T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SAVUNMA SPORLARINDA RAKİBİ AFFETME VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ: KARATE-DO VE KİCK BOKS

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BENGÜ DEMİR

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Nuriye Şeyma KARA

HATAY-2024

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SAVUNMA SPORLARINDA RAKİBİ AFFETME VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ: KARATE-DO VE KİCK BOKS

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BENGÜ DEMİR

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Nuriye Şeyma KARA

HATAY-2024

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SAVUNMA SPORLARINDA RAKİBİ AFFETME VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ: KARATE-DO VE KİCK BOKS

Yüksek Lisans Tezi

Bengü DEMİR

Bu tez aşağıda isimleri yazılı tez jürisi tarafından 02/08/ 2024 günü sözlü olarak yapılan tez savunma sınavında oyçokluğu/oybirliği ile kabul edilmiştir.

Tez Jürisi: Jüri başkanı: Doç. Dr. İnci KESİLMİŞ

Üye: Doç. Dr. Meryem ALTUN EKİZ

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Nuriye Şeyma KARA

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında hazırlanmıştır.

Prof. Dr. İbrahim Halil ÇERÇİ
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez konumu belirlemede ve çalışmamı yönlendirmede bilgi ve tecrübeleri ile çalışmama önemli katkılar sağlayan; sabrını, desteğini ve bana olan inancını hiçbir zaman eksik etmeyen tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Nuriye Şeyma KARA'ya teşekkürlerimi sunarım. Tez yazım süreci boyunca gösterdiği sabır ve özveri ile yanımda olan Sevgili Eşim Oğuz DEMİR'e, birlikte geçireceğimiz zamanlarından çaldığım oğlum Mehmet Çağan'a sonsuz teşekkürler.

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay II
TEŞEKKÜR III
İÇİNDEKİLER IV
ÇİZELGELER DİZİNİ VI
ÖZET VII
ABSTRACT VIII
1. GİRİŞ 1
1.1. Problem Durumu 2
1.2 Problem Cümlesi 4
1.2.1 Alt Problemler 4
1.3 Araştırmanın Amacı 5
1.4 Araştırmanın Önemi 5
1.5 Sayıltılar 5
1.6 Sınırlılıklar 6
1.7 Tanımlar 6
2. GENEL BİLGİLER 7
2.1. Affetme 7
2.1.1. Affetmenin Fizyolojik, Psikolojik ve Duyuşsal Etkileri 8
2.1.2. Affetme ile İlgili Geliştirilen Modeller 9
2.1.2.1. Worthington Affetme Modeli 9
2.1.3.2. Enright Affetme Süreç Modeli 10
2.1.2.3. Gordon ve Baucom Affetme Modeli 12
2.1.2.4. Hargrave Affetme Modeli 12
2.1.3. Affetme Esnekliği 13
2.1.4. Sporda Rakibi Affetme 14
2.1.5. Sporda Rakibi Affetme ile İlgili Yurtiçi ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 15
2.2. İyi Oluş 16
2.3. Öznel İyi Oluş 17
2.4. Psikolojik İyi Oluş 18
2.4.1. Psikolojik İyi Oluş Temel Alt Boyutları 20

2.4.2. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Teorik Modeller 21
2.4.3. Psikolojik İyi Oluş ve Spor 23
2.4.4. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurtiçi ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 24
3. GEREÇ VE YÖNTEM 26
3.1 Araştırmanın Modeli 26
3.2 Araştırmanın Evren-Örneklemi 26
3.3 Verilerin Toplanması 26
3.4 Veri Toplama Araçları 26
3.5 Kişisel Bilgi Formu 27
3.6 Sporda Rakibi Affetme Düzeyi Ölçeği 27
3.7 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 27
3.8 Veri Toplama Araçlarının Güvenilirlikleri 28
3.9 Verilerin Analizi 28
3.9.1 Araştırma Ölçekleri Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 28
4. BULGULAR 29
5. TARTIŞMA 34
6. SONUÇ 39
6.1 Sonuç 39
6.2 Öneriler 39
6.2.1 Araştırma sonucuna yönelik öneriler 39
6.2.2 Gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler 40
7. KAYNAKÇA 41
EKLER 47
EK 1.Sporda Rakibi Affetme Düzeyi Ölçeği 48
EK 2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 48
EK 3. Etik kurul izni 50
EK 4. Anket uygulama izni 51
EK 5. Anket İzin 52
ÖZGEÇMİŞ 53

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1. Katılımcıların Demografik Özeliklerine İlişkin Bulgular 29
Çizelge 4.2. Sporda Rakibi Affetme Ölçeği Betimleyici İstatistik Sonuçları..... 29
Çizelge 4. 3. Sporda Rakibi Affetme Ölçeği Cinsiyet Değişkeni T Testi..... 29
Çizelge 4.4. Sporda Rakibi Affetme Ölçeği Branş Değişkeni T Testi..... 30
Çizelge 4.5. Sporda Rakibi Affetme Ölçeği Milli Sporcu Olma Değişkeni T Testi..... 30
Çizelge 4.6. Sporda Rakibi Affetme Ölçeği Spor Deneyimi Değişkeni Anova Analizi..... 31
Çizelge 4.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Betimleyici İstatistik Sonuçları..... 31
Çizelge 4.8. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Cinsiyet Değişkeni T Testi..... 31
Çizelge 4.9. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Branş Değişkeni T Testi..... 32
Çizelge 4.10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Milli Sporcu Olma Değişkeni T Testi..... 32
Çizelge 4. 11. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Spor Deneyimi Değişkeni Anova Analizi..... 32
Çizelge 4.12. Sporda Rakibi Affetme Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Korelâsyon Analizi Sonucu..... 32

ÖZET

Savunma Sporlarında Rakibi Affetme ve Psikolojik İyi Oluş: Karate-Do ve Kick Boks

Bu araştırma, Karate ve Kick Boks branşındaki sporcuların rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek maksadıyla tasarlanmıştır.

Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğüne bağlı Türkiye Karate Federasyonu ve Türkiye Kick Boks Federasyonu oluşturmaktadır. Örneklemini ise bu federasyonlara bağlı Karate ve Kick Boks branşlarından 372 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma basit seçkisiz örneklem yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Basit seçkisiz örnekleme kullanılarak evrendeki tüm birimler örnekleme dâhil edilmek adına eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir. Araştırmada bu örneklem grubunun seçilmesinin nedeni olarak, araştırmacının iki grubuna kolay ulaşılabilir olması gösterilebilir. Araştırmada toplanan veriler betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi ve pearson korelasyon analizi kullanılarak çözümlenmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde; cinsiyet, milli olma durumu değişkenine göre sporda rakibi affetme düzeyinde anlamlı farklılık olduğu; branş ve spor deneyim yılı değişkenlerine göre ise anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet, milli olma durumu, branş ve spor deneyim yılına göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Son olarak, sporda rakibi affetme alt boyutlarından olumluya yönelme ve empati kurma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Araştırma neticesinde sporda rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu söylenebilir. Araştırma sonucunda, spor ortamında rakibi affetmek zorunda hisseden sporcuların, psikolojik iyi oluş düzeylerinin negatif yönde etkilenebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Spor, Rakibi Affetme, Psikolojik İyi Oluş, Karate, Kick Boks

ABSTRACT

Opponent Forgiveness and Psychological Well-Being in Defense Sports: Karate-Do And Kick Box

This research was designed to determine the levels of rival forgiveness and psychological well-being of athletes in Karate and Kick Boxing.

Relational screening model, one of the general screening models, was used in the research. The population of the research consists of Turkey Karate Federation and Turkey Kick Boxing Federation affiliated to the General Directorate of Sports Services. The sample consists of 372 athletes from Karate and Kick Boxing branches affiliated to these federations. The research was conducted with simple random sampling method. By using simple random sampling, all units in the universe have an equal and independent chance to be included in the sample. The reason for the selection of this sample group in the study is the easy accessibility of the researcher to the two groups. The data collected in the study were analyzed using descriptive statistics, independent groups t-test, one-way analysis of variance and Pearson correlation analysis.

When the research findings were examined, it was concluded that there was a significant difference in the level of forgiving the opponent in sports according to the variables of gender, nationality status; there was no significant difference according to the variables of branch and years of sports experience. It was determined that there was no significant difference in the level of psychological well-being according to gender, nationality status, branch and years of sport experience. Finally, it was determined that there were significant negative relationships between the sub-dimensions of forgiving the opponent in sport, orientation towards the positive and empathizing, and psychological well-being. As a result of the research, it can be said that there is a significant relationship between forgiving the opponent in sport and psychological well-being. As a result of the research, it was concluded that the psychological well-being levels of athletes who feel obliged to forgive the opponent in the sport environment may be negatively affected.

Keywords: Sport, Opponent Forgiveness, Psychological Well-Being, Karate, Kick Boxing

1. GİRİŞ

Sporda rakibi affetme davranışı, bilişsel, duygusal ve davranışsal alanları kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Affetme, saldırgan veya adil olmayan davranışlar sergileyen rakiplerle olan etkileşimleri etkileyebilir. Araştırmalar, affetmenin olumsuz davranış geçmişi olan rakiplere karşı empati duygusunu azaltabileceğini göstermiştir (Yu ve ark., 2022), bu da affetmenin rekabet içeren ortamlarda empatik tepkileri modüle etmedeki rolüne işaret etmektedir. Dahası, sporda affetme, rakiplerin adaletsiz davranışlarına karşı ahlaki bir tepki olarak düşünülebilir (Hazar, 2021). Sporcular affetmeyi, rekabetçi başarısızlıkların ardından kasıtlı bir başa çıkma mekanizması olarak kullanabilir, eylemlerini sahiplenebilir, öz değerlerini güçlendirebilir ve utanç gibi duyguları yönetebilirler (Cowden ve Worthington, 2019). Bu anlamda affetme süreci, sporcuların zorluk ve engellerin üstesinden gelmeleri ve psikolojik sağlıklarını korumaları için gereklidir.

Sporda affetmenin dinamikleri, yapılan spor branşı ve rekabet düzeyi de dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Rakiplere karşı yardım talep etmek ya da tebrik etmek gibi davranışlar sergilemek, sporda olumlu etkileşimlere örnek olabilir (Yildiz ve ark., 2015). Ayrıca, sportmenlik derecesi, rakiplere saygı ve sosyal normlara bağlılık, sporcuların rakiplerine karşı davranışlarının nasıl olacağını etkileyebilir (Karakuş, 2022).

Sporda rakibi affetme davranışı bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri içinde barındıran karmaşık bir kavramdır. Sporcular affetme davranışını, adaletsizliğe karşı ahlaki bir tepki ve rekabetçi etkileşimleri yönlendirmek için bir strateji olarak kullanırlar. Sporda affetmenin öneminin anlaşılması, sporcular arasında olumlu ilişkilerin devamlılığı ve psikolojik sağlamlık açısından oldukça önemlidir. Yani bireyin olumsuz duygularını yönetebilmesi, psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu manada etkileyebilir. Sporcular açısından olumsuz duyguları yönetebilme, müsabakada başarılı olma açısından büyük önem taşır. Bu bağlamda kişinin olumsuz duygularını musaba ortamında yönetebilme, rakibe karşı olumsuz duygularını törpülemesi kişinin başarılı performans göstermesinde belirleyici olabilir. Bu durum kişinin psikolojik iyi oluşunu olumlu ya da olumsuz manada etkileyebilir. Örneğin kişinin müsabakadaki başarısı adına rakibini affetmek zorunda hissetmesi, psikolojik iyi oluş düzeyini negatif yönde etkileyebilir. Bir başka durumda da

kişinin rakibi affetme eğilimi göstermesi, psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkileyebilir. Yani kişi ferahlık ve mutluluk gibi olumlu duygular hissedebilir.

Psikolojik iyi oluş, yaşamdan keyif alarak etkin bir biçimde yaşamak manasına gelmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Waterman (1993) ise psikolojik iyi oluşu, bireyin gelişimi için çabalaması ve bu uğurda mücadele vermesi şeklinde açıklamıştır. Akdağ ve Çankaya (2015) bireyin etkili iletişim kurması, başarıyı tatması, maddi anlamda gelişme göstermesi, sağlığını koruması ve kişisel gelişimin pozitif anlamda etkileyecek farklı pozisyonların oluşmasını sağlamak ve yaşamı kolaylaştırmak adına bireye yardımcı olma anlamında psikolojik iyi oluşun önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda yaşamın sağlıklı bir şekilde idame ettirilmesinde psikolojik iyi oluşun kilit bir kavram olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü kişinin olumsuz duyguları yönetebilmesi yaşamın tüm alanlarında gerekli olan bir davranış biçimidir. Özellikle rekabet, hırs, öfke, kaygı ve birçok duygu içeren spor ortamında duyguların kontrol edilmesi, psikolojik iyi oluş açısından önemlidir. Başarı güdüsünün çok fazla olduğu spor ortamında, psikoloji oldukça etkilidir. Çünkü kişinin performasını etkileyecek unsurlar arasında psikolojik iyi oluş vardır. Psikolojik iyi oluşun sağlanması için de olumsuz duyguların yerini olumlu duyguların alması ve bu duyguların kontrol edilmesi gerekir. Bu anlamda spor ortamlarında psikolojik iyi oluşun anlaşılması ve teşvik edilmesi, sporcular ve spor faaliyetlerine katılan bireyler için performansın, memnuniyetin ve genel iyi oluşun artmasını sağlayabilir.

1.1. Problem Durumu

Spor doğası gereğince rekabet içermektedir. Bu rekabet ortamı spor disiplinin türü (temaslı/temassız sporlar, toplu/topsuz sporlar, raketli sporlar, mücadele sporları gibi) değişmeksizin rakiplerin başarıya odaklanmalarını ve kimi zaman çevresel faktörleri görmezden gelmeye neden olabilmektedir. Tam da bu noktalarda sporcular kasıtlı veya kasıt içermeyen kimi davranışlar ya da tepkiler sergileyebilmektedir. Bu tür durumlarda rakiplerden bir taraf bedensel ve/veya ruhsal olarak incinebilmektedir (Yücel, Atalay ve Gürkan, 2015). Sporcuların incinmeleri halinde rakiplerini affetmeleri gerekebilmektedir. Aksi taktirde öfke kontrolü ve stres yönetimi gibi kontrol mekanizmaları devre dışı kalabilir ve bu durum sporcunun aleyhine sonuçlar doğurabilmektedir (Fruchart ve Rulence-Pâques, 2021).

Sporda affetmeyi gerektirecek durumlarda profesyonel bir sporcunun sergilemesi gereken bu affetme eylemi diğer bir adıyla affetme esnekliği olarak anılmaktadır (Gauche ve Mullet, 2005; Yalçın, 2019). Affetme esnekliği ise "bireyin olumsuz bir durumun olumsuz etkilerini azaltmak için bilişsel, duygusal ve davranışsal becerilerini kullanarak yardımcı olan bir beceri" şeklinde tanımlanmaktadır (Çolak, 2014). Bu becerisi gelişmiş olan ve olmayan sporcuların karşılaşmalarda veya sporun çeşitli alanlarında affetme davranışını sergilemelerinin ya da sergilememelerinin çeşitli sonuçlar doğurduğu da bilinen gerçekler arasındadır. Çünkü spor ortamında affedilmemiş bir durum kişinin bilincinde kronikleştiği taktirde sporcunun bedeni bu psikolojik yüke ve travmaya çeşitli tepkiler verebilmektedir. Bu bedensel etkilerinin yanı sıra sporcunun psikolojik ve duyuşsal anlamda da rutin yaşamını etkileyen affetme eylemi oldukça önem arz etmektedir (Worthington, 2005; Szondy, 2006; Worthington ve ark., 2007).

Sportmenlik ile doğru orantılı olduğu düşünülen affetme davranışının, savunma sporları gibi temas içeren ve ister bilinçli ister bilinçsiz biçimde rakibi incitebilecek spor disiplinlerinde daha çok sergilenmesi gerekmektedir (Kara ve ark.,2023). Bu spor dallarında dikkat çekici bulgulardan bir diğeri ise sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasıdır (Gümüşay, Koç ve Turhan, 2023). Kavramsal açıdan psikolojik iyi oluşun, kişilerin ruhsal olarak iyi oluşlarını tanımlamak ve ölçmek adına kullanıldığını söylemek mümkündür. Bradburn (1969) ise bu kavramın yaşanan olumlu ya da olumsuz duygulara bağlı şekillenebileceğini ifade etmiştir.

Sporda psikolojik iyi oluş konulu alanyazın taramasında rastlanan pek çok çalışma, spor yapma ile psikolojik iyi oluşun arasında doğrudan bir ilişkinin var olduğu bulgusuna rastlamıştır (Alfermann ve Stoll, 2000; Lundqvist, 2011; Vatansever, 2017; Yavuz ve İlhan, 2023). Bu verilere ek olarak, her türlü fiziksel-spor aktivitesinin, hangi ortamda oluşturulduğuna bakılmaksızın, pozitif psikolojik iyi oluşu desteklediği tespit edilmiştir (Lawton ve ark., 2017). Dahası, düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite, yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti, yaşam kalitesi ve mutlulukla ve istikrarlı ve dengeli bir yaşamdan keyif almak için yapıların ve kaynakların geliştirilmesiyle ilişkilidir (Moon ve Heo, 2011; Başar, 2018).

İlgili alanyazında yer alan araştırmalar, spor yapma ile psikolojik iyi oluşun arasındaki ilişkiyi somutlaştırırken, yine sporcuların hem çeşitli sağlık parametrelerine (bedensel, ruhsal ve duyuşsal) hem de sportif performanslarına etkisinin olduğu bulunan

(Gauche ve Mullet, 2005; Çolak, 2014; Yalçın, 2019) affetme konusunda yerli kaynaklarda sınırlı sayıda araştırmanın olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda sporda affetme davranışı ile psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple araştırmamızın temel amacı; savunma sporları ile ilgilenen sporcuların affetme davranışları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli parametrelere bağlı incelenmesidir.

1.2 Problem Cümlesi

Savunma sporcularının rakibi affetme düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.1 Alt Problemler

Sporda rakibi affetme düzeyi puan ortalamaları açısından aşağıda verilen sorulara yanıt aranmıştır;

1. Savunma sporu yapan sporcuların rakibi affetme puan ortalamalarının cinsiyete göre
2. Savunma sporu yapan sporcuların rakibi affetme puan ortalamalarının branşa göre
3. Savunma sporu yapan sporcuların rakibi affetme puan ortalamalarının milli olma durumuna göre
4. Savunma sporu yapan sporcuların rakibi affetme puan ortalamalarının deneyim yılına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı sorularına yanıt aranmıştır.

Psikolojik İyi Oluş puan ortalamaları açısından aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

1. Savunma sporu yapan sporcuların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının cinsiyete göre
2. Savunma sporu yapan sporcuların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının branşa göre
3. Savunma sporu yapan sporcuların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının milli olma durumuna göre

4. Savunma sporu yapan sporcuların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının deneyim yılına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı sorularına yanıt aranmıştır.

1.3 Araştırmanın Amacı

Araştırmamızın temel amacı; savunma sporları ile ilgilenen sporcuların affetme davranışları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli parametrelere bağlı incelenmesidir.

1.4 Araştırmanın Önemi

Bu araştırma konusu ile ilgili literatür taraması yapıldığında benzer konularda araştırmalara rastlanılsa da sporda rakibi affetme düzeyi ile psikolojik iyi oluşu inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır.

Sporcuların performanslarını geliştirmeleri ve başarı elde etmeleri kadar, psikolojik anlamda iyi ve rakibe karşı affedici olmaları da önemlidir. Nitekim psikoloji ve duyguların kontrolünün sağlanabilmesi başarılı performansın sergilenmesinde bir ölçüttür. Bu anlamda rekabet, öfke, stres ve kaygı gibi birçok karmaşık duygunun hissedildiği spor ortamında bu duyguların kontrol edilebilmesi psikolojik anlamda iyi olmayı getirebilir. Ayrıca müsabaka ortamında rakiplere karşı geliştirilen duygular da müsabakanın seyrini değiştirebilir. Sporcu öfke gibi olumsuz duyguları yönetemez ve rakibe karşı affedici olamaz ise psikolojik anlamda olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir. Bu anlamda sporcuların rakibi affetme düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek, gelecekte yapılacak araştırmalara ışık tutacaktır.

1.5 Sayıltılar

Araştırma, aşağıda yer alan sayıltıların dikkate alınmasıyla gerçekleştirilmiştir. Bunlar;

- Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve araştırma grubu çalışmanın amacına uygundur.
- Kullanılan veri toplama araçları yeterince güvenilir ve geçerli ölçme araçlarıdır.
- Katılımcılar kendilerine yöneltilen her bir ifadeyi gönüllülük esaslı olarak dikkatli ve gerçeği yansıtır biçimde yanıtlamışlardır.

1.6 Sınırlılıklar

Araştırmanın planlanmasında ve gerçekleştirilmesinde aşağıdaki sınırlılıklar oluşturulmuştur. Bunlar;

- Araştırmada yalnızca savunma sporları ile ilgilenen sporcular araştırma grubuna dâhil edilmiştir.
- Araştırma, katılımcıların affetme ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ölçülmesiyle sınırlandırılmıştır.

1.7 Tanımlar

Araştırmanın amacına ilişkin incelenen temel kavramların kısaca tanımlanmasına çalışmanın bu bölümünde yer verilmiştir.

Savunma Sporları: Judo, taekwondo, karatedo, kick boks, kungfu, aikido ve jiujitsu benzeri bireyin kendini koruması amacıyla yapılan sporlar savunma sporları olarak bilinir (Koçak ve Sezen-Balçıkanlı, 2021).

Affetme: Kırgın bir kişinin suçlu tarafa karşı olumsuz ve düşmanca tutumlarını azaltması ve hoşgörü, şefkat, empati ve anlayış gibi olumlu duygularını arttırmasına yönelik kişisel bir süreçtir (Sutton, 2016).

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin yaşamındaki temel amaçların farkında olup olmaması, potansiyeli hususunda farkındalığı, diğer bireyler ile ilişkisinin niteliği ve ruhsal iyi olama hali konusundaki iyilik halidir (Warr, 1978).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Affetme

Affetme kavramı genel manada, kırgın bir kişinin suçlu tarafa karşı olumsuz ve düşmanca tutumlarını azaltması ve hoşgörü, şefkat, empati ve anlayış gibi olumlu duygularını arttırmasına yönelik kişisel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Sutton, 2016). Bu süreç Fitzgibbons (1986) tarafından da benzer şekilde olumsuz duyguların serbest bırakılması olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda affetme kavramı, suçluya karşı empatiyi teşvik etmeyi de içermektedir (Fitzgibbons, 1986). Cameron ve Caza (2002) göre ise affetme, suçluya karşı kırgınlık ve düşmanlık duygularını bırakmayı ve ona hoşgörü göstermeyi içeren bir karardır. Ayrıca Enright ve Kittle'ye (1999) göre affetme, kişinin suçluya yönelik olumlu düşünceleri kasıtlı olarak geliştirirken, olumsuz düşünceleri bırakmaya çalıştığı bir mücadele olarak ifade edilmektedir.

Affetme, yerli kaynaklarda da benzer ifadelerle tanımlanmaktadır. Bunlardan ilki Türk Dil Kurumu'nun (2024) tanımıdır ve "bağışlama" olarak tanımlanmaktadır. Güven ve Erdem (2020) ise tek bir affetme tanımının oluşturulamayacağını ve genel bir bakış açısıyla; affetmenin kişinin yaşamış olduğu negatif deneyimlere ilişkin hissettiği olumsuz duyguların, bilinçli biçimde bir çaba sonucunda olumlu hâle dönüştürülmesi şeklinde tanımlamışlardır. Öte yandan bu olumsuz durumları olumluya dönüştürme süreci olarak kabul edilen affetme, suçlu olan kişi ile affeden kişinin arasında olumlu bir iletişime geçmeye yol açabilmektedir. Dolayısıyla affetmek olumlu bir sosyal motivasyon olarak ifade edilebilir. Olumlu sosyal motivasyon, empati ve sabrın arttırılması açısından ilişkilerin sürdürülmesine, onarılmasına ve güçlendirilmesine katkıda bulunur. Böylece affeden kişi, suçluya zarar verme güdüsünü azaltırken ve o kişiye yardım etme konusunda daha fazla motive olur (McCullough ve ark., 2000).

Kişinin güdülerini etkileyen affetme durumu, incinen kişinin affetmesini kolaylaştırabilecek özür dilenmesi, empati kurulması ve ilişki süresi gibi parametreler söz konusu olmasına rağmen bireysel bir süreçten ibarettir. Dahası, bu süreç içerisinde dışarıdan herhangi bir müdahale edilmemelidir. Çünkü kişinin incindiği bir durum içerisinde birey kendisini engelleyebilme ve anlayış gösterebilme gibi kararların yanı sıra

sessiz biçimde affetme kararı alabilir. Tüm bu pozitif ya da negatif tepkilerden hangisinin tercih edileceğini kişinin kendisinin tespit etmesi gerekmektedir. Bunun nedeni, başkası tarafından sürüklenen bir affetme süreci kişinin kabullenişini engelleyeceği için sağlıklı bir şekilde sürdürülmez. Sağlıklı bir affetme sürecinin yaşanması yalnızca kişinin suçlu gördüğü başka bir kimseyi affetmesi adına değil tüm türlerde geçerli olacaktır (Scobie ve Scobie, 1998).

Affetme hususunda yapılan tanımlamalarda ortak görüş, kişinin başka bir tarafı (kişi veya olgu) suçlu/haksız olarak kabul etmesidir. Bu hususta affetme türleri incelendiğinde temel olarak 3 farklı affetme türü bulunmaktadır. Bunlardan ilki kişinin kendisini affetmesidir. Diğerleri ise dış faktörlerle meydana gelen başka kişileri affetme veya durum/olgu affetmedir (Güven ve Erdem, 2020).

2.1.1. Affetmenin Fizyolojik, Psikolojik ve Duyuşsal Etkileri

Affetmek bir eğilim olarak görülürken, affetmek bir durum tepkisiyle ilişkili olarak görülmektedir (Gauche ve Mullet, 2005). Bağışlamanın ve daha nadiren bağışlamanın sağlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Toussaint ve arkadaşlarının (2001), 1.423 katılımcıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarındaki kişisel değerlendirmenin sonucunda; sağlığı, genç ve orta yaşlı katılımcılarda kendini affetmeyle, yaşlı yetişkinlerde ise başkalarını affetmeyle ilişkili olarak tespit etmişlerdir. Tipik olarak affetmenin fiziksel sağlık üzerinde fark edilebilir etkilerinden birisi strese bağlı bozukluklardır ve bu bozukluklar genellikle kronik stresle kişinin vücudunda fiziksel bir hasara yol açana kadar fark edilmemektedir. Çünkü kişi, eğer affetmeme durumunu kişilerarası stresli bir duruma neden olacak düzeyde özümserse bu durumu her zaman dile getirilemeyebilir. Buna bağlı olarak da öz-değerlendirme sağlığına zarar vermesiyle kortizol düzeyi artabilir ve zaman içerisinde fiziksel tahribatlar başlayabilir (Szondy, 2006).

Affetmenin psikolojik ve duyuşsal tarafına ilişkin literatür incelendiğinde ise öncelikle bilinmelidir ki insan beyninin işlevsel araştırılmasına yönelik giderek daha karmaşık metodolojilerin geliştirilmesi, canlı insan beynindeki bilişsel, duygusal, duyuşsal ve davranışsal işleyişin moleküler bağıntılarının deneklere zarar vermeden araştırılmasını mümkün kılmaktadır (Worthington, 2005). Bu metotlardan birisi olan pozitron emisyon tomografisi ve fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme dahil olmak üzere elektroensefalografik teknikleri veya fonksiyonel beyin görüntüleme araçlarını kullanan

çeşitli çalışmalar, ahlaki değerlendirmenin yanı sıra davranışın modülasyonunda yer alan karar verme ve duygusal bileşenlerin sinirsel temellerini araştırmak için başarıyla kullanılmıştır. Bu veriler, affetme stratejilerinin benimsenmesi ve affetme davranışlarının hem psikolojik hem de duyuşsal çıktılarının olabileceğini işaret etmektedir (Worthington ve ark., 2007).

2.1.2. Affetme ile İlgili Geliştirilen Modeller

Affetme ile ilgili alanyazın incelendiğinde çeşitli modellerin geliştirildiği görülmüştür. Bu modellerden bazılarına aşağıda yer verilmiştir.

2.1.2.1. Worthington Affetme Modeli

Adını araştırmacısından alan "Worthington Affetme Modeli" kapsamında üç ayrı affetme türü bulunmaktadır. Bunlar (Worthington, 2005);

1. Affetmeye Karar Verme Modeli
2. Duygusal Affetme Modeli
3. Kişilerarası Affetme Süreci

Affetmeye Karar Verme Modeli; Kişiye hata yapmış olan bireye duyulan kırgın, kızgın ya da öfkeli olma gibi duygu ve düşüncelerin tümünden kurtulma kararı almayı gerektirmektedir. Affetme kararını almak, bireyin zarar veren tarafa karşı davranışlarını değiştirme niyetini de ifade etmektedir. Bu modele göre hatayı yapan tarafın sürdürülen bir ilişkiyi artık istememesi halinde ise intikam almak, kin tutmak, zarar vermek gibi tutumlardan kaçınmak adına özel bir davranışsal niyet ifade etmektedir (Worthington, 2005).

Duygusal Affetme Modeli; Hata yapan tarafa ya da olaya/duruma dair çeşitli olumsuz duyguların olumlu duygularla yer değiştirilmesini ifade etmektedir. Başka bir deyişle bu modeldeki affetme; öfke, nefret ve kızgınlık benzeri olumsuz duyguların azalmasına ve karşı tarafa yönelik merhamet, sevgi ve empati benzeri olumlu duyguların artmasına yol açmaktadır (Wade ve ark., 2005). Worthington'un (1998) geliştirmiş olduğu bu modelin temelini "Worthington Affetme Piramit Modeli" oluşturmaktadır. Bu affetme piramidi modeli kelimelerinin baş harflerinden oluşan "REACH" kelimesiyle de

kısaltılarak da anılmaktadır. Bu model ise belirli bir hatayı affetmeye dair beş aşamadan oluşur (Worthington, 2001).

Recall (Hatırlamak veya Duyguları Uyandırmak): Üzen ve acı veren kırgınlıkları düşünme ve hatırlama.

Empathize (Empati Kurmak): Hata yapıp inciten tarafın yerine kişinin kendisini koymaya ve onun bakış açısını anlamaya çalışması.

Altruism (Özgecilik): Özgecil bir biçimde tutum takınarak affetme kararı almak.

Committing (Söz Vermek): İnciten tarafın aleni biçimde affedilmesi ve affedildiğinin ifade edilmesi.

Holding On (Sürdürme): Kişinin kırıldığını unutmaması ancak affetme kararı aldığını kendisine hatırlatması.

Kişilerarası Affetme Süreci; Zarar vermiş olan tarafla sürdürülen bir ilişkinin içerisinde olma veya olmama durumunda, affetme süreci suçluyla incinmiş olan tarafın arasında ya da tarafların arkadaşı gibi üçüncü bir kişilerin destekleriyle sağlanır. Bu modele göre affetme, genel olarak zarar veren tarafla üçüncü kişi eşliğinde sağlanmaktadır. Bu sayede hesaplaşma yapılabilmekte lakin iletişim devam ettirilmemektedir (Worthington, 2005).

2.1.3.2. Enright Affetme Süreç Modeli

"Enright Affetme Süreç Modeli" de adını araştırmacısından almıştır. Bu model çatısı altında Enright (1996), affetme sürecini kişinin kendisini ve başkalarını affetme şeklinde iki başlıkta ayırmıştır. Bu süreç içerisindeki müdahaleler "ortaya çıkarma", "karar", "çalışma" ve "derinleşme" olmak üzere dört basamaktan oluşmaktadır (Enright, 1996).

Ortaya Çıkarma Evresi;

1. Etkisi olmayan başa çıkma mekanizmalarını (bastırmak, inkâr etmek gibi) incelemek,
2. Hissedilen öfkeyle yüzleşmek,

3. Utanç ve küçük düşürülmek gibi duyguların hazır olunduğunda kabul edilmesi,
4. Enerjiden gelen yükün fakında olmak,
5. Mevcut zararın, bilişsel açıdan sürekli olarak yinelendiği konusunun bilincinde olunması,
6. İncinen tarafın, benliğini kendini inciten tarafla karşılaştırabilecek içgörüyü kazanması,
7. Bireyin, zarar görmesinin ardından kalıcı değişimler yaşayabilecek olduğunu fark etmesi,
8. Dünya üzerinde olun bitenlere ilişkin "adalet" algısına yönelik içgörü kazanmasıdır (Enright, 1996).

Karar Evresi;

1. Bireyin önceki deneyimlerinden yola çıkarak kullandığı stratejilerin bir çözüm üretme noktasında zayıf ya da yetersiz kaldığını kabul etmesi,
2. Affetme sürecine girmenin bir alternatif olduğu gerçeğini kabul ederek istekli olması,
3. İnciten tarafı affetme kararını alması (Enright, 1996).

Çalışma Evresi;

1. Kişinin, zarar veren tarafın yerine kendisini koyması, suçlu olana ve suça baktığı perspektifi yeniden tasarlaması,
2. Suçlu taraf dair daha merhametli ve empati kurma eğilimiyle yaklaşması,
3. Acılı olanı kabullenmesi ve o acıya direnç göstermesi,
4. Suçlu tarafa etik çerçevede bir hediye sunması (Enright, 1996).

Derinleştirme Evresi;

1. Acı çektiği ve affetme süreci içerisinde hem diğer tarafları hem de kendi anlamını bulması,
2. Geçmişte kişinin kendisine ait yapmış olduğu bütün hatalardan yola çıkarak başkalarının da affedilmeye ihtiyaç duyabileceği gerçeğini fark ederek kabul etmesi,
3. Bireyin tüm bu basamakların neticesinde artık tek başına olmadığı ve yalnız kalmayacağı içgörüsünü edinmesi,

4. Kişinin zarar görmesinin ardından, yaşamında yeni amaçlar bulması ve bu yeniliklerin gerekliliğinin farkında olması,
5. Olumsuz duygu ve düşüncelerinin azalması ve olumlu duygularının artışının farkında olması (Enright, 1996).

2.1.2.3. Gordon ve Baucom Affetme Modeli

Gordon ve Baucom'un (2003) geliştirmiş olduğu affetme modeli, travma yaşamış olan kişilerin ve çok büyük suçların affedilmesine dair bilişsel bir affetme modelinden oluşmaktadır. Bu modelin temelinde affetme; etki, anlam ve devam etme olmak üzere üç basamakta gerçekleştirilir. Etki basamağında birey yaşamış olduğu acı ve hüzün benzeri olumsuz duygularını fark etmektedir. İkinci basamak olan anlama basamağında, birey çektiği acının ve suçlu olan kişinin neden suçlu olduğunun nedenlerini anlamlandırmaya çalışmaktadır (yapılan yanlış davranışın ilişkiye olan etkisini). Son basamaksa bireyin acılı ve hüzünlü duygularını anlama çabasına girdiği, suçlu tarafın hem kendisine hem de ilişkisine yönelik gerçekçi olduğu, yeni beklentilerin içerisine girdiği, iyileşmenin gerçekleştiği ve harekete geçilen basamaktır. Bu sayede duyulan öfke, acı ve üzüntü benzeri tüm olumsuz duygular azalmaya başlarken, güven ve sevgi benzeri tüm olumlu duygular yeniden kazanılmaya başlamış olur (Gordon ve Baucom, 2003).

2.1.2.4. Hargrave Affetme Modeli

Hargrave'nin (1994) geliştirmiş olduğu "Hargrave Affetme Modeli", aile içinde affetme konusunu ele almaktadır. Bu model "aklama" ve "affetme" olmak üzere iki temel başlık altında toplanmıştır. İlk olarak aklama evresi; incinmiş olan tarafın, suçlu olan bireyin kusurlu yanlarına dair içgörü kazanması ve anlayışlı olması çabasından ibarettir. Bahsi geçen içgörü, aile içerisinde yaşanmış olan acıları ve ilişkisel tahribatları somutlaştırma becerisi şeklinde bilinmektedir. İçgörü kazanıldığı takdirde yaşanan tüm acılar azalmaktadır. Aynı zamanda oluşabilecek muhtemel ilişkisel zararların ise önüne geçilmektedir. Bu anlayış, suçlu tarafın içerisinde yer aldığı koşulun, çabasının, niyetinin, sınırlılıklarının ve gelişiminin daha fazla dikkat edilmesinin gerekliliğini içermektedir. Anlayışın gelişmesiyle birey, suçlu tarafın da hata yapabileceği ve yanlış yapabileceği

gerçeğini kabul edebilecek bir hal almaktadır. Bu anlayış süreci tamamlandığında ise suçluluk hissiyatında azalma meydana gelmektedir (Hargrave, 1994).

Affetme evresi ikinci evredir ve bu evre gerçekleşmiş olan hasarın karşılanması adına telafi fırsatı sunar ve açık biçimde affetme davranışını içermektedir. Bu sayede, suçlu tarafın davranışlarının sorumluluğunu almasıyla aile içerisinde zarar gören güven duygusu tekrar inşa edilir. Aynı zamanda geleceğe dair umutla ve yeni bir güven ilişkisi içerisinde bakılmaya bu evrede başlanır. Hargrave (1994), bu ögeleri birer istasyona benzetmiştir. Bu benzetmeyle birlikte kişilerin affetme ve ilişkisel güven sağlamaları adına bu istasyonların arasında git gel yapmalarının gerekli olduğunu ifade etmiştir.

2.1.3. Affetme Esnekliği

Affetme esnekliği, bireyin olumsuz bir durumun olumsuz etkilerini azaltmak için bilişsel, duygusal ve davranışsal becerilerini kullanarak yardımcı olan bir beceridir (Çolak, 2014). Eker'e (2017) göre affetme esnekliği, acı verici bir olay yaşandığında bilişsel, duygusal ve davranışsal becerilerin tümünü kullanarak tutumlara karar vermektir. Çolak'a (2014) göre ise affetme esnekliği, bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal alanlarındaki kapasitesini dikkate alarak affetmeyi tercih etmek ve bunu doğru şekilde, doğru zamanda ve doğru yerde kullanmak olarak açıklamaktadır. Araştırmacı aynı zamanda affetme esnekliğinin "affetme" ve "esneklik" olmak üzere iki boyutunun olduğunu ifade etmiştir. Affetme, affetmenin ne olduğunu bilmeyi içerirken esneklik, affetmeye ilişkin becerilere sahip olmayı ve bu becerileri ne zaman, nerede ve nasıl kullanabileceğini bilmeyi içermektedir. Bu açıklama ışığında affetmenin ne olduğunu bilmenin yeterli olmadığı açıktır. Kırıcı her konuda affetmeyi öğrenebilmek için bireylerin bazı becerilere sahip olmaları gerekmektedir (Çolak, 2014).

Affetme esnekliği bireylerin affetme becerilerini de açıklamaktadır. Bağışlama esnekliğine sahip olan bireyler, yaşanan sertleşme sorunu sonrasında normal yaşantılarına uyum sağlayabilmektedir. Sert bir olay sonrasında esnek tutumlara sahip olmak, bireylerin yaşamlarındaki durumların olumsuz etkilerini azaltmanın yanı sıra olumlu yanlarını da artırmaya yardımcı olur (Çolak ve ark., 2017). Bazı araştırmalara göre üniversite öğrencileri ailelerinden ve arkadaşlarından ayrı yaşamaya alışmalı, yeni bir ortamda yeni arkadaşlar ve ilişkiler kurmalı, duygusal ilişkilerini sürdürmelidir (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

Üniversite yıllarında ailelerinden uzakta yaşamaya ve yeni bir çevreye uyum sağlamaya başladıkları için oldukça strese girerler (Arthur ve Hiebert, 1996). Ascıoğlu Önal ve Yalçın (2017) affetmenin bu stresli ruh hali ile baş etmede etkili bir mekanizma olarak kabul edildiğini belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalara göre Türkiye'de öğrencilerin aile ilişkileri, arkadaşlık ve duygusallık konularında da bazı zorluklar yaşadıkları görülmektedir (Erkan ve ark., 2012).

Birisiyle yakın temas kurma ihtiyacı duyan gençler, duygusal ilişkilerinde ve arkadaşlıklarında bazı sorunlar yaşayabilir. Aynı zamanda aile desteği olmadan kendilerini bağımsız hissederken ilişkilerini yeniden düzenlemeleri gerekir. Üniversite öğrencileri ilişkileri ve kariyerleri hakkında karar verirken büyük ihtimalle hata yapıyorlar. Bu anlamda kendilerinden ve çevrelerinden kaynaklanan gücenmelere yönelik bakış açıları, başkalarının ve kendilerinin affedilme düzeylerini de etkileyecektir (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

2.1.4. Sporda Rakibi Affetme

Psikologlar çeşitli alanlarda affetmeyi incelemek için "bilgi entegrasyonu teorisini" kullanmışlardır. Bilgi entegrasyonu teorisi, insanların bir karar alırken veya bir durumu değerlendirirken çeşitli faktörleri bilişsel olarak entegre etme biçimini tanımlamaya olanak tanır. Aynı zamanda bu teori, insanların çeşitli durumlarda bilgiyi işlemek için kullandıkları bilişsel cebir işlemleri vurgulamaktadır (Anderson, 2008). Bu teorik çerçeve aynı zamanda çeşitli alanlardaki yargı pozisyonlarını karakterize etmek için de kullanılmıştır. Bu karakterize etme işlemleri spor alanında çeşitli ahlaki yargılar ve iyi oluş yargıları tanımlamaktadır (Fruchart ve Rulence-Pâques, 2021). Bu tanımlamalar, insanların spordaki farklı koşullara bağlı gelişen eylemleri değerlendirirken ya da rakibini affetme istekliliğini değerlendirirken çeşitli faktörleri birleştirme biçimini haritalandırmada bilgi entegrasyonu teorisinin değerine vurgu yapmaktadır (Anderson, 2008).

Bireylerin spor ortamında yaygın olarak karşılaştıkları ve rakipten af dileme durumuna düşüren temel sebepler bulunmaktadır. Bu olumsuz durumların temelinde ise rakip sporcunun kişiye saldırgan ve öfkeli davranışlarıdır. Bu eylemleri affedip affedemeyeceğini de etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır (Gauche ve Mullet, 2005; Yalçın, 2019). Birincisi, saldırgan sıklıkla kurbandan özür diler ve ikili maçın sonunda sıcak bir şekilde el sıkışabilir. Saldırganlık, temas sporlarının ayrılmaz bir parçasıdır ve

kasıtlı olarak saldırgan bir davranış için özür dilemek "sportif ruhun" bir parçasıdır. İkinci olarak, niyet, zarar verme niyeti (yani düşmanca saldırganlık) ile arzu edilen bir hedefe ulaşma niyeti (yani araçsal saldırganlık) arasındaki ikiliğe bakılarak incelenebilir. Sporcular bir faulü hızlı bir şekilde analiz etme ve bunun kasıtlı olup olmadığını belirleme yeteneğine sahiptir (Bar-Eli ve ark., 2016).

Üçüncüsü, ahlaki ayrılma mekanizmaları aracılığıyla bir sporcu, sorumluluğu hakeme devrederek veya sorumluluğu saldırganın takım arkadaşlarına ve/veya antrenörüne dağıtarak saldırganlığın önemini en aza indirebilir. Soyunma odasındaki maç öncesi brifing sırasında antrenör takım üyelerini agresif olmaya teşvik edebilir ve hakem maç sırasındaki tüm faulleri göremeyebilir. Dördüncüsü, affetme isteği mağdur açısından sonuçlardan (örneğin yaralanmak ya da yaralanmamak) etkilenebilir. Beşinci olarak, saldırgan ile mağdur arasındaki kişilerarası ilişkiyi ve saldırganın eylemlerinin nedenlerini dikkate almak ilginç olacaktır. Agresif bir hareket, bir takımın maç kazanmasını ve performans bonusu kazanmasını sağlayabilir (Maier ve ark., 2016). Tüm bu veriler ışığında sporda rakibi affetmeyi gerektirecek çeşitli durumların meydana gelebileceği ve bu durumların genelinin saldırganlık ya da kontrol edilemeyen öfke temelli olduğu gibi bilinçsiz olarak da meydana gelebileceği düşünülmektedir.

2.1.5. Sporda Rakibi Affetme ile İlgili Yurtiçi ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Kara ve diğerleri (2023) lisanslı olarak aktif spor yapan 18 yaş ve üstü sporcuların rakibi affetme düzeylerini ölçen güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Geliştirilen ölçek 19 maddeden oluşan 4 faktörlü yapıya sahiptir. Bu faktörler içselleştirme, olumluya yönelme, intikam ve empati kurma şeklindedir

Sporda rakibi affetme hususunda ilgili alanyazın incelendiğinde çalışmaların sınırlı kaldığı düşünülmektedir. Yerli kaynaklarda yapılan araştırmalar incelendiğinde çeşitli parametrelerle affetmenin ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kara ve arkadaşlarının (2023) genç karatecilerle gerçekleştirdikleri araştırma sonuçları; sporcuların rakiplerini affetme düzeyleri ile sportmenlikleri arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğunu tespit etmişlerdir. Bostancı (2023) ise duygusal zekâ özelinde sporcuların affetme düzeylerini araştırmıştır. Bahsi geçen araştırma sonucunda, iki değişken arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğuna rastlanmıştır.

Kara (2020) doktora tezi çalışmasında spor yapan ve yapmayan lisans düzeyindeki öğrencilerin yaşam amacı, bilişsel esneklik ve affetme esnekliği düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde ise spor yapan öğrencilerin psikolojik belirti puanlarının daha az, bilişsel esneklik puanlarınınsa daha yüksek olduğu, buna karşın spor yapmayan öğrencilerin affetme esnekliği ve yaşamın anlamı puanlarınınsa spor yapanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Hazar (2021) ise hokey sporcularının yaralanma anksiyeteleri ile affetme durumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve elde ettiği bulgular ışığında iki değişken arasında pozitif yönde düşük düzey ilişki olduğunu bulmuştur.

Yurtdışı kaynaklı araştırmalar incelendiğinde de benzer şekilde sporda rakibi affetmenin çeşitli parametrelerle ilişkilendirildiği görülmüştür. Buna ilişkin ilk olarak Fruchart ve Rulence-Pâques (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçları incelendiğinde, spor ortamında saldırgan davranışların meydana gelebileceği ve profesyonel sporcuların bu davranışları affetme eğilimlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Cowden ve arkadaşlarının (2018) sonuçları, sporcuların kendilerine yöneltilen kınama, kırgınlık ve değersizleştirme tepkilerini azaltmada veya ortadan kaldırmada affetmenin, zihinsel dayanıklılığın üzerindeki rolünü desteklemektedir.

Soltani ve arkadaşlarının (2021) sporcuların özür dileme ve affetme durumlarına bağlı davranış eğilimlerini inceledikleri araştırmalarının neticesinde; sporcuların davranış eğilimleri ile özür dileme ve affetme durumları arasında ilişki olduğuna rastlanmıştır. Zarei ve arkadaşları (2021) da sporcuların davranışlarını düzenlemelerinde affetmenin önemli rol oynadığını ifade etmişlerdir. Bahsi geçen araştırmacılar aynı zamanda affetmenin antrenör ile sporcunun arasındaki ilişkinin de daha kaliteli bir hal almasında pay sahibi olduğu sonucuna rastlamışlardır.

2.2. İyi Oluş

"İyi yaşam nasıl olur?" sorusuna tarih boyunca yanıtlar aranarak, neleri kapsadığı hususunda fikirler ortaya atılmıştır. Pozitif psikolojinin merkezi ve önemli konularından biri olan iyi oluş, aslında "hazcılık" ve "psikolojik işlevsellik (eudemonia)" olmak üzere farklı ama kısmen örtüşen iki felsefi bakış açısı altında değerlendirilebilir (Cenkseven- Önder ve Bölükbaşı, 2020). Hazcılık kavramı için öznel iyi oluşun, psikolojik işlevsellik kavramı için ise psikolojik iyi oluşun kullanıldığı görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Hazzın peşinde koşma ve acıyı en aza indirme perspektifine dayanan hedonik görüş, binlerce yıl önce Aristuppus ve Epicurus'un katkılarıyla gelişmiştir (Peterson, Park ve Seligman, 2005). Bu yaklaşıma göre; Yaşamın nihai amacı, geçmişten pişmanlık duymadan veya geleceği tahmin etmeye aşırı derecede odaklanmadan, acıyı mümkün olduğunca azaltmak ve şimdiki zamanda aranan hazzı en üst düzeye çıkarmaktır. Epikür, hedonizmin aslında erdemli bir yaşamla oldukça uyumlu olduğunu, çünkü hedonizmin uzun vadeli başarının hazzını ortaya çıkardığını belirtti. Örneğin cesaret, şu andaki acı verici deneyimlere dayanma gücü sağlayarak bireylere uzun vadede zevk getirebilir (Gander, 2017).

Hedonik yaklaşıma dayanan öznel iyi oluş, mutluluğu merkeze alır ve kişinin yaşamını kendi belirlediği değer ve standartlara göre şekillendirmesiyle ilgilenir. Bu bakımdan mutluluk, hoş deneyimlerin arttığı ve acı deneyimlerin azaldığı zevk anlarının toplamı olarak görülüyor. Temelini psikolojik işlevsellik perspektifinden alan eudemonik görüş, Aristoteles'in eudemonik bakış açısına dayanmaktadır. Eudemonic, hedonizmden farklı olarak hedonistik zevklerin peşinde koşmanın kabalık olduğunu ve bireyleri arzularının kölesi olmaya ittiğini eleştirir. Aristoteles iyi ya da zevkli bir hayattan ziyade "hayatta neyin arzulanmaya değer olduğu ve neyin sahip olunmaya değer olduğu" sorusuna odaklanmıştır (Gencer, 2018).

Psikolojik iyi oluş olarak da adlandırılan eudemonik yaklaşıma dayalı iyi oluş, "bireyin kendini gerçekleştirme, kendini anlama, içgörü kazanma ve tam işlevsellik kazanma yeteneği" (Ryan ve Deci, 2001) olarak kabul edilmekte ve bunun temeli İyi oluşun tanımı "bireyin gerçek benliğiyle uyum içinde yaşayabilme yeteneğidir". (Waterman, 1993) şeklinde açıklanmaktadır. Her ne kadar hedonik bakış açısına dayalı iyi oluş ve eudemonik yaklaşıma dayalı iyi oluş, iyi bir yaşamın amaçları ve böyle bir yaşama nasıl ulaşılacağı konusunda farklı görüşler benimsemiş olsa da her iki felsefi yaklaşımın da iyi bir yaşamın iyi bir hayata ulaşmak mümkün.

2.3. Öznel İyi Oluş

Hedonik yaklaşımdan etkilenen ve literatürde iyi oluşu tanımlamak için en sık kullanılan iyi oluş tedavilerinden biri olan öznel iyi oluş, çok yönlü bir yapı olarak hem tıbbi hem de duyusal boyutlara sahiptir. Bilişsel boyutu temsil eden yaşam doyumu, genel olarak ve yaşamın belirli alanlarında doyumu nasıl yaşayacağınızı gösterir. Başka bir

deyişle, uzun bir süre boyunca hoş olmayan deneyimlerden daha çok hoş deneyimler varsa, hayat iyi bir yaşam olarak değerlendirilebilir (Gencer, 2018). Duyusal iyi oluş ise olumlu (örneğin heyecanlı, enerjik, uyanık, güçlü) ve olumsuz (örn. mutluluk, korku ve öfke gibi) olaylarla yansıtılan hem belirli ruh hallerini hem de genel duygusal durumları içerir (Şahin, Baş ve Çelik, 2019).

Öznel iyi oluşa yönelik eleştirilerden biri de duyusal deneyimlerin doğrudan pozitif ve negatif oranlarla kavramsallaştırılmasına rağmen yapısal olarak yapılandırıldığında birçoğunun kaybolabilmesidir. Örneğin; iki farklı kişilik eşit derecede olumlu ve olumsuz deneyimler yaşadığında aslında deneyimlerinin yoğunluğuna bağlı olarak çok farklı yaşamlara sahip olabilirler (Lucas ve Diener, 2008). Dolayısıyla olumlu ve olumsuz durumlar tam bir bozulma göstermediğinden tek bir göstergede birleştirilmesi uygun olabilir. Sahip olduğu ikili ilişkilerin yapısı göz önüne alındığında, bireysel refaha, mücadeleler sonucunda ulaşmaya ve ulaşmaya yardımcı olan geniş işlevsel bir parça olarak sunulmaktadır. Genel olarak mutluluk olarak da ifade edilen öznel iyi oluş, bireyin tercihlerine ait nihai bir amacın olduğunu ve bu amacın, bireyin dış koşullarının istekleriyle uyumlu olması durumunda elde edilebileceğini ifade etmektedir. Mutlulukta bireysel parçaların önemli olduğu düşünülse de yolculukların değişebileceği ve bireyin yaşadığı yaşam olaylarının (sosyal ilişkiler, sağlık vb.) önemli sonuçlar doğurabileceği dikkate alınmamaktadır (Gencer, 2018).

Bireylerin olaylara ilişkin öznel iyi oluşları yüksekse, yaşamlarının daha iyi gittiğini algılayacak, olumlu duyguları daha fazla deneyimleyecek, rüya olayları, üzüntü, öfke gibi olumsuz duyguları ise daha az yaşayacaklardır. Tam tersine öznel iyi oluşu düşük olan bireyler ise yaşamlarını daha az tatmin edici algılayacak, olumlu duygular yaşayacaklardır. Değerlerinin daha az, olumsuz koşulların ise daha fazla yaşandığını belirtmektedirler (Lucas ve Diener, 2008).

2.4. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramı birçok bilimsel çalışma alanında; insan zihni, davranışı, duygu ve düşünce yapısı gibi temelleri incelenmeyi içeren ve ağırlıklı olarak psikoloji biliminde araştırma konusu olmuş bir değişkendir. Bu değişken aynı zamanda canlıların biyo-psikososyal süreçlerini de inceleme açısından multidisipliner alanların da ilgisini çekmektedir. Psikolojik iyi oluşla birlikte kişilerin refahı da sorgulanmaktadır. Bu

sorgulama neticesinde yanıt elde ederek insanın ruhunu açıklanma ve geliştirme gibi hedefler bulunmaktadır. Psikoloji ve psikopatoloji alanlarında ruhsal bozuklukları inceleyen araştırmacılar genel manada "iyi oluş" halini ifade etmeye ihtiyaç duymuşlardır (Karaçalı ve Korkmaz, 2023).

İyi oluşun tanımlanma sürecindeki ruhsal bozuklukların tartışılması neyin iyi olup olmadığını açıklanmalıdır. Kötü veya düzensiz olarak nitelendirilen durumların ortadan kaldırılması her koşulda psikolojik sağlığın artırılması anlamına gelemeyebilir. Bu sebeple "iyi olanları" açıklamak, "iyi olmayanları" ise açıklamak kadar önem arz etmektedir. Bu bağlamda psikoloji alanında yapılan araştırmalarda genel olarak depresyon, anksiyete/anksiyete bozukluğu, mutsuzluk benzeri durumların tanısının koyulması ve tedavisi ön planda tutulmaktadır. Olası koşullardaki olumsuzlukların meydana gelmesi noktasında önlem almak adına çalışmalar da yapılmalıdır. Tüm bu süreçlerin ardından kişilerin psikolojik iyi oluşları artış göstererek genel ruh sağlığını betimleyen kavram halini almıştır (Warr, 1978).

Psikolojik iyi oluş kavramı daha önce de söz edildiği üzere hem kişilerin ruhsal iyi oluşlarını ifade etme adına hem de ölçme adına kullanıldıkları bir kavramdır. Bradburn (1969) bu bağlamda bireylerin psikolojik iyi oluşlarının, yaşamış oldukları gerek olumlu gerekse olumsuz duygular yoluyla şekillendiğini savunmuştur. Bu hususta kişi olumlu-olumsuz duygularının tamamını zihninde bir teraziden geçirmektedir. Bu terazide ağır gelen olumsuz duygulara oranla olumlu duyguları deneyimlemesi halinde psikolojik olarak iyi kabul edilmektedir. Bu iyi oluş "psikolojik iyi oluş" olarak literatürde ilk olarak Bradburn'ın (1969) araştırmalarıyla kazandırılmıştır. Bu hususta Bradburn'ın adı hala anılsa da psikolojik iyi oluş kavramının bugünkü literatürde ağırlıklı olarak "öznel iyi oluş" düşüncesine daha yakın olarak kullanıldığı da bilinen gerçeklerdendir. Öznel iyi oluşta olduğu gibi Bradburn, tüm olumlu duyguların olumsuz duygulara göre yoğunlukta olmasının kişideki psikolojik iyi oluşu artırdığı ve olumsuz olanları düşürdüğünü savunmuştur (Timur, 2008).

Psikolojik iyi oluş değişkeni literatürde anıldığı ilk günden bu yana popülaritesini korumakla birlikte üzerine oldukça çalışmalar yapılan ve kuramlar geliştirilen bir değişkendir. Bu kuramlara örnek olarak "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Kuramı (Ryff ve Keyes, 1995)" ve "Kendini Belirleme Kuramı (Ryan ve Deci, 2001)" gibi kurumları göstermek mümkündür. Öte yandan Diener ve diğerlerinin (2010) psikolojik iyi oluş

değişkenine dair yaklaşımları doğrultusunda psikolojik iyi oluşun artışı ile ruhsal bozukluklarının azaldığı ve genel olarak pozitif duyguları hissetmenin yanı sıra ruhun neredeyse bütünüyle iyileştiği idea edilmiştir. Tüm bu sistematik temel Ryff'in (1989) "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli" kapsamında ortaya atılmıştır. Bu model kapsamında psikolojik iyi oluş, sadece kişinin mutluluğu ile değil aynı zamanda iyi olması, üretken olması, hayat katan dahil olan ve insancıl bakış açısıyla da ilişkilendirilebilen bir kavramdan oluşmaktadır (Ertürk ve ark., 2016).

Psikolojik iyi oluş kavramı için bireyin kendini mutlu etmesinin temel yolu, çevresindekilerle başarılı biçimde ilişkiler kurması ve sürdürmesi, etrafında gelişen sosyal bir ağ kurmasıdır. Dolayısı ile psikolojik iyi oluş hem mutluluğu hem de başarıyı sürdürme yolunda bir arzuyla elde edilebilmektedir (Çardak, 2012). Tüm bu teoriler doğrultusunda psikolojik iyi oluş, kişinin hayatında bir mana ve gaye sahibi olması ve bu hedeflere ilişkin çabalaması olarak da anlaşılmaktadır. Kişiler hedeflerine eriştikçe ve bu uğurda yol kat ettikçe kendilerini "daha iyi" hissetmektedirler. Aynı zamanda psikolojik iyi oluşu yüksek olan kişiler çevreleriyle sağlıklı ilişkiler sürdürürler, geçmişlerine ve özlerine dair sınırlar çizebilirler, onu koruyabilirler ve kendilerini gerçekleştirme uğruna ilerleyebilirler (Ryan ve Deci, 2001).

2.4.1. Psikolojik İyi Oluş Temel Alt Boyutları

Ryff'ın (1989) psikolojik iyi oluş modeline göre kavramsal açıdan toplam 6 alt boyut bulunmaktadır. Bunlar; "yaşam amacı", "özerklik", "bireysel gelişim", "çevresel hâkimiyet", "diğerleriyle olumlu ilişkiler" ve "öz kabul" boyutlarıdır (Ryff, 1989).

1. Yaşam Amacı Boyutu: Bireyin yaşamının anlamı olduğu ve bir amaca dayalı olduğu inançlarına ve amaçlarına erişme çabasını ifade etmektedir.

2. Özerklik Boyutu: Kişinin kendi yaşam koşullarına ait standartları geliştirme, yaşamını bu standartlara bağlı düzenleme ve alabileceği bütün kararları kendisinin verebilmesi yönünde değerleri ifade etmektedir.

3. Bireysel Gelişim Boyutu: Bireyin kendi potansiyeline ilişkin farkındalığa sahip olması, yeteneklerini ve becerilerini geliştirmeye yönelik çabası ve yeni yaşam deneyimlerine açık olması durumu bu boyutta ifade edilmektedir.

4. Çevresel Hâkimiyet Boyutu: Kişinin bireysel arzularını, öz değerlerini ve temel ihtiyaçlarını dikkate almasıyla çevresini düzenlemesiyle bitlikte seçebilmesi, uyum sağlaması ve çevresindeki çeşitli fırsatları iyi değerlendirmesi gibi alanları ifade etmektedir.

5. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Boyutu: Bireyin güven ve samimiyet içerikli ilişkiler geliştirmesi, sürdürebilmesi ve insanların huzuruyla/mutluluğuyla alakadar olmasını ifade etmektedir.

6. Öz Kabul Boyutu: Bireyin kendisini olumlu olarak algılaması, olumlu ve olumsuz tüm özellikleri ile kendisini kabul etmesi şeklinde ifade edilmektedir (Ryff, 1989).

2.4.2. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Teorik Modeller

Psikolojik olarak iyi oluşla ilgilenen ilk araştırmacılardan birisi olarak kabul gören Bradburn, bu kavramın negatif duygulardan ziyade olumlu duygularla ilişkili olunduğunu düşünüyordu. Araştırmacının "Psikolojik İyi Oluşun Yapısı" konulu araştırma makalesinde kişilerin ruh sağlıklarını "Psikolojik İyi Oluş" adıyla literatüre kazandırmıştır. Bu model kapsamında iki ana alt boyut sunulmuştur. Bunlar; "olumlu duygular" ve "olumsuz duygular" olarak tanımlanmıştır. Bu duygular ne düzeyde ağır basarsa kişi o oranda "iyi" olarak kabul edilmektedir. Başka bir ifadeyle olumlu duygular ne kadar fazlaysa ve denge üzerinde etkiliyse bireyin refahı da o kadar yüksek olmaktadır. Bu durumun aksine, insanın olumsuz duygularının olumlulardan daha ağır basmasıyla o kişinin "iyi olmadığı" anlamı çıkarılabilmektedir. Başka bir deyişle olumsuz duyguların ne kadar ağır bastığı ile iyilik halinin az oluşu arasında korelasyon vardır (Bradburn, 1969; Ryff, 1989; Gencer, 2018).

Psikolojik iyi oluş durumu üzerinde araştırmalarını sürdürmüş bir diğer isim ise Lawton'dur. Araştırmacının görüşlerine göre psikolojik iyi oluş temel olarak dört boyuttan oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla; yıkıcı duygular ile baş edebilme becerisi, uzun vadeli duyguları bilişsel açıdan değerlendirmesi olarak bilinen mutluluk, aktif-olumlu duygulara sahip olmanın verdiği duygular ve kişinin yaşam hedeflerine erişme düzeyinin yüksek oluşudur. Lawton bu boyutlara bağlı yaşam kalitesinin psikolojik iyi oluşun merkezinde yer aldığını ifade etmektedir. Bu sebeple de psikolojik iyi oluş, kişinin kendini nasıl

değerlendirdiği ve yaşam kalitesi ile ilgili olmakla birlikte tüm hayatı çevreleyen bir durumdur (Akın, 2015).

Psikolojik olarak iyi konusunu çalışan başka bir isimse Maloney'dir. Araştırmacı, psikolojik iyi oluşun açıklanması adına pozitif, negatif ve düzenli modelleri öne sürmüştür. Psikopatolojinin olmaması negatif psikoloji olarak kabul görmektedir. Dahası psikotik olmayan herkes psikolojik bakımdan sağlıklı olarak kabul edilebilmektedir. Maloney'nin psikolojik iyi oluşu tanımlaması sırasında ortaya koyduğu modellerden birisi olan pozitif model kapsamında psikolojik açıdan sağlıklı olarak kabul edilen kişilerin pozitif birey, yani kendi yaşamına ortalama uyumun üzerinde bir psikolojik kalitede devam eden bireyler olarak kabul edildiğini savunmuştur (Akın, 2015).

Psikolojik iyi oluş bağlamında bir diğer araştırmacıysa Cowen'dir. Cowen (1994), psikoloji bilim alanının; psikopatolojiye, ruhsal bozukluklara ve bozuk olan şeylerin tümünün onarılmasına ve iyileştirilmesine odaklandığı gerçeğinden yola çıkmakla birlikte psikolojik iyi oluş üzerinde odaklanmanın önemini vurgulamıştır. Konu ile ilgili literatürü incelemesinin ardından psikolojik iyi oluş teorisi üzerinde çalışarak geliştiren Cowen, psikopatolojinin olmayışından ziyade psikolojik olarak iyi oluşun varlığının vurgusunun yapıldığı bir model üzerinde durmuştur. Cowen bu modelde psikolojik iyi oluşa erişmenin yalnızca beş yolunun olduğundan bahsetmiştir. Bunlardan ilki kişinin yaşamının ilk senelerinde edindiği güzel deneyimlerdir. İkincisi, kişinin gelişim basamaklarında gereken erişkinliğe ve becerilere ulaşmış olmasıdır. Üçüncüsü, kişinin temel iyilik halinin artırılması ya da bunu sağlayabilecek ortamlar yaratabilecek koşullarda yaşamını sürdürmesidir. Dördüncüsüyse kişinin hayatı yönetme becerisini hissetmesidir. Son olarak kişi stres ile etkin biçimde baş edebilmektedir (Akın, 2015).

Eudomania ve psikolojik iyi oluşla ilişik başka bir teori ise Ryan ve Deci (2001) tarafından literatüre kazandırılmıştır. Bu teori "Kendi Kaderini Tayin Kuramı" olarak bilinmektedir ve bu kuram insanların davranışlarını düzenlemesi, kişisel gelişimlerini sağlaması ve iç kaynaklarının geliştirilmesi noktasında duyulan ihtiyacın önemi noktasında vurgular yapmaktadır. Başka bir ifadeyle insanların güdülenme kaynaklarına ve kişilik özelliklerine dair bir yaklaşımdır. Aynı zamanda bu kuram çerçevesinde kişilerin öz motivasyonlarının ve kişilik özelliklerinin temellerine, kalıtımsal gelişim eğilimlerine ve bu olumlu süreçlerin gerçekleşmesinde etki sahibi olan koşullara yönelik konuları da incelenmektedir. Psikolojik iyi oluş hakkında araştırmalar yapan Ryan ve Deci (2001), tüm

bu değerleri göz önünde bulundurarak yaptıkları kavramsal tanımlamada haz ve mutluluğu odak noktasına alan, kişinin kendisini gerçekleştirerek tümüyle işlevsel bir kişi haline geldiğini öne süren iki yaklaşım tespit etmişlerdir. İyi oluş gibi bir deneyim adına ilk yaklaşımın gerekliliğini savunan araştırmacıların eleştiri konusu olarak edindiği temel nokta, hazcılığın mutluluğun tek veya en mühim temsilcisi halinde kabul edilmesidir (Akın, 2015). Bu nedenle bu iki yaklaşımın sentezlenmesinin oldukça doğru bir yaklaşım doğuracağı düşünülmüştür. Bu alanda çalışan Ryan, Huta ve Deci (2008) de dört kavram önermişlerdir. Bu kavramlar "Psikolojik İyi Oluş Modelinde Tartışılan Dört Motivasyon" kavramları olarak anılmaktadır. Birincisi, bireylerin dışsal hedefler yerine içsel hedeflerin peşinde koşması, ikincisi ise kontrollü davranışlar yerine istemli biçimde sergilenen özerk davranışlara sahip olması olarak tanımlanmıştır. Üçüncüsü ise kişilerin farkındalıklarının yüksek oluşu ve buna istinaden davranış sergilemeleridir. Dördüncüsü ise özerk, ilgili ve yetkin olmanın gerektirmiş olduğu kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarına en uygun biçimde hareket etmesini konu edinmektedir. Bu alanda çalışan araştırmacılar bu dört kavramın evrensel düzeyde temel doyumu sağladığını söylenmekte ve psikolojik iyi oluş konusundaki olumlu etkilerinden bahsetmektedirler (Ryan, Huta ve Deci, 2008).

2.4.3. Psikolojik İyi Oluş ve Spor

Uzun zamandır sportif aktiviteler ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki bilim camiasının dikkatini çekmektedir. Çok sayıda çalışma her iki değişken arasında doğrudan bir ilişkinin var olduğunu göstermiştir (Alfermann ve Stoll, 2000; Lundqvist, 2011; Vatansever, 2017; Yavuz ve İlhan, 2023). Bu verilere ek olarak, her türlü fiziksel- spor aktivitesinin, hangi ortamda oluşturulduğuna bakılmaksızın, pozitif psikolojik iyi oluşu desteklediği tespit edilmiştir (Lawton ve ark., 2017). Dahası, düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite, yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti, yaşam kalitesi ve mutlulukla ve istikrarlı ve dengeli bir yaşamdan keyif almak için yapıların ve kaynakların geliştirilmesiyle ilişkilidir (Moon ve Heo, 2011; Başar, 2018).

Fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş üzerindeki faydaları, bireylerin fiziksel aktivite ve spora yönelik tutum ve davranışlarına bağlıdır. Fiziksel aktivite gerçekleştirmeye yönelik olumlu tutum ve davranışlar, insanların kendi sağlıklarına ve psikolojik iyilik hallerine ilişkin algılarını koşullandırır (Öner, 2019). Bu bağlamda, psikolojik refah ve öz yeterlik göstergelerine dayanan olumlu ilişkiler, kişisel gelişimi

teşvik eden ve fiziksel aktivite gerçekleştirirken harcanan çaba yoluyla memnuniyeti artıran bir kombinasyonun ortaya çıkmasına neden olur (González-Hernández ve ark., 2017).

2.4.4. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurtiçi ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Psikolojik iyi oluş konusunda yerli literatür incelendiğinde affetme konusuna göre daha fazla araştırmanın yapıldığı ve bu çalışmaların arasında daha eski tarihli çalışmaların da olduğu ancak günümüzde popülaritesini koruduğu düşünülmektedir. Bu alanda ilk olarak Başar'ın (2018) araştırma sonuçlarına değinmek gerekmektedir. Çünkü araştırmacı bulguları ile düzenli egzersiz yapmanın psikolojik iyi oluşu arttırdığı yönünde veriler elde etmiştir. Benzer şekilde Yavuz ve İlhan (2023) da spor yapmanın psikolojik iyi oluşu artırabileceği yönünde veriler elde etmişlerdir. Bahsi geçen araştırmacılar bulgularında spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha fazla olduğunu tespit etmelerinin yanı sıra spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelerden öğrencilere kıyasla daha fazla psikolojik iyi oluşa sahip olduklarına rastlamışlardır.

Gönener, Öztürk ve Yılmaz (2017) da üniversite düzeyindeki öğrenci sporcularla araştırma yapmış ve bu grupta psikolojik iyi oluşla mutluluk arasında pozitif yönlü korelasyon olduğunu tespit etmişlerdir. Ulaş (2022) ise spor yapmanın bireyin zihinsel dayanıklılığını pozitif yönde etkileyebileceği yönünde bulgular elde ederek iki parametre arasında pozitif yönlü korelasyon olduğunu ifade etmiştir. Karademir ve Açak'ın (2020) araştırmalarında psikolojik iyi oluş konusu akademik iyimserlik özelinde irdelenmiş ve bahsi geçen iki parametre arasında pozitif yönlü yüksek düzey korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Öte yandan yerli kaynaklarda sporcuların araştırma grubunu oluşturduğu çalışmaların bulgularında; katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile iyimserlik, fiziksel öz saygı, sosyal görünüş kaygısı, sosyal destek algıları ve psikolojik kırılganlık düzeyleri gibi değişkenlerin arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Karaçam ve Pulur, 2019; Akgül ve Karafil, 2021; Uluç, 2022; İrhan, 2023).

Yerli kaynaklarda olduğu gibi yabancı kaynakların yer aldığı literatürde de benzer şekilde beden eğitimi ve spor alanında psikolojik iyi oluş konusunda farklı zamanlarda gerçekleştirilmiş çeşitli araştırmalar mevcuttur. Gurley, Neuringer ve Massee'nin (1984) araştırmaları bu anlamda verilebilecek eski tarihli çalışmaların arasındadır. Bahsedilen bu

çalışma pek çok araştırmaya referans niteliğinde bulgular elde ederek spor yapmanın psikolojik iyi oluşu arttırdığını tespit etmişlerdir. 1990'lı yıllara gelindiğinde de popülaritesini koruyan bir çalışma alanı olarak tanımlanabilecek sporda psikolojik iyi oluş konusunda Campbell ve Jones'in (1994) araştırma sonuçları örnek verilebilir. Çünkü bu çalışmada engelli bireylerin aktif spora katılım durumlarına bağlı psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiş ve sporun psikolojik iyi oluşu engelli bireylerde artırdığı tespit edilmiştir. Dahası aynı araştırma sporla ilgisi olmayan engelli bireylerin spora katılanlara oranla daha düşük düzey olarak bulunmuştur.

2000'li yılların başlangıcında da sporda psikolojik iyi oluş kavramı üzerinde araştırmalar sürdürülmüş ve artık bu dönemdeki çalışmalarda çeşitli parametrelerle ilişkilendirme hususunda araştırma modelleri tasarlanmıştır. Bunlardan birisi olan Edwards, Edwards ve Basson'un (2004) sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile öz saygıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmadır. Bu çalışmanın neticesinde sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile öz saygıları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Von-Mackensen ve arkadaşları (2016) ise bahsedilen araştırmalara kıyasla daha yakın zamanlardaki yaptıkları araştırmalarında farklı hastalık gruplarından bireylerle gerçekleştirdikleri araştırmalarında hemofili hastası bireylerin spor aracılığıyla psikolojik iyi oluşlarının sağlandığına saptamıştır. Günümüze gelindiğinde de spor psikolojisi alanında sıklıkla çalışılan konulardan birisi olan psikolojik iyi oluş konusunda araştırmalar sürdürülmektedir. Gerek ampirik gerekse meta analiz verileri göstermektedir ki aktif spora ve egzersize katılım sağlayan bireylerin psikolojik iyi oluşları daha yüksek düzeydedir (Piñeiro-Cossio ve ark., 2021; Potts, Didymus ve Kaiseler, 2023).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

İlişkisel tarama modeli genel tarama modelleri arasında yer almaktadır (Karasar, 2018). Bu araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2 Araştırmanın Evren-Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğüne bağlı Türkiye Karate Federasyonu ve Türkiye Kick Boks Federasyonu oluşturmaktadır. Örneklemini ise bu federasyonlara bağlı Karate ve Kick Boks branşlarından 372 sporcu oluşturmaktadır. Basit seçkisiz örnekleme kullanılarak evrendeki tüm birimler örnekleme dâhil edilmek adına eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir. Başka bir deyişler bütün bireylerin çalışmaya dâhil edilme ihtimali aynıdır. Aynı zamanda bir kişinin seçilmesi diğer kişilerin seçimini etkilememektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017, s. 88).

3.3 Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 09.02.2024 tarihinde Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünden gelen veri toplama izni sonrası 15.02.2024- 15.03.2024 tarihleri arasında Karate ve Kick Boks branşındaki sporculardan online form aracılığıyla toplanmıştır. Online formda araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiştir. Araştırma için toplam 450 sporcu anketi doldurmuştur. Daha sonra hatalı ve gönüllü katılım sağlamayanlar araştırmaya dahil edilmemiş ve 372 veri ile analizler yapılmıştır.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırma çerçevesinde “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda Rakibi Affetme Düzeyi Ölçeği” (SRADÖ) ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına dair detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.5 Kişisel Bilgi Formu

Sporcuların bazı demografik bilgilerini belirlemek maksadıyla araştırmacı tarafından düzenlenen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda sporcuların cinsiyet, spor branşı, deneyim yılı ve milli olma durumu gibi bilgilere ulaşmak hedeflenmiştir.

3.6 Sporda Rakibi Affetme Düzeyi Ölçeği

Kara ve diğerleri tarafından (2023) 'de geliştirilen ölçekte, sporcuların rakibi affetme düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Ölçek 5'li likert olup 19 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlara ait maddeler İçselleştirme:(6 madde) 9,10,11,12,14,15 Olumluya Yönelme (5 madde) 7,8,17,18,26, İntikam (4 madde) 13,16,23,24, Empati (4 madde) 1,3,5,20 Ters kodlanmış maddeler (10 madde): 9,10,11,12,13,14,15,16,23,24 şeklindedir. Geliştirilen ölçek çalışmasında faktörlere ait cronbach alfa iç tutarlık katsayısı; ''İçselleştirme'' alt boyutu için .92, ''Olumluya Yönelme'' alt boyutu için .78, ''İntikam'' alt boyutu için .75, ''Empati Kurma'' alt boyutu için ise .74 olarak saptanmıştır. Bu değerler ile geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu ölçekte cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin tümüne ait: .86 dır. Bu araştırma sonucunda ise ölçeğe ait Cronbach Alfa değeri .65 olarak bulgulanmıştır.

3.7 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin orijinal Türkçe uyarlama çalışmaları Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7'li likert tipi ve 8 maddeden oluşmaktadır ve maddeleri kesinlikle katılmıyorum 1 puan olacak şekilde ve kesinlikle katılıyorum 7 puan olacak şekilde 1–7 arasında yanıtlanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Eğer katılımcıların cevaplarının tümünün kesinlikle katılmıyorum olması durumunda 8, tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı olması durumunda ise 56 arasında değişkenlik göstermektedir.. Ölçekten toplanan puanların artması katılımcının pek çok psikolojik güç ve kaynağa sahip olduğunun bir göstergesidir. .Ölçeğin güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmış ve geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucunda Cronbach Alfa katsayısı .95 olarak tespit edilmiştir.

3.8 Veri Toplama Araçlarının Güvenilirlikleri

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

3.9 Verilerin Analizi

Independent-Samples t testi, One-Way Anova, farklılığın kaynağının belirlenmesinde ise Tukey testi kullanılmıştır. İlişkisel model kapsamında ise Pearson korelasyon yöntemlerine başvurulmuştur.

3.9.1 Araştırma Ölçekleri Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

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

Normal dağılımın iki unsuru çarpıklık ve basıklık değerleridir (Tabachnick ve Fidell 2015). Tabachnick ve Fidell çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 değerleri arasında bulunduğu durumlarda dağılımın normal dağılım olarak gerçekleştiğini kabul etmektedirler (Sevin ve Küçük 2016). Bu durum normal dağılım varsayımının doğrulandığını göstermektedir.

4. BULGULAR

Çizelge 4.1. Katılımcıların Demografik Özeliklerine İlişkin Bulgular

		n	%
Cinsiyet	Kadın	133	35,8
	Erkek	239	64,2
Branş	Karate	183	49,2
	Kickboks	189	50,8
Milli sporcu olma durumu	Evet	94	25,3
	Hayır	278	74,7
Spor deneyimi	1-3 yıl	97	26,1
	4-6 yıl	82	22,0
	7-10 yıl	113	30,4
	11 ve üz yıl	80	21,5
Toplam		372	100

Katılımcıların demografik özeliklerine ilişkin bulgular yukarıdaki tabloda sunulmuştur

Çizelge 4.2. Sporda Rakibi Affetme Ölçeği Betimleyici İstatistik Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Min	Max	Ortalama	Std Sp
Sporda rakibi affetme	İçselleştirme	1,33	5,00	3,07	,619
	Olumluya yönelme	1,00	4,60	2,17	,832
	İntikam	1,00	5,00	2,83	,615
	Empati kurma	1,50	5,00	3,22	,597
	Genel ortalama	1,20	4,90	2,82	,665

Araştırma ölçeği betimleyici istatistik sonuçları yukarıdaki tablo da görülmektedir. Sporda rakibi affetme ölçeği genel ortalama değeri (2,82 ± ,665) olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 4. 3. Sporda Rakibi Affetme Ölçeği Cinsiyet Değişkeni T Testi

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

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

Çizelge 4.4. Sporda Rakibi Affetme Ölçeği Branş Değişkeni T Testi

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

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

Çizelge 4.5. Sporda Rakibi Affetme Ölçeği Milli Sporcu Olma Değişkeni T Testi

	Millilik	N	Ort.	Std. Sp	t	p
İçselleştirme	Evet	94	3,06	,725	-,083	,934
	Hayır	278	3,07	,581		
Olumluya yönelme	Evet	94	2,19	,947	,278	,781
	Hayır	278	2,16	,791		
İntikam	Evet	94	2,67	,680	-2,982	,003*
	Hayır	278	2,88	,582		
Empati kurma	Evet	94	3,12	,632	-1,963	,050
	Hayır	278	3,26	,581		

Sporda Rakibi Affetme ölçeği milli sporcu olma değişkeni t testi sonuçlarına göre ölçeğin intikam alt boyutunda anlamlı değişimler tespit edilmiştir (p< 0,05). Anlamlı değişim tespit edilen intikam boyutunda milli sporcu olmayan bireylerin ortalama değerleri, milli sporcu olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çizelge 4.6. Sporda Rakibi Affetme Ölçeği Spor Deneyimi Değişkeni Anova Analizi

	Deneyim	N	Ort.	Std. Sp	f	p	Anlamlı fark
İçselleştirme	1-3 yıl	97	2,98	,616	,893	,445	-
	4-6 yıl	82	3,08	,554			
	7-10 yıl	113	3,11	,600			
	11 ve üz yıl	80	3,10	,709			
Olumluya yönelme	1-3 yıl	97	2,16	,830	,137	,938	-
	4-6 yıl	82	2,19	,700			
	7-10 yıl	113	2,20	,846			
	11 ve üz yıl	80	2,12	,944			
İntikam	1-3 yıl	97	2,91	,618	2,585	,053	-
	4-6 yıl	82	2,92	,511			
	7-10 yıl	113	2,77	,636			
	11 ve üz yıl	80	2,71	,658			
Empati kurma	1-3 yıl	97	3,20	,567	1,379	,249	-
	4-6 yıl	82	3,34	,576			
	7-10 yıl	113	3,17	,591			
	11 ve üz yıl	80	3,21	,654			

Sporda Rakibi Affetme ölçeği spor deneyimi değişkeni Anova analizi sonuçlarına göre, spor deneyimi değişkeninde anlamlı değişimler mevcut değildir (p> 0,05).

Çizelge 4.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Betimleyici İstatistik Sonuçları

Ölçek	Min	Max	Ortalama	Std Sp
Psikolojik iyi oluş	1,00	7,00	5,17	1,514

Araştırma ölçeği betimleyici istatistik sonuçları yukarıdaki tablo da görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama değeri (5,17 ± 1.514) olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 4.8. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Cinsiyet Değişkeni T Testi

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sp	t	p
Psikolojik iyi oluş	Kadın	133	5,33	1,351	1.563	.119
	Erkek	239	5,09	1,594		

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

Çizelge 4.9. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Branş Değişkeni T Testi

	Branş	N	Ort.	Std. Sp	t	p
Psikolojik iyi oluş	Karate	183	5,31	1,280	1.735	.084
	Kickboks	189	5,04	1,704		

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

Çizelge 4.10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Milli Sporcu Olma Değişkeni T Testi

	Branş	N	Ort.	Std. Sp	t	p
Psikolojik iyi oluş	Evet	94	5,09	1,797	-,545	,587
	Hayır	278	5,20	1,409		

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

Çizelge 4. 11. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Spor Deneyimi Değişkeni Anova Analizi

	Deneyim	N	Ort.	Std. Sp	f	p	Anlamlı fark
Psikolojik iyi oluş	1-3 yıl	97	5,25	1,317	1.446	,229	-
	4-6 yıl	82	4,94	1,779			
	7-10 yıl	113	5,11	1,519			
	11 ve üz yıl	80	5,41	1,421			

Psikolojik iyi oluş ölçeği spor deneyimi değişkeni Anova analizi sonuçlarına göre, spor deneyimi değişkeninde anlamlı değişimler mevcut değildir (p> 0,05).

Çizelge 4.12. Sporda Rakibi Affetme Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Korelâsyon Analizi Sonucu

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

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

Sporda rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş ölçekleri korelâsyon analizi sonucuna göre; Sporda rakibi affetme ölçeğinin olumluya yönelme alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı, negatif yönlü ve zayıf düzeyli (r=-,114), Sporda rakibi affetme ölçeğinin

diğer bir alt boyut olan empati kurma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı, negatif yönlü ve zayıf düzeyli (r=-,173) bir korelasyon tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, savunma sporu yapan sporcuların rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş düzeylerini cinsiyet, branş, milli sporcu olma durumu, spor deneyim yılı gibi değişkenlere göre incelemek ve sporda rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasında nasıl bir ilişki olduğunu belirlemektir.

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

İçselleştirme bir kanı veya tutumun kişilik özelliğinin bir parçası olacak şekilde benimsenerek özümlenmesi manasına gelmektedir. Yani kişinin affedici olabilmesinin ilk aşamasında içselleştirme yapabilmesi gerekmektedir. Bu anlamda erkeklerin rolleri toplumda daha belirgin ve net olması sebebiyle kadınlara oranla erkeklerin içselleştirme puanları daha yüksek çıkmış olabilir. Ayrıca olumluya yönelme puanlarında da erkeklerin puan ortalamaları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Erkeklerin yaşamı ve içinde bulundukları süreci daha iyi yönetmeleri için yaşanılan duruma karşı daha çok olumlu yönden bakabilirler. Bir nevi daha politik davranabilirler. Ait olunan toplumda iş ve sosyal yaşamda daha çok aktif olan erkeklerin olan durumları olumluya yöneltebilmesi bu anlamda daha belirgin olabilir. Ulaşılan sonuçla farklılık gösteren çalışmalara bakıldığında, kadınların erkeklere oranla daha affedici olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. (Orathinkal ve ark., 2008). Başka bir çalışmada Kara (2020) affetme esnekliği içselleştirme boyutunda kadınların puan ortalamalarının erkeklere oranla daha anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine Toktaş (2019) cinsiyet ve affetme arasında kadınların puanları erkeklere oranla daha anlamlı ve yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çıkan sonuca paralel olarak Hammuri (2022) araştırmasında cinsiyet değişkenine göre affetme ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu neticesine varmıştır. Bu sonuca göre erkeklerin puan ortalamaları, kadınlara oranla anlamlı derecede daha yüksektir.

Branş değişkenine göre sporda rakibi affetme düzeyini belirlemek için yapılan analiz sonucunda branş değişkeninde anlamlı değişimler olmadığı saptanmıştır ($p> 0,05$).

Bu sonuna göre Karate ve Kick Boks branşlarında sporda rakibi affetme ölçeği alt boyutlarından içselleştirme, olumluya yönelme, intikam ve empati kurma boyutlarında anlamlı farklılık yoktur. Sonucun bu şekilde çıkmasını, benzer ruhları paylaşan savunma sporları olmasına bağlanabilir. Nitekim her iki branşın özünde bireylerin kendilerini koruma ve saldırılara karşı koyabilme becerilerini geliştirme vardır. Bu anlamda benzer ruhları paylaşan bu iki branşa göre sporda rakibi affetme puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiş olabilir. Çıkan sonuca paralel olarak Kara vd. (2021) spor branşı ve spor yapma durumuna göre affetmeyi uygulama alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Farklı alanda yapılan bir araştırmada Asıcı (2013) rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında ki öğrencilerin toplam affetme puan ortalamaları güzel sanatlarda ki öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine başka bir çalışmada Toktaş (2019) takım sporu ve bireysel spor yapan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile affetme düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Milli sporcu olma değişkenine göre sporda rakibi affetme düzeyini belirlemek için yapılan analiz sonucunda, sporda rakibi affetme ölçeği intikam alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ($p< 0,05$). İntikam alt boyutunda milli sporcu olmayan bireylerin ortalama değerleri, milli sporcu olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuçla ilgili olarak, her sporcunun hayalinde ve gayesinde milli sporcu olma isteği muhakkak vardır. Bu anlamda milli olmayan sporcuların, müsabakalarda rakiplerine karşı daha hırçın ve intikamcı duygular beslemesi olasıdır. Çünkü bir sporcu rakibini yendiği zaman başarıya ulaşır. Bu anlamda rakibin yapmış olduğu olumsuz davranışlar, başarısızlığa sebep olabileceği için sporcu açısından intikam duyguları içerebilir. Ulaşılan sonuçtan farklı olarak benzer bir konuda yapılan araştırma da Ataklı (2022) millilik değişkeni ile sportmenlik yönelimleri alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Başka bir araştırmada Wang ve diğerleri (2023) profesyonel sporcuların kendilerini affetme eğiliminin belirgin olmadığını tespit etmişlerdir.

Sporda deneyim yılına göre sporda affetme düzeyini belirlemek maksadıyla yapılan analiz neticesinde, spor deneyimi değişkeninde anlamlı değişimler olmadığı tespit edilmiştir ($p> 0,05$). Bu sonuca göre sporda deneyim yılının farklılaşmasıyla sporda rakibi affetme düzeyinde değişim olmadığı söylenebilir. Bir nevi sporda rakibi affetme düzeyinin anlamlı şekilde farklılaşmasının farklı etkenlere bağlı olduğu söylenebilir. Sporda deneyim yılından ziyade, kişinin başarı güdüsü, spor kariyerinde gelmek istediği nokta gibi hususlar

bu konuda belirleyici olabilir. Sonuçla benzer olarak Kara (2020) araştırmasında spor yılına göre affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarında anlamlı değişimler olmadığı sonucuna varmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek için yapılan analiz sonucunda, cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı değişimlerin olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Çıkan sonuçla ilgili olarak, psikolojik iyi oluşun, cinsiyet farklı gözetilmeksizin, kişinin yaşantısı, aile yapısı, sosyal çevresi ve kişilik özelliklerinden kaynaklandığı söylenebilir. Nihayetinde herkesin yaşamında karşılaştığı birtakım zorluklar vardır. Bu zorluklar karşısında bireyin vermiş olduğu tepkiler, psikolojik iyi oluşun bir yansıması olabilir. Duygularını bastıran, içe kapanık kişilik özelliklerine sahip bir birey düşünüldüğünde, bu kişinin cinsiyet değişkenine bakılmaksızın psikolojik iyi oluş düzeyi olumsuz anlamda etkilenebilir. Çıkan sonuç ile paralel olarak, Şimşek (2022) çalışmasında cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ulaşılan sonuçtan farklı olarak Özkan (2019) çalışmasında cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Alt boyutlardaki puan ortalamalarına bakıldığında kadınların puan ortalamaları erkeklere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Branş değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek için yapılan analiz sonucunda, branş değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı değişimler olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Bu sonuca göre, sporcuların yapmış oldukları branş farkına bakılmaksızın, psikolojik iyi oluş düzeyinde etkili olan unsurların daha çok kişinin yaşam deneyimleri, kişilik yapısı ve sosyal çevre gibi unsurlar olabilir. Ayrıca araştırmanın örnekleminde savunma sporları yapan sporcular olduğu için, psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılığın olmadığı varsayılabilir. Çıkan sonuçtan farklı olarak Sevilmiş ve Özmaden (2023) spor branş değişkeni ile psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanları arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Başka bir araştırmada Chatzisarantis ve Hagger (2007) rekreasyonel sporcuların, rekabetçi sporculara kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirdiklerini öne sürmüşlerdir.

Milli sporcu olma durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek için yapılan analiz sonucunda, milli sporcu olma durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Bireyin milli olma durumundan ziyade yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri ve sosyal çevresi gibi faktörlerin psikolojik iyi

oluş düzeyini etkileyebileceği neticesinde bu sonuca ulaşılmış olabilir. Gül (2023) çalışmasında milli olma durumuna göre mental iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olduğu sonucuna varmıştır.

Spor deneyim yılına göre psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek maksadıyla yapılan analiz sonucunda, deneyim yılına göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık görülmediği tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Spor deneyim yılına bağlı olmaksızın psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlerin bireyin kişilik yapısı, sosyal yaşantısı ve yaşam tecrübeleri olduğu söylenebilir. Ulaşılan sonuçtan farklı olarak Uluç (2022) çalışmasında spor yılına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu sonucuna varmıştır. Başka bir çalışmada Özkan (2019) spor yılı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sporda rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonucunda, Sporda rakibi affetme ölçeğinin olumluya yönelme alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ($r=-,114$), Sporda rakibi affetme ölçeğinin diğer bir alt boyut olan empati kurma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ($r=-,173$) bir korelasyon tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, olumluya yönelme arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı, empati kurma arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı söylenebilir. Olumluya yönelme, kişinin bir durumun olumsuz yönlerini bir tarafa koyup, olumlu yönlerini düşünerek durumu olumluya yorması demektir. Bu durum dışarıdan iyi anlamda düşünülse de, kişinin iç dünyası açısından yıpratıcı olabilir. Nitekim iyimser tutum her zaman sağlam bir psikoloji getirmeyebilir. Bu anlamda yaşanılan bir durumu kişinin olumluya yorması, psikolojik iyi oluşunu olumsuz manada etkileyebilir. Empati kurma arttıkça psikolojik iyi oluşun azalması da bu durumla açıklanabilir. Yani kişinin yaşadığı olayın sancılarını yaşamak yerine, karşı taraftaki bireyin neden bu şekilde davrandığını düşünüp kendini onun yerine koyması, psikolojik iyi oluşu olumsuz anlamda etkileyebilir. Sporcular açısından da kişinin rakibiyle yaşadığı bir durumu olumluya yorması ve empati kurması, psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz anlamda etkileyebilir. Literatürde sporda rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Farklı alanlarda yapılan araştırmalar incelendiğinde, Zümbül (2019) çalışmasında öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucunu tespit etmiştir. Başka bir çalışmada Dilmaç ve diğerleri (2016) psikolojik danışma deneyimi yaşayan kişilerin psikolojik iyi olma ile

affetmeleri arasındaki pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Yine başka bir çalışmada Ateş (2021) çalışmasında empati eğiliminin psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varmıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Sonuç olarak, cinsiyet, milli olma durumu değişkenine göre sporda rakibi affetme düzeyinde anlamlı farklılık olduğu; branş ve spor deneyim yılı değişkenlerine göre ise anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet, milli olma durumu, branş ve spor deneyim yılına göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Son olarak, sporda rakibi affetme alt boyutlarından olumluya yönelme ve empati kurma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Araştırma neticesinde sporda rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu söylenebilir.

6.2 Öneriler

6.2.1 Araştırma sonucuna yönelik öneriler

1. Cinsiyet değişkenine göre sporda rakibi affetme ölçeği alt boyutlarından içselleştirme ve olumluya yönelme boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p< 0,05$). Sonuçlar incelendiğinde, her iki boyutta erkek katılımcıların puan ortalamalarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. İçselleştirme ve olumluya yönelme kavramları bireyin iş, aile ve toplumsal yaşamını sağlıklı şekilde idame ettirmesi açısından elzemdir. Toplumsal yaşamda sorumlulukları daha fazla olan kadınların iş yaşamında ki oranı 30.4 erkeklerin ise 65,0' dır. Spor hayatında ise lisanslı kadın sporcu oranı %34,84 iken lisanslı erkek sporcu oranı %65.16' dır. Bu sonuçlara göre iş yaşamında ve spor yaşamında kadınların sayıca az olduğu görülmektedir. Sonuçlara göre ikili ilişkilerin sürdürülmesinin önemli olduğu alanlarda kadınların daha çok yer almasıyla içselleştirme ve olumluya yönelme duygularında olumlu manada olabilir.
2. Milli sporcu olma değişkenine göre sporda rakibi affetme ölçeği intikam alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p< 0,05$). İntikam alt

boyutunda milli sporcu olmayan bireylerin ortalama değerleri, milli sporcu olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuçla ilgili olarak, başarıya ulaşmak için basamak olan turnuvalar sporcular açısından motivasyon, stres ve kaygı unsuru olabilir. Bu bağlamda milli olma isteği olan sporcular rakiplerine karşı daha olumsuz duygular besleyebilirler. Bu durumun önüne geçebilmek için sporcu antrenörleri ve spor psikologları psikolojik destek programlarıyla sporcunun rakibine karşı intikam barındıran duygularını yönetebileceği program hazırlayabilir.

3. Sporda rakibi affetme alt boyutlarından olumluya yönelme ve empati kurma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre olumluya yönelme ve empati kurma arttıkça psikolojik iyi oluş azalmaktadır. Bu sonuca göre sporcuların olumluya yönelme ve empati kurma davranışlarını duygularını bastıracak şekilde gerçekleştirmemeler tavsiye edilebilir. Nitekim olumlu duygular kadar olumsuz duygularda insan olmanın bir parçasıdır. Önemli olan olumsuz duyguları görmezden gelmek değil bu duyguları yönetebilmektir. Bu anlamda sporculara duygu kontrolü anlamında psikolojik eğitimler verilebilir.

6.2.2 Gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler

1. Savunma sporları baz alınarak gerçekleştirilen bu araştırmanın dışında, takım ve bireysel sporları mukayese edecek şekilde araştırma tasarlanabilir.
2. Sadece milli takımda yer alan sporcuların katılımıyla rakibi affetme ve sporda ahlaktan uzaklaşma arasındaki ilişki incelenebilir.
3. Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programı yardımıyla sporcuların rakibi affetme düzeylerinin incelendiği deneysel ve yarı deneysel çalışmalar tasarlanabilir.

KAYNAKÇA

1. **Akdağ, F.G. ve Çankaya, Z.C.** (**2015**). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3), 646-662.
2. **Akın, A. (Ed.). (2015**). *Psikolojide Kullanılan Güncel Ölçme Araçları* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
3. **Alfermann, D., & Stoll, O. (2000)**. Effects of Physical Exercise on self-concept and Well-Being. *International Journal of Sport Psychology, 31*(1), 47–65.
4. **Anderson, N. H. (2008)**. *İşlevsel Bir Biliş Teorisi*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
5. **Arthur, N., & Hiebert, B. (1996).** Coping with the Transition to Post-Secondary Education. *Canadian Journal of Counselling, 30*(2), 93-103.
6. **Asıcı, E. (2013).** Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
7. **Ataklı, M. (2022).** *Milli judocuların sosyal zekâları ile sportmenlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
8. **Ateş, M. F. (2021).** *COVID-19 salgını sürecinde bireylerin kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyodemografik özellikler, algılanan sosyal destek, duygusal düzenleme ve empati açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
9. **Bar-Eli, M., Eylon, Y., & Horowitz, A. (2016).** A Psycho-Philosophical Analysis of Fouls and Intentions in Contact Sports. *Sport, Ethics and Philosophy*, *9*(4), 375-388.
10. **Başar, S. (2018).** Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(3), 25-34.
11. **Bostancı, İ. (2023).** *Aktif spor yapan bireylerde duygusal zekâ özellikleri ile affetme ilişkisinin incelenmesi: Erzurum ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
12. **Bradburn, N. (1969).** The *Structure of Psychological Well-Being*. Oxford: Norc.
13. **Büyüköztürk, ġ., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, ġ. ve Çakmak, E. K. (2017).** *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
14. **Campbell, E., & Jones, G. (1994).** Psychological Well-Being in Wheelchair Sport Participants and Nonparticipants. *Adapted Physical Activity Quarterly, 11*(4), 404-415.
15. **Cenkseven-Önder, F., & Bölükbaşı, U. A. (2020).** *Pozitif Psikoloji*. B. Çapri (Ed.), Geçmişten Günümüze Kişilik Kuramları içinde. Ankara: Nobel Yayıncılık.
16. **Chatzisarantis, N. and Hagger, M. (2007).** The moral worth of sport reconsidered: contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. Journal of Sports Sciences, 25(9), 1047-1056. https://doi.org/ 10.1080/ 02640410600959954
17. **Cowden, R. and Worthington, E. (2019).** Overcoming failure in sport: a self-forgiveness framework. Journal of Human Sport and Exercise, 14(2). https://doi.org /10.14198/ jhse.2019.142.01
18. **Cowden, R. G., Crust, L., Joynt, S., Hook, J. N., & Worthington Jr, E. L. (2018).** How Do Mentally Tough Athletes Overcome Self-Directed Anger, Shame, and Criticism? A Self-Forgiveness Mediation Analysis. *International Journal of Sport Psychology*, *49*(4), 327-348.
19. **Cowen, E. L. (1994).** The Enhancement of Psychological Wellness. Challenges and Opportunities. *American Journal of Community Psychology, 22*(2), 149-179.
20. **Çapan, B. E., & Arıcıoğlu, A. (2014).** Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. *International Journal of Educational Research*, *5*(4), 70-82.

21. **Çardak, M. (2012).** *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
22. **Çolak, T. S. (2014).** *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
23. **Çolak, T. S., & Koç, M. (2016).** Forgiveness Flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies, 3*(1), 14-30.
24. **Çolak, T. S., Koç, M., Eker, H., & Düşünceli, B. (2017).** Forgiveness Flexibility Scale For Secondary Education: Validity and reliability study *Journal of Human Sciences, 14*(1), 63-73.
25. **Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2008).** Hedonia, Eudaimonia, AndWell-Being: An Introduction. Journal of HappinessStudies, 9(1),1-11.
26. **Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & BiswasDiener, R. (2010).** New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143–156.
27. **Dilmaç, B., Ekşi, F., & Şimşir, Z. (2016).** Psikolojik danışma deneyimi yaşayanların dini başa çıkma, psikolojik iyi olma ve affetme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: bir model önerisi. *A. Ayten, M. Koç, & A. Ayten içinde, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, 1*, 169-186.
28. **Edwards, D. J., Edwards, S. D., & Basson, C. J. (2004).** Psychological Well-Being and Physical Self-Esteem in Sport and Exercise. *International Journal of Mental Health Promotion, 6*(1), 25-32.
29. **Eker, H. (2017).** *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
30. **Enright, R. D. (1996).** Counseling within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Selfforgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 107-126.
31. **Enright, R. D., & Kittle, B. A. (1999).** Forgiveness in Psychology and Law: The Meeting of Moral Development and Restorative Justice. *Fordham Urban Law Journal, 27*(5), 1621-1631.
32. **Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., & Terzi, Ş. (2012).** Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim, 37*(164), 94-107.
33. **Fitzgibbons, R. P. (1986).** The Cognitive and Emotive Uses of Forgiveness in the Treatment of Anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 23*(4), 629-633.
34. **Fruchart, E., & Rulence-Paques, P. (2021).** Mapping Positions on Forgiving an Aggressor in Sport. *Frontiers in Psychology, 12*, 561031.
35. **Gander, F. (2017).** *Online positive psychology ınterventions based on pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment: Measurement, validation of ınterventions, and exploration of working mechanisms* (PHD Thesis). University of Zurich, Faculty of Arts and Social Sciences, Zurich.
36. **Gauché, M., & Mullet, E. (2005).** Do We Forgive Physical Aggression in the Same Way That We Forgive Psychological Aggression?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression, 31*(6), 559-570.
37. **Gencer, N. (2018).** Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11*(3), 2621-2638.
38. **González-Hernández, J., López-Mora, C., Portolés-Ariño, A., Muñoz-Villena, A. J., & Mendoza-Díaz, Y. (2017).** Psychological Well-Being, Personality and Physical Activity. One Life Style for the Adult Life. *Acción Psicológica, 14*(1), 65-78.
39. **Gordon, K. C. ve Baucom, D. H. (2003).** Forgiveness and Marriage: Preliminary Support for a Measure Based on a Model of Recovery from a Marital Betrayal. *The American Journal of Family Therapy, 31*, 179-199.

40. **Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017).** Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *Sportif bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 4*(1), 44-55.
41. **Gurley, V., Neuringer, A., & Massee, J. (1984).** Dance and Sports Compared: Effects on Psychological Well-Being. *Journal of Sports Medicine, 24*, 58-68.
42. **Gül, E. (2023).** *Kadın sporcuların güdülenme ve mental iyi oluş düzeyleri ile sportif yeterlik ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
43. **Gümüşay, M., Koç, M. C., & Turhan, M. (2023).** Kick Boks Sporcularının Rekreasyonel Spor İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları, 5*(1), 46-59.
44. **Güven, N., & Erdem, T. (2020).** Affetme: Kuramsal Bir Değerlendirme. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences, 2*(2), 578-607.
45. **Hammuri, K. (2022).** Forgiveness level Among Talented Athletes. *Journal of Physical Education, 34*(4).
46. **Hargrave, T. D. (1994).** Families and Forgiveness: A Theoretical and Therapeutic Framework. *The Family Journal, 2*(4), 339-348.
47. **Hazar, K. (2021).** The Relationshıp Between Injury Anxiety and Forgiveness Flexıbility: A Research for Elite Field Hockey Athletes. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences, 15*(5), 1673-1679.
48. **Hazar, K. (2021).** The relationshıp between injury anxiety and forgiveness flexıbility: a research for elite field hockey athletes. PJMHS, 15(5), 1673-1679. https://doi.org/10.53350/pjmhs211551673
49. **İrhan, G. (2023).** Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygısının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarında İletişim Becerisine Etkisi. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 3*(2), 75-88.
50. **Kalaycı Ş, 2018.** SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. 8.baskı. Ankara, Dinamik Akademi Yayıncılık, s.405.
51. **Kara, M., Kara, N. Ş., & Uzun, N. B. (2023).** Level of competıtıon forgıveness scale ın sport (FCLSS): valıdıty and relıabılıty study. *International Innovative Education Researcher (IEdRes), 3*(3).
52. **Kara, M., Özsarı, A., Kara, N. Ş., Çetin, M. Ç. (2023).** Sportmenlik ve Affetme Esnekliği: Genç Karate Sporcuları Araştırması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 11*(29), 56- 68.
53. **Kara, N. S., Soyer, F. & Koç, M. (2021).** Examination of meaning in life, forgiveness flexibility, cognitive flexibility and psychological symptoms in individuals doing sports and not doing sports in terms of various variables. African Educational Research Journal, 9(1), 146-159.
54. **Kara, N. Ş. (2020).** *Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
55. **Kara, N. Ş. (2020).** Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.(Yayımlanmış Doktora Tezi) Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
56. **Karaçam, A., & Pulur, A. (2019).** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 27*(1), 209-218.
57. **Karademır, T., & Açak, M. (2020).** Antrenörlük ve Öğretmenlik Bölümü Öğrencilerinin Akademik İyimserlik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(1), 531- 542.

58. **Karakuş, S. (2022).** The effect of elite athletes' club environment communication levels on sportsman behavior. Journal of Pharmaceutical Negative Results, 2980-2984. https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.s08.374
59. **Karasar, N. (2018).** *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler.* (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
60. **Karasar, N. (2019).** Bilimsel araştırma yöntemi. 34. Baskı. Ankara, Nobel, s.111.
61. **Koçak, İ., & Sezen-Balçıkanlı, G. (2021).** Savunma Sporları ve Empati: Elit Sporcularda Empati Becerilerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *26*(2), 203-218.
62. **Lawton, E., Brymer, E., Clough, P., & Denovan, A. (2017).** The Relationship between the Physical Activity Environment, Nature Relatedness, Anxiety, and the Psychological Well-Being Benefits of Regular Exercisers. *Frontiers in Psychology*, *8*, 1058.
63. **Lucas, R. E., & Diener, E. (2008).** *Subjective Well-Being*. In M. Lewis, J. M. Haviland Jones, & L. F. Barrett (Eds.), Handbook of Emotions, Guilford Publications.
64. **Lundqvist, C. (2011).** Well-Being in Competitive Sports—The Feel-Good Factor? A Review of Conceptual Considerations of Well-Being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *4*(2), 109-127.
65. **Maier, C., Woratschek, H., Ströbel, T., & Popp, B. (2016).** Is it Really All about Money? *Quarterly*, *16*(5), 592-612.
66. **McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000).** The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), Forgiveness: Theory, Research, and Practice (pp. 1–14). New York: Guilford.
67. **Moon, T. Y., & Heo, C. U. (2011).** Impact of Participation in Sport for all on Leisure Satisfaction, Psychological Wellbeing and Subjective Wellbeing. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, *12*(9), 3984-3993.
68. **Orathinkal, J. Vanteenwegen, A. ve Buruggrave, R. (2008).** Are Deographics Important for Forgiveness?. The Family Journal, 16(20), 20-27.
69. **Öner, Ç. (2019).** Egzersiz Katılımcılarının Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mental İyi Oluşlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 159-174.
70. **Özkan, A., O. (2019).***Futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
71. **Özmaden, M., & Sevilmiş, U. (2023).** Bireysel Branş Sporcularının Psikolojik İyi Oluş ve Öz-Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(2), 64-72.
72. **Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005).** Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life Versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 25-41.
73. **Piñeiro-Cossio, J., Fernández-Martínez, A., Nuviala, A., & Pérez-Ordás, R. (2021).** Psychological Wellbeing in Physical Education and School Sports: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(3), 864.
74. **Potts, A. J., Didymus, F. F., & Kaiseler, M. (2023).** Psychological Stress and Psychological Well-Being among Sports Coaches: A Meta-Synthesis of the Qualitative Research Evidence. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *16*(1), 554- 583.
75. **Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001).** On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.
76. **Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008).** Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 139-170.
77. **Ryff, C. D. (1989).** Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081.

78. **Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995).** The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719.
79. **Scobie, E. D. & Scobie, G. E. W. (1998).** Domoging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour, 28*, 373-401.
80. **Sevin H.D, Küçük S, (2016).** İş görenlerin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile çalışma performansları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma. Journal of Recreation and Tourism Research, 3(1), 24-31.
81. **Soltani, H. A., Heydarzadeh, K., Zaboli, R., & Ahmadi Chehrehbargh, S. (2021).** Investigating the Relationship between Apology and Forgiveness Culture with Athletes' Behavioral Tendencies. *Sport Psychology Studies, 9*(34), 85-102.
82. **Sutton, G. W. (2016).** Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope. *Journal of Psychology and Christianity, 35*(4), 368-370.
83. **Szondy, M. (2006).** A Megbocsátás Pszichológiája: Kialakulása, Hatásai és Fejlesztése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 7*(1), 15-34.
84. **Şahin, M., Baş, M., & Çelik, A. (2019).** Öznel İyi Oluş ve Spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17*(1), 23-31.
85. **Şimşek, S. (2022).** *Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
86. **Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2015).** *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Mustafa Baloğlu). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, s.79.
87. **Telef, B. B. (2013).** Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, *28*(28-3), 374-384.
88. **Toktas, S. (2019).** Examining the Levels of Forgiveness and Psychological Resilience of Teacher Candidates. *Journal of Education and Training Studies*, *7*(4), 241-249.
89. **Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001).** Forgiveness and Health: Age Differences in a US Probability Sample. *Journal of Adult Development, 8*, 249-257.
90. **Türk Dil Kurumu (2024).** Affetme. Erişim: https://sozluk.gov.tr/ Erişim Adresi: 12.01.2024.
91. **Ulaş, T. (2022).** *Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
92. **Uluç, E. A. (2022).** Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişki: Üniversiteler Arası Müsabakalarda Mücadele Eden Sporcular Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5*(4), 1035-1047.
93. **Vatansever, S. (2017).** *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
94. **Von-Mackensen, S., Harrington, C., Tuddenham, E., Littley, A., Will, A., Fareh, M., ... & Khair, K. (2016).** The Impact of Sport on Health Status, Psychological Well-Being and Physical Performance of Adults with Haemophilia. *Haemophilia, 22*(4), 521-530.
95. **Wade, N. G., Worthington, E. L., & Meyer, J. E. (2005).** But do they work? A meta analysis of group interventions to promote forgiveness. E.L. Worthington (Eds.), Handbook of forgiveness (pp. 423-440). New York: Brunner-Routledge.
96. **Wang, S., Yuan, F., & Guo, H. (2023,).** A study on the application of self-forgiveness in volleyball participants: Oral Presentation. In *International Conference of Sports Science-AESA* (Vol. 7, No. 1, pp. 16-16).
97. **Warr, P. (1978).** A Study of Psychological Well-Being. *British Journal of Psychology*, *69*(1), 111-121.
98. **Waterman, A. S. (1993).** Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678-691.

99. **Worthington Jr, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007).** Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgivingness, and Reduced Unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine, 30*(4), 291-302.
100. **Worthington, E. L. (2001).** Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving. New York: Crown.
101. **Worthington, E. L. (2005).** Initial questions about the art and science of forgiving. E.L. Worthington (Eds.), Handbook of forgiveness (pp. 1-14). New York: Routledge.
102. **Yalçın, S. (2019).** *Genç yetişkin spor insanlarının saldırganlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
103. **Yavuz, Ü., & İlhan, E. L. (2023).** Spor Yapmak ve Psikolojik İyi Oluş: Üniversite Öğrencileri Profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 28*(1), 1-7.
104. **Yildiz, M., Şenel, E., & Şahan, H. (2015).** The relationship between prosocial and antisocial behaviors in sport, general self-efficacy and academic self-efficacy: study in department of physical education and sport teacher education. Journal of Human Sciences, 12(2), 1273. https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i2.3202
105. **Yu, M., Lu, J., & Wang, S. (2022).** Forgiveness weakens counterempathy at the early and late stage of empathic responses to opponents' expressions.. Behavioral Neuroscience, 136(2), 114-125. https://doi.org/10.1037/bne0000496
106. **Yücel, A. S., Atalay, A., & Gürkan, A. (2015).** Sporda Şiddet ve Saldırganlığı Etkileyen Unsurlar. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 68- 90.
107. **Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., Besharat, M. A., Houminiyan Sharif Abadi, D., & Bagherzadeh, F. (2021).** Modeling the Quality of the Coach-Athlete Relationship Based on Coaches Perfectionism: the Mediating Role of Forgiveness and Controlling Behavior. *Sport Psychology Studies, 9*(34), 305-30.
108. **Zümbül, S. (2019).** Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi, 20*(1), 20-36.

EKLER

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bünyesinde yürütülmesi planlanan "**Savunma Sporlarında Rakibi Affetme İle Psikolojik İyi Oluş**" başlıklı bu araştırma savunma sporu yapan sporcuların rakibi affetme ile psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi tespit etmektir. Anket formunda şahsınızla ilgili kişisel hiçbir bilgi istenmemektedir. Anketimiz gönüllülük esasına göre uygulanmakta olup, dilediğiniz takdirde anket uygulamasından çekilebilirsiniz. Çalışmamıza değerli zamanınızı ayırarak sağladığınız katkı için teşekkür ederiz.

Yüksek Lisans Öğrencisi Bengü DEMİR

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, BESYO, ANTAKYA-HATAY

Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet : ( ) Kadın ( ) Erkek

2. Spor branşı: Karate ( ) Kick Boks ( ) Muay thai ( ) Taekwondo ( ) Diğer ( )

3. Spor deneyim Yılı: … Yıl (önr: 2 Yıl)

4. Milli sporcu olma durumu: Evet ( ) Hayır ( )

EK 1.Sporda Rakibi Affetme Düzeyi Ölçeği

Sporculuk hayatımızda yaşadığımız birçok olaya, olumlu ya da olumsuz tepkilerimiz olabilir. Verilen bu tepkiler kişinin, sporda affetme düzeyinin bir göstergesidir. Bu düzeyi ölçmeyi amaçlayan aşağıdaki ölçek sorularının, doğruluğu ya da yanlışlığı yoktur, size uygunluğu vardır. Aşağıdaki tabloda affetme sürecinde sahip olunabilecek davranışları ifade eden maddeler yer almaktadır. Lütfen size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.		Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Nötrüm	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.	Müsabakada, rakibin kural dışı davranışını tolere edebilirim.	5	4	3	2	1
2.	Rakibin bana karşı hatalı davranışında empati kurabilirim.	5	4	3	2	1
3.	Rakibin hatalı davranışını görmezden gelirim.	5	4	3	2	1
4.	Müsabakada olumsuz davranışı için özür dileyen rakibime kin tutmam.	5	4	3	2	1
5.	Rakibimi affettiğimde hafiflemiş hissederim.	5	4	3	2	1
6.	Rakibimi affettiğim için sonrasında kendime kızdığım olur.	5	4	3	2	1
7.	Affettiğimde mağlup olacağım hissine kapılırım.	5	4	3	2	1
8.	Zarar veren rakibi affetmek korkaklıktır.	5	4	3	2	1
9.	Rakibimi affetmek benim için zayıflıktır.	5	4	3	2	1
10.	Bir pozisyonda haksızlığa uğramışsam, intikam almam gerekir.	5	4	3	2	1
11.	Eğer affedersem, rakibim benim zayıf olduğumu düşünür.	5	4	3	2	1
12.	Affetmek rakibin benden üstün olduğunu kabul etmektir.	5	4	3	2	1
13.	Bana haksız yere zarar veren rakibe aynı şekilde davranırım.	5	4	3	2	1
14.	Rakibi affedersem özgür hissederim.	5	4	3	2	1
15.	Rakibi affetmek, beni olumsuz duygulardan arınırım.	5	4	3	2	1
16.	Müsabakada bana haksızlık eden rakibe karşı anlayışlı davranırım.	5	4	3	2	1
17.	Rakibim bana zarar verse de ona zarar vermeyi düşünmem.	5	4	3	2	1
18.	Bana sert müdahale eden rakibime bende sert müdahale ederim.	5	4	3	2	1
19.	Affetmek özgürlüktür.	5	4	3	2	1

EK 2. **Psikolojik İyi Oluş Ölçeği**

Bu ölçek, bireylerin iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Aşağıda katılıp ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. Her bir sorunun yanında bulunan boşluklara cevabınızın karşılığına denk gelen kutucuğu işaretleyiniz		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.							
3	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim							
4	Başkalarının iyi ve mutlu 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.							

EK 3. Etik kurul izni

EK 4. Anket uygulama izni

EK 5. Anket İzin

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Bengü Demir

Doğum Tarihi ve Yeri

Öğrenim durumu

Lisans: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Rekreasyon bölümü (Çift Anadal), Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay 2011-2015

Mesleki deneyim