Ölçeğin geneli ve alt boyutları için iki hafta ara ile uygulama yapılmış ve bu uygulamalar bağımlı gruplar t testi ile sınanmıştır (Tablo 4.8.).

Tablo 4.8. Test-tekrar-test uygulaması

Ölçek ve Alt Boyutlar	Uygulamalar	N	Ort.	Ss.	t	p	r(p)
Zihinsel Rahatlık	Birinci Uygulama	13	4,50	0,28	2,087	0,059	0.794 (0.001)
	İkinci Uygulama	13	4,37	0,36			
Zihinsel Refah	Birinci Uygulama	13	4,16	0,56	0,617	0,549	0.920 (0.000)
	İkinci Uygulama	13	4,12	0,56			
Zihinsel Dayanıklılık	Birinci Uygulama	13	4,33	0,47	-0,492	0,632	0.840 (0.000)
	İkinci Uygulama	13	4,37	0,51			
Sporda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Birinci Uygulama	13	4,34	0,40	1,097	0,294	0.918 (0.000)
	İkinci Uygulama	13	4,28	0,44			

T-testi sonuçlarına göre ölçeğin geneli ve alt boyutlarına ilişkin iki uygulama arasında manidar farklılıkların olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). İki uygulama arasında benzer sonuçların olması, ölçeğin güvenilirliğinin göstergesidir. Ayrıca, kararlılık katsayıları ölçeğin geneli ve alt boyutları için bire yakın, yüksek ve anlamlıdır.

4.3.2. İç Tutarlılık Analizi

Literatürde, ölçeğin güvenirliği için Cronbach α katsayıları önemli görülmektedir. Ölçeğin Cronbach α katsayısının yüksek olması ölçekteki maddelerin birbiriyle tutarlı olduğunu göstermektedir (Tezbaşaran, 1996). Cronbach α katsayıları 0.70'ten büyük değerler aldığında ölçeğin ve alt boyutlarının güvenilir olduğu söylenebilir (Kartal ve Bardakçı, 2018).

Tablo 4.9. Ölçek ve Alt boyutlarının Cronbach α Katsayıları (n=120)

Ölçek ve alt boyutlar	Madde sayısı	Cronbach α Değeri
Zihinsel Rahatlık	9	0,943
Zihinsel Refah	8	0,950

Tablo 4.9. (devam) Ölçek ve Alt boyutlarının Cronbach α Katsayıları (n=120)

Zihinsel Dayanıklılık	6	0,933
Sporda Psikolojik İyi Oluş	23	0,974

Sporda psikolojik iyi oluş ölçeğinin güvenirliği, cronbach α katsayıları hesaplanarak incelenmiş ve hesaplanan değerlerin 0.70 üzerinde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.9.). Ölçeğin geneli ve alt boyutları kapsamında cronbach α değerlerinin güvenirlik için yeterli olduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut çalışmada, bireylerin sporda psikolojik iyi oluşlarını belirlemeye imkân sunacak ölçeğin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla araştırmacılar tarafından 65 ifadeden meydana gelen madde havuzu oluşturulmuş, uzman önerileri doğrultusunda tüm maddelerin ölçekte kalması uygun görülmüştür. Taslak ölçek dil ve anlatım yönünden uzmanlara sunulmuştur.

Ölçeğin faktör yapısının belirlenmesi amacıyla yapılan AFA sonucunda hiçbir faktöre yerleşmeyen ve iki veya daha fazla faktörde binişik olan maddeler ölçekten çıkarılmış, 3 alt boyut ve 31 maddeden oluşan bir yapı elde edilmiştir. Bu yapı toplam varyansın %70.594'ünü açıklamaktadır. Literatürde toplam açıklanan varyans için alt sınırın %40 ile %60 arasında olması gerektiği üzerine bilgi sunulmaktadır (Karagöz, 2016). Buna göre ortaya konulan yapının açıkladığı varyansın yapı geçerliği bakımından yeterli olduğu söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde; psikolojik yıldırma ölçeğinin tek faktörlü yapısının toplam varyansın %45,93'ünü açıkladığı görülmüştür (Tatar ve ark., 2013). Covid-19 ile ilişkili psikolojik sıkıntı ölçeğinin öz değerleri 1'den büyük olan iki faktörlü bir yapı meydana gelmiştir. Ayrıca açıklanan toplam varyans %54.03 olarak hesaplanmıştır (Ay ve ark., 2022). Ergenlik psikolojik dayanıklılık ölçeği kapsamında yapılan analizler, AFA sonrası toplam varyansın %56,99'u açıklandığını ve 29 maddelik 6 faktörlü bir yapının ortaya çıktığını göstermiştir (Bulut ve ark., 2013). Evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeğine ilişkin toplam varyans değeri %40.46 olarak bulunmuştur (Özmete, 2016). Psikolojik iyi olma ölçekleri kapsamında yapılan çalışmada AFA sonrası toplam varyansın %68'inin açıklandığı ve altı faktörlü bir yapının ortaya çıktığı görülmüştür (Akın, 2008). Yaşlılarda psikolojik iyi oluş ölçeği tek faktörlü yapıda olup toplam varyansın %41,8'ini açıklamaktadır (Gümüş Demir, 2022). Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinde dört faktörlü yapı toplam varyansın %65'ini açıkladığı görülmüştür (Arslan, 2015). Sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeği 23 madde ve 6 alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir (Ünver ve ark., 2022). Büyüköztürk (2002)'e göre AFA sonucu maddelere ait faktör yüklerinin 0,45 üzerinde değerler alması yeterlidir. Geliştirilen ölçeğin maddelerine ait faktör yükü değerlerinin 0.605-0.849 aralığında yer aldıkları belirlenmiştir. AFA sonrası bağımsız bir diğer örneklem üzerinde yapılan DFA sonucunda 3 alt boyuttan ve 23 maddeden oluşan modelin verilerle iyi derecede uyum gösterdiği

saptanmış, bu suretle AFA ile ortaya konulan ölçek yapısının başka bir örneklem üzerinde de geçerli olduğu tespit edilmiştir. DFA sonucunda tüm maddelerin faktör yükleri yüksek ve anlamlı bulunmuş, modelin χ^2/sd indeksine iyi uyum, GFI, IFI, TLI, CFI, NFI ve RMSEA uyum iyiliği indeksine göre ise kabul edilebilir derecede uyum gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, faktörlere ait AVE değerlerinin tamamı alt sınır olan 0,50'den yüksek olarak hesaplanmıştır. Tüm bu bulgular Kartal ve Bardakçı (2018)'e göre ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğunun birer göstergesidir. Literatür incelendiğinde; psikolojik iyi oluş ölçeğine ilişkin DFA sonrası ki-kare serbestlik derecesinin yeterli düzeyde, NFI, RFI'nın kabul edilebilir; GFI, CFI ve IFI indekslerinin mükemmel uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür (Telef, 2013). Ergenler için psikolojik zihinlilik ölçeğinin DFA sonrası model uyumunun iyi düzeyde olduğu bulunmuştur (Uzun ve ark., 2020). Bir diğer çalışmada sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin DFA sonuçlarına göre χ^2/sd değerinin yüksek düzeyde uyum gösterdiği, CFI ve NFI değerlerinin kabul edilebilir derece uyuma sahip olduğu kabul, RMSEA değerinin veriye iyi uyum sağladığı söylenebilir (Bülbül ve Akyol, 2020). Sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeğinin DFA sonrası maddelerin faktör yüklerinin 0,43-0,86 arasında değiştiği belirlenmiştir (Ünver ve ark., 2022). Ölçeğin maddelerine ilişkin öncelikle madde-toplam korelasyonuna dayalı madde analizi uygulaması yapılmış, analiz sonucunda tüm maddelerin madde-toplam korelasyon katsayılarının literatürde genel kabul gören alt sınır olan 0,30'dan yüksek değerler olduğu tespit edilmiştir (Büyüköztürk, 2010). Literatür incelendiğinde; psikolojik iyi oluş ölçeğine ilişkin madde toplam korelasyonlarının 0,41 ile 0,63 arasında yer aldığı ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır (Telef, 2013). Bir başka çalışmada madde-toplam korelasyon analizi incelenmiş ve korelasyon katsayılarının 0,59 ile 0,81 arasında değiştiği belirlenmiştir (Bulut ve ark., 2013). Yaşlılarda psikolojik iyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyon değerleri ise 0,48 ile 0,69 arasında değiştiği belirlenmiştir (Gümüş Demir, 2022).

Mevcut çalışmada alt-üst gruplara dayalı madde analizi sonucunda ölçeğin tamamının ve maddelerinin ayırt edicilik özelliğine sahip olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde; ergenlik psikolojik dayanıklılık ölçeği kapsamında alt-üst grup analizi sonrası tüm maddelerde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır (Bulut ve ark., 2013).

Ölçeğin güvenirlik analizleri; kararlılığı ve iç tutarlılığı bağlamında ele alınmıştır. Ölçeğin kararlılığını belirlemeye yönelik yapılan test-tekrar-test uygulaması sonucunda, ölçeğin ve

alt boyutlarının iki hafta arayla aynı örnekleme uygulanması sonucu elde edilen puanların benzer olduğu, kararlılık katsayılarının güvenirlik katsayıları için kritik değer olan 0,70'ten büyük değerler aldığı görülmüştür. Bu sonuçların geliştirilmekte olan ölçeğin ölçüm sonuçlarının değişmezliğini ve kararlılığını ifade ettiği ve ölçeğin güvenilir olduğunu gösterdiği söylenebilir. Literatür incelendiğinde; yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinin test-tekrar test katsayılarının benzer olduğu bulunmuştur (Arslan, 2015). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin test-tekrar test güvenilirliklerinin ise 0,68 ile 0,81 arasında değiştiği bulunmuştur (Basım ve Çetin, 2011).

Son olarak ölçeğin iç tutarlılığa sahip olup olmadığı ölçeğin tümüne ve alt boyutlarına ait cronbach α katsayıları hesaplanarak ve yarılama yöntemi kullanılarak ayrı ayrı incelenmiştir. Ölçeğin tamamı ve alt boyutları için hesaplanan Cronbach α katsayısı değerlerinin yeterli derecede olduğu, buna dayanarak ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; Covid-19 ile ilişkili psikolojik sıkıntı ölçeğinin güvenirlik analizi sonuçları şüphe boyutu için 0,75-0,83 arasında, korku ve kaygı boyutu için 0,64-0,83 arasında ve ölçek geneli için ise 0,80-0,88 arasında değişmektedir (Ay ve ark., 2022). Ergenlik psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutların Cronbach alfa katsayıları sırasıyla 0,87, 0,61 ve 0,89 olduğu tespit edilmiştir (Bulut ve ark., 2013). Bir başka çalışmada hesaplanan Cronbach alpfa katsayıları birinci faktör için 0,86; ikinci faktör için 0,88 ve üçüncü faktör için 0,86 olarak bulunmuştur (Özmete, 2016). PİOÖ'nün alfa iç tutarlılık katsayılarının 0,87 ile 0,96 arasında olduğu görülmüştür (Akın, 2008). Sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin alt boyut puanlarından elde edilen Cronbach alfa katsayılarının 0,70'den yüksek olduğu belirlenmiştir (Bülbül ve Akyol, 2020). Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinin toplam iç tutarlık katsayısı 0,94 olarak hesaplanmıştır (Arslan, 2015). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0,66 ile 0,81 arasında değiştiği belirlenmiştir (Basım ve Çetin, 2011). Sonuç olarak, geliştirilmiş olan ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

5.1. Öneriler

Mevcut çalışma spor bilimleri alanında yapılacak çalışmalarda psikolojik iyi oluşun belirlenmesinde önemli rol oynayacaktır. Mevcut ölçek ile bireysel ya da takım sporlarında, amatör ya da profesyonel sporcular ile ilgili çalışmalar yapılabilir. Ayrıca

sporun olumlu faydalarının, faydalı yansımalarının ele alındığı mevcut ölçek, toplum bireylerine de uygulanabilir.

6. KAYNAKLAR

Abbasi, M., Radfar, M., Jafarizadeh, H., Khalkhali, H. (2025). Does life story work based on Erikson's theory enhance psychological well-being in elderly residents of nursing homes? A randomized controlled trial. *Geriatric Nursing*, 61, 140-148. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.10.066

Açıkada, C. (1997). Türkiye'de spor eğitimi veren kurumların yeniden yapılandırılması ve hakemli çalışmaların gelişimi. *Spor Bilimleri Dergisi.* 8(1), 17-42.

Ak, A. (2018). *Avrupa'da ve Türkiye'de Spor.* Neyir Yayınevi.

Akandere, M., Aktaş, S., Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği, 61-74.*

Akgül, M. H., Karafil, A.Y. (2021). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek algılarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *19*(3), 164-175. https://doi.org/10.33689/spormetre.891172

Akın, A. (2008). Psikolojik iyi olma ölçekleri: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(3), 721-750.

Aksayan, S., Gözüm, S. (2002). Guide for intercultural scale adaptation: psychometric features and intercultural comparison. *Journal of in Nursing Research Developing*, 4(2), 9-20.

Amoadu, M., Ansah, E.W., Sarfo, J. O. (2024). Psychosocial factors, psychological well-being and safety incidents among long-distance bus drivers in Ghana: A cross-sectional survey. *Acta psychologica*, 244, 104193. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104193

Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi,* 16(2), 344-357.

Atabeyoğlu, C. (1984). *Atatürk ve Spor*, Kelebek Yayınevi.

Ay, T., Oruç, D., Özdoğru, A.A. (2022). Adaptation and evaluation of COVID-19 related psychological distress scale Turkish form. *Death Studies*. 46(3), 560-568. https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1873459

Badawy, W.B.M., Mohamed, A.H., Shaban, M. (2024). Effectiveness of a resilience-building nursing intervention on psychological well-being in Arab community-dwelling older adults. *Geriatric Nursing*, 60, 338-347. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.09.024

Basım, N., Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi.* 22(2),104-14.

Başar, S., Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(3), 25-34.

Bulut, S., Doğan, U., Altundağ, Y. (2013). Adolescent psychological resilience scale: validity and reliability study. *Suvremena Psihologija*. 16(1), 21-32.

Bülbül, A., Akyol, G. (2020). Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği (SPİDÖ): Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 31(4), 163-173. https://doi.org/10.17644/sbd.782132

Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı.* (2. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı.* (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Çakır, G., Ergin, R. (2023). Fiziksel Aktivite ve İyi Oluş İlişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *12*(3), 1367-1374. https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1320687

Çakıroğlu, A., Kuruyer, H.G. (2016). Öğrenme ve öğretim kavramlarının değişimi ve sonuçları; davranış değiştirme mi, beceri öğretimi mi?, *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic,* 7(18), 679-688.

Çetin, D., Tapşın, F.O., Karagün, E. (2024, Nisan, 5). Spor yapan çocukların ebeveynlerinin psikolojik iyi oluş durumlarının incelenmesi [Kongre Oturumu]. Balkan 11. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi, Üsküp.

Çınar, V., Aktop, A., Karahüseyinoğlu, M.F., Deniz, M., Savucu, Y., Demir, E., Şahin, G., Nalbant, S., Çadır, A. (2015). *Spor Bilimlerine Giriş* (E. Demir, Ed.) Nobel Yayınları.

Daştan, B., Kulakaç, N. (2024). The impact of surgical intervention on religious coping, psychological well-being, and pain levels in older adult patients: A quasi-experimental study. *Geriatric Nursing*, 59, 426-430. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.07.042

DeKay, W.T., Buss, D.M. (1992). Human nature, individual differecnces and the importance of context: perspectives from evolutionary psychology, *Current Directions in Psychological Science*, (1) 6, 184-189.

Demir, E., Çadır, A. (2015). *Spor Psikolojisi*. (E. Demir, Ed.), *Spor Bilimlerine Giriş*. Nobel Yayınevi.

Demir, İ., İbiş, S., Miçooğulları, B.O. (2020). Takım sporları ile bireysel spor yapanların psikolojik karakteristiklerinin incelenmesi ve karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *22*(2), 55-70. https://doi.org/10.38021/asbid.1194403

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Lucas, R. E., Oshi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction, C.R. Snyder, S.J. Lopez, L.M. Edwards, S.C. Marques (Eds). *Handbook of positive psychology* (pp. 463–73). Oxford University Press.

Diener, E., Suh, E., Oshi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.

Durgun, D. (2007). *Türkiye'de sporun gelişimi ve değişen kullanıcı gereksinimlerini karşılayıcı yönde modern stadyum yapılarının temel planlama özellikleri.* (Yayın No. 199987) [Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi].Ulusal Tez Merkezi.

Erdoğan, N., Kocaekşi, S. (2015), Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler, *Türkiye Klinikleri J Sports Sci, 7(2), 57-64.* https://doi.org/10.5336/sportsci.2014-42993

Fişek, K. (1985). *100 Soruda Türkiye Spor Tarihi.* Gerçek Yayınevi.

Fornell C., Larcker, D.F. (1981). Evaluating structural equations models with unobservable variables and measurement error. *Journal Marketing Research*, 18(1), 39-50. https://doi.org/10.2307/3151312

Garrido, E.C., Delgado, S.C., Esteban, P.G. (2024). Phubbing and its impact on the individual's psychological well-being. *Acta Psychologica*, 248, 104388. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104388

Gül, Ö., Çaglayan, H.S., Akandere, M. (2017). The Effect of Sports on the Psychological Well-Being Levels of High School Students. *Journal of Education and Training Studies*, 5(5), 72-80. https://doi.org/10.11114/jets.v5i5.2270

Güler, H., Yıldız, K. (2023). Spor örgütü çalışanlarının kişisel gelişim, iş performansı ve psikolojik iyi oluş durumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi,* 6(1), 1-12. https://doi.org/10.38021/asbid.1155801

Gümüş Demir, Z. (2022). Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin geliştirilmesi. *Senex Yaşlılık Çalışmaları Dergisi. 6*(1), 16-32. https://dergipark.org.tr/tr/pub/senex/issue/75197/1239612

Güney, S., Karadağ, A. (2024). Psychological well-being for cognitively impaired people scale: Assessing reliability and validity of Turkish version. *Archives of Psychiatric Nursing*, 49, 93-98. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.02.004

Güven, Y. (2024). Turizm perspektifinden değerlendirme: elektronik spor memnuniyetinin psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies, 12*(2), 1277-1306. https://doi.org/10.21325/jotags.2024.1436

Güvener, Y.Ö. (2024). The effect of laughter therapy on self-efficacy and psychological well-being in nursing students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 52, 121-127. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.07.021

Hair J.F., Black W.C., Anderson R.E. & Babin B.J. (2009). *Multivariate Data Analysis*, (7nd ed.). New Jersey: Prentice Hall.

Heyes, N. (2011). *Psikolojiyi anlamak* (F. Şar, A. Hekimoğlu Çev.). Optimist Yayınları. (Orijinal çalışma 2010 yılında yayınlandı).https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770389

Hu, L., Bentler, P.M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling.* 6(1), 1-55.

Hu, Z., Luo, J.M. (2025). Understanding residents motivation, psychpşpgical involvement, and psychological well-being in urban parks. *Cities,* 157, 105598. https://doi.org/10.1016/j.cities.2024.105598

Karaçam, A. (2016). *Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı* (Yayın No. 450147) [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Karagerorghis, C.I., Terry, P.C. (2017). *Spor psikolojisi* (E. Demir Çev.). Nobel Yayınları. (Orijinal çalışma 2010 yılında yayınlandı).

Karagöz Y. (2016). *SPSS ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler.* Nobel Akademik Yayıncılık.

Karagöz, Y., Bardakçı, S. (2020). *Bilimsel araştırmalarda kullanılan ölçme araçları ve ölçek geliştirme*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Karakaya, Y.E. (2022). *Erken dönemden moderniteye spor tarihi.* Nobel Yayınevi.

Kartal M., Bardakçı S. (2018). *SPSS ve AMOS Uygulamalı örneklerle güvenirlik ve geçerlik analizleri*. Akademisyen Yayınevi.

Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The emprical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007-1022. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007

Kıran, Z. (2021). *Spor sonrası yaşamda elit sporcuların psikolojik iyi oluşları.* (Yayın No: 701648) [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Koruç, Z., Bayar, P. (2006). Olimpik hazırlıklar ve spor psikolojisi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences,* 17(1), 26-37. https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16400/171455

Kusan, O. (2017). *13-15 Yaş obez erkek çocukların (12 hafta) fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 484852) (Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: kültürlerarası bir karşılaştırma* (Yayın No. 317140) [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Lebel, V., Aita, M., Landry, I., Martel, M. J., Hamel-Hilareguy, P. (2024). Transition from the neonatal unit to home: Parents' educational needs to promote their psychological well-being and sleep quality. *Journal of Pediatric Nursing*, 79, 1-7. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.07.024

Liu, D., Baumeister, R.F., Yang, C. (2024). A meta-analysis on the relationship between the use of electronic media and psychological well-being. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health.* 4, 100162. https://doi.org/10.1016/j.etdah.2024.100162

McGregor, I., Little, B.R. (1998). Personal projects, happiness and meaning: On doing well and being yourself, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494-512. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.494

Meydan C.H., Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları*. (2. Baskı). Detay Yayıncılık.

Morris, C.G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak* (H.B. Ayşavık, M. Sayıl, Çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal çalışma 1996 yılında yayınlandı).

Myers, D.G., Diener, E. (1995). Who is happy?, *Psychological Science*, 6(1), l0-17. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x

Nakip, M. (2006). *Pazarlama araştırmaları, teknikler ve (SPSS destekli) uygulamalar*. Seçkin Yayıncılık.

Ordu, Y., Yılmaz, S. (2024). The effect of using virtual reality goggles on psychological well-being and care burden of informal caregivers of patients hospitalized in a palliative care clinic. *European Journal of Oncology Nursing*, 73, 102711. https://doi.org/10.1016/j.ejon.2024.102711

Özdinç, Ö., (2005), Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000043

Özmen, T. (2019). *Proaktif Kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi* (Yayın No. 601030) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Özmete, E. (2016). Evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçeye uyarlaması. *Bilig*, 78, 361-391. https://dergipark.org.tr/tr/pub/bilig/issue/48705/619712

Redondo-Rodriguez, C., Villafaina, S., Ramos-Fuentes, M. I., Fuentes-Garcia, J. P. (2024). The psychological well-being index and quality of life after a cardiac rehabilitation program based on aerobic training and psychosocial support. *Physiology & Behavior*, 280, 114560. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2024.114560

Ryan, R. M., Deci, E.L. (2001). On happiness and homan potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everyting, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

Ryff, C.D., Singer, B.H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119. https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002

Santi, G., Williams, T., Mellalieu, S. D., Wadey, R., Carraro, A. (2024). The athlete psychological well-being inventory: factor equivalence with the sport injury-related growth inventory. *Psychology of sport and exercise*, 74, 102656. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102656

Santrock, J.W. (2012). *Ergenlik: Adolescence* (D.M. Siyez, Çev.). Nobel Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2011 yılında yayınlandı).

Schultz, D.P., Schultz, S.E. (2007). *A History of Modern Psychology* (Y. Aslay, Çev.). Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma 1969 yılında yayınlandı).

Snyder, E.E., Spreitzer, E.A. (1974). Involvement in sports and psychological well-being. *International Journal of Sport Psychology,* 5(1), 28–39.

Suleymanov, S. (2021). *Spor yapan ve yapmayan yabancı uyruklu öğrencilerin iletişim kurma ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi* (Yayın No. 694763) [Yüksek lisans tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi].Ulusal Tez Merkezi.

Şahiner, Y., Ün, B., Atasoy, T., (2021), Dünyada ve Türkiye'de spor psikolojisi, *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 5(2), 118-123. https://doi.org/10.47257/busad.1002761

Taştan, N. (2021). *Spor psikolojisi.* (Şuta, C., Sönmeyenmakas, A., Özen, T. Ed.), Gazi Kitapevi.

Tatar A., Namlı M., Özüdoğru, M.T., Uysal, A.R., Yeşilkanat G., Bahadır, E., Kalender, B., Aydın, S. (2017). A psikolojik yıldırma ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Journal of Behavior at Work, 2*(2), 79-88. https://doi.org/10.25203/idd.328590

Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Yayın Dağıtım.

Tekin, A., Tekin, G. (2014). Antik yunan dönemi: spor ve antik olimpiyat oyunları, *Tarih Okulu Dergisi,* 7(18), 121-140. http://dx.doi.org/10.14225/Joh480

Telef, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384. https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7791/101929

Tezbaşaran, A.A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu.* Psikologlar Derneği Yayınları.

Tokdemir, C. (2011). *Sportif Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Kişilik Özellikleri: Türk Futbol Tarihinin Başarılı Milli Futbolcularının Görüşleri* (Yayın No. 282348) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Tsaur, S.H., Yen, C.H., Wang, J. T. (2024). Mindfulness and the psychological well-being of mountain tourists: Sequential mediating effects of spirituality and awe. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 60, 105-115. https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2024.06.013

Turgut, M.F., Baykul, Y. (1992). *Ölçekleme teknikleri.* ÖSYM Yayınları.

Uluç, E.A. (2022). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki: üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi.* 5(4), 1035-1047. https://doi.org/10.38021/asbid.1194403

Uzun, K., Tagay, O., Karataş, Z. (2020). Ergenler için psikolojik zihinlilik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 322-342. https://doi.org/10.17860/mersinefd.670101

Ünver, Ş., Yılmaz, M., Atan, T., Çankaya, S., Savucu, Y. (2022). Sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeği (SPİDÖ): Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi.* 13(1), 75-88. https://doi.org/10.17155/omuspd.1075274

Weinberg, R.S., Gould, D. (2019). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri* (M. Şahin., Z. Koruç, Çev.). Nobel Yayınları. (Orijinal çalışma 1995 yılında yayınlandı).

Yavuz, Ü., İlhan, E.L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *28*(1), 1-7. https://doi.org/10.53434/gbesbd.1117950

Yetim, A.A. (2019). *Sosyoloji ve Spor*. Gazi Kitabevi.

Yıldız, E., Çetin, Z., (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 54-66. Doi: 10.21020/husbfd.427140 https://doi.org/10.21020/husbfd.427140

Yıldız, M. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik şiddet (mobbing)'e maruz kalma ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 469502) [Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

EKLER

Ek-1 Etik Kurul Onayı/İzni

Ek-2 Kurum İzni

Ek-3 Ölçek/Soru Formu

Ek-1 Etik Kurul Onayı/İzni

Ek-2 Kurum İzni

Ek-3 Ölçek/Soru Formu

Demografik Sorular: Cinsiyet
Haftalık spor yapılan gün sayısı?
Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?
Spor ile ilgili makale, kitap, tez okuyor musunuz?

Madde No	Alt Boyutlar	SPORDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Zihinsel Rahatlık	Spor, bireylerin olumlu düşünmesini sağlar.	1	2	3	4	5
2		Spor, yaşama bağlılığımı artırır.	1	2	3	4	5
3		Spor yoluyla fit bir görünüşe sahip olmak, psikolojik olarak iyi hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5
4		Sağlıklı bir bedene sahip olmak, sağlıklı bir psikolojiye sahip olmayı destekler.	1	2	3	4	5
5		Spor, günlük hayatın yoğunluğundan, stresinden uzaklaşmamı sağlar.	1	2	3	4	5
6		Sporun solunum sistemi üzerine olumlu etkileri olduğunu bilmek, iyi hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5
7		Sporun dolaşım sistemine iyi geldiğini bilmek, iyi hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5
8		Spor yoluyla kilomu kontrol edebilmem düşüncesi, zihinsel olarak rahatlamamı sağlar.	1	2	3	4	5
9		Spor yapmanın kardiyovasküler dayanıklılığı arttırdığını bilmek, huzurlu ve mutlu hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5
10	Zihinsel Refah	Spor yaparken kendimi rahatlamış hissederim.	1	2	3	4	5
11		Sporun hayatımda yer alması, hayatı daha anlamlı yaşayabilmemi sağlar.	1	2	3	4	5
12		Spor yapmak, kendime olan güvenimi arttırır.	1	2	3	4	5
13		Spor yapmak, kendimi olumlu algılamamı sağlar.	1	2	3	4	5
14		Spor, sağlıklı bir yaşlanma sağlar.	1	2	3	4	5
15		Spor yapmak, kendimi huzurlu hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5
16		Spor yaptığımda, spor yapmayan bireylere göre daha mutlu olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
17		Spor yapmak, zihinsel olarak dinç olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
18	Zihinsel Dayanıklılık	Spor yoluyla, karşılaştığım zorluklarla başa çıkmayı öğrenirim.	1	2	3	4	5
19		Spor ile yeni ortamlara uyum sağlamayı öğrenirim.	1	2	3	4	5
20		Spor, beklenmedik durumlarla başa çıkmayı öğretir.	1	2	3	4	5
21		Spor yapmak, olaylara farklı açılardan bakabilmemi sağlar.	1	2	3	4	5
22		Sporun içinde yer almak (taraftar, seyirci, birey vb.) yaşadığım olumsuzlukların üstesinden gelme noktasında güç verir.	1	2	3	4	5
23		Spor yapan birey, kaygı ile rahatlıkla baş edebilir.	1	2	3	4	5

Sporda Psikolojik İyi Oluş ölçeği, toplam 23 madde ve 3 faktör (alt boyut)'den oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanması gereken madde(ler) bulunmamaktadır.



T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Ahmet BOZOK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YOZGAT 2022



T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
..... ANABİLİM DALI

TEZ BAŞLIĞI
(Büyük harflerle ve ortalanmış olarak tez adı bu bölüme yazılacaktır)

ADINIZI SOYADINIZ

YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZİ

Danışman: Unvanı Adı SOYADI
İkinci Danışman (varsa): Unvanı Adı SOYADI

ARALIK – 2022
YOZGAT