

Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişki: Üniversiteler Arası Müsabakalarda Mücadele Eden Sporcular Örneği

Ender Ali ULUÇ 

ORJİNAL ARAŞTIRMA

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1194403>

Çanakkale Onsekiz Mart
Üniversitesi,
Ayvacak Meslek
Yüksekokulu,
Çanakkale/Türkiye

Öz

Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi amacıyla yapılan bu araştırmanın evren ve örneklemini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde okuyan takım ve bireysel olarak Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden 200 aktif sporcu oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık ölçeklerinin kullanıldığı bu çalışmada elde edilen verilerin analizi SPSS 22.0 paket programında yapılmıştır. Yapılan incelemeler doğrultusunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda ikili grupların karşılaştırmasından Mann Whitney U testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak; araştırmaya katılım sağlayan sporcuların yaş ve spor yılları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı, takım sporlarında mücadele eden sporcuların bireysel sporlarda mücadele eden sporculara oranla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ancak psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasında herhangi bir ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

Sorumlu Yazar:
Ender Ali ULUÇ
enderali@comu.edu.tr

Anahtar kelimeler: Psikoloji, İyi Oluş, Kırılganlık, Spor.

The Relationship Between Psychological Well-Being and Psychological Vulnerability: The Example of Athletes Struggling in Intercollegiate Competitions

Abstract

The universe and sample of this research, which was conducted to determine the relationship between psychological well-being and psychological fragility, consisted of 128 men, who were studying at Çanakkale Onsekiz Mart University as a team (Basketball, Football, Volleyball) and individually (Badminton, Karate, Orienteering) and competing in inter-university competitions. It consists of a total of 200 active athletes, 72 of whom are women. The analysis of the data obtained in this study, in which psychological well-being and psychological fragility scales were used, was carried out in the SPSS 22.0 package program. In line with the examinations, it was determined that the data did not show a normal distribution. In this direction, Mann Whitney U test was used for comparison of paired groups and Kruskal Wallis H test was used for comparison of more than two groups. Spearman Correlation analysis was used to determine the relationship between psychological well-being and psychological vulnerability. As a result; It has been determined that the psychological well-being levels of the athletes participating in the research increase as the age and sports years increase, the psychological well-being levels of the athletes who compete in team sports are higher than the athletes who compete in individual sports, but there is no relationship between psychological well-being and psychological fragility.

Keywords: Psychology, Well-Being, Vulnerability, Sports

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
25.10.2022

Kabul Tarihi:
24.12.2022

Online Yayın Tarihi:
28.12.2022

Giriş

Psikoloji literatüründe yer alan iyi oluş tarihsel süreçler içerisinde birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Literatürde yer alan psikolojik iyi oluş kavramı, bireylerin psikolojik ihtiyaçları üzerinde durmakta ve daha çok psikolojik sağlıkla ilgilenmektedir. Bu kavram bireyin tüm gelişimsel dönemlerinde yaşadığı olumlu-olumsuz tüm yönlerini ele almaktadır.

Alanyazın irdelendiğinde psikolojik iyi oluş olgusunun; bireyin çevresine uyum sağlama, mutlu olabilme, hayatın anlamını vb. özellikleri ile ele alındığı görülmüştür. Aksel (2018)'e göre, yaşam tatmini, mutluluk gibi bireylerin psikolojik olarak duygu durumunu ifade eden kavramlar, psikolojik iyi oluş olarak açıklanmaktadır. Hayatından zevk alan ve mutlu olmayı sağlayabilen bireyler olumlu duygular taşımakta ve hayata pozitif açıdan bakabilmektedir. Ruhsal sağlık dediğimiz psikolojik durum ne kadar iyi ve olumlu olursa, birey yaşamdan o kadar doyum alır. Tam tersi durum olduğunda ise birey; hayattan zevk alamayan ve sürekli olumsuz hislere sahip, yaşama arzusu olmayan ve mutlu olmayı beceremeyen bir kişiliğe bürünmektedir. Bu tarz bireyler sosyal ilişkilerde de oldukça yetersizdir. Psikolojik iyi olma, iyi olma-refah (Eudaimonik) görüşünü temel almaktadır. Başka bir görüşe göre ise; iyi olma hali kişinin psikolojik anlamda var olan fonksiyonları kullanabilmesi durumunda gerçekleşmektedir (Uyar, 2019).

Birey kendini gücünün farkında olduğunda ve kendisindeki bu potansiyeli pozitif yönde harcadığı sürece çevresindeki kişilere olan bağlılığı azalacaktır ve kimsenin yardımına ihtiyaç duymadan ruhsal anlamda kendini güçlü hissedecektir bu da psikolojik iyi oluş yönünden bireyi olumlu düşüncelere sevk edecektir. Ruhsal anlamda iyi oluş hali bireyi pozitif duygulara yönlendirip hayatın anlamını anlamasına da katkıda bulunacaktır. Diğer taraftan başka bir görüşe göre psikolojik iyi olma olgusu, bireyin kendi hayatını olumlu biçimde algılamasıyla anlamlı bir hayat tarzı oluşturarak yaşam felsefesi oluşturabilme ve hayatıyla ilgili kararlar alabilme yetisidir (Aydın, 2019).

Psikolojik iyi oluş, bireyi sadece ruhsal dünyasında pozitif düşünmekle kalmayıp diğer taraftan da bireyin empati kurabilme ve diğerlerine yardım etme gibi insancıl tavırlar sergilemesinde de etkili olan bir olgudur. Bireylerin, yaşamı boyunca pozitif duygulara sahip olması ve hayatı anlamlı bir biçimde sürdürebilmesi psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkiler. Öyle ki bireyin psikolojik iyi oluş durumundan bahsedebilmek için, onun çevresindeki diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurabilmesi ve kendisini diğerlerinin yerine koyarak hümanist bir yaklaşım içinde bulunması gerekir. Başka bir görüşe göre ise psikolojik iyi olma; hayatı derinlemesine yaşayıp zevk alacak biçimde sürdürmesidir (Koca ve Yüksel, 2017). Hayattan zevk alabilen bireyler yaşamın tadına varır ve hayatını olumlu yönde yaşamayı sürdürür bu olumlu yönde ilerleyiş ise bireyi ruhsal anlamda güçlü ve mutlu kılar.

Psikolojik kırılabilirlik kavramı; bireyin başarılı olma veya çevre onayına ihtiyaç duyan benlik/kişilik öz- değerine yönelik geliştirilen bilişsel inançlarıdır (Sarıçalı ve Satıcı, 2017). Yani birey özerk bir biçimde düşünemez, eylem ve davranışlarında çevresindeki diğer insanlar tarafından kabul görme/onaylanma gereksinimine bağımlıdır. Böylelikle birey sürekli dış çevrenin onayını almaya bağımlı haline gelmiştir. Çevrenin onayını aldığı eylem ve davranışlar olumlu, onaylanmayanlar ise olumsuz olarak bireyin düşünsel gücünü etkilemektedir. Yine başka bir görüşte; kırılabilirlik kavramı, ruhsal anlamda ele alındığında dikkat çeken tarafı bireyin işlevsel olmayan öğrenmeleri ile ilgilidir (Bayraktar, 2019). Psikolojik kırılabilirlik/incinebilirlik teriminin operasyonel açıklamasına bakıldığında öne çıkan sosyal onay, başarılı olma gibi unsurlar ve bu unsurlarla ilişkili olabilecek yapılar dikkate alındığında, bireyin içinde yaşadığı sosyal unsurlar bireyin kendisinin psikolojik incinebilirliğini de etkilediği düşünülmektedir.

Ruhsal yönden kırılabilir yapıya sahip olan bireyler, kendilerini sosyal açıdan toplumda gerçek anlamda istenilen düzeyde nitelik sahibi olmayan bireyler biçiminde nitelendirilebilmektedir (Bayraktar, 2019). Psikolojik kırılabilirlik kavramının geçmişine ve oluşumuna bakıldığında; bireyin huyu (mizaç), bireyin özellikleri gibi birden fazla unsurların bir bütünü olarak ifade edildiği görülmektedir. Başka bir deyişle psikolojik kırılabilirlik; kişinin hem zihinsel/bilişsel hem de bireylerarası değişkenleri ile ilgili bir tepki şeklinde de belirtilmektedir (Arslan, 2019). Bireyin kişilik özellikleri ve karakter yapısı kırılabilirlikle yakından ilgilidir. Ruhsal yönden kırılabilir yapıya sahip bireyler, çok daha fazla depresyon riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Çevresindeki diğer insanlara göre ruhsal çöküntü ve stres yaşamaya daha eğilimli olan bu bireyler, kendileri hakkında sürekli negatif duygulara sahiptir. Psikolojik kırılabilirlik/incinebilirlik olgusunda dikkat çeken iki önemli kavram sosyal onay ile başarıdır (Ekşi, Erök, Özkapu ve Ümmet (2019). Bireyler genelde bulunduğu çevrenin tutumlarına göre davranışlarını şekillendirmektedir. Bireyin eylem ve davranışları onaylandığı takdirde, başarı duygusu hâkim olur ve birey, ruhsal anlamda kendisini daha pozitif hisseder. Tam tersi durum yaşandığında ise birey; toplum tarafından onaylanmayan ve başarısız olarak nitelendirilen tahammülsüzlük kalıbı içerisinde bırakılmaktadır.

Pozitif psikolojide spor ve egzersiz psikologlarının ilk temsili, Haziran 2009'da Philadelphia'da düzenlenen Uluslararası Pozitif Psikoloji Derneği dünya kongresinde açıkça 21 görülse de aktivite ve iyi-oluş arasındaki bağlantı bu alanda hala çoğu zaman göz ardı edilmektedir (Hefferon ve Mutrie, 2012). Yine de bu konudaki literatür incelendiğinde, zihinsel sağlık sonuçlarının insanları fiziksel aktivitede kalmaya motive ederken, aynı zamanda psikolojik iyi oluş üzerinde potansiyel olarak olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Biddle ve Mutrie, 2007). Alan yazın incelendiğinde; Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılabilirlik düzeylerinin incelendiği görülmüştür (Sertbaş (2014; Akdeniz,

2018). Ancak spor bilimleri alanında psikolojik kırılganlık ile ilgili Kırım (2020) tarafından yapılan çalışmanın olduğu ancak alan yazın incelendiğinde bu konu ile ilgili yapılan araştırmaların oldukça az sayıda olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı takım ve bireysel sporlarda aktif olarak mücadele eden sporcuların psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi mevcut araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

Gereç ve Yöntem

Mevcut araştırmada Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi çerçevesinde hareket edilmiştir

Araştırmanın Modeli

Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığının belirlenebilmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada ilişki tarama modelinden yararlanılmıştır. Bu model iki veya daha fazla değişkenin kendi aralarında farklılaşma gösterip göstermediğinin belirlenmesine olanak tanıyan, eğer bir farklılaşma var ise bu farklılığın ne derecede olduğunun belirlenmesinde kullanılan araştırma yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırmanın evren ve örneklemini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde okuyan takım (Basketbol, Futbol, Voleybol) ve bireysel (Badminton, Karate, Oryantiring) olarak Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden 128'i erkek 72'si kadın toplam 200 aktif sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Mevcut araştırmanın amacı doğrultusunda bu çalışmada; demografik Bilgi formunun yanında, psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık ölçekleri kullanılmıştır.

Demografik bilgi formu

Mevcut araştırmada; cinsiyet, yaş, spor yılı ve spor türüne ilişkin sorular demografik bilgi formunda yer almıştır.

Psikoloji iyi Oluş Ölçeği

8 madde ve 7'li likert tipte olan psikoloji iyi oluş ölçeği Diener vd., (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Telef, Uzman ve Ergün (2013) tarafından yapılmıştır. Diener vd., (2010)'ne göre psikolojik iyi oluş ölçeği, insan fonksiyonunun önemli öğeleri içerisinde yer alan yeterlilik, amaçlı bir yaşama sahip olma gibi birçok özelliğine hitap etmektedir. Diener vd.,

(2010) tarafından geliştirilen bu ölçek; Psychological Well-Being Scale olarak adlandırılmış ancak iyi oluş kelimesini iyi bir şekilde yansıtabileceği düşünülerek Flourishing Scale Ölçeğinin ismi tekrar değiştirilmiştir. Mevcut araştırmada Flourishing kelimesinin tam olarak Türkçe karşılığı bulunmadığı için “Psikolojik İyi Oluş” ölçeği olarak kullanılmıştır. Kırım (2020) tarafından yapılan araştırmada da bu ölçek psikolojik iyi oluş ölçeği olarak ifade edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeğine göre, bu ölçekten alınan yüksek puan kişinin güce ve yüksek bir kaynağa sahip olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Telef, Uzman ve Ergün (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçeğin Cronbach alfa katsayısının 0,87 olduğu ifade edilmiştir. Bireysel ve Takım Sporcuları ile gerçekleştirilen mevcut çalışmada Cronbach katsayısının 0,98 olduğu saptanmıştır.

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği

6 madde ve 5’li likert tipten ve oluşan psikolojik kırılganlık ölçeği Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilmiş Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Akın ve Eker (2011) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek tek boyutludur ve uyarlama çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Psikolojik kırılganlık ölçeğinin Cronbach Alpha k katsayısının 0,75 olduğu ifade edilmiştir Sinclair ve Wallston (1999) ve Eker ve Akın (2011)’e göre bu ölçeğin güvenilirlik katsayısı kabul edilebilir düzeydedir. Mevcut araştırmada ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının ,093 olduğu saptanmıştır.

Verilerin Analizi

Mevcut araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Analiz seçiminde verilerin normal dağılım gösterip göstermediği normal dağılım varsayımları, çarpıklık-basıklık değerleri ile Box Plot ve histogram grafikleri incelenerek belirlenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda hem psikolojik iyi oluş ölçeğinin hem de psikolojik kırılganlık ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılım göstermediği saptanmıştır. Bu bağlamda, ikili grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, İki den fazla grupların karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H testinden yararlanılmıştır. İki den fazla grup arasında anlamlılık tespit edildiği durumlarda çoklu karşılaştırmaların yapılabilmesi için bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U uygulanmıştır. Psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Yüzde ve Dağılımlar

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	72	36,0
	Erkek	128	64,0
	Toplam	200	100,0
Yaş	18-20	52	26,0
	21-23	91	45,5
	24 yaş ve üzeri	57	28,5
	Toplam	200	100,0
Spor Yılı	1-3 Yıl	61	30,5
	4-6 Yıl	78	39,0
	7 Yıl ve Üzeri	61	30,5
	Toplam	200	100,0
Spor Türü	Takım	84	42,0
	Bireysel	116	58,0
	Toplam	200	100,0

Takım ve Bireysel spor branşlarında mücadele eden sporcuların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla gerçekleştiren bu araştırmaya; 72'si kadın 128'i erkek olmak üzere toplam 200 sporcu gönüllü katılım sağlamıştır.

Araştırmaya katılım sağlayan sporcuların yaşları incelendiğinde; 52'sinin 18-20 yaş aralığında, 91'inin 21-23 yaş aralığında, 57'sinin ise 24 yaş üzerinde olduğu görülmektedir. Sporcuların spor geçmişleri yıl bazında incelendiğinde; 61'inin 1-3 yıl arasında, 78'inin 4-6 yıl arasında ve 61'inin 7 yıl üzerinde bireysel ya da takım sporlarında mücadele ettiği görülmektedir.

Araştırmaya katılım sağlayan sporcular spor türü açısından incelendiğinde; 84'ünün takım sporlarında mücadele ettiği, 116'sının ise bireysel sporlar ile uğraştığı görülmektedir.

Tablo 2

Sporcuların Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanları

Ölçekler	N	Min.	Max.	\bar{x}	Std.
Psikolojik İyi Oluş	200	24	30	48,85	12,30
Psikolojik Kırılganlık	200	12	30	22,72	6,576

Bireysel ve Takım sporların mücadele eden sporcuların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının $48,85 \pm 12,30$ olduğu ve psikolojik kırılganlık puan ortalamalarının ise $22,72 \pm 6,576$

olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılım sağlayan sporcuların hem psikolojik iyi oluş puanları hem de psikolojik kırılganların puanlarının yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 3

Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Mann Whitney U testi ile incelenmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top	U	p
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	72	81,94	5899,50	3271,500	0,00**
	Erkek	128	110,94	14200,50		
Psikolojik Kırılganlık	Kadın	72	100,00	7200,00	4572,000	0,92
	Erkek	128	100,78	12900,00		

* $p \leq 0,05$

Cinsiyet değişkenine göre sporcuların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin belirlenebilmesi için Mann Whitney U testi Kullanılmıştır. Yapılan bu analize göre cinsiyet değişkeni ve psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel açıdan farklılaşma olduğu görülmüştür ($U=3271,500$; $p \leq 0,05$). Tablo 3'e göre, erkek sporcuların kadın sporculara oranla psikolojik iyi düzeylerinin daha yüksek düzeydedir. Ancak tablo 3'e göre cinsiyet değişkenine göre sporcuların psikolojik kırılganlık düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır ($U=4572,000$, $p > 0,05$).

Tablo 4

Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Kruskal Wallis H Testi ile İncelenmesi

Ölçekler	Yaş	N	Sıra Ort.	X ²	p	Post Hoc
Psikolojik İyi Oluş	18-20 Yaş (1)	52	88,13	6,040	0,04*	1<3
	21-23 Yaş (2)	91	99,53			
	24 ve Üzeri (3)	57	113,33			
Psikolojik Kırılganlık	18-20 Yaş (1)	52	92,70	1,451	0,48	-
	21-23 Yaş (2)	91	102,93			
	24 ve Üzeri (3)	57	103,73			

* $p \leq 0,05$

Mevcut araştırmaya katılım sağlayan sporcuların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenebilmesi amacıyla Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Çoklu karşılaştırmaların yapılabilmesi için bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4'e göre araştırmaya katılım sağlayan bireysel ve takım sporlarında mücadele eden sporcuların psikolojik iyi oluş puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir ($\chi^2=6,040$; $p \leq 0,05$). Gruplar arasında meydana gelen bu farklılığın belirlenebilmesi için bonferroni düzeltilmeli

Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır. Bu teste göre, 18-20 yaş arasında olan sporcuların psikolojik iyi oluş puanları 24 yaş üzeri olan sporculara oranla daha düşük olduğu göstermiştir. Bunun yanında tablo 4'e göre yaş ve psikolojik kırılabilirlik arasında herhangi bir farklılık saptanmamıştır ($x^2=1,451; p>0,05$).

Tablo 5

Sporcuların Spor Yılı Değişkenine göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılabilirlik Düzeylerinin Kruskal Wallis-H testi ile incelenmesi

Ölçekler	Spor Yılı	N	Sıra Ort.	X ²	p	Post Hoc
Psikolojik İyi Oluş	1-3 Yıl (1)	61	57,92	61,177	0,00*	1<2 1<3 2>3
	4-6 Yıl (2)	78	129,06			
	7 Yıl ve Üzeri (3)	61	106,56			
Psikolojik Kırılabilirlik	1-3 Yıl (1)	61	99,94	1,668	0,43	-
	4-6 Yıl (2)	78	106,00			
	7 Yıl ve Üzeri (3)	61	94,02			

*p≤0,05

Yaş değişkenine göre araştırmaya katılım sağlayan sporcuların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılabilirlik düzeylerinin belirlenmesinde Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır.

Tablo 5 incelendiğinde mevcut araştırmaya katılım sağlayan sporcuların yaşlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir ($x^2=61,177; p \leq 0,05$). Meydana gelen bu farklılığın belirlenmesinde, çoklu karşılaştırmaların yapılabilmesi için bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır.

Bu teste göre; spor yılı 1-3 yıl arasında olan sporcuların psikolojik iyi oluş puanları spor yılı 4-6 yıl ve 7 yıl veri üzerinde olan sporculara oranla daha düşük düzeydedir. Spor yılı değişkenine göre sporcuların psikolojik kırılabilirlik düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır ($x^2=1,668; p>0,05$).

Tablo 6

Sporcuların Spor Türü Değişkenine göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılabilirlik Düzeylerinin Mann Whitney U testi ile İncelenmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top	U	p
Psikolojik İyi Oluş	Takım	72	8552,00	5899,50	4762,000	0,76
	Bireysel	128	11548,00	14200,50		
	Takım	72	91,80	7711,50	4141,500	0,05*

Psikolojik	Bireysel	128	106,80	12388,50
Kırılabilirlik				

* $p \leq 0,05$

Sporcuların Spor Türü Değişkenine göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılabilirlik Düzeyleri Mann Whitney U testi ile incelenmiştir. Bu analize göre araştırmaya katılım sağlayan sporcuların spor türlerine göre psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma oluşmadığı saptanmıştır ($U=4762,000$; $p > 0,05$).

Tablo 6 incelendiğinde spor türü değişkenine göre psikolojik kırılabilirlik arasında istatistiksel açıdan farklılaşmanın meydana geldiği saptanmıştır ($U=4141,500$; $p \leq 0,05$). Meydana gelen bu farklılık; bireysel sporlarda mücadele eden sporcuların psikolojik iyi oluş puanları takım sporlarında mücadele eden sporculara oranla daha yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir.

Tablo 7

Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılabilirlik Arasındaki İlişkinin Spearman Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

Değişkenler		Psikolojik İyi Oluş	Psikolojik Kırılabilirlik
Psikolojik İyi Oluş	r		-0,008
	p		0,91
	n		200
Psikolojik Kırılabilirlik	r	-0,008	
	p	0,91	
	n	200	

Korelasyon katsayısı $p \leq 0,05$ ve $p \leq 0,01$ düzeylerinde anlamlı bir ilişki göstermemektedir.

Yapılan Spearman korelasyon analizine göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılabilirlik arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır ($r=-0,008$ $p > 0,05$, $p > 0,01$).

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Psikolojik iyi oluş, bireyleri potansiyel farkındalıklarını algılamaları, hayattaki amaçları ve insanlarla olan etkileşimlerini içermektedir. Sporcuların gerek fiziksel gerekse de ruhsal anlamda sağlıkları ile ilgili araştırmalarının yanında spor ve sporcu psikolojisi temelinde başlı başına bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, sporcu psikolojisi kapsamında ele alınan aynı zaman da yeni kavram olan psikolojik iyi oluş kavramı bu alandaki önemli konular arasında yer almaktadır.

Basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırmanın evren ve örneklemini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde okuyan takım (Basketbol, Futbol, Voleybol) ve bireysel (Badminton, Karate, Oryantiring) olarak Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden 128'i erkek 72'si kadın olmak üzere toplam 200 aktif sporcu oluşturmaktadır.

Mevcut araştırmaya katılım sağlayan sporcuların hem psikolojik iyi oluş puanları hem de psikolojik kırılganlık puanlarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Kırım (2020) tarafından yapılan bir araştırmada spor merkezlerine üye olan kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeyleri incelenmiş ve sonuç olarak katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalama puanı 39,9 iken psikolojik kırılganlık ortalama puanı ise 17,9 olduğu saptanmıştır. Artistik Cimnastik ve yüzme sporcusu olan 192 katılımcının psikolojik iyi oluş düzeyleri Kırım (2021) tarafından incelenmiş ve katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının 45,34 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversitelerarası spor branşlarında mücadele eden sporcular ile gerçekleştirilen bu araştırmaya katılım sağlayan sporcuların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının 48,85 olduğu, psikolojik kırılganlık puan ortalamalarının ise 22,72 olduğu tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında sporculardan elde edilen puan ortalamalarının Kırım (2020) tarafından ulaşılan puan ortalamalarına oranla yüksek olduğu görülürken Kırım (2021) tarafından psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının birbirlerine yakın düzeyde olduğu görülmektedir. Çalışma kapsamında elde edilen puan ortalaması, sporun psikolojik açıdan iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Yavuz (2021) spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini incelenmiş ve erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmada erkek sporcuların kadın sporculara oranla psikolojik iyi düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgu Yavuz (2021) tarafından ulaşılan sonuç ile benzerlik göstermektedir.

Beden Eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeylerini inceleyen Akdeniz (2018) erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre psikolojik kırılganlık puanlarının yüksek olduğunu saptamıştır. Mevcut araştırmada cinsiyet değişkenine göre sporcuların psikolojik kırılganlık düzeylerini incelenmiş ve bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Mevcut araştırmada elde edilen bu bulgu Akdeniz (2018) tarafından ulaşılan sonuç ile benzerlik göstermemektedir.

Yaş değişkenine göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelendiği mevcut araştırmada, 18-20 yaş arasında olan sporcuların psikolojik iyi oluş puanları 24 yaş üzeri olan sporculara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin spor yapma durumlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerini inceleyen Köse (2020) yaş ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yaş değişkenine göre inceleyen Eraslan (2015) bu iki değişken arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Futbolcular psikolojik iyi oluş düzeylerini yaş değişkenine göre inceleyen Özkan (2019) bu iki değişken arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kırım (2020) tarafından kadınlar ile gerçekleştirilen araştırmada ise yaş ile psikolojik

kırılabilirlik arasında istatistiksel açıdan farklılaşmanın meydana geldiği saptanmıştır. Mevcut araştırmada ise psikolojik kırılabilirlik ve yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu doğrultuda araştırmadan elde edilen bulgular Köse (2020), Eraslan (2015) tarafından ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermezken, Özkan (2019) tarafından ulaşılan sonuçlar benzerlik göstermektedir. Yıldız (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise yaş değişkeni ile psikolojik kırılabilirlik arasında istatistiksel açıdan herhangi bir farklılık saptanmamıştır.

Özkan (2019), spor yılı değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu iki değişken arasında anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında Kırım (2020) spor yapma değişkeni ve psikolojik kırılabilirlik arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Mevcut araştırmada; spor yılı 1-3 yıl arasında olan sporcuların psikolojik iyi oluş puanları spor yılı 4-6 yıl ve 7 yıl veri üzerinde olan sporculara göre daha düşük düzeydedir. Mevcut araştırmada elde edilen bu bulgu sporcuların spor yıllarının arttıkça psikolojik iyi oluş puanlarının da arttığını göstermektedir. Bunun temel sebebi olarak sporun başarı, kendini gerçekleştirme gibi duyguları yapısı içerisinde barındırması ve böylelikle kişileri olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada, bireysel sporlarda mücadele eden sporcuların psikolojik iyi oluş puanları takım sporlarında mücadele eden sporculara göre daha iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ancak mevcut araştırmada spor türü ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Demir vd. (2018) takım ve bireysel spor branşlarında mücadele eden sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerini spor türü değişkenine göre incelemiş ve bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptamışlardır. Arslanoğan, vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada da spor türü ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Demir vd., (2017) ve Arslanodoğan vd., tarafından ulaşılan araştırma sonuçları mevcut araştırma bulguları ile benzerlik göstermemektedir.

Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılabilirlik arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi amacıyla yapılan çalışmada sonuç olarak; “araştırmaya katılım sağlayan sporcuların yaş ve spor yılları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı, takım sporlarında mücadele eden sporcuların bireysel sporlarda mücadele eden sporculara oranla psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu ancak psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılabilirlik arasında herhangi bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır”.

Araştırmada elde edilen bu sonuç doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir.

1. Mevcut araştırma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde öğrenim gören ve üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan bireysel ve takım sporcuları ile gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen

bu araştırmanın evren ve örneklem grubu genişletilerek bölgeler arası farklılıkların incelenmesi önerilmektedir.

2. Konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlığın birlikte incelendiği araştırmalarının sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Araştırmaların bu konu ile ilgili araştırmaları yapması önerilmektedir.

3. Ayrıca psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; sporda zihinsel dayanıklılık, şiddet, saldırganlık gibi konuların mevcut konu ile ilişkilendirilmediği görülmüştür. Araştırmacıların sporda psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlığın yanında; sporda zihinsel dayanıklılık, şiddet, saldırganlık gibi konuları da ele alması gerektiği önerilmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Etik Kurulu- Bilimsel Araştırma Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 21.10.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-84026528-050.01.04-2200250274

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akdeniz, H. (2018). *Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, A., ve Eker, H. (2011). *Turkish version of the Psychological Vulnerability Scale: A study of validity and reliability*. Paper presented at the 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), July, 18-20, Münster, Germany.
- Aksel, B. (2018). *0-6 Yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlük ve algılanan sosyal destek açısından yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arslandoğan, A., Türkmen, M., Töre, E., Demir, B., ve Hazar, S. (2021). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite düzeyi ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 67-75.
- Aydın, E. (2019). *Ergenlerin algılanan anne baba tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Bayraktar, K. (2019). *Antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

- Biddle, S. J. H., ve Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, wellbeing, and interventions* (2nd ed.). London, England: Routledge.
- Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., ve BiswasDiener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Ekşi, H., Erök Özkapu, D., ve Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlıkla öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlığın aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 183-190.
- Eraslan M. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi* 1(1), 14-21.
- Hefferon, K., ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji kuram araştırma ve uygulamalar*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kıran, Z. (2021). Spor sonrası yaşamda elit sporcuların psikolojik iyi oluşları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli.
- Kırım, G. (2021). Spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas.
- Koca, D. A., ve Yüksel, M. Y. (2017). Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 3(1), 1-19.
- Köse, M. (2020). Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.
- Özkan, O. A. (2019). Futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş, Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Sarıçalı, M., ve Satıcı, S., A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670.
- Sertbaş, K. (2014). A Research on the learned resourcefulness and psychological vulnerability levels of the school of physical education and sports students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(2).
- Sinclair, V. G., ve Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129.
- Telef, B. B., Uzman, E., ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12).
- Uyar, M. (2019). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme rolünün incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz, Ü. (2021). Spor yapan ve yapmayan üniversitesinin psikolojik iyi oluş profillerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.