

Savunma Sporlarında Rakibi Affetme ve Psikolojik İyi Oluş: Karate-Do ve Kick Boks Opponent Forgiveness and Psychological Well-Being in Defense Sports: Karate-Do and Kick Boxing

Bengü DEMİR¹, *Nuriye Şeyma KARA²

¹ Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hatay, TÜRKİYE / bngdemirdn80@gmail.com / 0000-0002-4194-1136

² Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hatay, TÜRKİYE / nseymasar@gmail.com / 0000-0003-0460-2263

* Corresponding author

NOT: Bu çalışma Nuriye Şeyma Kara'nın danışmanlığında Bengü Demir tarafından hazırlanan "Savunma Sporlarında Rakibi Affetme ve Psikolojik İyi Oluş: Karate-Do ve Kick Boks" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Özet: Bu araştırma, Karate ve Kick Boks branşındaki sporcuların rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğüne bağlı Türkiye Karate Federasyonu ve Türkiye Kick Boks Federasyonundaki sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu federasyonlara bağlı Karate ve Kick Boks branşlarından 372 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma basit seçkisiz örneklem yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada toplanan veriler betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans ve Pearson korelasyon analizi kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre sporda rakibi affetme düzeyinde anlamlı farklılık olduğu; branş değişkenlerine göre ise anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet, branş değişkenlerine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Son olarak, sporda rakibi affetme alt boyutlarından olumluya yönelme ve empati kurma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Araştırma neticesinde sporda rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, rakibi affetme, psikolojik iyi oluş, karate, kick boks.

Abstract: This study was designed to determine the levels of rival forgiveness and psychological well-being of Karate and Kick Boxing athletes. Relational survey model was used in the research. The population of the research consists of Turkey Karate Federation and Turkey Kick Boxing Federation affiliated to the General Directorate of Sports Services. The sample consists of 372 athletes from Karate and Kick Boxing branches affiliated to these federations. The research was conducted with simple random sampling method. The data collected in the study were analyzed using descriptive statistics, independent groups t-test, one-way analysis of variance and Pearson correlation analysis. When the research findings were examined, it was concluded that there was a significant difference in the level of forgiving opponents in sports according to gender variables, while there was no significant difference according to branch variables. It was determined that there was no significant difference in the level of psychological well-being according to gender and branch variables. Finally, it was determined that there were significant negative relationships between positive orientation and empathizing, which are sub-dimensions of forgiving the opponent in sport, and psychological well-being. As a result of the research, it can be said that there is a significant relationship between forgiving the opponent in sports and psychological well-being.

Keywords: Sport, forgiving an opponent, psychological well-being, karate, kickboxing.

Received: 02.09.2024 / Accepted: 25.01.2025 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1542116>

Citation: Demir, B., & Kara, N.Ş. (2025). Savunma sporlarında rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş: Karate-do ve kick boks, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (1), 32-38.

GİRİŞ

Günlük hayatımızda, bir olay ya da kişilere karşı çoğu zaman bir tepki veririz. Verilen bu tepkiler durumun ya da kişilerle olan diyaloglarımızın gidişatını belirler. Nitekim tepkilerimiz duygularımız ve mantığımızın sonucunda ortaya çıkar. Bu durumda duygusal ve bilişsel anlamda duygularımızı kontrol edebilmemizi gerektiren affetme davranışından söz etmek mümkündür. Affetme, kişilerarası bağlamında yer alan, zarar veren kişiye karşı içsel ve olumlu sosyal değişim olarak ifade edilmektedir (McCullough vd., 2000). Buradaki sosyal değişim güdü, duygu veya davranışlarda gözlenen olumlu değişim anlamına gelmektedir (McCullough vd., 2000). Davranışlarda meydana gelen bu değişiklik duygusal ve bilişsel fonksiyonların kontrollü bir şekilde kullanılmasıyla oluşabilir. Yani kişinin duygusal yönü ağır basar ise, duruma mantıksal açıdan bakamaz. Dolayısıyla mantık süzgecinden geçirebilmek için duyguların baskınlığının azaltılması gerekir. Bu durum kişinin doğru karar vermesinde belirleyicidir. Affetme, haksız ve adil olmayan davranışlarla karşılaşan kişinin, bu davranışlar karşısında sergilemiş olduğu ahlaki, duygusal ve entelektüel tepkileridir (Fitzgibbons vd., 2004). Yani affetme, bize karşı yapılmış olan tüm haksız eylemlere karşısında bu eylemlere göz yummak veya yapılan bu hataların tekrarlanabileceğine yönelik hoşgörüde bulunmak anlamına gelmez (Edward, 2007). Bilhassa affetme, yapılan hataların yinelenmemesine yönelik bir duruş sergileyerek, mevcut ilişkilerin ya da durumun sürdürülebilirliğini sağlamaktır. Kişi bu durumda yapılan davranışı unutmaz, yalnızca bu davranışın tekrarlanmamasına yönelik içsel dinamiklerinden faydalanarak bir tepki oluşturur.

Spor ortamında rakibi affetme eylemi davranışsal, bilişsel ve duygusal alanları içerisinde bulunduran çok yönlü bir kavramdır. Saldırgan ve adil olmayan davranışlar sergileyen rakip oyuncularla olan etkileşimde affetme davranışı kilit noktadır. Çünkü duyguların kontrol edilmeden dışa vurulması hem performansı hem de rakip ile olan diyalogu olumsuz anlamda etkileyebilir. Bu durum ile başa çıkabilmek için kişinin affetme davranışı konusunda gelişim göstermesi gerekir. Nihayetinde spor rekabetin, heyecanın, öfkenin ve kaygının da içinde bulunduğu bir ortamdır (Kara vd., 2023). Böylesine çok yönlü duyguların olduğu ortamda sporcu, duygularını kontrol etmek zorundadır. Öte yandan duyguların kontrol edilmesinde yetersiz kalan sporcu, hem performans anlamında hem de duygusal anlamda başarısız olabilir. Ayrıca bu durum kişinin psikolojik iyi oluş düzeyini de olumsuz manada etkileyebilir.

Psikolojik iyi oluş, hayattan keyif alarak etkin bir şekilde yaşamak olarak ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Waterman (1993) ise psikolojik iyi oluşu, bireyin gelişimi için çaba sarf etmesi ve bu hedef doğrultusunda savaş vermesi şeklinde açıklamıştır. Başka bir tanımda psikolojik iyi oluş, amaçları sürdürme, kişisel gelişim, başka insanlar ile nitelikli ilişkiler kurma gibi hayatta karşılaşılan varoluşsal meydan okumalarla karşı karşıya kalındığında kendini gerçekleştirme, tam anlamıyla fonksiyonda bulunma ve anlamlı yaşam sürdürme olarak ifade edilmiştir (Keyes vd., 2002; Deniz vd., 2017). Tüm bu açıklamalar çerçevesinde duyguların ve bu duyguların yönetiminin psikolojik iyi oluşu etkilediği söylenebilir.

Birden fazla duygunun yoğun olarak yaşandığı spor ortamında, sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri başarılı bir performans sergilemeleri açısından önemlidir. Psikolojik iyi oluş hali ne kadar yüksek ise, başarılı performans sergileme ihtimali de o kadar yüksek olabilir. Bu durum affetme davranışı açısından değerlendirildiğinde ise, sporcu yoğun duygu akışına kapıldığı esnada duygularını kontrol ederse, olumsuz duygularının yerine olumlu duyguları koyar ve rakibi affedebilir psikolojik iyi oluş düzeyi olumlu anlamda etkilenebilir ve bu durumda sporcu başarılı bir performans sergileyebilir. Başka bir açıdan ise yalnızca başarılı bir performans sergilemeye odaklanan sporcu, rakibin hatalı davranışlarını göz ardı edip, duygularını bastırıp anlık affetmeye odaklanabilir. Bu durumda başarılı bir performans o an için ortaya çıkabilse de, bastırılan ve açığa çıkmayan duygular sporcunun psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz anlamda etkileyebilir. Bu iki durum değerlendirildiğinde önemli olan, affetme davranışının doğru şekilde anlaşılması ve içselleştirilmesi kısmıdır. Affetme davranışının temelinde olumsuz duygular yer alır, esas olan bu duyguların yok sayılması değil, kontrol edilmesidir. Özellikle savunma sporları, temasın yoğun olduğu branşlardandır. Bu branşlarda rakiplerin birbirlerini sakatlama olasılığı yüksektir. Böyle durumlarda rakipler o anın verdiği duygu yoğunluğuyla durumu kişisel algılayabilir ya da karşı hamle yapmak için daha çok öfkelenebilir. Bu bağlamda sporcunun psikolojik iyi oluş düzeyi yanlış karar verme sebebiyle olumsuz anlamda etkilenebilir. Sonuç olarak, savunma sporlarında rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olduğu söylenebilir.

Tüm bu bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı, savunma sporlarında rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Literatür taraması yapıldığında, sporcuların rakibi affetme düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeylerini inceleyen araştırmalar rastlanılmamıştır. Öte yandan spor bağlamında affetme kavramıyla ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Hammuri, 2022; Kara vd., 2021). Özetle sporda rakibi affetme ölçeği kullanılarak psikolojik iyi oluşu inceleyen araştırmaya rastlanmamış olması araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Bu çalışmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2018) tarafından tanımlandığı üzere, iki veya daha fazla değişken arasındaki ortak değişim düzeyini ve bu değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli ise "ilişkisel tarama modeli" olarak adlandırılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, araştırmacıların değişkenler arasındaki nedensel bağları ortaya koymasa da, bu değişkenlerin birlikte nasıl değiştiğini ve birbiriyle nasıl bağlantılı olduklarını anlamalarına olanak tanır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi: Bu araştırmanın evrenini Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğüne bağlı Türkiye Karate Federasyonu ve Türkiye Kick Boks Federasyonundaki sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu federasyonlara bağlı Karate ve Kick Boks branşlarından 372 sporcu oluşturmaktadır. Ulaşılan örneklem sayısının yeterli görülmektedir. Cohen (1992), sosyal bilimler araştırmaları için %80 güç ve orta düzeyde

bir etki büyüklüğü (0.5) hedeflendiğinde 300'ün üzerindeki bir örneklemin istatistiksel analizler için yeterli kabul edildiğini belirtmiştir. Araştırmada basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit seçkisiz örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimler örnekleme dâhil edilmek adına eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir. Başka bir deyişle bütün bireylerin çalışmaya dâhil edilme ihtimali aynıdır. Aynı zamanda bir kişinin seçilmesi diğer kişilerin seçimini etkilememektedir (Büyüköztürk vd., 2017).

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

Cinsiyet	n	%
Kadın	133	35,8
Erkek	239	64,2
Branş	n	%
Karate	183	49,2
Kickboks	189	50,8
Toplam	372	100

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Buna göre katılımcıların %35,8'inin kadın, %64,2'sinin erkek; bunların ise %49,2'sinin Karate, %50,8'inin ise Kickboks branşını yaptıkları tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması: Araştırma etik izni 06.12.2023/08 tarih ve sayılı Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul kararı ile alınmıştır. Araştırmanın verileri 09.02.2024 tarihinde Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünden gelen veri toplama izni sonrası 15.02.2024-15.03.2024 tarihleri arasında Karate ve Kick Boks branşındaki sporculardan çevrim içi form aracılığıyla toplanmıştır. Çevrimiçi formda araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiştir. Araştırma için toplam 450 sporcu anketi doldurmuştur. Daha sonra hatalı ve gönüllü katılım sağlamayanlar araştırmaya dahil edilmemiş ve 372 veri ile analizler yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Araştırma çerçevesinde "Kişisel Bilgi Formu", "Sporda Rakibi Affetme Düzeyi Ölçeği" (SRADÖ) ve "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Sporcuların bazı demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından düzenlenen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda sporcuların cinsiyet ve spor branşı durumu gibi bilgilere ulaşmak hedeflenmiştir.

Sporda Rakibi Affetme Düzeyi Ölçeği: Kara ve diğerleri tarafından (2023) 'de geliştirilen ölçekte, sporcuların rakibi affetme düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Ölçek 5'li likert olup 19 madde ve içselleştirme, olumluya yönelme, intikam, empati olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ters kodlanmış maddeler (10 madde): 9,10,11,12,13,14,15,16,23,24 şeklindedir. Geliştirilen ölçek çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin tümüne ait: .86 dır. Bu araştırma sonucunda ise ölçeğe ait Cronbach Alfa değeri .65 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin orijinal Türkçe uyarlama çalışmaları Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7'li likert tipi ve 8 maddeden oluşmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Eğer katılımcıların cevaplarının tümünün

kesinlikle katılmıyorum olması durumunda 8, tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı olması durumunda ise 56 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçekten toplanan puanların artması katılımcının pek çok psikolojik güç ve kaynağa sahip olduğunun bir göstergesidir. Ölçeğin güvenilirlik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmış ve geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucunda Cronbach Alfa katsayısı .95 olarak tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçlarının Güvenilirlikleri: “Ölçeklerin güvenilirlik katsayılarının hesaplanmasında Cronbach Alfa (α) katsayısı kullanılmıştır. Cronbach Alfa katsayısı $0,00 \leq \alpha < 0,40$ arasında ölçeğin güvenilir olmadığı; $0,40 \leq \alpha < 0,60$ düşük güvenilirlikte olduğu; $0,60 \leq \alpha < 0,80$ oldukça güvenilir olduğunu ve $0,80 \leq \alpha < 1,00$ arasında ise ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir” (Kalaycı, 2018). Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlikleri test edilmiş Sporda rakibi affetme .65, psikolojik iyi oluş ise .95 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Tablo 2. Araştırma ölçekleri çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	Skewness	Kurtosis
Sporda rakibi affetme	İçselleştirme	,055	,278
	Olumluya yönelme	,639	-,124
	İntikam	-,023	,911
	Empati kurma	-,134	,122
Psikolojik iyi oluş	Psikolojik iyi oluş	-1,323	1,137

Normal dağılımın iki unsuru çarpıklık ve basıklık değerleridir (Tabachnick ve Fidell 2015). Tabachnick ve Fidell çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 değerleri arasında bulunduğu durumlarda dağılımın normal dağılım olarak gerçekleştiğini kabul etmektedirler (Sevin ve Küçük 2016). Bu durum normal dağılım varsayımının doğrulandığını göstermektedir. Normallik testi neticesinde Independent-Samples t testi, One-Way Anova, farklılığın kaynağının belirlenmesinde ise Tukey testi kullanılmıştır. İlişkinin varlığını belirlemek için ise Pearson korelasyon yöntemlerine başvurulmuştur.

BULGULAR

Tablo 3. Sporda rakibi affetme ölçeği cinsiyet değişkeni t testi

	Cinsiyet	n	Ort.	Std. Sp	t	p
İçselleştirme	Kadın	133	2,90	,588	-3,971	,000*
	Erkek	239	3,16	,618		
Olumluya yönelme	Kadın	133	2,05	,847	-2,130	,034*
	Erkek	239	2,24	,817		
İntikam	Kadın	133	2,81	,529	-,610	,543
	Erkek	239	2,84	,658		
Empati kurma	Kadın	133	3,20	,646	-,584	,559
	Erkek	239	3,24	,568		

Sporda Rakibi Affetme ölçeği cinsiyet değişkeni t testi sonuçlarına göre ölçeğin içselleştirme ve olumluya yönelme alt boyutlarında anlamlı değişimler tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Her iki boyutta erkek katılımcılara ait ortalama değerlerin, kadın katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Sporda rakibi affetme ölçeği branş değişkeni t testi

	Branş	n	Ort.	Std. Sp	t	p
İçselleştirme	Karate	183	3,06	,593	-,316	,752
	Kickboks	189	3,08	,645		
Olumluya yönelme	Karate	183	2,15	,826	-,457	,648
	Kickboks	189	2,19	,839		
İntikam	Karate	183	2,86	,557	,970	,333
	Kickboks	189	2,80	,666		
Empati kurma	Karate	183	3,22	,572	-,076	,940
	Kickboks	189	3,23	,621		

Sporda Rakibi Affetme ölçeği branş değişkeni t testi sonuçlarına göre, branş değişkeninde anlamlı değişimler mevcut değildir ($p > 0,05$).

Tablo 5. Psikolojik iyi oluş ölçeği cinsiyet değişkeni t testi

	Cinsiyet	n	Ort.	Std. Sp	t	p
Psikolojik iyi oluş	Kadın	133	5,33	1,351	1,563	,119
	Erkek	239	5,09	1,594		

Psikolojik iyi oluş ölçeği cinsiyet değişkeni t testi sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeninde anlamlı değişimler mevcut değildir ($p > 0,05$).

Tablo 6. Psikolojik iyi oluş ölçeği branş değişkeni t testi

	Branş	n	Ort.	Std. Sp	t	p
Psikolojik iyi oluş	Karate	183	5,31	1,280	1,735	,084
	Kickboks	189	5,04	1,704		

Psikolojik iyi oluş ölçeği branş değişkeni t testi sonuçlarına göre, branş değişkeninde anlamlı değişimler mevcut değildir ($p > 0,05$).

Tablo 7. Sporda rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş ölçekleri korelasyon analizi sonucu

N = 372	1	2	3	4	5
1-İçselleştirme	-				
2-Olumluya yönelme	-,047	-			
3-İntikam	,118*	,374**	-		
4- Empati kurma	,345**	-,089	,395**	-	
5- Psikolojik iyi oluş	-,097	-,114*	-,068	-,173**	-

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Sporda rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş ölçekleri korelasyon analizi sonucuna göre; Sporda rakibi affetme ölçeğinin olumluya yönelme alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı, negatif yönlü ve zayıf düzeyli ($r = -,114$), Sporda rakibi affetme ölçeğinin diğer bir alt boyut olan empati kurma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı, negatif yönlü ve zayıf düzeyli ($r = -,173$) bir korelasyon tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, Karate- Do ve Kick Boks branşındaki sporcuların rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve brans değişkenine göre farklılaşma durumunun incelemektir. Ayrıca rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek bu araştırmanın bir diğer amacıdır.

Cinsiyet değişkenine göre sporda takibi affetme düzeyini belirlemek için yapılan analiz sonucunda, sporda rakibi affetme ölçeği alt boyutlarından içselleştirme ve olumluya yönelme boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0,05$). Sonuçlar incelendiğinde, her iki boyutta erkek katılımcıların puan ortalamalarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre erkeklerin içselleştirme ve olumluya yönelme puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bir kanı ya da tutumun kişilik özelliğinin bir parçası olacak biçimde benimsenerek özümlemesi durumu içselleştirme anlamına gelmektedir (Çolak vd., 2017). Buna göre, kişinin affedici olabilmesinin ilk safhasında içselleştirme yapılabilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla erkeklerin toplumdaki rollerinin daha belirgin ve net olması neticesinde içselleştirme puan ortalamaları kadınlara oranla daha yüksek çıkmış olabilir. Ayrıca olumluya yönelme puanlarında da erkeklerin puan ortalamaları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Erkeklerin yaşamı idame ettirebilmek için içinde buldukları süreci daha iyi yönetmeleri gerekebilir. Nitekim yaşanan toplumda, erkekler daha çok sosyal ve iş yaşamı içindedir. Dolayısıyla yaşanan bir durumu kurtarmak ya da sürdürebilmek için olumluya yönelme davranışı gösterebilirler. Bu bakımdan olumluya yönelme puan ortalamaları kadınlara oranla daha yüksek çıkmış olabilir. Orathinkal vd. (2008), kadınların erkeklere oranla daha affedici olduklarını ortaya koymuşlardır. Başka bir çalışmada Kara (2020) affetme esnekliği içselleştirme boyutunda kadınların puan ortalamalarının erkeklere oranla daha anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine Toktaş (2019) cinsiyet ve affetme arasında kadınların puanları erkeklere oranla daha anlamlı ve yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çıkan sonuca paralel olarak Hammuri (2022) araştırmasında erkeklerin affetme puan ortalamalarının, kadınlara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Branş değişkenine göre sporda rakibi affetme düzeyini belirlemek için yapılan analiz sonucunda branş değişkeninde anlamlı değişimler olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Bu sonuca göre Karate ve Kick Boks branşlarında sporda rakibi affetme ölçeği alt boyutlarından içselleştirme, olumluya yönelme, intikam ve empati kurma boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, karate ve kick boks branşlarının benzer ruhları paylaşan savunma sporları olmasıyla açıklanabilir. Nitekim karate ve kick boks branşlarının temelinde kişilerin kendilerini koruma ve saldırılara karşı koyabilme becerilerini geliştirme vardır. Bu bakımdan sporda rakibi affetme puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiş olabilir. Çıkan sonuca paralel olarak Kara vd. (2021) spor branşı ve spor yapma durumuna göre affetmeyi uygulama alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Farklı alanda yapılan bir çalışmada Asıcı (2013) rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında ki öğrencilerin toplam affetme puan ortalamaları güzel sanatlarda ki öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine başka bir çalışmada Toktaş (2019) takım sporu ve bireysel spor yapan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile affetme düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek için yapılan analiz sonucunda, cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı değişimlerin olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Bu sonuca göre, cinsiyet farklı gözetmeksizin, psikolojik iyi oluşun kişinin yaşantısı, sosyal çevresi, aile ve kişilik yapısına göre değişiklik gösterdiği yorumu yapılabilir. Sonuç olarak herkesin yaşamının bir döneminde karşı karşıya kaldığı zorlu mücadeleler vardır. Bu zorluklar karşısında kişilerin vermiş olduğu tepkiler, psikolojik iyi oluşlarının bir yansıması olabilir. Örneğin, duygularını bastıran, içe kapanık kişilik yapısına sahip bir kişi düşünüldüğünde, bu kişinin cinsiyet değişkenine bakılmaksızın psikolojik iyi oluşunun olumsuz yönde olduğu söylenebilir. Şimşek (2022) araştırmasında cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Ulaşılan sonuçtan farklı olarak Özkan (2019) araştırmasında kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Branş değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek için yapılan analiz sonucunda, branş değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı değişimler olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Bu sonuca göre, sporcuların yapmış oldukları branşa bakılmaksızın, psikolojik iyi oluş düzeyinde etkili olan unsurların daha çok kişinin yaşam deneyimleri, kişilik yapısı ve sosyal çevre gibi unsurların olduğu söylenebilir. Özmeden ve Sevilmiş (2023) spor branş değişkeni ile psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanları arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada Chatzisarantis ve Hagger (2007) rekreasyonel sporcuların, rekabetçi sporculara kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirdiklerini öne sürmüşlerdir.

Sporda rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonucunda, Sporda rakibi affetme ölçeğinin olumluya yönelme alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ($r = -,114$), Sporda rakibi affetme ölçeğinin diğer bir alt boyut olan empati kurma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ($r = -,173$) bir korelasyon tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, olumluya yönelme arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı, empati kurma arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı söylenebilir. Olumluya yönelme, kişinin bir durum karşısında olumsuz yönleri bir kenara koyup, olumlu yönleri düşünerek durumu olumluya yorması olarak açıklanabilir. Bu durum dışarıdan iyi anlamda düşünülse de, kişinin iç dünyası açısından yıpratıcı olabilir. Nitekim iyimser tutum her zaman sağlam bir psikoloji getiremeyebilir. Bu anlamda yaşanan bir durumu kişinin olumluya yorması, psikolojik iyi oluşunu olumsuz manada etkileyebilir. Burada önemli olan nokta duygularımızı yok saymak değil, olaya daha mantıksal açıdan bakabilmektir. Bu anlaşılacağı taktirde kişi duygularını yok sayıp yalnızca olumluya yönelirse psikolojik iyi oluşu olumsuz olarak etkilenebilir. Empati kurma arttıkça psikolojik iyi oluşun azalması da bu durumla açıklanabilir. Yani kişinin yaşadığı olayın sancılarını yaşamak yerine, karşı taraftaki bireyin neden bu şekilde davrandığını düşünüp kendini onun yerine koyması, psikolojik iyi oluşu olumsuz anlamda etkileyebilir. Sporcular açısından da kişinin rakibiyle yaşadığı bir durumu

olumluya yorması ve empati kurması, psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz anlamda etkileyebilir. Örneğin, bir müsabakada sporcu sadece kazanmaya odaklanıp, rakip sporcu, hakem ya da antrenör tarafından yapılan hataları görmezden gelirse o an için başarılı bir performans sergileyebilse, müsabaka sonrasında yapılan hataları tekrar düşünmeye başlar ve tepki vermediği için pişmanlık yaşayabilir. Kazanmaya yönelik bile olsa sporunun duygularını bastırmak yerine, bu duyguları kontrol etmesi gerekir. Unutmamalıdır ki affetme davranışı olumsuz duygular ile başlar, önemli olan bu duyguları kontrol etmek ve karşı tarafa ifade edebilmektedir. Dolayısıyla ifade edilmeden, kontrolsüzce affetme davranışı sergilemek psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilir.

Literatürde sporda rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Farklı alanlarda yapılan araştırmalar incelendiğinde, Zümbül (2019) çalışmasında öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucunu tespit etmiştir. Başka bir çalışmada Dilmaç ve diğerleri (2016) psikolojik danışma deneyimi yaşayan kişilerin psikolojik iyi olma ile affetmeleri arasındaki pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Yine başka bir çalışmada Ateş (2021) çalışmasında empati eğiliminin psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varmıştır.

Kaynaklar

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Ateş, M. F. (2021). *COVID-19 salgını sürecinde bireylerin kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyodemografik özellikler, algılanan sosyal destek, duygusal düzenleme ve empati açısından incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi) Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Büyüköztürk, ğ., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, ğ. & Çakmak, E. K. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Chatzisarantis, N. & Hagger, M. (2007). The moral worth of sport reconsidered: contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of Sports Sciences*, 25(9), 1047-1056.

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112 (1), 155–159.

Çolak, T. S., Koç, M., Eker, H., & Düşünceli, B. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinde affetme esnekliği ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 63-73. doi:10.14687/jhs.v14i1.3578

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, And Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1),1-11.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre sporda rakibi affetme düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu, branş değişkenine göre sporda rakibi affetme düzeyinde anlamlı farklılıkların olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş cinsiyet ve branş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca sporda rakibi affetme ölçeği alt boyutlarından olumluya yönelme ve empati kurma boyutları ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında negatif yönde bir sonuca ulaşılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda sporda rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Gelecekte tasarlanabilecek araştırmalara öneri olarak, savunma sporları baz alınarak gerçekleştirilen bu araştırmanın dışında, takım ve bireysel spor branşları mukayese edilecek araştırmalar tasarlanabilir. Ayrıca affedicilik yönelimli psiko-eğitim programı yardımıyla sporcuların rakibi affetme düzeylerinin incelendiği deneysel veya yarı deneysel çalışmalar tasarlanabilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 06.12.2023 tarihli ve 10 nolu toplantı 8 nolu karar ile Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47).

Dilmaç, B., Ekşi, F., & Şimşir, Z. (2016). Psikolojik danışma deneyimi yaşayanların dini başa çıkma, psikolojik iyi olma ve affetme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi. A. Ayten, M. Koç, & A. Ayten içinde, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, 1, 169-186.

Edwards, J.K. (2007). *Relationship satisfaction: The role of attachment, conflict, empathy, forgiveness*. Doctoral Dissertation, Purdue University, USA.

Fitzgibbons, R., Enright, R., & O'Brien, T. (2004). Learning to forgive. *American School Board Journal*, 191, 24-26.

Frommer, M. S. (2005). Thinking relationally about forgiveness: Commentary on paper by Stephen Wanhg. *Psychoanalytic dialogues*, 15(1), 33-45.

Hammuri, K. (2022). Forgiveness level among talented athletes. *Journal of Physical Education*, 34(4).

Kalaycı, Ş. (2018). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. (8.baskı). Ankara: Dinamik Akademi Yayıncılık, s.405.

Kara, M., Kara, N. Ş., & Uzun, N. B. (2023). Level of competition forgiveness scale in sport (fcfss): validity and reliability study. *International Innovative Education Researcher (IEdRes)*, 3(3).

Kara, N. Ş. (2020). *Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya

Kara, N. S., Soyer, F. & Koç, M. (2021). Examination of meaning in life, forgiveness flexibility, cognitive flexibility and psychological symptoms in individuals doing sports and not doing sports in terms of various variables. *African Educational Research Journal*, 9(1), 146-159.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007- 1022

McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55.

Orathinkal, J. Vanteenwegen, A. & Buruggrave, R. (2008). Are Deographics Important for Forgiveness?. *The Family Journal*, 16(20), 20-27.

Özkan, A., O. (2019). *Futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem

The main purpose of this study is to examine the relationship between opponent forgiveness and psychological well-being levels of athletes in karate and kick boxing.

Research Problems

- 1.Does the level of forgiving the opponent in sports differ according to gender and branch variables?
- 2.Does the level of psychological well-being differ according to gender and branch variables?

Method

Relational survey model, one of the general survey models, was used in the research. The population of the research consists of Turkey Karate Federation and Turkey Kick Boxing Federation affiliated to the General Directorate of Sports Services. The sample consists of 372 athletes from Karate and Kick Boxing branches affiliated to these federations. The research was conducted with simple random sampling method. In the study, the Scale of Forgiveness of Opponent Level in Sport (SRADÖ) was used to determine the level of opponent forgiveness of the

Özmaden, M., & Sevilmiş, U. (2023). Bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 64-72.

Sevin H.D. & Küçük S, (2016). İş görenlerin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile çalışma performansları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 3(1), 24-31.

Şimşek, S. (2022). *Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Mustafa Baloğlu). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s.79.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.

Toktas, S. (2019). Examining the Levels of Forgiveness and Psychological Resilience of Teacher Candidates. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), 241-249.

Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.

Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

athletes, and the Psychological Well-Being Scale was used to measure the level of psychological well-being.

Ethical permission for the related research was obtained on 06.12.2023 with decision number 10 and number 8. Then, the data of the research were collected from the athletes in the Karate and Kick Boxing branches between 15.02.2024 and 15.03.2024 after the data collection permission from the Ministry of Youth and Sports, General Directorate of Sports Services on 09.02.2024. The data collected in the study were analyzed using descriptive statistics, independent groups t-test, one-way analysis of variance and Pearson correlation analysis.

Literature Review

In our daily lives, we often react to events or people. These reactions determine the course of the situation or our dialogues with people. In this case, it is possible to talk about forgiveness behavior that requires us to control our emotions emotionally and cognitively. Forgiveness is defined as an internal and positive social change in the interpersonal context towards the person who harmed (McCullough et al, 2000). Forgiveness is the moral, emotional and intellectual reactions of a person who

encounters unfair and unjust behaviors in the face of these behaviors (Fitzgibbons et al, 2004).

The act of forgiving the opponent in the sport environment is a multifaceted concept that includes behavioral, cognitive and emotional areas. Forgiveness behavior is the key point in the interaction with rival players who exhibit aggressive and unfair behaviors. Because the uncontrolled expression of emotions can negatively affect both the performance and the dialog with the opponent. In order to cope with this situation, one needs to develop forgiveness behavior. Because sport is an environment that includes competition, excitement, anger and anxiety (Kara et al, 2023). In an environment with such multifaceted emotions, the athlete has to control his/her emotions. On the other hand, an athlete who is inadequate in controlling emotions may fail both in terms of performance and emotionally. In addition, this situation may also negatively affect the level of psychological well-being.

Psychological well-being is defined as living effectively by enjoying life (Deci & Ryan, 2008). Waterman (1993) explained psychological well-being as the individual's striving for development and fighting for this goal. Within the framework of all these explanations, it can be said that emotions and the management of these emotions affect psychological well-being.

In the sports environment where more than one emotion is experienced intensely, the psychological well-being levels of athletes are important in terms of their successful performance. The higher the level of psychological well-being, the higher the likelihood of successful performance. When this situation is evaluated in terms of forgiveness behavior, if the athlete controls his/her emotions during the intense flow of emotions, replaces negative emotions with positive emotions and forgives the opponent, the level of

psychological well-being can be positively affected and in this case, the athlete can perform successfully. From another perspective, an athlete who focuses only on a successful performance may ignore the opponent's misbehavior, suppress his/her emotions and focus on instant forgiveness. In this case, although a successful performance may occur for that moment, the suppressed and unrevealed emotions may negatively affect the athlete's psychological well-being. As a result, it can be said that there is a relationship between forgiving the opponent and psychological well-being in defense sports.

Result and Conclusion

When the research findings were analyzed, it was determined that there was a significant difference in the level of forgiving the opponent in sports according to the gender variable. According to the branch variable, it was determined that there was no significant difference in the level of forgiving the opponent in sports. In another finding, it was determined that there was no significant difference in the level of psychological well-being according to gender and branch variables. Finally, a negative relationship was found between the dimensions of empathizing and positive orientation, which are sub-dimensions of the scale of forgiving the opponent in sport, and psychological well-being.

As a result of the research, a negative result was found between the dimensions of positive orientation and empathizing, which are sub-dimensions of the scale of forgiving the opponent in sport, and the level of psychological well-being. According to this result, it can be said that there is a significant relationship between the level of forgiving the opponent in sports and psychological well-being.