



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TAEKWONDO MİLLİ SPORCULARINDA BENLİK SAYGISI VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

AŞKIN DİNÇER

DANIŞMAN

DOÇ. DR. TANER BOZKUŞ

BARTIN-2021



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI

**TAEKWONDO MİLLİ SPORCULARINDA BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aşkın DİNÇER

BARTIN-2021

KABUL VE ONAY

Aşkın DİNÇER tarafından hazırlanan “**TAEKWONDO MİLLİ SPORCULARINDA BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**” başlıklı bu çalışma,.....tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç.Dr. Taner BOZKUŞ

Üye : Doç.Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Üye : Prof.Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. H. Selma ÇELİKAYAY
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Taner BOZKUŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum **“TAEKWONDO MİLLİ SPORCULARINDA BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ”** başlıklı Yüksek Lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

18.06.2021

Aşkın DİNÇER



ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgisi ve tecrübesi ile bana yol gösteren desteğini hiçbir zaman esirgemeyen danışman hocam Doç. Dr. Taner BOZKUŞ hocama saygılarımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans eğitim döneminden bugünlere kadar üzerimde emeği olan Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nin birbirinden kıymetli hocalarına teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans tez çalışmam da vermiş oldukları büyük destekten dolayı Selçuk Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sefa LÖK ve Doç. Dr. Neslihan LÖK hocalarıma da ayrıca teşekkür ediyorum.

Spor bilimine katkı sağlamak amacıyla hazırlamış olduğum yüksek lisans tez çalışmam da anketimize katılarak destek veren taekwondo milli sporcu, milli takım antrenörlerimize ve Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanı Prof. Dr. Metin ŞAHİN hocama teşekkürlerimi iletiyorum.

Aşkın DİNÇER

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TAEKWONDO MİLLİ SPORCULARINDA BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Aşkın DİNÇER

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Taner BOZKUŞ

Bartın-2021, sayfa: 34

Bu çalışmanın amacı; elit düzey taekwondocularda benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenerek, aralarındaki ilişkinin belirlenmesidir. İlişkisel koruma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı kullanılan Rosenberg (1986) tarafından geliştirilmiştir. RBSÖ, Blok ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen PSÖ random yöntemiyle yetiştirilen 222 gönüllü milli sporcuya uygulanmıştır. Elde edilen veriler analizle ikili gruplar için T testi Oneway Anova testi ve ilişkisi belirlemek için Pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

Katılımcıların benlik saygısı orta düzeyde, psikolojik sağlıkları ise yüksek düzeyde olduğu demografik değişkenler açısından evli olan, üniversite mezunu olan sporcuların benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeyleri anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Korelasyon sonuçlarına göre ise, sporcular benlik saygısı düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlık düzeyide yükselmiştir.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, benlik saygısı, psikolojik sağlık.

ABSTRACT

GRADUATE

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-RESPECT AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN NATIONAL TAEKWONDO ATHLETES

Aşkın DİNÇER

Bartın University

Graduate School

Department Of Physical Education And Sports Teaching

Thesis Advisor: Doç. Dr. Taner BOZKUŞ

Bartın-2021, PP: 34

The aim of this study; The aim of this study is to examine the self-esteem and psychological resilience levels of elite taekwondo players according to demographic variables and to determine the relationship between them. Relational protection method was used. It was developed by Rosenberg (year), who used the data collection tool in the research. RBSÖ was applied to 222 volunteer national athletes trained by the PSÖ random method developed by Blok and Kremen (1996). With the analysis of the obtained data, T test for paired groups, Oneway Anova test, and Pearson correlation test were used to determine the relationship.

It was determined that the self-esteem and psychological resilience of the participants were at a moderate level and the psychological resilience levels of the married and university graduate athletes were significantly higher in terms of demographic variables. According to the correlation results, as the self-esteem level of the athletes increased, the level of psychological resilience also increased.

Keywords: Taekwondo, self-esteem, psychological resilience.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME.....	iii
ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	viii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırma Soruları.....	4
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	5
2.1. Sporun Tanımı.....	5
2.2. Benlik Saygısı Kavramı.....	5
2.2.1. Spor ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	9
2.3. Psikolojik Sağlık Kavramı.....	14
2.3.1. Spor ve Psikolojik Sağlık İlişkisi.....	15
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	23
3.6. Bulgular.....	25
3.7. Tartışma.....	29
4. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	36
KAYNAKLAR.....	37

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

M.Ö. : Milattan Önce

Vd : Ve Diğerleri



1. GİRİŞ

Spor evrensel kültürün bir parçasıdır. Dünyada birbirinden farklı dil, din, ırk ve kültürleri biraraya getiren, bu açıdan dünya barışına katkı sağlarken, fiziksel sağlığa faydalarının yanı sıra ruhsal sağlığı koruyan ve bu sürecin sağlanmasına (sosyal ve moral kazanımlar gibi) etkisi olan hareketler topluluğu olarak tanımlanmaktadır (İnal 2003).

Eski Yunanlılar zamanından beri sporun varlığından söz edilebilmektedir (Tompson vd., 2007). Antik Yunan heykelleri incelendiğinde, sağlıklı ve atletik bir vücut yapısına büyük ölçüde hayranlık duyulduğu görülmektedir. Bazı resmî törenlerde (galip olunan savaş, cenaze gibi) yarışlara yer veren Yunan toplumunun bu hareketi, zaman içinde tutkuya dönerek M.Ö. 776 yılında Olimpiyat oyunlarına dönüşmüştür. Günümüzde spor sosyal bir olay haline gelirken, sağlık açısından da düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanma şekli olarak değerlendirilmektedir (Demir ve Filiz, 2004).

Spor insanın yaşam dönemlerinde; yaşam kalitesini arttırmayı amaçlayan bir araçtır. Bu sebeple fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlığa faydalarının olduğu ile ilgili bir çok çalışma literatüre kazandırılmıştır. Sporun doğasında bulunan fiziksel aktivite, sporun oluşturduğu toplam fiziksel aktivite oranıyla orantılı olarak sağlık yararlarına katkıda bulunur (Khan vd., 2012). Sporun orta yaş ve yaşlılıkta mortaliteyi düşürdüğü, kardiyovasküler hastalık, diyabet ile osteoporoz risk faktörlerini azalttığı, çocuk ve ergenlerde sık görülen obezite de sağlıklı kiloya teşvik ederek fiziksel yararlarının olduğu görülmektedir (Khan vd., 2012). Sporun fiziksel yararlarının yanı sıra, ruhsal yararlarına baktığımızda; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğu görülürken, stres ve kaygı ile ters orantılı olduğu bulunmuştur. Sporcularda stres ve kaygının yüksek olması sporun performansı ile ilişkilendirilmiştir (Karakaya vd., 2006). Sporun özgüvende artış, problem çözme yeteneklerini geliştirdiği, olumsuz düşüncelerden uzaklaştırdığı, uykunun düzelmesi gibi faydalarının olduğu da bulunmuştur (Canan ve Ataoğlu, 2010).

Günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olan spor, sağlıklı, mutlu ve başarılı bir ömür sürülmesinde ve moral gücünün artırılmasında önemli bir rol üstlenmektedir (Ramazanoğlu vd., 2005). Spor, bir amaç için belirli kurallar çevresinde, daha önceden belirlenen zaman, yer ve alanda, seriler şeklinde, bireysel ya da takım halinde yapılan

organize insan davranışlarıdır (Alpaslan, 2012; Şahin vd., 2012). Daha geniş anlamda spor, “çeşitli amaç ve yaptırımlar doğrultusunda, performansın baz alındığı, kişinin bilinçli olarak maruz bırakıldığı zorlukların aşılmasını hedefleyen ve haz almayı sağlayan çok yönlü etkinlikler” olarak tanımlanabilir (Kaplan ve Akkaya, 2014). Temelde fiziksel aktiviteler bütünü olan spor, bireylerin kimlik gelişimi ve grubun bir parçası olabilme yönüne katkıda bulunmasıyla sosyalleşme açısından bireye destek olan bir kavramdır (Küçük ve Koç, 2003).

İnsan vücudunu fiziksel açıdan geliştiren aynı zamanda, yarışmalar, oyunlar ve hareketler aracılığıyla benlik gelişimini, davranışlarını ve davranışlardaki değişikliklerin geçmişi inceleyen bilim dalına spor denir (Gültekin, 2008). Spor en genel tanımıyla; bireylerin planlı ve düzenlenmiş fiziksel aktiviteleri ile birlikte, beceri, dayanıklılık, kuvvet, güç, sürat gibi motorik faaliyetlerini ile ruhsal, mental, sosyal ve zihinsel davranışlarının gelişimine katkı sağlayan ve tüm bu özellikler için ise uygulamada belli kuralları olan ve rekabeti gerektiren sosyolojik, pedagojik, biyolojik ve fizyolojik bir durumdur (Kılıç vd., 2014).

Spor, bireylerin fiziksel ve mental açıdan gelişimlerini sağlamanın yanı sıra, sosyal yönden ilişkilerini de güçlendirmeye yardımcı olmaktadır (Yang vd., 2020). Spor yapmak bireylerin yalnızca sosyal ve fiziksel yönden değil, ayrıca psikolojik yönden de gelişimlerine katkısı olmaktadır (Küçük ve Koç, 2004). Spor, genel olarak fiziksel görünümün düzenlenmesi için yapılan aktiviteler olarak bilinse de, gerçekte bireylerin mental ve zihinsel sağlığının geliştirilmesi, güçlendirilmesi ve korunmasında önemli bir yere sahiptir (Yang vd., 2020). Sporcular, sportif faaliyetlerde bulunurken başarı ve başarısızlık duygularını deneyimleyip olgunlukla kabul etmeyi, aynı zamanda kendine ve karşısındakilere saygı duymayı öğrenirler (Basett vd., 2015). Psikolojik sağlamlık, sporcunun karşılaştığı güçlükleri aşmasını teşvik eden durumlar ve olaylar aracılığıyla zaman içinde oluşturduğu bir süreçtir. Sporcular güçlükleri ve olayları deneyimleyerek, benlik saygısı, özgüven ve kararlılığını da güçlendireceklerdir (Galli ve Gonzales, 2015).

Bireylerin spor yapma alışkanlığını kazanması, yeteneklerini geliştirilmesi ve sağlığını koruyabilmesi için spor yapmanın gerekliliği, toplumun çoğunluğu tarafından bilinmektedir. Sosyalleşme açısından önemli bir olgu olan spor, aile ve toplum ilişkilerinin geliştirilmesinde de yarar sağlamaktadır (Ramazanoğlu vd., 2005). Ayrıca sporun, meslek

olarak kişiye kazanç, statü ve prestij sağlama, toplumsallaşma, bağıllık duygusunu geliştirme, sosyal çevre kazanma gibi çeşitli toplumsal işlevleri olduğu söylenebilir (Kaplan ve Akkaya, 2014). Spor, bireylerin fiziksel, psikolojik, duygusal ve toplumsal gelişimini artırarak (Küçük ve Koç 2003; Ramazanoğlu vd., 2005; Tortumlu, 2020) dayanışma içerisinde ekip çalışmasının artırılmasında ve toplumun bir üyesi olma özelliğinin kazanılmasında da etkili olmaktadır (Küçük ve Koç, 2003). Yapılan bir araştırmada sporun bireylerin hem toplumsal hem de bireysel davranışlar kazanmasında etkili olduğu, şiddet davranışını belli oranda yönetebilmeyi öğrettiği bulunmuştur (Bulgu, 2013). Buna göre sporun, bireylerin davranışlarını düzenleyen, becerilerini geliştiren, fiziksel ve ruhsal sağlığına ve iyi oluşlarına katkıda bulunan bir olgu olduğu söylenebilir (Tortumlu, 2020).

Bireysel sportlardaki performans başarıları, sporcunun benlik saygısının sağlanmasına önemli katkı sağlamaktadır. Sporcu, herhangi bir beceriyi başarılı şekilde gerçekleştirdiğinde, kendine olan güveni artar ve biraz daha zor bir şeyi denemeye istekli hale gelecektir. Bu nedenle sporcularda benlik saygısı performansın artması ve başarının sağlanmasında oldukça önemlidir (Downward ve Rasciute, 2011). Taekwondo, bireysel spor dallarından bir tanesidir. Doğası gereği de müsabakada performansı üst düzeye çıkarmak için, optimal düzeyde bilişsel ve fizyolojik aktivasyona girmeyi ve sürdürmeyi ifade eder. Taekwondo sporcunun fiziksel olarak güç, hız, denge, esneklik ve dayanıklılık geliştirmesi sağlamaktadır. Aynı zamanda da sporcunun kendi kendine karar verebilmesine, iyi bir kriz yönetimi yapabilmesi ve zorluklarla mücadele edebilmesine, ruhsal, mental ve sosyal yönden iyilik halini geliştirip güçlendirerek de müsabakalar da başarı sağlamasına katkı da bulunmaya yardımcı olabilmektedir.

Temelinde fiziksel aktiviteler bütünü olan spor, bireylerin fiziksel, psikolojik, duygusal ve toplumsal gelişimini artırma, sosyalleşmesine yardımcı olma, aile ve toplum ilişkilerini geliştirme, kişisel ve sosyal kimliklerinin oluşmasında katkı sağlamaktadır. Bunların yanı sıra spor, bireylerin davranışlarını düzenleyen, becerilerini geliştiren, fiziksel ve ruhsal sağlığa ve iyi oluşa katkıda bulunan bir olgudur. Yapılan pek çok çalışma incelendiğinde spor katılımının stres kaygı ve depresyon düzeyini azalttığı; benlik saygısını, kendilik algısını, mutluluk düzeyini, yeterlik algısını, fiziksel benliği, beden memnuniyetini, kendini ifade etme durumlarını, psikososyal becerileri, öz-yeterlilik ve psikolojik sağlamlığı artırdığı söylenebilir (Orchard ve Hoskins, 2007).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu alışma; Taekwondo milli sporcularında benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

1.2. Araştırma Soruları

1. Taekwondo milli sporcularının benlik saygısı düzeyi nedir?
2. Taekwondo milli sporcularının psikolojik sağlamlık düzeyi nedir?
3. Milli sporcuların benlik saygısı düzeyi sosyodemografik özelliklere göre değişmekte midir?
4. Milli sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyi sosyodemografik özelliklere göre değişmekte midir?
5. Milli sporcuların benlik saygısı düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında ilişki var mıdır?

2. LİTERATÜR ÖZETİ

2.1. Sporun Tanımı

Spor, insan yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Spor faaliyetlerinde yer alma, bireylerin kişilik gelişimini ve benlik saygısını artırmaya, günlük yaşamda yoğun bir şekilde ve giderek artan stres durumları ile baş etmeye oldukça önemli katkıları olmaktadır (Orchard ve Hoskins, 2007). Spor, bireyin en gerçekçi anlamda kendi kendini disipline etmesine, karşılaşacağı ruhsal, mental ve fiziksel güçlükler karşısında mücadele etmesine yardımcı olabilmektedir. Sporcu ise, ferdi veya toplu olarak kendini spora adanmış, belirli kurallar altında, daha ileri seviyede sporu meslek haline getirmiş, rekabetçi, dayanışmacı, yaptığı işten maddi ve manevi doyum arayan sporu yapan kişidir. Spor faaliyetlerinin bireyler hem fiziksel hem de psikolojik etkileri bulunmaktadır. Spor fiziksel, ruhsal ve zihinsel becerileri, amaca uygun ve düzenli olarak yapmak, geliştirmek ve çoğu zaman da bu yeteneklerden en iyi şekilde faydalanmak için yapılmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995).

Tarihin en eski dövüş sanatlarından birisi olan Taekwondo, kültürel felsefeler ve zihinsel disiplinlere dayanmaktadır. Taekwondo, bireylerin bedensel, ruhsal ve mental yönden en iyi şekilde geliştirmesini ve kullanmasını sağlayan bir spor dalıdır. Taekwondo vücudun tüm kısımlarını hareket ettiren bilimsel dayanağı olan sistemli hareketlerin bir arada kullanılmasıdır. Bu sayede sporcuya beden ve zihin enerjisini en üst düzeyde ve uygun şekilde kullanmasını sağlamaktadır. Fiziksel güce odaklanan bu spor, bireylerin zihinsel sağlığının iyileşmesi gibi psikolojik faydaları da sağlamaktadır (Kılıç vd., 2014).

2.2. Benlik Saygısı Kavramı

Bireylerde kişilik gelişimini etkileyen en önemli faktörlerden bir tanesi de benlik'tir. Benlik kavramı, bireylerin kendi bakış açısı, olaylar karşısındaki görüş ve kendi kişilik yapısına ilişkin varsayımlarından oluşmaktadır. Bireylerin değer yargıları, kişisel becerileri, hayata dair beklentileri ve hedeflerine ulaşmadaki düşünce ve faaliyetlerinin bütünü benliği oluşturmaktadır. Bilinç ile benlik arasında yakın bir ilişki vardır. Benlik

fiziksel ve psikolojik kavram olarak, bireyin kendindeki benin farkında olmasıdır (Ouvang vd., 2020).

Benlik saygısı, bireylerin ruh ve beden sağlığının dengede olması için oldukça önemlidir. Bireyin kendisiyle ilgili gerçekçi beğenisini gösteren düşünceler benlik saygısı olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin kendisiyle ilgili düşüncelerinin doğru olması aynı zamanda düşüncelerinin gerçekçi olduğunu, beğenisinin olması da kendine karşı sevgisinin ve olumlu duygu ve düşüncelerinin olduğunu göstermektedir. Çoğu kişiler, düşük veya yüksek benlik saygısına sahip olabileceğinden bahseder; ancak bu ifade benlik saygısını bireylerin başkalarına göre karşılaştırmacı, değerlendirici ve yarışmacı bir durum haline getirebilir. En doğrusu bireyin kendisini gerçekçi bir şekilde beğenmesi ve sevmesi durumunda benlik saygısının olumlu olduğudur. Benlik saygısı, kendisini yenik düşüren bir “kendini beğenmişlik” durumu ile yine kişinin kendini yenik düşüren bir “utanç duyma” durumu arasında kalan ve ortada bir yerde yer alan bir kişisel durumdur (Knobloch-Westerwick vd., 2020).

Benlik saygısı, insanın yaşam evrelerinde farklılık gösterebilmektedir. Orth ve Robins (2014), benlik saygısının ergenlikten orta yetişkinliğe yükselme eğiliminde olduğunu, yaklaşık 50 ila 60 yaşlarında zirveye ulaştığını ve ardından yaşlılığa doğru artan bir hızla azaldığını ifade etmiştir. Yaşlıların benlik saygısını; sağlık, bilişsel yetenekler ve sosyoekonomik statüdeki düşüşler etkilemiştir (Wagner vd., 2013). Sağlıklarını ve varlıklarını sürdürmeleri ile benlik saygısı arasındaki ilişki pozitif yönde olması gerekirken, benlik saygısının belirleyen faktörlerin farklılığından, yaşlıların benlik saygısı küçük bir miktar düşük olarak değerlendirilmiştir (Orth ve Robins, 2014).

Benlik saygısı ile cinsiyet arasındaki ilişkiye baktığımızda, erkekler tipik olarak kadınlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını söyleselerde, cinsiyet benlik saygısını etkileyen güçlü bir etken değildir (Erol ve Orth, 2011). Yani hem erkekler hem de kadınlar, ergenlikten orta yaşa kadar benlik saygısında artış gösterme ve daha sonra yaşlılıkta düşüş gösterme eğilimindedir.

Genel olarak benlik saygısı, duygusal olarak istikrarlı, vicdanlı ve dışa dönük bireylerde olumlu gelişmeler göstermektedir. Başarı ve başarısızlık deneyimleri açısından

baktığımızda benlik saygısı genellikle uyumsuz olarak kabul edilmektedir. Bunu sebebi bireyin istikrarlı, temel bir benlik değeri duygusuna sahip olmadığıdır (Meier vd., 2011).

Kendilerini yenik düşüren bir kendini beğenmişlik durumu içinde olan bireyler, birey olmanın ötesine geçmeye çalışan kişilerdir. Bu bireyler, kendilerini yetenekli ve üstün göstermeye çalışan kişilerdir. Genellikle egosantrik düşünce içinde kendilerini üstün görürler, büyüklenirler. Aslında gerçekte kendine güven duymamaktan köken alan bu düşünce, kendini yenik düşüren bu kendini beğenmişlik durumundan kaynaklanmadır (Chang vd., 2020).

Kendilerine karşı bir utanma duygusu taşıyan bireyler ise, yeterince kendilerini önemli hissetmeyen ve bir birey olmadıklarını düşünen kişilerdir. Kendi düşüncelerin de sürekli ve ısrarcı şekilde kendileri ile kıyaslama içindedirler. Kendilerini çevresindeki tüm bireylerden aşağı da görürler. Kendileriyle ilgili gerçek dışı yorumları vardır ve kendilerini hiç bir zaman sevmezler (Basett vd., 2015). Kendine karşı benlik saygısı olan bireyler ise, bir insan olmaktan ne daha fazlasına, ne de daha aşağısına sahip olmadıklarını düşünürler. Kendi yetersizliklerini ve eksikliklerinin farkında olan ve her şey rağmen kendilerini ile barışık kişilerdir. Bu özellikteki bireyler kendilerini başkalarına göre ne üstün görürler, ne de başkalarından aşağıda görürler. Kendilerini de diğer tüm insanlarla eşit görürler. Literatüre bakıldığında; benlik saygısının üç ardışık etkene bağlı olduğu görülmektedir. Bu etkenler sırasıyla; koşulsuz insan değeri, sevgi ve gelişme'dir (Booker vd., 2015). Burada söz edilen üç etken önemli olsa da, bu üç etkenin ardışık olarak kişide olması daha önemlidir. Benlik saygısı öncelikle bireylerin kendilerine karşı duyduğu koşulsuz değere bağlıdır, sonra bireylerin kendilerine duyduğu koşulsuz sevgiye ve son olarak ise kendini geliştirmeye bağlıdır. Koşulsuz hissedilen insani değerlere sahip olmak, benliğin özünün eşsiz ve benzersiz olduğu anlamına gelmektedir. Yine herhangi bir koşula bağlı olmaksızın iyi ve değerli hissetmek ve düşünmek, birey olarak önemli ve değerli olmak anlamına gelmektedir. Aynı zaman da koşulsuz insan değerine sahip kişilerin de, herhangi başka bir insan gibi değerlidir (Jewitt vd., 2013). Çoğu zaman olumlu benlik saygısı fiziksel çekicilikle, maddi şeylerde ya da başkalarının başaramayacağı bir şeyi başarmayla ilişkilendirilebilir. Ancak benlik saygısını olumlu şekilde oluşturmak ve sağlamak ile ilişkili faktörler; genetik, kişilik, yaş, sağlık durumu ve sosyal koşullardır.

Benlik, kişilerin geçmiş yaşantıları, kendi beni ile ilgili algılamaları, gelecek hedefleri, sosyal statüsü ve bu statüye ilişkin rolleri ile bu durumların zihninde temsil edişi ve “ben” olarak odaklaşması anlamına gelmektedir (Sayiner vd., 2007). Birey benlik kavramını onaylamasıyla ortaya çıkan beğeni durumu benlik saygısı olarak değerlendirilmektedir. Bireyin benlik saygısının yüksek olması için birlikte yaşadığı ailenin özgüvenli olması, iletişimin sağlıklı kurulması, güven duymanın öğretilmesi, esnek ve hoşgörülü davranışlar sergilenmesi önemlidir (King vd., 2000; Karadağ vd., 2008; Yörükoğlu, 2000).

Olumsuz benlik saygısı olan bireylerin, hedefleri gerçekçi değildir. Yani ya hedefler yüksektir, ya da düşük olarak belirleme özelliği göstermektedir. Bireylerin olumlu benlik saygısına sahip olabilmesi için mantıksal hedefler oluşturması gerekmektedir. Kişi, onun için önemli olan diğer bireylerden ilk öğrenmeleri gerçekleştirir. İlk öğrenmenin sonucu içselleştirir. İçselleşen ve öğrenilen davranışlar, insanın yaşamını yönlendirmektedir (King vd., 2000; Örgün, 2000; Aktaş, 2015; Bingöl ve Alpkaya, 2016).

Benlik saygısı ile ruhsal yapının temeli küçük yaşlardan itibaren bireyin öz kimliği, benlik saygısı ve ruhsal yapısının temelleri küçük yaşlardan itibaren atılmaktadır (Odağ, 2001). Bu sebeple benlik saygısının oluşmasında biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler belirleyici rol oynamaktadır (Çelikbaş vd., 2019). Bu faktörlerin içinde yer alan sporun olumlu benlik saygısı üzerine etkisi bulunmaktadır (Kulaksızoğlu 2005; Weinber ve Gould, 1995).

Çocukların benlik saygısı ve benlik kavramları altı haftalık egzersiz programı sonucunda iyileşme sağlandığı gözlenmiştir (İçten vd., 2006). Egzersiz ve benlik saygısı arasında yapılan çalışmada erkekler açısından benlik saygısının pozitif yönlü ilişki olduğu, kızlar açısından da negatif anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Tiggeman ve Williamson, 2000). Spor yapanların yapmayanlara göre duygusal yönden dengeli, dışa dönük olduğu belirtilmiştir (Tiryaki, 2000). Bu sebeplerle sporun benlik saygısı üzerine etkilerinin neler olduğu merak edilmektedir.

2.2.1. Spor ve Benlik Saygısı İlişkisi

Benlik saygısı, yaş, cinsiyet, başarı, sosyo-ekonomik durum, beden imgesi, etnik köken, çevre ile ilişki içerisinde olmak gibi etkenlerin etkisindedir. Spora katılımın da benlik saygısı üzerine etkileri vardır. İnsan yaşamının her döneminde, katıldığı fiziksel aktivitelerin benlik saygısına katkısı bulunmaktadır(Aşçı vd., 1993; İkizler, 2002).

Baştuğ vd. (2011), düzenli yapılan fiziksel aktivitenin kendini fiziksel ve beden imgesi üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Sporun insanda güven duygusu geliştirdiği ve kendileri hakkında olumlu benlik saygısına sahip olabildiklerini ifade etmişlerdir.

Spora katılım ile benlik saygısının artması arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Spora katılım ne kadar fazla ise bireylerin benlik saygısı da o derece artış göstermektedir (Ryan 2008). Wagnsson ve arkadaşlarının çalışmasında, algılanan spor yeterliliğinin artan özgüven duygusu ve benlik saygısından kaynaklandığını bulmuşlardır. Dikkate değer benlik saygısının genellikle gençlerde ve erken dönem ergenlerde en yüksek seviyede olduğu, orta ergenlikte azaldığı ve geç ergenlik döneminde ise biraz iyileştiği görülmektedir (Wagnsson vd., 2014). Benzer şekilde Pederson ve Seidman'ın çalışma sonuçları, benlik saygısının yaşa bağlı olarak zamanla arttığını göstermiştir (Pedersen ve Seidman 2004). Slutsky ve Simpkins (2009), takım sporlarından ziyade bireysel sporlarda yarışan sporcuların daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını bildirmiştir. Daha yüksek benlik saygısına sahip olanların kendilerine daha fazla öz saygıları olmaktadır. Bowker, spora katılımın bireylerde benlik saygısı ile fiziksel yeterlilik ve fiziksel görünüm ile ilişkili olduğunu bildirmiştir (Bowker 2006). Üniversite öğrencilerindeki artan benlik saygısının sporla ilişkili olduğu görülmüştür (Richman ve Shaffer 2000; Chen vd., 2012).

Bireysel sporlardaki performans başarıları, sporcunun benlik saygısının sağlanmasına önemli katkı sağlamaktadır. Sporcu, herhangi bir beceriyi başarılı şekilde gerçekleştirdiğinde, kendine olan güveni artar ve biraz daha zor bir şeyi denemeye istekli hale gelecektir. Bu nedenle sporcularda benlik saygısı performansın artması ve başarının sağlanmasında çok önemlidir. Kendine güven ve benlik saygısı ile üstün performans arasında güçlü bir ilişki tanımlanmıştır (Downward ve Rasciute, 2011). Olumlu bir benlik

saygısı, sporcunun yeteneklerine olan inancı ile ilişkilidir ve başarının oluşmasında bireyleri motive eder.

Bireylerin bir spora katılım sağlamaları, hem kendi benliğine hem de başkalarına saygı duymalarına yardımcı olabilmektedir. Ayrıca sporun beden ve zihnin olumlu gelişimine katkı da bulunduğu gibi, sporcularda daha çok özgüven ve benlik saygısına ol açtığı da belirtilmektedir. Taekwondo sporu ile ilgilenen sporcuların kaygı ve depresyon daha az yaşadıkları bildirilmiştir (Mousavi Gilani ve Dashipour, 2017). Fiziksel engelli milli sporcularla, fiziksel engeli olan bireylerin benlik saygısı düzeyi karşılaştırıldığında, spor yapmayan bireylerin benlik saygısının fiziksel engelli milli sporcularınkinden daha düşük olduğu bulunmuştur (Dale vd., 2019). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen sporcularda benlik saygısı değerlendirildiğinde, vücut geliştirici egzersizlerin sporcuların benlik saygısı düzeyine önemli düzeyde katkısının olmadığı görülmüştür (Van Zeist vd., 2004).

Benlik saygısı, çağdaş yaşamda her yerde karşımıza çıkan bir kavramdır. Sınıflar, işyerleri, spor etkinlikleri ve müzik resitallerinde genellikle başarı elde etmek için yüksek benlik saygısının kritik olduğu varsayılır. Benlik saygısının teşvik edilmesi ve düşük benlik saygısının önlenmesi, toplumda benlik saygısı düzeylerini yükseltmek için müdahaleler yapılması önemli bir toplumsal hedef olarak yaygın şekilde algılanmaktadır (Orth ve Robins, 2014). Benlik saygısı, kişinin öz değerlendirme yoluyla ulaştığı benliğinin onaylanmasından doğan beğeni halidir (Tözün, 2010). Ayrıca benlik saygısı, bireyin kendisini değerli algılayıp algılamadığı (Baumeister vd., 2003; Tözün, 2010) ya da değerli bulma derecesini ifade eden bir kavramdır (Tözün 2010). Bir başka deyişle benlik saygısı, bireyin bir kişi olarak değerine ilişkin öznel değerlendirmesini ifade eder (Orth ve Robins, 2014).

Benlik saygısı genellikle insanların kendilerini ne kadar sevdiğini (Zeigler-Hill, 2013) ve yeterli algıladıklarını yansıtan kendini tanımanın değerlendirici yönü olarak kabul edilir. Yüksek benlik saygısı, benlik hakkında oldukça olumlu bir görüşü ifade ederken, düşük benlik saygısı, benliğin belirsiz veya tamamen olumsuz olan değerlendirmelerini ifade eder (Baumeister vd., 2003, Zeigler-Hill, 2013). Benlik saygısının düşük olduğu bireylerde depresyon, anksiyete ve psikosomatik belirtiler yüksektir. Bunun yanında, düşük benlik saygısına sahip bireylerin içinde bulunduğu mevcut durumu da gerçek olarak algılaması

olumsuz etkilenir (Tözün 2010). Yüksek benlik saygısı olan bireyler ise, olumlu öz değerlendirme yaparak güçlü yönlerini keşfederek (Tözün, 2010); anksiyetelerini kontrol altına alıp olumlu ve doyumlu kişilerarası ilişkiler kurarak (Öz, 2010) iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama, kendine güven gibi olumlu özellikler geliştirebilirler (Tözün, 2010).

Farklı benlik saygısı seviyelerine sahip bireyler, benlik saygısı duygularını düzenlemek için farklı stratejiler benimseme eğilimindedir; öyle ki, yüksek benlik saygısına sahip olanlar, çabalarını benlik değeri duygularını daha da artırmaya, yani kendini geliştirmeye daha fazla odaklama eğilimindedir. Düşük benlik saygısına sahip olanlar ise öncelikle zaten sahip oldukları sınırlı benlik saygısı kaynaklarını kaybetmemekle, yani kendini koruma ile ilgilenirler. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler tarafından sergilenen kendini geliştirme eğilimlerinin aksine, düşük benlik saygısına sahip bireylerin, kendini koruyucu stratejiler kullanma olasılıkları daha yüksektir (Zeigler-Hill, 2013).

Benlik saygısının, benlik saygısı modeline göre global benlik saygısı, akademik, sosyal, duygusal ve fiziksel alanlar olmak üzere alt bileşenleri bulunmaktadır. Yeterlik algıları bireyin akademik, spor ve sosyal beceri gibi özel bir alandaki yeteneklerini değerlendirmesi ve tanımlamasıdır (Öz, 2010). Spor ve fiziksel etkinliklerin stres, kaygı ve depresyon düzeyini azalttığı; benlik saygısı ve kendilik algısını ise artırdığı bilinmektedir (Alpaslan, 2012). Yapılan bir çalışmada yüksek düzeyde spor katılımı ile gençlerin benlik saygısı ve yeterlik alguları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada spor etkinliğine katılımı yüksek olan genç ergenlerin düşük olanlara göre daha yüksek algılanan atletik yeterlilik, sosyal yeterlilik ve global benlik saygısı düzeyleri olduğu bildirilmiştir (Donaldson ve Ronan, 2006).

Demir ve Duman (2019)'nın çalışmasında, spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre hem benlik saygısı hem de mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu, benlik saygısının gelişimi ve mutluluk üzerinde sporun olumlu etkisinin olduğu bulunmuştur. Karakaya vd., (2006)'nın çalışmasında 9-13 yaş arası yüzücülerin spor yapmayan yaşlıtlarına göre benlik saygısının daha yüksek, depresyon düzeylerinin ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bir ay ve 15 gün süren iki yaz spor okulunun etkinliklerinin incelendiği bir çalışmada, spor etkinliklerinin yaz okullarına katılan 8-12 yaş aralığındaki öğrencilerin benlik saygısının genel, sosyal ve akademik alanlarında artış sağladığı görülmüştür (Korkmaz, 2007). Benzer şekilde Bowker (2006)'in çalışmasında da 5.-8. sınıf öğrencilerinde spor katılımı

ile benlik saygısının ilişkili olduğu belirtilmiştir. Gacar ve Yanlıç (2012)'in çalışmasında da benlik saygısının yüksek olduğu 13-17 yaş arası ergen hentbolcularda, sporun benlik saygısının gelişiminde olumlu etkisi olduğu bildirilmiştir. Binsinger ve diğerleri (2006)'nın çalışmasında öğrencilerin okul dışı spor faaliyetlerine katılımı üç yıl boyunca izlenmiştir. Çalışma sonunda okul dışında spor faaliyetlerine (erkeklerde en çok futbol, tenis, judo, basketbol ve masa tenisi; kızlarda en çok dans, binicilik, jimnastik, yüzme, atletizm ve tenis) düzenli olarak katılan öğrencilerin spor faaliyetlerine katılmayanlara göre genel benlik saygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerle yapılan bir başka çalışmada, takım sporlarında daha fazla zaman harcayan, ancak bireysel sporlarda zaman harcamayan çocukların, daha yüksek spor benlik kavramı olduğu ve bunun da akranlarına göre daha yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Slutzky ve Simpkins, 2009). Bingöl ve Alpkaya (2016), spor yapmanın lise öğrencilerinin benlik saygısını artırdığını; spor yapan erkek ve kız öğrencilerin spor yapmayan hemcinslerinden benlik saygısının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Taylor ve Turek, (2010)'in çalışmasında ergen kız öğrencilerin spor katılımının benlik saygısını ve okula uyumu artırdığı bulunmuştur.

Ouyang ve diğerleri (2020)'nin çalışmasında üniversite öğrencilerinde benlik saygısının spor katılımı ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir. Erşan vd., (2009)'nin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısının ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisinin incelendiği çalışmasında, öğrencilerin orta-yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduğu, benlik saygısının artan yaş, takım sporuyla uğraşma ve yüksek gelire sahip olma değişkenlerinden etkilendiği bulunmuştur. Mollaoğulları ve Alptuğ (2013) ise spor yapma durumunun üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve atılganlık düzeylerini etkilemediğini bulmuştur.

Aslan ve diğerleri (2017)'nin 18-45 yaş aralığındaki 116 bedensel engelli yetişkin ile yürüttükleri çalışmada, erkek katılımcıların kadınlara göre ve spor yapan bedensel engelli yetişkinlerin hareketsiz bedensel engelli yetişkinlere göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu; çalışma durumu, sakatlık nedenleri ve hareketlilik durumunun benlik saygısını etkilemediği tespit edilmiştir. Çalışmanın sonunda, spor katılımının bedensel engelli yetişkinlerde benlik saygısını geliştirdiği görülmüştür. Benzer şekilde başka bir çalışmada da spor yapan bedensel engelli bireylerin daha olumlu bir fiziksel benlik ve iyi benlik saygısının olduğu bildirilmiştir (Scarpa 2011).

Debate ve diğeri (2009)'nın çalışmasında, 3.-8. sınıf 1034 kız öğrenciye Girls on Run (3.-5. sınıf) ve Girls on Track (6.-8. sınıf) programları haftada iki kez bir buçuk saat 12 hafta uygulanmıştır. Programlar, 8-13 yaş arası kızlar için 3,1 mil koşu etkinliği eğitimini olumlu duygusal, sosyal, zihinsel ve fiziksel gelişimi destekleyen deneysel müfredatla (mevcut davranışları değerlendirme ve iyileştirilmesi gereken davranışları değiştirmenin yollarını öğrenme, uygun egzersiz ve beslenme alışkanlıkları yoluyla fiziksel olarak sağlıklı olmanın önemini keşfetme, belirli duyguları tanımlayarak ve bunlarla uğraşarak duygusal olarak nasıl sağlıklı olunacağını anlama, işbirliğinin anlamını keşfetme, aktif dinlemeyi öğrenme, dedikodu ve zorbalığın olumsuz sonuçlarını anlama ve başkalarıyla ilişkilerde olumlu bir tutuma sahip olma, topluma karşı sorumlulukları keşfetme, medyadan gelen kültürel ve sosyal mesajları analiz etme, kendi kalıp yargılarını ve ayrımcı davranışlarını inceleme) birleştirmektedir. Çalışma sonunda programların kızların benlik saygılarını, vücut büyüklüğü memnuniyeti, fiziksel aktivite sıklığı, fiziksel aktiviteye bağlılığı artırdığı tespit edilmiştir.

Sipahioğlu ve Taşkın (2019)'nın 20 kontrol ve 20 deney grubu olmak üzere toplam 40 sedanter kadınla yürüttükleri randomize kontrollü çalışmasında, 8 haftalık rekreatif etkinlikli yürüyüş egzersizine katılan deney grubunun kontrol grubuna oranla benlik saygısının anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Li ve diğeri (2002)'nin randomize kontrollü çalışmasında, yaşlı bireylere 6 aylık Tai-Chi programı uygulanmıştır. Çalışma sonunda programa katılan yaşlı bireylerin genel benlik saygısı, alana özgü fiziksel benlik değeri ve alt alana özgü çekici vücut, fiziksel güç ve fiziksel durum saygısı düzeylerinin arttığı görülmüştür. McAuley vd., (2000)'nin randomize kontrollü çalışmasında ise yaşlı bireyler 6 aylık bir yürüyüş programına alınmıştır. Çalışma sonunda yaşlı bireylerin benlik saygılarının önemli oranda arttığı bulunmuştur.

2.3. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojik sağlamlık kavramı, ilk kez 1960-1970 yılları arasında varoluşçu kişilik teorisine dayandırılarak ortaya çıkarılmış olan psikolojik dayanıklılık kavramı, başlangıçta gelişimsel patoloji araştırmalarında yer almıştır (Terzi, 2016). Olumsuz olaylar karşısında bireylerin güçlü kalabilmesi olarak tanımlanabilen psikolojik sağlamlığın, önemli ve güncel bir konudur (Gürhan, 2006). Psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili bir çok kuram ve uygulamada tanımlaması yapılmasına rağmen, bu kavramı tam olarak ortaya koyan bir tanım henüz bulunamamıştır (Kararımak, 2006). Yapılan tanımlamalar ise genel olarak çok yönü olan bir karmaşık yapı olduğundan bahsetmektedir (Kimhi ve Eshel, 2015).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar incelendiğinde; bireylerdeki psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için, herhangi bir risk durumunun olması gerekliliği vurgulanmıştır (Gizir, 2007). Bireylerin fizyolojik, genetik, psikososyal ve demografik değişkenleri; birey, toplum ve aile sorunları ile ortaya çıkması ya da artmasına sebep olabilecek risk faktörlerini tetikleyebilmektedir (Terzi, 2008). Normal yaşam süreci içinde her bireyin en az bir risk oluşturabilecek etkenle karşılaştığı bildirilmektedir (Wu, 2011). Oluşabilecek risk faktörleri içinde; kayıplar, başarısızlıklar, hayal kırıklıkları, terör saldırıları, önemli sağlık problemleri, iş kaybı, yoksulluk gibi kriz durumları sayılabilir (Basım ve Çetin, 2010).

Psikolojik sağlamlık, “bireylerin yaşamda meydana gelen değişimlerden, kriz durumlarından, çeşitli hastalıklardan iyileşebilme becerisi, hızlı iyileşebilme, eskiye çabuk dönebilme ve elastikiyet” olarak tanımlanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Psikolojik sağlamlık, herhangi bir kriz durumlarından eski ruh haline geri dönebilme ya da eski ruh halinden daha iyi olabilmeyi gerektirir. Bu özel durum, ruhsal bir süreci tanımlamakla birlikte, sağlıklı büyüme ve gelişmede, yaşamın sürdürülmesinde önemli bir yere sahiptir (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Psikolojik sağamlılık, Latince “resilire” kökünden türemiştir ve kelime olarak esnek ve elastiki olmak demektir (Öz ve Yılmaz, 2009). Psikolojik sağamlılık kavramı, yaşamın koşullarının zorluluğuna rağmen, insanın bu olumsuzluklarla başarılı bir şekilde başetme ve adaptasyon sağlayabilme yeteneğidir. Psikolojik sağamlılık kavramı, sağlığın gelişmesi ve sürdürülmesine katkıda bulunurken, olumsuz bir durumla karşılaştığında cesaretini toplayıp mücadele etme özelliği gösterilmesi demektir (Öz ve Yılmaz, 2009).

Psikolojik sağamlılık kavramı, Suzanne Kobasa tarafından yönetici olarak bir telefon şirketinde çalışırken ortaya atılmıştır. Aynı zamanda da psikolog olan Kobasa, yılın belli dönemlerinde psikolojik testler uygulamıştır. Testlerin sonucunda olası problemler yada stresli yaşam şartları olan bireylerin bu durumlarla baş edebilme yeteneklerinin, kişilik özellikleriyle benzer olduğunu bulmuştur.

Golstein ve Brooks (2013), psikolojik sağamlılık eğitimi almanın iki önemli sebebinden bahsetmektedir. Bunlardan biri, hızla ilerleyen teknolojiye ayak uydurmaya çalışan insanların yaşadıkları zorluklar, ikincisi ise risk ve koruyucu faktörlerin belirlenmesinin dışında elde edilen bilgilerin araştırmalarda sahip olacağı etki oranının öğrenilmesi gerekliliğidir.

Psikolojik sağamlılıkla ilgili birçok tanımlama yapmak mümkündür ancak tüm tanımlamalar da belirtilen ve çıkarılan ortak noktalar vardır. Bunlar; psikolojik sağamlılığın sürekli değişkenlik gösterdiği için dinamik olduğu, yine dinamik olduğu için gelişime ve değişime açık olduğu, kriz ve zorlu yaşam deneyimleriyle etkili ve sağlıklı baş edebilme becerisini geliştirdiği, aynı zaman da insanların psikolojik açıdan sağlam olabilmeleri için kişilik özellikleri olarak koruyucu faktörlere sahip olması gerekliliğidir (Galli ve Gonzales, 2015).

2.3.1. Spor ve Psikolojik Sağamlık İlişkisi

Sporda psikolojik sağamlık önemlidir, çünkü sporcular yaşadıkları baskılara dayanabilmek için çeşitli zihinsel becerilerini kullanmalı ve optimize etmelidir. Psikolojik sağamlık, zorlukların üstesinden gelme, dirençle mücadele etme ve kriz yönetimi gibi tüm ifadeleri içinde barındıran bir kavramdır (Galli ve Gonzalez, 2015). Sağamlık, “benlik saygısı gibi belirli kişilik özelliklerinden veya sosyal destek ve uyarlanabilir baş etme

becerileri ve stratejilerinden ortaya çıktığı düşünölen koruyucu bir mekanizmadır. Her başarılı sporcu için aksaklıklara, engellere ve başarısızlıklara olumlu yanıt verme yeteneği çok önemlidir (Yang vd., 2020).

Psikolojik sağlamlık, sporcunun karşılaştığı gúçlükleri aşmasını teşvik eden durumlar ve olaylar aracılığıyla zaman içinde oluşturduğu bir sűreçtir. Sporcular gúçlükleri ve olayları deneyimleyerek, benlik saygısı, özgűven ve kararlılığını da gűçlendireceklerdir (Galli ve Gonzales, 2015). Antrenörler için sporcularının psikolojik olarak sağlamlığı, sportif müsabakalarda başarılı olabilmeleri için çok önemli bir niteliktir. Antrenörler, performans seviyelerini iyileştirmek için bir sporcunun sahip olduğu yeteneği tanımalı ve bir maçta performans sergilerken becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmalıdır. Sporcuların psikolojik sağlamlığını gűçlendirmek için, bir müsabakadaki belirli durumlar sırasında duygu seviyelerini anlayabilmesi ve duygularını düzenleyebilip kontrol edebilmesine yardımcı olmak gerekmektedir. Bir sporcunun başarılı olabilmesi için çevikliğinin önemli bir niteliktir. Bu nedenle sporcuda çevikliği geliştirme ve gűçlendirmesine yardımcı olmak için iyi bir psikolojiye sahip olması sağlanmalı ve psikolojik sağlamlığı geliştirilmelidir (Fasey vd., 2021).

Bireylerin psikolojik sağlamlığı, karşılaştıkları olumsuz durumlara karşı geliştirdikleri dayanıklılıktır. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler olarak psikolojik sağlamlılık incelenebilmektedir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde karşılaştıkları olumsuz durumlar, yaşamlarının ilerleyen zamanlarında sıkıntılar geliştirebileceği düşünölmektedir. Psikolojik sağlamlığı; insanların yaşadığı acı tecrűbeler, felaketler, başarısızlık, kronik hastalıklar, çocuk ihmal ve istismarı, şiddet, yoksulluk gibi durumlar sağlıklı yaşam sürdürmelerinde risk faktörleri olarak ortaya çıkmaktadır (Kararımak, 2006; Terzi, 2006; Gizir, 2007; Aydın, ve Gizir, 2006; Basım ve Çetin, 2011).

Bazı çocuk ve ergenler olumsuz durumlara karşı dayanıklı iken, bazıları bu durumlar karşısında stres ve kaygı yaşayabilmektedir. Burada sorulması gereken asıl soru bir grubun hiç etkilenmediği ya da en az etkilendiği, diğer grubun ise adaptasyon ve başetme becerilerine nasıl sahip olduğudur.

Bireyin karşılaştığı risk faktörlerinin etkisini azaltmak için koruyucu faktörler vardır. Kişinin zeka seviyesinin yüksek olması, öz güven, öz saygı, olumlu benlik algısı, kendine

değer verme, kalımsal yada kronik hastalığının olmaması, problem çözme becerisinin olması gibi kişisel özellikler psikolojik sağlamlılığı etkileyen kişisel koruyucu faktörler olarak söylenebilmektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006).

Ailenin yapısı, sosyo ekonomik ve kültürel koşulları, eğitim düzeyleri aile üyelerinin psikolojik sağlamlığını koruyucu faktörlere etki edebilmektedir. Kişinin yakın çevresinden ve toplumdan aldığı sosyal destek, olumlu akran ilişkileri, rol model alınan kişiler, psikolojik sağlamlılığın çevre koruyucu faktörleri olarak söylenebilmektedir (Gizir, 2007). Spor ve fiziksel aktiviteler çevresel koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Şahin vd., 2012).

Fletcher ve Sarkar (2012), farklı branşlardaki olimpiyat şampiyonlarında psikolojik sağlamlığı etkileyen durumları araştırmıştır. Çalışma sonucunda, olumlu kişilik yapısı, motivasyon, güven, odaklanma ve algılanan sosyal destek gibi bir çok psikolojik faktörün uygun şekilde kullanıldığında olimpiyat sporcularında meydan okuma ve zorluklarla baş edebilme mücadelesi kazandırdığı, böylece stresörlerin olumsuz etkilerinden korundukları bildirilmiştir.

Yao ve diğerleri (2020) yapmış oldukları bir araştırmada, katılan bireylere iki ay süreyle düzenli bir spor programı uygulanmış ve program sonucunda katılan bireylerin psikolojik sağlamlık durumlarının olumlu yönde geliştiği vurgulanmıştır. Ayrıca uygulanan programın sonunda katılan bireylerin algıladıkları stres düzeyi, sigara, kafein ve alkol tüketimlerinde azalma gözlenmiştir. Ayrıca katılımcıların artık daha sağlıklı beslenme eğilimleri olduğu bulunmuştur. Düzenli olarak yapılan sportif faaliyetler sporcuların zorlu anlarda kendilerini yatıştırması ve rahatlatmasına, sağlıklarına zarar veren davranışlardan uzaklaşmalarına yardımcı olurken, beraberinde stres yaratan durumlarda anksiyete ve depresyon gibi psikiyatrik problemlerin oluşma riskini azaltmaktadır. Bu sayede bireyler stres yaratabilecek kriz durumları karşısında daha güçlü olarak mücadele edebilmekte ve mevcut duruma uyumu daha iyi olmaktadır. Böylece yaşanan tüm olumsuzlukların (müsabaka kaybetme vb.) etkilerini en aza indirerek bir sonraki müsabakaya etkili bir şekilde hazırlanarak devam edebilmektedir (Biricik, 2020).

Psikolojik sağlamlık, son zamanlarda psikolojik danışman, psikolog, sosyal çalışmacı ve psikiyatristlerin (Kararımak, 2006; Gizir, 2007) önemle üzerinde durdukları güncel bir

kavramdır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Kavram anlam olarak, kişinin hayatında mevcut olan tüm zor şartlara rağmen, başarıyla zor durumların üstesinden gelebilmesi ve bu duruma uyum gösterebilmesidir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Latince “resilience” kökünden türeyen psikolojik sağlık kavramı (Gizir, 2007); “hastalık, depresyon, değişimler ya da talihsizlikten çabucak iyileşme kabiliyeti; bir malzemenin bükülme, gerilme ya da sıkıştırıldıktan sonra orijinal şekil ve konumuna dönebilmesi, elastikiyet” şeklinde tanımlamaktadır (Ramirez, 2007). Başka bir ifadeyle psikolojik sağlık, stres ve zorluklar karşısında başarılı bir şekilde uyum sağlama yeteneğidir (Wu vd., 2013). Tanımlar zaman içinde gelişse de temelde psikolojik sağlık, olumlu adaptasyon ya da sıkıntı yaşanmasına rağmen ruhsal sağlığı koruma veya yeniden kazanma becerisini ifade etmektedir (Herrman vd., 2011).

Yukarıdaki tanımlardan anlaşıldığı üzere, psikolojik sağlamlığın ortak bir tanımı bulunmamasına rağmen, psikolojik sağlamlığın dinamik oluşu (Gizir, 2007; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009; Herrman vd., 2011), travma ve zor koşullarla başa çıkabilme ve bu durumu uyum sağlama ya da yeterlik durumunu artırabilme (Gizir, 2007; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009) tüm tanımlarda ortak ve önemli noktalar olarak karşımıza çıkmaktadır (Öz ve Bahadır, 2009). Bunun yanında psikolojik sağlık geliştirebilmek için bireyin hem bir risk ya da zor bir deneyime maruz kalıp uyum göstererek hayatında farklı alanlarda başarı göstermesi (Gizir, 2007), hem de riskin olumsuz etkilerini hafifleten (Kararımak, 2006; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009) koruyucu faktörlere sahip olması gerekmektedir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Literatür incelendiğinde risk faktörlerinin; **bireysel**, **ailesel** ve **çevresel risk faktörleri** (Gizir, 2007; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009) olarak gruplandırıldığı görülmektedir. Genel olarak bireyin psikolojik olarak sağlıklı olmasında ve psikolojik sağlık geliştirmesinde karşımıza çıkan risk faktörlerinin, kişinin olumsuz yaşam deneyimleri ve felaketler olduğu söylenebilir (Kararımak, 2006). Bahsedilen risk faktörlerine örnek olarak; adolesan gebelik, erken doğum, evlat edinilme, bireyin kendisinde ya da ebeveynlerinde kronik ya da ruhsal hastalık, madde kullanımı ya da suç işleme öyküsü, IQ seviyesinin düşük olması, akademik başarısızlık, boşanma, ebeveynlerin birinin ya da ikisinin ölümü, aile içi şiddet, ihmal ve istismar öyküsü, yoksulluk, yetersiz beslenme, olumsuz sosyal destek sistemlerinin varlığı gibi faktörler verilebilir (Kararımak, 2006; Gizir 2007; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

Koruyucu faktörler *içsel (bireysel)* (Kararımak, 2006; Gizir, 2007) ve *dışsal koruyucu faktörler* (Kararımak, 2006) olarak sınıflandırılmaktadır. İçsel koruyucu faktörler; zekâ/bilişsel yetenek seviyesinin iyi olması, üst düzeyde akademik yeterlik ve becerilerin olması, gelecek planları yapma ve iyimserlik, kendi yaşamının kontrolünü sağlayabilme, yüksek benlik saygısı, etkili problem çözme becerilerinin bulunması, empati, sorumluluk, yardımseverlik ve mizah duygusuna sahip olma olarak sayılabilir (Kararımak, 2006; Gizir, 2007; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Dışsal koruyucu faktörler ise; ebeveynler ile yakın ilişki, aileyle birlikte yaşama, sosyoekonomik durumun iyi olması, aile üyelerinin destekleyici ve sıcak bağlarının olması, ebeveynlerin olumlu niteliklere sahip olması ve çocuklarının geleceği için olumlu beklentilerinin bulunması, aile dışında olumlu ve samimi bir ilişkinin kurulabileceği bir yetişkinin varlığı, iyi düzeyde sosyal ve toplumsal destek sisteminin bulunması ve iyi okullarda eğitim görme şeklinde sıralanabilir (Kararımak, 2006; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009; Wu vd., 2013). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak sayılabilecek bir olgu da spor ve fiziksel aktivitedir. Stresle başa çıkmayı sağlayarak fiziksel ve psikolojik sağlamlığı artıran spor ve fiziksel aktivitenin, ayrıca koruyucu bir faktör olarak rol aldığı bilinmektedir (Şahin vd., 2012). Amcaoğlu ve diğerleri (2019)'nın spor yapan bireylerin psikolojik sağlamlık algılarını öğrenmek amacıyla 12 kişiyle yürüttükleri nitel araştırmasında, spor yapan bireylerin psikolojik sağlamlığın içsel faktörlerinden olan stresle başa çıkabildikleri görülmüştür. Araştırmada stresle başa çıkma, benlik saygısı ve öz-yeterlik temasına ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sporun psikolojik sağlamlığı artıran önemli bir aktivite olduğu belirtilmiştir. Karataş vd., (2020)'nin bedensel engelli bireylerde yaptıkları çalışmada, spor yapmanın psikolojik sağlamlığa etkisi üzerinde benlik saygısının aracı olduğu, spora aktif katılımın, benlik saygısına olumlu etkisi olup benlik saygısını artırdığı görülmüştür. Bir başka deyişle, benlik saygısının spora aktif katılımdan etkilendiği, benlik saygısının ise psikolojik sağlamlığı artırdığı ifade edilmiştir.

Koçak ve diğerleri (2017)'nin beden eğitimi ve spor öğrencilerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin orta olduğu, erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu bulunmuştur. Özkara ve Özbay (2018)'in çalışmasında, lisede öğrenim gören sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışma sonunda cinsiyet, yaş ve lise türünün psikolojik sağlamlığı etkilemediği; ancak takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin bireysel spor yapanlara göre psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Gümüşdağ ve Aydoğan (2021)'nin çalışmasında bireysel ve takım sporlarına ilgi duyan 13-18 yaş aralığındaki sporculardan erkek sporcuların kadın sporculara göre ve bireysel sporla uğraşanların da takım sporuyla uğraşanlara göre yüksek oranda psikolojik sağlamlığa sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yaşla birlikte psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir.

Onturk ve diğerleri (2020)'nin çalışmasında psikolojik sağlamlık puanlarının Spor Bilimleri Fakültesi Üniversite öğrencilerinden erkek katılımcıların kadınlardan, takım sporcularının bireysel sporculardan, alt sınıfların üst sınıflardan, spor yöneticiliği bölümündekilerin hem antrenörlük hem de beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündekilerden, yaşça küçük olanların yaşı büyük olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gençoğlu ve Namli (2020)'nin Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 104 öğrencinin psikolojik sağlamlık ve empati düzeylerinin incelendiği çalışmasında, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu bulunmuştur. Çelik ve diğerleri (2019)'nin bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan 13-16 yaş aralığında toplamda 207 sporcunun katıldığı çalışmasında ise, erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu, psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşla ters orantılı olduğu, ne kadar süre spor yapıldığının ise psikolojik sağlamlığı etkilemediği görülmüştür. Benzer şekilde üniversitede öğrenim gören sporcu öğrencilerle yapılan başka bir çalışmada da erkeklerin daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu bulunmuştur (Karademir ve Açak, 2019). Bir başka çalışmada ise, boks yapan sporcularda cinsiyet ve yaşın psikolojik sağlamlığı etkilemediği, sporcuların aktif spor yaşamlarının günlük hayatlarında kendilerini ifade etme durumları ve psikolojik sağlamlık düzeylerini etkilediği görülmüştür (Şahinler ve Ulukan, 2021).

Moynihan ve McMahon (2014)'un yarı deneysel çalışmasında, 12-14 yaş aralığındaki 44 erkek öğrenciye, haftada dört gün, sabahın erken saatlerinde, 20 haftalık çok sporlu bir program olan Sport@Dawn programı uygulanmıştır. Müdahale sonunda, öğrencilerin psikolojik sağlamlık, kendi kaderini tayin etme ve akademik başarı oranlarının arttığı bulunmuştur. Okul ortamında eğitilmiş antrenörler tarafından sunulan iyi tasarlanmış, eğlence amaçlı, çok sporlu bir program olan Sport@Dawn programının erkek çocukların psikososyal ve akademik gelişimini artırabileceği önerilmiştir. Merryman ve diğerleri (2012)'nin karma yöntem çalışmasında, sosyoekonomik açıdan dezavantajlı olan bir orta okulda öğrenim gören risk altındaki 10-13 yaş aralığındaki deney grubundaki öğrenciler,

beş haftalık bir yaz kampına katılmıştır. Yaz kampında basketbol, tırmanma duvarı, yüzme gibi sporların yanında öğrenciler, seramik ve mücevher yapımı gibi zanaat etkinliklerine, sağlıklı atıştırmalıklar hazırlayama ve beş seanslık bir akran zorbalığı modülünü de tamamlayarak psikososyal beceriler eğitimi almıştır. Müdahale sonunda, risk altındaki öğrencilerin psikososyal becerilerinin geliştiği ve psikolojik sağlamlıklarının arttığı görülmüştür. Najafzadeh ve Gholami (2021)'nin yarı deneysel çalışmasında, 40 beden eğitimi öğretmeni (deney grubu=20, kontrol grubu=20) çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışma sonunda rekreasyonel spor etkinliği kursuna katılan deney grubunun öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık puanlarının arttığı belirlenmiştir.

Tükel (2021)'in Covid-19 öncesi ve sürecinde farklı yaşlardaki bireylerin katılımıyla yaptığı çalışmasında, aktif bir biçimde sportif faaliyetlerde bulunan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu veriye göre uygun zamanlarını sportif faaliyetlerle aktif bir şekilde geçiren bireylerin, kendilerini psikolojik olarak sağlam ve iyi olarak hissettikleri sonucuna varılabilir.

Schaal ve diğerleri (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, profesyonel olarak yapılan fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Diğer bir çalışmada da fiziksel olarak aktif olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Lök vd., 2020).

Demir ve Çifçi (2020) tarafından Covid-19 pandemi sürecinde yapılan bir araştırmada, lise öğrencilerinde egzersiz yapıp yapmama durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenmiştir. Yapılan kıyaslamada düzenli olarak egzersiz yapmakta olan bireylerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Amcaoğlu ve diğerleri (2019) tarafından bir spor salonunda bulunan 7 kadın ve 5 erkek toplam 12 birey ile yaptığı çalışma sonucunda, spor yapan bireylerin benlik saygılarının ve psikolojik sağlamlığının arttığını bulunmuştur.

Bireysel veya grup egzersizleri yaptırarak genç yetişkin egzersiz liderlerinin katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışma, yapılan haftalık antrenman sıklığının artışına doğru orantılı olarak egzersiz liderlerinin psikolojik sağlık ve benlik saygılarının artmakta olduğunu ortaya koymaktadır (Öner, 2019).



3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1Araştırmanın Türü

Araştırma tanımlayıcı ilişkisel türde yapılmıştır.

3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini Türkiye (2021) genelindeki 508 Teakwondo milli sporcusu oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini G-Power 3.1.9.2 programı ile hesaplanmıştır. Örneklem, % 90 güç ve % 95 güven aralığında, Karakaya ve ark. (2006)'nın çalışmasındaki benlik saygısı puan ortalaması (45,35±6,89) dikkate alınarak en az 192 olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden 222 Taekwondo milli sporcu örnekleme dahil edilmiştir.

3.3.Veriler Toplama Tekniği ve Araçları

Veriler Taekwondo milli sporcularından online anket yöntemiyle toplanmıştır. Online ortama anket soruları aktarılmış, daha sonra sporculara anket katılım linki gönderilmiş ve doldurmaları istenmiştir. Verilerin toplanmasında sporcuların, sosyo demografik özelliklerini belirlemeye yönelik bilgi formu (Ek 1), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Ek 2) ve Psikolojik Sağlık Ölçeği (Ek 3) kullanılmıştır.

3.3.1.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Rosenberg (1986) tarafından geliştirilmiştir. Rosenberg benlik saygısı ölçeği 63 madde ve 12 alt gruptan oluşmakta olup, ölçeğin ilk 10 maddesi benlik saygısı alt grubunu oluşturmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin benlik saygısı alt grubu kullanılmıştır. Ölçeğin benlik saygısı alt grubu maddeleri “Çok doğru”, “Doğru”, “Yanlış” ve “Çok yanlış” şeklinde seçenekleri içermektedir. Ölçek maddelerinden 1, 2, 4, 6 ve 7. ifadeler ters ifadelerdir. Ölçeğin kendi içindeki değerlendirme sistemine göre bireyler, 0 ile 6 arasında puan almaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, öz saygı düzeyinin düşmesine işaret etmektedir. 0-1 puan: Yüksek düzeyde öz saygı, 2- 4 puan: Orta düzeyde öz saygı, 5-6 puan: Düşük düzeyde öz saygı olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin geçerlilik

ve güvenilirlik çalışması ülkemizde Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Çuhadaroğlu, ölçeğin güvenilirlik kat sayısını 0.75 olarak bildirmiştir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin bu çalışmada Cronbach alfa değeri; 0.76 olduğu belirlenmiştir (Çuhadaroğlu 1986).

3.3.2.Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, bireylerin psikolojik sağlamlığını belirlemek ve değerlendirmek amacıyla Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin ülkemizde standardizasyonu Kararımak (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek, “1-Hiç uygun değil” ifadesinden “4-Tamamen uygun” ifadesine doğru derecelenen 4’lü likert tipi bir öz bildirim ölçeği olup, toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunda iç tutarlık kat sayısı 0.80, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.76 olarak bulunmuştur (Kararımak 2007).

3.4.Verilerin Analizi

Veriler toplandıktan sonra, her bir milli sporcunun ölçeklerde yer alan her madde için belirttiği seçenek araştırmacı tarafından SPSS 18 programına girilmiş ve sporcuların ölçeklerden aldıkları toplam puanlar hesaplanmıştır. Tüm verilerin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogorov Smirnov normallik analizi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda verilerin normal dağılıma uyduğu görülmüştür. Sosyodemografik değişkenler ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık ölçekleri arasındaki değerlendirmede ikili gruplar için bağımsız gruplarda t testi, ikiden fazla gruplar için ise Tukey düzeltmeli One Way Anova testi kullanılmıştır. Benlik saygısı puan ortalaması ile Psikolojik sağlamlık ölçeği puan ortalaması arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.5.Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmanın yapılabilmesi gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce sporcuların izinleri alınmıştır. Araştırmanın yapılma amacı, süresi ve araştırma süresince yapılacak işlemler anlayacakları bir dille kısaca açıklanarak “Aydınlatılmış Onam” ilkesi, sporcuların istedikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri belirtilerek “Özerklik” ilkesi,

bireysel bilgilerin araştırmacı ile paylaşıldıktan sonra korunacağı söylenerek ‘‘Gizlilik ve Gizliliğin korunması ‘‘ilkesi yerine getirilmiştir. Araştırmada kullanılacak formlardan önce gerekli açıklamalar online ortamda yazılı olarak yapılmıştır.

3.6. BULGULAR

Sporcuların sosyo demografik özellikleri incelendiğinde, yaş ortalamasının $24,07\pm6,70$ ve spora başlama yaşı ortalamasının $14,62\pm3,57$ olduğu bulunmuştur. Sporcuların % 41’inin kadın, % 59’unun erkek, % 40,5’inin ilköğretim, % 30,2’sinin lise ve % 29,3’ünün niversite mezunu, % 11,3’ünün evli ve % 88,7’sinin ise bekar olduğu görülmüştür (Tablo 1).

Tablo 1. Sporcuların Sosyodemografik zelliklerinin Dağılımı (n=222)

Değişken	Ort±SS	
Yaş	24,07±6,70	
Spora başlama yaşı	14,62±3,57	
Cinsiyet	Sayı (n)	Yüzde (%)
Kadın	91	41,0
Erkek	131	59,0
Eğitim Durumu		
İlköğretim	90	40,5
Lise	67	30,2
Üniversite	65	29,3
Medeni Durum		
Evli	25	11,3
Bekar	197	88,7

Sporcuların benlik saygısı puan ortalaması ile psikolojik sağamlık leği puan ortalaması incelendiğinde, benlik saygısı puan ortalamasının $2,52\pm1,34$, psikolojik sağamlık leği puan ortalaması ise $40,31\pm6,92$ olarak saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Sporcuların Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımı (n=222)

Değişken	Ort±SS	Min-Max
Benlik saygısı	2,52±1,34	1-6
Psikolojik sağlamlık	40,31±6,92	14-56

Sporcuların sosyodemografik özellikleri ile benlik saygısı puan ortalamaları karşılaştırıldığında, kadınların benlik saygısı puan ortalaması 2,16±1,22 bulunurken, erkeklerin ise 2,82±1,36 olup fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Eğitim durumu ile benlik saygısı karşılaştırıldığında, ilköğretim mezunu olanların benlik saygısı puan ortalaması 2,63±1,47, lise mezunu olanların 2,58±1,31 ve üniversite mezunu olanların ise 2,12±1,35 olarak hesaplanmış olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yapılan Tukey ileri analizi sonucunda ise farkın üniversite mezunlarından kaynaklandığı görülmüştür ($p<0,05$). Medeni durum ile benlik saygısı puan ortalaması karşılaştırıldığında, araştırma kapsamına alınan sporcular benlik saygısının orta düzeyde, psikolojik sağlamlık ise yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Evlilerin benlik saygısı puan ortalamasının 1,92±1,18, bekarların ise benlik saygısı puan ortalaması 2,57±1,30 olarak bulunmuş olup, fark istatistiksel olarak önemlidir ($p<0,05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Sporcuların Sosyodemografik Özellikleri ile Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (n=222)

Değişken	Ort±SS	Test değeri p değeri
Cinsiyet **		
Kadın	2,16±1,22	t:0,784
Erkek	2,82±1,36	p:0,037*
Eğitim Durumu***		
İlköğretim	2,63±1,47	F:0,127
Lise	2,58±1,31	p:0,048*
Üniversite	2,12±1,35	
Medeni Durum **		
Evli	1,92±1,18	t:2,38

Bekar	2,57±1,30	p:0,018*
-------	-----------	----------

*p<0,05, **Bağımsız gruplarda t testi, *** ANOVA testi/Tukey

Sporcuların sosyodemografik özellikleri ile psikolojik sağlık ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında, kadınların psikolojik sağlık ölçeği puan ortalaması 41,11±6,90 bulunurken, erkeklerin ise 39,75±6,91 olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05). Eğitim durumu ile psikolojik sağlık ölçeği puan ortalaması karşılaştırıldığında, ilköğretim mezunu olanların psikolojik sağlık ölçeği puan ortalaması 36,15±5,45, lise mezunu olanların 38,44±7,82 ve üniversite mezunu olanların ise 46,73±7,59 olarak hesaplanmış olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yapılan Tukey ileri analizi sonucunda ise farkın üniversite mezunlarından kaynaklandığı görülmüştür (p<0,05). Medeni durum ile psikolojik sağlık ölçeği puan ortalaması karşılaştırıldığında, evlilerin psikolojik sağlık ölçeği puan ortalamasının 44,42±7,46, bekârların ise psikolojik sağlık ölçeği puan ortalaması 37,15±6,85 olarak bulunmuş olup, fark istatistiksel olarak önemlidir (p<0,05) (Tablo 4).

Tablo 4. Sporcuların Sosyodemografik Özellikleri ile Psikolojik Sağlık Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (n=222)

Değişken	Ort±SS	Test değeri p değeri
Cinsiyet **		
Kadın	41,11±6,90	t:1,436
Erkek	39,75±6,91	p:0,152
Eğitim Durumu***		
İlköğretim	36,15±5,45	F:3,804
Lise	38,44±7,82	p:0,002*
Üniversite	46,73±7,59	
Medeni Durum **		
Evli	44,42±7,46	t:0,926
Bekar	37,15±6,85	p:0,033*

*p<0,05, **Bağımsız gruplarda t testi, *** ANOVA testi/Tukey

Sporcuların benlik saygısı puan ortalaması ile psikolojik sağlamlık puan ortalaması arasında negatif yönde yüksek korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Diğer bir ifadeyle benlik saygısının düzeyi yüksek, psikolojik sağlamlık yükselmektedir. Sporcuların benlik saygısı puan ortalamaları düştükçe, psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının da yükseleceği sonucuna varılabilir (Tablo 5).

Tablo 5. Sporcuların Benlik Saygısı ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi (n=222)

Değerken **	Benlik Saygısı	Psikolojik sağlamlık
Benlik Saygısı	1,00	r:-0,76 p:0,010*
Psikolojik sağlamlık	r:-0,76 p:0,010*	1,00

* $p<0,05$, ** r: Pearson Korelasyon analizi

3.7. TARTIŞMA

Taekwondo milli sporcularının benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinden elde edilen bulgularla ilgili tartişmalar aşağıda sunulmuştur.

Sporcuların benlik saygısının değerlendirilmesinde Rosenberg benlik saygısı ۆlçeđi kullanılmış ve psikolojik sağlamlık düzeyinin belirlenmesinde ise Psikolojik sağlamlık ۆlçeđi kullanılmıştır. Sporcuların ۆncelikle benlik saygısı düzeyleri belirlenmiş, daha sonra benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Taekwondo milli sporcularının benlik saygısı düzeyinin yۆksek olduğu saptanmıştır. Taekwondo milli sporcularının psikolojik sağlamlık düzeyinin ise iyi olduğu gۆrۆlmۆřtۆr.

Benlik saygısı ile cinsiyet karşılaştırılmasında ise kadınların benlik saygısı düzeyinin erkeklerin benlik saygısı düzeyinden daha iyi olduğu saptanmıştır (Tablo 3).

Orth ve arkadaşlarının çalışmasında, 18 yaş ۆstۆ yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri değerlendirilmiş, çalışma sonucunda kadınların benlik saygısının erkeklerinkinden daha yۆksek olduğu bildirilmiştir (Orth ve ark. 2018). Hawi ve Samaha (2017) alışmasında, sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, cinsiyet durumuna gۆre değerlendirme yaptıklarında, kadınların benlik saygısının erkeklerin benlik saygısından daha yۆksek olduğunu gۆrmۆřlerdir. Takım sporcularında benlik saygısı ve ۆzgۆven ilişkisinin değerlendirildiği çalışmada, kadın sporcuların benlik saygısının erkeklerin benlik saygısından anlamlı düzeyde yۆksek olduğu saptanmıştır (Bajonic ve ark. 2019). Lianopoulos ve arkadaşlarının (2020) bireysel ve takım sporcularının benlik saygısı, depresyon ve bazı psikolojik değişkenleri karşılaştırdıkları çalışmada, bireysel sporcularda benlik saygısı düzeyinin takım sporu ile ilgilenen sporculardan daha yۆksek olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada, bireysel takım sporcularının benlik saygısı düzeyi ile medeni durum karşılaştırması yapıldığında, kadınların benlik saygısının erkeklerin benlik saygısı düzeyinden daha yۆksek olduğu saptanmıştır. Konu ile ilgili yapılan Orth ve ark (2018), Hawi ve Samaha (2017), Bajonic

ve ark (2019) ve Lianopoulos ve ark (2020) çalışmalarının bahsedilen bulguları ile mevcut çalışma bulgusu benzerlik göstermektedir.

Benlik saygısı ile eğitim durumu karşılaştırıldığında, üniversite mezunlarının benlik saygısı düzeyinin diğer eğitim seviyesine sahip sporcuların benlik saygısı düzeyinden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 3).

Avusturyalı yüksek performanslı sporcuların ruh sağlığı ve ruh sağlığını etkileyen diğer faktörlerin değerlendirildiği çalışmada, evli olan elit sporcuların benlik saygısı düzeyinin diğerlerinden daha yüksek olduğu, yine aynı çalışmada eğitim düzeyine göre sporcuların benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı bildirilmiştir (Rice ve ark. 2020). Rice ve arkadaşlarının (2020) çalışma bulgularının mevcut çalışma bulgularıyla bu yönüyle benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Chou ve arkadaşlarının (2019), profesyonel ve profesyonel olmayan sporcuların benlik saygısı düzeyi ve etkileyen diğer psikolojik parametreleri inceledikleri çalışmada, profesyonel sporcuların benlik saygısı düzeyinin profesyonel olmayan sporcuların benlik saygısı düzeyinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı düzeyi ile eğitim düzeyi ilişkisi değerlendirildiğinde ise sporcuların eğitim seviyesinin yükseldikçe benlik saygısı düzeyinin de arttığı bildirilmiştir. Chou ve arkadaşlarının (2019) çalışma bulgusunun mevcut çalışma bulgusuyla bu yönüyle benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Benlik saygısı ile medeni durum karşılaştırıldığında, evlilerin benlik saygısı düzeyinin bekar sporcuların benlik saygısı düzeyinden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 3).

Wann ve arkadaşları (2000) sporcularda benlik sayısı, stres, anksiyete, psikolojik sağlık ve öfke düzeylerini değerlendirdikleri çalışmada, sporcuların benlik saygısı düzeyinin anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Sporcuların medeni durumları ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirdiklerinde ise bekarların benlik saygısı düzeyinin evlilerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Wann ve arkadaşlarının (2000) çalışma bulgusu bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik göstermemektedir.

Keaton ve arkadaşlarının (2014) sporcuların beden imajı, benlik saygısı, kaygı düzeyi, psikolojik sağlamlık ve uyku kalitesini değerlendirdikleri çalışmada, bireysel spor ile ilgilenen bireylerin benlik saygısı düzeyinin daha yüksek olduğu bildirilmiş olup, bireysel sporlar arasında ise benlik saygısının en yüksek olan sporcuların Taekwondo milli sporcusu oldukları bildirilmiştir. Aynı çalışmada sporcuların benlik saygısı düzeyleri ile medeni durumları değerlendirildiğinde ise evlilerin benlik saygısının bekarlardan daha iyi düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Keaton ve arkadaşlarının (2000) çalışma bulgusu bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Richard ve arkadaşlarının (2017) elit sporcuların benlik saygısı, yaratıcılık ve farkındalık becerilerinin değerlendirildiği çalışmalarında, çalışma kapsamına alınan elit sporcuların benlik saygısı düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ile medeni durum arasında değerlendirme yapıldığında ise evlilerin benlik saygısı düzeyinin diğerlerinden daha iyi düzeyde olduğu bildirilmiştir. Richard ve arkadaşlarının (2017) çalışma bulgusu bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Psikolojik sağlamlık düzeyi ile cinsiyet karşılaştırılmasında ise kadınların benlik saygısı düzeyinin erkeklerin benlik saygısı düzeyinden daha iyi olduğu saptanmıştır (Tablo 4).

Vella ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında tüm takım ve bireysel sporla ilgilenen profesyonel sporcularda mental sağlık, psikolojik sağlamlık ve etkileyen faktörler incelenmiştir. Çalışmada bireysel sporla ilgilenen sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyinin diğer takım sporcularının psikolojik sağlamlık düzeyinden daha iyi olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada profesyonel sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre değerlendirmesi yapıldığında, kadın sporcuların psikolojik sağlamlıklarının erkek sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Vella ve arkadaşlarının (2021) çalışma bulgusu bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Trigueros ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında milli sporcuların motivasyon, psikolojik sağlamlık ve anksiyete düzeyleri değerlendirilmiştir. Çalışmada sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin istendik düzeyde olduğu ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bildirilmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyleri ile cinsiyet arasında ise

anlamli farklılık saptanmış ve erkek sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyinin erkek sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyinden daha iyi olduğu bildirilmiştir. Trigueros ve arkadaşlarının (2020) çalışma bulgusu bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Hill ve arkadaşlarının (2018) sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ve etkileyen değişkenleri değerlendirdikleri çalışmada, elit düzeydeki sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyinin diğer sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeyi ile cinsiyet arasındaki ilişki değerlendirildiğinde ise psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan sporcuların çoğunluğunun da kadın olduğu görülmüştür. Hill ve arkadaşlarının (2018) çalışma bulgusu bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Wann ve arkadaşları (2000) sporcularda benlik sayısı, stres, anksiyete, psikolojik sağlamlık ve öfke düzeylerini değerlendirdikleri çalışmada, sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğu bildirilmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyi ile cinsiyet karşılaştırıldığında ise kadınların psikolojik sağlamlık puan ortalamasının erkeklerin psikolojik sağlamlık puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür. Wann ve arkadaşlarının (2000) çalışma bulgusu bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Wagstaff ve arkadaşlarının (2018) sporcu ve antrenörlerde psikolojik sağlamlık, stres ve anksiyete düzeylerini değerlendiği çalışmalarında, sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyinin antrenörlerin psikolojik sağlamlık düzeyinden daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Aynı sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyi ile eğitim düzeyi karşılaştırıldığında ise eğitim seviyesi yüksek olanların psikolojik sağlamlıklarının diğer daha düşük eğitim seviyesine sahip olan sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamasından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Wagstaff ve arkadaşlarının (2018) çalışma bulgusu bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Kimhi ve Eshel (2015) çalışmalarında sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyi ve etkileyen etmeleri değerlendirmiş ve çalışmaya alınan sporcuların psikolojik sağlamlık puan ortalamasının yüksek olduğunu görmüşlerdir. Sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile medeni durumları arasındaki ilişkiyi değerlendirdiklerinde ise evli sporcuların

psikolojik sağamlık düzeyinin bekar sporcuların psikolojik sağamlık düzeyinden daha olumlu olduğunu bildirmişlerdir. Kimhi ve Eshel (2015) çalışma bulgusu bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Taekwondo sporcularının psikolojik sağamlık düzeyi ile eğitim durumu karşılaştırıldığında, üniversite mezunlarının psikolojik sağamlık düzeyinin, ilköğretim ve lise mezunu sporcuların psikolojik sağamlık düzeyinden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 4).

Bryan ve arkadaşlarının (2019) sporculardaki stres ve psikolojik sağamlık düzeyinin belirleyicilerini sistematik derleme ile incelemişlerdir. Konu ile ilgili yapılan birçok çalışmayı incelediklerinde, sportif faaliyetlerde bulunmak ile psikolojik sağamlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde yapılan çalışmaların çoğunluğunda sporcuların eğitim seviyesinin yükseldikçe psikolojik sağamlık düzeylerinin de yükseldiği bildirilmiştir. Bryan ve arkadaşlarının (2019) çalışma bulgusunun mevcut çalışma bulgusuyla bu yönüyle benzerlik göstermediği söylenebilir.

Morgan ve arkadaşlarının (2017) elit sporcu gruplarında psikolojik sağamlık düzeyi ve etkileyen faktörleri değerlendirdikleri çalışmada, bireysel spor dalları ile ilgilenen elit sporcuların psikolojik sağamlık düzeyinin takım sporu ile ilgilenen sporcuların psikolojik sağamlık düzeyinden daha iyi olduğu bildirilmiştir. Psikolojik sağamlık düzeyi ile elit sporcuların eğitim düzeyi arasındaki ilişki değerlendirildiğinde ise, eğitim düzeyi üniversite ve daha üstü olanların psikolojik sağamlık puan ortalamasının diğer eğitim seviyesine sahip sporcuların psikolojik sağamlık düzeyi puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür. Morgan ve arkadaşlarının (2017) çalışma bulgusunun mevcut çalışma bulgusuyla bu yönüyle benzerlik göstermediği söylenebilir.

Taekwondo sporcularının psikolojik sağamlık düzeyi ile medeni durumları karşılaştırıldığında, evlilerin psikolojik sağamlık düzeyinin, bekarların psikolojik sağamlık düzeyinden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 4).

Keaton ve arkadaşlarının (2014) sporcuların beden imajı, benlik saygısı, kaygı düzeyi, psikolojik sağamlık ve uyku kalitesini değerlendirdikleri çalışmada, bireysel spor ile ilgilenen bireylerin psikolojik sağamlık düzeyi puan ortalamasının takım sporu ile

ilgilenen sporcuların psikolojik sağlamlık puan ortalamasından daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada, sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile medeni durumları değerlendirildiğinde ise evlilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının bekârların psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamalarından daha yüksek olduğu, farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Keaton ve arkadaşlarının (2000) çalışma bulgusu bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Chou ve arkadaşlarının (2019), profesyonel ve profesyonel olmayan sporcuların benlik saygısı düzeyi ve etkileyen diğer psikolojik parametreleri inceledikleri çalışmada, profesyonel sporcuların psikolojik sağlamlık puan ortalamasının profesyonel olmayan sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık düzeyi ile sporcuların medeni durumları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde ise bekârların psikolojik sağlamlık puan ortalamasının evlilerin psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamasından daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Chou ve arkadaşlarının (2019) çalışma bulgusunun mevcut çalışma bulgusuyla bu yönüyle benzerlik göstermediği söylenebilir.

Sarkar (2017) elit düzey sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyini değerlendirdiği çalışmasında, sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyinin önemli oranda yüksek olduğu bildirilmiştir. Elit sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilişkili sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişkiyi değerlendirdiğinde ise, medeni durumu evli olan sporcuların psikolojik sağlamlığının daha iyi düzeyde olduğunu görmüştür. Sarkar (2017) çalışma bulgusunun mevcut çalışma bulgusuyla bu yönüyle benzerlik göstermediği söylenebilir.

Kendilerini yeterli olarak değerlendirdikleri, karşılaştıkları dirençle mücadele etme, baskılara dayanma, sporcuların kendilerine karşı olumlu düşünceleri yükseldikçe, zorlukların üstesinden gelme yükselmektedir.

Codonhato ve arkadaşları (2018) profesyonel sporcuların tüm ruhsal parametrelerini değerlendirdikleri çalışmalarında, psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulmuşlardır. Codonhato ve arkadaşları (2018) çalışma bulgusu bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyi ve etkileyen etmelerin değerlendirildiği çalışmada, sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyinin yükseldikçe, benlik saygısı ve özgüvenlerinin daha iyi olduğu görülmüştür (Kimhi ve Eshel 2015). Kimhi ve Eshel (2015) alışma bulgusu bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Vella ve arkadaşları (2021) bir müsabakaya katılan tüm profesyonel sporcuların mental sağlık düzeyleri ile ilişkili olabilecek tüm değerşkenleri incelemişlerdir. Çalışma sonucunda bireysel spor dallarındaki profesyonel sporcuların psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı düzeylerinin takım sporcularından daha iyi olduğunu bildirmişlerdir. Sporcuların mental sağlık düzeyinin belirleyicileri ile ilgili ileri analizlerinde ise benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında doğrudan yüksek bir ilişki olduğu görülmüştür. Vella ve arkadaşlarının (2021) alışma bulgusu bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Chen ve arkadaşlarının (2012) profesyonel sporcuların benlik saygısı düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında güçlü bir korelasyon olduğunu bildirmişlerdir. Booker ve arkadaşlarının (2015) alışmasında, benlik saygısı düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ileri düzeyde bir korelasyon olduğu bildirilmiştir. Bojanic ve arkadaşlarının (2019) alışmasında da benzer şekilde sporcuların psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasında anlamlı ve güçlü bir korelasyon olduğu bildirilmiştir. Chen ve ark. (2012), Booker ve ark. 2015) ve Bojanic ve ark. (2019) alışma bulguları bu yönüyle mevcut çalışma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

4. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Taekwondo milli sporcularında benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın sonuçlarında;

Taekwondo milli sporcularının benlik saygısı düzeylerinin önemli düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgudan yola çıkararak Taekwondo sporunun sporcuların benlik saygısını yükseltmede etkili olabileceği söylenebilir.

Taekwondo milli sporcularının benlik saygısı düzeylerinin cinsiyet, eğitim durumu ve medeni duruma göre farklılaştığı görülmüştür. Kadınların, üniversite mezunlarının ve evlilerin benlik saygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgudan yola çıkararak benlik saygısı yönünden erkekler, ilköğretim ve lise eğitim seviyesine sahip olanlar ve bekarlar risk grubunda yer almıştır. Taekwondo sporcularında benlik saygısını yükseltmeye yönelik yapılabilecek çalışma ve uygulamalarda mevcut çalışmada belirlenen risk grubundaki sporculara öncelik verilmesi önerilmektedir.

Taekwondo milli sporcularının psikolojik sağlamlık düzeylerinin önemli düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgudan yola çıkararak Taekwondo sporunun sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin güçlü olmasında etkili olabileceği söylenebilir.

Taekwondo milli sporcularının psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, eğitim durumu ve medeni duruma göre farklılaştığı görülmüştür. Kadınların, üniversite mezunlarının ve evlilerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgudan yola çıkararak psikolojik sağlamlık yönünden erkekler, ilköğretim ve lise eğitim seviyesine sahip olanlar ve bekarlar risk grubunda yer almıştır. Taekwondo sporcularında psikolojik sağlamlık düzeylerini güçlendirmeye ve geliştirmeye yönelik yapılabilecek çalışma ve uygulamalarda mevcut çalışmada belirlenen risk grubundaki sporculara öncelik verilmesi önerilmektedir.

Taekwondo milli sporcularının benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Sporcuların benlik saygısı ve özgüvenlerini artırmaya yönelik yapılabilecek her türlü uygulamanın, aynı zamanda sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyini de artırmaya katkısı olacağı düşünölmektedir.

KAYNAKLAR

- Aktaş, İ. ve Erhan, E. (2015). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi (Erzurum İli Örneği), *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 2, s.40-51.
- Alpaslan, A.H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13, 181-5.
- Amcaoğlu, D., Çakmak, A.H. ve Güran, R. (2019). Spor yapan bireylerde psikolojik sağlamlık. *ICHES Uluslararası İnsani Bilimler ve Eğitim Bilimleri Kongresi*.
- Aslan, Ş., Baş Aslan, Ü. ve Uyan, A. (2017). Spor yapma durumlarına göre bedensel engelli bireylerin benlik saygısının karşılaştırılması, *International Journal of Human Sciences*, 14, 4, 4032-40.
- Aşçı, H. (2004). Benlik Algısı ve Egzersiz, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences*, 15(4), 234.
- Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G., Aşçı, A. ve Zorba, E. (1993). Sportif katılımın liseli erkek öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 38-47.
- Aydın, G. ve Gizir C.A. (2006). Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 87-99.
- Basım, H.N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104- 114.
- Bassett, D. R., John, D., Conger, S. A., Fitzhugh, E. C. ve Coe, D. P. (2015). Trends in physical activity and sedentary behaviors in the United States. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(8), 1102-1111.
- Baştuğ, G., Akandere, M. ve Yıldız, H. (2011). Sedarer Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 22-27.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I. ve Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1, 1-44.
- Bingöl, C. ve Alp kaya, U. (2016). Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 1, 31-7.
- Binsinger, C., Laure, P. ve Ambard, M.F. (2006). Regular extra curricular sports practice does not prevent moderate or severe variations in self-esteem or trait anxiety in early adolescents. *J Sports Sci Med*, 5(1), 123-9.
- Biricik, Y.S. (2020). The Relationship between Psychological Capital, Job Performance and Job Satisfaction in Higher Education Institutions Offering Sports Education. *World Journal of Education*, 10(3), 57-64.
- Bojanić, Ž., Nedeljković, J., Šakan, D., Mitić, P. M., Milovanović, I. ve Drid, P. (2019). Personality traits and self-esteem in combat and team sports. *Frontiers in psychology*, 10, 2280.
- Booker, C., Skew, A., Kelly, Y. ve Sacker, A. (2015). Media use, sports participation, and well-being in adolescence: Cross-sectional findings from the UK household longitudinal study. *American Journal of Public Health*, 105(1), 173-179.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 214-29.

- Bulgu, N. (2013). Spora katılımında toplumsal fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi öğrencileri örneği, *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 18, 25-45.
- Canan, F. ve Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 38-43.
- Chang, Y., Schull, V. ve Kihl, L.A. (2020). Remediating Stereotype Threat Effects in Spectator Sports. *Journal of Sport Management*, 1(aop), 1-13.
- Chen, W., Chen, C., Lin, Y. ve Chen T. (2012). Sport participation and self-esteem as mediated by perceived peer acceptance and sport self-concept in Taiwanese college students. *Social Behavior and Personality*, 40(4), 699-704.
- Çelik, O.B., Tekkurşun Demir, G., İlhan, E.L., Cicioğlu, H.İ. ve Esentürk, O.K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlık, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-03.
- Çelikbaş, B., Özdemir, H. ve Tatar, A. (2019). Genç Yetişkinlerde Benlik Saygısının Yordanmasında Beş Faktör Kişilik Modeli'nin Rolünün İncelenmesi, *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 281-296.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda benlik saygısı. Uzmanlık tezi. Ankara.
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S. ve Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: an umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66-79.
- Debate, R.D., Pettee Gabriel, K., Zwald, M., Huberty, J. ve Zhang, Y. (2009). Changes in psychosocial factors and physical activity frequency among third- to eighth-grade girls who participated in a developmentally focused youth sport program: A preliminary study. *Journal of School Health*, 79, 10, 474-84.
- Demir, K. ve Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-49.
- Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 5(2), 109-114.
- Donaldson, S.J. ve Ronan, K.R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being, *Adolescence*, 41(162), 369-89.
- Downard, P. ve Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*, 25(3), 331-348.
- Erol, R.Y. ve Orth, Ü. (2011). 14 yaşından 30 yaşına kadar benlik saygısı gelişimi: Boylamsal bir çalışma, *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 101, 607 – 619 .
- Erşan, E.E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi, *Klinik Psikiyatri*, 12, 35-42.
- Fasey, K.J., Sarkar, M., Wagstaff, C.R. ve Johnston, J. (2021). Defining and characterizing organizational resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101834.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D. Ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*.
- Gacar, A. ve Yanlıç, N. (2012). 13-17 yaş ergen hentbolcuların benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 45-50.
- Galli, N. ve Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243–257.

- Gençoğlu, C. ve Namlı, S. (2020). Spor bilimleri fakóltesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve empati düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi örneği, *Sport Sciences*, 15(3), 33-43.
- Gizir, C.A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Goldstein, S. ve Brooks, R.B. (2013). Why study resilience? Handbook of resilience in children. *Springer US*, 112-117.
- Gültekin, F. (2008). Saldırđanlık ve öfkeyi azaltma programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık ve öfke düzeyleri üzerindeki etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara*.
- Gümüşdağ, H. ve Akdoğan, M. (2021). Examination of the psychological robustness levels of active adolescents in individual and team sports, *The Online Journal of Recreation and Sport*, 10(2), 14-23.
- Gürđan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakóltesi Dergisi*, 3(2), 45-74.
- Hawi, N.S. ve Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Herrman, H., Stewart, D.E., Diaz-Granados, N., Berger, E.L., Jackson, B. ve Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-65.
- İçten, B., Koruç, Z. ve Kocaeksi, Z. (2006). 6 haftalık egzersiz öncesi ve sonrası 12-15 yaş aralığındaki çocukların benlik saygısındaki değişim. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla, 176.
- İnal, A. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Jewitt, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T. ve O'Loughlin, J. (2013). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 640-644.
- Kaplan, Y. ve Akkaya, C. (2014). Spor kültürü ve Türkiye'de spor. *International Journal of Science Culture and Sport*, SI, 2, 114-19.
- Karacabey, K. vd. (2017). Ergen Sporcuların Kaygı ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sporcu Eğitim Merkezleri Örneği. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 7(2/1), 113.
- Karadağ, G., Güner, İ., Çuhadar, D. ve Uçan, Ö. (2008). Gaziantep Üniversitesi Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3, 29-42.
- Karademir, T. ve Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-16.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımk, Ö. ve Siviş Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 162-66.
- Karataş, İ., İlhan, E.L. ve Bozkuş, T. (2020). Sporun psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde benlik saygısının aracılık rolü: Bedensel engelli sporcu ve sedanter bireyler üzerine bir araştırma, 18. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Özet Metin Kitabı*: s. 615-6, 07-09 Kasım 2020.

- Khan, M., Thompson, M., Ped, B., Sallis, J., Ve Kenneth, E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations, *The Lancet*, 380, 9836, 59-64.
- Kılıç, M.N., Özbayraktar, F. ve Yücel, E. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Tarihi*. Ankara: Milli Eğitim Yayınları.
- Kimhi, S. ve Eshel, Y. (2015). The missing link in resilience research. *Psychological Inquiry*, 26, 181-86.
- King, R.A., Schwab-Stone, M.E. ve Peterson, B.S. (2000). *Psychiatric examination of the infant, child, and adolescent*. Comprehensive Textbook of Psychiatry, BJ Sadock, VA Sadock (Eds), 7. baskı, cilt. II, Philadelphia, Lippincott Williams & Williams
- Knobloch-Westerwick, S., Abdallah, J. C. ve Billings, A. C. (2020). The Football Boost? Testing Three Models on Impacts on Sports Spectators' Self-Esteem. *Communication & Sport*, 8(2), 236-261.
- Koçak, M., Atlı Özbaş, A. ve Gürhan, N. (2017). Identification of psychological resilience and self-efficacy levels of physical education-sport students, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 129-35.
- Korkmaz, N.H. (2007). Yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişki. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 49-65.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik Psikolojisi*. 7. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2003). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 1-11.
- Li, F., Harmer, P., Chaumeton, N.R., Duncan, T.E. ve Duncan, S.C. (2002). Tai Chi as a means to enhance self-esteem: A randomized controlled trial. *Journal of Applied Gerontology*, 21(1), 70-89.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T.E., Mihalko, S.L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22, 131.
- Meier, L.L., Orth, U., Denissen, J.J.A. ve Kühnel, A. (2011). Yaşam süresi boyunca istikrarsızlık, beklenmedik durum ve benlik saygısı düzeyindeki yaş farklılıkları, *Kişilik Araştırmaları Dergisi*, 45, 604 – 612 .
- Merryman, M., Mezei, A., Bush, J.A. ve Weinstein, M. (2012). The effects of a summer camp experience on factors of resilience in at-risk youth, *The Open Journal of Occupational Therapy*, 1(1), 3.
- Mollaogulları, H. ve Alptuğ, E.C. (2013). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31, 135-43.
- Mousavi Gilani, S.R. ve Dashipour, A. (2017). The effects of physical activity on self-esteem: A comparative study. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 6(1).
- Moynihan, U. ve McMahan, T. (2014). An investigation of the youth development effects of a school-based, multi-sport initiative for first-year boys, *The International Journal of Sport and Society*, 4(3), 33-45.
- Najafzadeh, F. ve Gholami, A. (2021). Effect of participation in a course of recreational sports activity on the self-efficacy and resilience of the physical education teachers, *Sport Psychology Studies*, https://spsyj.ssric.ac.ir/article_2028_0.html?lang=en (06.06.2021)
- Odağ, C. (2001). *Nevrozlar*. 2. Baskı, İzmir: Meta Basım.
- Onturk, Y., Efek, E. ve Yazıcı, M. (2020). Investigating the psychological resilience of students in sports sciences faculty. *International Journal of Educational Methodology*, 6(2), 393-03.

- Orchard, J. ve Hoskins, W. (2007). For debate: consensus injury definitions in team sports should focus on missed playing time. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 17(3), 192-196.
- Orth, U. ve Robins, R.W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(59), 381-7.
- Orth, U., Erol, R. Y. ve Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 144(10), 1045.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G. ve Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students, *Frontiers in Psychology*, 10, 3039.
- Öner, Ç. (2019). Genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 121-36.
- Öz, F. (2010). *Sağlık alanında temel kavramlar*. 2. Baskı, Ankara: Mattek Matbaacılık.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özkara, A.B. ve Özbay, S. (2018). Lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi, *Millî Eğitim*, 48(221), 207-14.
- Pedersen, S. ve Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly*, 28(4), 412-422.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M.F., Demirel, E.T., Ramazanoğlu, M.O. ve Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi, *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 3,3, 153-7.
- Ramirez, E.M. (2007). Resilience: A concept analysis, *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.
- Richman, E. ve Shaffer, D. (2000). If you let me play sports. *Psychology of Women Quarterly*, 24(2), 189-199.
- Ryan, M. (2008). The antidepressant effects of physical activity: Mediating self-esteem and self-efficacy mechanisms. *Psychology and Health*, 23(3), 279-307.
- Sayiner, B., Savaşan, E., Sözen, D. ve Köknel, Ö. (2007). Yükseköğretim Gençliğinin Benlik Algısının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: İstanbul Ticaret Üniversitesi Örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 253-265.
- Scarpa, S. (2011). Physical self-concept and self-esteem in adolescents and young adults with and without physical disability: The role of sports participation, *European Journal of Adapted Physical Activity*, 4(1), 38-53.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichar, C. ve Alcotte, M. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PLoS One*, 6(5), 1-9.
- Sipahioğlu, R. ve Taşkın, C. (2019). Sedanter kadınlarda 8 haftalık rekreatif etkinlikli yürüyüş egzersizinin benlik saygısı üzerine etkisi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(98), 321-30.
- Slutzky, C.B. ve Simpkins, S.D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept, *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-9.
- Şahin, M., Yetim, A.A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-80.

- Şahinler, Y. ve Ulukan, M. (2021). Investigation of psychological resilience levels of boxing sports, *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(1), 79-90.
- Taylor, M.J. ve Turek, G.M. (2010). If only she would play? The impact of sports participation on self-esteem, school adjustment, and substance use among rural and urban African American girls, *Journal of Sport Behavior*, 33(3), 315-36.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Tiggemann, M. ve Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 119-127.
- Tiryaki, S. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. İstanbul: Eylül Yayınevi, s.109.
- Tomporowski, P.D., Davis, C.L., Miller, Patricia, H. ve Naglieri, J.A. (2007). Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111-131.
- Tortumlu, M. (2020). *Toplumsal refah ve güven ortamının sağlanmasında spor kültürünün etkisi*, In: Spor Yoluyla Sosyal Uyum, Eds: Kasapoğlu MM, Öztürk MA, Öçal M, 1. Baskı, Ankara, Detay Yayınları, s. 246-65.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı, *Actual Medicine*, 18(7), 52-7.
- Tükel, Y. (2021). Covid-19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 91-104.
- Van Zelst, L., Clabaugh, A. ve Morling, B. (2004). Dancers' Body Esteem, Fitness Esteem, and Self-esteem in Three Contexts. *Journal of Dance Education*, 4(2), 48-57.
- Wagner, J., Gerstorff, D., Hoppmann, C. ve Luszcz, M.A. (2013). Geç yaşamda benlik saygısı yörüngelerinin doğası ve bağıntıları, *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 105, S.139 –153.
- Wagnsson, S., Lindwall, M. ve Gustafsson, H. (2014). Participation in organized sport and self-esteem across adolescence: The mediating role of perceived sport competence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(6), 584-594.
- Weinberg, R.S. ve Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, U.S.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J., Calderon, S., Charney, D. ve Mathé, A. (2013). Understanding resilience, *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 10.
- Wu, H.C. (2011). The protective effects of resilience and hope on quality of life of the families coping with the criminal traumatization of one of its members. *Journal of Clinical Nursing*, 20, 1906-15.
- Yang, Y., Li, Y. ve Sun, Y. (2020). Psychometric evaluation of the characteristics of resilience in sports team inventory in China. *PLoS ONE* 15(6): e0234134.
- Yao, X., Zhang, L., Du, J. ve Gao, L. (2020). Effect of Information-Motivation-Behavioral Model Based on Protection Motivation Theory on the Psychological Resilience and Quality of Life of Patients with Type 2 DM. *Psychiatric Quarterly*, 1-14.
- Yiğit, H. (2010). Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya*.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı: Gençlikte Benlik ve Kimlik*. 11. Baskı, İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zeigler-Hill, V. (2013). *The importance of self-esteem*, In: Current Issues in Social Psychology Self-Esteem, Ed: Zeigler-Hill V, First edition, New York, Psychology Press, 1-20.