

Genç Yetişkin Egzersiz Liderlerinin Benlik Saygıları ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi

Çiğdem ÖNER¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 19.07.2019
Kabul Tarihi: 23.08.2019
Online Yayın Tarihi:
23.08.2019

Anahtar Kelimeler

Benlik Saygısı, Psikolojik Dayanıklılık, Egzersiz Liderleri, Genç Yetişkinlik, Egzersiz ve Spor Psikolojisi

Bu çalışmada, genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek; bazı tanımlayıcı değişkenler ile psikolojik dayanıklılığın benlik saygısını yordayıcılığını belirlemek amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeline dayalı çalışmada; Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (CBSE), Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) ve Kişisel Bilgi Formu'ndan yararlanılmış, toplam 324 katılımcıya ulaşılmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistiksel metodlar, Bağımsız Gruplar T-Testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin korelasyonel değerlemesinde; benlik saygısı puanı ile YPDÖ toplam ve kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu alt boyut puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma değişkenlerinin tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşım farklılaşmadığına yönelik incelemelerde; kadınların benlik saygılarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu, ayrıca, yaş ile kendilik algısı ve benlik saygısı, mesleki deneyim ile benlik saygısı, kişisel antrenman sıklığı ile benlik saygısı, YPDÖ toplam puanı, gelecek algısı ve yapısal stil arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bir diğer bulgu, pilates liderlerinin YPDÖ toplam puanı ile kendilik algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar puanlarının fitness liderlerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Tanımlayıcı değişkenler ve YPDÖ'nin benlik saygısı üzerine etkilerini belirlemek üzere yapılan çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları, benlik saygısı toplam varyansının %14'ünün modeldeki cinsiyet, mesleki deneyim, kişisel haftalık antrenman sıklığı ve kendilik algısı değişkenleriyle açıklandığını göstermiştir. Buna göre, kadın olma durumunun yanı sıra mesleki deneyim, kişisel haftalık antrenman sıklığı ile kendilik algısı puanlarındaki artışın benlik saygısına etki ettiği, yaş, mesleki deneyim, kişisel haftalık antrenman sıklığı, kendilik algısı ve psikolojik dayanıklılıktaki artışların bireylerin benlik saygılarını artırdığı söylenebilir.

Investigation of Self Esteem and Psychological Resilience of Young Adult Exercise Leaders

Abstract

Article Info

Received: 19.07.2019
Accepted: 23.08.2019
Online Published:
23.08.2019

Keywords

Self Esteem, Psychological Resilience, Exercise Leaders, Young Adulthood, Exercise and Sport Psychology

In this study, it is aimed to examine the relationship between the self-esteem and psychological resilience of young adult exercise leaders and determine whether some descriptive variables and psychological resilience are predictors of self-esteem. In the study based on relational screening model, Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI), The Resilience Scale for Adults (PRSA) and Personal Information Form were utilized and a total of 324 participants were reached. The data were measured through descriptive statistical methods, Independent Groups T-Test, Pearson's Product-Moment Correlation and Multiple Linear Regression Analysis. In the correlational evaluation of research variables; self-esteem score was found to show a positive correlation with the total score and with self-perception, perception of future, structural style, social competence and family cohesion sub-dimension scores of PRSA. In investigations on whether research variables differ according to descriptive variables; women's self-esteem was found significantly higher than men's, in addition, positively significant relationships between age and self-perception and self-esteem, between occupational experience and self-esteem, between frequency of personal weekly training and self-esteem, PRSA total score, future perception, and structural style were identified. Another finding showed that pilates leaders' PRSA total score and self perception, structural style, social competence, family cohesion and social resources scores were significantly higher than fitness leaders. In order to determine the effects of demographic variables and PRSA on self-esteem; multivariate regression analysis was conducted. The results showed that 14% of the CSEI total variance was explained by gender, occupational experience, frequency of personal weekly training and self perception variables in the model. According these; in addition to being a woman it can be said that the increase in occupational experience, in frequency of weekly personal training and in self-perception scores have an effect on self-esteem, and the increases in age, occupational experience, in frequency of personal weekly training, in self-perception and in psychological resilience increase individuals' self-esteem.

¹Istanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul/Türkiye

Giriş

Çağdaş sportif iş yaşamının gerekleri, alana hizmet eden çalışanlarının yoğun ve uzun saatlere yaygın mesailerini gerektirmekte, iş akışının yükselen devingenliği çalışanların çok boyutlu dayanıklılıklarını bir veri olarak talep etmektedir. Yaşam kalitesinin yükseltilmesi ve sağlık odaklı egzersize yönelen insanların her geçen gün sayıca fazlalaşması, egzersiz katılımcılarına rehberlik yapacak egzersiz liderlerinin olumlu yönelimli tavır ve tutum içinde olmaları kadar hacim kazanan iş yaşamları dolayısıyla psikolojik dayanıklılıklarını da gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda günümüz spora özgü iş dünyasının, egzersiz liderlerinin; gerek çalıştıkları kurumlara bağlanma, çalıştıkları kurumlarla özdeşim kurma, kendini kurumun bir parçası olarak duyumsama, güçlükler ve zorlayıcı koşullar altında çalışabilme, kurumunun yanında olma gibi örgütsel vatandaşlık temelli iş davranışlarını sergilemelerini gerekse tükenmişlik benzeri olumsuz iş davranışları ya da üretkenlik dışı iş davranışlarından kaçınmalarını profesyonel iş yaşamlarının zorunlu ve kaçınılmaz koşulu olarak gündeme alışı dikkat çekici olmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bir egzersiz liderinin işe özgü stres eşliğinin nispeten yüksek olabileceği, dolayısıyla farklılıkları yönetme, değişim, kriz, çatışma durumları gibi ciddiyet ve hassasiyet gerektiren koşullarda da üst düzey güdülenme sağlayarak üstün bir performans ortaya koyabileceği düşünülmektedir. Nitekim, psikolojik dayanıklılığı yüksek iş insanlarının yoğun rekabetçi piyasalarda iş yürüten çağdaş örgütler için vazgeçilmez birer sermaye unsuru olarak görüldüğü bilinmektedir.

Sarıkaya'nın (2011) da vurguladığı gibi, psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilebilecek pek çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Umut, yaşam doyumu, olumlu duygusallık, iyimserlik, özyeterlik ve öz saygı psikolojik dayanıklılıkla ilişkili bulunmuş bazı kişilik özellikleri olarak alanyazında yer bulmaktadır. Sanford ve Donovan'a (1999) göre, benlik saygısının düzeyi; bireyin düşüncelerini, sözlerini ve eylediği her şeyi, dünyasını, dünyadaki yerini, dünyaya bakışını, diğer insanların onu nasıl gördüklerini, yaşamsal seçimlerini, sevgi verme ve alma yetisini ve değiştirilmesi gerekenleri değiştirebilmek üzere harekete geçme yeterliliğini etkilemektedir.

Bu çalışmada, yukarıda aktarılanlardan yola çıkılarak izleyen sorulara yanıt aranmıştır;

- Genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve tanımlayıcı özellikleri (cinsiyet, yaş, liderlik yapılan egzersiz alanı, mesleki deneyim, kişisel haftalık antrenman sıklığı) arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Genç yetişkin egzersiz liderlerinin psikolojik dayanıklılıkları ve tanımlayıcı özellikleri (cinsiyet, yaş, liderlik yapılan egzersiz alanı, mesleki deneyim, kişisel haftalık antrenman sıklığı) arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıkları nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Genç yetişkin egzersiz liderlerinin bazı tanımlayıcı özellikleri ve psikolojik dayanıklılıkları benlik saygılarının yordayıcısı mıdır?

Benlik Saygısı

Güler Şahin'e (2006) göre, dünyaya algılama, hissetme ve hareket kapasitesi ile gelen birey çevre ile ilişkilerinde, çeşitli alan ve rollerde kapasitesini kullanarak yapabilirlikleri hakkında deneyim kazanmakta ve süreç boyu aldığı geri bildirimlerle kendini değerlendirmektedir. Bunun yanı sıra, yaptığı öz değerlendirmeye dayanarak kendisinin ne olduğuna karar vermekte ve farklı konularda performansını nasıl geliştirebileceğini ayırt etmektedir. Teşneli (2007), benliğin duygusal boyutu olan benlik saygısının, bireyin, kendisinin kim olduğu hakkındaki fikirlerinin yanı sıra kim olduğuyla ilgili duygulara sahip olmasını da içerdiğini ifade etmektedir.

Benlik kavramının beğenilip benimsenmesi benlik saygısını oluşturmaktadır. Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumu, bir diğer söylemle, kişinin kendinden hoşnut olma halidir. Ruh sağlığının göstergesi olduğu bildirilen benlik saygısı, yeterlilik duygusu ve başarı için gerekli koşul olarak görülmektedir. Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır (Yavuzer, 2007; Teşneli, 2007; Güler Şahin, 2006). Benlik saygısını yaşamboyu süreç olarak ifadelendiren Erşan ve arkadaşlarına (2009) göre, bireyin benliğine duyduğu saygı; kişinin özerkleşmesine, yaşam doyumuna ulaşmasına, amaçlarına yönelik davranışları sergileyebilmesine, çevreyle sağlıklı iletişim kurabilmesine ve uyum gösterebilmesine, geleceği planlayabilmesine ve başarılı olmasına ışık tutmaktadır. Baltaş (2010) ise, benlik saygısını kişinin kendisi ile barışıklığının bir uzantısı olarak tasavvur etmektedir.

Yapılan farklı araştırmalarda, egzersiz ve benlik kavramı arasında doğrusal bir ilişki bulunmakta olduğu (Gün, 2006), egzersiz programlarının, benlik saygısı düzeyinde anlamlı artışa öncülük ettiği (Weinberg ve Gould, 2015), egzersiz yapma ile benlik saygısı ve beden imgesi arasında dolaylı bir ilişki (Aine ve Lester, 1989) olabileceği öne sürülmektedir. Bu ifadelere bağlı olarak, diğerlerinin egzersiz içeriklerini yönlendiren bireyler olarak egzersiz liderlerinin de koçluk yaptıkları antrenman sistemi içerisinde fiziksel gelişimlerini yapılandırdıkları, korudukları ve destekledikleri düşünüldüğünde, beklentilerin egzersiz liderlerinin benlik saygıları yüksek bireyler oldukları yönünde şekillenebileceği kanısı uyanmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık

Meredith ve arkadaşlarına (2011) göre, psikolojik dayanıklılık olumsuzluk ya da strese maruz kalmayla başa çıkma, farklı söylemle üstesinden gelme sürecine atıfta bulunmaktadır. Hatta bu, bireysel bir kişilik özelliği olmaktan çok kişi ile geçmiş deneyimleri ve sahip olduğu güncel yaşamın koşulları arasındaki etkileşimsel süreç olarak kabul edilmektedir. Luthans (2002) ise psikolojik dayanıklılık kavramını, terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde yorumlamaktadır.

Friborg ve arkadaşları (2003, 2005) psikolojik dayanıklılığın yapısını açıklamak üzere beş unsura işaret etmektedir; bireysel yeterlilik, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ve yapısal stil. Bireyin topyekun psikolojik dayanıklılığını çerçeveleyen bu beş boyuttan ilki olan bireysel yeterlilik, bireyin özgüvenini, öz yeterliliğini, özsevgisini, geleceğe ilişkin umutlarını ve gerçekçi yaşam yönelimini

içermektedir. Bu ölçüt, kişinin kendilik algısı ve gelecek algısı olarak iki alt boyutlu bir yapı olarak da değerlendirilebilmektedir. Bir diğer ölçüt olan sosyal yeterlilik, bireyin sosyal uyumunu, dışa dönüklüğünü ve sosyal etkinliklere katılma arzusunu göstermekte iken yapısal stil, kişinin gündelik yaşamına ait işlerini sürdürebilme, planlama ve örgütleme yeteneği ile ilişkilendirilmekte, aile uyumu, kişinin sahip olduğu ailenin üyeleri ile iş birliğini ve aileden aldığı desteği ifade etmektedir. Nihai olarak, sosyal kaynaklar ise bireyin arkadaş ve akrabaları gibi yakın çevreden aldığı destek olarak nitelendirilmektedir.

Dayanıklılığın gerek fiziksel gerekse psikolojik sağlığa faydasına vurgu yapan Grenville-Cleave (2016) dayanıklı insanlara has özellikleri sıralarken izleyen kıstaslara vurgu yapmıştır; zorluk ve tersliklerin yönetilebilirliğine ilişkin algısal eğilim, üst düzey duygusal istikrarlılık, temel stres kaynakları ve günlük sorunlarla başa çıkma yetisi, olumlu yaşam enerjisi ve yaşamdan haz duyma, meraklılık ve yeni deneyimlere açıklık becerileri, diğer insanların iyi hissetmelerine yardım etme konusunda üstünlük.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışma, tarama modeli olarak tasarlanmış, ilişkisel bir araştırmadır. Karasar'ın (2016) bildirdiğine göre, ilişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini saptamayı araştıran modellerdir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, sportif iş yaşamını İstanbul İli Avrupa Yakası İlçelerinde sürdürmekte olan 18-30 yaş arası genç yetişkin egzersiz liderleri oluşturmaktadır. Basit seçkisiz örnekleme yöntemine dayandırılan çalışmada katılımcıların gönüllülük esası gözetilmiş, bireysel ya da grup egzersizleri yaptıran toplam 324 genç yetişkin egzersiz lideri çalışma kapsamına alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Coopersmith'in (1967) geliştirdiği, Turan ve Tufan'ın (1987) geçerlik ve güvenilirliklerini yaparak Türkçe'ye uyarladıkları Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği 'CBSÖ' ile Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen, Basım ve Çetin tarafından (2011) uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 'YPDÖ' kullanılmıştır. Ayrıca, veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu'ndan yararlanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından literatür taranarak oluşturulan kişisel bilgi formunda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini [cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, egzersiz liderliği alanı, mesleki deneyim (yıl), kişisel haftalık antrenman sıklığı] içeren 7 soru yer almaktadır.

Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği

Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, Stanley Coopersmith (1967) tarafından hazırlanarak, çeşitli yaş gruplarına, özellikle yetişkinlere uygulanabilecek şekilde geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Turan ve Tufan (1987) yapmıştır. Araştırmacıların birer yıl arayla

yaptıkları çalışmalarda ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği $r=0.65$ ve $r=0.76$ olarak belirlenmiştir. Ölçek “benim gibi” veya “benim gibi değil” seçeneklerinin işaretlendiği 25 madde içermektedir. Bu maddelerde kişinin hayata bakış açısı, aile ve sosyal ilişkileri ile dayanma gücüne ilişkin ifadeler yer almaktadır. Puanlama aşamasında her doğru ifade “4”, her yanlış ifade “0” esas alınarak ölçüm değeri hesaplanmaktadır. Buna göre, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0 olmaktadır. 50’nin altındaki puanlar düşük, 50 ve üzeri puanlar ise yüksek benlik saygısına işaret etmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireylerin özsaygılarının da yükseldiği şeklinde yorumlanmaktadır.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Friborg ve arkadaşları’nın (2005) geliştirdiği, Basım ve Çetin’in (2011) Türkçe’ye çevirerek geçerlik ve güvenilirliğini yaptığı ölçek öz değerlendirilmeye dayalı 33 maddeli bir yapıya sahiptir. Uyarlama çalışması; bir örnekleme elde edilen bulguların bir diğer örnekleme doğrulanması amacı ile öğrenciler ($n=350$) ve çalışanlar ($n=262$) olmak üzere iki farklı gruba yürütülmüştür. Her iki örnekleme ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, nihai olarak Friborg ve arkadaşlarının (2005) öne sürdüğü altı boyutlu yapı doğrulanmıştır ($\chi^2/df=2.3$; RMSEA=0.055; TLI=0.90; CFI=0.91). Buna ek olarak ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliği Rotter’in (1966) Kontrol Odağı Ölçeği ile Gilbert ve arkadaşlarının (1991) Sosyal Karşılaştırma Ölçeği’nden yararlanılarak sorgulanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek üzere yapılan analizlerde alt boyutların hesaplanan Cronbach Alfa değerleri 0.66 ile 0.81; test tekrar test güvenirliliğinin ise 0.68 ile 0.81 aralığında değişmekte olduğu bulunmuştur (Basım ve Çetin, 2011). Ölçeğe ilişkin oluşan alt boyutlar sırasıyla şöyledir; kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar.

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan egzersiz liderlerinin tanımlayıcı bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Egzersiz Liderlerinin Tanımlayıcı Özellikleri

Değişken		n	(%)	Ortalama \pm ss*
Cinsiyet	Kadın	112	34.6	-
	Erkek	212	65.4	-
Yaş	18-30	324	-	22.62 \pm 2.95
Egzersiz Liderliği Alanı	Fitness	162	50.0	-
	Pilates	162	50.0	-
Mesleki Deneyim	Yıl	-	-	6.26 \pm 3.23
Antrenman Sıklığı	Haftalık	-	-	3.77 \pm 1.26

* Standart sapma

Tablo 1’de verildiği gibi, katılımcılarının 212’si erkek (%65.4), 112’si kadındır (%34.6), yaşları 18-30 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 22.62’dir ($ss=2.95$). Araştırmanın çalışma grubundaki egzersiz liderlerinin 162’si fitness (%50.0), diğer 162’si pilates (%50.0) egzersizleri yaptırmaktadır. Katılımcıların, ortalama mesleki deneyimleri 6.26 yıldır ($ss=3.23$). Veri toplama araçlarından elde edilen bilgilere göre, çalışma grubu egzersiz liderlerinin haftalık kişisel antrenman sıklıkları 3.77’dir ($ss= 1.26$). Araştırmada, tanımlayıcı bilgi olarak ayrıca kişilerin eğitim düzeyleri ve medeni halleri de sorulmuştur. Katılımcıların tamamının kendilerini üniversite mezunu olarak bildirmiş ve medeni durumlarını bekar olarak işaretlemiş oldukları görülmüştür.

Bulguların ortaya konması öncesinde, hangi analiz yöntemlerinin kullanılabilmesine ilişkin öngörü sağlayabilmek amacıyla normallik testi yapılmış, sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Tanımlayıcı Özellikler İle Araştırma Değişkenlerine İlişkin Çarpıklık Basıklık Değerleri

	Tanımlayıcı Değişkenler				Araştırma Değişkenleri								
	Cinsiyet	Yaş	Çalışma Alanı	Deneyim	CBSE ¹					YPDÖ ²			
				Sıklık	Benlik Saygısı	Psikolojik Dayanıklılık	Kendilik Algısı	Gelecek Algısı	Yapısal Stil	Sosyal Yeterlilik	Aile Uyumu	Sosyal Kaynaklar	
Çarpıklık	0.65	0.74	0.00	0.45	0.35	0.78	-0.79	1.07	0.89	-0.71	-0.62	-0.59	-0.87
Basıklık	1.85	-0.14	1.02	0.15	-0.92	0.01	0.26	0.62	0.14	-0.20	-0.24	0.17	0.25

¹ Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri; ² Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Liu ve arkadaşlarına (2005) göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin %5 güven aralığı için istatistik değer aralığının ± 2.58 , %1 güven aralığı için ise ± 1.96 olması beklenmektedir. Tablo 2’de aktarılan sonuçlar incelendiğinde, elde edilen tüm çarpıklık ve basıklık değerlerinin %1 güven aralığını belirleyen ± 1.96 aralığında oldukları görülmüş, bu nedenle verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilerek parametrik analiz tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde, ölçme araçlarından sağlanan veriler doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiki analizlere ilişkin bulgular, bulgulara dönük açıklamalar ve yorumlar sunulmuştur.

Araştırmanın bulguları, dört aşamada aktarılacaktır; ilk aşamada ölçme araçlarına ilişkin güvenilirlik bulguları verilecek, izleyerek araştırma değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkilerini saptamak için gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları, araştırma değişkenleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız gruplar için t-testi ve Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi sonuçları ve son olarak benlik saygısını yordayan değişkenleri tespit etmek üzere yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları aktarılacaktır.

Öncelikle, ölçme araçlarına ilişkin güvenilirlik katsayılarının hesaplanması amaçlanmıştır. Uygulanan Cronbach alfa analizi sonucunda ortaya çıkan katsayılar Tablo 3’de gösterilmektedir.

Tablo 3. Ölçme Araçlarının Cronbach Alfa Katsayıları

Ölçme Araçları ve Alt Boyutları (N= 324)	Cronbach Alfa
1. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri	0.782
2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	0.871
2.1. Kendilik algısı	0.709
2.2. Gelecek algısı	0.606
2.3. Yapısal stil	0.511
2.4. Sosyal yeterlik	0.634
2.5. Aile uyumu	0.662
2.6. Sosyal kaynaklar	0.648

Yapılan analiz sonucunda CBSE'nin güvenilirlik katsayısı 0.782 olarak bulunmuştur. Buna göre ölçeğin oldukça güvenilir olduğu söylenebilir. Ayrıca, Tablo 3'de, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine ilişkin güvenilirlik katsayılarının alt ölçekler bazında; kendilik algısı için 0.709, gelecek algısı için 0.606, yapısal stil için 0.511, sosyal yeterlik için 0.634, aile uyumu için 0.662 ve sosyal kaynaklar için 0.648 olarak hesaplandığı, ölçek toplam puanı ölçütü için saptanan Cronbach alfa değerinin ise 0.871 olduğu görülmektedir. Bu verilere göre ölçek oldukça güvenilir olmaktadır.

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla çalışmada Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişken	1	2	2.1	2.2	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.
1. Benlik Saygısı	1							
2. Psikolojik Dayanıklılık	.21***	1						
<i>2.1. Kendilik algısı</i>	.25***	.79***	1					
<i>2.2. Gelecek algısı</i>	.22***	.69***	.52***	1				
<i>2.3. Yapısal stil</i>	.14*	.69***	.54***	.54***	1			
<i>2.4. Sosyal yeterlik</i>	.16**	.69***	.43***	.35***	.35***	1		
<i>2.5. Aile uyumu</i>	.12*	.69***	.43***	.34***	.36***	.27***	1	
<i>2.6. Sosyal kaynaklar</i>	.03	.77***	.49***	.40***	.35***	.49***	.47***	1

*p<.05; **p<.01; ***p<.001

Tablo 4'de sunulduğu gibi, yapılan analiz sonuçlarına göre CBSE ile YPDÖ toplam puanı arasında ($r=.21$, $p<.001$) ve YPDÖ kendilik algısı ($r=.25$, $p<.001$), gelecek algısı ($r=.22$, $p<.001$), yapısal stil ($r=.14$, $p<.05$), sosyal yeterlik ($r=.16$, $p<.01$) ve aile uyumu ($r=.12$, $p<.05$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ve YPDÖ sosyal kaynaklar alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bulgulara göre, egzersiz liderlerinin benlik saygıları arttıkça, psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik dayanıklılıklarının bileşenleri olarak sıralanan kendilik algıları, gelecek algıları, yapısal stilleri, sosyal yeterlilikleri ve aile uyumlarının da arttığı söylenebilir.

Araştırma değişkenleri ile çalışma grubuna ait tanımlayıcı özellikler arasındaki ilişkiler ayrıca sorgulanmıştır. Kişisel bilgi formunda yer alan cinsiyet, yaş, mesleki deneyim, kişisel haftalık antrenman sıklığı ve liderlik yapılan egzersiz alanı ile araştırma değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Araştırma değişkenlerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirleme yönelimiyle yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına Tablo 5'de yer verilmiştir.

Tablo 5. Araştırma Değişkenlerini Cinsiyet Açısından Karşılaştıran Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Araştırma Değişkenleri	Ortalama ± ss*		t	p
	Erkek (N= 212)	Kadın (N= 112)		
1. Benlik Saygısı	74.96 ± 15.61	81.50 ± 13.12	-3.988	0.000
2. Psikolojik Dayanıklılık	130.98 ± 19.57	132.88 ± 19.46	-0.838	0.403
2.1. Kendilik algısı	24.95 ± 4.96	24.98 ± 4.76	-0.053	0.958
2.2. Gelecek algısı	16.37 ± 3.49	16.78 ± 3.23	-1.053	0.293
2.3. Yapısal stil	15.66 ± 3.58	15.50 ± 3.61	0.393	0.695
2.4. Sosyal yeterlik	22.76 ± 5.32	23.58 ± 4.61	-1.452	0.148
2.5. Aile uyumu	22.66 ± 5.12	22.99 ± 5.42	-0.540	0.590
2.6. Sosyal kaynaklar	28.58 ± 5.11	29.05 ± 5.11	-0.793	0.429

*Standart sapma

Tablo 5’de verilen sonuçlar, kadın egzersiz liderlerinin CBSE’nden aldıkları puanların ($X=81,50\pm 13,12$) erkeklerin puanlarına göre ($X=74,96\pm 15,61$) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek bulunduğunu göstermektedir ($t=-3,988$, $p=0,000$). Buna göre, kadın egzersiz liderlerinin erkek egzersiz liderlerinden daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip oldukları söylenebilir.

Araştırma değişkenleri ile çalışma grubunun yaş, mesleki deneyim ve kişisel haftalık antrenman sıklıklarının içeren tanımlayıcı özellikleri arasındaki ilişkilerin saptanması amacıyla gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Araştırma Değişkenlerinin Yaş, Mesleki Deneyim Ve Haftalık Kişisel Antrenman Sıklığı İle İlişkileri

Araştırma Değişkenleri	Yaş	Mesleki Deneyim	Kişisel Haftalık Antrenman Sıklığı
1. Benlik Saygısı	.11*	.16**	.18**
2. Psikolojik Dayanıklılık	.06	.03	.12*
2.1. Kendilik algısı	.15**	.01	.04
2.2. Gelecek algısı	.09	.09	.15**
2.3. Yapısal stil	.03	-.09	.14*
2.4. Sosyal yeterlik	.04	.01	.11
2.5. Aile uyumu	-.06	.01	.05
2.6. Sosyal kaynaklar	.05	.04	.07

* $p<.05$; ** $p<.01$

Tablo 6’da aktarılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, yaş ile benlik saygısı ($r=.11$, $p<.05$) ve psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı alt boyutu ($r=.15$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca, mesleki deneyim ile benlik saygısı ($r=.16$, $p<.01$); ve son olarak egzersiz liderlerinin kişisel haftalık antrenman sıklıkları ile benlik saygısı, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılığın gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutları arasında (sırasıyla $r=.18$, $p<.01$; $r=.12$, $p<.05$; $r=.15$, $p<.01$; $r=.14$, $p<.05$ düzeylerinde) pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır. Bulgulara göre, egzersiz liderlerinin yaşları arttıkça benlik saygıları ve kendilik algılarının artmakta olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu, egzersiz liderlerinin mesleki deneyimleri arttıkça benlik saygılarının arttığını göstermektedir. Bulgular, ayrıca egzersiz liderlerinin kişisel haftalık antrenman sıklıklarının artışına paralel olarak benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıklarının da artmakta olduğunu, benlik saygısındaki artışın aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın gelecek algısı ve yapısal stil alt boyut puanlarını da artırdığını ortaya koymaktadır. Buna göre, haftalık kişisel antrenman sıklığındaki artışın, egzersiz liderlerinin benlik saygıları, psikolojik dayanıklılıkları, gelecek algıları ve yapısal stillerini artırdığı söylenebilir.

Araştırmada ele alınan değişkenlerin liderlik yapılan egzersiz alanı açısından farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmış, yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Araştırma Değişkenlerini Liderlik Yapılan Egzersiz Alanı Açısından Karşılaştıran T-Testi Sonuçları

Araştırma Değişkenleri	Ortalama \pm ss*		t	p ¹
	Fitness (n= 162)	Pilates (n= 162)		
1. Benlik Saygısı	78.72 \pm 15.02	75.73 \pm 15.08	1.786	0.075
2. Psikolojik Dayanıklılık	127.65 \pm 21.34	132.62 \pm 16.64	-3.751	0.000
<i>2.1. Kendilik algısı</i>	24.37 \pm 5.02	25.56 \pm 4.26	-2.291	0.023
<i>2.2. Gelecek algısı</i>	16.25 \pm 3.57	16.78 \pm 3.22	-1.389	0.166
<i>2.3. Yapısal stil</i>	15.11 \pm 3.92	16.10 \pm 3.16	-2.513	0.012
<i>2.4. Sosyal yeterlik</i>	22.17 \pm 5.50	23.91 \pm 4.50	-3.106	0.002
<i>2.5. Aile uyumu</i>	22.03 \pm 5.61	23.51 \pm 4.70	-2.576	0.010
<i>2.6. Sosyal kaynaklar</i>	27.72 \pm 5.28	29.77 \pm 4.72	-3.694	0.000

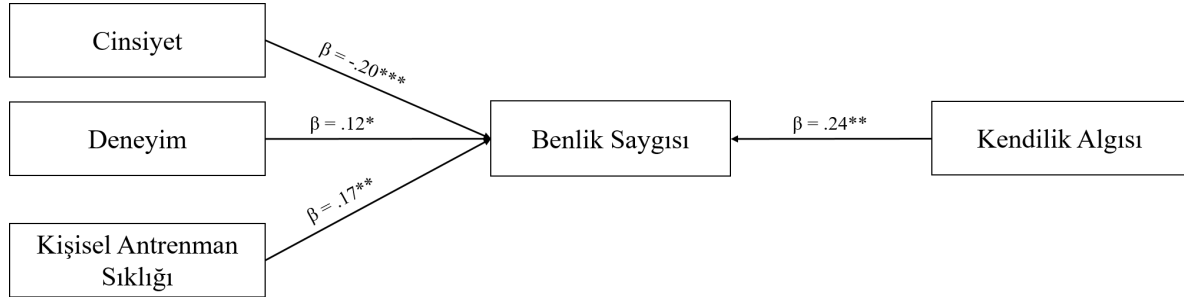
*Standart sapma; ¹ Bağımsız gruplar için t-testi

Yapılan analizlerden, pilates alanında çalışan egzersiz liderlerinin YPDÖ toplam puanların ($X=132.62\pm 16.64$), fitness alanında çalışanların aldıkları toplam puanlardan ($X=127.65\pm 21.34$) anlamlı olarak daha yüksek bulunduğu görülmektedir ($t=-3.751$, $p=0.000$). YPDÖ alt boyutları açısından yapılan incelemelerde; çalışma alanı pilates olan egzersiz liderlerinin çalışma alanı fitness olan egzersiz liderlerinin puanlarından; kendilik algısı ($t=-2.291$, $p=0.023$), yapısal stil ($t=-2.513$, $p=0.012$), sosyal yeterlik ($t=-3.106$, $p=0.002$), aile uyumu ($t=-2.576$, $p=0.010$) ve sosyal kaynaklar ($t=-3.694$, $p=0,000$) alt boyutları bazında istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Her iki alan çalışanı egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve gelecek algıları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Buna göre, çalışma alanı pilates olan egzersiz liderlerinin psikolojik dayanıklılıklarının yanı sıra bileşenleri olarak kendilik algıları, yapısal stilleri, sosyal yeterlikleri, aile uyumları ve sosyal kaynaklarının çalışma alanı fitness olan egzersiz liderlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmada nihai olarak benlik saygısını yordayan değişkenlerin sorgulanması amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon denkleminde Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri toplam puanı yordanan değişken, benlik saygısı ile ilişkili demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, mesleki deneyim, liderlik yapılan egzersiz alanı, kişisel haftalık antrenman sıklığı) ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt

boyutları (kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik ve aile uyumu) yordayıcı değişken olarak eklenerek regresyon modeli oluşturulmuştur.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen benlik saygısını yordayan değişkenleri içeren model özetinin grafiği Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Benlik Saygısını Yordayan Değişkenlerin Regresyon Modeli

*p<.05; **p<.01; ***p<.001

Yapılan çoklu regresyon analizi ile bulunan açıklayıcı değerlere ilişkin ayrıntılı veriler Tablo 8’de gösterilmektedir.

Tablo 8. Benlik saygısını yordayan değişkenler

	B	Beta	R	R ²	Uyarlanmış R ²	F
Cinsiyet	6.49	.20				
Mesleki deneyim	.55	.12				
Kişisel antrenman sıklığı	2.01	.17	.40	.16	.14	6.707***
Kendilik algısı	.66	.20				

***p<.001

Tablo 8’e göre, benlik saygısının toplam varyansının %14’ünün modeldeki değişkenler ile açıklandığı tespit edilmiştir. Yapılan analizlerde benlik saygısını yordayan değişkenlerin cinsiyet, mesleki deneyim, haftalık kişisel antrenman sıklığı ve psikolojik dayanıklılık kendilik algısı alt boyutu olduğu görülmüştür. Bu verilerden yola çıkarak, benlik saygısının yüzde ondörtlük bölümünün egzersiz liderlerinin kadın olma, mesleki deneyim, kişisel haftalık antrenman sıklığı ve kendilik algıları değişkenleri tarafından açıklanabileceği tespit edilmiştir (F₉₋₃₁₄= 6.707, p<.001).

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, verilerin analizi ile ulaşılan sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılacaktır. Tartışma, katılımcıların tanımlayıcı özellikleri ve araştırma değişkenleri arasındaki bulgular, araştırma değişkenleri arasındaki korelasyonel ilişkilere dayalı olarak ortaya çıkan sonuçlar, bazı tanımlayıcı değişkenler ile psikolojik dayanıklılık toplam ve alt boyutlarının benlik saygısı üzerindeki yordayıcılığının sınıandığı regresyon analizi bulguları etrafında yürütülecektir.

Bulguların cinsiyet değişkeni açısından değerlendirilmesinde; kadın egzersiz liderlerinin erkek egzersiz liderlerine göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir. Benzer şekilde, spor bilimleri dışında literatürde Otacıoğlu'nun (2009) müzik öğretmeni adaylarını, Koç'un (2010) yetişkinleri, Öner Altıok, Ek ve Koruklu'nun (2010) üniversite öğrencilerini, Kaynak ve arkadaşlarının (2015) okul öncesi öğretmenlerini kapsayan çalışmalarında kadınların benlik saygılarının erkeklerinkinden daha yüksek bulunduğu görülmüştür. Bu araştırmadaki bulgunun karşıtı olarak erkek sporcularının benlik saygılarının kadın sporculara nazaran daha yüksek olduğunu belgeleyen çalışmaların da olduğu saptanmıştır. Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu (2006) yüzücülerle yaptıkları çalışmada erkek yüzücülerin benlik saygılarının kadınlara göre istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı derecede farklılaştığını, erkek yüzücülerin benlik saygılarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, Akça (2012)'nin genç yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada da erkeklerin benlik saygıları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, spor bilimleri alanyazınında (Certel ve Bahadır, 2012; Hoşman, 2018; Ünver ve ark., 2014) olduğu gibi farklı disiplinler bazında yapılan araştırmalarda da (Doğan, Totan ve Sapmaz, 2009; Aydoğan ve Özbay, 2012; Hamurcu, 2014; Özmenteş, 2014; Kan, 2018) benlik saygısının cinsiyet değişkeni ile ilişkisinin analizinde kadınlar ve erkeklerin benlik saygılarının farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmaların da olduğu belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkeninin psikolojik dayanıklılık ve alt boyutları bakımından analizinde kadınlar ve erkekler açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığı görülmüştür. İlgili alanyazın taramasında çalışmamızla benzer sonuçlar olduğu kadar farklı sonuçlara ulaşılan çalışmaların da olduğu izlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde; Kumar, Singh ve Mitra (2016), 12. Güney Asya Oyunları'na katılan voleybol oyuncularını kapsayan çalışmalarında zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna varmışlardır. Turgut ve Eraslan-Çapan'ın (2017) ergenler, Arslan'ın (2018) psikolojik danışmanlar üzerinde yaptıkları çalışmalarda da cinsiyet açısından psikolojik dayanıklılık düzeyinde bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte, bu araştırmadan farklı olarak bazı çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın erkeklerde daha yüksek bulunduğu (Erdoğan, 2015; Taşgın ve ark., 2018), diğer bazı çalışmalarda ise kadınların psikolojik dayanıklılıklarının erkeklere nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Önder ve Gülay, 2008; Gündaş ve Koçak, 2015; Güngörmüş ve ark., 2015; Kılıç ve Alver, 2017; Censeven-Önder ve ark., 2018). Yine, Çutuk ve arkadaşları (2017), judo sporcularının psikolojik dayanıklılık ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada kadın judocuların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu saptamışlardır.

Araştırmanın bir bulgusu da, egzersiz liderlerinin yaşları arttıkça benlik saygıları ve kendilik algılarının artmakta olduğu yönünde olmuştur. Bu bulgunun, bireylerin yaş aldıkça, yaşam deneyimlerinin de olasılık olarak artış göstereceği, çeşitleneceği ve farklılaşacağı yönündeki beklenti ve algılarla açıklanabileceği düşünülmektedir. Alanyazın taraması yapıldığında; Erşan ve arkadaşlarının (2009) beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencileri, Kan'ın (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma sonuçlarının bu araştırmanın sonuçlarıyla paralellik gösterdiği, artan yaşla birlikte benlik saygısının da arttığını belirledikleri görülmektedir. Bununla birlikte, Işık'ın (2018) düzenli spor yapan ve yapmayan

bireyleri ele aldığı çalışmasında her iki grupta da yaş ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılığın bulunmamış olduğu dikkat çekmektedir.

Bir diğer bulgu ise, egzersiz liderlerinin mesleki deneyimleri arttıkça benlik saygılarının arttığını göstermektedir. Alanyazında yer alan pek çok sayıda çalışmada benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Kimi çalışmalar ise, araştırmamızın sonuçlarından farklı olarak iş deneyimi ve psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadırlar (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Bulgular, ayrıca egzersiz liderlerinin kişisel haftalık antrenman sıklıklarının artışına paralel olarak benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıklarının da artmakta olduğunu, benlik saygısındaki artışın aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın gelecek algısı ve yapısal stil alt boyut puanlarını da artırdığını ortaya koymaktadır.

YPDÖ alt boyutları açısından yapılan incelemelerde; çalışma alanı pilates olan egzersiz liderlerinin çalışma alanı fitness olan egzersiz liderlerinin puanlarından; kendilik algısı ($t=-2,291$, $p=0,023$), yapısal stil ($t=-2,513$, $p=0,012$), sosyal yeterlik ($t=-3,106$, $p=0,002$), aile uyumu ($t=-2.576$, $p=0,010$) ve sosyal kaynaklar ($t=-3,694$, $p=0,000$) alt boyutları bazında istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Her iki alan çalışanı egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve gelecek algıları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Buna göre, çalışma alanı pilates olan egzersiz liderlerinin psikolojik dayanıklılıklarının yanı sıra psikolojik dayanıklılıklarının bileşenleri olan kendilik algıları, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu ve sosyal kaynaklarının çalışma alanı fitness olanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada, araştırma değişkenlerinin birbirleri ile ilişkisini belirlemek üzere yapılan analiz sonuçları, egzersiz liderlerinin benlik saygıları arttıkça, psikolojik dayanıklılıklarının ve psikolojik dayanıklılıklarının boyutları olarak sıralanan kendilik algıları, gelecek algıları, yapısal stilleri, sosyal yeterlilikleri ve aile uyumlarının arttığını ortaya koymaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı boyutu, Çetin ve arkadaşlarının (2015) da vurguladıkları gibi öz farkındalık ile ilişkili bir kavram olup, kişinin kendisine ve kim olduğuna yönelik düşüncelerine işaret etmektedir. Ayrıca, bireylerin yükselen öz farkındalıklarına uyumlu bir şekilde benlik saygılarının yüksek seyretmesinin doğal olduğu düşünülebilecektir. Bu nedenle, egzersiz liderlerinin kendilik algıları ve benlik saygıları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmasının araştırmada elde edilmesi muhtemel sonuçlar arasında olduğu ifade edilebilir.

Çavuşoğlu ve Yalçın'a (2018) göre, psikolojik dayanıklılığın bir diğer alt boyutu olan gelecek algısı bireylerin geleceğe ilişkin güven duyma ve inanma halidir. Bu bağlamda, yüksek gelecek algısına sahip kişilerin somut hedef ve amaçları olduğu gibi hedeflerini başarabileceklerine dair inançlarının da bir veri olarak yapısal özellikleri arasında yer alma olasılığı dikkate alındığında, benlik saygısı ve gelecek algısı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunmasının araştırmanın beklenen olası sonuçlarından biri olduğu söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılığın yapısal stil boyutu, Çavuşoğlu ve Yalçın'ın (2018) tanımlarıyla, bireylerin yaşamlarını belirli programlar dahilinde planlaması ve somut hedefler belirlemesi durumudur. Bu tanımlamanın yanı sıra benlik saygısı yüksek bireylerin yaşamlarının mimarı ve kılavuzları olarak düşünülebilecekleri görüşünden hareketle, bu iki araştırma değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmasının, farklı deyişle bireylerin benlik saygıları arttıkça yapısal stillerindeki artışın beklenebilir sonuç olarak değerlendirilebileceği izlenimi oluşmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın aile uyumu boyutu, bireylerin ailelerine ilişkin algılarını ifade etmekte, aile uyumu yüksek kişiler aileleri ile ortak fikirler taşıyan, aile üyeleri ile olmaktan haz alan ve olumlu iletişim içindeki kişiler olarak görülmektedir. Köklerle kurulan gücün derecesi ve algılanan sosyal destek bağlamında ailenin kişiliğın örgütlenmesinde önemli bir değer olduğu düşünülmektedir. Buna göre, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkinin bulunması araştırmanın beklenen olası sonuçlarından biri olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik dayanıklılık sosyal yeterlilik boyutu, ise diğer insanlarla iletişim ve ilişkileri içermekte, yüksek sosyal yeterlilik sahibi kişiler, diğerleri ile zamanı paylaşmaktan hoşnut olan, kolaylıkla yeni çevre edinebilen, çevreye kolay uyum sağlayabilen ve ayrıca bu yönleriyle gelişime açık bireyler olarak düşünülebilmektedir. Bu sebeple, sosyal kabul edilebilirliklerinin benliklerini güçlü hissetmeleri ve benliklerine saygı duymaları bağlamında bir etki yaratabileceği kanısı taşınmaktadır. Bu da, benlik saygısı ve sosyal yeterlilik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmasının doğal ve beklenen sonuç olabileceğini düşündürmektedir.

Bir diğer bulgu, benlik saygısı toplam varyansının %14'ünün modeldeki değişkenler ile açıklandığı yönünde olmuştur. Yapılan analizlerde benlik saygısını yordayan değişkenlerin cinsiyet, mesleki deneyim, haftalık kişisel antrenman sıklığı ve psikolojik dayanıklılık kendilik algısı alt boyutu olduğu görülmüştür. Buna göre, kadın olma durumunun yanı sıra mesleki deneyim, kişisel haftalık antrenman sıklığı ile kendilik algısının benlik saygısının yordayıcıları oldukları ve benlik saygısı üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı derecede bir artış yarattıkları söylenebilir.

Öneriler

Bu araştırma sonucunda, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı kavramlarının birbiriyle ilişkili olduğu görülmüş, egzersiz liderlerinin iş yaşam kalitelerinin artmasına destek vereceği düşünülerek aşağıdaki öneriler sunulmuştur;

- Benlik saygısının geliştirilebilir bir yapı olarak değerlendirilişi (Andrews ve Brown, 1995; McManus ve ark., 2009; Doğan ve Eryılmaz, 2013) dikkat çekici olmaktadır. Bu noktada, bireylerin benlik saygılarının yükseltilmesinin egzersize yönlendirilmeleri yoluyla da desteklenebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, egzersiz liderlerinin toplumun her kesiminden farklı yaş, sağlık yaşantısındaki insanın alana yönelmesinde cesaretlendirici, teşvik edici, ilham verici ve güvenilirliği temin edici bir eğitimci olabilmeleri bağlamında psiko-sosyal içeriklerle donatılmış eğitim modellerinin inşa edilmesinin mesleki yaşam kalitesine ve iş doyumlarına katkı sağlayıcı olacağı görüşü edinilmiştir.

- Geleceğin sağlıklı toplumlarını desteklemeyi amaçlayan egzersiz ve spor hizmetleri alanında çalışan egzersiz liderlerinin mesleki gelişimlerini destekleyici çeşitli eğitimlere yönettirmeleri yoluyla geliştirilebilir özelliğe sahip benlik saygılarının ve psikolojik dayanıklılıklarının güçlendirilmesinin çalıştıkları kurumlara bağlılıklarını artırabileceği gibi örgütsel vatandaşlık davranışlarını besleyici olacağı, dolayısıyla örgütsel etkinliğe ulaşmada çalıştıkları kurumlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Yapılan çalışmada, araştırmaya dahil edilen değişkenlerin benlik saygısının %14'ünü açıkladığı bulunmuştur. Benlik saygısı üzerinde etkili olabilecek farklı değişkenlerin de söz konusu olabileceği düşünülerek, bundan sonraki araştırmalarda egzersiz liderlerinin birer iş insanı olarak benlik saygılarını açıklayacağı tahmin edilen farklı konularla çalışılabilir.
- Spor bilimleri alanında psikolojik dayanıklılığın ağırlıklı olarak sporcular bağlamında incelendiği dikkat çekmektedir. Farklı görev ve yetkilerde hizmet veren alan çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarının araştırılmasının spora özgü pozitif örgütsel davranış araştırmalarına temel oluşturabileceği ve spor insanlarını daha bütüncül bir yapı içinde tanımaya imkan vereceği kanısı taşınmaktadır.
- Bu çalışmanın sadece, İstanbul İli Avrupa yakası ilçelerini kapsadığı düşünüldüğünde, araştırmaya konu kitlenin daha geniş bir coğrafi kesimi kapsayacak şekilde yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aine, D., & Lester, D. (1995). Exercise, Depression, and Self-esteem. *Perceptual and Motor Skills*, 81(3), 890-890.
- Akça, Z. K. (2012). Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne-Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Andrews, B., & Brown, G. W. (1995). Stability and Change in Low Self-Esteem: The Role of Psychosocial Factors. *Psychological Medicine*, 25(1), 23-31.
- Arslan, H. (2018). Psikolojik Danışmanların Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Bağımlılık Durumları Arasındaki İlişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1), 17-35.
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2012). Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı, Öz-Yeterlilik Açısından Açıklanabilirliğinin İncelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-10.
- Baltaş, A. (2010). Özsaygı mı? Öz güven mi?. *Kaynak Dergisi*, 43 (2). <http://www.kaynakdergisi.net/default.asp?sayi=43>. Erişim Tarihi: 30 Haziran 2019.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik Ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Certel, Z., & Bahadır, Z. (2012). Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzı İlişkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA.
- Cenkseven-Önder, F., Yıldırım, S. Y., & Önder, F. C. (2018). Lise Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Akademik Erteleme Üzerindeki Rolü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 380-387.
- Çavuşoğlu, S., & Yalçın, M. (2018). Banka Çalışanlarının Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 49-76.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.

- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z. & Bezci, Ş. (2017). Judo Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(1), 109-117.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(33), 107-117.
- Doğan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Sosyal Zeka. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (17), 235-247.
- Erdoğan, E. (2015). Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri Ve Öznel Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi: Üniversite Örnekleme. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12(29), 223-246.
- Erşan, E. E., Doğan, O., & Doğan, S. (2009). Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 12(1).
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A New Rating Scale for Adult Resilience: What Are The Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment?. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12, 65-76.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J.H., & Hjemdal, O., (2005). Resilience in Relation to Personality and Intelligence. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 14(1), 29-42.
- Grenville-Cleave, B. (2016). Positive Psychology : A Toolkit for Happiness, Purpose and Well-Being. London: Icon Books Ltd.
- Güler-Şahin, R. (2006). Bireylerin Proaktif Kişilik Yapısı ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Gün, E. (2006). Spor Yapanlarda Ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Gündaş, A., & Koçak, R. (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(41), 795-802.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 6(1), 9-14.
- Hamurcu, P. (2014). Obez Bireylerde Benlik Saygısı ve Beden Algısının Değerlendirilmesi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Hoşman, O.Y. (2018). Tenisçilerin Spora Özgü Başarı Motivasyon ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Işık, N. (2018). Düzenli Sporun Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Kan, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yetişkin Bağlanma Biçimleri, Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7(3), 162-166.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler. Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- Kaynak, K. B., Ergin, B., Arslan, E., & Pınarcık, Ö. (2015). Okul Öncesi Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygıları ile Çocuk Sevmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İlköğretim Online, 14(1).
- Kılıç, Ş. D. & Alver, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. International Journal of Education Technology and Scientific Researches, 2(3), 116-147.
- Koç, M. (2010). Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 19(2), 217-248.
- Kumar, S., Singh, N. S. & Mitra, S. (2016). Comparison of Mental Toughness Between Male and Female Volleyball Players of 12th South Asian Games. International Journal of Applied Research, 2(6), 268-270.
- Liu, C., Marchewka, J.T., Lu, J., & Yu, C.S. (2005). Beyond Concern: A Privacy-Trustbehavioral Intention Model Of Electronic Commerce. Information & Management. 42 (2), 289-304.

- Luthans F. (2002). The Need for and Meaning of Positive Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695-706.
- McManus, F., Waite, P., & Shafran, R. (2009). Cognitive-behavior Therapy for Low Self-Esteem: A Case Example. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(3), 266-275.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H.V., Parker, A. M. & Wrenn, G. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. *Rand Health Quarterly*, 1(2). 2. Published online 2011 Jun 1.
- Otacıoğlu, S. G. (2009). Müzik Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik ve Çalgı Başarılarının Karşılaştırılması. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 141-150.
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).
- Öner Altıok, H., Ek, N., & Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120.
- Özmenteş, G. (2014). Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Müzik Özyeterlikleri, Benlik Saygıları ve Bireysel Özellikleri Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 39(171).
- Sanford, L. T., & Donovan, M. E. (1999). Kadınlar ve Benlik Saygısı: Kendimiz Hakkındaki Duygu ve Düşüncelerimizi Anlamak ve Geliştirmek. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Sarıkaya, A. (2015). 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Taşkın, Ö., Bozgeyikli, H., & Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli Gençlerin İşsizlik Kaygıları ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6(16), 551-567.
- Teşneli, Ö. (2007). Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Turan, N., & Tufan, B. (1987). Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin (SEI) Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, İstanbul-Türkiye, 816-817.
- Turgut, Ö., & Çapan, B. E. (2017). Ergen Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 162-183.
- Ülker Tümlü, G., & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Journal Of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3).
- Ünver, Ş., Çavuşoğlu, G., & İslamoğlu, İ. (2014). Spor Bilimleri ve İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Psikosomatik Belirtilerinin Karşılaştırılması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 261-270.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yavuzer, H. (2007). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Makale Alıntısı

Öner, Ç. (2019). Genç Yetişkin Egzersiz Liderlerinin Benlik Saygıları ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi [Investigation of Self Esteem and Psychological Resilience of Young Adult Exercise Leaders], *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (2), 121-136.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.