

TC
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SPOR SONRASI YAŞAMDA ELİT SPORCULARIN PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞLARI

SPORDA PSİKO SOSYAL ALANLAR
ANABİLİM DALI YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep KIRAN

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özgür Mülazımoğlu BALLI

Denizli, 2021

Bu tezin tasarımı hazırlanması yürütülmesi araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birinci ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğini beyan ederim.

Öğrenci Adı Soyadı : Zeynep KIRAN

İmza :

X X X X

ÖZET

SPOR SONRASI YAŞAMDA ELİT SPORCULARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI

Zeynep KIRAN

Yüksek Lisans Tezi, Sporda Psikososyal Alanlar ABD

Tez Yöneticisi: Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI

Haziran 2021, 106 Sayfa

Araştırmanın birinci amacı doğrultusunda elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine yordayıcı etkisi ve ilişkisi incelenmiştir. Bunun yanında katılımcıların psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyet, milli olma durumu ve spor sonrası yaşamda fiziksel aktivite yapma durumuna göre incelenmiştir. Çalışmada 100 kadın ($\bar{X}_{yaş}=32.76\pm10.08$) ve 92 erkek ($\bar{X}_{yaş}=32.36\pm9.9$) olmak üzere toplam 192 ($\bar{X}_{yaş}=32.5\pm9.9$) katılımcı yer almıştır. Katılımcıların 96'sı cimdastik ve 96'sı da yüzme sporcusudur. Çalışmada Veri toplama aracı olarak psikolojik iyi oluş ölçeği (PİÖÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Psikolojik Sağlık Ölçeği (PSÖ) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi, regresyon analizi ve manova istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan istatistikî değerlendirme sonuçlarına göre elit sporcuların spor sonrası yaşamda psikolojik iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanında depresyon düzeyleri ile psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında yüksek/orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş üzerine anlamlı düzeyde yordayıcı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir, $R=0.752$, $R^2=0.56$, $p<0.01$. Adı geçen üç değişken ile birlikte psikolojik iyi oluş toplam varyansın yaklaşık %56' sını açıklamaktadır. Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunurken, psikolojik sağlık 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 sağlık parametrelerinde anlamlı farklılıklar vardır. Milli sporcu olmuş emekli sporcuların milli sporcu olmamışlara göre psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik sağlık 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 sağlık düzeyleri daha yüksek ve depresyon düzeyleri ise daha düşüktür.

Anahtar Kelimeler: Elit sporcu, Psikolojik sağlık, benlik saygısı, depresyon

ABSTRACT

The Psychological Well-Being of Elite Athletes After Sports Career

KIRAN, Zeynep

M. Sc. Thesis in Psychosocial Areas In Sports

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI

June 2021, 106 Pages

The primary purpose of the study is to examine the predictive effect and relationship of elite athletes' self-esteem, depression and psychological resilience levels on their psychological well-being level after sports. In addition, the psychological well-being, self-esteem, depression and psychological resilience levels of the participants were examined according to gender, being national athlete or not and physical activity in post-sports life. A total of 192 ($\bar{X}_{age}=32.57\pm9.98$) participants, including 100 women ($\bar{X}_{age}=32.76\pm10.08$), 92 men ($\bar{X}_{age}=32.36\pm9.91$) participated in the study. 96 of the participants are gymnasts and 96 are swimming athletes. In the study, psychological well-being scale (PIOS) -Rosenberg Self-Esteem Scale (RSI) - Psychological Resilience Scale (PSS) and Beck Depression Inventory (BDI) were used as data collection instrument. Pearson's correlation analysis, regression analysis and manova statistical analysis methods were used in the data analysis. According to the statistical evaluation results, it was observed that there is a moderate positive and significant relationship between the psychological well-being levels of elite athletes after sports and their self-esteem and psychological resilience. It was determined that there is a negative relationship between the depression levels of elite athletes in life after sports and their psychological well-being, self-esteem and psychological resilience levels $R=0.752$, $R^2=0.56$, $p<0.01$. Together with three variables, psychological wellbeing explains %54 of total variance. Depression levels decrease as the psychological well-being, self-esteem and psychological resilience levels of the participants increase. It has been determined that the self-esteem, depression and psychological resilience levels of elite athletes in life after sports have a significant predictive effect on psychological well-being. While it was observed that the psychological well-being, self-esteem and depression levels of elite athletes in life after sports did not differ according to gender, it was found that the psychological resilience levels of women with different psychological resilience levels were lower than men. There are significant differences in the parameters of psychological well-being, self-esteem, depression and psychological resilience of retired athletes according to their status as national athletes and physical activity in the post-sports life. Retired athletes who have become national athletes have higher levels of psychological well-being, self-esteem and psychological resilience and lower depression levels than those who have not been national athletes. Likewise, retired athletes who participate in physical activity in the post-sports life have higher levels of psychological well-being, self-esteem, and psychological resilience, and lower depression levels than those who do not participate.

Key words: Elite athletes, psychological resilience, self esteem, depression

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim ve tez çalışmam süresince tecrübelerinden yararlandığım başta tez danışman hocam Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI'ya,

Tez çalışmam sırasında gerek konunun belirlenmesi gerekse tezin uygulanması aşamasında bilgi ve tecrübeleriyle desteklerini esirgemeyen Doç. Dr. Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK, Dr. Öğr. Üyesi Yeliz İLGAR DOĞAN hocalarıma,

Tezin uygulanması aşamasında katılımcılara anket verilerinin ulaştırılması kısmında yardımlarını esirgemeyen yüzme milli takım sporcumuz Nida Eliz Üstündağ'a Yüzme Federasyonu Yönetim Kurulu Üyesi ve Yüzme Antrenörü değerli Mete Gürel hocama, araştırmaya destek vererek anket verilerini dolduran Milli cimnastik ve yüzme sporcularına,

Vermiş oldukları katkılardan ötürü tez jüri üyeleri Doç. Dr. Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK ve Doç. Dr. Sadettin KİRAZCI hocalarıma,

Hayatım boyunca her koşulda yanımda olan desteğini esirgemeyen sevgili eşim Selçuk KIRAN' a ve beni bugünlere getiren canım aileme ve dostlarıma teşekkürlerimi sunarım.

İçindekiler

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İçindekiler	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
Sayfa	x
TABLolar DİZİNİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xii
1.GİRİŞ.....	1
1.1Araştırmanın Amacı.....	6
2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI.....	7
2.1. İyi Oluş	7
2.1.1. Öznel iyi oluş.....	8
2.1.2. Psikolojik iyi oluş	9
2.1.3. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları	10
2.1.3.1. Kendini kabul etme	11
2.1.3.2. Başkalarıyla olumlu ilişkiler	12
2.1.3.3. Özerklik.....	12
2.1.3.4. Çevresel kontrol	13
2.1.3.5. Yaşam amacı.....	13
2.1.3.6. Bireysel gelişim	14
2.1.4. Psikolojik iyi oluş ile ilgili ölçüm araçları	15
2.2. Benlik Saygısı	16
2.2.1. Benlik saygısının gelişimi.....	17
2.2.2. Yüksek benlik saygısı	18
2.2.3. Düşük benlik saygısı.....	19
2.2.4 Benlik saygısını etkileyen faktörler	20
2.2.5 Benlik saygısı ile ilgili ölçüm araçları.....	21
2.3 Psikolojik Sağlamlık.....	23
2.3.1 Risk faktörleri	24
2.3.1.1. Bireysel risk faktörleri	24
2.3.1.2. Ailesel risk faktörleri.....	25
2.3.1.3. Çevresel risk faktörleri.....	25

2.3.2. Koruyucu faktörler	26
2.3.2.1. Bireysel koruyucu faktörler	26
2.3.2.2. Ailesel koruyucu faktörler	27
2.3.2.3. Çevresel koruyucu faktörler.....	27
2.3.3. Psikolojik sağlamlıkla ilgili olumlu sonuçlar	27
2.3.4. Psikolojik sağlamlık ile ilgili ölçüm araçları	28
2.4. Depresyon	30
2.4.1. Depresyonun risk faktörleri	31
2.4.1.1. Genetik faktörler	31
2.4.1.2. Yaş ve cinsiyet	31
2.4.1.3. Stresli yaşam olayları ve kayıplar.....	32
2.4.1.4. Kişilik özellikleri	32
2.4.1.5. Hastalıklar	32
2.4.2. Depresyon ile ilgili ölçüm araçları	32
2.5. Spor ve Psikolojik İyi Oluş	34
2.5.1. Elit sporcular ve psikolojik iyi oluş	35
2.5.2. Spor kariyerini sonlandırma ve spor sonrası yaşam.....	36
2.6. Konu ile İlgili Literatür Çalışması.....	38
2.6.1. Spor sonrası yaşam ile ilgili çalışmalar	38
2.6.2. Benlik saygısı, elit sporcu ve spor sonrası yaşam ile ilgili çalışmalar	42
2.6.3. Psikolojik sağlamlık, elit sporcu ve spor sonrası yaşam ile ilgili çalışmalar	43
2.6.4. Depresyon, elit sporcu ve spor sonrası yaşam ile ilgili çalışmalar	43
2.7. Hipotezler	44
3. GEREÇ VE YÖNTEM	45
3.1. Araştırma Grubu	45
3.2. Veri Toplama Araçları	49
3.2.1. Genel bilgi formu	49
3.2.2. Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOÖ)	50
3.2.3. Rosenberg benlik saygısı ölçeği (RBSÖ)	50
3.2.4. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ).....	51
3.2.5. Beck depresyon envanteri (BDE)	51
3.3. Veri Toplama Yöntemi	52
3.4. İstatistiksel Analiz	52
4. BULGULAR	54

5. TARTIŞMA	61
6. SONUÇ.....	78
6.1. Öneriler.....	81
7. KAYNAKÇA	82

EK 1: Genel Bilgi formu ve kullanılan ölçüm araçları

EK 2: Etik Kurul İzin Belgesi



ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 2. 1 Psikolojik İyi Oluşun Boyutları (Ryff ve Singer 2008, Akça Koca ve Yukay Yüksel 2017).....	10
--	----



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3. 1 Katılımcıların branş ve cinsiyetlerine göre yaş, spor yaşı ve sporu bıraktıktan sonra geçen süre ile ilgili tanımlayıcı istatistikler.....	46
Tablo 3. 2 Artistik cimnastik ve yüzme sporcularının eğitim düzeylerinin dağılımı.....	46
Tablo 3. 3 Katılımcıların Spor Özgeçmiş, Yarışma Katılım Durumları.....	47
Tablo 3. 4 Sporcuların spordan emekli olma nedenleri	48
Tablo 3. 5 sporcuların spor sonrası yaşamda sağlıklı yaşam için spor yapma durumlarını ve tekrar elit düzeyde spor yapacak olsalar yine aynı spor branşını seçme durumları	48
Tablo 3. 6 Katılımcıların spordan emekli olduktan sonra aynı spor branşında çeşitli görevlerde yer alma durumları	49
Şekil 3. 7 Betimsel istatistikler ve verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri	53
Tablo 4.1 Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin genel toplam ve cinsiyete göre ortalama değerleri	54
Tablo 4. 2 Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş düzeyi benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Korelasyon Analizi sonuçları	55
Tablo 4. 3 elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş, düzeyi üzerine yordayıcı etkisi regresyon analizi sonuçları	56
Tablo 4. 4 Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyete göre ortalama, standart sapma değerleri ve ANOVA sonuçları.....	58
Tablo 4. 5 Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde milli sporcu olma durumlarına göre ortalama, standart sapma değerleri ve ANOVA sonuçları	59
Tablo 4. 6 Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde fiziksel aktivite yapma durumuna göre ortalama, standart sapma değerleri ve ANOVA sonuçları	60

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BDE	Beck Depresyon Envanteri
KPSÖ	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
PSÖ	Psikolojik sağlamlık ölçeği
RBSÖ	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği



1.GİRİŞ

“Psikolojik iyi oluş” kavramı ilk defa Bradburn’un (1969) yazmış olduğu “The Structure of Psychological Well-Being” adlı eserde ruhsal sağlık yönünden iyi hissetme ve genel olarak mutlu olma arayışının bir bütünleşmesi olarak tanımlamıştır (Bayrak 2011). Psikolojik iyi oluş öz kabul, özerklik çevresel kontrol, diğerleri ile pozitif ilişkiler, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı kavramı içerisinde barındırmaktadır (Ryff 1989). Bununla birlikte, psikolojik iyi oluş kişinin benlik saygısına dair pozitif algının oluşması, iyi ve kötü tüm yönleri ile kabul ve değerli hissetme, yaşamı daha anlamlı değerli görerek hayatına özgürce yön vermeyi içeren bir kavram olarak da ifade edilmiştir (Ryff ve keyes 1995). Spor yapan kişilerde psikolojik iyi oluşun olumlu yönde geliştiği belirtilmektedir (Schumaker vd 1986). Netz ve Wu (2005), psikolojik iyi oluş üzerinde sporun etkisini dört değişken üzerinde değerlendirmişlerdir. Bunlardan ilki duygusal psikolojik iyi oluş (örneğin; ifade etme, sürekli kaygı, stres, tansiyon, depresyon, kızgınlık, karmaşa, enerji, kuvvet, yorulma, olumlu duygu, negatif duygu ve iyimserlik), ikincisi kendini algılama (örneğin; öz yeterlik, öz değer, öz saygı, benlik kavramı, vücut görüntüsü, fiziksel uygunluğu algılama, ustalık hissi ve dikkat odağı), üçüncüsü fiziki iyi oluş (örneğin, acı ve fiziksel semptomların algılanması) ve dördüncüsü ise yaşam doyumudur.

Psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu belirtilen kendini algılamanın önemli öğelerinden biri olan benlik saygısı (Netz ve Wu, 2005), kişinin benliğindeki olumlu ve olumsuz yönlerini ayırarak kendisi için olumlu değerlendirme yapabilmesi olarak ifade edilmiştir (Karaçam ve Pulur 2017). Ayrıca McInnally’ de (1992) psikolojik iyi oluş, öz yeterlilik, benlik saygısı ve egzersiz arasında pozitif ilişkinin olduğunu kaygı, depresyon, stres ile egzersiz arasında ise negatif ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Benlik saygısı bireyin kendi kişiliğine karşı olan fikirlerinin bütünü, bireyin kendi kişiliğini değerlendirme süreci yani kişiliğin içerisinde olan önemli bir kavramdır (Özerkan 2004). Bir bireyin kendini kabul etme duygusu yani benlik saygısı psikolojik iyi oluş kavramı içerisinde en çok kullanılan alt kavramlarından (Ryff 1989). Benlik saygısı ruh sağlığı ve beden sağlığı gibi değişkenleri etkileyen önemli bir faktördür (Türker 2018). Kişinin kendini değerli olarak kabul etmesi olarak tanımlanan benlik saygısının (Rosenberg, 1965) yüksek düzeyde olması psikolojik sağlığın en önemli parametrelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Crocker ve Park 2004). Bireyler hayatları boyunca stresli yaşam şartları, zorlu süreçler vb. sıkıntılı yaşam koşulları ile karşılaşmaktadırlar ve

sürekli olarak bu zorlu süreçlere rağmen benlik saygılarını korumak yâda arttırmak için çaba göstermektedirler (Tajfel ve Turner 1986). Benlik saygısının yüksek olması kişinin iyi oluş durumunun yüksek olduğunu göstermektedir (Dubois ve Flay 2004). Mak, Ng ve Wong (2011)'a göre pozitif görüş ve yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, psikolojik sağlamlıkları da yüksektir. Alan yazın incelendiğinde benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık kavramları arasında pozitif yönde bir ilişkili olduğu görülmektedir (Fergusson ve Lynskey 1996).

Psikolojik sağlamlık, kolayca iyileşme, güç toplama, iyi mizaç, kolayca eski haline dönme, morali iyi olma olarak tanımlanmıştır (Bayrakdaroğlu 2014). Alan yazın incelediğinde psikolojik sağlamlık kavramı birçok farklı şekilde de açıklanmaktadır (Carver 1998, Mandleco Peery 2000, Yılmaz ve Sipahioğlu 2012, Smith vd 2008, Kararımak ve Siviş Çetinkaya 2011). Luthar ve Cicchetti'ye (2000) göre bireyin içsel yaşamında ruh ve beden sağlığını tahrip eden olumsuz süreçlerden sonra kişinin iyileşme gayretinin seviyesidir. Yılmaz ve Sipahioğlu (2012), psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin stresli durumlarla karşılaştığında duygusal, fiziksel ve ruhsal yönden daha az zarar görerek atlattıklarını belirtmiştir. Bunun yanında yaşadığı süre boyunca karşılaşılan problemlere ve zorluklara rağmen ruh ve beden sağlığını koruyabilen ve normal yaşantısına devam edebilen kişilerin iyi düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğu belirtilmektedir (Mandlece ve peery 2000). Ruh ve beden sağlığına olumlu yönde etkisi olan spor yapıyor olmanın psikolojik sağlamlığı da arttırdığı yönünde çalışmalar vardır. (Mandlece ve peery 2000). Araştırmacılar bireysel veya takım sporlarının psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkilediğini belirtmişlerdir (Bayrakdaroğlu 2004, Soflu 2011, Ghaderi 2012). Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler üç başlıkta toplanabilir; bunlar risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuç faktörleridir (Bayrakdaroğlu 2014). Psikolojik sağlamlığın içinde barındırdığı kavramlardan biri olan risk faktörleri, yaşamda zorluk, sıkıntı, stres ve olumsuz yaşam şartlarıdır ve bu duygu durumlarının sonucunda depresif belirtiler olarak ortaya çıkmaktadır (Gürkan 2006).

Depresif belirtiler derin üzüntülü bir duygu-durum içinde; düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk; değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlamadır (Roelofs vd 2005). Bu veya benzeri belirtileri içeren olumsuz ruh hali ise depresyon olarak adlandırılmaktadır (Roelofs vd 2005). Depresyonun en yaygın olan belirtileri karamsarlık, benliğe ilişkin olumsuz duygular, ilgi ve sevgi kaybı, benlik saygısında azalma motivasyon kaybıdır (Hisli 1989). Zorlu yaşam şartları ruhsal hastalıkların meydana çıkmasında önemli rol oynamaktadır bu zor şartlar bireyin sorunla başa

çıkma becerisini geliştirecek düzeyde olduğunda kişinin benliğinin güçlenmesine faydası olurken, kişinin baş edemeyeceği düzeyde olduğunda ruhsal dengenin bozulmasına neden olur (Bayrak 2011). Ryff (1989) psikolojik iyi oluşla depresyon arasında negatif yönde ilişki olduğunu saptamıştır.

Spor yapmanın yararlı etkilerinin yanında, özellikle elit sporcuların yoğun ve aşırı yüklenme olan antrenmanları sonucunda beden ve ruh sağlığı olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Karakaya vd 2006).Üst düzeyde spor yapan elit sporcular küçük yaşlardan başlayarak yoğun antrenmana maruz kaldıklarında ise ruh sağlıkları olumsuz etkilenebilmektedir. Elit sporcu olabilmek için ciddi bir zaman, emek ve efor harcamak gerekmektedir. Sıklıkla kullanılan bir tanıma göre elit sporcu olabilmek için 5 ila 10 yıl arasında en üst düzeyde yarışıyor olmak vurgulanarak en önemli kriterin deneyim olduğu belirtilmektedir (Erikson vd 1993, Wylleman vd 2004). Bunun yanında, Piggott vd (2015) elit sporcu olabilmek için genellikle 10 yıllık bir atletik spor kariyerinin olması gerektiğini savunmaktadır. Diğer tanımlar da ise elit sporcular için; Olimpiyat sporcuları (Grant ve Schempp 2013), profesyonel sporcular (Jordet vd 2012), üniversite sporcuları (Steiner vd 2010), milli takım sporcuları (Bertollo vd 2012) ve/veya rekabetçi takım sporcuları (Voss vd 2010) olarak çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Bunlara ek olarak, Wu vd (2013) elit sporcuyu uluslararası ve/veya ulusal düzeyde rekabet eden, ulusal seviyeye erişmiş olan, ülkesini veya milli takımını temsil eden, hali hazırda ulusal ve uluslararası düzeyde rekabet eden sporcular olarak tanımlamıştır.

Literatürde yer alan tanımlamalar doğrultusunda elit sporcu olabilmek için çok küçük yaşlarda başlayarak uzun yıllar yoğun antrenmanlar yapmak gerekmektedir. Erken yaşta spora başlamanın faydalarının araştırıldığı çalışmalarda farklı sonuçlar bulunmuştur (Baker 2003, Williams ve Ford 2009, Ford vd 2009). Cimnastik ve buz pateni gibi spor branşlarında erken yaşta yapılan yüklenmelerin psikolojik etkilerinin olumsuz olduğu görüşü savunulmuştur (Güllich ve Emrich 2006, Cote vd 2009, Ford vd 2009). Çocuk ve ergenlerin spora erken yaşta başlayarak, 13-15 kronolojik yaşa gelindiğinde bir spor dalını daha çok benimsemesi ve tek bir spor dalında uzmanlaşmaya çalışması sporda özelleşme olarak tanımlanmaktadır (Cote 1999). Cimnastik gibi bazı spor dalları içerdikleri yüksek teknik özellikler ve motor beceriler nedeniyle sinir sistemine dayalı olduğu için “Erken Özelleşilen Sporlar” tanım ve gruplamasında yer almaktadır (Balyi ve Hamilton 1995). Yüzme ve benzeri sporlar geleneksel olarak erken başlanan sporlardan birisi olmakla birlikte uzun süreli sporcu gelişim modeline göre, (Long Term Athlete Development LTAD) “geç özelleşilen spor dalları” kapsamında değerlendirilmiştir (Balyi ve Hamilton 1995, Ford vd 2011, Gulbin vd 2013). Bu değerlendirmenin aksine çocukların yüzmeye erken yaşlarda başlaması

nedeniyle yüzme spor branşı uygulamada “erken özelleşen sporlar” yapısına bürünmüştür (Açıkada ve Hazır 2017). Kişilerin özel antrenmanlara erken yaşta başlaması kişilerde psikolojik sorunların daha yoğun yaşanmasına zemin hazırlamaktadır (Açıkada ve Hazır 2017). Araştırmacılar, özellikle artistik cimnastik, artistik buz pateni, ritmik cimnastik, yüzme ve benzeri spor dallarında yüksek yoğunluklu aerobik ve/veya anaerobik ağırlık antrenman programına erken başlayan çocuklarda çeşitli sorunların ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir (Balyi ve Hamilton 1995, Cote 1999). Barynina ve Vaitsekhovski (1992) yüzme sporu ile ilgilenen sporcularda, daha erken yaşlarda özel antrenmana daha çok ağırlık veren yüzücülerin ileri yaşlarda ve milli takımlarda kendi yaşıtı olan ve özelleşmeye daha geç başlayan elit sporculara kıyasla spor kariyerlerini daha erken sonlandırdıklarını gözlemişlerdir.

Özellikle elit düzeydeki sporcular, iyi seviyelere gelebilmek için özel antrenmanlar yapmakta ve bu antrenmanlara erken yaşta başlamaktadırlar (Cote 1999). Hatta bu antrenman ve yüklenmelerin sonucunda sürantre olup spor kariyerini sonlandırma durumuna kadar gidebilmektedir. Aynı zamanda spordan emekli olunduktan sonrada depresyon gibi olumsuz duygu durumları da yaşamalarına neden olabilmektedir (Lavalle ve Tod 2013). Spor kariyerine sonlandırma durumu ile ilgili olarak Literatürde bazı araştırmacılar elit ve/veya profesyonel sporcuya odaklanmıştır (Gorbet 1985, Crook ve Robertson, 1991, Baillie ve Danish 1992, Drahota ve Eitzen 1998). Spor kariyerini sonlandırma alışla gelmiş düzeni bozarken öte yandan kişinin sosyal yaşamı, ailesi ve diğer insanlar arasındaki yerinin ve kimliğinin değişmesine sebep olur (Gall 2000). Spor kariyerinin sonlandırılması kişi için bir dönüm noktası olmakla beraber, çalışma düzeninin sona ermesiyle birlikte serbest zaman kavramının da ortaya çıkmasıdır (Burgess 1960). Çoğu sporcu spor sonrasındaki hayatına adapte olmakta zorluk yaşar ve hayatlarında bir boşluk hissi oluşur (Erpic vd 2002). Sporda gelişim ve yüksek performans seviyesinde spor başarısı hedefleyen sporcuların, yıllar süren aktiviteleri olarak tanımlanan spor kariyerinin sonlandırılması (Bayrak 2011), sırasındaki değişiklikler kişilerin psikolojilerini ve yaşamdan aldıkları doyumunu etkileyebilir (Erpic vd 2004). Spor kariyerinin sona ermesiyle birlikte gerek sosyal gerekse profesyonel açıdan yaşanan değişimler, psikolojik olarak üzüntülü reaksiyonlara neden olmaktadır (Stephan vd 2007). Aynı zamanda spor kariyerini sonlandırmak, elit sporcuların yaşamları üzerinde mesleki ve sosyal işleyişini bozabilecek davranışsal ve duygusal bir etkiye neden olabilir (Ogilvie ve Taylor 1993, Taylor ve Ogilvie 1994, Stephan 2003). Spor kariyerini sonlandırıp normal yaşama geçen sporcular kariyer alanından sonra uyum güçlüğü, stresli uyum süreci ve kimlik kaybı gibi depresif belirtiler göstermişlerdir (Park vd 2013). Spor kariyerini sonlandırmış

olan sporcularda psiko-sosyal faktörler de psikolojik sıkıntı ile ilişkilendirilmiştir (Manness vd 2018). Spor kariyerini sonlandırıp normal yaşantılarına geçiş yapan sporcuların spor kariyerinin bitiminden sonra üst düzeyde memnuniyetsizlik olduğu belirtilmektedir (Bayrak 2011). Spora adanmış olan yıllar sonucu sporu bırakma olayının gerçekleşmiş olması genellikle birey için yıkıcı sonuçlar doğurmaktadır (Levis 1997). Spor kariyerinin sonlanmasındaki geçiş psiko-sosyal çevrede düşüş, kültürel ve sosyal yönden yalnızlık, sosyal hayatta iletişim zorluğu ve sportif durumun dışında oluşabilecek sıkıntıları içinde barındırmaktadır (Erpic vd 2002).

Spor kariyerinin bitiminden sonra yüksek seviyede kayıp duygusu yaşayan sporcuların uyum sağlayabilmek için uzun zamana ihtiyaç duyduğu, sinirli olma, depresyon, sosyal statüsünün değişmesine alışma ve yeni beslenme alışkanlıklarının kazanılması için daha fazla gayret göstermeleri gerektiği görülmektedir (Gilmore 2008). Bayrak 2011, spor kariyerini sonlandıran profesyonel futbolcuların depresyon ve yaşam kalitesi düzeylerini belirlemek için yaptığı çalışmada spor kariyerini sonlandıran futbolcuların futbolu bırakma sürecinin psikolojik travmayla beraber yaşam kalitesinde düşüşe sebep olduğunu tespit etmiştir. Bayrak (2011) depresyon düzeyleri yüksek olan profesyonel futbolcuların yaşam kalitelerinin düşük, depresyon düzeyi düşük olanların ise yaşam kalitelerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Esopenko vd (2017), spor kariyerini sonlandırmış olan profesyonel hokey oyuncularında bilişsel ve psiko-sosyal işlevleri incelemiştir, spor kariyerini sonlandıran sporcularda bilişsel bağlamda bozukluk, öznel iyi oluşla ilgili şikâyetler ve psikiyatrik bozukluklar olduğunu saptamıştır. Schuring vd (2017), spor kariyerini sonlandıran ve devam eden kriket sporcularının zihinsel iyiliğini araştırdığı 6 aylık takip süresi olan bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda mevcut kriket sporcularının kariyer geçişindeki memnuniyetsizliğinin, sıkıntı, endişe, uyku bozukluğu ve depresyon riskine neden olduğunu tespit etmiştir. Buska (2008), futbolcuların spor kariyerini sonlandırılması sürecinde, depresif olarak uyku sorunları, zindelik kaybı, mali güçlükler ve fiziksel güçlük riski taşıdığını gözlemiştir. Leddy vd (1994), ise sakatlanmadan kaynaklı olarak spor kariyerini sonlandırmış olan sporcuların %20-33 oranında depresif belirtiler sergilediklerini gözlemlemiştir.

Uluslararası literatürdeki çalışmalar incelendiğinde spor kariyerini sonlandırmış olan sporcularla ilgili yapılan çalışmalara ilginin her geçen gün arttığı göze çarpmaktadır (Buska 2008, Schuring vd 2017, Esopenko vd 2017, Gilmore 2008, Leddy vd 1994). Ulusal literatürde ise çok kısıtlı sayıda ve sadece spor kariyerini sonlandıran futbolcular ile çalışma yapıldığı saptanmıştır (Bayrak 2011).

1.1 Araştırmanın Amacı

Alan yazında incelenen çalışmalar sonucu araştırmanın birinci amacı elit sporcularının spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine yordayıcı etkisi ve ilişkisini incelemektir. Bunun yanında araştırmada elit düzeyde spor yaptıktan sonra sporu bırakan sporcuların psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyet, milli olma durumu ve spor sonrası yaşamda fiziksel aktivite yapma durumuna göre incelemektir.



2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde yapılan çalışmayla ilgili kuramsal bilgiler, tanımlar ve konuyla ilgili alan yazında yer alan çalışmalardan bahsedilmiştir.

2.1. İyi Oluş

Literatürde ruh sağlığı ile ilgili yapılan çalışmalarda depresyon, kaygı gibi olumsuz duygu durumları sıklıkla araştırılmaktadır. Bunlar ile birlikte ruh sağlığının olumlu unsurlarının araştırılma isteği giderek artmaktadır. Bu araştırmalar içerisinde iyi oluş kavramı ruh sağlığı literatüründe önemli bir yer tutmaktadır (Ryan ve Deci 2011, Bradburn 1969, Keyes vd 2002). İyi oluş kavramı literatürdeki çalışmalarda yaşamdan tatmin olma, esenlik, iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (Kolsallayan 2017). Diğer bir deyişle İyi oluş kişide olumlu hislerin olması, negatif düşüncelerin olmaması olarak ta bilinmektedir (Dilmaç ve Özkan 2019). Ryan ve Deci (2011) iyi oluşu temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkilendirmiştir. Bu ilişkilendirmede temel psikolojik ihtiyaçları özerklik yeterlik ve ilişki kurma olarak açıklamışlardır. Bu psikolojik ihtiyaçların gerçekleşmesini ise iyi oluş olarak belirtmişlerdir.

İyi oluşla ilgili çalışmalar yürüten araştırmacılar çeşitli yaklaşımları benimsedikleri için geniş ve belirsiz tanımlamaların yapılmasına sebep olmuşlardır. İyi oluş ile yakın anlamlı olan “mutluluk”, “yaşam niteliği” ya da yaşam doyumu gibi benzer anlama gelen kavramlar kullanmışlardır (Telef 2013). İyi oluş çok boyutludur ve sadece mutluluk veya olumlu duygularla ilgili değildir (Ryff 1995). Genellikle çok yönlü yapı göz ardı edilerek yaşam doyumu ile bir tutulmuştur ve iyi oluşun diğer yapıları görmezden gelinmiştir (Forgeard vd 2011). Karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olan iyi oluşun çok iyi anlaşılması gerekmektedir (Bergman ve scott 2001). Alan yazında iyi oluş kavramı iki genel bakış açısı olarak ele alınmıştır. Bu bakış açıları öznel iyi oluş (hedonic: hazcı) ve psikolojik iyi oluş (eudaimonic: psikolojik işlevsellik) olarak iki şekilde karakterize edilmiştir (Ryan ve Deci, 2001).

İyi oluşun iki bakış açısından biri olan psikolojik iyi oluş bakış açısına göre “iyi oluş” kendini gerçekleştirebilme olarak tanımlanmaktadır (Waterman 1993). Öznel iyi oluş, bakış açısına göre ise “iyi oluş” mutlu olma yaşantısından doyum alma olarak ele alınmaktadır (Waterman 1993).

2.1.1. Öznel iyi oluş

Gündelik yaşantıda “mutluluk” olarak ifade edilen öznel iyi oluş kişinin kendi yaşamını değerlendirmesidir (Telef 2013). Aynı zamanda öznel iyi olma bireyin yaşamının değerli olduğuna nasıl karar verdiğidir (Diener 2000). Öznel iyi olma durumunun pozitif duygular, negatif duygular ve yaşam doyumu olmak üzere üç ayrı boyutunun olduğu belirtilmektedir (Diener vd 1997). Araştırmacılar öznel iyi oluşun boyutlarını incelerken pozitif duygu ve negatif duygu durumunun daha çok kişinin duygularla ilgili olan boyutunu belirttiğini yaşam doyumu boyutunun ise daha çok bilişsel süreçlerle bağlantılı olduğunu belirtmektedir (Diener vd 1997, Karaçam ve Pulur 2017, Dilmaç ve Özkan 2019).

Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları belirten öznel stresi ve doyumsuzluğu içerir. Yaşam doyumu boyutu öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir (Myers 2000). Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtır (Myers ve Deiner, 1995). Kişi haz veren yaşantıları daha çok deneyimliyor ve haz vermeyen yaşantıları daha az deneyimliyorsa bu durumda yüksek öznel iyi oluşa sahiptir. Sonuç olarak öznel iyi oluş, bireyin yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan öznel olarak değerlendirmesini içerir (Myers ve Deiner 1995, Myers 2000).

Genel olarak, yüksek öznel iyi oluşa sahip olan bireyler ruhsal yönden sağlıklı belirtiler gösterirken aynı zamanda daha az ruhsal bozukluk bildirmektedirler (Roysamb vd 2003). Dünya Sağlık Örgütü (1997) ruhsal yönden iyi oluşun, sağlıklı olma literatüründe önemli bir yere sahip olduğunu, ancak ruhsal yönden sağlıklı olmanın “hastalığın olmaması durumu” olmadığını belirtmektedir. Araştırmacılar spor aktivitelerinin de ruhsal yönden sağlıklı olmayı etkilediğini gözlemlemiştir (Fox 1999, Stathi vd 2002). Fox (1999) fiziksel aktivitenin olumlu bir duygu durumu olduğunu ve bağlantılı olarak bununda öznel iyi oluşu etkilediğini belirtmiştir. Stathi vd (2002) 62-81 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite yapmasının öznel iyi oluşlarını arttırdığını benzer şekilde Tuzgöl Dost (2007) düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin fiziksel görünüşleri düzelerek hoşnut olacakları ve öznel iyi oluş düzeylerinin artacağını ifade etmiştir. Cenkseven ve Akbaş (2007)’ın yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik olarak iyi olma durumlarının fiziksel aktivite yapmalarından etkilendiğini belirtmiştir.

2.1.2. Psikolojik iyi oluş

Öznel iyi oluş kişisel değerlendirmeye bağlı olduğu için psikolojik iyi oluş durumundan ayrılmaktadır (Telef 2013). İyi oluşun diğer bakış açısından biri olan psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluş arasındaki farkı Ryff (1995) şu şekilde açıklamaktadır: psikolojik iyi olma durumu, stressiz olma ya da diğer ruh sağlığı problemlerinin olmaması gibi belirteçlerin daha fazlası olarak belirtilmiştir.

Bradburn tarafından 1969 yılında araştırılmaya başlayan psikolojik iyi oluş kavramı insanların sahip olduğu pozitif ve negatif duyguların düzeyiyle ilgilidir (Kolsallayan 2017). Keyes vd (2002) ise yaşam boyunca kişilerin önüne çıkan engelleri aşma, belirlenen hedefleri sürdürme ve insan ilişkilerini anlamlı olarak geliştirmeyi psikolojik iyi oluş olarak tanımlamışlardır. Sezer (2013), psikolojik iyi oluşu yüksek bireyleri, kendi kişisel gelişimini arttırmak için çabada bulunan ve yaşam amaçları doğrultusunda hayatını sürdürebilen bireyler olarak tanımlamıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı farklı bilim insanları ve kuramcılar tarafından da araştırılmış ve geliştirilmiştir (Bradburn 1969, Ryff 1995, Ryan ve Deci 2001). Psikolojik iyi olma konusunda araştırma yapan bilim insanlarından Waterman (1993) bireyin kendisini geliştirmek için yaşama karşı vermiş olduğu mücadelelerle birlikte bireyin gayretlerinin tümü olarak belirtmiştir.

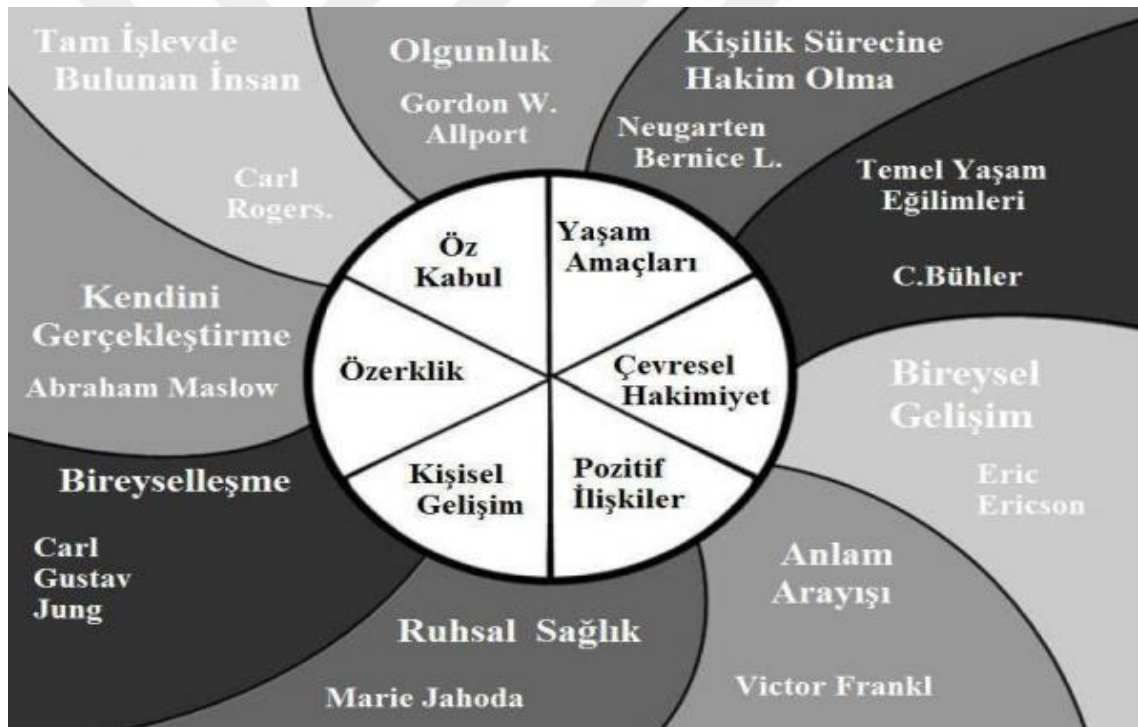
Analitik psikolojinin kurucusu olan Carl Gustav Jung (1975) ise psikolojik iyi oluşun var olmasının; bireyin hayatında yaşamış olduğu zorlukları yerine getirme süreci olduğunu savunmaktadır. Psikolojik iyi oluş alanında önemli çalışmalar yapan Ryff 1989'da altı boyutlu psikolojik iyi oluş modelini ortaya koymuştur (Telef, 2013). Bu modelde öz-kabul, diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyut belirtmiştir. Ryff (1995) diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı, kişisel gelişim ve kendini kabul süreçlerinin psikolojik iyi oluşu geliştirmede bir koşul olmadığını psikolojik iyi oluşun tanımı olduğunu savunmuştur (Ryff 1995). Aynı zamanda psikolojik iyi oluşun boyutlarının sonucunda psikolojik iyi oluşun var olduğunu bu boyutların psikolojik iyi oluşun var olmasında bir ön koşul olduğunu ileri sürmüştür.

Çalışma kapsamında Ryff' in (1995) geliştirmiş olduğu psikolojik iyi oluş modeli yalnızca mutluluk ve olumlu duyguları kapsamakla kalmayıp birçok kuramcı ve felsefecinin görüşlerinden etkilenecek çok boyutlu olarak ele alındığı düşünülmektedir (Ryff 1995). Türkiye'de yapılmış olan çalışmalar dikkate alındığında Ryff 'in (1995) geliştirdiği psikolojik iyi oluş modelinin bulunduğu araştırma sayısı sınırlı sayıda olduğu görülmektedir bu nedenle çalışma kapsamında daha çok Ryff 'in (1995) geliştirmiş

olduğu model dikkate alınarak araştırma yapılmıştır. Carol Ryff' in (1995) oluşturduğu çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli en önemli modeldir. Bu modele göre psikolojik iyi oluşun kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve bireysel gelişim olmak üzere altı boyutu vardır.

2.1.3. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları

Ryff (1989) psikolojik iyi oluşla ilgili yaptığı çalışmalarda kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, çevresel kontrol, özerklik, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı tane psikolojik iyi oluş boyutu ortaya koymuştur. Bu altı alt boyutu bireylerin psikolojik iyi oluşlarını iyileştirmeye yönelik yapmış olduğu davranışlar sonucunda karşılaşılabilecekleri zorlukların seviyesi olarak ele almıştır (Keyes vd 2002). Ryff (1995) psikolojik iyi oluş ile ilgili yaptığı araştırmalarda birçok kuramcından esinlenerek psikolojik iyi oluşun boyutlarını geliştirmiştir. Psikolojik iyi oluşun boyutları Şekil 1.1'de gösterilmiştir.



Şekil 2. 1 Psikolojik İyi Oluşun Boyutları (Ryff ve Singer 2008, Akça Koca ve Yukay Yüksel 2017).

Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun boyutlarını oluştururken yaşam boyu gelişim üzerine çalışmaları bulunan kuramcılardan olan Erikson, Neugarten, Buhler ve Jung'dan, Maslow'un "kendini gerçekleştirme ihtiyacından", Rogers'ın "tam işlevsel birey" Jung'un bireyselleşme süreci, Allport'un ise 'olgunluk kavramları'ndan, Neugarten'in kişilik değişik özellikleri, Buhler'in temel yaşam eğilimleri, Frank'ın yaşamın anlamı, Johada'nın psikolojik sağlık, Ericson'un psiko-sosyal gelişim

kuramından esinlenerek boyutlandırılmıştır (Ryff 1989).

Ryff ve Singer'in (2008), psikolojik iyi oluş kavramının boyutları birçok araştırmacının geliştirmiş olduğu kuramlardan desteklenilerek oluşturulmuştur. Geçerlik çalışmaları sonrasında, geliştirilmiş olan alt boyutlar aşağıdaki şekilde belirtilmiştir.

Psikolojik iyi oluşun öz kabul boyutu, Rogers'in tam işlevsel insan ve Allportun olgunluk kuramından destelenilerek oluşturulmuştur. Özerklik boyutu, Maslow'un kendini gerçekleştirme ve Jung'un bireyselleşme kuramından esinlenilerek oluşturulmuştur. Kişisel gelişim boyutu Johada'nın geliştirmiş olduğu ruhsal sağlık kuramından ve Jung'un bireyselleşme kuramından esinlenilerek oluşturulmuştur. Pozitif ilişkiler boyutu ise Frankl'in temel yaşam eğilimleri kuramından ve Johada'nın geliştirmiş olduğu ruhsal sağlık kuramından destek alınarak oluşturulmuştur. Çevresel hâkimiyet boyutu Ericson'un bireysel gelişim kuramından ve Buhler'in temel yaşam eğilimleri kuramından esinlenilerek oluşturulmuştur. Psikolojik iyi oluşun son boyutu olan yaşam amaçları boyutu ise Neugarten'in kişilik sürecine hakim olma kuramından, Buhler'in temel yaşam eğilimleri kuramından ve Allport'un olgunluk kuramından yararlanılarak oluşturulmuştur.

2.1.3.1. Kendini kabul etme

Bireyin kendisi ile ilgili olan olumlu görüşleridir (Ryff 1989). Kendini kabul boyutu aynı zamanda bireyin kendi eylemlerini doğru algılaması, bireyin kendine saygı duyması ve kendine karşı olumlu görüş geliştirmesi sürecidir (Ryff ve Singer 2008). Ryff (1989) kendini kabul boyutunun motivasyon ve duygularımızla ilgili olan kısmı içerdiğini belirtmiştir. Araştırmacılar kendini kabul boyutunu farklı şekillerde değerlendirmişlerdir. Maslow hayvanları doğayı, insanları sevmeyi ve bireyleri olduğu gibi kabul etmeyi kendini kabul boyutunda yeterli görürken, Ericson sadece bu parametrelerin yeterli olmadığını geçmişte yaşanan deneyimlerle de barışık olunması gerektiğini belirtmiştir (Cenkseven ve Akbaş 2007). Çünkü kendini kabul bireyin geçmiş ve şimdiki kişiliğinin hem güçlü hem de zayıf yönlerinin farkında olarak kendini kabul etmesini içeren bir öz değerlendirmedir ve uzun vadeli bir süreçtir (Ryff ve Singer 2008). Ryff ve Singer (2008) ayrıca Kendini kabul duygusu yüksek olan bireylerin, kendisini iyi ve kötü yönleriyle kabul eden ve geçmiş hakkında olumlu düşünme yetisine sahip olan bireyler olduğunu belirtilmiştir. Kendini kabul duygusu düşük düzeyde olan bireylerin ise kendinden memnun olmama kabul etmeme, kendinden rahatsızlık duyma, geçmişteki tecrübelerinden pişmanlık duyma gibi genel bir memnuniyetsizliğinin olduğu belirtilmiştir (Akça Koca ve Yukay Yüksel 2017).

Kendini olduğu gibi kabul etmeyen ve geçmişteki tecrübelerinden pişmanlık duyan bireyler kendini kabul boyutunda eksiklik yaşamaktadırlar (Ryff 1989). Kendini

olduğu gibi kabul eden bireyler diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirmektedirler (Ryff ve Singer 2008). Maslow kendini kabul eden bireylerin tüm insanlara karşı güçlü empati kurabildiğini, şefkat, sevgi, arkadaşlık ve başkalarıyla özdeşim kurma gibi yetilere sahip olduğunu belirtmiştir (Akça Koca ve Yukay Yüksel 2017). Ryff (1995) psikolojik iyi oluşun kendini kabul boyutunun başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmede yardımcı olduğunu belirtmiştir.

2.1.3.2. Başkalarıyla olumlu ilişkiler

Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilen bireylerin çevresindeki kişilere güven veren, şefkatli davranış sergileyen ve empati kurabilen kişiler olduğu belirtilmektedir (Weinberg ve Gold 1995). Diğer bireylerle sağlıklı ve olumlu ilişki kurulmuş olması psikolojik iyi oluş için en önemli boyutlardan biridir (Ryff 1989). Erikson, başkalarıyla olumlu ilişki kurmada diğer kişilere rehberlik etmeyi önemli bir etken olarak görmektedir (Corey, 2005).

Başkalarıyla olumlu ilişki geliştirebilme düzeyi yüksek olan bireyler güvenilir, empati yeteneği olan, samimi, ilgili, etkileyici davranışlar sergileyen ve insan ilişkilerinde dengeyi koruyan bireylerdir (Akça Koca ve Yukay Yüksel 2017). Başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirebilme düzeyi düşük olan bireyler ise ortama zor ayak uyduran, problemlerinden dolayı iletişimini diğer insanlara kapatan, ilgisiz davranışlar sergileyerek mesafeli davranan, kişiler arası iletişim gerektiren durumlarda kendini soyutlayan ve olgunluk göstermeyen bireylerdir (Akça Koca ve Yukay Yüksel 2017). Olgunluk kavramının geliştiricisi Allport başkalarıyla ilişki kurmanın olgunluk kriterlerinden biri olduğunu savunmuştur (Ryff ve Singer 2008). Diğer bireylerle sağlıklı ve olumlu ilişkiler kuran bireylerin kronik sağlık problemlerinden, kalple ilgili rahatsızlıklardan ve ölümle sonuçlanan hastalıklardan korunabildikleri belirtilmiştir (Ryff ve Singer 2008).

2.1.3.3. Özerklik

Bireyin içsel motivasyonu ve kendine göre belirlemiş olduğu yaşam standartları doğrultusunda başkalarına bağımlı olmadan kendi kararlarını alabilmesi özerklik olarak tanımlanmaktadır Weinberg ve Gold (1995). Özerklik boyutu düşük düzeyde olan bireylerin başkalarının beklentilerine ve değerlendirmelerine göre hareket ettiği, sosyal çevrenin baskısına boyun eğdiği, diğer bireylerin onaylamasına ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir (Akça Koca ve Yukay Yüksel 2017). Özerk bireyler ise kitlelerin kolektif inançlarına, ortak fikirlerine, korku ve kurallarına bağımlı kalmayarak kendi kural ve yargılarını oluşturmaktadır (Corey, 2005). Rogers tarafından tanımlanan tam işlevsel birey kuramına göre birey kendi içsel değerlendirme kapasitesine sahip olduğu için

başkalarının onaylamasını dikkate almaz özerk davranır sadece durumu kendi isteklerine göre değerlendirir (Ryff ve Singer 2008). Jung özerkleşen bireylerin genel kültür, gelenek, görenek ve adetlerinden uzak eğilimlere sahip olduğunu belirtmiştir. Özerklik kavramı her kültürde ve ülkede farklı şekilde ortaya çıkmıştır (Ryff ve Singer 2008). Özerklik Amerika'da en çok önem verilen bir kavram olurken Çin halkı daha çok saygılı olmayı önemsemiştir. Bunun nedeni her medeniyet kendi kültürel değerine göre bir özerklik kavramını benimsemektedir bu nedenle her bölgeyi kendi içindeki özerklik anlayışına göre değerlendirmek gerekmektedir (Uchino vd 1999).

2.1.3.4. Çevresel kontrol

Kişisel değer yargılarını kendi hayatına adapte edebilmek için bireyin çevresini etkin şekilde kullanması çevresel kontrol olarak tanımlanır (Weinberg ve Gold 1995). Psikolojik sağlık kuramının öncüsü olan Marie Jahoda bireyin ruhsal koşullarına uygun ortamları seçme veya yaratma yeteneğini ruh sağlığının temel bir özelliği olarak tanımlamıştır (Ryff ve Singer 2008). Kişinin hayatını sürdürdüğü çevreyi kendi kontrolü altına alabilmesi psikolojik ve ruhsal yönden sağlıklı olduğunun göstergesidir (Dilmaç ve Özkan 2019). Çevresel kontrol kişinin içinde bulunmuş olduğu alanı ruhsal ve fiziki yönden kontrol altına alabilme becerisidir (Akın vd 2016). Bireyin çevresine uyum sağlaması, çevre hâkimiyetinin kontrolünü kazanması olumlu bir psikolojik parametrenin göstergesidir (Ryff ve Singer 2006). Psikolojik iyi oluş alanı kontrol duygusu ve öz yeterlilik gibi diğer yapılarla paralellik gösteriyor gibi görünse de bireyin kişisel ihtiyaçlarına ve kapasitesine uygun bir çevresel ortam oluşturma çabası çevresel kontrolünün ustalığına işaretir (Ryff ve Singer 1998).

Çevresel kontrol alanı yüksek olan bireyler çevresini yönetmekte beceriklidirler, sosyal etkinliklerini organize etme dürtüleri yüksektir, sahip olduğu imkânları kişisel ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda değer yargılarına uygun ortamları belirleyebilirler (Akın vd 2016, Dilmaç ve Özkan 2019). Çevresel kontrol alanı düşük olan bireyler ise çevresel koşullarını değiştirme ya da geliştirme çabası olmayan, çevresel uyaranları fırsata dönüştürmede zorluk çeken ve dış dünyayı kontrol etme becerisi düşük olan bireylerdir (Akça Koca ve Yukay Yüksel 2017).

2.1.3.5. Yaşam amacı

Psikolojik iyi oluşun yaşam amacı boyutu, Victor Frankl' ın anlam arayışı kuramından (Logoterapi) ilham alınarak oluşturulmuştur (Ryff 1995). Bireyin yaşamış olduğu hayatı kendi amaç ve hedefleri doğrultusunda hayatına yön verebilmesidir (Weinberg ve Gold 1995). Yaşam amacı geçmiş ve gelecekteki yaşanmış tecrübelerden yola çıkarak bireyin kendine göre belirlemiş olduğu hedefler

doğrultusunda ilerlemesidir (Dilmaç ve Özkan 2019). Victor Franklın geliştirmiş olduğu logoterapi kuramı da bireylerin her şeye rağmen karşılaştığı problemleri aşarak kendi yaşam amaçlarını bulmalarını hedeflemektedir (Altıntaş ve Gültekin 2005). Bireyler yaşam amacını belirlerken bazı engellere takılmaktadırlar geçmiş yaşantıdan olumlu ders çıkarılmaması, inanç eğiliminin noksan olması bu engellerdendir (Cenkseven ve Akbaş 2007, Ryff 1989). Sartre' a göre yaşam amacı ve yönelimi aynı zamanda özgün yaşamının temel meydan okumasıdır (Cenkseven ve Akbaş 2007). Johada akıl sağlığı tanımında, kişiye yaşamda bir amaç ve anlam duygusu veren inançların önemine vurgu yapmıştır (Altıntaş ve Gültekin 2005, Cenkseven ve Akbaş 2007, Ryff 1989). Allport'un olgunluk tanımı bir yönelim ve hedef duygusu içeren yaşamın amacının net bir şekilde anlaşılmasını içermektedir (Ryff ve Singer 2008). Yaşam amacı yüksek olan bireyler şu anın ve geçmişin değerli olduğunu düşünürler, belirli bir yaşam amaçları vardır ve amaçları doğrultusunda yaşamlarını sürdürürler. Yaşam amacı düşük olan bireyler ise yaşamlarında anlam eksikliği yaşarlar, kendi yaşamları için amacı ve inançları yoktur (Akça Koca ve Yukay Yüksel 2017).

2.1.3.6. Bireysel gelişim

Bireysel gelişim, bireyin yaşadığı müddetçe kendini gerçekleştirebilmesi ve kendini geliştirmesidir (Weinberg ve Gold 1995). Kendini kabul psikolojik iyi oluşun önemli boyutlarından biridir. Kişinin kendini olduğu gibi kabul etmiş olması bireyin kendini gerçekleştirmesine ve kişiye katkı sağlayarak seviyesinin gelişmesine olanak sağlamaktadır (Ryff 1989). Ryff e (1995) göre kişinin kapasitesini geliştirmek için çaba göstermesi iyi oluşun varlığı olarak kabul edilmektedir. İyi oluşun ardından kişiyi mutlu olabileceği bir yaşam beklemektedir (Cenkseven ve Akbaş 2007). Psikolojik iyi oluşun fonksiyonları arasında Aristo Teles'in kitabı "eudiamonia"ya anlam olarak en yakın olan kavram bireysel gelişimdir, çünkü bireyin kendini gerçekleştirebilmesiyle ilgilidir (Bayrak 2012). Psikolojik iyi oluşun bireysel gelişim boyutu kişinin sürekli kendini geliştirmeye yönelik süreci içerdiği için dinamik bir yapıdadır. Maslow tarafından formüle edilen ve Norton tarafından detaylandırılan kendini gerçekleştirme, Johada'nın pozitif ruh sağlığı anlayışı, gibi kişisel potansiyelin gerçekleştirilmesiyle merkezi olarak bağlantılıdır (Ryff ve Singer 2008). Yaşam sürecinin devamlılığını destekleyen kuramcılarda (Buhler, Erikson, Neugarte, Jung) bireyin sürekli olarak bir gelişme içinde olması gerektiğini savunmuşlardır (Ryff ve Singer,2008). Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan bireyler kendilerini sürekli gelişen ve gelişmeye devam eden, kendini ilerletmeye ihtiyaç duyan, yeni deneyim ve tecrübelerle açık, kendilik farkındalığı gelişmiş, devamlı olarak geliştirme gösteren bireylerdir (Akça Koca ve Yukay Yüksel 2017). Bireysel gelişim düzeyi düşük olan bireyler ise gelişme isteği göstermeyen, farkındalık sahibi olmayan,

yeni deneyim ve tecrübelerle kapalı olan, kişisel olarak dinamik yapıda olmayan bireylerdir (Akça Koca ve Yukay Yüksel 2017).

2.1.4. Psikolojik iyi oluş ile ilgili ölçüm araçları

Psikolojik iyi oluş ile ilgili yabancı literatürden ülkemizde kullanılmak üzere uyarlanmış olan çeşitli ölçüm araçları bulunmaktadır (Eggleston vd 2001, Liddle ve Carter 2015, Diener vd 2009-2010). Ülkemizde kullanılmak üzere geçerlilik güvenirlilik çalışması yapılmış, psikolojik iyi oluşu farklı örneklem gruplarında ölçen ve sıklıkla tercih edilen 3 ölçek bulunmaktadır (Özmete 2016, Akın vd 2016, Telef 2011; 2013).

Bu ölçüm araçlarından ilki Eggleston ve arkadaşları tarafından 2001 yılında geliştirilen Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Özmete (2016) tarafından yapılan evli kadınlar ve erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeğidir. Ölçeğin toplam varyans değeri %40.46 dır, hesaplanan Cronbach Alfa değeri birinci faktör için ,86; ikinci faktör için ,88 ve üçüncü faktör için ,86 olarak bulunmuştur (Özmete 2016). Ölçek 3 alt boyut 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin uygulama yaş grubu yetişkinlerdir. 5'li likert tipindedir ölçekten alınabilecek en düşük puan 36 yüksek puan 180 dir. Eggleston ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş ölçeği bireysel yaşam, genel olumlu ya da olumsuz duyguların yanı sıra eş ile ilişkiler, çocuklar ile ilişkiler, ev ve aile ilgili sorumlulukların sürdürülmesi ve bunlardan duyulan memnuniyeti ölçmeye odaklanmaktadır.

Psikolojik iyi oluşu ölçmede kullanılan farklı bir ölçüm aracı da Stirling Çocuklar İçin Duygusal Psikolojik İyi Oluş Ölçeğidir. Ölçek Liddle ve Carter (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ülkemizde kullanılmak üzere geçerlilik güvenirlilik çalışması Akın vd (2016) tarafından yapılmıştır. Stirling Çocuklar İçin Duygusal Psikolojik İyi Oluş Ölçeği tek boyutludur, 12 maddeden oluşur. Ölçek 5' li likert şeklinde derecelendirmeye (1 asla - 5 her zaman) sahiptir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmada da kullanılmış olan ölçüm aracı ise Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik İyi Oluş Ölçeğidir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011; 2013) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86, p<.001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin

maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Ölçek maddelerinde amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum, günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim, insanlar bana saygı duyar gibi maddeler bulunmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan yüksek psikolojik iyi oluş anlamına gelmektedir.

2.2. Benlik Saygısı

Birçok araştırmacı benlik saygısı kavramının tanımını, önemini vurgulamış ve araştırmışlardır (Rosenberg 1985, Marsh ve Shavelson 1985, Swann 1987). Hamarta vd.'ne (2009) göre kişinin benliğinin değerini bilmesi hoş görmesidir. Branden (1987) benliğin özgüven ve öz saygının birleşimi sonucu ortaya çıktığını savunmuştur. Benlik bireysel olarak değerliliğimizin değerlendirilmesi ve değerli olduğumuza dair yargımızdır (Neff 2011). Başka bir deyişle benlik bireyin farkındalığı ve kim olduğunun ne olduğunun ve kendi potansiyelinin bilincinde olmasıdır (Neff 2011). Cooley'e 1902 ise benlik saygısı başkalarının gözünde kendimizi nasıl gördüğümüze dair algılarımızdır (Aygün 2018). Coopersmith (1967) bireyin kendini başarılı, yeterli, değerli ve yetenekli olarak hissetmesinin derecesini benlik saygısına karşılık geldiğini belirtmiştir. Rosenberg'e (1965) göre benlik saygısı bireyin kendine karşı olan olumlu ya da olumsuz duygu ve düşüncelerini barındıran bir yapıya sahiptir. Harter (1993) ise benlik saygısını kişinin kendini ne kadar sevdiği, kendini ne kadar onayladığı ve ne kadar saygı değer gördüğü ile ilgili bir kavram olarak tanımlamıştır.

Benlik kavramı ile ilgili çalışmaları ilk olarak William James'in yaptığı bilinmektedir (Aygün 2018). James'e (1980) göre bireyin benlik saygısı değerlendirmesi, göreceli önemine ve kişinin kendi idealleri ve istekleriyle olan ilişkisine göre bütünleştirilen belirli öz değerlendirmelerden oluşur. Kendini sevme (self love), kendini kabul etme (self acceptance), kendine yeterlilik (self-competence) gibi önemli üç kavramı içerisinde barındırmaktadır (Wells ve Marwell, 1976). Maslowun geliştirmiş olduğu ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde başarı, kendine güven ve değer yargılarını içeren benlik saygısı kavramı dördüncü sırada yer almaktadır (Tekke 2019). Yiğiter vd. (2011) benlik saygısının bireyin kendine saygı, özgüven, değerli olma gibi birçok psikolojik parametrenin belirleyicilerinden biri olduğunu belirtmiştir. Benlik saygısı psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olmakla beraber psikolojinin en çok bilinen olgularından biridir (Aygün 2018). Genel benlik saygısı büyük ölçüde duygusal ve psikolojik iyi oluş ile ilişkilidir ancak özellikli benlik saygısı tam tersine bilişsel bir bileşene sahip olduğu için davranışsal süreçlerle ilişkilidir (Rosenberg 1965, Neff 2011). Sahip olunan benlik

kavramı bireyin düşüncelerine, davranışlarına, yaşam şekline ve psikolojik durumuna da yansımaktadır (Neff 2011). Bireyin benlik saygısı ile ilgili olan problem durumu bireyde sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete bozukluğuna neden olurken benlik saygısının gelişimini de olumsuz yönde etkilemektedir (Özcan vd 2013).

2.2.1. Benlik saygısının gelişimi

Benlik saygısı ilk olarak bebeklik döneminde ikinci ve üçüncü aylardan sonra bebeğin dış dünya ile kendisi arasındaki bağlantıyı ayırt etmesiyle yavaş yavaş gelişmeye başlar (cooley 1902). Daha sonrasında Benlik saygısının gelişimi, bireylerin etrafında meydana gelen değişimleri ve yaşam şeklini algılama şekline göre şekillenerek gelişmesiyle devam eder (Lawrance 2006). Bireyler yaşamış olduğu hayat tecrübeleri sonucu duygu durumuna göre kendini değerli ya da değersiz görme gibi çeşitli duygu durumu geliştirir. Bu hisler neticesinde bireyin benlik saygısı özgün şekilde başkalarının davranışlarından etkilenmeden gelişir (Ormrod 2003). Benlik saygısının gelişiminde çocukluk döneminden sonra ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri de önemlidir. Çünkü Ericson'un gelişim kuramına göre ergenlik çağı bireyin bütün özellikleri ile kendini tanımaya başlayarak bir kimlik oluşturmaya başladığı dönemlerdendir. Ergenlik dönemindeki kimlik karmaşasının sağlıklı şekilde sona ermesiyle benlik saygısı da olumlu yönde gelişme göstermektedir (Ormrod, 2003). Benlik saygısı bu dönemlerde başarılı ya da başarısız okul dönemlerinden ve birçok olaylardan etkilenebilir. Aynı zamanda çocukların katılmış olduğu spor ve sanatsal faaliyetler de ruhsal yönden sağlığını, sosyal ilişkilerini, akademik başarılarını olumlu ya da olumsuz yönlendirebilir bununla birlikte tüm etkenler birbiriyle etkileşime geçer ve benlik kavramı evrilmeye başlar (Güler Şahin 2006). Lindenfield'e (1977) göre çocukların kendilerini ait kabul ettikleri ortamda güvende olduklarını hissetmeleri benlik saygılarını olumlu düzeyde geliştirmektedir. Ayrıca çocukların çevresi ile etkileşimde bulunması sonucu benlik saygısının etkilendiğini belirtmiştir (Güler Şahin 2006). Benlik saygısının gelişmesinde kişinin sosyal çevresinin katkısı önemli etkenlerdendir (Lawrance 2006).

Kişi çevresinde ve kendi iç dünyasında kendini ne kadar özel değerli ve yetenekli hissederse o kadar benlik saygısı düzeyi gelişecektir. Coopersmith (1967) benlik saygısının gelişim aşamasında dört temel öğeden bahsetmiştir. Bu öğeler;

- Bireyin hayatında önemli yeri olan kişilerden görmüş olduğu onaylayıcı davranışlar
- Bireyin başarısı ve şu an bulunmuş olduğu konumu
- Bireyin kendi için koymuş olduğu hedeflere ulaşabilme durumu

- Bireyin kendi hakkındaki yapılan yorumlara verdiği tepkisidir

Coopersmith (1967) ayrıca önemliliğin, yeterlilik duygusunun, yeteneğin ve erdemin benlik saygısının ana unsurlarını oluşturduğunu savunmaktadır. Coopersmith (1967)' den farklı olarak Plummer (2007) ise benlik saygısının gelişmesinde temel olan 7 etken maddeden bahsetmiştir. Bu 7 ana maddenin birbiri ile etkileşimi sonucu benliğin şekillenip geliştiğini ve benliğin olmazsa olmazları olduğunu belirtmiştir. Plummer' e 2007 göre bu maddeler;

- Bireyin kendini tanıması
- Bireyin kendi ve başkalarıyla iletişimi
- Bireyin kendini kabullenmesi
- Bireyin bireysel yeterlilik düzeyi
- Bireyin Kendini ifade edebilmesi
- Bireyin özgüvene sahip olması
- Bireyin kendisinin farkında olması

Rosenberg (1965) benlik saygısının gelişim sürecinde birey pozitif tutum gösteriyorsa yüksek benlik saygısı, negatif tutum gösteriyorsa benlik saygısının düşük olduğunu ayrıca yüksek ve düşük benlik saygısı olmak üzere benlik saygısının iki faktörlü olduğunu belirtmiştir

2.2.2. Yüksek benlik saygısı

Benlik saygısının yüksek düzeyde olması demek kişinin kendini her koşulda kabul etmesi demektir (Neff 2011). Yüksek benlik saygısı gelişmiş inisiyatif, mutluluk ve yaşam doyumuyla sahip olma olarak kendini gösterir (Furnham ve Cheng 2000). Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin kendilerinden son derece memnun olma yeteneklerine, kişiliklerinin olumlu yönlerine daha çok odaklandıkları gibi olumlu özellikler gösterdikleri belirtilmektedir (Baumeister vd 2003). Benlik saygısı yüksek olan bireyler stresli ve psikolojik sıkıntılı durumların üstesinden daha kolay gelirken aynı zamanda çevresi tarafından daha çok benimsenerek kabul görmektedirler (Begley 2003)

Rosenberg'in (1985) benlik saygısının yüksek olmasını depresyondan uzak olma, yüksek yaşam doyumu ve kendini sevmeye gibi olumlu duygu durumları ile ilişkilendirmiştir. Brown ve Blanton (2002) benlik saygısı yüksek olan bireylerin yaratıcı, akademik yaşamında başarılı, fiziksel ve ruhsal yönden daha sağlıklı, kendine güveni olan, girişimsel becerileri olan, fikirlerini rahatlıkla ifade edebilen, sosyal çevresine daha

kolay uyum sağlayabilen bireyler olduğunu belirtmiştir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin özelliklerini aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz (Öz 2004);

- Kendilerine saygı duyulmasından hoşnut olurlar
- Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar
- Performanslarını tarafsız olarak değerlendirebilirler
- Çalıştıkları kurumda aktiftirler, otoriter ortamlarda özgür hareket ederler
- Genel olarak hayatlarından memnun oldukları belirtilmektedir.

2.2.3. Düşük benlik saygısı

Rosenberg (1985) benlik saygısının düşük olmasını depresyon, yalnızlık, kaygı, alınganlık, düşük yaşam doyumu ve düşük yaşam kalitesi ile ilişkilendirmiştir. Bireyin benlik saygısı ile ilgili olan problem durumu aynı zamanda psikoloji alanında klinik bir vaka olarak kabul edilmektedir, nedeni ise benlik saygısının düşük olması bireyde sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve kaygı bozukluğuna neden olmasıdır (Özcan vd 2013). Bireyin düşük benlik saygısına sahip olması depresyon, yemek yeme bozukluğu ve fiziksel sağlığın kötü olması gibi olumsuz sonuçları doğurmaktadır (Kendler vd 2006). Benlik saygısı düzeyi düşük olan bireyler kendini çevresinden soyutlayama, çevresindeki kişilere olumsuz tutum sergileme, bunalım gibi semptomlar göstermenin yanı sıra alıngan bir kişilik yapısına sahiptirler bu nedenle kendilerini savunma ihtiyacı hissederler çevresindekilere karşı düşmanca ve süpheci yaklaşım sergilerler (Ünsar 2003).

Benlik saygısı düşük olan bireylerin sevilme ve kabul edilmeme korkusu yaşama gibi ortak özellikleri vardır, bu duygu durumu benlik saygısının gelişimini etkilemektedir bazen etrafındakileri ve kendilerini sabote edebilmektedirler (Mecca vd, 1989). Düşük benlik saygısına sahip bireylerin özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz (Öz 2004)

- Eleştiriye kapalıdırlar, eleştirildiklerinde savunmaya geçerler
- Performanslarını tarafsız olarak değerlendiremezler daha çok kişilere ve olaylara kendi çerçevelerinden bakarlar
- Birileri tarafından gözlemlendiklerinde performansları düşüşe uğrar
- Otoriter ortamlarda özgür hareket edemezler kendilerini baskı altında hissederler

- Genel olarak yaşamış oldukları hayattan memnuniyetsiz oldukları belirtilmiştir

Rosenberg (1965) ve Humprey (2001) benlik saygısının yüksek ve düşük olmasını etkileyen parametrelerin olduğundan bahsetmiştir. Bu parametrelerin aynı zamanda benlik saygısının oluşum ve gelişimini de etkilediğini belirtmişlerdir.

2.2.4 Benlik saygısını etkileyen faktörler

Benlik saygısı sosyal çevre, yaş, genetik faktörler, aile, sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet, çevrede kabul görme, ait hissetme gibi birçok parametreden etkilenmektedir (Neff 2011, Hoşman 2019). İlk yapılmış olan çalışmalarda benlik saygısını etkileyen en önemli faktörün aile olduğu savunulmuştur (Robson 1988). Son zamanlarda yapılmış olan çalışmalarda ise genetik faktörlerin daha büyük etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Kamakura vd 2001, Neiss vd 2002, McGuire vd 1999). Benlik saygısını etkileyen önemli parametreler arasında olan genetik faktörler benlik saygısının etiyolojisinde önemli rol oynamaktadır (Kamakura vd 2001, Neiss vd 2002, Neiss 2006). Raevuori vd (2007) ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygısı değişikliklerinde genetik ve çevresel faktörlerin etkili olduğunu cinsiyet bazında erkekler lehine genetik faktörlerin anlamlı farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Benlik saygısını etkileyen bir diğer etmen ise aile kavramıdır. Aile içerisinde sevgi ve anlayışla büyüyen, aile içerisinde uyumlu ilişkiler geliştiren bireylerin olgunlaştıkları ve benlik saygılarının geliştiği belirtilmiştir (Kamakura vd 2001). Aynı zamanda benlik saygısının yüksek ya da düşük olmasında anne babanın çocuğa davranış şekli belirleyicidir aile fertlerinin bireyi sahiplenmesi, değerli hissettirmesi, aile içerisinde fikirlerinin önemsenmesi, sevgi dolu ve sıcak davranılması bireyin benlik saygısını etkilemektedir (Neff 2011).

Benlik saygısını etkileyen bir başka parametre bireyin sosyal çevresidir. Mead (1934), bireyin sosyal çevresinin, benlik saygısının gelişmesini etkilediğini belirtmiştir. Gizir' de (2003) sosyal çevrenin bireyin benlik saygısının oluşumunda ve gelişiminde ailesinden sonra en önemli etkenin olduğunu belirtmiştir. Bireyin içinde bulunduğu çevre benlik saygısını algılamasına yardımcı olmaktadır ve benlik saygılarının etkileyerek gelişimine önemli katkıda bulunmaktadır Rosenberg 1965). Bu duruma bağlı olarak bireyin sosyal çevresinde değerli olduğu kişilerin duygu, düşünce, davranış biçimi ve tutumları da benlik saygısının gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Benlik saygısını bireyin başarılı ya da başarısız olma durumu da etkilemektedir (Rosenberg 1965). Brown ve Blanton (2002) benlik saygısı yüksek bireylerin daha yaratıcı ve başarılı bireyler olduklarını belirtmiştir. Benlik saygısını etkileyen etmenleri maddeler halinde şu şekilde sıralayabiliriz;

- Toplumsal değerler
- Bebeklikten itibaren alınan Eğitim
- Sosyo-ekonomik durum
- Ailenin yapısı
- Yaş ve cinsiyet
- Beden algısı
- Eşler arasındaki uyum
- İletişim
- Kardeş sayısı
- Psikolojik sağlığı
- Yaşadığı travmalar-bağımlı olduğu maddeler (sigara, alkol)
- İşinin olup olmaması
- Hobileri, çevreden gördüğü önem
- Tecrübeleri, başarı ve başarısızlıkları
- Kendini değerlendirmesi
- Akademik yaşantısı gibi durumlar benlik saygısını önemli ölçüde etkilemektedir.

2.2.5 Benlik saygısı ile ilgili ölçüm araçları

Araştırmacılar benlik saygısının yüksek, düşük olmasını ya da benliği etkileyen faktörlerin derecesini belirleyebilmek için benlik saygısını ölçen çeşitli ölçekler geliştirmişlerdir. Benlik saygısı ile ilgili yabancı literatürden ülkemizde kullanılmak üzere uyarlanmış olan çeşitli ölçüm araçları bulunmaktadır (Tukuş 2010, Turan ve Tufan 1987, Çuhadaroğlu 1986) Yabancı literatürde sıklıkla tercih edilen Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik saygısı ölçeği ve Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen Coopersmith benlik saygısı ölçeğidir. Ülkemizde kullanılmak üzere farklı araştırmacılar tarafından geçerlilik güvenirlik çalışması yapılmış, benlik saygısını farklı örneklem gruplarında ölçen ve sıklıkla tercih edilen 4 ölçek bulunmaktadır (Tukuş 2010, Turan ve Tufan 1987, Çuhadaroğlu 1986, Cevher ve Buluş 2007).

Benlik saygısının ölçülmesinde en sık kullanılan ölçme araçlarından biri olan Rosenberg Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş ve Tukuş (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 4'lü likert tipinde (1 çok doğru, 4 çok yanlış), 10 maddelik "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puan 10 ile 40 arasında değişmektedir. Ölçek maddeleri Arkadaşlarımla beni ilgi çekici bulduklarını hissederim, Arkadaşlarımla bana çok değer verir ve insanlarla geçinme

konusunda kendime güvenirim gibi maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha değeri 0,89 olarak hesaplanmıştır (Tukuş 2010). Yüksek puanlar benlik saygısının yüksek olduğunu, düşük puanlar ise kişinin benlik saygısının düşük olduğunu göstermektedir (Rosenberg, 1965).

Benlik Saygısını ölçen bir başka ölçme aracı Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilmiş ve Turan ve Tufan (1987) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmış olan Coopersmith Benlik Saygısı ölçeğinin kısa formudur. Kişinin çeşitli alanlarda kendisi hakkındaki tutumunu değerlendirmede kullanılan bir ölçme aracıdır. Ölçek çeşitli yaş gruplarına ve yetişkinlere uygulanabilecek şekilde geliştirilmiştir. Yetişkinler için geliştirilmiş olan formun 25 maddelik kısa form ve 58 maddelik uzun form olarak iki versiyonu vardır. Ölçeğin kısa formu "benim gibi" ya da "benim gibi değil" biçiminde işaretlenebilen 25 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler kişinin hayata bakış açısı, aile ilişkileri, sosyal ilişkileri ve dayanma gücü ile ilgilidir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği 0.65 ve 0.76 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.77 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-100 arasında değişmektedir. Dolayısıyla bir kişinin benlik saygısı puanı maksimum 100 olabilir. Boş bırakılan maddelere ya da her iki seçeneğin de işaretlenmesi halinde bu maddelere puan verilmez. Puanların yüksekliği benlik saygısının yüksek olduğunu gösterir.

Benlik saygısını ölçen farklı bir diğer ölçek ise Coopersmith ve Gilbert (1982) tarafından geliştirilen Cevher ve Buluş (2007) tarafından geçerlilik güvenirlik çalışması yapılan Akademik Benlik Saygısı Ölçeğidir (Behavioral Academic Self-Esteem Scale). Ölçek Coopersmith ve Gilbert'in (1982) geliştirdiği Davranışsal Akademik Benlik Saygısı Ölçeği aynı zamanda Hamachek'in (1995) geliştirdiği Değerlendirme Envanteri'nden faydalanılarak geliştirilmiştir. Akademik Benlik Saygısı Ölçeği'ne yapılan iç tutarlılık güvenirliği analizinde ölçeğin Cronbach Alpha (α) .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçekteki maddeler beşli likert tipinde 1 (Her zaman) ile 5 (Hiçbir zaman) arasında derecelendirilmektedir.

Araştırmada Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır. Ölçek 63 madde ve 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar birbirinden ayrı olarak kullanılabilir. Araştırmada benlik saygısını ölçmek için benlik saygısı alt boyutu kullanılmıştır. Ölçeğin Türk toplumuna uyarlamasını Çuhadaroğlu (1986) yapmıştır. Ölçek on maddeden oluşmaktadır ve 1-4 arası (hiç katılmıyorum-tamamen katılıyorum) derecelendirilmiştir. Ölçek Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum, bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum

ve Genel olarak kendimden memnunum gibi maddelerden oluşmaktadır. Ölçekte bazı maddeler birlikte değerlendirilmektedir. 1-2 ve 3. sorular birlikte 4. ve 5. sorular birlikte 9. ve 10. sorular birlikte değerlendirilmektedir. 4. ve 5. sorulardan herhangi birinde puan alınan maddelerden biri işaretlenmişse yine puan alınır. 9. ve 10. Sorularla 4. ve 5. sorular aynı şekilde değerlendirilir. 6. 7. ve 8. sorular kendi aldıkları puanla değerlendirilirler. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 6 en düşük puan ise 0' dır. 0-1 puan düşük, 2-4 puan orta ve 5-6 puan yüksek benlik saygısı düzeyi olarak saptanmıştır (Morris, 1963 akt. Çuhadaroglu, 1986). Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .71 olarak hesaplanırken, güvenilirlik kapsamında yapılan olan Cronbach Alfa katsayısı ise .76 olarak hesaplanmıştır.

2.3 Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramını araştırmacılar farklı terimlerde kullanmışlardır. Ülkemizdeki literatür incelendiğinde kimi araştırmacıların Latince bir kelime olan "resiliens" kelimesi ile aynı anlamda olan psikolojik sağlamlık kavramını kullandıkları görülmektedir (Kararımak ve Siviş Çetinkaya 2007). Yabancı literatürde Fraser, Richman ve Galinsky (1999) psikolojik sağlamlıkla ilgili tanımları incelediklerinde sıklıkla kullanılan tanımın, bireyin çevresindeki etmenler ile kişisel özellikleri arasındaki etkileşim süreci olarak tanımlandığını belirtmişlerdir. Psikolojik sağlamlığın bireyin yaşamış olduğu sıkıntılara ve zorluklara rağmen dik durmasını sağlayan, çeşitli olumsuz durumlardan, problemlerden ya da kötülüklerden koruyan bir güç olduğu belirtilmektedir (Ramirez 2007, Bulthuis 2008, Kearney, 2010, Gentry ve Kobasa 1984). Farklı olarak Tusaire ve Dyer'e (2004) göre ise psikolojik sağlamlığı ruhsal sıkıntılar, sağlıkla ilgili problemler, maddi zorluklar, sosyal yaşam veya iş yaşamındaki bazı zorluklar gibi kişisel sorunlara karşı bireyin direnebilme sürecini içermektedir. Bazen de kişinin olumsuz koşullara rağmen mevcut kaynaklarını kullanarak uyum gösterme kapasitesidir (Luthar, 2006, Fergus ve Zimmerman 2005). Psikolojik sağlamlık olgusunda negatif durumlardan uzaklaşılmasını sağlayan ya da pozitif sonucun gerçekleşmesine destek olan faktörler koruyucu ve risk faktörlerinin varlığıdır (Fergus ve Zimmerman 2005). Koruyucu faktörlerin olması sayesinde risk faktörlerinin negatif etkisi ortadan kalkmakta ve bireyin değişen çevresine uyum sağlaması kolaylaşmaktadır (Lwaniec 2006, Masten ve Reed, 2002). Bireyin gelişim görevini beklenen şekilde ve başarılı bir şekilde yerine getirebilmesi Olumlu sonuç olarak ifade edilmektedir (Gizir, 2007).

Özetle, mevcut literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık kavramının çeşitli tanımlarında üç temel nokta ortak olarak ifade edildiği görülmektedir. Bunlar; a) risk veya zorluk, b) olumlu uyum gösterme, baş etme, yeterlik, c) koruyucu (protective)

faktörlerdir (Windle 1999). Psikolojik sağlamlığın tanımlarında geçen kaygı, depresyon, stres gibi olumsuz duygu durumlarına da risk faktörleri adı verilmektedir.

2.3.1 Risk faktörleri

Risk faktörleri bireyin zarar görme ihtimalini arttıracı faktörler olarak ele alınmaktadır (Luthar vd 2000). Risk faktörleri demek aslında bireylerin karşılaşmış olduğu tüm zorlu süreçlerin birleşerek oluşturdukları etki demektir (Mcadam 2006). Araştırmacılar risk faktörlerini araştırırken bireyin sağlıklı yaşam sürmesine ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olmasına tehdit oluşturduğunu belirtmişlerdir (Karırmak 2006). Psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri birbiriyle aynı anda ortaya çıkarlar ve hepsi birden birikmeye neden olurlar (Masten ve Reed 2002). Ebeveynlerdeki hastalıklar, genetik yapıdaki bozukluklar, anne babanın ya da bireyin boşanma durumu, terör olayları, maddi sıkıntılar, cinsel taciz, deprem, çığ, sel gibi doğal afetler risk faktörleri olarak belirtilmektedir (Karırmak 2006). Risk faktörleri bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve çevresel risk faktörleri olarak üç grupta incelenmiştir (Gizir 2007).

2.3.1.1. Bireysel risk faktörleri

Doğuştan ya da sonradan kazanılmış olan bazı negatif karakteristik özellikler ya da bireyin yaşamış olduğu çevredeki olumsuz faktörler bireyin risk faktörleriyle yüz yüze gelme ihtimalini arttırmaktadır (Gizir 2007). Bu olumsuz faktörler özgüvenin eksikliği, akademik alanda başarısızlık, genetiksel sorun ve hastalıklar, stresli kişilik özellikleri, zekâ düzeyinin düşük olması bireysel risk faktörlerinden bazılarıdır (Dryfoos 1990, Karırmak 2006, Gizir 2007, Terzi 2008). Olumsuz faktörlerin ortaya çıkmasında rol oynayan diğer etmenler ise stres, kaygı korku gibi kritik süreçlerle başa çıkma kapasitesi, uyumsuz ve tutarsız davranışlar sergileme, hiperaktivite gibi faktörler bir araya gelerek bireysel risk faktörlerini ortaya çıkarmaktadır (Coleman ve Hagell 2007). Bireysel risk faktörlerini madde bağımlılığı, olumsuz yaşam koşulları, kronik hastalıklar, akademik hayatta başarısızlık, alkol veya ilaç kullanımı, bir sosyal çevreye ya da bulunulan duruma ait olma ihtiyacı, agresif kişilik yapısına sahip olma, utangaç olma, özgüven eksikliği, genetik anormallikler olarak belirtilmiştir (Karırmak 2006, Gizir 2007, Terzi 2008, Coleman ve Hagell 2007). Bu tür zorlu yaşam koşullarıyla karşılaşmamış kişiler psikolojik sağlamlığı iyi düzeyde, normal veya çevresiyle uyumlu bireyler olduklarını söyleyebilirler ancak iyi bir psikolojik sağlamlıklarının olduğu söylenemez (Masten ve Reed, 2002). Nedeni ise psikolojik sağlamlığın tanımlarında bireyin yaşamış olduğu sıkıntılara ve zorluklara rağmen dik durmasını sağlayan, çeşitli olumsuz durumlardan, problemlerden ya da kötülüklerden koruyan bir güç olduğu

belirtilmiştir, bu sebeple hayatları boyunca zorlu süreç ya da herhangi bir sıkıntı yaşamayan bireyler çevresi ile uyumlu olabilirken iyi psikolojik sağlamlığa sahip olmayabilirler (Bulthuis 2008, Kearney, 2010, Gentry ve Kobasa 1984, Masten ve Reed 2002). Risk faktörleri arasında bireysel risk faktörlerinden sonra ortaya çıkan bir diğer etmen ise ailesel risk faktörleridir.

2.3.1.2. Ailesel risk faktörleri

Ailesel risk faktörleri daha çok aile içerisinde olan etmenlerden kaynaklıdır. Ailesel risk faktörleri olarak belirtilen etmenler şu şekilde sıralanabilir:

- Geniş aile yapısına sahip olma ve aile bireylerinden herhangi birisinin kronik veya ruhsal hastalığının olması (Tebes vd 2001),
- Bireyin annesinin öz anne ya da öz baba olmaması, bireyin tamamen evlatlık olması ve ebeveynlerden birinin ya da ikisinin birden ölmüş olması, ebeveynlerin boşanmış olması (Rutter 1990),
- Ailenin kısıtlı olan maddi olanakları, anne veya babanın eğitim seviyesinin düşük olması, aile içinde yaşanan psikolojik ya da fiziksel olarak kabul edilebilecek her türlü şiddetin olması (Gizir 2007).
- Bireyin ailesi ile iletişiminin ve sevgi bağlarının kopuk olması, bireyin ailesiyle ya da aile içerisindeki ebeveynlerin geçimsizlik yaşamaları gibi faktörler ailesel risk faktörleri olarak belirtilmektedir (Gizir 2007).

Ayrıca aile içinde gelişen psikolojik ya da fiziksel şiddet, ebeveyn yoksunluğu, aile içerisinde cinsel taciz, kardeş sayısının fazla olması, aile bireylerinden herhangi birinin yüz kızartıcı suça karışması, ebeveynlerden birinin mahkûm olması gibi risk faktörleri de ailesel risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Gizir 2007). Bireyin aile ortamından sonra kendini ifade ettiği bir diğer ortam ve risk faktörlerinin sonuncu etmeni çevresel risk faktörleridir.

2.3.1.3. Çevresel risk faktörleri

Çevresel risk faktörleri denildiğinde bireyin dışarıdan uyarıcılar yoluyla etkilendiği faktörler akla gelmektedir (Masten ve Reed 2002). Çevresel faktörler aile ve bireysel risk faktörlerinden farklı olarak dışarıda kalan bireyin yaşamış olduğu sosyal ya da kültürel çevresi gibi, yaşanan ülke, devlet ya da özel okul, çalışılan iş yerinin ortamı, bireyin yaşadığı şehir (büyük şehir, küçük şehir) gibi etmenler çevresel risk faktörü olarak belirtilmektedir (Bulthuis 2008, Kearney, 2010). Bireyin bu çevrede olumsuz yaşam koşulu ile karşılaşması durumu çevresel risk faktörlerini arttırmaktadır (Bingöl ve Bayansaldüz 2016). Yukarıda saydığımız çevresel risk faktörlerinden farklı olarak doğal

olarak gerçekleşen ve tüm dünyayı etkileyen diğer çevresel risk faktörleri de bulunmaktadır. Bu faktörler; doğal afetler, ülkeler arası yaşanan savaşlar, göçler, maddi alım gücünün düşmesiyle birlikte yaşanan yoksulluk, toplumsal şiddet, ekonomik olarak yaşanan ciddi krizler (Luthar 1999), buna ek olarak da kültürden kaynaklı dengesiz beslenme şartlarını örnek verebiliriz (Gizir 2007, Terzi 2008).

Çevresel, ailesel ve bireysel olmak üzere 3 grupta toplanan risk faktörlerinin etkilerini azaltan faktörler ise koruyucu faktörler olarak belirtilmiştir (Romano ve Hage 2002).

2.3.2. Koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler risk faktörlerinin bireyin üzerinde bırakmış olduğu ya da bırakma ihtimali söz konusu olan negatif etkileri azaltmasına yardımcı olan etmenlerdir (McCarthy 2008). Romano ve Hage'e (2002) göre ortaya çıkacak olan olumsuzlukları engellemeyi ve problem olacak durumun bireyin üzerindeki etkisini azaltarak bireyin psikolojik, bedensel, ruhsal sağlığını artıracak davranış ve tutumları artırarak bireyin karşılaştığı zorluklara göğüs gerebilmesini sağlamaktır. Bireyin kendi ile barışık olmasının, daha sağlıklı bir yaşamının olmasını sağlayarak yaşamış olduğu problemlerle ve zorluklarla mücadele edebilme gücünü önemli ölçüde etkilemektedir (Fredrickson 2003). Benzer olarak Pressman ve Cohen (2005) ise bireyin yaşadığı olaylar karşısında sahip olduğu pozitif deneyimler sonucunda psikolojik sağlamlık düzeyinin arttığı ayrıca strese karşı da koruyucu faktör olarak sayılabileceğini belirtmiştir.

Literatürde koruyucu faktörler bireyin psikolojik sağlamlığını korumasında kalkan olabilecek faktörler olarak belirtilmektedir bu faktörler;

- Bireysel koruyucu faktörler
- Ailesel koruyucu faktörler
- Çevresel koruyucu faktörler olarak belirtilmiştir (Gizir 2007).

2.3.2.1. Bireysel koruyucu faktörler

Bireysel koruyucu faktörler bireyin zekâsı, sağlık durumu, cinsiyeti, bireyin sahip olduğu mizah, bireyin sahip olduğu özerklik anlayışı, yardımseverliği, iyimser olması gibi daha çok bireyin kişisel özellikleriyle ilgili olan kısım (Gizir 2007). Psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörlerden olan bireysel faktörlerle ilgili yapılmış olan bir araştırmada psikolojik sağlamlığı yüksek kabul edilen bireylerin diğer bireylere oranla akademik becerilerinin ve zihinsel yeteneklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Mandleco ve Peery, 2000, Cappella ve Rhona, 2001)

2.3.2.2. Ailesel koruyucu faktörler

Ailesel koruyucu faktörler, doğru yönlendirmelerde bulunan anne baba, ebeveynler arası olumlu ilişkiler, çocuğu eğitime ve yetiştirme aşaması gibi aile içerisinde gelişen tüm faktörlerdir diyebiliriz. Araştırmacılar ailesel faktörlerin bireyin sıkıntılı yaşam şartlarından sonra hayata adapte olabilmelerinde önemli etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir (Çekceoglu 2019).

2.3.2.3. Çevresel koruyucu faktörler

Çevresel koruyucu faktörler bireyin eğitim öğretim gördüğü okul, çevresindeki arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle pozitif iletişim kurabilme, gençlere yönelik olan sosyal ortamlar, tiyatro, dans, sosyal eğitim ve aktivite merkezleri gibi gençlere ve yetişkinlere yönelik spor ya da sanatsal faaliyetler yürüten kulüpler çevre ile ilgili olan koruyucu faktörlerdir (Gizir 2007).

Mandleco ve Perry'e (2000) göre bireyin yaşadığı çevresi, ailesi ve toplum tarafından bireye sunulan faktörlerin zenginliği, kişinin psikolojik sağlık düzeyini önemli ölçüde etkilemektedir. Greene ve Conrad'a (2002) göre ise bireyin psikolojik sağlamlığının iyi olmasında hangi koruyucu faktörün etkili olmasından ziyade koruyucu faktörler tarafından ne derece azaldığı ya da koruyucu faktörlerin ne derece psikolojik sağlamlığın düşmesini ortadan kaldıracı olduğu daha önemlidir. Johnson ve Wiechelt (2004), koruyucu faktörlerin her bireyde aynı şekilde etki göstermediğini işlevinin zamanla değişebileceğini ve koruyucu olan bir faktörün bir birey için olumlu sonuçlar verirken diğer bireyde olumsuz sonuçlar verebilmekte olduğunu belirtmiştir.

2.3.3. Psikolojik sağlamlıkla ilgili olumlu sonuçlar

Araştırmacılar psikolojik sağlamlıkla ilgili farklı örneklem gruplarında ve farklı konularda birçok araştırma yapmışlardır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılmış olan çalışmaların sonuçlarında sosyal ve ekonomik yeterlilik düzeylerinde olumlu sonuçlar olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal ve ekonomik düzeyde olduğu gibi, yapılacak olan sonraki çalışmalara örnek teşkil ederek bir kaynak olması açısından diğer olumlu sonuçlarında belirlenmesi önem taşımaktadır (Gürgen 2006). Masten ve Reed (2002) bireyin sorumluluklarını yaş ve gelişim görevlerine uygun ve düzgün olarak yerine getirmesini, çevreye uyum sağlamasını, psikolojik yönden sağlıklı belirtiler göstermesini, hastalık, stres, suç olarak belirtilen tutum ve davranışlar gibi olumsuz tavırların olmamasını olumlu sonuç olarak belirtmiştir. Olumlu sonuç olarak ifade edilen sonuçlar, alan yazında genel olarak iki başlık altında toplanmıştır (Radke Yarrov ve Brown 1993, Masten vd 1999). Bunlardan ilk önemli sonucun Radke Yarrov ve Brown

(1993), psikopatinin varlığının (birbirinden farklı kişilik özelliklerinin bulunduğu bozukluk) olmaması gerektiğini belirtmiştir. Masten vd' de (1999) ikinci olumlu sonucun bireyin akademik başarısı ve sosyal yeterlilik düzeyi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca risk faktörlerine maruz kalan bireylerin kendinden beklenen yaş ve gelişim görevlerini yerine getirmesi de olumlu sonuç olarak ifade edilmiştir (Masten 2014). Araştırmacılar olumlu sonuçların içsel değişkenlerle (korku, öfke, sıkıntı, stres) ya da dışı vurum olan (suç işlemeye yatkınlık, şiddet eğiliminde olma, olumsuz davranışlar) değişkenlerle de ifade edilebileceğini belirtmişlerdir (Lin vd 2004, Kandel vd 1988).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalarda diğer olumlu sonuçlar şu şekilde sıralanabilir (Masten ve Reed (2002);

- Gelişim görevlerinin yerine getirilmesi
- Olumlu sosyal ilişkiler veya yeterlilik
- Suça eğiliminden uzak durma
- Psikolojik sağlık
- Duygusal yöndeki problemlerin azlığı
- Mutluluk
- Okula devam etme
- Yaşa göre spor yapma
- Sosyal yardım etkinliklerine katılma
- Ders dışı etkinliklerde görev alma
- Kurallara uygun davranışlar sergileme
- Arkadaşları tarafından değer görme yakın ilişkiler kurabilme
- Psikopatolojinin olmaması
- Psikososyal uyum
- Kendini kabul ve uyum
- Yaşam doyumu
- İyilik hali

Yukarıdaki unsurlar bireyin, koruyucu faktörler sayesinde risk faktörlerinin üstesinden gelmesinin sonucu ortaya çıkan olumlu sonuçlardır.

2.3.4. Psikolojik sağlamlık ile ilgili ölçüm araçları

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yabancı literatürden ülkemizde kullanılmak üzere uyarlanmış olan çeşitli ölçüm araçları bulunmaktadır. Ülkemizde kullanılmak üzere geçerlilik güvenirlik çalışması yapılmış, psikolojik sağlamlığı farklı örneklem

gruplarında ölçen ve sıklıkla tercih edilen üç ölçek bulunmaktadır (Gizir ve Aydın 2006, Arslan 2015, Doğan 2015).

Bunlardan ilki Wested (2001) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlama çalışması Gizir ve Aydın (2006) tarafından yapılan Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeğidir (PSEGÖ). Ölçekte dışsal koruyucu faktörler ve içsel koruyucu faktörler bulunmaktadır. 33 maddeden oluşan ölçekte, 11 madde ile dışsal koruyucu faktör, 18 madde ile de 6 adet içsel koruyucu faktör ölçülmektedir. Ölçeğin dışsal koruyucu faktörlerinde 9 alt boyut içsel koruyucu faktörlerinde ise 7 alt boyut bulunmaktadır. Ölçek 4'lü likert şeklindedir (1 doğru değil-4 çok doğru). Ölçekte benden kurallara uymamı bekler, ilginç faaliyetlerde bulunurum, bu okulda olmaktan mutluyum gibi maddeler bulunmaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan ortalama skor değerlendirilirken; 2'nin altı düşük; 2 ile 3 arası orta; 3 ve üzeri yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi olarak kabul edilmektedir (Gizir 2006). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı dışsal koruyucu faktörler boyutunda 0,55 ile 0,85 arasında değişmektedir. İçsel koruyucu faktörler boyutunda ise Cronbach Alpha katsayısı 0,50 ile 0,78 arasında değişmektedir (Gizir ve Aydın 2006).

Psikolojik sağlamlığı ölçmek için geliştirilen ölçeklerden bir diğeri ise Ungar ve Liebenberg (2013) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Arslan 2015 tarafından yapılan çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğidir. Ölçek 11-16 yaş arasındaki bireylere uygulanmaktadır. 12 maddeden oluşan ölçek tek faktörlü 5'li likert tipinde "Beni tamamen tanımlıyor (5)" ile "Hiç tanımlamıyor (1)" şeklindedir. Ölçekte hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var, ailem zor zamanlarımda yanımdadır gibi maddelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan 12 ile 60 arasında değişmektedir alınan puan arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçek toplam varyansın %51,28' ini açıklamaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçek Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılan kısa psikolojik sağlamlık ölçeğidir. Ölçek 5'li likert tipinde olup "hiç uygun değil" (1), "Uygun değil "(2), "Biraz uygun" (3), "uygun" (4), "Tamamen uygun "(5) şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekte sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim, stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim, zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım gibi maddeler bulunmaktadır. Toplam 6 maddeden oluşan ölçekteki 2, 4 ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Tersten kodlanan maddelerle birlikte toplam puan alındığında sonuç ortaya çıkmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi de

artmaktadır. Açımlayıcı faktör analizine göre, toplam varyansın %54,66'sını açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .63 ile .79 arasında değişen değerlerde bulunmuştur.

2.4. Depresyon

Depresyon her yaştan bireyde rastlanabilecek olan bir duygu durumu bozukluğudur. Derin üzüntülü duygu durumu, olumsuz düşünce, durgunluk, değersizlik, isteksizlik, konuşma ve hareketlerde, fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren duygu durumuna depresyon adı verilmektedir (Andreasen ve Black 2006, Sharon ve Judith 1997, Beck vd 1979, Köknel 1989, Hisli 1989, Bayrak 2011). Depresyonun aynı zamanda bilişsel olarak zorluk, herkese her şeye kötümser bakma, kederli hissetme, sosyal ilişkilerde içine kapanıklık, sürekli enerji düşüklüğü, benlik saygısının düşüşü, kendini her şeyden sorumlu tutma, öğrenilmiş çaresizlik, yılgınlık, tükenmişlik gibi çok yönlü belirtiler içerdiği belirtilmiştir (Berndt ve Berndt 1980).

Ortalama her yıl Türkiye'de yetişkin nüfusunun %10-20'lik bir kısmı depresyonla ilgili yukarıdaki belirtileri göstermektedir (Bayrak 2011). Bu tür belirtilerin ilerlemesi durumunda bireyler olumlu olan duygu ve düşünceden uzaklaşarak olumsuz duygu ve düşünceye yönelir zaman geçtikçe birey kendi günlük temel ihtiyaçlarını yerine getirirken güçlük çekmeye başlar ve kendini diğer bireylerden ve yaşadığı çevreden iyice soyutlamaya başlar (Nolen Hoeksema 2009). İlerleyen süreçte birey tedavi olmalıdır çünkü tedavi edilmediği sürece bu rahatsızlık aylarca veya yıllarca devam etmektedir hatta intihar girişimi gibi sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Tekin vd 2009). Depresyonun ilerleme sürecinde ortaya çıkan bu sonuçlar genellikle zihinsel sağlık problemlerinden kaynaklıdır, bu durumda depresyon klinik depresyon olarak adlandırılır (Kastenbaum, 2002). Klinik depresyonda birey sürekli olumsuz ve depresif duygu durumunu hisseder, işlediği suç ya da günahın bedeli olarak depresyonda olduğunu düşünür, bazen bireylerin tüm hayatını etkileyerek yıkıcı sonuçlar doğurur (Smith 2004, Carlson vd 2004, Kastenbaum 2002).

Klinik olmayan (Reaktif) depresyonda ise durum biraz daha farklı gelişmektedir. Klinik olmayan depresyon çoğu zaman günlük yaşamdaki olayların etkisinden kaynaklıdır. Günlük yaşamda bireylerin başına gelen, basit ama etkisi büyük olan olaylarda bireyin ruhsal durumunu olumsuz yönde etkileyerek depresyona zemin hazırlayabilmektedir (Wood vd 2001). Günlük yaşamda ortaya çıkan depresyonda bireyin sevdiği bağ kurduğu kişiyi kaybetmesinden sonra, hayal kırıklığına uğrayıp umutlarının tükenmesinden sonra, kararsızlık, iştahsızlık, keder gibi belirtiler ortaya

çıkılmaktadır bu tür depresyonların etkisi ve süresi çok uzun sürmemektedir (Atkinson vd 1990, Blackburn ve Moorhead 2000).

Bu tür olumsuz duygu ve davranışların ortaya çıkması sırasında ya da öncesinde belirli riskli durumlar olduğu belirtilmiştir. Güncel alan yazın incelendiğinde depresyonun baş göstermesinde genetik faktörler, yaş ve cinsiyet, stresli yaşam olayları ve kayıplar, bireyin kendi kişilik özellikleri ve önceden geçirilmiş olan ağır yada depresyon sırasında geçirilen hastalıkların depresyon için önemli risk faktörleri olduğu görülmektedir (Comer, 2013).

2.4.1. Depresyonun risk faktörleri

Depresyon her yaştan bireyde rastlanabilecek olan ve her türlü durumdan çevresel koşullardan etkilenebilecek bir duygu durum bozukluğudur. Bu nedenle depresyona etki eden yâda depresyonun ortaya çıkmasına neden olan bazı faktörler vardır. Bunlar Genetik faktörler, yaş ve cinsiyet, stresli yaşam olayları ve kayıplar, kişilik özellikleri ve hastalıklardır (Comer, 2013).

2.4.1.1. Genetik faktörler

Yapılan araştırmalar incelendiğinde depresyona genetik faktörlerin etki edebileceği aynı zamanda depresyonun bazı kromozomlarla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Bunsuz 2018). Benzer olarak genetikle ilgili araştırmaların sonucunda da birinci dereceden yakınlarında depresyon olan kişilerin depresyona yakalanma ihtimalinin iki üç kat daha fazla olduğu belirtilmiştir (Klein 2001, Brawman vd 2005). Bireylerin ailelerinde daha önceden depresyona benzer belirti ve bulgulara rastlanmış olması depresyonun bireyde de ortaya çıkmasını muhtemel hale getirmektedir. Biyolojik araştırmaların sonucunda da depresyonun genetik faktörlerden kaynaklandığı öne sürülmüştür (Nolen Hoeksema 2009).

2.4.1.2. Yaş ve cinsiyet

Depresyonun en sık görüldüğü yaş aralığı 20 ile 50 olarak belirtilmiştir (Erkul 2018). Rastlanılmış olan bu aralık cinsiyet bazında incelendiğinde kadınlarda 35-45 yaş aralığında, erkeklerde ise 55-70 yaş aralığında olduğu görülmektedir (Erkul 2018). Kadınlarda depresyonun ve kronikleşmesinin derecesi erkeklere göre daha yüksektir (Yıldız ve Aslan 2017). Depresyonun kadınlarda erkeklerden daha çok görülmesinde kadının üzerindeki sorumluluklar, erkek egemen ailelerde kadının özgürlüğünün kısıtlanması, kadınlarda lohusalık, gebelik, emzirme, regl dönemi, menopoz gibi, hormonların etkisinin yoğun görüldüğü dönemlerin olmasının etkili olduğu söylenebilir (Bunsuz 2018, Kayahan 2003, Köroğlu 2004). Yaşlılık dönemiyle beraber gelen

yalnızlık duygusu, yaştan kaynaklı gittikçe artan bedensel hastalıklar, kullanılan ilaçlar ve yan etkileri gibi değişiklikler depresyonun ortaya çıkmasında risk faktörüdür (Comer, 2013)

2.4.1.3. Stresli yaşam olayları ve kayıplar

Bireylerin doğdukları andan itibaren iletişim kurduğu ait olma ve güven duyma ihtiyacını karşıladığı ilk kurum ailesidir. Bu nedenle aile içerisinde gelişebilecek her türlü kriz ortamı bireyin tüm dengesini alt üst edebilmektedir. Ailevi olarak gelişen depresyonun risk faktörleri arasında sayılabilecek sebepleri şunlardır; anne babanın boşanması ya da ölümü, sevilen birisinin ölümü, maddi sorunlar, cinsel istismara ve ya tacize uğrama, aile içi şiddet, madde bağımlılığı gibi sebeplerdir (Comer 2013). Bu sebepler aynı zamanda bireyin stresli ve gergin bir yaşam sürmesinde öncül olarak risk faktörlerini oluşturmaktadır ayrıca bu sebeplerin artması da depresyonun derecesini ve riskini arttırmaktadır (Yıldız ve Aslan 2017, Kaya 2007). Bireyin ailesinden sonra iletişim kurduğu ait olma ihtiyacını karşıladığı bir diğer kurum çevresidir bireyin sosyal çevresinde yaşadığı statü kaybı, işsizlik ya da ağır iş yükü, bezdirme, psikolojik baskı (Mobbing) ve sosyal ilişkilerinin desteğini kaybetme gibi durumlarda depresyonun oluşma riskini arttıran etmenlerdir (Comer 2013, Nolen Hoeksema 2009).

2.4.1.4. Kişilik özellikleri

Benlik saygısı ve kendine olan özgüveni düşük olan, ruhsal ilişkilerine bağımlı olan kişilerin depresyona girme ihtimali daha yüksektir (Berndt ve Berndt 1980). Özellikle bireylerde çoklu kişilik bozukluğunun olması, bağımlı olması, obsesif olması, kaygı, umutsuzluk gibi negatif düşünce yapısına daha yatkın olunması sonucu bireyler olumsuz durumla karşılaştıklarında daha çabuk ruhsal çöküntü yaşamaktadırlar (Roelofs vd 2005).

2.4.1.5. Hastalıklar

Depresyon kronik olan bir hastalığın etkisini bazen artırırken bazen de hastalık depresyona sebep olabilmektedir (Öztürk ve Uluşahin 2011). Kronik hastalıkların depresyona sebep olabileceği ve depresyonun da kronik hastalıkları tetikleyebileceği belirtilmiştir (Elbi, 2008). Depresyon yüksek kalp krizi riski ve bireydeki hastalıkların derecesinin artışı ya da bireyin birden çok hastalığının olması ile ilişkilendirilmiştir (Monahan vd 2008).

2.4.2. Depresyon ile ilgili ölçüm araçları

Depresyonu ve psikometrik özelliklerini ölçen ayrıca, farklı örneklem gruplarında (ebeveyn, hasta, öğrenci, öğretmen vs) ölçen yabancı literatürde 100' e yakın ölçek bulunmaktadır. Yabancı literatürden ülkemizde kullanılmak üzere uyarlanmış olan sadece depresyonu ölçen ölçek sayısı ise onun üzerindedir. Ülkemizde kullanılmak üzere geçerlilik güvenirlilik çalışması yapılmış, depresyonu farklı örneklem gruplarında ölçen ve sıklıkla tercih edilen 3 ölçek bulunmaktadır (Akın ve Çetin 2007, Gençdoğan ve Ören 2011, Hisli 1989).

Depresyon anksiyete stres ölçeği (DASÖ) Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanma çalışması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılan bir ölçektir. DASÖ 42 maddeden oluşan, 4 lü likert tipinde ve 0-4 arasında derecelendirme sistemi olan bir ölçektir. 0 uygun değil, 1 bana biraz uygun, 2 bana genellikle uygun, 3 tamamen bana uygun şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin uygulanması sırasında bireyden her bir maddeyi son 15 gün içindeki duruma göre cevaplanması istenir. Ölçekte toplam 42 madde bulunmaktadır bun maddelerden 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete, 14'ü stres boyutlarına aittir. Ölçek oldukça önemsiz şeylerden gerginleşiyorum, kendimi yorgun ve zayıf hissediyorum ve yaşamın anlamsız olduğunu düşünüyorum gibi maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir boyutundan alınan puan 0 ile 42 arasındadır. Ölçekteki boyutların her birinden alınan puanların yüksek olması bireyin ilgili boyutla probleme sahip olduğu belirtilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .89 güvenirliği ise .99 ve .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin uyum geçerliği .87 ve .84 arasında değişmektedir.

Zung Depresyon Ölçeği Zung (1965) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Gençdoğan ve Ören (2011) tarafından yapılmıştır. 20 maddeden oluşur ve 10 düz 10 ters şeklinde puanlanmaktadır. Maddeler toplanırken ölçekten alınan ham puan 100 lük değere dönüştürülür. En düşük puan 20 olup 100 lük sisteme göre depresyon puanı 25 ve en yüksek ham puan 80 olup 100 lük sisteme göre değeri 100 olarak hesaplanmaktadır (Gençdoğan ve Ören 2011). 4 lü likert tipindeki ölçekte geleceğe ümitle bakıyorum, gece boyunca uyumakta güçlük çekiyorum ve sebepsiz yere yoruluyorum gibi maddeler bulunmaktadır, ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçüm aracı Beck Depresyon Envanteridir. Katılımcıların depresyon düzeylerini belirlemek amacıyla Beck (1961) tarafından geliştirilmi ve Türkçe'ye uyarlaması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Envanter tek boyutludur ve 21 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert tipindeki ölçekte maddeler 0-3 arasında puanlanmaktadır. Ölçekte gelecekte umutsuz değilim, gelecek konusunda

umutsuzum, gelecekte beklediğim hiç bir şey yok, benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durumda değişmeyecek, şeklinde maddeler yer almaktadır. Türkçe formunun güvenilirlik çalışmasında, Cronbach alfa katsayısı 0.80 ve yarıya bölme güvenilirliği de $r=0.74$ olarak belirlenmiştir. Ölçeğin kesme puanı 17'dir ve toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. Toplam puan alınarak değerlendirilmektedir. Ölçekten 1-10 puan alan normal depresyon düzeyinde değerlendirilmektedir. 11-16 puan alan hafif derecede ruhsal sıkıntılı, 17-20 puan alan klinik depresyon sınırında, 21-30 puan alan orta düzeyde depresyon, 31-40 puan alan ciddi depresyon, 40 ve üzeri puan alan katılımcılar ise ciddi depresyon düzeyine sahip bireyler olarak gösterilmektedir (Hisli 1989).

2.5. Spor ve Psikolojik İyi Oluş

Düzenli yapılan sporun, beden sağlığına olumlu etkisinin yanında zihinsel yönden gevşemeye, psikolojik iyi oluşa, sakinlik, dinginlik, huzurlu olma hissi gibi olumlu duyguların gelişmesine katkısının olduğu bilinmektedir (Yıldız, 2016). Düzenli olarak spor ve fiziksel aktivite yapan bireylerde psikolojik iyi oluşun olumlu yönde geliştiği bilinen bir gerçektir (Schumaker 1986, Kolsallayan 2017). Bireylerin spor yapma durumlarına göre depresyon, kaygı, öfke ve stres seviyeleri karşılaştırıldığında, sedanter bireylerin daha yüksek olumsuz duygu seviyelerine sahip olduğu ayrıca düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin psikolojik yönden daha iyi hissettikleri tespit edilmiştir (Schumaker 1986). Fiziksel aktivite esnasında endorfin ve serotonin adı verilen mutluluk hormonlarının salgılanması ile birlikte bireyde mutluluk, sevinç gibi psikolojik iyi oluşa etki eden olumlu duyguların salgılanması da artmaktadır (Tarhan 2005). Psikolojik iyi olma profesyonel anlamda ya da sağlıklı yaşam için sporla uğraşma, sağlıklı yaşam, stresten uzaklaşma, mutlu hissetme, yenilenme ve özgürlük gibi kavramlar birbiri ile ilişkili tutulmaktadır (Kılıç ve Şener 2013). Araştırmacılar profesyonel anlamda yapılan spor aktivitelerinin psikolojik iyi oluşa etki eden, depresyon ve kaygıyı azalttığını ayrıca benlik saygısı ve beden imajını geliştirdiğini ifade etmektedirler (Mutrie ve Biddle, 1995). Dünya Sağlık Örgütü de (2002), spor yapmanın psikolojik iyi oluşa olumlu yönde katkısının olduğu, kaygı ve depresyonu önemli ölçüde azalttığı ve bireyin spor sayesinde kazanmış olduğu sosyal çevresinin bireyin psikolojik iyi oluş halini desteklediği belirtmiştir. Düzenli olarak günde en az 20-30 dakika yapılan fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluşu ve psikolojik yönden sağlamlığı arttırdığı belirtilmiştir aynı zamanda benlik saygısının gelişimine önemli katkısının olduğu belirtilmiştir (Serter ve Yamaner 2017).

Netz ve Wu (2005), psikolojik iyi oluş üzerinde sporun etkisini dört değişken

üzerinde değerlendirmişlerdir. Bunlardan ilki duygusal psikolojik iyi oluş (örneğin; ifade etme, sürekli anksiyete, stres, tansiyon, depresyon, kızgınlık, karmaşa, enerji, kuvvet, yorulma, olumlu duygu, negatif duygu ve iyimserlik), ikincisi kendini algılama (örneğin; öz yeterlik, öz değer, öz saygı, benlik kavramı, vücut görüntüsü, fiziksel uygunluğu algılama, ustalık hissi ve dikkat odağı), üçüncüsü fiziki iyi oluş (örneğin, acı ve fiziksel semptomların algılanması) ve dördüncüsü ise yaşam doyumdur. Sporun psikolojik iyi oluşla birlikte ele alınabileceği ve sporun psikolojik iyi oluşu arttırabileceği belirtilmiştir (Mcauley vd 2000).

2.5.1. Elit sporcular ve psikolojik iyi oluş

Alan yazında elit sporcu kavramı ile ilgili birçok tanım yapılmıştır. Elit sporcu kavramı sıklıkla kullanılan bir tanıma göre 5-10 yıl süre ile deneyim kazanarak en üst düzeyde yarışan sporcular olarak belirtilmiştir (Erikson vd 1993, Wylleman vd 2004). Piggott vd (2015) ise elit sporcu olabilmek için genellikle 10 yıllık bir atletik spor kariyerinin olması gerektiğini savunmaktadır. Diğer tanımlar da ise elit sporcular için; olimpiyat sporcuları (Grant ve Schempp 2013), profesyonel sporcular (Jordet vd 2012), üniversite sporcuları (Steiner vd 2010), milli takım sporcuları (Bertollo vd 2012) ve/veya rekabetçi takım sporcuları (Voss vd 2010) olarak çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Bunlara ek olarak, Wu vd (2013) elit sporcuyu uluslararası ve/veya ulusal düzeyde rekabet eden, ulusal seviyeye erişmiş olan, ülkesini veya milli takımını temsil eden, hali hazırda ulusal ve uluslararası düzeyde rekabet eden sporcular olarak tanımlamıştır. Baillie ve Ogilvie (2002), elit sporcu kavramı için sporda mükemmeliyetçiliği benimseyerek felsefe edinen, profesyonel anlamda yarışmalara katılan, olimpiyat sporcusu olmayı hedefleyen hatta olan bireyler tanımlamasını kullanmıştır. Sporlu elit düzeyde yapmayan sporcularda ise durum biraz daha farklıdır. Elit sporcular rekabetçi düzeyde, meslek haline getirerek ve profesyonel olarak spor yaparken diğer bireyler sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek adına rekabetçi düzeyde olmadan ve meslek haline getirmeden spor yapmaktadırlar (Wu vd 2013).

Literatür incelendiğinde elit sporcularla ilgili yoğunlaşan çalışmalar ülke bazında bakıldığında daha çok Kuzey Amerika, Avrupa ve Avustralya'da yaygınlık göstermektedir (Kumartaşlıoğlu 2020). Üst düzeyde spor yapan elit sporcular küçük yaşlardan başlayarak yoğun antrenmana maruz kaldıklarında ise ruh sağlıkları ve psikolojik iyi oluşları olumsuz etkilenebilmektedir. Elit sporcu olabilmek için ciddi bir zaman, emek ve gayret harcamak gerekmektedir. Bu nedenle yüksek yoğunluklu ve şiddetli antrenmanlar yapan sporcular daha sonra süranter olup spor kariyerini sonlandırma kararı alabilmektedir. Elit sporcular sporu meslek haline getirirken, sağlıklı yaşam için spor yapan bireyler ise hobi olarak spor yapmaktadır. Farklı olarak elit

sporcular yüksek yoğunluklu antrenmanlar yaparken sağlıklı yaşam için spor yapan bireyler ise daha düşük yoğunluklu antrenmanlar yapmaktadırlar. Elit sporcularda spor yaşam şekli haline geldiği ve daha çok spor yaşamına öncelikli vererek hayatlarını sürdürdükleri için sporda emekli olma sürecine girdiklerinde sosyal yaşama ayak uydurmada güçlükler yaşadıkları belirtilmiştir (Stambulova vd 2009). Schlossberg (1981), benzer olarak spordan emekli olan sporcuların spor sonrası yaşama geçiş sırasında psikolojik yeterliliklerinin ve iyi oluşlarının spor sonrası yaşama olan uyumlarını etkilediğini belirtmiştir (Schlossberg 1981; akt., Krylowicz 1999). Elit sporcuların spordan emekli olma nedenleri araştırıldığında yaşadıkları sakatlıklar, psikolojik olarak yıpranma, yaş, eğitime önem verme, maddi durum, hastalık gibi çeşitli nedenlerden dolayı spordan emekli oldukları görülmektedir (Esopenko vd 2017, schuring vd 2017, Park vd 2013, Bayrak 2013, Uyrat 2017). Spor kavramı elit sporcularda meslek ve yaşam şekli haline geldiği için spor sonrası yaşamda sporu hobi olarak yapan sporculara göre daha çok depresyona eğilim ve kayıp duygusu yaşadıkları ayrıca psikolojik iyi oluşlarının olumsuz etkilendiği belirtilmiştir (Lawalle ve Wyleman 2000, Stambulova vd 2009).

2.5.2. Spor kariyerini sonlandırma ve spor sonrası yaşam

Spor kariyerine sonlandırma durumu ile ilgili olarak alan yazında bazı araştırmacılar elit ve/veya profesyonel sporcuya odaklanmıştır (Gorbett 1985, Crook ve Robertson, 1991, Baillie ve Danish 1992, Drahota ve Eitzen 1998). Çünkü elit düzeydeki sporcular, iyi seviyelere gelebilmek için özel antrenmanlar yapmakta ve bu antrenmanlara erken yaşta başlamaktadırlar (Cote 1999). Fakat özel antrenmanlara erken yaşta başlaması kişilerde psikolojik sorunların daha yoğun yaşanmasına da zemin hazırlamaktadır (Açıkada ve Hazır 2017). Bir yandan elit sporcuların eğitim hayatlarının sorumluluğu ve sporda elde etmeye çalıştıkları başarı hedefleri artarken diğer yandan kendi hayatlarında ki kişisel sorumlulukları da giderek artmaktadır (Borggreffe ve Cachay 2015). Elit düzeyde spor yapan sporcular başarı hedeflerini gerçekleştirebilmek için yüksek yoğunluklu antrenmanlar yaptıkları için sporcuların eğitim hayatları geri kalabilir hatta bazen sporcular seçim yapmak zorunda kalabilmektedir bu durumda sporcuların üzerinde bir psikolojik baskı oluşturmaktadır (Lavallee ve Wylleman 2000). Sporcuların yaşadığı baskılar sonucu sporcular spor kariyerini sonlandırmak isteyebilirler.

Spor kariyerinin sonlandırılması iki şekilde gerçekleşmektedir. İlki gönüllü olarak sonlandırılan spor kariyeri ikincisi ise istemeyerek başka sebeplerden dolayı sonlandırılan spor kariyeridir (Kumaşlıoğlu 2021). Spor kariyerini sonlandırma sebepleri olarak hastalıklar, sakatlanma, tercih edilen sporun gereklerini yaş sebebiyle bir süre

sonra ilerletememe gibi nedenler belirtilmiştir (Meeker vd 2000; Ogilvie ve Taylor, 1993). Bazı sporcular spor kariyerini sonlandırma sürecinde eğitim hayatlarının geri kalması, spor sayesinde kazanmış olduğu çevresini kaybetme ve sağlık ile ilgili sorunlar gibi olumsuz koşullara odaklandığı için spor kariyerlerini sonlandırırken memnuniyetsizlik yaşamaktadırlar (Stambulova vd 2009, Alfermann ve Stambulova 2007).

Spor kariyerini sonlandırma alışıla gelmiş düzeni bozarken öte yandan kişinin sosyal yaşamı, ailesi ve diğer insanlar arasındaki yerinin ve kimliğinin değişmesine sebep olur (Gall 2000). Spor kariyerinin sonlandırılması kişi için bir dönüm noktası olmakla beraber, çalışma düzeninin sona ermesiyle birlikte serbest zaman kavramının da ortaya çıkmasıdır (Burgess 1960). Çoğu sporcu spor sonrasındaki hayatına adapte olmakta zorluk yaşar ve hayatlarında bir boşluk hissi oluşur (Erpic vd 2002). Sporda gelişim ve yüksek performans seviyesinde spor başarısı hedefleyen sporcuların, yıllar süren aktiviteleri olarak tanımlanan spor kariyerinin sonlandırılması (Bayrak 2011), sırasındaki değişiklikler kişilerin psikolojilerini ve yaşamdan aldıkları doyumunu etkileyebilir (Erpic vd 2004). Spor kariyerinin sona ermesiyle birlikte gerek sosyal gerekse profesyonel açıdan yaşanan değişimler, psikolojik olarak üzüntülü reaksiyonlara neden olmaktadır (Stephan vd 2007). Aynı zamanda spor kariyerini sonlandırmak, elit sporcuların yaşamları üzerinde mesleki ve sosyal işleyişini bozabilecek davranışsal ve duygusal bir etkiye neden olabilir (Ogilvie ve Taylor 1993, Taylor ve Ogilvie 1994, Stephan 2003). Sporcuların spor kariyerini sonlandırırken spor sayesinde elde ettikleri sosyal çevreyi kaybetmesiyle birlikte arkadaşları ile olan bağlarının zayıflaması, sahip olduğu spor statüsünü kaybetme stresi gibi sebepler bu süreçte sporcunun yıpranmasına temel oluşturmaktadır (Scoat 2008, Erpic vd 2004)

Spor kariyerini sonlandırıp normal yaşama geçen sporcular kariyer alanından sonra uyum güçlüğü, stresli uyum süreci ve kimlik kaybı gibi depresif belirtiler göstermişlerdir (Park vd 2013). Spor kariyerini sonlandırmış olan sporcularda psiko-sosyal faktörler de psikolojik sıkıntı ile ilişkilendirilmiştir (Manness vd 2018). Spor kariyerini sonlandırıp normal yaşantılarına geçiş yapan sporcuların spor kariyerinin bitiminden sonra üst düzeyde memnuniyetsizlik olduğu belirtilmektedir (Bayrak 2011). Spora adanmış olan yıllar sonucu sporu bırakma olayının gerçekleşmiş olması genellikle birey için yıkıcı sonuçlar doğurmaktadır (Levis 1997). Spor kariyerinin sonlanmasındaki geçiş psiko-sosyal çevrede düşüş, kültürel ve sosyal yönden yalnızlık, sosyal hayatta iletişim zorluğu ve sportif durumun dışında oluşabilecek sıkıntıları içinde barındırmaktadır (Erpic vd 2002).

Spor kariyerinin bitiminden sonra yüksek seviyede kayıp duygusu yaşayan sporcuların uyum sağlayabilmek için uzun zamana ihtiyaç duyduğu, sinirli olma, depresyon, sosyal statüsünün değişmesine alışma ve yeni beslenme alışkanlıklarının kazanılması için daha fazla gayret göstermeleri gerektiği görülmektedir (Gilmore 2008). Bayrak 2011, spor kariyerini sonlandıran profesyonel futbolcuların depresyon ve yaşam kalitesi düzeylerini belirlemek için yaptığı çalışmada spor kariyerini sonlandıran futbolcuların futbolu bırakma sürecinin psikolojik travmayla beraber yaşam kalitesinde düşüşe sebep olduğunu tespit etmiştir. Bayrak (2011) depresyon düzeyleri yüksek olan profesyonel futbolcuların yaşam kalitelerinin düşük, depresyon düzeyi düşük olanların ise yaşam kalitelerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Esopenko vd (2017), spor kariyerini sonlandırmış olan profesyonel hokey oyuncularında bilişsel ve psiko-sosyal işlevleri incelemiştir, spor kariyerini sonlandıran sporcularda bilişsel bağlamda bozukluk, öznel iyi oluşla ilgili şikâyetler ve psikiyatrik bozukluklar olduğunu saptamıştır. Schuring vd (2017), spor kariyerini sonlandıran ve devam eden kriket sporcularının zihinsel iyiliğini araştırdığı 6 aylık takip süresi olan bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda mevcut kriket sporcularının kariyer geçişindeki memnuniyetsizliğinin, sıkıntı, endişe, uyku bozukluğu ve depresyon riskine neden olduğunu tespit etmiştir. Buska (2008), futbolcuların spor kariyerini sonlandırılması sürecinde, depresif olarak uyku sorunları, zindelik kaybı, mali güçlükler ve fiziksel güçlük riski taşıdığını gözlemiştir. Leddy vd (1994), ise sakatlanmadan kaynaklı olarak spor kariyerini sonlandırmış olan sporcuların %20-33 oranında depresif belirtiler sergilediklerini gözlemlemişlerdir. Ancak yaptığı spor dalında yeterli genel ve özel hedeflere ulaşarak tatmin olan sporcuların spordan emeklilik sürecine daha kolay eğilim gösterdikleri de belirtilmiştir (Kumartaşlıoğlu 2020).

2.6. Konu ile İlgili Literatür Çalışması

Konu ile ilgili literatür çalışmasında spor sonrası yaşamla ilgili yapılmış olan araştırma özetleri dört alt başlık altınca incelenmiştir. Bu alt başlıklar spor sonrası yaşam, benlik saygısı, elit sporcu ve spor sonrası yaşam, psikolojik sağlamlık, elit sporcu ve spor sonrası yaşam ve depresyon, elit sporcu ve spor sonrası yaşam olarak belirlenmiştir.

2.6.1. Spor sonrası yaşam ile ilgili çalışmalar

Esopenko vd (2017), spor kariyerini sonlandırmış olan profesyonel hokey oyuncularının sarsıntıya maruz kalmaya bağlı olarak bilişsel ve psikososyal işlevlerini incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya yaşları 34 ve 71 arasında değişen spor kariyerinin sonlandırmış 51 profesyonel hokey oyuncusu katılmıştır. 51

katılımcının 33' ü emekli sporcu 18'i ise emekli olmayan sporculardır. Araştırmada iki grup karşılaştırılarak profesyonel hokey oyuncularının sarsıntıya maruz kalmaya bağlı olarak bilişsel ve psikososyal işlevleri incelenmiştir. Sonuç olarak spor kariyerini sonlandıran sporcularda bilişsel bağlamda bozukluk, öznel iyi oluşla ilgili şikâyetler ve psikiyatrik bozuklukların devam edenlere göre daha fazla olduğunu saptamıştır.

Schuring vd (2017), Profesyonel kriket sporcularında genel olarak sık rastlanılan bozuklukların semptomları hakkında bilimsel bir bilgi edinebilmek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışmada, stres, kaygı, depresyon, uyku bozukluğu, olumsuz alkol kullanımı, yaralanma ve sakatlanma, ameliyat, olumsuz yaşam olayları, spor kariyeri ile ilgili tatminsizlik gibi demografik değişkenlerle spor kariyerinden emekli olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya spor kariyerini sonlandıran emekli kriket sporcuları ve kriket sporuna devam eden sporcular dâhil edilmiştir. Araştırmanın örneklemine 1110 katılımcı dâhil edilmiştir %33 oranında genel yanıt alınmıştır ve katılımcılardan %76'sı 6 aylık takip süresini tamamlamıştır. Mevcut kriketçilerde depresyon ve semptomlarının sıkıntı ve uyku bozukluğu için %38, kaygı %37, depresyon ve olumsuz alkol kullanımı %26 oranında ilişkili olduğu saptanmıştır. Kriket sporundan emekli olan sporcularda ise sıkıntı %26, kaygı ve depresyon %21, uyku bozukluğu ve olumsuz alkol kullanımı %22 oranında ilişkili olduğunu saptamıştır. Araştırma sonucundan elde edilen bir diğer bulguya göre ise mevcut sporcularda kariyer tatminsizliğinin kaygı, stres, uyku bozukluğuna yol açtığı saptanmıştır. Ayrıca geçirilen ameliyatlara, sakatlıklar ve olumsuz yaşam olaylarının da sıkıntı, kaygı ve depresyona yol açtığı saptanmıştır. Araştırmanın genel sonucu olarak mevcut kriket sporcularının kariyer geçişindeki memnuniyetsizliğinin, sıkıntı, endişe, uyku bozukluğu ve depresyon riskine neden olduğunu ve emekli sporcularında benzer olarak depresyon ve belirtilerinin yaygın olduğunu tespit etmiştir. Benzer olarak Buska (2008), futbolcuların spor kariyerini sonlandırılması sürecinde, depresif olarak uyku sorunları, zindelik kaybı, mali güçlükler ve fiziksel güçlük riski taşıdığını gözlemiştir.

Leddy vd (1994), 10 spor branşından 343 erkek sporcunun sakatlanma ve yaralanmalara karşı gösterdikleri psikolojik tepkileri incelemiştir. Çalışma tekrarlanan ölçümler yoluyla yapılmıştır. Araştırmanın ilk uygulama kısmında sporculara yarışma öncesi depresyon ve kaygı ölçeği ile benlik saygısı ölçeği ile ilgili anketler uygulanmıştır. İkinci uygulama kısmında sakatlanan ya da yaralanan sporculara sakatlanmanın üzerinden bir hafta geçtikten sonra ölçüm alınmıştır. Bir sonraki ölçüm ise son ölçümden iki ay geçtikten sonra yapılmıştır. Sakatlanan sporcuların 2 ay sonraki takipte ilk ölçümlere göre daha fazla depresyon, kaygı ve daha düşük benlik saygısı sergilediklerini tespit etmiştir aynı zamanda genel olarak bazı durumlarda klinik

müdahale gerektirecek kadar şiddetli olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca sakatlanmadan kaynaklı olarak spor kariyerini sonlandırmış olan sporcuların %20-33 oranında depresif belirtiler sergilediklerini saptamışlardır.

Schwenk (2007) emekli profesyonel futbolcularda depresyon ve ağrıyı incelemiştir. Araştırmada emekliliğe geçişteki zorlukları ve bu zorluklar için yardım almanın önündeki engellerin algılanmasını ve bu tür yardımları sağlamak amaçlanmıştır. Anketler ulusal futbol ligi oyuncuları birliğinin 3377 emekli üyesine gönderilmiş ve katılımcılardan %48'i 1617 katılımcı yanıtlamıştır. Katılımcılardan hiç ya da hafif düzeyde depresyon %84 (1336), orta şiddetli depresyon %14.7 (237), ağrı güçlüğü yaygın ve çok yaygın %51.8 (837), oldukça yaygın ve oldukça çok yaygın %47.6 (769) olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulguların sonucuna göre katılımcıların en sık uyku sorunu, formda kalma, egzersiz ve yaşlanma ile ilgili sorunları olduğunu bildirmişlerdir. Bu belirtilerin hepsi orta ile şiddetli depresyonun varlığı ve oldukça yaygın ağrı semptomları ile güçlü şekilde ilişkilendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgularda spordan emeklilik sırasında ciddi kas-iskelet sistemi yetersizliği ve kronik ağrıların, fiziksel aktivite ve zindeliği olumsuz etkilediği ve depresyon riskini arttırdığı saptanmıştır.

Brown vd (2019), sporcuların elit spordan emekli olma sürecinde ebeveynlerin ve eşlerinin deneyimlerini ve geçiş sürecindeki rollerini yönetme ve yorumlama biçimini anlamayı araştırmak amacıyla nitel bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya toplam 7 katılımcı dâhil edilmiştir. 7 katılımcının 5'i kadın 2'si erkektir. Araştırmaya sporculardan yaşları 30 ile 47 arasında değişen 1 erkek 3 kadın toplam 4 sporcu, ebeveyn ya da eşlerden yaşları 55 ile 67 arasında değişen 1 erkek 2 kadın toplam 3 ebeveyn ya da eş katılmıştır. Örneklem grubundaki sporcular 5 ile 15 yıl arası uluslararası düzeyde yarışmış ve birçok büyük şampiyonada yer almıştır. Sporcular spordan emekli olalı 3 ile 12 yıl arası geçen sporculardır. Katılımcılara sosyal medya ve mevcut bağlantılarıyla iletişime geçerek sporculardan kariyer geçişi sırasında yakın oldukları önemli rol oynayan ebeveyn ya da eşlerini seçmelerini istemişlerdir. Veri toplama aşamasında katılımcılarla yüz yüze ortalama 70 ile 95 dakika arasında sözlü görüşmek yaparak gizliliği de korumak amacıyla takma isim kullanarak görüşmeleri kayıt altına almıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre ebeveyn ve eşler, yakın ilişkilerinde değişen rollere ve dinamiklere uyum sağlarken kimliklerini yeniden yapılandırmak zorunda kaldıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda ebeveyn ve eşlerin emekli sporculara kariyer geçişi sırasında destek vermeleri gerektiği zaman kendi zorlukları nedeniyle yardımcı olamadıklarını, emekli olan sporcularla ilişkilerinde sık sık zorluklar yaşadıklarını ve kendi rollerinden emin olamadıklarını belirtmişlerdir. Araştırmada

emeklilik geçişinin genellikle paylaşılan bir deneyim olduğu ve bu çalışmanın sonucunda emeklilik geçişi aile veya eş ile ortaklık düzeyinde ve bireysel olarak keşfetmenin önemli olduğunu ortaya koymuştur.

Ulusal literatürde ise çok kısıtlı sayıda çalışmaların olduğu görülmektedir. Gündoğdu vd (2012) olimpiyatlarda derece elde eden Türk sporcuların spor yaptıkları ve spordan emekli oldukları dönemde kariyer planlama düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla 37 Türk olimpiyat sporcuyla bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda olimpiyatlarda derece yapan Türk elit sporcuların kariyer planlama düzeylerinin spordan emekli olduktan sonra cinsiyetlerine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Sporcuların emekli olmadan önce cinsiyet bazında kadınların kariyer planlama düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca sporcuların kariyer planlama düzeylerini eğitim düzeylerine göre değerlendirdiğinde, Eğitim düzeyi lisans ve üstü olan Emekli sporcuların kariyer planlama düzeylerinin lise ve altı olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sporcuların kariyer planlama düzeylerini aylık gelir düzeylerine göre incelediğinde aylık gelir düzeyi yüksek olan sporcuların spor yaptığı ve bıraktığı dönemde sporun kazanımlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Bayrak (2011), spor kariyerini sonlandıran profesyonel futbolcuların depresyon ve yaşam kalitesi düzeylerini belirlemek amacıyla yaşları 20-66 arasında değişen, 400 profesyonel erkek futbolcu ile bir çalışma yapmıştır. Katılımcıların yaşam kalitesi ve depresyon düzeylerini ölçmek için Yaşam Kalitesi ve Beck Depresyon envanterini kullanmıştır. Bayrak (2011) spor kariyerini sonlandıran profesyonel futbolcuların depresyon ve yaşam kalitesi düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada spor kariyerini sonlandıran futbolcuların futbolu bırakma sürecinin psikolojik travmayla beraber yaşam kalitesinde düşüşe sebep olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Emekli futbolcuların medeni durum, öğrenim durumu, Profesyonel 1. ligde oynama durumu, gelir düzeyi, futbolu bırakma süresi gibi demografik değişkenler ile depresyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılaşmaya rastlanamazken, emekli futbolcuların futbolu bırakma nedeni değişkenine göre anlamlı farklılaşma olduğunu tespit etmiştir. Bayrak (2011) spor kariyerini sonlandıran profesyonel futbolcuların depresyon ve yaşam kalitesi düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada sonuç olarak depresyon düzeyleri yüksek olan profesyonel futbolcuların yaşam kalitelerinin düşük, depresyon düzeyi düşük olanların ise yaşam kalitelerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Bayrak ve Tunçkol (2012) üst düzey sporlardan emeklilik olgusu ve emeklilik uyum modellerini araştırdığı çalışmada bireyler üzerindeki psikolojik etkileri üzerine

literatür taramasına dayalı araştırma yapmışlardır. Yapılan literatür taraması sonucunda sporcuların kimlik değişimi sıkıntısıyla birlikte emeklilik sürecine uyum sağlamakta zorluk yaşadıkları ayrıca spordan emekli olurken isteyerek ya da zorunlu olarak spor kariyerini sonlandırma durumuyla paralel olarak depresyon, sıkıntı, stres gibi negatif psikolojik belirtilerle birlikte intihara meyilli olduklarını belirtmiştir.

Uyral (2017) sporcularda emeklilik dönemini etkileyen faktörlerle ilgili nitel araştırma modelini esas alan genel tarama modeline göre bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya elit düzeyde spor yapmış branşları halter, futbol ve tekvando olan 3'ü kadın 7'si erkek toplam 10 sporcu dâhil olmuştur. Araştırmada spor sonrası yaşamda elit sporcuların karşılaştıkları zorluklar ve sorunları belirlemeyi ve sporcuların karşılaştıkları bu sorunlara çözüm getirebilmeyi amaçlamıştır. Yapılan araştırmalara göre genel olarak sporcuların 30 lu yaşlarda emekli olmayı tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Bu nedenle araştırmaya dâhil olan sporcular otuz beş yaş üzerinde kartopu örneklem tekniği ile seçilmiştir. Çalışmanın sonucu sporcuların sporu bırakma öncesi, sporu bırakma sırasında ve sporu bıraktıktan sonrasında oldukça stresli ve sıkıntılı bir süreç geçirdiklerini ve emeklilik sonrası hayatlarını düzenlemekte yardıma ihtiyaç duyduklarını ayrıca sporcuların spor sonrasındaki yaşamda topluma uyum sağlamadıklarını göstermektedir.

2.6.2. Benlik saygısı, elit sporcu ve spor sonrası yaşam ile ilgili çalışmalar

Bayar (2006), "egzersiz süreci öncesi ve sonrası çocuklarda benlik saygısı değişimi" başlıklı çalışmasında, 12 hafta boyunca yapılan yüzme sporunun, çocukların benlik saygılarına ve benlik kavramlarının devamına olan etkisini araştırmıştır. Çalışmaya yaşları 10 ile 15 arasında değişen 41 kız 29 erkek olmak üzere toplam 70 çocuk katılmıştır. Sonuç olarak 12 haftalık yüzme programının çocukların benlik saygılarında ve benlik kavramlarının devamlılığı sürecinde olumlu yönde etki ettiğini saptamıştır.

Tiggemann ve Williamson (2000), egzersizin vücut memnuniyetine etkisi, cinsiyet ve Yaşın bir fonksiyonu olarak benlik saygısını incelediği çalışmada egzersiz miktarı ile psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya yaşları 16 ile 60 arasında değişen 252 gönüllü katılımcı dâhil edilmiştir. Katılımcılar cinsiyet ve yaş temelinde 70 genç kadın, 48 genç erkek, 73 olgun kadın ve 61 olgun erkek olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Genç kadınlar için egzersiz miktarı ile beden tatmini ve benlik saygısı arasında anlamlı negatif ilişki olduğu gözlemlenirken, örneklemenin geri kalanı için ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Araştırmada, bir başka sonuç olarak egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için

pozitif bir ilişki olduğunu, kızlar için ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Bowker, Gadbols ve Cornock (2003), Spora Katılım ve Benlik Saygısı: Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yöneliminin Bir Fonksiyonu Olarak Varyasyonlarını incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya yaşları 16 olan 60 kız 40 erkek toplam 100 11. Sınıf lise öğrencisi katılmıştır. Yapılan araştırmanın bulgularında erkek çocukları kilo ve görünümünden kızlara oranla daha çok memnuniyet göstermelerine rağmen genel olarak benlik saygısında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar olmadığını bildirmişlerdir. Egzersiz bağımlılığında rekabetçi spora katılım gösteren kadınlar daha düşük seviyede atletik yetkinlik ve benlik saygısı bildirmişlerdir ancak rekabetçi olmayan spora katıldıklarında daha yüksek benlik saygısı bildirmişlerdir. Sonuç olarak spora katılım benlik saygısını öngörse de, katılımcıların cinsiyet yönelimi ve katıldıkları spor türleri hafifletici faktörlerdir.

2.6.3. Psikolojik sağlamlık, elit sporcu ve spor sonrası yaşam ile ilgili çalışmalar

Alan yazında psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalar incelendiğinde Akar (2018), psikolojik sağlamlık programının psikolojik sağlamlık düzeyine etkisini araştırmıştır. Araştırmaya 52 katılımcı deney ve kontrol grubuna seçkisiz olarak dâhil edilmiştir. Araştırmada 10 oturumluk psikolojik sağlamlık programı deney grubundaki katılımcılara uygulanırken kontrol grubundaki katılımcılara uygulanmamıştır. Çalışma beş haftalık bir süre ile her hafta iki oturum olacak şekilde uygulanmıştır. Programın uygulama süresi 75-90 dakika arasında değişmiştir. Sonuç olarak yapılan psikolojik sağlamlık programının yoksulluk riski altındaki bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırma yönünde etkili olduğunu ve programın etkisinin uzun olduğunu saptamıştır.

2.6.4. Depresyon, elit sporcu ve spor sonrası yaşam ile ilgili çalışmalar

Literatürde depresyonla ilgili yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde Altun vd 2019, ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaşları 15-18 arasında değişen, 233 kadın 226 erkek olmak üzere toplam 459 lise öğrencisiyle bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda lise öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile benlik saygılarının birbiri ile ilişkili olduğunu ayrıca öğrencilerin depresyon düzeyleri arttıkça benlik saygılarının azaldığını saptamıştır.

Tripkoviç vd (2015), erken ergenlikte depresyon ve benlik saygısını incelemiştir. Araştırmaya 13 yaşında olan 714 erkek, 832 kız olmak üzere toplam 1546 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda çocukların %11,9' unun klinik anlamda depresyon belirtileri gösterdiği ve 16.22 sinin ise depresyon belirtilerini sahip olduğunu saptamıştır.

Ayrıca düşük benlik saygısı ve depresyon arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gözlemlemiştir ve cinsiyet bazında değerlendirildiğinde kızlardaki depresyon oranının erkeklere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Paxton vd (2006), beden memnuniyetsizliğinin 5 yılsonunda ergen kız ve erkek çocuklarında depresif duygu durumu ve düşük benlik saygısını ileriye dönük olarak yordama durumunu araştırmıştır. Araştırmada yaşları 12 olan 440 kız, 366 erkek, yaşları 15 olan 946 kız, 764 erkek olmak üzere toplam 2516 gönüllü öğrenci yer almıştır. Araştırma sonucunda beden memnuniyetsizliğinin depresif duygu durum ve düşük benlik saygısı için bir risk faktörü olduğunu saptamıştır. Ayrıca çocuklarda depresif duygu durumun düşük benlik saygısına yol açtığı sonucunu da bildirmiştir.

Bal ve Aras (2020), sporun depresyon üzerindeki etkisini incelemek amacıyla deneysel bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya spor salonuna gelen yaş Aralığı 18-50 arasında değişen 40 katılımcı deney 40 katılımcı kontrol grubuna tayin edilerek toplam 80 katılımcı dâhil edilmiştir. Deney grubunu 13 kadın 27 erkek, kontrol grubunu 25 erkek 15 kadın katılımcı oluşturmuştur. Egzersiz programı deney grubuna 2 hafta uygulanmıştır 4 oturum olacak şekilde ayarlanmıştır. Kontrol grubuna ise aynı egzersizler soru-cevap şeklinde daha pasif şekilde uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki katılımcıların ön-test puan ortalamalarının son-test puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kontrol grubundaki katılımcıların ön-test ortalama puanları ile son-test ortalama puanlarında ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca katılımcıların yapmış olduğu spor etkinliklerinin depresyon düzeylerini olumlu yönde azalttığını belirtmiştir.

2.7. Hipotezler

H1: Elit Sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında ilişki vardır.

H2: Elit Sporcuların spor sonrası yaşamdaki, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine yordayıcı etkisi vardır.

H3: Elit Sporcuların spor sonrası yaşamdaki, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeylerinde cinsiyete göre fark vardır.

H4: Elit Sporcuların spor sonrası yaşamdaki, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeylerinde milli sporcu olma durumuna göre fark vardır.

H5: Elit Sporcuların spor sonrası yaşamdaki, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeylerinde spor sonrası yaşamda fiziksel aktivite yapma durumlarına göre fark vardır.

3.GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örneklem grubu, kullanılan veri toplama araçları, veri toplama yöntemi ve veri analiz yöntemlerinden bahsedilmiştir.

3.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubu literatürdeki tanımlar dikkate alınarak belirlenmiştir. Yapılmış olan araştırmalarda elit sporcu kavramını belirlerken en az 5 ile 10 yıl arasında en üst düzeyde yarışan sporcular, olimpiyat sporcuları, rekabetçi takım ve profesyonel sporcular, milli sporcular, Uluslararası ve/veya ulusal düzeyde rekabet eden, ulusal seviyeye erişmiş olan, ülkesini veya milli takımını temsil eden, halihazırda ulusal ve uluslararası düzeyde rekabet eden sporcular olarak tanımlar yapılmıştır (Wu vd 2013, Erikson vd 1993, Wylleman vd 2004, Grant ve Schemp 2013, Jordet vd 2012, Bertollo vd 2012, Voss vd 2010).

Literatürdeki tanımlardan yola çıkarak araştırma grubuna Türkiye genelinde elit düzeyde en az 5 yıl spor yaptıktan sonra emekli olan ve spordan sonra emekli olalı en az 3 yıl geçen sporcular içinden, en az büyükler veya gençler kategorisinde Türkiye Şampiyonasına katılmış ve/veya gençler veya büyükler kategorisinde Milli takımda yarışmış artistik cimnastik ve yüzme sporcuları dahil edilmiştir. Anket verileri Google formlar üzerinden çevrimiçi yöntemle hazırlanmıştır. Çalışma kriterlerine uyan 300 katılımcıya mail yoluyla, birebir telefon numaraları aracılığıyla ya da sosyal medya hesapları üzerinden anket formları çevrimiçi olarak ulaştırılmıştır. Çalışmada 197 katılımcı anketleri doldurarak dönüş yapmıştır. Araştırma şartlarını sağlamış olan 192 katılımcı çalışmaya dâhil edilmiştir.

Katılımcıların branş ve cinsiyetlerine göre yaş, spor yaşı ve sporu bıraktıktan sonra geçen süre ile ilgili ortalama, standart sapma ve frekans dağılımlarını gösteren tanımlayıcı istatistikler Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3. 1 Katılımcıların branş ve cinsiyetlerine göre yaş, spor yaşı ve sporu bıraktıktan sonra geçen süre ile ilgili tanımlayıcı istatistikler

	N	%	Yaş		Spor Yaşı		Sporu Bıraktıktan Sonra Geçen Süre	
			$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Artistik Cimnastik								
Kadın	55	57.3	34.66	10.82	11.16	4.86	17.27	10.79
Erkek	41	42.7	38.15	9.31	15.42	4.67	17.02	8.95
Toplam	96	100	36.15	10.30	12.98	5.20	17.17	10.00
Yüzme								
Kadın	45	46.9	30.44	8.67	11.91	5.22	11.51	7.55
Erkek	51	53.1	27.71	7.73	10.96	3.82	9.29	6.17
Toplam	96	100	28.99	5.26	11.41	4.53	10.33	6.91
Genel Toplam								
Kadın	100	52.1	32.76	10.08	11.50	5.01	14.68	9.86
Erkek	92	47.9	32.36	9.91	12.95	4.74	12.74	8.43
Toplam	192	100	32.57	9.98	12.19	4.92	13.75	9.23

Tablo 3.1 incelendiğinde cinsiyet ve spor branşına göre yaş dağılımlarını gösteren demografik tabloya göre 100 kadın katılımcının ($\bar{X}_{yaş} = 32.76 \pm 10.08$), 92 erkek katılımcının ($\bar{X}_{yaş} = 32.36 \pm 9.91$) ve toplam 192 katılımcının ($\bar{X}_{yaş} = 32.57 \pm 9.98$)'dir. Katılımcıların spor yaş ortalamaları ise kadınlar için ($\bar{X}_{yaş} = 11.50 \pm 5.01$), erkekler için ($\bar{X}_{yaş} = 12 \pm 4.74$) ve toplamda 192 katılımcı için ($\bar{X}_{yaş} = 12.19 \pm 4.92$) olduğu görülmektedir. Katılımcıların sporu bıraktıktan sonra geçen yıl ortalamaları ise 100 kadın ($\bar{X}_{yaş} = 14.68 \pm 9.86$), 92 erkek ($\bar{X}_{yaş} = 12.74 \pm 8.43$) ve katılımcıların toplam yaş ortalamalarının ($\bar{X}_{yaş} = 13.75 \pm 9.23$) olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan artistik cimnastik ve yüzme sporcularının eğitim düzeylerinin dağılımı Tablo 3.2' de gösterilmiştir.

Tablo 3. 2 Artistik cimnastik ve yüzme sporcularının eğitim düzeylerinin dağılımı

Cinsiyet ve Branş		Eğitim Düzeyi									
		Lise		Üniversite		Yüksek Lisans		Doktora		Diğer	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Artistik Cimnastik	Kadın	4	7.3	36	65.5	2	2.0	3	5.5	11	20
	Erkek	1	2.4	29	70.7	2	4.9	5	12.2	4	9.8
	Toplam	5	5.2	65	67.7	2	2.1	8	8.3	15	15.6
Yüzme	Kadın	0	-	33	73.3	1	2.2	5	11.1	6	11.3
	Erkek	1	2.0	44	86.3	2	3.9	3	5.9	1	2.0
	Toplam	1	1.0	77	80.2	3	3.1	8	8.3	7	7.3
Toplam	Kadın	4	4.0	64	69.0	1	1.0	8	8.0	17	17.0
	Erkek	2	2.2	73	79.3	4	4.3	8	8.7	5	5.4
	Toplam	6	3.1	142	74.0	5	2.6	16	8.3	22	11.5

Tablo 3.2 incelendiğinde toplam katılımcıların sırasıyla %3.1'inin lise, %74'ünün üniversite, %2.6'sı yüksek lisans, %8.3'ü doktora, %11.5'inin ise diğer mezuniyet durumunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumları branş bazında değerlendirildiğinde artistik cimnastik sporcularının %5.2'sinin lise, %65.5'inin üniversite, %2'sinin yüksek lisans, %5.5'inin doktora, %20'sinin ise diğer mezuniyet durumunda olduğu belirlenmiştir. Yüzme branşının eğitim düzeylerine bakıldığında %1'inin lise, %69'unun üniversite, %3.1'inin yüksek lisans, %8.3'ünün doktora, %7.3'ünün ise diğer mezuniyet durumunu bildirdiği görülmektedir. Katılımcıların eğitim düzeyleri cinsiyet bazında değerlendirildiğinde kadınlardan %4'ünün lise, %69'unun üniversite, %1'inin yüksek lisans, %8'inin doktora, %17'sinin diğer mezuniyet durumunu bildirdiği saptanmıştır. Erkek katılımcıların eğitim düzeyleri ise %2.2'sinin lise, %79.3'ünün üniversite, %4.3'ünün yüksek lisans, %8.7'sinin doktora, %5.4'ünün diğer mezuniyet durumunda olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan artistik cimnastik ve yüzme sporcularının spor özgeçmiş ve yarışma durumları tablo 3.3' te gösterilmiştir.

Tablo 3. 3 Katılımcıların Spor Özgeçmiş, Yarışma Katılım Durumları

Spor Özgeçmiş	Cinsiyet	Gençler Kategorisi TS Katılma Durumu				Büyükler Kategorisi TS Katılma Durumu				Milli Sporcu Olma Durumu			
		Evet		Hayır		Evet		Hayır		Evet		Hayır	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Artistik Cimnastik	Kadın	51	92.7	4	7.3	44	80.0	11	20.0	52	94.5	3	5.5
	Erkek	36	87.8	5	12.2	35	85.4	6	14.6	30	73.2	11	26.8
	Toplam	87	90.6	9	9.4	79	82.3	17	17.7	82	85.4	14	14.6
Yüzme	Kadın	44	97.8	1	2.2	41	91.1	4	8.9	29	64.4	16	35.6
	Erkek	43	84.3	8	15.7	36	70.6	15	29.4	35	68.6	16	31.4
	Toplam	87	90.6	9	9.4	77	80.2	19	19.8	64	66.7	32	33.3
Genel	Kadın	95	95.0	5	5.0	85	85.0	15	15.7	81	80.4	19	19.0
Toplam	Erkek	79	85.9	13	14.1	71	77.2	21	22.8	65	70.7	27	29.3
	Toplam	174	90.6	18	9.4	156	81.3	36	18.8	146	75.0	46	24.0

Tablo 3.3 incelendiğinde tüm katılımcıların %90.6'sının gençler kategorisinde Türkiye şampiyonasına katıldığı, %9.4'ünün ise gençler kategorisine Türkiye şampiyonasına katılmadığı görülmektedir. Katılımcıların %81.3'ünün büyükler kategorisine Türkiye şampiyonasına katıldığı, %18.8'inin ise katılmadığı saptanmıştır. Katılımcıların milli sporcu olma durumları incelendiğinde ise katılımcıların %75'inin milli sporcu olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan artistik cimnastik ve yüzme sporcularının spordan emekli olma sebepleri tablo 3.4'te gösterilmiştir.

Tablo 3. 4 Sporcuların spordan emekli olma nedenleri

Spordan Emeklilik Sebebi	Artistik Cimnastik		Yüzme		Kadın		Erkek		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sakatlık	23	24.0	13	13.5	16	16.0	20	21.7	36	18.8
Hastalık	2	2.1	6	6.3	1	1	7	7.6	8	4.2
Yaş	7	7.3	3	3.1	8	8	2	2.2	10	5.2
Eğitim	19	19.8	23	24.0	28	28	14	15.2	42	21.9
Ailevi	2	2.1	8	8.3	7	7	3	3.4	10	5.2
Antrenör	14	14.6	6	6.3	10	10	10	10.9	20	10.4
Maddi	11	11.5	6	6.3	5	4	12	13	17	8.9
Diğer	17	17.7	30	31.3	24	24	23	25	47	24.5

Tablo 3.4 incelendiğinde katılımcıların spordan emekli olma sebepleri sırasıyla, %4.2'si hastalık, %5.2'si yaş, %5.2'si ailevi, %8.9'u maddi nedenler, %10.4'ü antrenör, %18.8'i yaşadığı sakatlık nedeniyle, %21.9'u eğitim, %24.5'i diğer nedenlerle spordan emekli olduklarını bildirmişlerdir. Artistik cimnastik sporundan emekli olan sporcuların emeklilik nedenleri sırasıyla %2.1 hastalık, %7.3 yaş, %11.5 maddi, %14.6 antrenör, %17.7 diğer sebeplerden, 19.8 eğitim sebebiyle emekli olduklarını belirtmişlerdir. Yüzme sporundan emekli olan sporcuların emeklilik nedenleri sırasıyla %3.1 yaş, %6.3 hastalık, %6.3 antrenör, %6.3 maddi, %8.3 ailevi, %13.5 sakatlık, %24 eğitim, %31.3 diğer sebeplerden dolayı emekli olduklarını beyan etmişlerdir.

Araştırmaya katılan cimnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamda, sağlıklı yaşam için spor yapma durumları ve tekrar elit düzeyde spor yapacak olsalar yine aynı spor branşını seçme durumları tablo 3.5' te verilmiştir.

Tablo 3. 5 sporcuların spor sonrası yaşamda sağlıklı yaşam için spor yapma durumlarını ve tekrar elit düzeyde spor yapacak olsalar yine aynı spor branşını seçme durumları

Spor sonrası yaşam		Artistik Cimnastik		Yüzme		Kadın		Erkek		Toplam	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sağlıklı yaşam için spor yapma durumu	Evet	54	56.3	38	39.6	45	45	47	51.1	92	47.9
	Hayır	42	43.8	58	60.4	55	55	45	48.9	100	52.1
Yine aynı spor branşını seçme durumu	Evet	67	69.8	57	58.2	67	66.0	56	60.9	123	64.1
	Hayır	14	14.6	33	33.7	22	22.0	24	26.1	46	24.0
	Her ikisi de	15	15.6	8	8.2	11	11.0	12	13.0	23	12.0

Tablo 3.5'e göre tüm katılımcıların spordan emekli olduktan sonra %47.9'unun sağlıklı yaşam için spor yaptığı, %52.1'inin ise spor yapmadığı görülmektedir.

Katılımcılardan %64'1'i yine aynı spor branşını yapardım seçeneğini işaretlerken, %24 yapmazdım seçeneğini işaretlediği tespit edilmiştir. %12'lik kısmı ise hem yapardım hem de yapmazdım seçeneğini işaretlemişlerdir.

Araştırmaya katılan artistik cimnastik ve yüzme sporcularının spordan emekli olduktan sonra aynı spor branşında çeşitli görevlerde yer alma durumlarını gösteren tablo 3.6' da verilmiştir.

Tablo 3. 6 Katılımcıların spordan emekli olduktan sonra aynı spor branşında çeşitli görevlerde yer alma durumları

Spor Sonrası İlgili Branşta Görev Alma Durumu	Artistik Cimnastik		Yüzme		Kadın		Erkek		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Eğitim Kurulu	1	1.0	1	1.0	1	1.0	1	1.1	2	1.0
Hakem Kurulu	5	5.2	2	2.1	4	3.9	3	3.3	7	3.6
Teknik Kurul	10	10.4	-	-	4	3.9	6	6.5	10	5.2
Antrenör	33	34.4	29	30.2	28	28.5	34	37.0	62	32.3
Hakem	30	31.3	6	6.3	23	22.5	13	15.2	36	18.8
İdareci	1	1.0	1	1.0	-	-	2	2.2	2	1.0
Diğer	3	3.1	5	5.2	7	6.9	1	1.1	8	4.2
Görev almadım	12	12.5	52	54.2	34	33.3	31	33.7	64	33.3

Tablo 3.6'ı incelendiğinde katılımcıların toplamda sırasıyla %1'i eğitim kurulunda, %1'i idareci, %3.6'sı hakem kurulu, %4.2'si diğer görevlerde, %5.2'si teknik kurulda, %18.8'i hakem olarak, %32.3'ü antrenör olarak yer alırken %33.3'ü ise herhangi bir görev almamaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanması aşamasında katılımcıların demografik değişkenler ve genel bilgilerini kapsayan bilgilerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen genel bilgi formu kullanılmıştır. Diğer veri toplama araçları olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ), Rosenberg benlik saygısı ölçeği (BSE), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır.

3.2.1. Genel bilgi formu

Katılımcıların genel bilgilerini öğrenmek ve demografik bilgilerinin belirlenebilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan genel bilgi formudur. Bu formda cinsiyet, doğum tarihi, medeni durum, çocuk sayısı, meslek, kaç yıldır çalıştığı, eğitim düzeyi, eğitim durumu, spor branş türü, sporu yapmaya kaç yılında başladığı, sporu kaç yılında bıraktığı, gençler kategorisinde Türkiye şampiyonasına katılma

durumu katıldıysa en iyi üç derecesi ve yılları, büyükler kategorisinde Türkiye şampiyonasına katılma durumu katıldıysa en iyi üç derecesi ve yılları, Milli Takımda yarışma durumu, kaç defa Milli Sporcu olduğu, Milli Takım düzeyinde yarışmış olduğu en üst düzey 3 yarışma, Uluslararası düzeyde aldığı en iyi 3 derece, spor kariyerini sonlandırma sebebi, spor kariyerinin bitiminden sonra herhangi bir spor branşıyla ilgili görev alma durumu, spor kariyerinin bitiminden sonra sağlıklı yaşam için spor yapmaya devam edip etmediği, tekrar elit düzeyde spor yapacak olsa bu spor branşını tercih edip etmeyeceği gibi bilgilerin yer aldığı formdur. Araştırmada kullanılan genel bilgi formu Ek-1' de verilmiştir.

3.2.2. Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİÖÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Telef (2011; 2013) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r=0.86$, $p<.001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Ölçek maddelerinde amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum, günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim, insanlar bana saygı duyar gibi maddeler bulunmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan yüksek psikolojik iyi oluş anlamına gelmektedir.

3.2.3. Rosenberg benlik saygısı ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg benlik saygısı ölçeği Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1985) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 10 maddeden oluşmaktadır ve ölçekte bazı maddeler birlikte değerlendirilmektedir. 1-2 ve 3. sorular birlikte 4. ve 5. sorular birlikte 9. ve 10. sorular birlikte değerlendirilmektedir. 4. ve 5. sorulardan herhangi birinde puan alınan maddelerden biri işaretlenmişse yine puan alınır. 9. ve 10. sorularla 4. ve 5. sorular aynı şekilde değerlendirilir. 6. 7. ve 8. sorular kendi aldıkları puanla değerlendirilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 6 en düşük puan ise 0' dır. 0-1 puan yüksek düzeyde benlik saygısı, 2-4 puan orta düzeyde benlik saygısı ve 5-6 puan düşük

düzeyde benlik saygısı olarak saptanmıştır. Ölçek “Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum”, “Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum” ve “Genel olarak kendimden memnunum” gibi maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlilik katsayısı $r=0.71$ olarak bulunmuştur. Test -tekrar test güvenirlilik yöntemi kullanılarak da güvenirlilik katsayısı $r=0.75$ olarak saptanmıştır.

3.2.4. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ)

Ölçek Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş, Türkçe’ye uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek “hiç uygun değil” (1), “Uygun değil” (2), “Biraz uygun” (3), “uygun” (4), “tamamen uygun” (5) şeklinde 5’li likert tipindedir. Ölçekte sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim, stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim, zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım gibi maddeler bulunmaktadır. Toplam 6 maddeden oluşan ölçekteki 2, 4 ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır Tersten kodlanan maddelerle birlikte toplam puan alındığında sonuç ortaya çıkmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır. KPSÖ’nün faktör yapısını belirleyebilmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizine göre, toplam varyansın % 54.66’sını açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .63 ile .79 arasında değişen değerlerde bulunmuştur.

3.2.5. Beck depresyon envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanteri katılımcıların depresyon düzeylerini belirlemek amacıyla Beck (1961) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye örneklemine geçerlilik ve güvenirliği Hisli tarafından 1989’da yapılmıştır (Hisli 1989). Envanter tek boyutludur ve 21 maddeden oluşmaktadır. 4’lü likert tipindeki ölçekte maddeler 0-3 arasında puanlanmaktadır. Ölçekte gelecekte umutsuz değilim, gelecek konusunda umutsuzum, gelecekte beklediğim hiçbir şey yok, benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durumda değişmeyecek şeklinde maddeler yer almaktadır. Toplam puan alınarak değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-63 arasında değişmektedir ve kesme puanı 17’dir. Bu ölçekte 0-9 puan alanlar minimum düzeyde depresif belirtiler, 10-16 puan arası hafif düzeyde depresif belirtiler, 17-29 puan arası orta düzeyde depresif belirtiler ve 30-63 puan arası alanlar ise şiddetli düzeyde depresif belirtiler gösterenler olarak belirtilmiştir (Hisli 1989). Türkçe formunun güvenirlik çalışmasında, Cronbach alfa katsayısı 0.80 ve yarıya bölme güvenirliği de $r=0.74$ olarak belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Araştırma verilerinin toplanabilmesi için 2019-2020 eğitim öğretim yılı güz döneminde izin başvuruları yapılmıştır. Öncelikle Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kuruluna başvurulmuş 07.01.2020 tarihli, 01 sayılı kurul toplantısında, 60116787-020/1700 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kuruluna ayrıca etik kurul ek izin talebi için 05.04.2021 tarihinde başvuru yapılmıştır. Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 13.04.2021 tarihi 08 sayılı kurul toplantısında 60116787-020/44633 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul izinleri Ek-2' te verilmiştir. Gerekli izinlerin tamamlanmasından sonra araştırmmanın veri toplanma aşamasında yüzme ve artistik cimnastik antrenörlerinden, hali hazırda devam eden yüzme ve artistik cimnastik sporcularından ayrıca spor kariyerini sonlandırmış olan sporculardan destek alınmıştır. Anket verileri Google formlar üzerinden çevrimiçi yöntemle hazırlanmıştır ve kişilere mail yoluyla, sosyal medya hesaplarından ya da birebir telefon numaraları aracılığıyla iletişime geçilerek çevirim içi şekilde anket ulaştırılmıştır. Çevirim içi olarak hazırlanan anket formunda ulaşılan katılımcılardan araştırmaya gönüllü katıldıklarına dair onay vermeleri istenmiştir. Araştırmaya gönüllü katılım onayı veren katılımcılar dâhil edilmiştir.

3.4. İstatistiksel Analiz

Araştırma sonucu elde edilen veriler istatistik programıyla analiz edilmiştir. Sürekli değişkenler ortalama ($\pm$), standart sapma ve kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak verilmiştir. Verilerin betimsel istatistikleri hesaplanmış normal dağılım için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. İlgili değerler tablo 3.7'de verilmiştir. Mahalonobis uzaklığı hesaplanarak çok değişkenli normal dağılım değerlendirilmiştir. Levene testi ile varyans homojenliği belirlenmiştir. Verilerin uygulanacak testler için ön koşulları sağladığı görülmüştür. Araştırmanın birinci hipotezi doğrultusunda elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci hipotezi doğrultusunda Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın üçüncü hipotezinde elit artistik cimnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında cinsiyete göre farklılıkların belirlenebilmesi amacıyla Manova analiz yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın dördüncü hipotezinde elit artistik cimnastik ve yüzme

sporcularının spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında milli sporcu olma durumuna göre farklılıkların belirlenebilmesi amacıyla Manova analiz yöntemi kullanılmıştır. Son olarak araştırmanın beşinci hipotezi olan elit artistik cimnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında fiziksel aktivite yapma durumlarına göre farklılıkların belirlenebilmesi amacıyla Manova analiz yöntemi kullanılmıştır.

Şekil 3. 7 Betimsel istatistikler ve verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri

	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Std. Hata	Basıklık	Std. Hata
KPSÖ	192	7.0	30.0	20.20	.364	0.43	.175	-.209	.349
BDE	192	.00	39.00	11.09	.648	.939	.175	.440	.349
PİÖÖ	192	22.00	56.00	45.34	.607	-.872	.175	.054	.349
RBSÖ	192	.00	6.00	1.75	.131	.560	.175	-1.16	.349

4. BULGULAR

Elit artistik cimnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki ve elit artistik cimnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine yordayıcı etkisi incelenmiştir. Elit düzeyde spor yaptıktan sonra sporu bırakan sporcuların psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete, milli sporcu olma durumu ve fiziksel aktivite yapma durumlarına göre farklılıkların belirlenebilmesi amacıyla yapılan çalışma sonucu elde edilen bulgular araştırmanın hipotezlerine göre başlıklar altında incelenerek sunulmuştur.

Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin branşlar bazında ve toplamda cinsiyete göre ortalama değerleri tablo 4.1 de gösterilmiştir.

Tablo 4.1 Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin genel toplam ve cinsiyete göre ortalama değerleri

	PİÖ				KPSÖ		BDE		RBSÖ	
	N	%	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Artistik Cimnastik										
Kadın	55	57.3	48.56	5.93	21.03	3.91	7.70	5.72	.87	1.27
Erkek	41	42.7	48.39	6.35	22.95	5.77	7.39	7.66	.70	1.38
Toplam	96	100	48.48	6.08	1.85	4.86	7.57	6.58	.80	1.31
Yüzme										
Kadın	45	46.9	41.68	8.35	17.66	4.71	15.02	10.75	2.84	1.79
Erkek	51	53.1	42.66	10.03	19.33	4.58	14.27	8.71	2.56	1.74
Toplam	96	100	42.20	9.25	18.55	4.69	14.62	9.67	2.69	1.76
Genel Toplam										
Kadın	100	52.1	45.47	7.87	19.52	4.59	11.00	9.08	1.76	1.81
Erkek	92	47.9	45.21	9.01	20.94	5.43	11.20	8.90	1.73	1.83
Toplam	192	100	45.34	8.42	20.20	5.04	11.09	8.97	1.75	1.82

Tablo 4.1' de elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin genel toplamı incelendiğinde katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları 192 katılımcı ($\bar{X} = 45.34 \pm 8.42$) olduğu

görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 56'dır bu nedenle katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalamalarının yüksek olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik sağlık ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan ise 30'dur. Bu nedenle katılımcıların psikolojik sağlık durumlarının da iyi düzeyde olduğu söylenebilir. Katılımcıların benlik saygısı puan ortalamaları incelendiğinde; Rosenberg benlik saygısı ölçeğinden 0-1 puan almak benlik saygısı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu nedenle katılımcıların genel olarak benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Depresyon puan ortalamaları dikkate alındığında; Beck depresyon envanterinden 11-16 puan alanların hafif derecede ruhsal sıkıntılı bireyler olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle katılımcıların genelinde hafif depresyon düzeyine sahip olduğunu söylenebilmektedir.

H₁: Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında ilişki vardır.

Araştırmanın birinci hipotezi doğrultusunda elit sporcularının spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi amacıyla yapılan çoklu Pearson Korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.2 de gösterilmiştir.

Tablo 4. 2 Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş düzeyi benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Korelasyon Analizi sonuçları

		Benlik Saygısı	Depresyon	Psikolojik Sağlık
Psikolojik İyi Oluş	r	-.644**	-.715**	.483**
Benlik Saygısı	r	-	.662**	-.550**
Depresyon	r	-	-	-.539**

**p<0.01, n=192

Tablo 4.2 incelendiğinde elit sporcuların spor sonrası yaşamda psikolojik iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir $r=-.644$, $p<0.01$. Buna göre sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça benlik saygısı düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Aynı zamanda, elit sporcuların spor sonrası yaşamda psikolojik iyi oluş düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında yüksek düzeyde negatif ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır $r=-.715$, $p<0.01$. Buna göre sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinde azalma olmaktadır. Bununla birlikte elit sporcuların spor sonrası yaşamda psikolojik iyi

oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir $r=.483$ $p<0.01$. Buna göre sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Tablo 4.2’de elit sporcuların spor sonrası yaşamda benlik saygısı düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur $r=-.662$, $p<0.01$. Buna göre benlik saygısı düzeyleri arttıkça depresyon düzeyleri azalmaktadır. Ayrıca elit sporcuların spor sonrası yaşamda benlik saygısı düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında da orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir $r=-.550$, $p<0.01$. Benlik saygısı düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Bütün bunlara ek olarak elit sporcuların spor sonrası yaşamda psikolojik sağlamlık düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır $r=-.539$, $p<0.01$. Buna göre psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça depresyon düzeyleri azalmaktadır.

H₂: Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

Araştırmanın ikinci hipotezi doğrultusunda elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş, düzeyi üzerine yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 4.3’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 3 elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş, düzeyi üzerine yordayıcı etkisi regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	50.789	2.466		20.572	.000		
Psikolojik sağlamlık	.099	.100	.060	.994	.322	.483	.072
Depresyon	-.465	.063	-.495	-7.415	.000	-.715	-.476
Benlik saygısı	1.310	.311	-.283	-4.208	.000	-.644	-.293
R=0.752 R ² =0.565							
F _(3, 188) =81.549 p=.000							

Tablo 4.3 incelendiğinde yordayıcı değişkenlerle bağımlı (Yordanan, Ölçüt) değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ve

iyi oluş arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin ($r=0.48$) olduğu, ancak diğer iki değişken kontrol altına alındığında iki değişken arasındaki korelasyonun $r=0,07$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ve depresyon arasında negatif ve yüksek düzeyde bir ilişkinin ($r=-0.71$) olduğu, ancak diğer iki değişken kontrol altına alındığında iki değişken arasındaki korelasyonun $r=-.47$ olarak hesaplandığı saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin ($r=-.644$) olduğu, ancak diğer iki değişken kontrol altına alındığında iki değişken arasındaki korelasyonun $r=-.29$ olarak hesaplanmıştır.

Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine yordayıcı etkisi incelendiğinde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, $R=0.752$, $R^2=0.56$ $p<0.00$. Adı geçen üç değişken birlikte psikolojik iyi oluşdaki toplam varyansın yaklaşık %56'sını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki göreceli önem sırası depresyon, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise sadece depresyon ve benlik saygısı değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık değişkeni daha az yordayıcı etkiye sahiptir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre psikolojik iyi oluşun yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

$$\text{PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ} = 50.789 + .099\text{PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK} - 0.465\text{DEPRESYON} + 1.310\text{BENLİK SAYGISI}$$

H₃: Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyete göre fark vardır.

Araştırmanın üçüncü hipotezi doğrultusunda elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri için yapılan MANOVA sonuçları cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur, Wilks Lambda (λ)=0.996 $F_{(4, 187)}=1.625$, $p=0.17$. Bu bulgu, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların cinsiyete göre değişmediğini gösterir.

Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı,

depresyon ve psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 4.4'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 4 Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyete göre ortalama, standart sapma değerleri ve ANOVA sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	Sd	F	P
Psikolojik iyi oluş	Kadın	100	45.47	7.87	1-190	.043	.836
	Erkek	92	45.21	9.01			
Benlik saygısı	Kadın	100	1.76	1.81	1-190	.006	.937
	Erkek	92	1.73	1.83			
Depresyon	Kadın	100	11.00	9.08	1-190	.025	.874
	Erkek	92	11.20	8.90			
Psikolojik sağlamlık	Kadın	100	19.52	4.59	1-190	3.87	.050
	Erkek	92	20.94	5.43			

Tablo 4.4 incelendiğinde elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş [$F_{(1, 190)}=0.43$, $p>0.05$], benlik saygısı [$F_{(1, 190)}=.006$, $p>0.05$], ve depresyon [$F_{(1, 190)}=.025$, $p>0.05$] puanları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Psikolojik sağlamlık [$F_{(1, 190)}=3.88$, $p=0.05$] puanları ise cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadınların psikolojik sağlamlık puanları ($\bar{X}=19.52\pm4.59$) erkeklerden ($\bar{X}=20.94\pm5.43$) daha düşüktür.

H₄: Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde milli sporcu olma durumlarına göre fark vardır.

Araştırmanın dördüncü hipotezi doğrultusunda elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri için yapılan MANOVA sonuçları milli sporcu olma durumuna göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur, Wilks Lambda (λ)=0.930 $F_{(4, 187)}=3.516$, $p=0.009$. Bu bulgu, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların milli olma durumuna göre değiştiğini gösterir.

Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık puanlarının milli sporcu olma durumuna göre yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 4.5'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 5 Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde milli sporcu olma durumlarına göre ortalama, standart sapma değerleri ve ANOVA sonuçları

Değişken	Milli sporcu	n	$\bar{X}$	S	Sd	F	P
Psikolojik iyi oluş	Milli	116	46.90	7.14	1-190	11.128	.001
	Değil	76	46.94	9.60			
Benlik saygısı	Milli	116	1.31	1.64	1-190	17.850	.000
	Değil	76	2.40	1.89			
Depresyon	Milli	116	9.40	7.78	1-190	10.971	.001
	Değil	76	13.68	10.05			
Psikolojik sağlamlık	Milli	116	20.94	4.98	1-190	6.569	.011
	Değil	76	19.06	4.97			

Tablo 4.5 incelendiğinde elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş [$F_{(1, 190)}=11.128$, $p<0.01$], benlik saygısı [$F_{(1, 190)}=9.198$, $p<0.01$], depresyon [$F_{(1, 190)}=10.971$, $p<0.01$] ve psikolojik sağlamlık [$F_{(1, 190)}=6.569$, $p<0.05$] puanları milli sporcu olma durumuna göre farklılık göstermektedir. Milli sporcu olanların psikolojik iyi oluş ($\bar{X} = 46.95 \pm 7.15$), benlik saygısı ($\bar{X} = 1.31 \pm 1.64$) ve psikolojik sağlamlık ($\bar{X} = 20.95 \pm 4.98$) düzeyleri milli sporcu olmayanların psikolojik iyi oluş ($\bar{X} = 42.91 \pm 9.61$), benlik saygısı ($\bar{X} = 2.40 \pm 1.89$) ve psikolojik sağlamlık ($\bar{X} = 19.07 \pm 4.97$) düzeylerinden daha yüksektir. Milli sporcuların depresyon düzeyleri ise ($\bar{X} = 9.41 \pm 7.79$) milli olmayan sporcuların depresyon düzeylerinden ($\bar{X} = 13.68 \pm 10.06$) daha düşüktür.

H₅: Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde fiziksel aktivite yapma durumlarına göre fark vardır.

Araştırmanın beşinci hipotezi doğrultusunda elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri için yapılan MANOVA sonuçları fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur, Wilks Lambda (λ)=0.866 $F_{(4, 187)}=7.264$, $p=0.000$. Bu bulgu, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların fiziksel aktivite yapma durumuna göre değiştiğini gösterir.

Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık puanlarının fiziksel aktivite yapma durumuna göre

yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 4.6' da gösterilmiştir.

Tablo 4. 6 Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde fiziksel aktivite yapma durumuna göre ortalama, standart sapma değerleri ve ANOVA sonuçları

Değişken	Fiziksel Aktivite	n	$\bar{X}$	S	Sd	F	P
Psikolojik iyi oluş	Evet	92	47.70	7,07	1-190	14.84	.000
	Hayır	100	43.18	8.99			
Benlik saygısı	Evet	92	.98	1.43	1-190	36.54	.000
	Hayır	100	2.45	1.86			
Depresyon	Evet	92	8.59	7.58	1-190	14.68	.000
	Hayır	100	13.40	9.56			
Psikolojik sağlamlık	Evet	92	21.28	4.77	1-190	8.38	.004
	Hayır	100	19.21	5.11			

Tablo 4.6 incelendiğinde elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş [$F_{(1, 190)}=14.85$, $p<0.01$], benlik saygısı [$F_{(1, 190)}=27.95$, $p<0.01$], depresyon [$F_{(1, 190)}=14.69$, $p<0.01$] ve psikolojik sağlamlık [$F_{(1, 190)}=8.39$, $p<0.01$] puanları fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılık göstermektedir. Fiziksel aktivite yapanların psikolojik iyi oluş ($\bar{X}=47.71\pm7.08$), benlik saygısı ($\bar{X}=5.41\pm0.93$) ve psikolojik sağlamlık ($\bar{X}=21.28\pm4.77$) düzeyleri fiziksel aktivite yapmayanların psikolojik iyi oluş ($\bar{X}=43.18\pm8.99$), benlik saygısı ($\bar{X}=4.61\pm1.15$) ve psikolojik sağlamlık ($\bar{X}=19.21\pm5.12$) düzeylerinden daha yüksektir. Fiziksel aktivite yapanların ($\bar{X}=8.60\pm7.58$) depresyon düzeyleri ise fiziksel aktivite yapmayanlardan ($\bar{X}=13.40\pm9.57$) daha düşüktür.

5. TARTIŞMA

Yapılan çalışmada elit sporcuların psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki, yordayıcı etki, cinsiyet, milli olma durumu ve fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre değişimleri incelenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan beş hipotez için farklı analizler uygulanmış ve farklı bulgular elde edilmiştir. Bu bölümde elde edilen bulgulara yönelik tartışma ve sonuçlar her bir hipotez başlığı altında ele alınmıştır.

H1. Elit Sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ilişki vardır.

Çalışmanın birinci hipotezi doğrultusunda elit sporcuların spor sonrası yaşamda psikolojik iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça benlik saygısı düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Bu nedenle kendini yeterli önemli ve değerli hisseden bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da olumlu düzeyde gelişeceği söylenebilir. Baumeister vd (2003) benlik saygısının somut durum ve olaylardan çok, pozitif olan duygu durum sebebiyle psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Alan yazın incelendiğinde bulgulardan elde edilen sonuçlar farklı örneklem gruplarında yapılmış, benzer araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir (Beydoğan Tangör ve Curun 2016, Doğan ve Eryılmaz 2013, Kong vd 2013, Lin, 2015, Orth vd 2012). Çelenk ve Peker (2020) ergenlerin benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuç olarak psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca benlik saygısı yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu durumu ise ergenlik çağındaki bireyin kendisini, yaşamı ve yaptıklarını aşırı bir biçimde algılaması ve aşırı boyutta değerlendirdiği bir dönem olması ile ilişkilendirmiştir. Doğan ve Eryılmaz (2013) üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır, ayrıca benlik saygısı düzeylerinin yüksek olmasının psikolojik iyi oluş için önemli olduğunu belirtmiştir. Araştırma bulgularına benzer olarak benlik saygısının psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkisi yabancı literatürde yapılan çalışmaların sonuçlarıyla da benzerlik göstermektedir.

(Kong vd 2013, Lin, 2015, Orth vd 2012, Lyubomirsky vd 2006, Chow, 2005, Furnham ve Cheng, 2000, Shackelford 2001). Lyubomirsky vd (2006) benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki benzerlik ve farklılıkları araştırdığı çalışmada benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşun birbiri ile yüksek oranda ilişkili olduklarını saptamıştır.

Aynı zamanda, elit sporcuların spor sonrası yaşamda psikolojik iyi oluş düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında yüksek düzeyde negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinde azalma olduğu söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşan araştırmalar olduğu görülmektedir (Sağ 2016, Başar ve Sarı 2018, Lubans vd 2016). Benzer olarak Sağ (2016)' da erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif alının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi ve daha düşük depresyon düzeyi gösterdiklerini saptamıştır.

Elit sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasında düzenli spor yapmalarının etkili olduğu ve düzenli spor yaptıkları için depresyon düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca düzenli spor yapma ile birlikte yükselen uyku kalitesi, öz düzenleme ve zorluklarla mücadele etme gibi farklılıklar sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı anksiyete belirtilerinin azaldığı belirtilmiştir (Lubans vd 2016). Sonuç olarak psikolojik iyi oluş ile depresyon arasında negatif ilişki olduğu psikolojik iyi oluş düzeyi artarken depresyon düzeyinin düşüş gösterdiği ortaya çıkmıştır. Bu çalışma sonucunda elde edilen bu bulgunun bireylerin kendilerini psikolojik olarak iyi hissetmelerinde ve depresyon gibi psikolojik olarak bireyi yıpratıcı durumların üstesinden gelebilmelerinde önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

Bununla birlikte elit sporcuların spor sonrası yaşamda psikolojik iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Alan yazında psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça psikolojik sağlık düzeyinde arttığı sonucuna ulaşan çalışmaların olduğu görülmektedir (Martin-Krumm vd 2003, Demirci vd 2017, Kılıç ve Alver 2017, Baş 2018). Başaran vd (2020)' nin ve Kılıç ve Alver (2017), öğrencilerin, psikolojik sağlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir araştırma sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Siviş-Çetinkaya (2013) tarafından yapılan araştırma bulguları da iyi oluş ile psikolojik sağlık arasında güçlü bir ilişki

olduğunu göstermiştir. Smith ve Young (2017) yaptığı çalışmada psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluşun birbirleri ile ilişkili kavramlar olduğunu saptamıştır. Smith ve Young (2017)' un yapmış olduğu araştırmanın bulguları çalışma sonucunu destekler niteliktedir.

Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağlık arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Analitik psikolojinin kurucusu olan Carl Gustav Jung (1975) psikolojik iyi oluşun var olmasının; bireyin hayatında yaşamış olduğu zorlukları yerine getirme süreci olduğunu savunmuştur (Ryff ve Singer 2008). Ayrıca Tusaire ve Dyer (2004) ise psikolojik sağlık için ruhsal sıkıntılar, sağlıkla ilgili problemler, maddi zorluklar, sosyal yaşam veya iş yaşamındaki bazı zorluklar gibi kişisel sorunlara karşı bireyin direnebilme sürecini içerdiğini belirtmiştir. Belirtilen süreçler psikolojik iyi oluş yönünden bireyi etkileyebilen süreçlerdir bu nedenle psikolojik iyi oluş artarken psikolojik sağlamlığında arttığını ve pozitif ilişki içerisinde olduklarını söyleyebiliriz.

Elit sporcuların spor sonrası yaşamda benlik saygısı düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre benlik saygısı düzeyleri arttıkça depresyon düzeyleri azalmaktadır. Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde benlik saygısı ve depresyon arasında negatif ilişki bulgularını destekleyen araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir (Altun vd 2019, Eskin vd 2008, Paxton vd 2006, Tripkoviç vd 2015). Tekir vd (2018)' nin yapmış olduğu çalışma, araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Tekir vd (2018), Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin depresyon ve benlik saygısı düzeylerini incelemiştir araştırma sonucunda öğrencilerin benlik saygısı puanı arttıkça depresyon sıklığının azaldığını tespit etmiştir. Benzer olarak Yılmaz (2017), huzur evinde kalan yaşlıların depresyon ve benlik saygılarının arasındaki ilişkiyi incelemiştir sonuç olarak benlik saygısı ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamıştır. Araştırma bu yönüyle benlik saygısı artarken depresyon düzeyinin azaldığı yönündeki alan yazın bilgisini desteklemektedir (Altun vd 2019, Eskin vd 2008, Paxton vd 2006, Tripkoviç vd 2015).

Çoban vd (2020), benlik saygısına ve gelişimine etkisi olan etmenlerden birisinin de depresyon olduğunu belirtmiştir. Orth vd (2012), benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelerken geliştirdikleri modellerde düşük benlik saygısının depresyona katkı sağladığına dair güçlü sonuçlar elde etmişlerdir ayrıca tam tersi olarak depresyonun benlik saygısına katkı sağladığına dair güçlü olmayan sonuçlar da elde etmişlerdir. Buna ek olarak benlik saygısının düşük olmasının stresli

yaşam olayları ile bağlantılı olarak depresyonu etkileyebileceğine dair sonuçlara da ulaştıklarını belirtmişlerdir.

Benlik saygısı bireyin kendini kabul etmesi yanında kendini sevmeye, kendine yeterlilik gibi önemli üç kavramı içerisinde barındırmaktadır (Wells ve Marwell, 1976). Bireyin kendini kabul edememesi, kendi kendine yetemediğini düşünmesi bireyin kötü hissetmesine neden olabilir, ayrıca duygusal ve psikolojik olarak güçsüzleştirilebilir sonucunda ise depresyona yol açabilir. Bu nedenle bireyin benlik saygısı düşerken depresyon düzeyinin yükseliş gösterdiğini söyleyebiliriz. Ayrıca elit sporcuların spor sonrası yaşamda benlik saygısı düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında da orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre benlik saygısı düzeyi arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde araştırma bulguları ile tutarlı sonuçlar elde eden araştırmaların olduğu dikkat çekmektedir. Kararımak ve Siviş Çetinkaya (2011), psikolojik sağlık ve benlik saygısı kavramlarının birbiri ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Güloğlu ve Kararımak (2010), psikolojik sağlık seviyesi yüksek düzeyde olan bireylerin yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olduğunu saptamıştır. Ayrıca benlik saygısı ve psikolojik sağlık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benlik saygısı ve psikolojik sağlık arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu sonucunu destekleyen diğer çalışmaların da olduğu görülmektedir (Dumont ve provost 1999, Rutter 2012, Karataş ve Çakar 2011, Seki ve Dilmaç 2020).

Seki ve Dilmaç (2020) psikolojik sağlamlığın bir kişilik özelliği olduğunu ve stresli durumların etkisini azalttığını belirtmiştir. Benlik saygısının da bireyin kişiliğine etki eden bir kavram olması nedeniyle psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Bütün bunlara ek olarak elit sporcuların spor sonrası yaşamda psikolojik sağlık düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre psikolojik sağlık düzeyi arttıkça depresyon düzeyi de azalmaktadır.

Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağlık düzeyi ile depresyon düzeyi arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar olduğu görülmektedir. Haddadi ve Besharat (2010) ve Aydın (2018) psikolojik sağlık ile depresyon arasında orta şiddette, negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu saptamışlardır. Karaşar ve Canlı (2020), Psikolojik dayanıklılık ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelediğinde, aralarında orta ve negatif düzeyde korelasyon olduğu sonucuna ulaşmıştır. Wu vd (2017), de benzer olarak psikolojik sağlık ile depresyon arasında

negatif yönde ilişki olduğunu saptamış ayrıca psikolojik sağlamlığın depresyona karşı bir tampon görevi üstlendiğini belirtmiştir.

Ramirez (2007) psikolojik sağlamlık için hastalıktan, değişimlerden ya da kötü ruh halinden çabucak toparlanabilme gücünü veren zorlu koşulların üstesinden gelebilme, depresyon gibi olumsuz bir süreç ile baş edebilme gücü olduğunu belirtmiştir. Masten ve Reed (2002) bireyin sorumluluklarını yaş ve gelişim görevlerine uygun ve düzgün olarak yerine getirmesini, çevreye uyum sağlamasını, psikolojik yönden sağlıklı belirtiler göstermesini, hastalık, depresyon anksiyete, stres, suç olarak belirtilen tutum ve davranışlar gibi olumsuz tavırların olmamasını olumlu sonuç olarak belirtmiştir. Araştırma sonucunda bireylerin psikolojik sağlamlıkları ile depresyon düzeyleri arasında negatif düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır, bireyde depresyon stres gibi tutum ve davranışların olmaması olumlu sonuç olarak belirtilmiştir bu nedenle bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yükselirken depresyon düzeylerinin düştüğünü söyleyebiliriz.

H2 Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine yordayıcı etkisi vardır.

Elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine etkisinin araştırmak için yapılan araştırma sonucunda benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık kavramlarının psikolojik iyi oluşu olumlu düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik iyi oluş üzerinde en fazla etkiye sahip olan değişkenin depresyon olduğu araştırmadan elde edilen sonuçlar arasındadır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre elit sporcuların psikolojik iyi oluş üzerindeki en büyük etkinin depresyon olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde elit düzeyde spor yaptıktan sonra spor kariyerini sonlandırma sürecine giren sporcuların kimlik ve sosyal statüsünü kaybetme gibi psikolojik travmalar yaşadıkları ve sonucunda depresyona girmeye meyilli oldukları belirtilmiştir (Taylor ve Ogilvie 1999, Mcpherson, 1980). Elit sporcular başarı elde edebilmek için genç yaşlardan itibaren yüksek yoğunluklu antrenman yapmakta ve uzun yıllar boyunca devam etmektedir. Ayrıca elit sporcular için spor, yaşam şekli haline gelmektedir, emeklilik ise büyük bir yaşantı değişikliğini meydana getirmektedir (Ercic 2004). Bu nedenlerle sporcuların emekli olduktan sonra yeni yaşam şekline adapta olamayarak depresyona girdiklerini söyleyebiliriz. Gilmore' de (2008), benzer olarak yaptığı

araştırmalar sonucunda emekli sporcularda endişe, korku, madde kullanımı, psikolojik hasarla birlikte depresyon gibi belirtilerin ortaya çıktığını belirtmiştir.

Tusaire ve Patterson (2006) takımdan atılan, sakatlanan ya da gönülsüz şekilde ayrılmak durumunda kalan sporcuların, kendilerini sosyal iletişimden soyutladıklarını, kendilerine güvensizlik hissi yaşadıklarını ya da grup desteğinden yoksun kalarak ciddi depresyon sorunları yaşadıklarını saptamıştır.

Rice (2016), farklı olarak sistematik inceleme yöntemiyle elit sporcuların ruh sağlığını araştırmıştır, sonucunda elit sporcuların genel popölasyona kıyasla daha çok anksiyete, depresyon riski yaşadığını belirtmiştir.

Schwenk vd (2007), Amerikan futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada depresyon düzeyi yüksek olan emekli futbolcuların fiziksel hareketlilik, ekonomik doyum, yaşam kalitesi ve sosyal yaşam düzeylerinin düşük olduğunu saptamıştır. Bunun nedenini emekli profesyonel futbolcuların diğer sporcularla benzer şekilde depresyon belirtileri gösterdiğini ancak bu belirtilerin ağrı, uyku, sosyal ilişki, maddi durum, egzersiz ve zindelik gibi depresyonu artırıcı sebeplerle birleştiğini ayrıca spordan emeklilik sırasında kas ve iskelet sisteminin kötüleşmesinin, fiziksel aktivite ve zinde kalmayı engelleyerek depresyon riskini artırmasıyla açıklamıştır.

Bu ilişkiyi açıklayan bir hipotez, önemli kas-iskelet sistemi özürlülüğü ve kronik ağrının emeklilik sırasında fiziksel aktivite ve zindeliği engellediği ve depresyon riskini artırdığıdır.

Yabancı literatürde yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde spordan emekliliği deneyimleyen sporcuların kriz olarak depresyona girmeleri beraberinde yemek yeme bozukluğu, sağlık sorunları, benlik saygısı kaybı, madde bağımlılığı, intihara teşebbüs gibi depresif belirtiler gösterdikleri ve psikolojik açıdan yıprandıkları birçok araştırmacı tarafından ortaya koyulmuştur (Kerr ve Dacyshyn 2000, Chow 2002, Hill ve Lowe 1974, Appaneal vd 2009, Gulliver vd 2015, Rice vd 2016).

Literatürde araştırma sonucunu destekleyen çalışmalar olduğu gibi farklı sonuçlar elde eden araştırmacılar da bulunmaktadır. Sabrina vd (2013), mevcut ve emekli üniversite sporcularıyla ilgili yaptığı çalışmada, mevcut sporcuların emekli sporculara oranla depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır, bu sonucunda yarışmacı sporcuların yarışmalarda başarısız olmaktan korktukları için üzerinde baskı oluşturması bu nedenle depresyon düzeylerinin yüksek olduğunu savunmuştur.

Sonuç olarak spor kariyerinin bitişi bir sporcunun kişisel, sosyal ve yaşamsal durumunda büyük değişikliklere sebep olur ki bu durum kişiye duygusal ve davranışsal olarak tamamen etki edebilir psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilir (Stephan vd 2007).

Ryff (1995), psikolojik iyi oluşu geliştirirken altı boyutunun olduğunu belirtmiştir. Bu boyutlar öz-kabul, diğerleriyle pozitif ilişkiler, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişimdir. Bu nedenle sporcuların spordan emekli olduktan sonra bulundukları çevrenin desteğini kaybetmeleri, diğerleriyle olan pozitif ilişkinin kaybedilmesi, yaşamlarını spora odaklı düzenledikleri için spordan emekli olduktan sonra çevresel kontrol odağını kaybetmeleri ve yaşam amaçlarını spor odaklı değil de emeklilik sonrasına göre değiştirmelerinin benlik kaybıyla birlikte depresyona girmelerine neden olduğunu söyleyebiliriz.

H3. Elit cimnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında cinsiyete göre fark vardır

Elit cimnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında cinsiyete göre farklılıklar incelendiğinde elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, ve depresyon puanları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Psikolojik sağlamlık puanları ise cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadınların psikolojik sağlamlık puanları erkeklerden daha düşüktür.

Ülkemizde spordan emekli olan sporcularla ilgili literatür sadece futboldan emekli olan sporcularla sınırlı kalmaktadır. Bu nedenle çalışma sonuçları psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklı örneklem ve değişkenlerle değerlendirildiği araştırmalarla ve yurtdışındaki literatürden yararlanılarak tartışılmıştır. Araştırma sonucunda elit cimnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamda psikolojik iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri örnekleminde yapılmış olan çalışmalarda psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların olmadığı görülmektedir. Farklı örneklem gruplarında da benzer şekilde psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Karaçam ve Pulur (2017) beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerini araştırdığı çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş kavramının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aydın (2018) fitness antrenörlerinin örgütsel vatandaşlık, iş tatmini, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini incelediği

çalışmada psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını saptamıştır. Yabancı literatürde de psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını saptayan diğer araştırmalar da bulunmaktadır (Hori 2010, King ve Wing 1999, Bhullar vd 2014, Li vd 2009, Fugl-Meyer vd 2002, Hampton ve Marshall 2000, Katja vd 2002, Shmotkin 1990, Hintikka 2001, Cooper vd 1995).

Yapılan çalışmalar sonucunda psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamasının nedeni olarak gelişen yaşam şartları ve değişen toplum yapısı sonucu kadın ve erkeklerin sahip olduğu yaşam şartlarının giderek eşitlenmesini, ayrıca kadınların ve erkeklerin arasındaki sosyo-kültürel farkların giderek azalmasını örnek gösterebiliriz. Literatürde tam tersi olarak psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını gösteren araştırmalarda bulunmaktadır (Dilmaç ve Özkan 2019, Al Jundy ve Talahmeh 2017, Cooke vd 2006, Savaş 2019, Kelley ve Stack 2000, Köker 1991). Örneğin Alabucak (2019), katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı bu farklılığın ise kadınlar lehine olduğunu saptamıştır. Kadınların psikolojik iyi oluşlarının erkeklerden yüksek çıkmasında, kadınların sosyal iletişim becerilerinin erkeklerden daha fazla olmasının ve problemlerini paylaşma ve duygularını daha kolay ifade etmelerinin etkili olduğunu belirtmiştir. Psikolojik iyi oluş modelinin öncüsü Ryff'da (1989) çoklu psikolojik iyi oluş modelinin özelliklerini belirtmiş olduğu çalışmada psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını bu farklılığın ise kadınlar lehine farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Ryff vd (1998) yapmış olduğu bir başka çalışmada ise psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediğini saptamıştır. Cinsiyet faktörünün bazı örneklem gruplarında psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilemeyeceğinin göstergesi olduğunu belirtmiştir. Yapılmış olan araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmesinin, kültürel özelliklerin farklı olmasından, farklı örneklem grupları ile araştırma yapılmasından veya örneklem gruplarının farklı demografik değişkenlere sahip olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırma bulgularından elde edilen bir başka sonuç ise bireylerin benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığıdır. Araştırma sonucuna benzer şekilde sonuçlar elde eden çalışmaların olduğu görülmektedir (Büyükşahin ve Atıcı 2009, Certel ve Bahadır 2012, Esen Kıran ve Aktuğ 2007, Dilek ve Aksoy 2013, Jackson vd 2010). Akyol (2006) öğrencilerin benlik kavramlarını incelemiştir sonuç olarak benlik saygısının cinsiyet faktörüne göre değişim göstermediğini belirtmiştir. Araştırma bulgularını destekleyici araştırmalar olduğu gibi farklı sonuçlar elde eden çalışmacılarda bulunmaktadır (Chubb vd 1997). Şenol vd (2020), 4-25 yaş arası lisanslı yüzücülerle yapmış olduğu araştırma sonucu kadın yüzücülerin benlik saygısının erkek

yüzücülere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durumun son zamanlarda kadın ve erkek eşitliğinin daha çok ön plana çıkarak kadınların erkeklere oranla daha çok desteklenmesinden kaynaklanabileceğini söyleyebiliriz. Esen ve Mollaoğulları'da (2013) katılımcıların benlik saygısı puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığını saptamıştır farklı araştırmalarda ise benlik saygısı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmamasının başka nedeni olarak örneklem grubunun farklı olması ve katılımcıların farklı demografik şartlara sahip olmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Yapılan diğer araştırmalarda benlik saygısının cinsiyete göre farklılaştığı bu farklılığın erkeklerin lehine olduğu belirtilmektedir (Knox vd 1998, Avşaroğlu 2007). Araştırmalardan farklı sonuçlar elde edilmesinin kadın, erkek sayısının yoğunluğundan ayrıca araştırma yapılan kültürel çevrenin kadın ve erkeklere bakış açısının farklılaşmasından kaynaklı olabileceği varsayılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan bir diğeri ise katılımcıların depresyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığıdır. Araştırma sonucunu destekler nitelikte olarak Weigand vd (2013), mevcut ve emekli sporcuların depresyon duyarlılığını araştırdığı çalışmada cinsiyet ve depresyon arasında anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Literatürde farklı il ve örneklem gruplarında yapılmış olan cinsiyetin depresyon düzeyine göre değişmediğini destekleyen diğer çalışmalar da bulunmaktadır (Armstrong 2009, Hisli 1989, Gençdoğan ve Ören 2011). Çicek vd (2013), spor yapıyor olmanın depresyon düzeyindeki etkilerini araştırırken depresyon düzeyinin cinsiyete göre değişmediğini saptamıştır. Öğrencilerin depresyon düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada Öğrencilerin depresyon düzeylerinin cinsiyet bazında farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur (Aydın 1988). Literatürde araştırma sonucundan farklı sonuçlar elde eden çalışmalarında olduğu görülmektedir. Öğretim elemanlarında yapılan farklı bir araştırmada ise cinsiyetin depresyon düzeylerinde kadınlar lehine yüksek çıktığı sonucu bulunmuştur (Bilici 1998). Biaggi vd (2016) kadınların depresyon düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu belirtmiş bu bulgunun sonucunu ise gebelikle beraber kadınların kişilik yapılanması sürecinin riski arttırdığını bu nedenle kadınların erkeklerden yüksek depresyon riski gösterebileceğine bağlamıştır. Yıldırım vd' de (2015) kadınların depresyon düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu sonucunu bulmuştur. Depresyonun kadınlarda erkeklerden daha çok görülmesinde kadının üzerindeki sorumluluklar, erkek egemen ailelerde kadının özgürlüğünün kısıtlanması, kadınlarda lohusalık, gebelik, emzirme, regl dönemi, menopoza gibi, hormonların etkisinin yoğun görüldüğü dönemlerin olmasının etkili olduğu söylenebilir (Bunsuz 2018, Kayahan 2003, Köroğlu 2004).

Araştırmanın bulgularından elde edilen bir diğer sonuç ise spordan emekli olan sporcuların psikolojik sağlık puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği'dir. Buna göre erkeklerin psikolojik sağlık puanlarının kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha fazla olduğu saptanmıştır. Literatürde araştırma sonuçlarını destekleyen benzer çalışmalar bulunmaktadır (Dolbier vd 2007, Boyraz ve Sayger 2011, Clark 1995, Hoşoğlu vd 2018, Koçak vd 2017, Desai 2017, Çelebi 2020). Artan vd (2020), Covid-19 pandemi sürecinde kadınların erkeklere oranla kaygı düzeylerinin yüksek psikolojik sağlık düzeylerinin ise düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aydın (2018), erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğunu saptamıştır. Desai (2017)'nin araştırmasında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksek puana sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu bakımdan Desai (2017)'nin araştırması mevcut araştırma sonucunu desteklemektedir. Turner' e (2000) göre yaşanan kültürün erkeklere daha çok güven ve başarı fırsatı sağlaması psikolojik yönden sağlam olmaları sonucunu doğurmuştur.

Günümüz toplumunda kadınların evdeki ve iş hayatındaki sorumlulukları erkeklere göre daha fazladır. Bu sorumlulukların yükü beraberinde gebelik, lohusalık gibi hormonal dengeyi değiştiren etkenlerin olması ayrıca stres ya da üzüntü veren durumlar karşısında daha hassas, duygusal ve kırılgan bir yapıya sahip olmalarından dolayı kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklere göre düşük olduğu söylenebilir. Erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olmasının ise geleneksel Türk toplumunda doğar doğmaz erkeklere koruyup kollayan, sahip çıkan, ailesine bakan daha güçlü ve korumacı bir gözle bakılmasından kaynaklı olduğunu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgular diğer çalışmaların sonucuyla benzerlik gösterirken Cole vd (2004), ve Morrissey (1987) ile Terzi (2008), Eryılmaz (2012), Sezgin (2012) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Diğer yandan farklılığın kadınlar yönünde olduğu araştırma sonuçlarına da rastlamak mümkündür (Friborg 2003, Koç Yıldırım vd 2015). Yapılmış olan benzer çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmesinin nedeni örneklem grubunun kültürel yapısından, uğraştığı aktivitelerden ya da örneklem sayılarından kaynaklı olduğu söylenebilir.

H4: Elit Sporcuların spor sonrası yaşamdaki, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde milli sporcu olma durumuna göre fark vardır.

Elit Sporcuların spor sonrası yaşamdaki, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde milli sporcu olma durumuna göre farklılıklar incelendiğinde elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık puanları milli sporcu olma durumuna göre farklılık göstermektedir. Milli sporcu olanların psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık puanları milli sporcu olmayanların psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık puanlarından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Elit sporcuların depresyon puanları incelendiğinde ise milli sporcuların depresyon puanları milli sporcu olmayanlardan daha düşüktür.

Benzer olarak Cambell ve Jones (1994), tekerlekli sandalyeli spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarını araştırmıştır. Katılımcıları uluslararası, ulusal ve yerel müsabakalarda mücadele eden ve rekreatif amaçlı spor yapanlar olarak 4 grupta değerlendirmiştir. Sonuç olarak uluslararası müsabakalarda yarışan sporcular diğer üç gruba göre daha yüksek psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı gösterirken kaygı düzeyleri diğer üç gruba göre daha düşük bulunmuştur.

Aydın vd (2018) sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin araştırdığı çalışma sonucunda sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplam puan ortalamasının üstünde olduğunu tespit edilmiştir. Başar ve sarı (2018), Düzenli spor yapan bireylerin, düzenli spor yapmayan katılımcılara göre yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını belirtmiştir.

Elit milli sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasında düzenli spor yapmalarının etkili olduğu söylenebilir. Yapılan diğer araştırma sonuçlarında düzenli olarak spor yapan bireylerde psikolojik iyi oluşun olumlu yönde geliştiği belirtilmiştir (Schumaker 1986, Kolsallayan 2017). Ayrıca düzenli spor yapma ile birlikte yükselen uyku kalitesi, öz düzenleme ve zorluklarla mücadele etme gibi farklılıklar sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı belirtilmiştir (Lubans vd 2016). Bu bilgiler ışığında milli sporcular uzun yıllar düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığı için milli sporcuların psikolojik iyi oluşlarının mili olmayan sporculardan yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan bir diğeri de elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki, benlik saygısı düzeylerinin milli sporcu olma durumuna göre farklılaştığıdır. Alan yazındaki araştırma sonuçları incelendiğinde benzer sonuçlar elde

eden araştırmaların olduğu görülmektedir. Örneğin Karakoç vd (2012), spor yapan milli işitme engelli sporcuların, spor yapmayan işitme engelli bireylere göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gencer ve İlhan (2012), milli badminton sporcularının milli olmayan sporculara göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Saracaloğlu (2000), yapmış olduğu araştırmada sporun ve spor yılı deneyiminin arttıkça benlik kavramının olumlu etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Spor yapmanın benlik kavramı üzerindeki olumlu etkisi dikkate alındığında deneyim beraberinde benlik kavramında olumlu etkileneceği söylenebilir Aygün (2018) spor eğitimi alan bireylerin benlik saygılarının spor eğitimi almayan bireylere oranla daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Yapılan araştırmalarda araştırma sonucuna benzer sonuçlar elde eden çalışmalar olduğu gibi farklı sonuçlar elde eden araştırmalarında olduğu görülmektedir. Örneğin Certel ve Bahadır (2012), takım sporuyla ilgilenen sporcuların uğraştıkları sporda milli olup olmama durumuna göre benlik saygılarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Takım sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmamasını sporcuların tüm süreci beraber yaşamalarından kaynaklı olabileceği ile açıklamıştır. Araştırma kapsamında sadece milli cimnastik ve Yüzme sporcuları ile çalışılmıştır benzer araştırmalarda çalışmanın tersi sonuçların elde edilmesi seçilen spor branşı farklılığından, takım ya da bireysel spor branşı olmasından kaynaklı olabilir. Ayrıca yapılan araştırmaların sonuçlarının farklılık göstermesinde araştırmaların farklı yaş, sosyal evre, kültür ve eğitim düzeylerinde gerçekleştirilmesinden ya da, farklı  lme araçları ile farklı boyutların incelenmesinden kaynaklı olabileceği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarından elde edilen bir diğer bulgu ise elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki, depresyon düzeylerinin milli sporcu olma durumuna göre farklılaştığıdır. Milli sporcuların depresyon düzeyi milli olmayan sporculara oranla daha düşük düzeydedir. Güvendi vd (2019) Elit güreşçilerin depresyon düzeyini incelediğinde serbest stilde g reşen sporcuların grekoromen stilde g reşen sporcuların puanlarından yüksek olduğunu saptamıştır. Bu durumun serbest stilin yapısı gereği daha zor bir branş ve puan alımında daha çok zorlanıldığından kaynaklanıyor olabileceğini belirtmiştir. Benzer olarak Bayrak (2011) emekli profesyonel futbolcuların depresyon ve yaşam kalitesi düzeylerini incelemiştir sonuç olarak depresyon düzeyi artarken yaşam kalitesi düzeyleri düşüş gösterdiğini saptamıştır.

Araştırma bulgularına benzer sonuçlar elde eden çalışmaların olduğu gibi farklı sonuçlar elde eden araştırmalarda bulunmaktadır. Karakaya vd (2006), Yüzücülerin

depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmek için yaptığı çalışmada yüzücülerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Yüzücülerde saptanan depresyonun yüksek olmasının performansla ilişkilendirilebileceğini belirtmiştir. Dik vd (2016) sporcu ve engelli sedanter bireylerin depresyon düzeylerini incelemiştir. Sonuç olarak sporcu olanların depresyon düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmalarda farklı sonuçların elde edilmesi yaşanan bölge farklılığı, yarışma başarısı, maddi gelir, ailevi sebeplerden kaynaklandığı söylenebilir.

Yapılan araştırmada elit sporcuların depresyon puanları incelenmiştir sonuç olarak milli sporcuların depresyon puanları milli sporcu olmayanlardan daha düşüktür. Baştuğ ve Cumralıgil (2004), Sporcuların yarışma öncesinde ve sonrasında depresyon düzeylerini incelediğinde yarışma öncesinde depresyon düzeylerinin yükseldiğini yarışma sonucunda ise düştüğünü saptamıştır. Elit sporcular spordan emekli olduklarında yarışmada başarısız olma kaygısı, psikolojik baskı ile birlikte stres ve kaybetme korkusu ortadan kalkmaktadır. Bu nedenle spordan emekli olan milli sporcuların depresyon düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarından elde edilen bir diğer bulgu ise elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik sağlık puanları milli sporcu olma durumuna göre farklılık göstermektedir. Milli sporcu olan emekli sporcuların psikolojik sağlık puan ortalamaları milli olmayan emekli sporculara oranla daha yüksektir.

Hosseini ve Besharat'a (2010) göre, psikolojik sağlamlığı yüksek olan sporcuların başarı olasılığının artacağı ve deneyimleri esnasında olumlu duygu ve davranış sergilemelerinin artacağını belirtmiştir. Ülkemizi temsil etmenin gururunu yaşamalarından kaynaklı olarak milli sporcuların psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

H5: Elit Sporcuların spor sonrası yaşamdaki, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeylerinde spor sonrası yaşamda fiziksel aktivite yapma durumlarına göre fark vardır.

Araştırmadan elde edilen bulgular sonucu elit sporcuların spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeyleri fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılık göstermektedir. Fiziksel aktivite yapanların psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeyleri fiziksel aktivite yapmayanların psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeylerinden daha yüksektir. Elit sporcuların depresyon düzeyleri incelendiğinde ise fiziksel aktivite yapanların fiziksel aktivite yapmayanlardan daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Alan yazındaki incelenen araştırmalarda çalışma sonucunu destekleyen araştırmaların olduğu görülmektedir. Başar ve Sarı (2018) fiziksel aktivite yapan bireylerle yapmayanların depresyon mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeylerini incelediği araştırma sonucunda düzenli egzersiz yapanların yapmayanlara göre daha düşük depresyon, yüksek mutluluk ve daha yüksek psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduklarını tespit etmiştir. Düzenli olarak spor yapan bireylerde psikolojik iyi oluşun olumlu yönde geliştiği ve depresyon düzeyinin düzenli fiziksel aktiviteye bağlı olarak düşüş gösterdiği belirtilmiştir (Schumaker 1986, Kolsallayan 2017). Gönener vd (2017) yaptıkları araştırmada, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir ayrıca öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek çıkmasını spor yapıyor olmalarıyla açıklamıştır. Kusan (2017), 13-15 yaş aralığındaki obez çocuklara 12 haftalık egzersiz programının psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine etkisini araştırdığı çalışma sonucunda, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş düzeylerinin egzersize katılmadan önceki durumlarına göre arttığını saptamıştır. Bunun neticesini obez bireylerin spor yaparak kilo verdikçe dış görünüşlerinde oluşan memnuniyetlerinin ruh haline yansımından kaynaklandığını belirtmiştir. Hicks vd' de (2003), düzenli fiziksel aktivite yapıyor olmanın bireye hem fiziksel iyi oluşu hem de psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediğinin bildirmişlerdir. Demirer ve Erol (2020), yüksek fiziksel aktivite düzeyinin psikoloji iyi oluşu arttırdığını tespit etmiştir. Aydın vd (2018), niversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiştir araştırma sonucunda sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu kanısına ulaşmıştır. Elmas vd' de (2021) ğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ayrıca fiziksel aktivite yapmanın öğrencilerin psikolojik iyi oluş durumlarında anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna varmıştır.

Yapılan araştırmaların sonucundan farklı olarak Eraslan (2015) beden eğitimi ve spor yüksekokulu ğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini incelediğinde spor yapıp yapmama durumları ile psikolojik iyi oluşları arasında fark olmadığını saptamıştır. Hicks vd (2003), Elmas vd (2021), Demirer ve Erol (2020), Aydın vd (2018), yapmış olduğu araştırma bulguları çalışma sonucunu desteklerken, Eraslan'ın (2015) yapmış olduğu çalışma araştırma bulguları ile karşıtlık göstermektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda fiziksel aktivite yapan elit sporcuların benlik saygısı fiziksel aktivite yapmayanların benlik saygısı düzeylerinden daha yüksek olduğudur. Esentürk (2019), fiziksel aktivite programının niversite ğrencilerinin benlik saygısına etkisini araştırmak amacıyla yapmış olduğu çalışmada, fiziksel aktivite programının niversite ğrencilerinin benlik saygısı puanları üzerinde etkili olduğu

sonucuna varmıştır. Bayar (2006), çocukların 12 hafta boyunca yapmış olduğu yüzme sporunun benlik saygılarına ve benlik kavramlarının devamlılığı üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda 12 haftalık yüzme egzersizinin çocukların benlik saygılarında ve benlik kavramlarının devamında olumlu düzeyde etki sağladığını saptamıştır.

Saracaloğlu (2000), spor yapan Türk ve Makedon katılımcıların benlik kavramlarının, yapmayanlardan daha yüksek düzeyde olduğunu ayrıca sporun ve spor yılı deneyiminin benlik saygısına olumlu düzeyde katkısının olduğunu saptamıştır. Bu sonuca ulaşmasını ise spor yapmanın benlik kavramını olumlu yönde etkilediği dikkate alındığında, deneyimle birlikte benlik kavramının da artacağı sonucu ile açıklamıştır.

Tiggemann ve Williamson (2000), egzersizin vücut memnuniyetine etkisi, cinsiyet ve Yaşın bir fonksiyonu olarak benlik saygısını incelediği çalışmada egzersiz miktarı ile psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya yaşları 16 ile 60 arasında değişen 252 gönüllü katılımcı dâhil edilmiştir. Katılımcılar cinsiyet ve yaş temelinde 70 genç kadın, 48 genç erkek, 73 olgun kadın ve 61 olgun erkek olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Genç kadınlar için egzersiz miktarı ile beden tatmini ve benlik saygısı arasında anlamlı negatif ilişki olduğu gözlemlenirken, örneklemin geri kalanı için ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Araştırmada, bir başka sonuç olarak egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif bir ilişki olduğunu, kızlar için ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bu sonucun nedenini ise kadınların kilo kaybı ve incelmeye odaklanarak spor yapmasıyla ve istedikleri sonucu alamamanın baskısına yenik düşmeleriyle açıklamıştır.

Araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar olduğu gibi farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalarında olduğu görülmektedir. Tiryaki ve Moralı (1999), fiziksel aktiviteye katılımın benlik saygısını etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırmadaki sonucun ise katılımcıların takım sporcusu olmalarından kaynaklı olduğunu bireysel spor branşları dâhil edildiğinde sonucun değişebileceğini belirtmiştir. Magil vd (1979), fiziksel aktiviteye katılımın benlik saygısı üzerinde etkisinin olmadığını saptamıştır.

Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde fiziksel aktivite yapmanın bireylerin benlik saygısına olumlu katkısının olduğu sonucu Esentürk (2019), Saracaloğlu (2000), Tiggemann ve Williamson (2000) tarafından gerçekleştirilen araştırmaların bulgularıyla desteklenmektedir. Fiziksel aktivite yapmanın benlik saygısını olumlu yönde etkilediğini destekleyen araştırmaların ışığında, elit sporcuların spordan emekli

olduktan sonra fiziksel aktivite yapmalarının benlik saygılarının gelişiminde önemli rol oynadığı söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda fiziksel aktivite yapan elit sporcuların psikolojik sağlık düzeylerinin fiziksel aktivite yapmayanların psikolojik sağlık düzeylerinden daha yüksek olduğudur.

Şahin vd (2012), yapılan tüm sportif faaliyetlerin bireylerin psikolojik sağlamlığında ve psikolojik sağlamlıklarının gelişiminde çok önemli bir araç olduğunu belirtmiştir. Gilligan (1999), bireylerde psikolojik sağlamlığın oluşup gelişmesinde sosyo-kültürel çevre ve aktivitelerin yanında sportif faaliyetlerin etkili olduğunu belirtmiştir. Şahin vd (2012), bireyin fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı olmasını, kendini güçlü ve iyi hissetmesini psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirmiştir. Tusaire ve Dyer'e (2004) göre psikolojik sağlamlığı ruhsal sıkıntılar, sağlıkla ilgili problemler, maddi zorluklar, sosyal yaşam veya iş yaşamındaki bazı zorluklar gibi kişisel sorunlar bireyin psikolojik sağlamlığını kullanmasını gerektiren durumlardır. Bireyin yapmış olduğu spor ya da fiziksel aktivite bireyin kendini güçlü hissetmesini sağlayarak bu tür olumsuz durumların üstesinden gelmesi için bireye katkı sağlamaktadır. Sportif faaliyetlerin psikolojik sağlamlığın gelişmesine olumlu katkı sağladığına dayanarak, fiziksel aktivite yapan katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularında elde edilen bir diğer sonuç ise elit sporcuların depresyon düzeylerinin fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılaştığıdır. Fiziksel aktivite yapan elit sporcular fiziksel aktivite yapmayan elit sporculardan daha düşük depresyon düzeyi göstermektedir.

Artan vd (2020), katılımcıların pandemi döneminde psikolojik sağlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir araştırma sonucunda katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça kaygı düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Baştuğ ve Cumralıgil (2004), üniversite öğrencisi atletlerin yarış öncesi ve yarış sonrası depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular, yarışma öncesi depresyon düzeyinin deneklerin genelinde yüksek olduğunu, yarışma sonunda ise depresyon düzeylerinde düşme olduğunu göstermiştir. Fox (1999), yapmış olduğu araştırma sonucu genel olarak depresyon ve anksiyeteye karşı psikolojik iyi oluşun olumlu düzeyde etkilenmesi için düzenli yapılan egzersizin bir tedavi yöntemi olabileceğini belirtmiştir. Aylaz vd (2011), aerobik yürüme egzersizinin depresif belirtilere etkisini araştırdığı çalışma sonucunda çalışma grubundaki katılımcıların kontrol grubundaki katılımcılara oranla depresyon düzeylerinde azalma olduğuna ulaşmıştır. Başar ve Sarı (2018), düzenli fiziksel aktivite yapmanın depresyon, mutluluk

ve iyi oluş üzerindeki etkisini incelediğinde düzenli olarak spor yapan katılımcıların depresyon düzeylerinin düşük iyi oluşlarının ise yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Alan yazındaki araştırma sonuçları incelendiğinde çalışma bulgularını destekleyen diğer araştırma bulgularının olduğu görülmektedir (Salmon 2000, Azar vd 2010, Koruç ve Bayar 2004).

Araştırma sonucunda elit sporcuların spor sonrası yaşamda fiziksel aktivite yapma düzeylerinin depresyon seviyesini azalttığı belirlenmiştir. Paluska ve Schwenk (2000), futbol kariyerini sonlandıran emekli futbolcuların fiziksel aktivite ve zindeliklerinin azalması sonucu depresyona daha yatkın hale geldiklerini belirtmiştir.

Schwenk (2007) emekli profesyonel futbolcularda depresyon ve ağrıyı incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulguların sonucuna göre katılımcıların en sık, formda kalma, yaşlanma ve fiziksel aktivite yapamama ile ilgili sorunları olduğunu bildirmişlerdir. Bu belirtileri orta ile şiddetli depresyonun varlığı ve oldukça yaygın ağrı semptomları ile güçlü şekilde ilişkilendirmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgularda spordan emeklilik sırasında ciddi kas-iskelet sistemi yetersizliği ve kronik ağrıların, fiziksel aktivite ve zindeliği olumsuz etkilediği ve depresyon riskini arttırdığı saptanmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite yapıyor olmanın eski sporcularda depresyon gelişimini koruduğunu belirtmiştir.

Elit sporcular için spor kariyerini sonlandırma alışla gelmiş düzeni bozarken öte yandan kişinin sosyal yaşamı, ailesi ve diğer insanlar arasındaki yerinin ve kimliğinin değişmesine sebep olur (Gall 2000). Çoğu sporcu spor sonrasındaki hayatına adapte olmakta zorluk yaşar ve hayatlarında bir boşluk hissi beraberinde depresyona girmelerine ön hazırlık oluşur (Erpic vd 2004). Fiziksel aktivite yapıyor olmanın olumlu etkilerinin olması beraberinde spor sonrası yaşamda fiziksel aktivite yapan bireylerin depresyon düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde elit düzeyde spor yaptıktan sonra spordan emekli sporcuların psikolojik iyi oluşlarının incelendiği araştırma sayısının kısıtlı olduğu göze çarpmaktadır. Araştırma bu yönüyle spordan emekli olan sporcuların psikolojik iyi oluşlarının olumsuz yönde etkilenmemesi açısından bir kaynak oluşturmaktadır.

6. SONUÇ

Bu araştırma elit sporcularının spor sonrası yaşamdaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine yordayıcı etkisi ve ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca bunun yanında araştırmada elit düzeyde spor yaptıktan sonra sporu bırakan sporcuların psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet, milli olma durumu ve spor sonrası yaşamda fiziksel aktivite yapma durumuna göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya elit düzeyde spor yaptıktan sonra spordan emekli olan 96 cımnastik ve 96 yüzme olmak üzere toplam 192 sporcu katılmıştır. Elde edilen bulguların sonuçları aşağıda özetlenmiştir.

Araştırmaya katılımcıların artistik cımnastik sporcularının %5.2'sinin lise, %65.5'inin üniversite, %2'sinin yüksek lisans, %5.5'inin doktora, %20'sinin ise diğer mezuniyet durumuna sahip olduğunu bildirmiştir. Yüzme branşının eğitim düzeylerine bakıldığında %1'inin lise, %69'unun üniversite, %3.1'inin yüksek lisans, %8.3'ünün doktora, %7.3'ünün ise diğer mezuniyet durumuna sahip olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların yaş Aralığı 18-56 arasında değişirken genel yaş ortalaması 32 dir.

Araştırmaya katılan elit düzeyde spor yaptıktan sonra emekli olan artistik cımnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamda psikolojik iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak sporcuların spor sonrası yaşamda psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça benlik saygısı düzeyleri de artmaktadır.

Araştırmaya katılan elit düzeyde spor yaptıktan sonra emekli olan artistik cımnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamda psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de artmaktadır.

Araştırmaya katılan, elit düzeyde spor yaptıktan sonra emekli olan artistik cımnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamda benlik saygısı düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında da orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak benlik saygısı düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır.

Araştırmaya katılan, elit düzeyde spor yaptıktan sonra emekli olan artistik cimnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamda psikolojik iyi oluş düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında yüksek düzeyde negatif ve anlamlı ilişki olduğu, saptanmıştır. Katılımcıların genel olarak depresyon düzeyleri incelendiğinde kesme puanın altında hafif depresyon düzeyine sahip oldukları gözlenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinde azalma meydana gelmektedir.

Araştırmaya katılan, elit düzeyde spor yaptıktan sonra emekli olan artistik cimnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamda benlik saygısı düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak emekli sporcuların benlik saygısı düzeyleri arttıkça depresyon düzeyleri azalmaktadır.

Bütün bunlara ek olarak elit sporcuların spor sonrası yaşamda psikolojik sağlamlık düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Buna göre psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça depresyon düzeyleri azalmaktadır.

Araştırmaya katılan, emekli artistik cimnastik ve yüzme sporcularının benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş, düzeyi üzerine yordayıcı etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak Psikolojik sağlamlık, depresyon ve benlik saygısı değişkenleri birlikte, elit sporcuların spor sonrası yaşamda psikolojik iyi oluş puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca adı geçen üç değişken ile birlikte psikolojik iyi oluş toplam varyansın yaklaşık %56' sını açıklamaktadır.

Araştırmaya katılan, elit düzeyde spor yaptıktan sonra emekli olan artistik cimnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve depresyon puanları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Ancak katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte olduğu bu farklılığın ise erkekler lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan, elit düzeyde spor yaptıktan sonra emekli olan artistik cimnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık puanları milli sporcu olma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılaşma Milli sporcu olanların psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık puanlarının milli sporcu olmayanlardan daha yüksek

olduğu yönündedir. Katılımcıların depresyon düzeyleri incelendiğinde milli sporcuların depresyon düzeyleri milli olmayan sporculardan daha düşüktür.

Araştırmaya katılan, elit düzeyde spor yaptıktan sonra emekli olan artistik cimnastik ve yüzme sporcularının spor sonrası yaşamdaki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık puanlarının fiziksel aktivite yapma durumlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Katılımcıların psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin fiziksel aktivite yapanlar lehine olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların depresyon düzeyleri incelendiğinde spor sonrası yaşamda fiziksel aktivite yapan katılımcıların yapmayan katılımcılara göre depresyon düzeyleri daha düşüktür.



6.1. Öneriler

Yapılan araştırma sonucunda emekli sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluşu yüksek olan sporcuların depresyon düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spordan emekli olan sporcuların emekliliğin olumsuz koşullarını en aza indirgeyebilmek adına iyi oluşlarını destekleyici spor psikologları tarafından profesyonel yardım sağlanabilir.

Araştırmanın diğer sonuçlarından bir diğeri ise spor sonrası yaşamdaki fiziksel aktivite yapma durumlarına göre psikolojik iyi oluşlarının olumlu yönde farklılaşmasıdır. Ayrıca spor sonrası yaşamda genelde elit sporcuların normal hayat düzenine adapte olamayarak boşluk hissi yaşayıp depresyona girmelerinin en sık karşılaşılan psikolojik parametrelerden bir olduğu göze çarpmaktadır. Bu bağlamda elit sporcuların sporu bırakmaya karar verdiklerinde sağlıklı yaşam için fiziksel aktivite yapmalarına olanak sağlayacak programlar geliştirilmesi yararlı olabilir.

Elit sporcular uzun yıllar spor yaptıktan sonra hastalık, sakatlık ya da gönülsüz olarak spordan emekli olan sporcular için bu süreç daha sancılı olabilir. Bu durumlarda sporcuların emeklilik sebebine göre uzman spor psikologları tarafından profesyonel destek verilebilir.

- Yapılan araştırma nicel betimsel bir araştırmadır ve spor sonrası yaşamda sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemeye yöneliktir. Çalışma nitel betimsel olarak ilerletilebilir.
- Konuyla ilgili yapılacak benzer çalışmalarda katılımcıların yaş ve cinsiyet gibi çeşitli değişkenler açısından da değerlendirilmelidir.
- Elit sporcuların yaşamış oldukları il bazında psikolojik iyi oluşları değerlendirilebilir.
- Spordan emekli olmuş sporcular için bir görüşme sağlanarak depresyon oranı yüksek sporculara psikolojik destek verilebilir.
- Spordan emeklilik sürecine giren sporcular için psikolojik destek veya akran desteği verilebilir.
- Spordan gönüllü ya da gönülsüz emekli olan sporcular için normal hayata kolay adapte olmalarını sağlayan etkinlikler yapılabilir.
- Farklı spor branşlarından emekli olmuş elit sporcularla da çalışma yapılabilir

7. KAYNAKÇA

Açıkada C, Hazır T. Uzun Süreli Sporcu Gelişim Programları: Hangi Temellere Oturuyor? **Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi Journal of Sport Sciences** 2017; 27(2): 84–100.

Akar A. Psikolojik sağlık programının ergenlerin psikolojik sağlık düzeyine etkisi Doktora Tezi. **Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**, İstanbul, 2018.

Akça Koca D. Yukay Yüksel M. Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. **Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi** 2017; 3(1) 1-19.

Akın A, Yılmaz S, Özen Y, Raba S, Özhan Y. Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirliği. **V. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi**, Sakarya, 2016.

Akın A, Çetin B. Depresyon Anksiyet Stres Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi** 2007; 7(1): 241-268.

Alabucak E. Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarını Açıklamada Yalnızlık, Sosyal Destek, Kardeş İlişkileri ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, **İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı**, İstanbul 2019

Alfermann D, Stambulova N. Career transitions and career termination. **Handbook of Sport Psychology**. 2007; 712–736.

Altıntaş E, Gültekin M. Psikolojik Danışma Kuramları, 2. Baskı, **Alfa Akademi**, İstanbul, 2005.

Altun Ö Ş, Okursoy G, Olçun Z, Karakaş S A, Özlü Z K. Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki. **Ebelik ve sağlık bilimleri dergisi** 2019;1(1):8-13.

Al Jundy N I, Talahmeh J A. Degrees of psychological well-being among students of Palestinian universities in Hebron governorate. **Journal of Educational and Psychological Studies** 2017;11(2): 337-351.

Andreasen N C, Black D W. Delirium, Dementia, and Amnestic Disorder. Introductory Textbook of Psychiatry, 4th ed, **Arlington, Virginia: American Psychiatric Publishing Inc**, New York, 2006.

Appaneal R N, Levine B R, Perna F M, Roh J L, Measuring Postinjury depression among male and female competitive athletes. **Journal of Sport and Exercise Psychology** 2009; 31(1): 60-76.

Armstrong S, Oomen Early J. Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. **Journal of American College Health** 2009; 57(5): 521-526.

Arslan G. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. **Ege Eğitim Dergisi** 2015; 16:1-12.

Artan T, Atak I, Karaman M, Cebeci F. Koronavirüs (COVID-19) salgınında sosyodemografik özellikler, psikolojik sağlamlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. **Turkish Studies** 2020; 15(6): 79-94.

Atkinson R L, Atkinson R C, Smith E E, Bem D J, Nolen S H. Hilgard's introduction to psychology, 12. basım, **University of California**, San Diago 1990, 539.

Avşaroğlu S, Üre Ö. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2007; 18: 85-100.

Aydın, G. Üniversite öğrencilerinde depresyon, açıklama biçimi ve akademik başarı ilişkisi. **Psikoloji Dergisi**, 1988; 6(22): 6-13.

Aydın E, Birol S Ş, Temel V. Üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi. **Journal of Human Sciences**, 2018; 15(3): 1541-1550.

Aygün F D. Elit buz hokeyi sporcularının benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi. **İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**. Ağrı, 2018.

Aylaz R, Güllü E, Güneş G. Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. **Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi** 2011; 4(4): 172-177.

Azar D, Ball K, Solman J, Cleland V J. Physical activity correlates in yong women with depressive symptoms: a qualitative study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity** 2010; 7(3): 1-11.

Baillie P, Danish S. Understanding The Career Transition of Athletes. **Human kinetics journal** 1992; 6:77-98.

Baillie P, Ogilvie B. Working With Elite Athletes. In J. Van Raalte, Brewer, Exploring Sport And Exercise Psychology: Second Edition. **American Psychological Association** 2002; 395-415.

Baker J. Early Specialization İn Youth Sport: A Requirement For Adult Expertise? **Article High Ability Studies** 2003;14(1):86-91.

Bal F, Aras H. Sporun depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi. **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi** 2020; 13(73): 1130-1136.

Balyi I, Hamilton A. The Concept of Long-term Athlete Development Strength and Conditioning Coach. **The Official Magazine of the Australian Strenght and Conditioning Association** 1995; 3(2): 5-6.

Barynina Vaitsekhovskii S M. The Aftermath of Early Sports Specialization For Highly Qualified Swimmers. **Fitness and Sports Review International** 1992;27(4):132-133.

Baş U Z. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin psikolojik iyi oluş psikolojik sağlamlık ve iletişimbecerilerinin farklı bölümlerde öğrenim göre üniversite öğrencileri ile karşılaştırmalı olarak incelenmesi. **The Journal of Academic Social Science Studies** 2018; 66:1-19.

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

Başaran M, Erol M, Yılmaz D. Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Duygusal ve Psikolojik İyi Oluşlukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **IBAD Sosyal Bilimler Dergisi** 2020; özel sayı: 290-303.

Baştuğ G, Çumralıgil B. Kros sporu ile uğraşan sporcuların depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. **Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi** 2004; (3): 2 95-100.

Baumeister R F, Campbell J D, Krueger I J, Vohs K D. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? **Psychological Science in the Public Interest** 2003; 4(1): 1-44.

Bayar P. Egzersiz süreci öncesi ve sonrası çocuklarda benlik saygısında değişim. **Spor Hekimliği Dergisi** 2006; 41:19-26.

Bayrak M. Sporu Bırakmış Profesyonel Futbolcuların Depresyon Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Samsun 2011.

Bayrak M, Tunçkol M H. Sporda emeklilik olgusu ve emeklilik uyum modelleri, **Selçuk Üniversitesi beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi** 2012; 14: (2) 150-156

Bayrakdaroğlu S. Tekvandocuların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Düzeylerinin Takım Sporlarıyla Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, **Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Muğla 2014.

Beck A T. Assessment of Depression: the depression. **Journal of Psychotherapy** 1974;12 (138): 1562-1567.

Beck A T, Rush A J, Shaw B F, Emery G. Cognitive therapy of depression, **New York**, Guilford, 1979.

Beck A T. An Inventory for Measuring Depression. **Arch Gen Psychiatry** 1961; 4(1): 561-571.

Begley C M, White P. Irish nursing students' changing self-esteem and fear of negative evaluation during their preregistration programme. **Journal of Advanced Nursing** 2003; 42:43

Bergman M M, Scott J. Young adolescents' wellbeing and health-risk behaviors: Gender and socio-economic differences. **Journal of Adolescence** 2001; 24,183–197

Berndt D J, Berndt S M. Relationship of mild depression to psychological deficit in college students. **Journal of Clinical Psychology** 1980; (96)1: 868-874.

Bertollo M, Robazza C, Falasca W N, Stocchi M, Babiloni C, Del Percio C. Temporal Pattern of Pre-Shooting Psycho Physiological States İn Elite Athletes: a Probabilistic Approach. **Psychology of Sport & Exercise** 2012; (13): 91-98.

Beydoğan Tangör B, Curun F. Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. **Maltepe Eğitim Vakfı Kurumsal Akademik Arşiv** 2016; 5(4):1-13.

Bhullar N, Hine D W, Philips W J. Profiles of psychological well-being in a sample of Australian university students. **International journal of psychology** 2014;49(4):288-294.

Biaggi A, Conroy S, Pawlby S, Pariante C M, Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: a systematic review. **Journal of Affect Disorders** 2016; 191: 62–77.

Bilici M, Mete F, Soylu C, Bekaroğlu M, Kayakçı Ö. Bir grup akademisyende depresyon ve tükenme düzeyleri, **Türk Psikiyatri Dergisi** 1998; 9(3): 181-190.

Bingöl E. Bayansaldüz M. Evaluating the level of exercise dependence and psychological resilience of athletes from different branches, **The Anthropologist** 2016; 24(3): 827-835.

Blackburn I M, Moorhead S. Update in cognitive therapy for depression. **Journal of Cognitive Psychotherapy** 2000; 14(3): 305-336.

Borggreffe C, Cachay K. Kommunikation als Herausforderung. Eine theoretisch-empirische Studie zur Trainer-Athlet-Kommunikation im Spitzensport **European. Journal for Sport and Society** 2015; 12(4): 421-456.

Bowker A, Gadbois S, Cornock B. Sports Participation and Self Esteem. Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation, Sex Roles, Champaign. **Human Kinetics** 2003; 1(7): 44–55.

Boyras G, Sayger T V. Psychological well-being among fathers of children with and without disabilities: The role of family cohesion, adaptability, and paternal self-Efficacy. **American Journal of Men's Health** 2011; 5(4): 286–296.

Bradburn N. The structure of psychological well-being, **Aldine**, Chicago,1969.

Branden N. How to Raise Your Self-Esteem, **Bantam Books**, New York, 1987.

Brawman-Mintzer O, Monnier J, Wolitzky K B. Patients with generalized anxiety disorder and a history of trauma: somatic symptom endorsement. **Journal Psychiatry Practise** 2005;11(3):212-215.

Brown D R, Blanton C J. Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. **Medicine & Science in Sports & Exercise** 2002; 34(7): 1087–1096.

Brown C J, Webb T L, Robinson M A, Cotgreave R. Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' experiences. **Psychology of Sport and Exercise** 2019; 40: 51-60.

Bulut S. Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici: Fiziksel Aktivite. **Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi** 2013; 70: 205-214.

Bulthuis T J. "Resilience Factors of University and College Students with Learning Disabilities as Revealed Through Retrospective Interviews" A Thesis of Master of Education, **Brock University education institue**, Ontario 2008.

Bunsuz E. Kadınlarda Bel Çevresi ve Beden Kitle İndeksi ve Beck Depresyon Envanteri Puanlaması Arasındaki İlişkinin Saptanması. Yüksek lisans tezi, **Erciyes Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü**, Kayseri, 2018.

Burgess E W. Aging in Western Societies: A Survey of Social Gerontology. **University of Chicago Press, Chicago** 1960; 121.

Buska M. Chronic Pain Common Among Retired Football Players Can Compound Depressive Symptoms. **Med Sci Sport Exercise** 2008; 43(3): 125-134.

Büyükoşahin Çevik G, Atıcı M. Lise 3.sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi** 2009; 6(1): 339-352.

Campbell E, Jones G. Psychological well-being in wheelchair sport participants and nonparticipants. **Adopted Physical Activity euarterly**, 1994; 2: 404415.

Cappella E, Rhona W. Turning around reading achievement predictors of high school student's academic resilience. **Journal of Educational Psychology** 2001; 3(4): 758-771.

Carlson R N, Martin N G, Buskist V. Psychology, (2.baskı), New York, **Pearson Education Inc**, 2004.

Carver C S. Resilience and Thriving: Issues Models and Linkages. **Journal of Social Issues** 1998; (54): 245- 266.

Cenkseven F, Akbaş T. Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi** 2007;3(27):43-65.

Certel Z, Bahadır Z. Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke Fade Tarzı İlişkisinin İncelenmesi. **Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi** 2012; 14(2): 157-164

Cevher F N, Buluş M. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi. **Akademik Dizayn Dergisi** 2007; 2: 52- 64.

Chubb N H Fertmen C I Ross J L. Adolescent self-esteem and locus of control A longitudinal study of gender and age differences. **Adolescence** 1997;32(125):113-129.

Chow H. P. H. Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. ***Social Indicators Research*** 2005; 70: 139-150

Clark P. Risk and resiliency in adolescence: The current status of research of gender differences, ***Equity Issues*** 1995;1(1): 1-13

Crocker J, Park L E. The Costly Pursuit of Selfesteem. ***Psychological Bulletin*** 2004;130: 392-414.

Cole P M, Martin S E, Dennis T A. Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. ***Child Development*** 2004; 75(2): 317-333

Coleman J, Hagell A. The nature of risk and resilience in adolescence. ***Adolescence, risk and resilience: Against the odds*** 2007;3:2-16.

Cooke R, Bewick B M, Barkham, Bradle M, Audin K. Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. ***British Journal of Guidance & Counselling*** 2006; 34(4): 505-517.

Cooper H, Okamura L, McNeil P. Situation and personality correlats of psychological well-being: Social activity and personal control. ***Journal of Research in Personality*** 1995; 29, 395-417.

Corey G. Psikolojik Danışma, Psikoterapi, Kuram ve Uygulamaları, ***Mentis Yayınları***, Ankara, 2005.

Cote J. The İnfluence Of The Family in The development Of Talent İn Sport. ***The Sport Psychologist*** 1999; 13, 395-417

Cote J, Lidor R, Hackfort D. ISSP Position Stand: To Sample Or To Specialize? Seven Postulates About Youth Sportactivities That Lead To Continuedparticipation and Elite Performance. ***International Journal of Sport and Exercise Psychology*** 2009; 7(1): 7–17.

Crook J M. Robertson SE. Transitions Out of Elite Sport. ***International Journal of Sport Psychology*** 1991; 22(2):115–127.

Comer R J. Abnormal Psychology. ***Worth Publishers***, New York, 2013.

Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem. ***Freeman and Company***, San Francisco,1967.

Coopersmith S, Gilberts R. Behavioral Academic Self-Esteem (BASE): A rating scale. Eds. Palo Alto, ***Consulting Psychologists Press***, Oxford, 1982.

Çelebi Yazıcı G. Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. ***İbad Sosyal Bilimler Dergisi*** 2020; (8): 471-483.

Çelenk B, Peker A. Ergenlerde benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü. ***Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*** 2020; 7(4): 147-162

Çuhadaroğlu F. Adolesanlarda Özdeğer Duygusu ve Çeşitli Psikopatolojik Durumlarla İlişkisi. **XXX. Ulusal psikiyatri ve nörolojik bilimler kongresi**, Adana, 1985, s.107-108.

Çuhadaroğlu F. Adolesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimler Enstitüsü**, Ankara, 1986.

Çoban Ü, Bayazıt B, Uca M. Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı, yaşam kalitesi, düzeylerine etkisinin incelenmesi. **Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi** 2020; (15)26: 4362-4385.

Demirci İ, Ekşi H, Dinçer D, Kardaş S. Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. **The Journal of Happiness & Well-Being** 2017; 5(1): 60-77.

Demirer İ, Erol S. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi** 2020; 11(3): 201-211.

Desai R B. Psychological hardness among college students. **The International Journal of Indian Psychology** 2017; 4(3): 80-84.

Diener E, Suh E. Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. **Social Indicators Research** 1997; 40: 189-216.

Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. **American Psychologist** 2000; 55: 34-43.

Diener E, Wirtz D, Biswas Diener R, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D, New measures of wellbeing. **Social Indicators Research Series** 2009;39.

Diener E, Scollon C N, Lucas R. The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. **Social Indicators Research Series** 2009; 39:67-100.

Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D, Oishi S, Biswas-Diener R. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. **Social Indicators Research** 2010; 97: 143-156.

Dik G, Akay K, Kayacan Y, Makaracı Y. Sporcu ve Sedanter Ortopedik Engellilerde Depresyon Düzeyinin İncelenmesi. **Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi** 2016; 1(2): 2536-5339.

Dilek H, Aksoy A. Ergenlerin benlik saygısı ile anne babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi** 2013; (14)3: 95-109.

Dilmaç B, Özkan C. Lise öğrencilerinde öznel mutluluk suçluluk ve utancın yordayıcısı olarak siber zorbalık. **İstanbul Türk Eğitim Bilimleri Dergisi** 2019; 17(1): 195-212.

Doğan T, Eryılmaz A. İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi, **Pamukkale Üniversitesi eğitim fakültesi dergisi** 2013; 33(1); 107-117.

Doğan T. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. **The Journal of Happiness & Well-Being** 2015; 3(1): 93-102.

Dolbier C L, Smith S E, Steinhardt M A. Relationships of protective factors to stress and symptoms of illness. **American Journal of Health Behavior** 2007; 31: 423–433.

Drahota j A T, Eitzen S D. The role exit of Professional athletes, **Sociology of Sport Journal** 1998;15(3):263-278

Dubois D L, Flay B R. The healthy pursuit of self-esteem: Comment on and alternative to the Crocker and Park formulation. **Psychological Bulletin** 2004;130: 415-420.

Dumont M, Provost M A. Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. **Journal of youth and adolescence** 1999;28(3):343-363.

Dünya Sağlık Örgütü, world health report: reducing risks to health noncommunicable diseases. **DSÖ World health report 2002**, World Health Organization, 2002.

Eggleston E, Wong E L, Hardee K, Irwanto P, Kristi E, Lawrance J S. Measuring Women's Psychological Well-Being in Indonesia. **Women and Health** 2001;32(4):17-33.

Elbi M H. Kronik hastalık ve depresyon. **Klinik Psikiyatri Dergisi** 2008; 11:3-18

Elmas L, Yüceant M, ünlü H, Bahadır Z. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Sportive** 2021;4(1):1-17.

Eraslan M. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet Ve Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi. **Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi** 2015;1(1):14-21.

Erikson K A, Krampe R, Tesch-Reomer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. **Psychological Review** 1993; 100: 363-406.

Erkul C. Obezite ve Depresyon Arasındaki İlişki: Diyet Polikliniğine Başvuran Obezite Tanısı Almış Kişiler Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, **Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, İstanbul 2018;4-12.

Ercic S C, Wylleman P, Zyponciz M. The Effect of Athletic And Non-Athletic Factors on the Sport Career Termination Process. **Psychol Sport Exercise** 2004; 5: 45-59.

Eryılmaz A, A Model For Subjective Well Being İn Adolescence: Need Satisfaction And Reasons For Living. **Social Indicators Research** 2012; 107: 561-574

Esen C A, Mollaoğulları H. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi **Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi** 2013(31): 135-143.

Esen Kıran B, Aktuğ T. Ergenlerde akran baskısı ve benlik saygısının incelenmesi. **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** 2007; 3(33): 13-23.

Eskin M, Ertekin K, Harlak H, Dereboy Ç. Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler. **Türk Psikiyatri Dergisi** 2008;19(4).

Esopenko C, Chow T W, Tartaglia M C, Bacopulos A, Kumar P, Binns M A, Levine B. Cognitive and psychosocial function in retired professional hockey players. **Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry** 2017; 88(6): 512-519.

Fergus S, Zimmerman M A Adolescent Resilience A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. **Annual Review of Public Health** 2005;26(1):399-419.

Fergusson D M, Lynskey M T. Adolescent resiliency to family adversity. **Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines** 1996; 37: 281-292.

Ford P R, Wardb P, Hodgesc N J, Williams A M. The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. **High Ability Studies** 2009;20(1):65-75.

Ford P R, Croix M D S, Lloyd R, Meyers R, Moosavi J O, Till K, Williams C. The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. **Journal of Sports Sciences** 2011; 29(4): 389-402.

Forgeard M J C, Jayawickreme E, Kern M, Seligman M E P. Doing The Right Thing: Measuring Wellbeing For Public Policy. **International Journal of Wellbeing** 2011); 1: 79-106.

Fox K R. The influence of physical activity on mental well-being. **Public Health Nutr** 1999;2(3):411-418.

Fraser M W, Richman J M, Galinsky M J. Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. **Social Work Research** 1999; 23: 129-208.

Fredrickson B L, Tugade M M, Waugh C E, Larkin G R. What food are positive emotions in criese? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. **Journal of Personality and Social Psychology**, 2003;4(2):365-376.

Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge J H, Martinussen M A. New rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? **International Journal of Methods in Psychiatric Research** 2003; 12: 65-76.

Fugl-Meyer A R, Melin R, Fugl-Meyer K S. Life satisfaction in 18 to 64 year old Swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status. **Journal of Rehabilitation Medical** 2002; 34: 239-246.

Furnham A, Cheng H. Lay theories of happiness. ***Journal of Happiness Studies*** 2000; 1: 227–246.

Gall T G, Evans R. Pro-retirement Expectations and The Quality of Life of Male Retirees in Later Retirement. ***Canadian Journal of Behavioral Science*** 2000; 32: 187-197.

Gencer E, İlhan E L. Examining badminton athletes self esteem. ***Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*** 2012;6(1):94-101.

Gençdoğan B. Ören N. Zung Depresyon Ölçeğinin Lise ve Üniversite Öğrencileri İçin Geçerlilik Güvenirliği. ***The International Journal of Research in Teacher Education*** 2011; (2)3; 1-16.

Gentry W D, Kobasa S C. Social and psychological resources mediating stress-illness relationships in humans, ***Handbook of behavioral medicine***. New York: Guilfor, 1984, s.87- 116.

Ghaderi D, Ghaderi M. Survey of the relationship between big five factor, happiness and sport achievement in Iranian athletes. ***Annals of Biological Research*** 2012;3(1):308-312.

Gilmore O. Leaving Competitive Sport: Scottish Female Athletes Experiences of Sport Career Transition. ***Department of Sport Studies University of Stirling*** 2008;33.

Gilligan R. Enhancing the resilience of children and young people in public care by mentoring their talents and interests. ***Child and Family Social Work*** 1999; 4: 187-196.

Gizir Z. Anaokuluna devam eden dört beş yaş çocuklarında sosyal davranışların gelişimi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. ***Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*** 2003; 2(25): 118-133.

Gizir C A, Aydın G. Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. ***Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*** 2006;3(26).

Gizir C A. Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. ***Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*** 2007; 28: 113-128.

Gorbet F J. Psycho-social adjustment of athletes to retirement in, eds. Bunker L K, Rotella R J, A. Reilly sport psychological considerations in maximizing sport performance, ***Ithaca NY Movement publications***, 1985, s.288-294.

Gönener A, Öztürk A, Yılmaz O. Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. ***Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*** 2017;4(1):44-55.

Grant M A, Schempp P G. Analysis and description of Olympic gold medalists' competition-day routines. ***Sport Psychologist*** 2013; 27: 156-170.

Greene R, Conrad A P. Basic assumptions and terms. (Ed: R. Greene) Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research, **Nasw Press**, Washington, 2002.

Gulbin J, Weissensteiner J, Oldenziel K, Gagne F. Patterns of performance development in athletes. **European Journal of Sport Science**, 2013; 13(6): 605-614.

Gulliver A, Griffiths K M, Mackinnon A, Batterham P J, Stanimirovic R. The mental health of Australian elite athletes. **Journal of science and medicine in sport** 2015;18(3):255-261.

Güllich A, Emrich E. Evaluation of the support of young athletes in the elite sport system. **European Journal for Sport and Society** 2006;3(2):85–108.

Güler Şahin R. Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. **Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Sakarya, 2006.

Güloğlu B, Kararımak Ö. Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. **Ege Eğitim Dergisi** 2010;11(2):73-88.

Gündoğdu C, Bingöl H, Yücel A.S, Bingöl Ş, Mutlutürk N. Study on extents of career planning of Turkish athletes who have won medals at the Olympics with respect to their income level. **İİB International Refereed Academic Social Sciences Journal** 2012; (6):5-24.

Gürgen U. Resiliency Scale (RS): Scale Development, Reliability and Validity Study. **Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences** 2006;39(2):45-74.

Güvendi B, Şahin S, Türksoy Işım A. Elit güreşçilerin depresyon düzeylerinin bazı bağımsız değişkenlere göre incelenmesi. **Spor Eğitim Dergisi** 2019; 3(2): 106-112.

Haddadi P. Besharat M A. Resilience, vulnerability and mental health. **Procedia-Social and Behavioral Sciences** 2010; 5: 639-642.

Hamachek D. Self-concept and school achievement: Interaction dynamics and a tool for assessing the self-concept component. **Journal of Counseling & Development** 1995; 73(4): 419-425.

Hamarta E, Arslan C, Saygin Y, Özyeşil Z. Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. **Değerler Eğitimi Dergisi** 2009; 7(18): 25-42.

Hampton N Z, Marshall A. Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. **Journal of Rehabilitation**, 2000; 66(3): 21-29.

Hannah T E, Morrissey C. Correlates of psychological hardiness in Canadian adolescents. **The Journal of social psychology** 1987; 127(4): 339-344.

Harter S. Manual for the self -perception profile for children. **University of Denver**, Denver, 1985.

Hicks A L, Martin K A, Ditor D S, Latimer A E, Craven C, Bugaresti J, McCartney N. Long-term exercise training in persons with spinal cord injury: effects on strength, arm ergometry performance and psychological well-being. **Spinal cord** 2003; 41(1): 34-43.

Hill P, Lowe B. The inevitable metathesis of the retiring athlete. **International Review of Sport Sociology** 1974; 9(3): 5-32.

Hisli N. Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği Güvenirliği. **Psikoloji Dergisi** 1989; 23: 3-13.

Hisli N. Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. **Psikoloji Dergisi** 1989; 22: 118-126.

Hintikka J. Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. **Journal of Psychology and Theology** 2001; 29(2): 158.

Hori M. Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective, Dissertation fort the degree of doctor of philosophy, **Louisiana State University, Louisiana Sociology instute**, USA, 2010.

Hoşman O Y. Tenisçilerin Spora Özgü Başarı Motivasyon ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması. **Akademisyen Kitabevi**, Konya, 2019.

Hoşoğlu R, Kodaz A F, Bingöl T Y, Batık M V Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. **OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi** 2018; 8(14): 217-239.

Humprey N. SelfConcept and SelfEsteem in development dyslexia: implications for teaching and learning. **Liverpool John Moores University**, United Kingdom, 2001

Jackson L A, Eye V A, Fitzgerald H E, Zhao Y, Witt E A. Self-concept, self-esteem, gender, race and information technology use. **Computers in Human Behavior** 2010; 26(3): 323-328.

Johnson L J, Wiechelt A S, Introduction to the Special Issue on Resilience. **Taylor And Francis online** 2004; 39: 5 657-670.

Jordet G, Elferink Gemser M. Stress, coping, and emotions on the World stage: the experience of participating in a major soccer tournament penalty shootout. **Journal of Applied Sport Psychology** 2012; 24: 73-91.

Kamakura T, Ando J, Ono Y. Genetic and environmental influences on self-esteem in a Japanese twin sample. **Twin Research and Human Genetics** 2001; 4(6): 439-442.

Kandel E, Mednick S A, Kirkegaard Sorensen L, Hutchings B, Knop J, Rosenberg R, Schulsinger F. IQ as a protective factor for subjects at high risk for antisocial behavior. **Journal of Consulting and Clinical Psychology** 1988; 56: 224-226.

Karaçam A, Pulur A. Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı. **Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi** 2017; 3(1): 1-22.

Kararımak Ö. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi. **IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**, İzmir, 2007.

Kararımak Ö. Siviş Çetinkaya R. Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi** 2011; 4(35): 30-43.

Karakoç Ö, Çoban B, Konar N. İşitme engelli milli sporcular ile spor yapmayan işitme engellilerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. **Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi** 2012; 14(1): 12-17.

Karaşar B, Canlı D. Psychological resilience and depression during the Covid-19 pandemic in Turkey. **Psychiatry Danubina** 2020; 32(2): 273-279.

Karataş Z, Cakar F S. Self-esteem and hopelessness, and resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey. **International Education Studies** 2011; 4(4): 84.

Karakaya I, Çoşkun A, Ağaoğlu B. Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. **Anatolian Journal of Psychiatry** 2006; 7: 162-166.

Kastenbaum R J, Encyclopedia of adult development, Group Incorporated C T. **Greenwood Pub**, USA, Westport 2002.

Katja R, Paivi A K, Marja-Terttu T, Pekka L. Relationships among adolescent' subjective wellbeing, health behavior and school satisfaction. **Journal of School Health** 2002;72(6):243-250.

Kaya B. Depresyon: Sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış. **Klinik Psikiyatri Dergisi** 2007; 10: 11-20.

Kayahan B, Altıntoprak E, Karabilgin S, Öztürk Ö. On beş-kırk dokuz yaşları arasındaki kadınlarda depresyon prevalansı ve depresyon şiddeti ile risk faktörleri arasındaki ilişki. **Anatolian Journal of Psychiatry** 2003; 4: 208-219.

Kearney L J. Differences in Self-Concept, Racial Identity, SelfEfficacy, Resilience, and Achievement among African-American Gifted and Non-Gifted Students: Implications for Retention and Persistence of African Americans in Gifted Programs. Thesis of Doctor of Philosophy, **Howard University**, USA, 2010.

Kelley T M, Stack S. AThought recognition, locus of control and adolescent well-being. **Adolescence** 2000;35(139):531-551.

Kendler K S, Prescott C A. Genes, Environment, and Psychopathology: Understanding the Causes of Psychiatric and Substance Use Disorders, **The Guildford Press**, New York, 2006.

Keyes C L, Shmotkin D, Ryff C D. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. **Journal of personality and social psychology** 2002; 82(6): 1007.

Kerr G, Dacysbyn A. The retirement experiences of elite, female gymnasts. **Journal of Applied Sport Psychology** 2000; 12: 115-133.

Kılıç M, Şener G. Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyolojik Etkenler ve Yapısal Kısıtlamalar. **Yükseköğretim ve Bilim Dergisi** 2013; 3(3): 220-227.

Kılıç Ş D, Alver B. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. **International Journal Of Education Technology and Scientific Researches** 2017; 3: 116-147.

Klein D N, Lewinsohn P M, Seeley J R, Rohde P. A family study of major depressive disorder in a community sample of adolescents. **Archives of General Psychiatry** 2001;58: 13-20.

Knox M, Funk J, Elliot R, Bush E G. Adolescents' possible selves and their relationship to global self-esteem. **Sex Roles** 1998;39(1):61-80.

Koçak M, Atılı Özbaş A, Gürhan N, Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz-Yeterlik Düzeyinin Belirlenmesi. **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi** 2017; 11(2): 129-135.

Koç-Yıldırım P, Yıldırım E, Otrar M, Şirin A. Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi** 2015(42);87-107.

Kolsallayan A. Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdüsüne etkisi. Yüksek Lisans Tezi, **Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, İzmir, 2017.

Kong F, Zhao J, You X. Self-Esteem as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among Chinese university students. **Social Indicators Research** 2013; 112: 151-161.

Koruç Z, Bayar P. Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. **Spor Bilimleri Dergisi** 2004;15(1):49-64.

Köknel Ö. Depresyon, Ruhsal çöküntü. **Altın Kitaplar Yayınevi**, İstanbul, 1989.

Köksal Akyol A. Yatılı ilköğretim bölge okullarında okuyan çocukların benlik kavramlarının incelenmesi. **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** 2002; 2(23): 1-6.

Koroğlu E. Depresyon nedir, nasıl baş edilir? **HYB Yayıncılık**, Ankara, 2004.

Krylowicz J B. Student-Athlete or Athlete Student? An Investigation of Division Male And Female Collgate Basketball Players. Doctora Thesis, **Texas Tech University philosophy main discipline**, Texas, 1999.

Kumartaşlıoğlu İ. 2016 rio olimpiyatlarında yarışan Türk elit sporcuların ikili kariyer süreçlerinin keşfedilmesi, yüksek lisans tezi, **Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İstanbul 2020

Lavalley D, Wyllie P, Sinclair D. Career transitions in sport: An annotated bibliography. In D. Lavalley, P. Wyllie, Career transitions in sport. **International perspectives Morgantown Fitness Information Technology**, Morgantown, 2000, s.207–258.

Lawrance D. Enhancing self-esteem in the classroom. **Pine Forge Press**, London, 2006.

Leddy H M, Lambert M j, Ogles B M, Psychological Consequences of athletic injury among high-level competitors. **Research quarterly for exercise and sport** 1994; 65(4): 347-354.

Liddle I, Carter G. Emotional and psychological wellbeing in children: The standardisation of the stirring children's wellbeing scale. **Educational Psychology in Practice** 2015; 31(2): 174–185

Liebenberg L, Ungar M, LeBlanc J C. The CYRM-12: A brief measure of resilience. **Canadian Journal of Public Health** 2013; 104(2): 131-135.

Lindenfield G. Kendine güvenen çocuklar yetiştirme. Çocukların benlik saygılarını geliştirme ve utangaçlıklarını yenme yolları. Tümer G. **HYB Yayıncılık**, 1977 S:48,53.

Lovibond P F, Lovibond S H. The Structure Of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. **Behaviour Research and Therapy** 1995; 33(3): 335- 343.

Lubans D, Richards J, Hillman C, Faulkner G, Beauchamp M, Nilsson M, Biddle S. Physical activity for cognitive and Mental health in youth: a systematic review of mechanisms. **Pediatrics** 2016; 138(3).

Luthar S. Poverty and Children' s Adjustment. **C.A. Sage**, New-Bury Park London, 1999.

Luthar S S, Cicchetti D, Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines For Future work. **Child Development** 2000; 71(3): 543-562.

Luthar S S. *Resilience in development: A synthesis of research across five decades*. In D. Cicchetti, D J. **Cohen, Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation**, 2006, s.739–795.

Lwaniec D, Larkin E, Higgins S. Research review: Risk and resilience in cases of emotional abuse. **Child and Family Social Work** 2006; 11: 73-82

Lyubomirsky S, Tkach C, Dimatteo M R. What are the differences between happiness and self-esteem? **Social Indicators Research** 2006; 78: 363–404.

Magill R A, Ash M J. Academic, psycho-social, and motor characteristics of participants and nonparticipants in children's sport. **Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance** 1979;50(2): 230-240.

Mandleco B L, Peery J C. An organizational framework for conceptualizing resilience in children. **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing** 2000;13(3):99-111.

Manness Z L, Asken B M, Dunne E M, Ennis Formerly Whitehead N, Cottler L B. Reasons for Prescription Opioid Use While Playing in the National Football League as Risk Factors for Current Use and Misuse Among Former Players. **Clinical Journal of Sport Medicine**, 2018.

Marsh H W, Shavelson R. Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. **Educational psychologist** 1985;20(3):107-123.

Martin-Krumm C P, Sarrazin P G, Peterson C. Famose J. Explanatory Style and Resilience After Sports Failure. **Personality and Individual Differences** 2003; 35: 1685-1695.

Masten A S, Hubbard J J, Gest S D, Tellegen A, Garmezy N, Ramirez M. Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence, **Development and Psychopathology** 1999;11:143- 169

Masten A S, Reed M G J. Resilience in development. In CR Snyder, SJ Lopez, *Handbook of positive psychology*. **Oxford University Press** Oxford, 2002, s.74– 88.

Masten A S. Global perspectives on resilience in children and youth. **Child development** 2014;85(1):6-20.

Mcadam Crisp J L. Factors that can enhance and limit resilience for children of war. **Childhood** 2006;13(4):459-477.

McGuire S, Manke B, Saudino K J, Reiss D, Hetherington E M, Plomin R. Perceived Competence and Self-Worth during Adolescence: A Longitudinal Behavioral Genetic Study. **Child Development** 1999;70(6):1283-1296.

McAuley E, Blissmer B, Marquaz D X, Jerome G J, Kramer A F, Katula J. Social relations, physical activity, and well-being in older adults. **Preventive Medicine** 2000; 31: 608-617.

McInnally J, Cavin-Stice J, Knoth R L. Adjustment following retirement from professional football. **In Poster presented at the 100th Annual Convention of the American Psychological Association**, Washington, 1992.

McPherson B P. Retirement from professional sport; the process and problems of occupational and psychological adjustment. **Sociological Symposium** 1980; 30: 126-143.

Mead George H. Mind, Self and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist, David L. Miller, **The University of Chicago Press**, Chicago and London, 1934.

Mecca A, Neil J. Vasconcellos S, Vasconcellos J. *The Social Importance of Self-Esteem*. **University of California Press**, California, 1989.

Meeker D J, Stankovich C E, Kays T M. Positive Transitions for Student' Athletes. Life Skills for Transitions in Sport, College & Career. **Holcomb Hathaway Publishers**, İskoçya, 2000.

Monahan P O, Shacham E, Reece M, Kroenke K, Ong W O, Omello O, Ojwang C. Validity/reliability of PHQ-9 and PHQ-2 Depression Scales among adults living with HIV/AIDS in Western Kenya. **Journal of General Internal Medicine** 2008; 24(2), 189-19.

Mutrie N, Biddle S J H. The effects of exercise on mental health in nonclinical populations. **European Perspectives On Exercise And Sport Psychology** 1995;50-70.

Myers D G, Diener E. Who is happy? **Psychological Science** 1995; 6: 10–19.

Myers G D. The Funds, Friends, and Faith of Happy People. **American Psychologist** 2000; 55(1): 56-57.

Neff K D. Self Compassion, self esteem and well being. **Social and personality psychology compass** 2011; 5(1): 1-12.

Neiss M B, Sedikides C, Stevenson J. Self-esteem: A behavioural genetic perspective. **European Journal of Personality** 2002; 16: 351-367.

Neiss M B, Sedkides C, Stevenson J. Genetic influences on level and stability of self-esteem. **Self and Identity** 2006; 5: 247–266.

Netz Y, Wu M J, Becker B J, Tenenbaum G. Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. **Psychology And Aging** 2005; 20(2): 272-284.

Nolen-Hoeksema S. Abnormal Psychology, **McGraw Hill Higher Education**, New York 2009.

Ogilvie B C, Taylor J. Career termination issues among elite athletes. **In Handbook of research on sport psychology** 1993,761–775).

Orth U, Robins R W, Widaman K F. Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. **Journal of Personality and Social Psychology** 2012; 102(6): 1271-1288.

Öz F. Benlik Kavramı Sağlık Alanında Temel Kavramlar Kitabı, **Sevinç Matbaası**, Ankara, 2004.

Özcan H, Subaşı B, Budak B, Çelik M, Gürel Ş C, Yılmaz M. Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. **Journal of Mood Disorders** 2013; 3(3): 107-13.

Özerkan K N. Spor psikolojisine giriş, **Nobel Yayınları**, Ankara, 2004.

Özmete E. Evli kadınlar ve erkekler için Psikolojik İyi oluş ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması. **Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi** 2016; (78): 361-391

Öztürk M O, Uluşahin A Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları. **Nobel Tıp Kitapları**, Ankara, 2011.

Paluska S A, Schwenk T L. Physical activity and mental health. **Sports Med.** 2000; (29):167-180

Park S, Lavalley D, Tod D. Athletes' career transition out of sport: A systematic review. **International Review of Sport and Exercise Psychology** 2013; 6(1): 22–53.

Paxton J S, Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. **Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology** 2003; 35(4) 539-549.

Piggott D, Swann C, Moran A. Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. **Psychology of sport and exercise** 2015; 16(1): 3-14.

Plummer D M. Benlik Saygısı Çocuklarda Nasıl Geliştirilir? **Sistem Yayıncılık**, İstanbul 2007.

Pressman S D, Cohen S. Does positive affect influence health? **Psychological Bulletin** 2005;131(6):925-971.

Radke-Yarrow M, Brown E. Resilience and vulnerability in children of multiple-risk families. **Development and Psychopathology** 1993; 5:581–592.

Raevuori A, Dick D M, Keski-Rahkonen A, Pulkkinen L, Rose R J, Rissanen A, Silventoinen, K. Genetic and environmental factors affecting self-esteem from age 14 to 17: A longitudinal study of Finnish twins. **Psychological Medicine** 2007; 37(11): 1625–33.

Ramirez M E. Resilience; A Concept Analysis. **Nursing Forum** 2007;42;2.

Rice S M, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry P D, Parker A G. The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. **Sports medicine** 2016; 46(9): 1333-1353.

Robson PJ. Self-esteem psychiatric view. **British Journal of Psychiatry** 1988; 153(198): 6-15.

Roelofs K, Spinhoven P, Sandijck P, The impact of early trauma and recent life-events on symptom severity in patients with conversion disorder. **J Nerv Ment Dis** 2005; 193(8): 508-514.

Romano J L, Hage S M. Prevention, a call to action. **Counseling Psychologist** 2000; 28(6): 854-856.

Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. **Princeton University Press**, New Jersey, 1965.

Rosenberg E. Sport voluntary association involvement and happiness among middle-aged and elderly Americans Sport and aging. **Human kinetics** 1985; 45-52.

Roysamb E, Tambs K, Kjennerud T R, Neale M C, Harris J R. Happiness and Health: Environmental and Genetic Contributions to the Relationship Between Subjective Well-Being, Perceived Health, and Somatic Illness. **Journal of Personality and Social Psychology** 2003; 85 (6): 1136–1146.

Rutter M. Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms, Eds. In J E Rolf, A S Masten, D Cicchetti K, Nuechterlein S, Weintraub. Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology, **Cambridge University Press**, New York, 1990.

Rutter M. Resilience as a dynamic concept. **Development and psychopathology** 2012; 24(02): 335- 344.

Ryan R, Deci E. On Human Happiness and Potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. **Annual Review of Psychology** 2001; 52:141- 166.

Ryan R M, Lynch M F, Vansteenkiste M, Deci E L. Motivation and Autonomy in Counseling, Psychotherapy, and Behavior Change: A look at Theory and Practice. **The Counseling Psychologist** 2011; 39:193-260.

Ryff C D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology** 1989; 57:1069–1081.

Ryff C D, possible serves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. **Psychology and Aging** 1991; 6: 286-295.

Ryff C D, B H Singer The contours of positive human health. **Psychological Inquiry** 1998; 9(1): 1–28

Ryff C D, Keyes C L M. The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology** 1995; 69(4): 719- 727.

Ryff C D, Singer B H. Best news yet on the six-factor model of wellbeing. **Social Science Research** 2006;35(4):1103-1119.

Ryff C D, Singer B H. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. **Journal of Happiness Studies** 2008; 9:13-39.

Saracaloğlu A S. Türk ve Makedon öğrencilerin benlik kavramına sporun etkisi. **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi** 2000; 3: 39-62.

Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. **Clinical Psychology Review** 2000; 21:33-61.

Seki T, Dilmaç B. Benlik Saygısı ve İlişkisel Faktörler: Bir Meta-Analiz Çalışması. **Türk eğitim Dergisi** 2020; 18(2): 853-873.

Schumaker J F. Linwood Small Jacey Wood, Self-Concept, Academic Achievement, And Athletic Participation. **Perceptual and Motor Skills** 1986; 2(62): 387-390.

Schuring N, Aoki H, Gray J, Kerkhoffs G M, Lambert M, Gouttebarga V. Osteoarthritis is associated with symptoms of common mental disorders among former elite athletes. **Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy** 2017; 25: 3179–3185.

Serter Öztürk G, Yamaner E. Pozitif Psikoloji Bağlamında Öznel İyi oluş ve Spor ilişkisi: Ergenler Üzerine Bir Araştırma, **Sosyal Bilimler Dergisi** 2017; 4(15): 413-420.

Sezer F. Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. **Education Sciences** 2013; 8(4): 489-504.

Sezgin F. İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. **Kastamonu Eğitim Dergisi** 2012; 20(2): 489-502.

Shackelford T K. Self-esteem in marriage. **Personality and Individual Differences** 2001; 30:371–390.

Sharon M, Judith M. Diagnosing and treatment major depression among people with cancers. **Cancer Nursing** 1997;20(3):168-177.

Shmotkin D. Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. **Social Indicators Research** 1990; 23:201–230.

Schwenk T L, Gorenflo D W, Dopp R R, Hipple E. Depression and pain in retired professional football players. **Med Sci Sports Exercise** 2007; 39(4): 599-605.

Smith S M. Overview of fMRI analysis. **The British Journal of Radiology** 2004; 77:167-175.

Smith B W, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christophe P, Jennifer Bernard J, The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. **International Journal of Behavioral Medicine** 2008; 15: 194–200.

Smith G D, Yang F. Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse Education* 2017; 49: 90-95.

Siviş Çetinkaya R. Turkish College Students' Subjective Wellbeing in Regard to Psychological Strengths and Demographic Variables: Implications for College Counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling* 2013; 35: 317-330.

Soflu H G, Esfahani N, Assadi H. The Comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and Team athletes in superior league. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2011; 30: 2394-2400.

Stambulova N, Alfermann D, Statler T, Côté J. ISSP Position Stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 2009; 7: 395–412.

Stathi A, Fox K R, McKenna J. Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity* 2002; 10(1): 76–92.

Steiner H, Denny K, Stemmler P. Adaptive styles in elite collegiate athletes: the role of activation and self-regulation. *Personality and Mental Health* 2010; 4: 163-171.

Stephan Y. Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: A one-year study. *Journal of Applied Sport Psychology* 2003;15(4): 354–371.

Stephan Y, Torregrosa M, Sanchez X. The body matters: psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychol Sport Exercise* 2007; 8: 73–83.

Swann W, B. Identity Negotiation: Where Two Roads Meet, *Journal of Personality and Social Psychology* 1987; 53: 1038-1051.

Şahin M, Yetim A, Çelik A. Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies* 2012; 5(8): 373-380.

Şenol S, Cömert Tarı İ, Yükseloğlu H, Uğraş S, Salkım D, Tutkun E. 14 25 Yaş Arası Lisanslı Yüzücülerde Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi* 2020; 3(2): 81-87.

Tajfel H, Turner J C. The social identity theory of intergroup behaviour. Worchel S, Austin, W. G. Psychology of intergroup relations. *Nelson-Hall*, Chicago 1986;(2):7-24.

Taylor J, Ogilvie B C. A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 1994; 6(1): 1–20.

Tebes J K, Kaufman J S, Adnopolz J, Racusin G. Resilience and Family Psychosocial Processes Among Children of Parents with Serious Mental Disorders. *Journal of Child and Family Studies* 2001; 10(1): 115-136.

Tekke M. Maslow'un ihtiyalar hiyerarşisinin en son düzeyleri: Kendini gerçekleştirme ve kendini aşmışlık. **Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi** 2019; 7(4): 1704-1712.

Tekin G, Amman T M, Tekin A. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi, **Uluslararası insan bilimleri dergisi**, 2009; 6(2).

Telef B B. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik alışması. **11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**, Selçuk-İzmir, 2011

Telef B B. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik alışması. **Hacettepe Eğitim Fakóltesi Dergisi** 2013;28(3):374-384.

Terzi ř. Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. **Hacettepe Üniversite Eğitim Fakóltesi dergisi**, 2008; 35: 297-306.

Tiggemann M, Williamson S. The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. **Sex roles** 2000; 43(1): 119-127.

Tripkoviç I, Roje R, Krni S, Nazor M, Karin Z, Capkun V. Depression and self-esteem in early adolescence. **Cent Eur J Public Health** 2015; 23(2): 166-169.

Tukuş L. The Self Esteem Rating Scale-Short Form (Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği- kısa Formu) Türkçe güvenirlik ve geçerlilik alışması. Tıpta Uzmanlık Tezi, **Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakóltesi**, Kocaeli, 2010 s.41-48.

Turan N, Tufan B. Coopersmith benlik saygısı envanteri'nin (SEI) geçerlik-güvenirlik alışması. **23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi**, İstanbul, 1987, s.816-817.

Turner A P, Barlow J H, Heathcote-Elliott C. Long term health impact of playing professional football in the United Kingdom. **British Journal of Sports Medicine** 2000; 34(5): 332-336.

Tuzgöl Dost M. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi** 2007; 2(22).

Türker A. Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi, **Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi** 2018; 2(1).

Uchino B N, Uno D, HoltLunstad J. Social Support, Physiological Processes and Health. **Current Directions in Psychological Science** 1999; (8): 145-48.

Uyral E. Sporcularda Emeklilik Dönemini Etkileyen Faktörler: Emeklilik mi? Boşluk mu? **Yaşlılık alışmaları dergisi** 2017; 1: 20-32.

Ünsar S, İşsever H. Trakya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi. **Hemşirelik Forumu** 2003; 6(1): 7-11.

Voss M W, Kramer A F, Basak C, Prakash R S, Roberts B. Are expert athletes 'expert' in the cognitive laboratory? A meta-analytic review of cognition and expertise. **Applied Cognitive Psychology** 2010; 24: 812-826.

Waterman A S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. **Journal of Personality and Social Psychology** 1993; 64:678-691.

Wells E, Marwell G. Self –Esteem: Its conceptualization and Measurement. **Beverly Hills: Sage Publications** 1976.

Weigand S, Cohen J, Merenstein D. Susceptibility for depression in current and retired student athletes. **Sports Health: A Multidisciplinary Approach** 2013.

Weinberg R S, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. **Human Kinetics Publishers**, 1995.

Williams A M, Ford P R. Promoting a skills-based agenda in Olympic sports: the role of skill-acquisition specialists. **Journal of Sports Sciences** 2009; 27(13): 1381-92.

Windle M. Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience, Glantz, M. D, Johnson J L. Resilience and development: Positive life adaptations, **Kluwer Academic/Plenum Publishers**, New York, 1999.

Wood Joanne V, Michela John L, Giordano C. Downward Comparison In Everyday Life: Self-Enhancement Models Versus The MoodCognition Priming Model. **Journal of Personality and Social Psychology** 2001; 80(4).

Wu Y, Zeng Y, Zhang L, Wang S, Wang D, Tan X. The role of visual perception in action anticipation in basketball athletes. **Neuroscience** 2013; (237)29-41.

Wu Y L, Zhao X, Ding X X, Yang H Y, Qian Z Z, Feng F, Sun Y H. A prospective study of psychological resilience and depression among left-behind children in China. **Journal of health psychology** 2017; 22(5): 627-636.

Wylleman P, Alfermann D, Lavallee D. Career transitions in sport: European perspectives, **Psychology of Sport and Exercise** 2004; 5(1): 7-20.

Yıldırım İ, Özşevik K, Özer S, Canyurt E, Özer S, Canyurt E, Tortop Y. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi** 2015; 9(9): 32-39.

Yıldız M, Aslan M. Üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın depreksif belirtilere etkisi. **İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi** 2017; (2): 38-48.

Yıldız M A, Baytemir K. Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** 2016; 17(1): 67-80.

Yılmaz H, Sipahioğlu Ö. Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. **İlköğretim Online Dergisi** 2012; 11(4): 927-944.

Yiğiter K, Sarı İ, Ulusoy Y Ö. ve Soyer F. Examining The Effect Of Recreational Activities On University Students Self-Esteem. **Sport SPA** 2011; 8(2): 15-19.

Zung W W K, A self-rating depression scale. **Archive General Psychiatry**, 1965; 12:63- 70.



KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu bilgiler Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-sosyal Alanlar Bölümü, projesi kapsamında “**Spor Sonrasındaki Yaşamda Elit Sporcuların Psikolojik İyi Oluş Durumları**” konulu yüksek lisans tezi çalışmasında, **Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI** danışmanlığında yapılmaktadır. Bu çalışma bilimsel amaçlı olup geleceğe yönelik yapılanmalara temel oluşturması amacıyla kullanılacaktır. Hiçbir yerde ve başka amaçlar için kullanılmayacaktır. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Zeynep KIRAN
Pamukkale Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü - Sporda Psiko-sosyal
Alanlar

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Doğum tarihiniz: /...../.....
3. Medeni durumunuz: () Evli () Bekar / Çocuk sayısı: _____
4. Mesleğiniz? _____
5. Kaç yıldır çalışıyorsunuz? _____
6. Eğitim Düzeyi: () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora
() Diğer _____
7. Eğitim Durumu: () Mezun () Devam ediyor
8. Spor branşınızı yazınız: _____
9. Bu sporu yapmaya kaç yılında başladınız? _____
10. Bu sporu kaç yılında bıraktınız?: _____
11. Gençler kategorisinde Türkiye Şampiyonasına katıldınız mı? () Evet () Hayır

6. soruya cevabınız evetse derecelerınızı ve yıllarını belirtiniz.

12. Büyükler kategorisinde Türkiye Şampiyonasına katıldınız mı? () Evet () Hayır

7. soruya cevabınız evetse derecelerınızı ve yıllarını belirtiniz.

13. Milli takımda yarıştınız mı? () Evet () Hayır

Cevabınız evetse kaç defa milli olduğunuzu belirtiniz _____

14. Milli takım düzeyinde yarışmış olduğunuz en üst düzey 3 yarışmayı yazınız.

EK-1

(1) _____

(2) _____

(3) _____

15. Uluslararası düzeyde aldığınız en iyi 3 dereceyi yazınız.

(1) _____

(2) _____

(3) _____

16. Spor kariyerinizi sonlandırma sebebinizi lütfen yazınız. (hastalık, sakatlık, eğitim vs.):

() Sakatlık () Hastalık () Yaş () Eğitim () Ailevi () Antrenör
() Maddi () Diğer _____

17. 16. Maddede işaretlediğiniz sebebinizi kısaca açıklayınız.

18. Spor kariyerinizden sonra herhangi bir spor branşıyla ilgili görev aldınız mı?

() Eğitim Kurulu () Hakem Kurulu () Teknik Kurul () Yönetim Kurulu
() Antrenör () Hakem () İdareci () Diğer

19. Spor kariyerinizden sonra sağlıklı yaşam için spor yapmaya devam ediyor musunuz?

() Hayır () Evet ise aşağıdaki soruları yanıtlayınız.

- branşımız _____
- haftada kaç gün _____ ve gün de kaç saat _____
- ne kadar süredir devam ediyorsunuz: _____ yıl ve/veya _____ ay

20. Tekrar dünyaya gelseydim bu spor branşını bu seviyede **yapardım / yapmazdım** (lütfen birini seçiniz). **ÇÜNKÜ (Açıklayınız):** _____

EK-1**PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ (PİO)**

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	1	2	3	4	5	6	7
	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılı- yorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum						
2	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir						
3	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim						
4	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum						
5	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim						
6	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum						
7	Geleceğim hakkında iyimserim						
8	İnsanlar bana saygı duyar						

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ (RBSÖ)

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 4 ifade vardır. 1–4 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4	Bende diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim.				
7	Genel olarak kendimden memnunum.				
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dâhil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1)	a) Kendimi üzgün hissetmiyorum b) Kendimi üzgün hissediyorum c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2)	a) Gelecekte umutsuz değilim b) Gelecek konusunda umutsuzum c) Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok d) Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
3)	a) Kendimi başarısız görmüyorum b) Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır c) Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum d) Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
4)	a) Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum b) Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum d) Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
5)	a) Kendimi suçlu hissetmiyorum b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum
6)	a) Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim b) Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilmişim gibi duygular içindeyim c) Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum d) Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
7)	a) Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım b) Kendimi hayal kırıklığına uğrattım c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum d) Kendimden nefret ediyorum
8)	a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum c) Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum
9)	a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam c) Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim d) Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm

EK-1

10)	a) Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum b) Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum c) Şimdilerde her an ağlıyorum d) Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum
11)	a) Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam b) Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim c) Çoğu zaman sinirli ve tedirginim d) Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim
12)	a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
13)	a) Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum b) Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum c) Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum d) Artık hiç karar veremiyorum
14)	a) Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum b) Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
15)	a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum c) Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum d) Artık hiç çalışmıyorum
16)	a) Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum b) Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum c) Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
17)	a) Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum b) Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum c) Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum d) Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
18)	a) İştahım eskisinden pek farklı değil b) İştahım eskisi kadar iyi değil c) Şimdilerde iştahım epey kötü d) Artık hiç iştahım yok
19)	a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/ aldığımı sanmıyorum b) Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla aldım/ kaybettim c) Son zamanlarda beş kilodan fazla aldım/ kaybettim d) Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla aldım/ kaybettim

EK-1

20)	a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor b) Son zamanlarda ağrı, size, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var c) Ağrı size gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum
21)	a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok b) Eskişine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum c) Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim d) Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı

KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik
Kurulu

Sayı :60116787-020/1700
Konu :Başvurunuz hk.

08/01/2020

Sayın Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI

İlgi :31.12.2019 tarihli dilekçeniz.

İlgi dilekçe ile başvurmuş olduğunuz "**Spor Sonrası Yaşamda Elit Sporcuların Psikolojik İyi Oluşları**" konulu çalışmanızda **07.01.2020 tarih ve 01 sayılı** kurul toplantımızda görüşülmüş olup,

Yapılan görüşmelerden sonra, söz konusu çalışmanın yapılmasında **ETİK AÇIDAN SAKINCA OLMADIĞINA**, altı ayda bir çalışma hakkında Kurulumuza bilgi verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Tahir TURAN
Başkan

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.04.2021-E.44633



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-60116787-020-44633
Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI

İlgi : 02/04/2021 tarihli dilekçeniz. *78.190.176.59*
951

16.04.2021
İlgi dilekçe ile başvurmuş olduğunuz "**Spor Sonrası Yaşamda Elit Sporcuların Psikolojik İyi Oluşları**" konulu çalışmanızda ait değişiklik talebiniz **13.04.2021 tarih ve 08 sayılı** kurul toplantımızda görüşülmüş olup,

Yapılan görüşmelerden sonra, söz konusu çalışmada istenilen değişikliklerin yapılmasında **ETİK AÇIDAN SAKINCA OLMADIĞINA**, altı ayda bir çalışma hakkında Kurulumuza bilgi verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Tahir TURAN
Başkan

