

**Yüklenme Tarihi:** 21.10.2023 **Kabul Tarihi:** 11.12.2023 **Yayın Tarihi:** 30.12.2023

## **Bireysel Branş Sporcularının Psikolojik İyi Oluş ve Öz-Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Umut SEVİLMİŞ<sup>1\*</sup> , Murat ÖZMADEN<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

### **ÖZ**

Bu araştırma, bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcı sayısının hesaplanması için G\*Power 3.1 programı kullanılarak yapılan hesaplamalar sonucunda, araştırmada bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için ulaşılmaması gereken örneklem sayısı 58 olarak hesaplanmış, sporcuların anketlere hatalı veya eksik yanıt verme olasılıkları dikkate alınarak bu sayı %10 oranında arttırılarak 64 katılımcıya ulaşılmaması hedeflenmiş ve toplamda bireysel branşlarla ilgilenen 402 sporcuya ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan sporculardan bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve buna ek olarak Sporcu Öz-Şefkat Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin uygulanmasında gerekli izinler alınmış olup, gönüllü olarak katılım sağlayan sporculara ilgili ölçekler Google-Formlar aracılığıyla uygulanmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olduğu, Kolmogorov-Smirnov testi, basıklık ve çarpıklık katsayıları ile belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson korelasyon analizi, basit doğrusal regresyon analizi, değişkenler arasındaki farkı incelemek için ise MANOVA analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda ise psikolojik iyi oluş ile öz-şefkat arasında orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ve buna ek olarak öz-şefkatin psikolojik iyi oluş üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Öz-şefkat, Psikolojik İyi Oluş, Bireysel Branş

## **Investigation of the Relationship Between Psychological Well-Being and Self-Compassion Levels of Individual Branch Athletes**

### **ABSTRACT**

This study aimed to determine the relationship between psychological well-being and self-compassion levels of individual branch athletes. For this purpose, the relational screening model, which is one of the screening models, was used. As a result of the calculations made using the G\*Power 3.1 programme to calculate the number of participants, the number of samples to be reached in order to examine the relationship between psychological well-being and self-compassion levels of individual branch athletes in the study was calculated as 58, and considering the possibility of incorrect or incomplete responses of the athletes to the questionnaires, this number was increased by 10% and it was aimed to reach 64 participants and a total of 402 athletes interested in individual branches were reached. In order to obtain information from the athletes participating in the study, the personal information form created by the researcher and the Athlete Self-Compassion Scale and Psychological Well-Being Scale were used. Necessary permissions were obtained for the application of the scales and the relevant scales were applied to the athletes who participated voluntarily through Google-Forms. It was determined that the data obtained had normal distribution by Kolmogorov-Smirnov test, kurtosis and skewness coefficients. Pearson correlation analysis and simple linear regression analysis were used to evaluate the relationship between psychological well-being and self-compassion, and MANOVA analysis was used to examine the difference between variables. As a result of the research, it was concluded that there is a statistically significant and positive relationship between psychological well-being and self-compassion at a moderate level, and in addition, self-compassion has a statistically significant and positive effect on psychological well-being.

**Keywords:** Self-Compassion, Psychological Well-Being, Individual Branch

## GİRİŞ

Psikolojik iyi oluş, bir bireyin yaşamındaki zorluklara etkili bir şekilde karşı koyma, sağlıklı sosyal etkileşimler kurma ve yaşam amacını anlamlı bir şekilde sürdürme yeteneğini ifade eden bir kavramdır (Deci & Ryan, 2008; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Genellikle mutluluk, yaşam doyumu ve mental sağlık ile ilişkilendirilen psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamı boyunca fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal açılardan başarılı bir performans sergileyerek, içinde bulunduğu toplumun beklentileri doğrultusunda sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilme, sorumluluklarını yerine getirebilme ve yaşadığı zorlukları aşabilme yeteneği ile şekillenir (Dursun, 2012; Pollard & Davidson, 2001). Ayrıca, psikolojik iyi oluş, bireyin ruhsal sağlığını yansıtan bir bileşen içerir. Bu, bireyin çevresel sınırlamalara rağmen kendisinden memnun olma yeteneği, olumlu bir benlik algısı geliştirme yeteneği, çevresini kendi ihtiyaçlarına göre düzenleme yeteneği ve kişisel kapasitesini fark edip geliştirme çabası gibi faktörlere dayanır (Huppert, 2009).

Araştırmalar, psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilen önemli bir faktör olarak kabul edilen öz-şefkat kavramını ortaya koymaktadır (Neff ve Germer, 2018). Öz-şefkat, bireylere zor deneyimlerle başa çıkmaları için gerekli güvenliği sağlayan bir kaynak olarak görülmektedir. Bu kavram, bireyin kendisine ve diğerlerine karşı gösterdiği şefkat ve anlayışın bir ifadesi olarak ele alınırken, ego savunuculuğunu azaltma eğiliminde olan bir tutumu yansıtmaktadır (Neff, 2011). Başka bir ifadeyle, öz-şefkat, kişinin acı ve ızdırap dönemlerinde kendini nasıl destekleyeceğini öğrenme sürecini içermektedir (Bodhipaksa, 2019).

Öz-şefkat, bireyin yaşamın olumlu ve olumsuz yanlarına dengeli bir şekilde yaklaşmasına olanak tanır. Birey, kendisine şefkat gösterdiğinde, zorluklarla karşılaştığında veya acı çektiğinde, nazik ve destekleyici bir içsel yapı oluşturarak bu deneyimleri daha sağlıklı bir şekilde işleyebilir (Desmond, 2017). Öz-şefkate sahip olan bireyler, sorunlarla yüzleştiklerinde kendilerini suçlamak veya eleştirmek yerine kendilerine anlayış gösterme ve duyarlılık sergileme eğilimindedirler (Leary ve diğerleri, 2007). Öz-şefkate sahip bireylerin bir dizi olumlu sonuçla ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu sonuçlar arasında daha yüksek yaşam doyumu, artan motivasyon seviyeleri, daha sağlam ilişkiler kurma yeteneği, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının daha iyi olması, düşük düzeyde kaygı ve depresyon deneyimi, stres ve depresif belirtilerde azalma ve artan mutluluk ve yaşam doyumu bulunmaktadır (Neff ve Germer, 2018; Macbeth ve Gumley, 2012; Neff ve diğerleri, 2007). Buradan yola çıkarak araştırmamızda bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, tarama modellerinden olan ilişki tarama modeli kullanılacaktır. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedefler. Bu modelde, değişkenlerin birlikte nasıl değiştiği ve birbirleriyle ilişkili olup olmadığı araştırılmaya çalışılır (Karasar, 2015).

### Katılımcı

Psikolojik iyi oluş ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ilgili literatür incelenmiş ve Erdal (2022) tarafından yapılan araştırmadan hız alarak etki büyüklüğü  $r = 0.45$  olarak ele alınmıştır. G\*Power 3.1. programı aracılığıyla yapılan hesaplamalar sonucunda, Correlation: Bivariate normal model testinde 0.45 etki büyüklüğüne ulaşmak için (tails: two) %95 güç ve %95 güven aralığı ile ulaşılması gereken örneklem sayısı 58 olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların kendi istekleri doğrultusunda araştırmadan çekilme ya da anketlere hatalı veya eksik yanıt verme olasılıkları dikkate alınarak bu sayı  $N' = N/(1-q)$  formülü ile %10 oranında artırılarak (Suresh ve Chandrashekar, 2012) 64 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiş ve toplamda 402 bireysel branş sporcusuna ulaşılmıştır.

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, tüm seviyelerdeki aktif bireysel branş sporcuları oluştururken, örneklemini ise çalışmamıza gönüllü olarak katılan bireysel branş sporcularından oluşturmaktadır.

## Veri Toplama Araçları

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya dâhil olan sporcular hakkında demografik bilgiler edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor branşı ve milli sporcu olma durumu gibi madde sorularından meydana gelmektedir.

### Sporcu Öz-Şefkat Ölçeği

Killham ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilmiş olan Sporcu Öz-Şefkat Ölçeğinin kısa formu Tingaz ve Atalay (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 12 maddeden oluşan ölçekte 1 “Hemen hemen hiçbir zaman” ve 5 “Hemen hemen her zaman” şeklinde puanlanan 5 likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekteki olumsuz sorular (1, 4, 8, 9, 11 ve 12) tersten kodlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değerleri ,84 olarak belirtilmiştir.

### Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Toplamda 8 maddelik olan bu ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek “kesinlikle katılmıyorum (1) ve kesinlikle katılıyorum (7) arasında derecelendirilen bir ölçektir. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0.87 olarak belirlenmiştir. Telef (2013) ise araştırmasında Cronbach's Alpha katsayısını 0.80 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise Cronbach's Alpha katsayısı 0.84 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan sporculardan bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve buna ek olarak Öz-Şefkat Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin uygulanmasında gerekli izinler alınmış olup, gönüllü olarak katılım sağlayan sporculara ilgili ölçekler Google-Formlar aracılığıyla iletilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılığını arttırmak amacıyla ölçeklerin sırası değiştirilmiştir.

### Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olduğu, basıklık ve çarpıklık katsayıları ile Q-Q Plot grafikleri kullanılarak belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson korelasyon analizi, basit doğrusal regresyon analizi, birden fazla bağımlı değişkenin bağımsız bir değişkenin grupları arasında herhangi bir farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemek için MANOVA analizi yapılmıştır.

**Tablo 1.** Ölçeklere İlişkin Puanları Dağılımı

Boyutlar	N	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık
SÖŞÖ	402	39,21	3,69	-,422	-,014
PİÖÖ	402	46,51	6,82	-,876	,578

SÖŞÖ: Sporcu Öz-Şefkat Ölçeği  
PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

## BULGULAR

**Tablo 2.** Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Erkek	220	54,7
	Kadın	182	45,3
Yaş	19 yaş ve altı	106	26,4
	20-23 yaş	144	35,8
	24-27 yaş	56	13,9
	28 yaş ve üstü	96	23,9
Eğitim Düzeyi	Lise	59	14,7
	Lisans	294	73,1
	Lisansüstü	49	12,2
Spor Branşı	Atletizm	74	18,4
	Tenis	13	3,2
	Boks	33	8,2
	Kick Boks	36	9,0
	Muay Thai	14	3,5
	Taekwondo	51	12,7
	Oryantring	26	6,5
	Güreş	20	5,0
	Judo	79	19,7
	Yüzme	35	8,7
	Badminton	21	5,2
Milli Sporcu Olma	Evet	166	41,3
	Hayır	236	58,7
Toplam		402	100

Tablo 2’de katılımcıların frekans analizi verilmiştir. Oluşturulan gruplar içerisinde en yüksek değişkenler; cinsiyet değişkeninde erkek (n=220), yaş değişkeninde 20-23 yaş grubu (n=144), eğitim durumu değişkeninde lisans (n=294), spor branşı olarak Judo branşı (n=79) ve milli sporcu olmayan (n=236) katılımcılardan oluşmaktadır (n=402).

**Tablo 3.** Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Analizi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	F	p
SÖŞÖ	Erkek	220	39,42	3,48	1,519	,218
	Kadın	182	38,96	3,92		
PİOÖ	Erkek	220	46,90	6,91	1,643	,201
	Kadın	182	46,03	6,70		

Pillai’s Trace=,006; F=1,195

SÖŞÖ: Sporcu Öz-Şefkat Ölçeği  
PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 3’de yapılan MANOVA analizi sonuçlarına göre, Pillai’s Trace değeri .006 ve F değeri 1.796 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile sporcu öz-şefkat ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanı arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

**Tablo 4.** Yaş Değişkenine Göre MANOVA Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
SÖŞÖ	19 yaş ve altı	106	39,18	3,80	2,278	,078	
	20-23 yaş	144	38,68	3,60			
	24-27 yaş	56	40,08	3,74			
	28 yaş ve üstü	96	39,53	3,58			
PIOÖ	<sup>1</sup> 19 yaş ve altı	106	45,09	6,67	5,398	,001*	3>1
	<sup>2</sup> 20-23 yaş	144	45,84	7,68			4>1
	<sup>3</sup> 24-27 yaş	56	48,89	4,94			3>2
	<sup>4</sup> 28 yaş ve üstü	96	47,69	6,04			

Wilks Lamda=,953 F=1,258

SÖŞÖ: Sporcu Öz-Şefkat Ölçeği  
PIOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 4’de yapılan MANOVA analizi sonuçlarına göre Wilks Lamda değeri ,953 ve F değeri 1,258 olarak bulunmuştur. Katılımcıların yaş değişkeni ile sporcu öz-şefkat ölçeği toplam puanı arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülürken psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir. Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucunda 24-27 yaş aralığındaki ve 28 yaş üstü olan sporcular ile 19 yaş ve altı olan sporcular arasında ve 20-23 yaş aralığındaki sporcular ile 24-27 yaş aralığındaki sporcular arasında olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 5.** Spor Branşı Değişkenine Göre MANOVA Analizi Sonuçları

Boyutlar	Branş	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
SÖŞÖ	<sup>1</sup> Atletizm	74	39,75	3,45	1,958	,037*	4>5
	<sup>2</sup> Tenis	13	39,23	2,97			
	<sup>3</sup> Boks	33	38,96	4,18			
	<sup>4</sup> Kick Boks	36	39,86	3,36			
	<sup>5</sup> Muay Thai	14	37,42	3,85			
	<sup>6</sup> Taekwondo	51	39,39	3,64			
	<sup>7</sup> Oryantring	26	39,73	4,17			
	<sup>8</sup> Güreş	20	37,60	3,39			
	<sup>9</sup> Judo	79	39,83	3,31			
	<sup>10</sup> Yüzme	35	38,08	3,99			
	<sup>11</sup> Badminton	21	38,80	4,22			
PIOÖ	<sup>1</sup> Atletizm	74	49,20	5,80	2,722	,003*	1>6
	<sup>2</sup> Tenis	13	46,07	8,92			
	<sup>3</sup> Boks	33	46,72	6,63			
	<sup>4</sup> Kick Boks	36	46,75	6,39			
	<sup>5</sup> Muay Thai	14	45,42	7,84			
	<sup>6</sup> Taekwondo	51	43,29	7,88			
	<sup>7</sup> Oryantring	26	46,65	6,60			
	<sup>8</sup> Güreş	20	47,10	5,54			
	<sup>9</sup> Judo	79	45,65	6,52			
	<sup>10</sup> Yüzme	35	47,68	5,60			
	<sup>11</sup> Badminton	21	45,61	7,85			

Pillai’s Trace =,124 F=2,578

SÖŞÖ: Sporcu Öz-Şefkat Ölçeği  
PIOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 5’de yapılan MANOVA analizi sonuçlarına göre Pillai’s Trace değeri ,124 ve F değeri 2,578 olarak bulunmuştur. Katılımcıların spor branş değişkeni ile sporcu öz-şefkat ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir. Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucunda, sporcu öz-şefkat ölçeğine göre Kick Boks ve Muay Thai sporcuları arasında iken psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanına göre ise Taekwondo ve Atletizm sporcuları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 6.** Millî Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre MANOVA Analizi Sonuçları

Boyutlar	Millilik	N	$\bar{X}$	SS	F	p
SÖŞÖ	Evet	166	39,07	3,60	,430	,512
	Hayır	236	39,31	3,75		
PİÖÖ	Evet	166	47,12	6,63	2,251	,134
	Hayır	236	46,08	6,93		

Pillai's Trace=,009 F=1,855

SÖŞÖ: Sporcu Öz-Şefkat Ölçeği  
PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 6'da yapılan MANOVA analizi sonuçlarına göre, Pillai's Trace değeri .009 ve F değeri 1.855 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların millî sporcu olma durumu değişkeni ile sporcu öz-şefkat ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanı arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7.** Korelasyon Analizi Sonuçları

	1-	2-
1- Kontrol	1	-
2- Bağlılık	,323**	1
	,000	-

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

Tablo 7 incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile öz-şefkat arasında orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 8.** Öz-Şefkatin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Basit Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	F	R2	Durbin Watson
PİÖ	Sabit	23,099	3,446		6,703	,000*	46,566	,102	,076
	SÖS	,597	,087	,323	6,824	,000*			

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

Tablo 8'de yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F=46,566$ ;  $p<0,05$ ). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; öz-şefkatin psikolojik iyi oluş üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu görülmektedir ( $t=6,824$   $p<0,05$ ). Psikolojik iyi oluş üzerindeki değişimin %10,2'sini açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0,102$ ). Öz-şefkat değişkenindeki 1 birimlik artış psikolojik iyi oluş üzerinde 0,597'lik artışa neden olmaktadır ( $\beta=0,597$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ile öz-şefkat arasında orta düzeyde, anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile öz-şefkat arasındaki bu ilişki, sporcuların duygusal ve psikolojik sağlıklarını geliştirmelerine yardımcı olan faktörlerle açıklanabilir. Sporcuların öz-şefkatlerini geliştirmeleri, genel psikolojik iyi oluşlarını artırabilir ve sporcuların daha yüksek performans göstermelerine yardımcı olabilir.

Cinsiyetin psikolojik iyi oluş ile öz-şefkatin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmamızı destekler nitelik olan Köksal ve diğerlerinin (2023) yapmış olduğu araştırmada cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat ilişkisi incelenmiş ve anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak aynı bulguya sahip başka çalışmalara rastlanılmıştır (Çeri ve Çiçek, 2021; Kaya ve diğerleri, 2019; Kermen ve diğerleri, 2016). Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörler incelenmiş ve kişilik özellikleri ile psikolojik

değişkenlerin, cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, iş durumu ve yaşam koşulları gibi sosyodemografik faktörlere kıyasla daha büyük ve belirgin bir etkisi olduğu belirtilmiştir (Schotanus-Dijkstra ve diğerleri, 2016; VanderWeele, 2017). Psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat gibi psikolojik nitelikleriyle birlikte göz önüne alındığında cinsiyet değişkeni bu sebepten dolayı anlamlı bir yordayıcısı olmayabilir.

Katılımcıların yaş değişkeni ile sporcu öz-şefkat ölçeği toplam puanı arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülürken psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanı arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir. Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucunda 28 yaş ve üzeri olan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri 24-27 yaş aralığındaki sporculardan, 20-23 yaş aralığındaki sporcuların ve 24-27 yaş aralığındaki sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri 19 yaş ve altı olan sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızı destekler nitelikte olan Schönfeld ve diğerlerinin (2017) yapmış olduğu araştırmada yaşı daha büyük olan katılımcıların ruh sağlıklarının daha olumlu olduğu sonucu elde edilmiştir. Buradan hareketle sporcuların yaşlarındaki artış ile birlikte psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiş ve bu durumun sporcuların kazandıkları tecrübeler ile doğru orantılı olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların spor branş değişkeni ile sporcu öz-şefkat ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kick Boks branşı (X: 39,86) ile ilgilenen sporcuların Muay Thai branşı (X: 37,42) ile ilgilenen sporculara göre daha öz-şefkatli olduğu görülmektedir. Kick Boks, genellikle hız, güç ve dayanıklılık gerektiren bir spor olarak bilinir. Muay Thai ise daha fazla teknik ve stratejik bir yaklaşım gerektirir. Bu farklılıklar, sporcuların kendilerini ve yeteneklerini nasıl değerlendirdiklerini etkileyebilir. Kick Boks branşı, sporculara fiziksel yeteneklerini daha fazla özgüvenle ifade etme fırsatı sunabilir, bu da öz-şefkatlerini artırabilir.

Bir diğer bulgu ise Atletizm branşı (X: 49,20) ile ilgilenen sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri Taekwondo branşı (X: 43,29) ile ilgilenen sporculara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Her iki branş da rekabetçi doğalarıyla bilinir. Ancak, sporcular arasındaki rekabet ve performans beklentileri branşlara göre farklılık gösterebilir. Atletizm sporcuları için kişisel en iyi derecelere odaklanma ve bu dereceleri geliştirme beklentisi yüksek olabilir. Bu, psikolojik iyi oluşlarını artırabilir.

Katılımcıların milli sporcu olma durumu değişkeni ile sporcu öz-şefkat ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanı arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Yavuz (2021) tarafından yapılan araştırmanın bulguları ile araştırmamızın bulguları örtüşmektedir.

Sonuç olarak, bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluşlarını artırmak için öz-şefkat geliştirmenin önemli bir strateji olabileceğini göstermektedir. Sporcuların öz-şefkat göstermeleri durumunda, duygusal dengeyi korumalarına ve rekabetçi ortamlarda daha iyi performans göstermelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Yapılacak benzer çalışmaların bireysel ve takım sporları olarak karşılaştırma yapılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Bodhipaksa (2019). *This difficult thing of being human: The Art of Self-Compassion*. California: Parallax Press.
- Çeri, V. ve Çiçek, İ. (2021). Psychological well-being, depression and stress during COVID-19 pandemic in Turkey: A comparative study of healthcare professionals and non-healthcare professionals. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 85-97.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Desmond, T. (2017). *The self-compassion skills workbook: A 14-day plan to transform your relationship with yourself*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Dursun, P. (2012). *The Role of meaning in life, optimism, hope and coping styles in subjective well-being*. (Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Ankara.
- Erdal, G. (2022). *Yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş arasında öz-şefkat ve bilinçli*

- farkındalığın aracı rolü.* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri (28. basım)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, Z., Çenesiz, G. Z. ve Aynas, S. (2019). Yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek algıları ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 518-537.
- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Killham, M. E., Mosewich, A. D., Mack, D. E., Gunnell, K. E. ve Ferguson, L. J. (2018). Women athletes' selfcompassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 297-307.
- Köksal, Z., Topkaya, N. ve Şahin, E. (2023). Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik kırılganlık ve öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K. ve Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: The Guilford Press.
- Pollard, E. L. ve Davidson, L. (2001). Foundations of child well-being. Action Research in Family and Early Childhood. UNESCO Education Sector Monograph.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., ... ve Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1351-1370.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J. ve Margraf, J. (2017). Positive and negative mental health across the lifespan: A cross-cultural comparison. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(3), 197-206.
- Suresh, K. P. ve Chandrashekar, S. (2012). Sample size estimation and power analysis for clinical research studies. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 5(1), 7.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Tingaz, E. O. ve Atalay, Z. (2021). Sporcu öz şefkat ölçeği-kısa formu: Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 305-318.
- Vander Weele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(31), 8148-8156.



Yavuz, Ü. (2021). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş profillerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.