

**T.C.  
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERDE YAŞAMIN ANLAMI,  
AFFETME ESNEKLİĞİ, BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE PSİKOLOJİK  
BELİRTİLERİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Nuriye Şeyma KARA**

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
ÖĞRETMENLİĞİ**

**Tez Danışmanı : Prof. Dr. Fikret SOYER**

**Ağustos 2020**

**T.C.**  
**SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERDE YAŞAMIN ANLAMI,  
AFFETME ESNEKLİĞİ, BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE PSİKOLOJİK  
BELİRTİLERİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Nuriye Şeyma KARA**

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
ÖĞRETMENLİĞİ**

**Bu tez 21/08/2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.**

<b>JÜRİ</b>	<b>BAŞARI DURUMU</b>
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Mustafa KOÇ	BAŞARILI
Üye: Prof. Dr. Firket SOYER	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. Özkan IŞIK	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. Ersin ESKİLER	BAŞARILI

## **BEYAN**

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim

Nuriye Şeyma KARA

21/08/2020

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmayı hazırlamamda desteğini esirgemeyen ve her zaman görüşleriyle, model kişiliği ve akademik yaşamları ile hayatımda büyük rol oynayan ve tecrübelerinden faydalandığım Sayın Prof. Dr. Fikret SOYER, Prof. Dr Mustafa KOÇ, Nevin ÇETİN ve Prof. Dr. Mehmet ağrı ÇETİN hocama desteklerinden dolayı teŐekkürü bir borç bilir ve bu süreçte daima yanımda olup desteğini esirgemeyen sevgili eŐim Mehmet KARA'ya, fikir ve görüşleriyle her zaman destek olan sevgili arkadaşım Ahmet DÖNMEZ'e ve beni yetiŐtiren bu günlere gelmemde büyük bir emeği olan sevgili aileme Őükranlarımı sunarım.

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR .....	i
İÇİNDEKİLER .....	ii
KISALTMALAR .....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
ÖZET.....	viii
SUMMARY .....	ix

### BÖLÜM 1.

GİRİŞ .....	1
1.1. Problem .....	3
1.2. Problem Cümlesi .....	5
1.2.1. Alt problemler.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi .....	7
1.4. Sınırlılıklar.....	8
1.5. Tanımlar .....	8

### BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...	9
2.1. Yaşamın Anlamı.....	9
2.1.1. Kuramcıların yaşamın anlamına dair görüşleri.....	10
2.1.1.1. Victor Frankl .....	10
2.1.1.2. Alfred Adler .....	11
2.1.1.3. Albert Camus .....	12
2.1.2. Yaşamın anlamı ve spor.....	12
2.2. Affetme.....	13
2.2.1. Affetme ile ilgili geliştirilen modeller .....	14
2.2.1.1. Enright affetme modeli .....	14
2.2.1.2. Worthington piramit modeli.....	15
2.2.2. Affetme esnekliği.....	16
2.2.3. Affetme esnekliği ve spor .....	16
2.3. Bilişsel Esneklik .....	17
2.3.1. Kuramcıların bilişsel esnekliğe dair görüşleri .....	18
2.3.1.1. Aaron Beck.....	18
2.3.1.2. Albert Ellis .....	19

2.3.1.3. Rand Spiro.....	20
2.3.2. Bilişsel esneklik ve spor .....	21
2.4. Ruh Sağlığı .....	22
2.4.1. Ruh sağlığında normallik ve anormallik.....	23
2.4.2. Ruhsal açıdan sağlıklı olan bireyin nitelikleri .....	24
2.4.3. Kuramcıların ruh sağlığına dair görüşleri.....	25
2.4.3.1. Sigmund Freud .....	25
2.4.3.2. Erik Homburger Erikson .....	26
2.4.3.3. Karen Horney .....	26
2.4.3.4. Alfred Adler .....	26
2.4.3.5. Carl Gustav Jung .....	27
2.5. Psikolojik Belirtiler .....	28
2.5.1. Somatizasyon .....	28
2.5.2. Obsesif-Kompulsif.....	29
2.5.3. Kişiler arası duyarlılık .....	30
2.5.4. Depresyon .....	31
2.5.5. Anksiyete .....	31
2.5.6. Öfke ve düşmanlık .....	32
2.5.7. Fobik anksiyete .....	32
2.5.8. Paranoid düşünce .....	33
2.5.9. Psicotizm .....	34
2.6. Psikoloji ve Spor .....	34
2.7. Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirti Arasındaki İlişki .....	35
2.8. İlgili Araştırmalar .....	38
2.8.1. Yaşamın anlamıyla ilgili yapılan çalışmalar.....	38
2.8.2. Affetme esnekliği ile ilgili yapılan çalışmalar .....	40
2.8.3. Bilişsel esneklik ile ilgili yapılan çalışmalar .....	43
2.8.4. Psikolojik belirtilerle ilgili yapılan çalışmalar.....	46

### **BÖLÜM 3.**

<b>MATERYAL VE YÖNTEM.....</b>	<b>49</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	49
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	49
3.3. Verilerin Toplanması.....	49
3.4. Veri Toplama Araçları.....	50
3.4.1. Kişisel bilgi formu .....	50
3.4.2. Yaşamın anlamı ölçeği.....	50
3.4.3. Bilişsel esneklik ölçeği .....	51
3.4.5. Affetme esnekliği ölçeği.....	51
3.4.6. Psikolojik belirti tarama listesi (Sc1 90-R).....	52
3.5. Verilerin Analizi.....	55

### **BÖLÜM 4.**

<b>ARAŞTIRMA BULGULARI.....</b>	<b>57</b>
---------------------------------	-----------

### **BÖLÜM 5.**

<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>70</b>
--	-----------

5.1. Tartışma.....	70
5.2. Sonuç.....	92
5.3. Öneriler.....	93
5.3.1. Araştırma sonucuna dayalı öneriler.....	93
5.3.1. İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler.....	94
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>95</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>114</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>119</b>



## **KISALTMALAR**

- DSM : Ruhsal bozuklukların tanısai ve istatistiksel el kitabı  
OKB : Obsesif- kompulsif bozukluk  
WHO : Dünya sağlık örgütü





## TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Ölçeklere ait betimsel istatistik sonuçları. ....	54
Tablo 3.2: Değişkenlere ait çarpılık- basıklık ve güvenilirlik değerleri.....	55
Tablo 4.1: Öğrencilerin psikolojik belirti puan ortalamalarının cinsiyete göre t-testi karşılaştırma sonuçları. ....	57
Tablo 4.2: Öğrencilerin affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının cinsiyete göre t-testi karşılaştırma sonuçları. ....	58
Tablo 4.3: Öğrencilerin psikolojik belirti puan ortalamalarının spor yapma (kadın-erkek) durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları. ....	59
Tablo 4.4: Öğrencilerin affetme esnekliği yaşamın anlamı, bilişsel esneklik puan ortalamalarının spor yapma (kadın-erkek) durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları. ....	60
Tablo 4.5: Spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerin spor yapma durumlarına göre psikolojik belirti puan ortalamalarının t-testi karşılaştırma sonuçları. ....	61
Tablo 4.6: Spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerin spor yapma durumlarına göre affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının t-testi karşılaştırma sonuçları. ....	62
Tablo 4.7: Öğrencilerin psikolojik belirti puan ortalamalarının spor yapma durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları. ....	63
Tablo 4.8: Öğrencilerin affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının spor yapma durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları. ....	64
Tablo 4.9: Öğrencilerin psikolojik belirti puan ortalamalarının spor yılı durumlarına göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) karşılaştırma sonuçları. ....	64
Tablo 4.10: Öğrencilerin affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının spor yılı durumlarına göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) karşılaştırma sonuçları. ....	66
Tablo 4.11: Öğrencilerin psikolojik belirti puan ortalamalarının branş türü durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları. ....	67
Tablo 4.12: Öğrencilerin affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının branş türü durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları. ...	68
Tablo 4.13: Öğrencilerin psikolojik belirti, affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişki sonuçları. ....	68

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Beyindeki serotonin ve dopamin yolları.....22



# **SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERDE YAŞAMIN ANLAMI, AFFETME ESNEKLİĞİ, BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE PSİKOLOJİK BELİRTİLERİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

## **ÖZET**

Bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenlerin bağımsız değişkenlere göre incelenmesidir.

Araştırma "ilişkisel tarama modeli" kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Sakarya Üniversitesi'ndeki fakültelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Örnekleme ise bu evren içerisinde basit tesadüfi yöntemle seçilen 306 kadın 380 erkek olmak üzere toplam 686 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada toplanan veriler betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi ve pearson korelasyon analizi kullanılarak çözümlenmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde; psikolojik belirti puanı ile tanıma alt boyutu arasında pozitif yönde, uygulama alt boyutu ile negatif yönde; var olan anlam ile pozitif yönde ve bilişsel esneklik ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Affetme esnekliği alt boyutları olan tanıma alt boyutu ile var olan anlam arasında pozitif yönde, bilişsel esneklik ile negatif yönde; içselleştirme alt boyutu ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif yönde, bilişsel esneklik ile pozitif yönde; uygulama alt boyutu ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif yönde, bilişsel esneklik ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Son olarak var olan anlam ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde; bulunmaya çalışılan anlam ile bilişsel esneklik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; spor yapan öğrencilerin psikolojik belirti puanlarının daha az, bilişsel esneklik puanlarının ise daha yüksek olduğu; buna karşın spor yapmayan öğrencilerin affetme esnekliği ve yaşamın anlamı puanlarının ise spor yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşamın anlamı, Affetme esnekliği, Bilişsel esneklik, Psikolojik belirti, Spor.

**EXAMINATION OF THE MEANING OF LIFE, FORGIVENESS  
FLEXIBILITY, COGNITIVE FLEXIBILITY, AND PSYCHOLOGICAL  
SYMPTOMS IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES IN INDIVIDUALS WHO  
MAKE SPORTS AND DO NOT**

**SUMMARY**

This study aims to determine the relationship between the meaning of life, forgiveness flexibility, cognitive flexibility, and psychological symptoms in individuals who make sports and do not, and to examine these variables according to independent variables.

The study was conducted using the "relational screening model". The universe of the research was composed of the students studying at the Faculty of Sports Sciences of Sakarya University of Applied Sciences and the faculties of Sakarya University. A total of 686 students, including 306 women and 380 men, were selected from this universe by a simple random sample method. The data collected in the study was analyzed using descriptive statistics, independent groups t-test, one-way analysis of variance and pearson correlation analysis.

The findings of the study showed that there is a significant relationship between the psychological symptom score and the recognition sub-dimension in a positive direction; the application sub-dimension in a negative direction, the existing meaning in a positive direction, and cognitive flexibility in a negative direction. The significant relationships between the sub-dimensions of forgiveness flexibility and other variables, namely the recognition sub-dimension and the existing meaning in the positive direction; the internalization sub-dimension and the existing meaning and the meaning tried to be found in the negative direction, but the cognitive flexibility in the positive direction; the application sub-dimension and the existing meaning and the meaning tried to be found in the negative direction, but the cognitive flexibility in the positive direction, were determined. Finally, significant relationships were determined between existing meaning and cognitive flexibility in the negative direction; and between the meaning tried to be found and cognitive flexibility in the negative direction.

Consequently, it is found that the psychological symptom scores of the students who make sports were less but their cognitive flexibility scores are higher, whereas the forgiveness flexibility and meaning of life scores of the students who do not make sports are higher than those who make sports.

Keywords: Meaning of life, Forgiveness flexibility, Cognitive flexibility, Psychological symptom, Sports.

## **BÖLÜM 1. GİRİŞ**

İnsanoğlu, doğumundan ölümüne kadar olan süreçte yaşama dair anlam bulma çabası içerisinde. Bu bakımdan anlam ihtiyacı bireyin yaşamını sağlıklı biçimde idame ettirmesinde önemli bir etkidir. Aksi takdirde psikososyal bir gereksinim olan anlam ihtiyacının karşılanamaması duyuşsal, ruhsal, nörolojik ve sosyolojik bir çok problemi beraberinde getirebilir. Steger ve diğerleri (2008) yaşamın anlamını, duyguların oluşumuna imkan tanıyan bir kavram olduğu şeklinde açıklayarak, yaşamın doğal bir bölümü olduğu üzerinde durmuşlardır. Bu açıdan bakıldığında bireyin yaşamına yüklediği olumsuz anlam, çeşitli ruhsal problemlerin açığa çıkmasına sebebiyet verebilir. Allot (2004), ruh sağlığı problemlerinin ortaya çıkma nedenlerinin temel insani ihtiyaçların karşılanamamasıyla ilişkilendirmiştir. Aynı şekilde WHO (2007) ruhsal problemleri, bireyin kendini kötü hissetmesi ve işlevselliğini kaybetmesine neden olan düşünel, duygusal ve davranışsal değişikliklerin ortaya çıkması şeklinde açıklamıştır.

Yaşama yüklenen anlam bireyin psikolojik sağlığını etkilediği gibi nörolojik açıdan bilişsel fonksiyonların sağlıklı bir şekilde yürütülmesini de etkileyebilir. Bu anlamda çeşitli psikolojik problemleri olan bireylerin olayları farklı açılardan değerlendirme, yaşanan olaylar karşısında olumsuz duyguları en aza indirgeyerek mantıklı karar verme gibi bilişsel fonksiyonların yürütülmesinde aksaklık yaşayabilirler. Nitekim esnek bilişsel yapıya sahip olmak duyuşsal, bilişsel ve davranışsal alternatifleri görüp, sorunların çözümüne yönelik yeni yollar üretmeyi gerektirir (Çelikkaleli, 2014). Bu bakımdan esnek yapıya sahip olmayan bireylerin kişiler arası ve sosyal ilişkilerinde çeşitli problemler ortaya çıkabilir. Çünkü esnek yapıya sahip olmayan bireylerin olumsuz bir durum karşısında olayların duygusal yönünü en aza indirgeyerek karar vermesi, duygusal yönün baskın olması sebebiyle ruhsal bunalımda olması ve bu sebeple karşındakine karşı daha az affedici olması bireyin, sosyal çevresinin daralmasına ve kişiler arası ilişkilerin bozulmasına neden olabilir.

Bireyin yaşanılan olayların kötü yönlerini hafifleterek mantık çerçevesinde olaylara ve kişilere yaklaşabilmesi bilişsel esnekliğin temelini oluşturur. Bu bağlamda bireyin karşısındakine karşı affetme esnekliğine de sahip olması gerektiğini söylemek mümkündür. Thompson ve Shahen (2001) affetme sürecinde, daha önceden meydana gelen problemlere karşı alternatif çözümler bulmanın ve bu çözümleri uygulamaya geçirmenin gerektiğini ifade etmişlerdir. Dolayısıyla affetmenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerileri bir arada kullanarak olayların olumsuz yönlerini en aza indirgemedede esnek olma becerisini gerektirdiğini söylemek mümkündür. Bu bağlamda affetme esnekliği ve bilişsel esneklik kavramlarının birbiriyle ilişkili olduğunu söylemek mümkündür.

Sporun psikolojik, duyuşsal, sosyolojik, fizyolojik ve nörolojik alanlarda insan yaşamı üzerine olan olumlu etkileri bir çok araştırmayla ortaya konulmuştur. Sporun bu alanlar üzerindeki etkileri ele alındığında, yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ve psikolojik belirtiler üzerinde olumlu etkiye sahip olabileceği düşünölmektedir. Söz konusu alanların birbiriyle olan etkileşimi, sağlıklı birey olma açısından önemli bir faktördür. Nitekim herhangi bir alanda ortaya çıkan bozulmalar sebebiyle diğer alanlarda olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu bağlamda sporun, bu alanlar üzerindeki olumlu etkilerinin her açıdan sağlıklı bir insan olma konusunda önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Sporun insan sağlığı üzerindeki etkileri incelendiğinde, spor yapmanın çeşitli fizyolojik ve biyolojik düzeneklerle duygudurumda iyileşme gösterdiği ileri sürölmüştür. Bunlar arasında merkezi sinir sisteminde monoamin aktivitesinde değişiklik oluşturma (Dishman ve diğerleri, 1997) hipotalamopituiter-adrenokortikal yolak aktivitesinde azalmaya neden olma (Droste ve diğerleri, 2003) beta endorfin salınımında artış sağlama (Thoren ve diğerleri, 1990) ve fiziksel zindeliği artırma (Blumenthal ve diğerleri,1999) gibi etkiler sıralanabilir.

Sportif aktivitelere katılan bireyler, hareketler vasıtasıyla duygularını ifade etme imkanı bulurlar. Bu durum öfke, saldırganlık, utangaçlık, kıskançlık gibi olumsuz duyguların boşaltılmasını ve bu duyguların kontrol edilmesini sağlar (Kuru, 2003). Affetmenin yapılan haksız davranışlar, saldırganlık, öfke ve güvensizlikte başladığı ve sonrasında bu duyguların kontrol edilmesiyle esneklik kazandığı göz önünde bulundurulduğunda

(Edward, 2004), duygusal boşalmanın duyuşsal ve bilişsel fonksiyonlar üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu söylemek mümkündür. Yine yürütücü işlevlerin temelinde yer alan bilişsel esneklik kavramına bakıldığında düşüncelerin, eylemlerin ve duyguların kontrolünü sağlamada önemli bir faktör olduğu ve spor ile daha rahat kazanılabileceği ifade edilebilir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı; bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenlerin bağımsız değişkenlere göre incelenmesidir.

### **1.1. Problem**

Spor yapmanın insan yaşamında ki biyolojik, fizyolojik ve psikolojik durumlara olumlu etkisi göz önünde bulundurulduğunda insan yaşamındaki yeri yadsınamaz. Bireyin yaşamını sağlıklı ve zinde devam ettirebilmesi için psikolojik, biyolojik ve sosyal anlamda iyi ve yeterli olmasına bağlayan Dünya Sağlık Örgütü, yalnızca fiziksel yeterlilikle sağlıklı olunmadığı gibi; hem psikolojik hem de sosyal olarak bireylerin sağlıklı olması gerektiğine vurgu yapmıştır. Bu bağlamda bireylerin sportif açıdan pasif bir yaşam sürmeleri çeşitli psikolojik ve ruhsal sorunlara sebebiyet verebilir. Bu açıdan bakıldığında insanlar bedensel, ruhsal ve psikolojik olarak kendilerini ne kadar sağlıklı hissederse yaşamlarını daha kaliteli bir şekilde sürdürebilirler ancak bu ihtiyaçlar sağlanmadığı takdirde kişi de çeşitli ruhsal, bilişsel, duyuşsal ve psikolojik belirtiler ortaya çıkabilir. Bu sorunlardan ele alacağımız psikolojik belirtileri DSM-5 (2013) ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen psikolojik rahatsızlıkların belirtileri olarak tanımlamıştır. Bu belirtiler somatizasyon, obsesif-kompulsif, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, paranoid düşünce, kişiler arası duyarlılık, düşmanlık ve psikotizm şeklinde sıralanabilir. Yani psikolojik rahatsızlıkların yayıldığı alanlar incelendiğinde spor yapan bireylerin ruh sağlığını bozan, yaşam kalitesini düşüren bu belirtiler üzerinde olumlu etkisi olabilir.

Psikolojik açıdan kendini sağlıklı hissetmeyen bireylerin yaşam kalitesi, hayata bakış açısı ve yaşama yüklediği anlam değişebilir. Yani ruhsal ve psikolojik açıdan sağlıklı olmayan insanlar hayata karşı olumsuz düşüncelere kapılabilir ve yaşamın anlamsız olduğu hükmüne varabilirler.

Yaşamın anlamını amaç, değerler, etkililik ve öz-değer olmak üzere dört farklı anlam ihtiyacı olarak kavramsallaştıran Baumeister (1991) İnsanların yaşamlarındaki anlam anlamının yolunun bu ihtiyaçları irdelemek olduğunu belirtmiştir. Yani yaşamdan çıkarılan anlam kişiden kişiye farklılık gösterir ve yaşamın ne kadar anlamlı olduğu kişinin bu ihtiyaçları nasıl karşıladığıyla ilgilidir. Günümüzde insanların bu ihtiyaçları karşılamaları zorlaştırmıştır. Çünkü teknolojik gelişmeler, geçim sıkıntısı, çalışma gereksinimi gibi etkenler sebebiyle insanlar pasif bir yaşam sürmektedir. Bunun neticesinde monoton ve hareketsiz bir yaşam süren insanların birbirine tahammül duygusu azalmakta, olayların çözümünde esnek olamamakta ve yaşamdan doyum alamamaktadırlar. Fakat spor yapmanın bireyin yaşamına kattığı değer, öz-değer, etkililik ve amaç bireyin yaşamını daha farklı ve anlamlı kılabilir. Nitekim yaşamında bir amaca sahip olan bireyler kendilerini daha mutlu, sağlıklı ve bilişsel anlamda daha zinde hissedebilirler.

Bilişsel esneklik, karşılaşılan problemlere karşı olumlu veya olumsuz seçeneklere yönelik farkındalık düzeyi, uyum sağlama yetisi ve bireyin karşılaştığı sorunların çözümüne yönelik yetkinlik becerisidir (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998). Tanımdan hareketle, sporun insanın stresle başa çıkma becerisini geliştirdiği, psikolojik dayanıklılığı arttırdığı ve bireyin problem çözme becerisine katkı sağlayabildiği düşünüldüğünde, psikolojik olarak kendini sağlıklı ve zinde hisseden bireylerin olaylar karşısında bakış açısı ve sorunların çözümüne yönelik bilişsel esneklik düzeyleri daha gelişmiş olabilir.

Bilişsel açıdan esnek olan bireylerin affetme esnekliği becerisi daha gelişmiş olabilir. Çünkü problemlerin olumlu ve olumsuz yönlerine dair farkındalık ve uyum sağlama becerisi gelişmiş olan bireylerin, üzücü olayların sonucunda sergiledikleri tutum arasında bir ilişkiden söz edilebilir. Yani bireyler üzücü olaylar neticesinde durumun daha olumsuz yönlerinin de olabileceğini tahlil ederek olaya daha olumlu açıdan bakabilirler.

Affetme esnekliği, bireylerin kırıncı bir süreç neticesinde tutum belirlerken duyuşsal, bilişsel ve davranışsal yetilerini bir bütün olarak kullanarak olayların olumsuz etkilerini en aza indirme becerisidir (Çolak, 2014). Yani affetme esnekliğine sahip bireyler davranışın olası sonuçlarına dair tahmin de bulunabilirler. Bu bağlamda affetme



esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin özellikleri kendini kabul etme ve yeterlik duygusu yüksek, başkasını olduğu gibi kabul edebilme şeklinde sıralanabilir. Bu kavram incelendiğinde, sporun insana kattığı özgüven, yeterli hissedebilme duygusu ve bireyin kendini kabul etme düzeyine olan olumlu etkisi göz önünde bulundurulduğunda iki kavram arasında ilişki kurulabilir. Nitekim düzenli olarak spor yapan bireylerin günlük yaşamları sistemli ve düzenlidir. Bu sistemli ve düzenli yaşam tarzına adapte olmuş bireylerin hayatlarında bir amaç ve hedef vardır. Bu bağlamda amacı, hedefi ve uğraşı olan insanların düşünecekleri daha önemli şeylerin olduğunun bilincinde olabildiklerinden hayata karşı daha pozitif ve affedebilme esnekliğine sahip olabilirler.

## **1.2. Problem Cümlesi**

Üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.2.1. Alt problemler**

Psikolojik belirti puan ortalamaları açısından aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti puan ortalamalarının cinsiyete göre
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti puan ortalamalarının spor yapma (kadın-erkek) durumuna göre
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti puan ortalamalarının spor yapma (spor bilimleri fakültesi- diğer fakülteler) durumuna göre
4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti puan ortalamalarının spor yapma durumuna göre
5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti puan ortalamalarının spor yapma yılına göre
6. Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti puan ortalamalarının yaptıkları spor branşına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı sorularına cevap aranmıştır.

Affetme esnekliği puan ortalamaları açısından aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

7. Üniversite öğrencilerinin affetme esnekliği puan ortalamalarının cinsiyete göre

8. Üniversite öğrencilerinin affetme esnekliği puan ortalamalarının spor yapma (kadın-erkek) durumuna göre
9. Üniversite öğrencilerinin affetme esnekliği puan ortalamalarının spor yapma (spor bilimleri fakültesi- diğer fakülteler) durumuna göre
10. Üniversite öğrencilerinin affetme esnekliği puan ortalamalarının spor yapma durumuna göre
11. Üniversite öğrencilerinin affetme esnekliği puan ortalamalarının spor yapma yılına göre
12. Üniversite öğrencilerinin affetme esnekliği puan ortalamalarının spor branşına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı sorularına cevap aranmıştır.

Yaşamın anlamı puan ortalamaları açısından aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

13. Üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı puan ortalamalarının cinsiyete göre
14. Üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı puan ortalamalarının spor yapma (kadın-erkek) durumuna göre
15. Üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı puan ortalamalarının spor yapma (spor bilimleri fakültesi- diğer fakülteler) durumuna göre
16. Üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı puan ortalamalarının spor yapma durumuna göre
17. Üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı puan ortalamalarının spor yapma yılına göre
18. Üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı puan ortalamalarının spor branşına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı sorularına cevap aranmıştır.

Bilişsel esneklik puan ortalamaları açısından aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

19. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamalarının cinsiyete göre
20. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamalarının spor yapma (kadın-erkek) durumuna göre
21. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamalarının spor yapma (spor bilimleri fakültesi- diğer fakülteler) durumuna göre

22. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamalarının spor yapma durumuna göre
23. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamalarının spor yapma yılına göre
24. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamalarının spor branşına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı sorularına cevap aranmıştır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

İlgili araştırma literatür taraması yapıldığında, yaşamın anlamı ve affetme esnekliği kavramlarının daha önce spor açısından incelenmeyişi, bilişsel esneklik kavramıyla ise sporla alakalı sınırlı sayıda çalışma olması ve psikolojik belirtilerin incelendiği çalışmalara bakıldığında sporla ilişkili olarak sınırlı sayıda çalışma olması ve yapılan çalışmaların spor yapma yılı ve spor branşı değişkenleri açısından incelenmeyişi gerekçesiyle orijinalliğini korumaktadır.

Çağımızın önemli sorunlarından biri olan ruh sağlığı problemlerinin artması, bu ruhsal problemlerin, kişilerin yaşamlarını anlamlandırmada güçlük çekmesine sebebiyet vermesi ve bununla beraber karşılaşılan problemlerde çözüm odaklı olunamaması, kişileri birbirlerine karşı tahammülsüz ve affedici olmamaya sürükleyebilmektedir. Bu bakımdan ilgili araştırma konusu bu problemlere değinmesi açısından güncel, aynı zamanda bu problemlerin çözümüne yardımcı olmak için sporun öne plana çıkarılması açısından da önemini korumaktadır. Çünkü spor yapmanın insanın psikolojik, fizyolojik ve nörolojik olarak sağlıklı olmasına yardımcı olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, sporun etki ettiği bu alanlar incelendiğinde tümünün, yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ve psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bakımdan ilgili araştırma konusu belirtilen bu alanlarda problem yaşayan bireylerin, düzenli olarak spor yapması sonucunda psikolojik belirtilerinde azalma, yaşamı pozitif yönde anlamlandırma, bilişsel ve duyuşsal süreçleri içerisinde bulunduran bilişsel esneklik ve affetme esnekliğinin kazanılmasında önemli bir rolü olabileceği düşünüldüğü için önem arz etmektedir.

#### **1.4. Sınırlılıklar**

Araştırma 686 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiş olup, yaşamın anlamı ölçeği, affetme esnekliği ölçeği, bilişsel esneklik ölçeği, SCL-90 psikolojik belirti ölçeği ve kişisel bilgi formu ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

#### **1.5. Tanımlar**

Spor: Sporcular açısından yarışma ve kazanmaya yönelik fiziksel, zihinsel ve taktiksel bir çaba; izleyiciler açısından heyecan uyandıran sanatsal bir süreç, genel olarak kendi içinde de anatomi, ortopedi, fizyoloji, biyomekanik, psikoloji gibi disiplinler yardımıyla gelişen ve sürdürülen bilimsel bir oluşumdur (Fişek, 1985).

Psikolojik belirti: Yaşam kalitesini düşüren, çeşitli ruhsal ve bedensel belirtiler ile açığa çıkan her durum psikolojik belirti olarak ele alınmaktadır (Yurdakul, 1999).

Yaşamın anlamı: İnsanların yaşamlarındaki amaç veya hedefleri şekillendirme, onları güçlendirme gayreti veya arzuları şeklinde tanımlanmaktadır (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008).

Bilişsel esneklik: Bireyin karşılaştığı problem veya olay karşısında çözüme yönelik seçenek ve uygun alternatiflerin bilincinde olması ve bu problemler karşısında esnek olmada kendini yetkin hissetmesidir (Martin ve Rubin, 1995).

Affetme esnekliği: Bireyin uygun yer ve zamanda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal kapasitesini bir arada kullanarak affetmeyi seçmesidir (Çolak, 2014).

## **BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

### **2.1. Yaşamın Anlamı**

İnsan, doğumundan ölümüne kadar olan süreçte yaşamın anlamına dair anlam arayışı içersindedir. Anlamlılık kavramı, insan hayatının hem uyumlu hem de yönetilebilir olan ve sahiplenici duygusu şeklinde ifade edilmektedir (Schnell, 2009). Bireyin psikososyal bir gereksinimi olan "anlam"ı karşılayamaması, kalıcı ve hasar verici bir çok problemle yüzleşme riskini beraberinde getirmektedir. Bireyin yaşamına anlam yüklemesi pozitif değişimlere yol açarken; yaşamın anlamsız olduğunu düşünmesi kişide olumsuz duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasına sebebiyet verebilmektedir. Bu bakımdan yaşamın anlamı yaşam kadar önemlidir (Şentürk ve Yakut, 2014).

Steger ve diğerleri (2008) yaşamın anlamını, bireyin varoluşunun önemini hatırlatan ve duyguların oluşumuna imkan veren bir kavram olduğunu ifade ederek, anlam arayışının, hayatın doğal ve sağlıklı bir bölümü olduğunu vurgulamışlardır. Anlam arayışı bireyin en temel gereksinimlerinden biridir (Frankly, 2010). İnsanlar yaşama yüklediği anlam neticesinde hayatlarını şekillendirir. Bu bakımdan anlam istemi insanın fizyolojik ihtiyaçları kadar elzemdir. Çünkü ruhsal açıdan da bireyin doyuma ulaşması gerekmektedir. Bu bakımdan ruhsal doyumu sağlayan bireyin yaşama bakış açısı daha pozitif olabilmektedir.

Frankl (2013) bireyin anlam arayışının, sağlıklı yaşamın temeli olduğunu ifade ederek üç temel ilkede sınıflandırmıştır. Bunlar;

1. Yaşamda anlam bulma arayışı insanın temel motivasyonudur.
2. İnsan yaşamında anlam vardır ve bu anlamı bireyin bizzat kendisi bulup çıkarabilir.
3. Her türlü koşulda anlam bulunabilir.

Adler (2014) ise her insanın hayata dair bir amacı olduğunu ve bu amacın insan yaşamını anlamlı kıldığını belirtmiştir. Bir başka tanımda Wong (1998) anlamlı yaşamın

kabul, başarı, öz aşkınlık, dürüstlük, samimiyet, ilişkiler, adalet, din ve pozitif duygular olmak üzere sekiz kaynağının olduğunu ve bu kaynakların insan yaşamı için iyileştirici ve geliştirici olduğunu açıklamıştır.

Yaşamın anlam ve amacı kişiden kişiye değiştiği gibi, bireylerin yaşam evrelerinde de değişiklik göstermektedir. Erikson'un yaptığı açıklama bu durumu destekler niteliktedir. Çünkü Erikson yaşam boyunca edinilen anlamların sabit kalmadığını ve bu anlamların yaşla beraber değişiklik gösterdiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda bireyin yaşamında kazandığı deneyimleri, hayata karşı bakış açıları ve yaşın ilerlemesiyle birlikte yaşam değerlerinde oluşan değişimleri, amaç ve anlam konusundaki değişimlere yol açabilmektedir (Yalom, 2014).

Literatürde yaşamın anlamı ve amacı çoğunlukla birlikte veya birbirlerinin yerine kullanılmıştır. Bazı kaynaklarda bu iki kavram arasında ilişki olsada anlam olarak birbirlerinden farklı olduğunu belirtmiştir. Bu bakımdan amaç; ulaşılmaya çalışılan bir sonuç, anlam ise yorum ve deneyimin etkisinde olan olayların ortaya çıkış şeklinde saklıdır (Göka, 2013). Yani amaç, yaşamın anlamını keşfetmede bir basamaktır. Emmons (2003) kişisel amaçların yaşamı anlamlı, değerli ve yaşamaya değer hale getirme konusunda önemli bir unsur olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda yaşamın amacı ile yaşamın anlamı kavramları birbirinin yerine kullanılamasa da yaşamdaki amaçların hayatı anlamlandırmada önemli bir rolü vardır.

### **2.1.1. Kuramcıların yaşamın anlamına dair görüşleri**

#### **2.1.1.1. Victor Frankl**

Varoluşçu psikolojinin önderlerinden olan Frankl, anlam ihtiyacı konusundaki en önemli çalışmaları yapmıştır. Frankl, II. Dünya savaşında Auschwitz ve Dachau toplama kamplarında esir olarak kalmış ve savaşta birçok yakınını kaybetmiştir. Kampta kaldığı süre içerisinde hayattan bir beklentisi olmayanların, hayatta bir amacı olanlardan daha önce öldüklerini gözlemlemiştir. Bu savaştan sonra insanların yaşamlarında anlam bulabilmelerine yardımcı olmak amacıyla terapi yöntemi olan logoterapi'yi geliştirmiştir (Frankl, 1997).

Frankl (1997) anlam yoksunluğunun temelinde çağdaş zamanların varoluşçu stres ve kaygısının yattığını belirtmiştir. Ona göre hayat acı ve tatlı olayları barındıran bir süreç yani bir bakıma tiyatro sahnesidir. Bu sahnede insanlardan acı ve tatlı olaylar karşısında ki rollerini en iyi şekilde oynamaları beklenir. Çünkü insanın yaşamını devam ettirebilmesi, doyuma ulaşması, motive olması ve takdir görebilmesi için bir anlama ihtiyacı vardır. Her birey bu anlamı kendi kendine bulmalı ve buldukları anlamın sorumluluğu altında yaşamlarını sürdürebilmedir (Frankl, 2014). Yani bireyin yaşamdan çıkardığı anlam, içerisinde bulunduğu duruma ve yaşadıklarına göre şekillenir.

Frankl (1997) bireyin soyut bir anlam arayışı içerisine girmemesi gerektiğini ve her bireyin hayatında özel bir mesleği, hobileri ve ulaşmak için çaba harcadığı ideallerinin olması gerektiğini belirtmiştir. Ona göre yaşamda karşılaşılan her durum ve olay insana meydan okumaktadır ve birey çözülmesi gereken bir çok sorunla karşı karşıyadır. Bu bağlamda yaşam tarafından sorgulanan insan, sorumlu olarak yaşama karşılık vermektedir. Yani insan yaşamda karşılaştığı her durum ve sonucundan sorumludur.

#### **2.1.1.2. Alfred Adler**

Bireysel psikolojinin kurucu olan Adler, yaşama yüklenen anlamın kişiden kişiye göre değiştiğini ileri sürmektedir. Ona göre dünya' da ne kadar insan varsa o kadar hayata yüklenmiş anlam vardır. Bu bağlamda bu yaklaşım her bir anlam aslında diğerine göre yanlıştaki olabilir görüşünü beraberinde getirmiştir (Adler, 2010). Yani kimsenin yaşamdan çıkardığı anlam kusursuz ve doğru olmayabilir (Adler, 2017). Öte yandan Adler, sadece amaca yönelik bir anlamın tamamıyla yanlış olarak nitelendirilemeyeceğinin de vurgusunu yapmıştır.

Adler, bireyin kendisini bekleyen üç temel ödevin üstesinden gelmek zorunda olduğunu ileri sürmüştür. Sözü geçen ödevler insan için gerçeği oluşturur ve onun karşılaştığı tüm sorunlar bu ödevler doğrultusundadır. İnsan her gün karşısına çıkan problemlere çözüm bulmak zorundadır. Bulduğu bu çözümler yaşamın anlamından ne çıkardığını ortaya koyar (Adler, 2017).

Üç temel ödevden birincisi, insanın dünya'da yaşamasından kaynaklanan ve dünya'nın bize dayattığı sınırlamalar ve olanaklar çerçevesinde gelişimimizi sağlamak durumunda olmamızdır. İkinci ödev ise İnsan soyundan gelen tek kişinin biz olmadığımızı,

çevremizde başka insanlarında olduğu ve bu insan topluluklarıyla yaşamak zorunda olduğumuzu ve bu sebeple de insanların güçsüzlüklerini, yetersizliklerin ve sınırlamalarından dolayı diğer insanlara bağlı olduğu vurgular.

Üçüncü temel ödevde, insanların iki farklı cins olarak yaşadığını ve toplumun varlığını devam ettirebilmesi için bu koşulun göz önünde bulundurulması gerektiğini ifade eder. Bireyin yaşamsal ödevlerle baş edebilme cesareti özetle; insanlarla ilgilenmek, bütünü parçası olmak ve insanlığa katkıda bulunmak şeklinde ifade edilebilir (Adler, 2017).

### **2.1.1.3. Albert Camus**

Varoluşçu psikolojinin önderlerinden olan Camus, hayatın yaşanmaya değer olup olmadığı konusunda bir yargıya varmanın, felsefenin temel sorusuna yanıt verdiğini ifade etmiştir (Camus, 2014). O, her insanın hayatında en az bir kez yaşamın anlamına dair sorgulama yaptığını ifade etmiştir. Ona göre insan yaşadığı çağın çelişkilerini, sıkıntılarını ve kaygılarını içinde barındıran bir varlıktır. Yaşanılan zamanın monotonluğu onun varoluşunu belirleyip sınırlar duruma getirmiştir. Yaşanılan bu monoton düzen insanı yaşamın anlamına dair düşüncelere iter ve daha sonrasında yaşanılan hayatın saçma olduğu düşüncesini ortaya çıkarmaktadır (Camus, 2014). Özetle monotonlaşan hayat insanı kendinden uzaklaştırır ve yaşamak zorunda kalınan hayat ile yaşamak istenilen hayat arasındaki çelişki insanı anlamsızlığa sürükler.

### **2.1.2. Yaşamın anlamı ve spor**

Günümüzde teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesi, insanların yaşamını anlamlı kılmasına ve uğraş alanları oluşturmasına zemin hazırlamıştır. Bu durum bireyin kendine kalan zamanı daha sağlıklı değerlendirebilmesine, çeşitli etkinlik alanları oluşturmasına ve yaşamı daha anlamlı kılacak uğraşlar bulmasına olanak sağlamıştır.

Frankl (2010) yaşamın anlamını insandaki temel güdüleyici güç, yaşamını anlamlı kılma ya da bir anlam bulma çabası olduğunu belirtmiştir. Tanımlamadan anlaşıldığı üzere insanın yaşamını anlamlı kılmasını sağlayacak itici bir güç ve bir amaç gereklidir. Bu bağlamda sporun, yaşamın anlamını keşfetmede yardımcı olduğu söylenebilir. Çünkü spor; amaç, rekabet, heyecan, yarışma gibi kavramları içermektedir. Bu açıdan bakıldığında bireyin bu ihtiyaçları karşılamasında ve yaşamını anlamlı kılmasında



sporun etkisinin olduğu söylenebilir. Sporun antropolijisi üzerine çalışmalar yapan Hans Huber insanın, önüne kapasitesini zorlayacak, harekete geçirecek bir hedef koyduğunu ve böylelikle kendisine yapay bir stres durumu yarattığını ve bu durumun bireyin hayatı anlamlandırma şeklini etkilediğini ifade etmiştir (akt: Frankl, 2019) Bu bağlamda sporun insanda etkilediği duygu durumları bireyin yaşamını anlamlı hale getirmesine yardımcı olabilir. Frankly (2010) bireyin yaşamına anlam katabilmesi için mizah duygusu, sanat, doğa, hedef, hayattan beklenti, hayatta bir iz bırakmak gibi kavramlara değinmiştir. Adler (2017) yaşama verdiği anlama uygun olarak herhangi bir şey yada bir etkinlik yapmak isteyen ve tüm çabasını bu amaca yönelten bireyin, yapacağı iş için fiziksel ve ruhsal bakımdan en iyi durumda olacağını ifade etmiştir. Bu durumu sporla ilişkilendirecek olursak, bir sporcunun başarıyı hedeflediği ve bu yolda gerekli çalışmaları yaptığı müsabaka için hazır olduğuna inanması, sporcunun ruhsal açıdan daha sağlıklı olmasına ve yaşamını daha anlamlı hale getirmesine yardımcı olabilmektedir. Yani sporun insanın fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olmasına fayda sağladığı göz önünde bulundurulduğunda, yaşamın anlamlı hale gelmesinde önemli bir araç olabileceği söylenebilir.

## **2.2. Affetme**

Affetmenin ne anlama geldiğini özümsemek için önce affetmenin ne olmadığını anlamak gerekir. Affetmek bize tokat atan birine diğer yanağımızı uzatmak anlamına gelmez. Yani birini affettiğimizde bize yapılmış olan tüm hatalara göz yummuş ya da yapılan hataların tekrar edilebileceği bir kapı aralamış olmayız (Edward, 2004). Bu bağlamda affetme, insanlar tarafından haksızca yapılan davranışlara yönelik verilen duygusal, entelektüel ve ahlaki bir tepkimedir (Fitzgibbons vd., 2004). Bir başka ifadede affetme, kişinin olumsuz duyguları hayatından uzaklaştırmasına, tarafsız veya pozitif bir duyguya dönüştürmesine imkan sağlayan bir kavramdır (Çolak ve Koç, 2016).

Affetmek, içerisinde birçok duyguyu barındırır. Bir bakıma affetme acıda, öfkede, güvensizlikte ve şaşkınlıkla başlar ve nefretin içinde filizlenir (Edward, 2004). Yani aslında affettiğimizde bu duyguları hissetmekten vazgeçip yapılan hata karşısında yeni bir duruş belirleriz.

Affetmenin yararlarına değinen McCullough ve Worthington (1994) affetmenin, negatif duyguların azalması, psikolojik iyi oluşun sağlanması, kişiler arası ilişkilerde uzlaşma, kardiyovasküler ve kronik ağrı gibi problemlerin ortadan kalkmasına yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Yukarıda affetmenin içerisinde birçok duygu durumunu bulundurduğundan yola çıkarak bu olumsuz duygular insanın fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Dolayısıyla bu duyguların yerini olumlu duygulara bırakması fiziksel ve ruhsal sağlığı da beraberinde getirecektir. Sonuç olarak affetmenin potansiyel faydalarından birisi de fiziksel ve ruhsal sağlığın iyileşmesidir (Thoresen ve diğerleri, 2000).

### **2.2.1. Affetme ile ilgili geliştirilen modeller**

Affetme ile ilgili geliştirilen tüm modeller affetmenin, kişinin psikolojik iyi oluşu açısından gerekli olduğunu öne sürmüştür. Her model kendine has affetme yaklaşımını geliştirmiştir.

#### **2.2.1.1. Enright affetme modeli**

Bu model, Enright ve arkadaşları tarafından (1996)' da geliştirilen süreç modelidir. Bu modelde, affetme süreci oluşmadan önce ve sonra bazı koşulların gerçekleşmiş olması gerekmektedir. Bu koşullardan biri de affetme durumunun oluşabilmesi için öncelikle bir suç ve haksızlığın olması gerektiğidir. Çünkü bir suç ya da haksızlığın karşısında oluşan duygular neticesinde karşımızdakini affederiz ya da affetmeyiz. Aksi durumda affetmeden söz etmek mümkün değildir. Bu modeldeki suç kavramı affetme için oldukça elzemdir. Çünkü kişilerin neyin suç olduğunu tam olarak bilmeleri ve affetme durumunun ortaya çıkması için, suç kavramının net bir şekilde tanımlanması gerekmektedir (Çardak, 2012).

Bir durumun suç olabilmesi için kişiye fizyolojik ve psikolojik olarak zarar verilmiş olması gerekir (Thompson ve arkadaşları, 2005). Çünkü affetme sürecinin oluşması için bir incitme ve suç davranışının olması gerekir. Bazen ortada bir suç varken bile incinen kişi bunu farkedemediği zaman, aslında uyum süreci olan affetme süreci oluşmamaktadır. Bu açıdan bu model, temelinde suç olduğu zaman affetme işleminin başlaması gerektiğini vurgular. Affetme süreci üç aşamalıdır. Bu aşamalardan ilki

ortaya çıkarma evresidir. Bu evrede birey kendisini öfkelendiren durumun farkındadır. İkinci aşama karar evresidir. Bu evrede birey, affetmenin ne olup ne olmadığını sorgular. Son olarak çalışma evresi aşamasında birey, kendine karşı haksızlık yapan bireyin, aslında yaptığı suçun ötesinde bir insan olduğunu düşünüp merhamet duyar. Yani birey bu aşamada affetmeye zemin oluşturur ve olumsuz duyguların yerini olumlu duygular alır. Bu bağlamda affetme süreci gerçekleşmekte ve kalıcı olması sağlanmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

### **2.2.1.2. Worthington piramit modeli**

Duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları içeren beş aşamalı bir affetme modeli geliştiren Worthington (1998), incinen kişinin negatif duygularının pozitif duygularla değiştirilmesi ve bu sayede kişinin affetmeye ulaşmasını amaçlamıştır. Bunlar; incinmeyi hatırlamak, incindiği kişiye karşı empati kurmak, incindiği kişiye karşı fedakar davranma, affetmenin ifade edilebilmesi ve affetmeyi sürdürmek şeklinde sıralanmıştır (Wade ve Worthington, 2005).

Birinci adımda kişi zarar gördüğü zaman, çoğunlukla incindiğini kabul etmeyerek kendini koruma altına almakta fakat kişinin iyileşmesi için zarar gördüğü durumu olabildiği kadar tarafsız bir şekilde hatırlaması ve yapılan davranışın yanlış olduğunu kabul etmesi gerekir (Worthington, 2001).

İkinci adımda kişi, yaşanan kötü hadise öncesinde ve olay sırasında karşısında kinin duygularını anlamaya çalışarak olaya onun penceresinden bakmaya çalışmalıdır. (Wade ve Worthington, 2005; Worthington, 2001).

Üçüncü adımda kişi, kendisinin de başkalarına zarar verdiği zaman, affedildiği zamanları ve affedilmenin nasıl bir duygu olduğunu hatırlar (Wade ve Worthington, 2005).

Dördüncü adımda kişi, mağdur olan suçluyu affetmeyi yerine getirmek maksadıyla affettiğini sadece kendisine ya da güvendiği bir arkadaşına söyler (Wade ve Worthington, 2005).

Son adımda ise affetmeyi sürdürmenin önemi belirtilmekte ve kişiye affetmenin tekrar olumsuz tepkilere sebebiyet verecek durum ve düşüncelerden uzak durması öğretilmektedir (Worthington, 2001).

### **2.2.2. Affetme esnekliği**

Bireyin kendisini üzen bir olay karşısında tutum belirlerken bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerilerini birlikte kullanarak olayın olumsuz yönlerini en aza indirebilme yetisi affetme esnekliği olarak tanımlanmaktadır. Bu yeti "affetme" ve "esneklik" olmak üzere iki boyuttan meydana gelmektedir. Affetme boyutunda kişi gerçek anlamda affetmenin ne manaya geldiğini bilir ve bu durumu içselleştirir. Bir diğer boyut olan esneklik boyutunda ise birey, affetmeyle alakalı sahip olduğu bilgi ve içselleştirmelere bağlı olarak edindiği affetme yetisini ne zaman, nerede ve nasıl uygulayacağını farkındadır (Çolak, 2014). Bu anlamda affetme esnekliği bireyin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal kapasitesini dikkate alarak uygun yer ve zamanda affetmeyi seçmesi şeklinde ifade edilebilir.

Affetme esnekliğine sahip olan kişiler yaşanan olumsuz olay ya da durumu doğru tanımlar. Bu anlamda bireyler durumun değerlendirilmesini içsel kaynaklara dayanarak yaparlar. Neticede kırgınlığa sebebiyet veren asıl kaynağa karşı belirlemiş olduğu tutumla olayın olumsuz yönlerini en aza indirir ve suçlu olan kişiye ilişkin durumlar ile normal yaşantısına tekrardan kolay bir şekilde uyum sağlar (Çolak, 2014).

Acı veren yaşantıların geleceğe taşınması bireyin yaşam kalitesini düşürmekte ve ruh sağlığını etkilemektedir. Bu bakımdan affetme esnekliğine sahip olan bireyler, yaşanmış olan kırıcı olayların kaynağının ne olduğunu ayırt etmeksizin olayın, meydana geldiği anın dışındaki yaşamı ve ilişkileri etkilemesini engeller. Özetle birey çevresindeki kişilerle bir olay yaşadığında yaşanan bu olayın günlük hayattaki ilişkilerini engellemesine izin vermez.

### **2.2.3. Affetme esnekliği ve spor**

Bireyin uygun yer ve zamanda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal kapasitesini bir arada kullanarak affetmeyi seçmesi affetme esnekliği olarak tanımlanmaktadır. Affetme esnekliğine sahip olan kişiler, davranışlarının muhtemel sonuçlarını öngörebilir. Çünkü

bu kişiler, kendilerini kabul düzeyi ve yeterlik duygusu yüksek kişilerdir (Çolak ve Koç, 2016). Bu durumu sporla ilişkilendirecek olursak; spor ortamında olan etkileşim, duyguların boşalmasını ve kontrolünü sağlar. Sportif etkinliklere katılan bireyler, hareketler vasıtasıyla duygularını ifade etme imkanı sağlarlar. Bu durum öfke, saldırganlık, utangaçlık, kıskançlık gibi olumsuz duyguların boşaltılmasını ve bu duyguların kontrol edilmesini sağlar (Kuru, 2003). Affetmenin yapılan haksız davranışlar, saldırganlık öfke ve güvensizlikte başladığı göz önünde bulundurulduğunda, spor ortamında olumsuz duyguların boşalması affetme esnekliğini olumlu yönde etkileyebilir. Çünkü affetme esnekliği tanımına göz attığımızda olumsuz duyguların yerini olumlu duyguların yer alması söz konusudur. Bu bakımdan sporun, olumsuz duyguların boşaltılmasındaki rolü affetme esnekliğinin oluşmasında önemli bir etken olabilir.

### **2.3. Bilişsel Esneklik**

Sosyal bilişsel teoriye göre kişilerin davranışları dışsal uyaranlardan ve içsel bilişsel süreçlerden etkilenmektedir. Yani sosyal çevre ve bilişsel süreçlerin birbirini etkilemesiyle birlikte kişilik yapısı ve davranış kalıpları oluşur. Kişilik yapısı içerisinde inançlar, beklentiler, hedefler, benlik algısı ve niyet gibi kavramları bulundurmakta ve bu kavramlar bireylerin davranışlarını şekillendirmektedir (Bandura, 1986). Ellis' e göre (1998), inanç sistemi ve düşüncüler bireylerin duygu ve davranışlarını etkilemektedir. Bu sebeple, kişilerin farklı duygular hissetmesi ve farklı davranışlar sergilemesinin altında inanç ve düşünce sistemlerinin yattığı söylenilebilir. Bireyler kendilerini üzen bir olay ya da durum ile karşılaştıklarında düşünceleri devreye girer ve bu da çeşitli olumlu ya da olumsuz davranışların sergilenmesini beraberinde getirir. Bu bakımdan, bireyler davranışı gerçekleştirmeden önce sorunun çözümüne yönelik seçeneklerin farkında olmalı yani esnek bilişsel yapıya sahip olmalıdırlar. Çünkü bilişsel açıdan esnek olan bireyler seçim yapmadan önce sorun karşısında birden çok çözüm üretebilirler. Martin ve Anderson (1998) bir sorun karşısında doğru seçenekleri görmeyen değil, herhangi bir seçim yapmadan önce seçenekleri görebilmenin doğru olduğunu belirterek bilişsel esnekliğin önemini vurgulamıştır.

Amaç yönelimli davranışlar gösteren akıllı organizmalar, sürekli değişiklik gösteren çevresel şartlar neticesinde iki temel zorlukla karşı karşıya kalırlar. Bu zorluklardan

birincisi, dikkat dağınıklığı yaşansa da amaçları takip etmeyi sürdürmek; ikincisi ise değişen çevresel koşullara anlamlı şekilde cevaplayabilmek üzere amaçların ve daha önceden öğrenilenlerin değişiminde esnek olabilmektir. (Dreisbach ve Goschke, 2004). Canas ve diğerleri (2003) bilişsel esnekliği kişilerin bilgi işleme stratejilerini, kazanımlarını, çevresindeki yeni ve ani durumlarla yüzleşmek için düzenleme yetisi olarak tanımlamıştır. Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılan tanımda bilişsel esneklik, değişiklik gösteren çevresel koşullara göre bilişleri değiştirebilme yetisi olarak ifade edilmiştir. Bir başka tanımda bilişsel esneklik, değişen çevresel uyarıcılara bilişsel ayarları adapte etme yetisi olarak tanımlanmıştır (Dennis ve Wal, 2010). Tanımlardan yola çıkarak esnek bilişsel yapıya sahip olmanın duyuşsal, bilişsel ve davranışsal alternatifleri görüp, sorunların çözümüne yönelik yeni yollar üretmeye imkan sağladığı söylenebilir (Çelikkaleli, 2014).

Bilişsel esneklik düzeyi yüksek ve zayıf olan bireylerin kişilik özellikleri farklılık göstermektedir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin dikkati mevcut duruma odaklanır ve çözüme motive olurlar. Aynı zamanda bu bireyler değişimlere açık ve çözümleyici kişilik yapısında olurlar. Roloff ve Berger (1982) bilişsel esnekliğe sahip olan insanların toplumun düşünce tarzlarının yardımıyla şartlara uyum sağlayacak uygun yöntemleri belirleyebileceğini ifade etmiştir. Karşılaşılan bir olay ya da durumun çözümünde birden çok yöntem bulabilen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri, sorun karşısında sadece tek çözüm üretenlere oranla daha yüksektir. Çünkü bilişsel esneklik düzeyi zayıf olan bireylerin dikkatleri dağınık olacağından soruna motive olamaz ve yeni bir durum karşısında ne yapacaklarını bilemezler. Aynı zamanda bu kişiler değişime karşı direnç göstermeye meyillidirler (Jonassen ve Grabowski 2012). Sonuç olarak ani ve beklenmedik durum ya da olay karşısında çeşitli alternatiflerden faydalanan bireylerin kendilerine olan özgüvenleri de yüksek olabilir (Martin ve Anderson, 1996).

### **2.3.1. Kuramcıların bilişsel esnekliğe dair görüşleri**

#### **2.3.1.1. Aaron Beck**

Bilişsel kuramın kurucularından olan Beck (1967), bilişsel kuramın psikolojik bozukluklara olan yaklaşımının depresyon temelinde geliştiğini belirtmiştir. Ona göre

depresyona giren bireyler kendilerini, çevrelerini ve geleceği katı ve olumsuz bir bakış açısıyla ele alırlar. Bilişsel modele göre psikolojik rahatsızların kökeninde işlevsel olmayan düşünceler bulunur ve bu düşünceler davranışları etkilerler (akt., Casey, Kelly ve ark. 2006). Bu bağlamda eğer bireyin düşünce yapısı esneklikten uzak ise ara inançlar, temel inançlar, otomatik düşünceler ve şemalar gibi işlevsellikten uzak bilişsel yapılar meydana gelir (Beck ve diğerleri 1993).

Beck (1967) klinik olarak, bireylerin bilişsel yapılarını otomatik düşünceler ve şemalar olmak üzere iki başlık altında inceler. Ona göre şemalar, organizmaya etki eden uyaranları değerlendiren, kodlayan ve eleyen bilişsel yapılardır. Bireyin çevresindeki uyaranları parçalara ayırmasına ve sonra psikolojik olarak yakınlıklarına göre tekrar düzenlemesine yardım eder. Ayrıca şemalar bilişsel süreçleri, akıl yürütme, otomatik düşünce veya dışarıdan gelen herhangi bir olay olduğuna bakmaksızın yönetir. Bunlara ek olarak şemaların esnek olma ve esnek olmama, açıklık ve kapalılık, geçirgen olma ve geçirgen olamama gibi özellikleri mevcuttur (akt., Clark, Beck ve Alford, 1999).

Beck ve diğerleri (1979) ruhsal problemleri olan kişilerin akıl yürütürken yanlışlıklar yaptıklarını ve bilişsel çarpıtmaları olduğunu belirtmişlerdir. Bu çarpıtmaların tümü bilişsel esneklikten uzak, katı ve tutturmacı bir yapıdadır. Çarpıtmalar keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyültme ve küçültme, kişiselleştirme, kesinci ikili düşünme şeklinde sıralanabilir.

### **2.3.1.2. Albert Ellis**

Ellis, kişilik kuramlarının ilki olan ve genel olarak bilişsel davranışçı yaklaşımlar olarak nitelendirilen akılcı duygusal davranışçı terapiyi ileri sürmüştür. Bu terapiye göre birey, hayatı boyunca edinmiş olduğu kavramlar, inançlar, düşünceler, imajlar ve oluşturduğu semboller vasıtasıyla bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini ve nasıl davranacağını belirler. Terapinin odak noktası bireylerin gerçek olmayan ve mantıksız duygularını açığa çıkarmak yerine, mantıklı, gerçek ve esnek olan düşünceleri yerleştirerek bireylerin sağlıklı düşünceler edinmelerini ve buna uygun davranışlar sergilemelerini sağlamaktır (Ellis, 1994).

Bireyler, daha sağlıklı ve doyum sağlayabildikleri bir hayat için kendisi ve çevresinde bulunan insanlardan olan beklentilerinde gerçekçi olmaya, davranış ve düşüncelerinde

esnek olmaya, sosyal çevre ile olan ilişkilerinde risk ve sorumluluk almaya, karşılaşılan olaylar karşısında tüm seçenekleri değerlendirmeye ve yaşanan problemlerin en önemli sebeplerinden olan katı tutumlar sergilemek yerine, esnek davranışlar sergilemeye ihtiyaç duymaktadırlar (Ellis ve Dryden, 1997). Ellis' e göre akılcı olmayan inançlar, aslında çoğu zaman önemli olmayan bir durumun önemli bir durumu açığa çıkarmasına sebep olabilir. Bu bağlamda Ellis, terapisinde kullanılan A-B-C formülasyonunu kendi kuramına uyarlamıştır. Bu formüle göre A, sonucu açığa çıkaran olay; B, rasyonellikten uzak olan inançları; C ise temelinde akılcı olmayan inançları simgeler (Özdel, 2015). Yani bu formülasyona göre, bireylerin yaşamış olduğu problemlerin nedeni, karşılaşılan durumun değil o durumla alakalı mevcut düşünceleridir. (Türkçapar, 2009).

### **2.3.1.3. Rand Spiro**

Spiro ve arkadaşları (1992) tarafından geliştirilen bilişsel esneklik kuramı, üst düzey bilgi ediniminde ve bu bilgilerin yeni durumlara aktarımında başarısız olunması halinde ortaya çıkan sorunlara çözüm getirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu kuram, iyi bir şekilde düzenlenmemiş bilgi alanları için oluşturulmuştur. Bilgi alanlarının temelde iki özelliği mevcuttur. Bunlardan ilki, bilginin uygulanmasını gerektiren durumların karışık olması ve geniş kavramsal yapıların aynı anda etkileşimlerini istilzam etmesidir. İkincisi ise, bu durumlar birbiriyle benzerlik gösterse bile farklı ve düzensizdir (Karadeniz, 2004).

Belirtilen bu iki temel özellik dışında başka özelliklerde verilebilir. Bunlardan ilki, iyi yapılandırılmış bilgi alanlarında ortaya çıkan sorunun çözümüne yönelik belirlenmiş algoritmalar kullanılabilir. Bu duruma örnek olarak matematik ve fizik gibi iyi bir şekilde düzenlenmiş bilgi alanlarına aynı adım veya algoritmalar kullanılarak benzer sonuçlara ulaşılabilir. Bir diğer özellik ise, iyi bir şekilde düzenlenmemiş bilgi alanlarında öğrencilere verilen problemler ise kişinin daha esnek düşünmesi gerekir. Çünkü bu durumda algoritma kullanılarak sonuca ulaşamaz (Karadeniz, 2004). Sonuca ulaşmak için yapılması gerekenler keşfedilir ve uygun çözümler üretilir. Yani birden çok çözümü olan problemlerdeki alternatifleri görmek gereklidir.

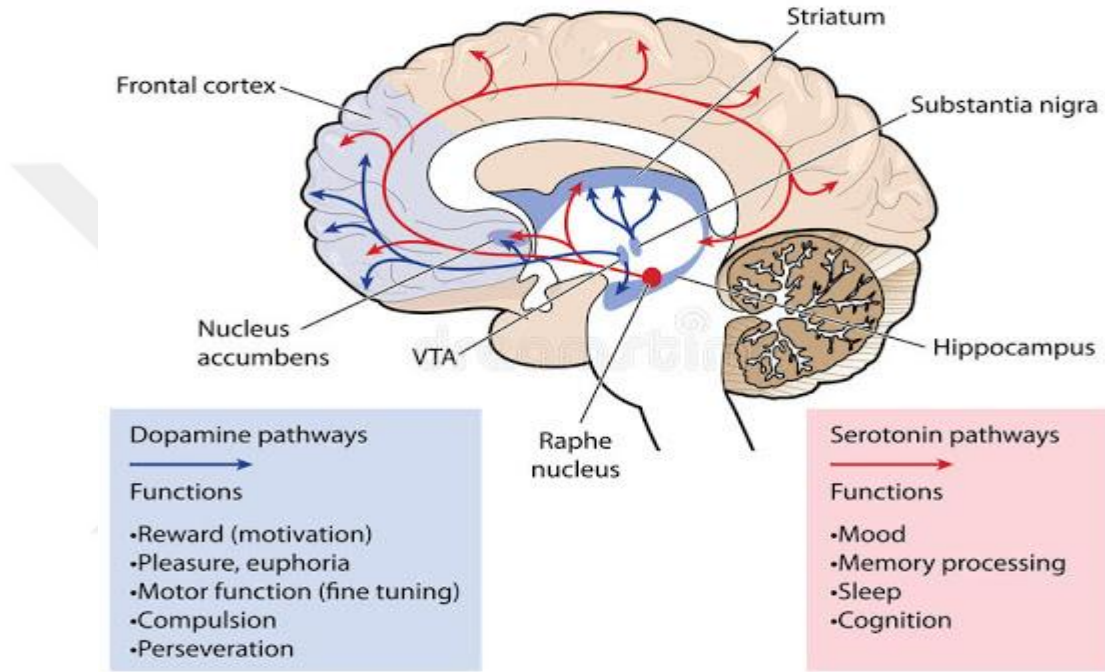


Bu kuramın bilişsel kısmı, bilginin elde edilmesi sırasında önceden var olan bilgilerin bellekten çağrılmasıyla kendi içinde düzenlenmesi anlamına gelirken, esneklik kısmı ile edinilen bu bilgiyi farklı durumlar karşısında esnek olarak kullanılmasını belirtmektedir (Spiro ve arkadaşları, 1992).

### **2.3.2. Bilişsel esneklik ve spor**

Bilişsel esneklik, var olan problemlerin çözümüne yönelik önemli olduğu ifade edilen ve bir eğitim hedefi haline getirilen kavramdır (Elen ve diğerleri, 2011). Yürütücü işlevlerin temelinde yer alan bu kavram, eylemlerin, düşüncelerin ve duyguların bilinçli kontrolünü sağlamaktadır (Kloo ve diğerleri, 2010). Bu bakımdan yürütücü işlev terimi; planlama, karar verme, davranışları düzenleme, odaklanma, problem çözme, yaratıcı düşünme, olasılıkları düşünme, fikir yürütme ve bilişsel esneklik gibi çoklu bilişsel süreçleri içerisinde bulandıran bir kavramdır (Baron, 2004; Akt: Çuhadoroğlu, 2011). Bu bağlamda bilişsel gelişim ve spor ilişkisine baktığımızda sporun, kendini ifade etme ve yaratıcılık olanaklarını geliştirdiğini söyleyebiliriz. Çünkü bedenin duyguların ifade edilmesinde kullanılması, yeni hareketlerin oluşturulmasında büyük öneme sahiptir. Aynı zamanda spor, duyguların kontrol edilmesi ve duyguların boşalımı için uygun olanaklar sağlar (Kuter ve Kuter, 2012) Bu bakımdan bilişsel esneklik ve sporu ilişkilendirdiğimizde aslında bilişsel esnekliğin kazanılmasında gerekli olan duygu kontrolü, kendini ifade edebilme, olayları farklı şekillerde değerlendirebilme, yaratıcılık gibi kavramların spor ile kazanılabileceğini söylemek mümkündür. Çünkü sporun insanın fiziksel ve biyolojik sağlığına faydalığı olduğu kadar duygusal, nörolojik ve bilişsel süreçlerine de faydası vardır. Nörolojik açıdan bakıldığında karar verme mekanizmasını etkileyen serotonin ve dopamin diye adlandırılan nörotransmitterlerin salınımının spor yapma ile artış gösterdiği bilinmektedir. Serotonin, frontal korteksin ventromedial ve orbital alanlarıyla ilişkili karar verme işlevlerini düzenlemede aracı bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Serotonin bu rolü özellikle en iyi sonucun hangisi olabileceğine ilişkin karar verme sürecinde daha belirgin olmaktadır (Irak, 2012) Ayrıca bir diğer nörotransmitter olan dopaminin karar verme sürecinde de önemli bir etkisi vardır. Çünkü mesokortikolimbik dopamin sisteminin ödülle bağlantılı öğrenmede bilişsel esneklik gerektiren durumlarda ve davranışın yeni koşullara uyum sağlamasında önemli bir rolünün olduğu ifade edilmiştir (Clark ve diğerleri, 2004; Schultz, 2002).

Bu açıdan bakıldığında sporun bu nörotransmitterlerin artışını sağlamada aracı bir rolünün olması, bilişsel esnekliğin kazanılmasında da etkili olabilir. Ayrıca insanın spor aracılığıyla ruhunu doyurması bilişsel süreçlerini de olumlu yönde etkileyebilmektedir. Beck ve diğerleri (1979) ruhsal sağlığı bozuk olan bireylerin akıl yürütmede sıkıntı yaşadıklarını ve bilişsel çarpıtmaların ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Bu bağlamda ruhsal doyumu sağlayan bireylerin bilişsel süreçlerini daha sağlıklı yürütebileceği ve daha esnek bilişsel yapıya sahip olabileceklerini söylemek mümkündür.



Şekil 1. Beyinde ki serotonin ve dopamin yolları.

URL-1: <http://mozartcultures.com/davranisbilimlerindenorokimya/>

## 2.4. Ruh Sağlığı

Ruh sağlığı insanoğlunun yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi açısından önemli bir yere sahiptir. Yüz yıllar içersinde ruh sağlığı problemlerinin sadece ilaçlarla tedavi edilemeyeceği görülmüştür. Bu bakımdan tedavi yöntemi olarak insanın bedenini ve ruhunu rahatlatıcak egzersizler yapması ve bunlara ek olarak psikososyal boyutta insanların ruh sağlığı problemleri hakkında bilinçlendirilmesi önemli bir yere sahiptir. Ruh sağlığını temel insani ihtiyaçların tatmin edici düzeyde karşılanmasıyla karakterize olmuş psikolojik iyilik hali şeklinde tanımlayan Allot (2004), aslında ruh sağlığı

problemlerinin ortaya çıkma sebeplerinin temel insani ihtiyaçların karşılanamamasıyla ilişkilendirmiştir. Bir başka tanımda WHO (2007), bireyin kendini kötü hissetmesi ve işlevselliğini kaybetmesine neden olan düşünsel, duygusal ve davranışsal değişikliklerin ortaya çıkması şeklinde açıklamıştır. Literatürde ruh sağlığı ile ilgili birçok tanım mevcuttur ve araştırmacılar genel olarak ruh sağlığını tanımlamanın zor olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun sebebi olarak ruh sağlığının içinde bulunduğumuz çağa, bireyin gelişim dönemlerine ve toplumun özelliklerine göre farklılık göstermesi olarak düşünülebilir. Dığrak da (2014) ruh sağlığını genel olarak kişinin çevresindeki kişilerle ve toplumla barış içinde olması, sürekli düzen, denge ve uyum sağlayabilmek için gerekli çabayı sürdürebilmesi olarak tanımlamıştır. Kısaca toparlayacak olursak Enç (1984) ruh sağlığı bilgisini, dengeli, etrafındaki insan, nesne ve olaylar dünyasına başarıyla uyum sağlayabilen bir kişiliğin nasıl kurtulup geliştirileceğini anlatan bir bilgi yolu olduğunu belirtmiştir.

#### **2.4.1. Ruh sağlığında normallik ve anormallik**

Ruh sağlığında normallik ve anormallik terimlerine dair birçok tanımlama yapılmıştır. Çünkü bilimsel açıdan normal ve anormal davranışlar arasındaki ayrımın yapılabilmesi için kesin ölçütler bulunmamaktadır. Alanyazındaki tanımlamalara baktığımızda; normallik bireyin hasta olmaması manasına gelmektedir. Yani, bireye hasta teşhisi koyacak belirtiler yoksa, kişi hasta kabul edilmez normal kabul edilir (Öztürk, 1997; Köknel, 1999). Baltaş (2000)' a göre normallik içinde yaşanan sistemlere göre değişiklik gösterir. Yani bu kavram içinde bulunduğumuz çağın özelliklerine, yaşadığımız toplumun sosyokültürel yapısına göre farklılık gösterebilir.

Anormallik tanımını ise Öztürk ve Uluşahin (2016) tutarsızlık, uygunsuzluk, aşırılık, yetersizlik gösteren kişide aynı zamanda bu durumların devamlı veya yineleyici olması, kişinin verimli bir şekilde çalışmasını engellemesi, kişiler arası ilişkilerini bozması şeklinde ifade etmişlerdir. Bir başka tanımda Seven (2008) kişinin fonksiyonel performansı olması gereken daha düşük ise, bu durumda o kişinin anormal olduğunu belirtmiştir. Yapılan açıklamalardan anlaşılacağı üzere normal davranış ile anormal davranışın net bir tanımının yapılamayacağı görülmektedir. Fakat genel olarak bakıldığında rahatsızlık veren bir durum sürekli ve yineleyici olduğunda anormal,

kişinin kendini iyi hissetmesi, rahatsız edici ve tekrarlayan durumlara maruz kalmamasını ise normal davranış olarak düşünebiliriz.

#### **2.4.2. Ruhsal açıdan sağlıklı olan bireyin nitelikleri**

Ruh sağlığı yerinde olan bireyler, sağlıklı bir iletişimle çevresiyle uyum içinde olmayı başarabilen, güçlü bir benlik algısına sahip olan ve mutlu olan insanlardır. Bu özellikleri taşıyan bireyler, dostluk, sevgi, aşk, liderlik, birlikte yaşama ve başarılı olma gibi amaçlara ulaşmada pek zorluk çekmezler. Diğer yandan bu özellikleri taşımayan yani ruh sağlığı yerinde olmayan bireyler ise, çoğunlukla aşağılık duygusunu, öfkeyi, korkuyu, psikolojik temelli bedensel bozuklukları yaşamaktan kaçınamazlar (Bakırcıoğlu, 2011).

Ruh sağlığı yerinde olan bir kişinin özelliklerini (Özgür, 1976; Bakırcıoğlu, 1976; Yörükoğlu, 1978; Köknel, 1983) aşağıdaki gibi sıralamıştır.

1. Kişi kendine güvenir; öz değer ve özsaygı bilincini taşır, davranışlarının anlamını bilir. Kendini başka insanların gözüyle görebildiği için üstünlük veya aşağılık duygusu yaşamaz.
2. Çoğunlukla anksiyete, kuruntu, depresyon, güvensizlik, öfke ve saldırganlık belirtileri göstermez. Gündelik yaşamda bazı zamanlarda yer alabilen ancak ruhsal bozukluk olarak adlandırılmayan ve genellikle sebebi bilenen, üzüntü ve korkuları olağan şekilde o da yaşar.
3. Ailesiyle ve yakın çevresiyle sağlıklı ve tutarlı ilişkiler kurar. Bu ortamdaki farklılıkları kabullenip değişiklik gösteren ortamlara ayak uydurabilir.
4. Bir arada yaşadığı ve iş birliği yaptığı insanlar ile sevgi ve saygıya dayalı bağ kurar. Yaşına, cinsiyetine ve ait olduğu toplumdaki kimlik ve konumuna göre uygun davranış sergiler.
5. Ait olduğu toplumdaki görevlerinin bilincindedir. Bu sebeple çalışmayı sever, yetilerini sergiler ve başarılı olmaktan keyif alır.
6. Cinselliği, yaşamın olağan bir parçası olarak düşünür.

7. Geleceğe dair plan ve hedefler belirler ve bu doğrultuda gerçekçi bir yol izler. Bu yolda önüne çıkan olumsuz durumlarla baş edebilir. Başarısızlıklar karşısında yılgınlığa düşmez.
8. Hayata karşı birçok yönden ilgi alanları geliştirir. Bu alanlara yönelik kendi başına karar verir ve girişimlerde bulunur. Sorumlu olduğu eylemlerin olumsuz sonuçlarına katlanabilir.
9. Yaşamış olduğu sosyal çevre ve toplumla uyum sağlayan çağdaş değer ve inançlar edinir. Toplumda hakim olan değer ve yargıları göz ardı etmez. Fakat, çağ dışı yasa, değer ve yargılarına karşı yeniliklere açık bir duruş sergiler.
10. Mesleğinin haricinde, gelişimine katkı sağlayacak dinlendirici, eğlendirici sanat, bilim, yardımlaşma ve sportif faaliyetlere yönelir.

### **2.4.3. Kuramcıların ruh sağlığına dair görüşleri**

#### **2.4.3.1. Sigmund Freud**

İnsan içinde bulunduğu sosyal ortama ve gerçeklere uymayan duygu, düşünce, arzu ve dürtülerini başkalarından saklayabilmek için bazen bencil ve saldırgan; bazende uyumlu ve gerçekçi olabilir (Bakırcıoğlu, 2011). Freud, insanların bu davranışlarını yönlendiren yapıları id (ilkbenlik), ego (benlik) ve süperego (üstbenlik) olmak üzere üç kısımda incelemiştir. Buradaki "yapı" kelimesiyle ruhsal bir örgütleniş dile getirilmiştir (Öztürk, 1985). İnsanların ruhsal açıdan sağlıklı olması bu üç ihtiyaç arasında denge ve uyumun oluşmasıyla mümkün olabilmektedir (Bayram,1999).

İd, insanın özünü oluşturan ve ölene kadar varlığını sürdüren biyolojik yanı, ego doğuştan var olup zamanla gelişen, ilkbenliğin toplumsal kurallara uymayan eylemlerini kontrol edip bilinçdışına bastırmakta çaba harcayan yapısı ve son olarak süperego ise yapılması ve yapılmaması gerekenleri bildiren içimizdeki yargılayıcıdır.

Egonun hem hazza ulaşma hem de kurallara uymada mantık ilkesine göre hareket etme gibi bir görevi vardır. Bu bakımdan id ile süperego arasındaki çekişmenin büyüklüğü egonun gerilimini arttırmaktadır. Freud bu duruma moral kaygısı adını vermektedir ve bu kaygıdan kurtulma yolunun kişinin kullandığı savunma mekanizması olduğunu ifade etmiştir. Çünkü kaygı ruh sağlığının en önemli düşmanıdır (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

#### **2.4.3.2. Erik Homburger Erikson**

Erikson'a göre insanın toplumsal ve ruhsal gelişimi sekiz farklı dönemde gerçekleşir (Geçtan, 1984; Erikson, 1984; Ekşi, 1990; Öztürk, 1985). Bunlar; Güvensizliğe karşı temel güven duygusu, utanç ve kuşkuya karşı bağımsızlık, suçluluk duygusuna karşı girişim, yetersizlik duygusu, kimlik karmaşasına karşı kimlik duygusu, yalnız kalmaya karşı yakınlaşma duygusu, durağanlığa karşı üretkenlik ve umut yitimine karşı benlik bütünlük oluşumu şeklindedir.

Sekiz farklı dönemde gelişimin yaşam boyu devam ettiğini belirten Erikson, bir dönemde yaşananlar sebebiyle ortaya çıkan aksaklıkların, sonraki dönemlerde giderilebilme imkanı olduğunu ifade etmiştir. Yani örnek verecek olursak, bir dönemde çervesindeki insanlara güvenmeyen çocuğun, bir sonraki dönemde göreceği yeterli ilgi ve bakımla kendisine ve çevresindekilere güven geliştirebilir.

#### **2.4.3.3. Karen Horney**

Freud'un İnsan davranışlarının içgüdülerden kaynaklandığı yönündeki görüşüne karşı Horney, davranış bozukluklarının aile içi ilişkilerdeki aksaklıklar nedeniyle oluştuğunu ve sosyokültürel faktörlerin de bu duruma önemli etkisinin olduğunu ileri sürmüştür (Kavut, 2011). Bireyin yaşamında takdir görmemesi, aşağılayıcı ve küçümseyici davranışlara maruz kalması, kişisel ihtiyaçlarına saygı gösterilmemesi ve düşmanca bir ortamda yaşamını sürdürmesi sonucu birey; bu durumlarla başa çıkmak için bilinçdışı taktikler geliştirir. Bunu yaparken kalıcı karakter eğilimleri meydana gelir ve bu durum nevrotik eğilimler olarak isimlendirilir (Horney, 2017). Nevrotik eğilimlerin gelişmesiyle yaşamın temel özü olan kişinin kendini gerçekleştirme süreci tamamlanamaz (Horney, 2015).

#### **2.4.3.4. Alfred Adler**

İnsanın toplumsal bir varlık olduğunu belirten Adler, bireyin kendisinden daha çok topluma yönelik bir yaşam şekli oluşturduğunu ileri sürmüştür. Bu anlamda aşağılık kompleksi ve üstünlük kompleksi kavramları üzerinde durmuştur. Ona göre hayatta karşılaşın problemler, tehlikeler, hayal kırıklıkları, sosyal anlamda zorlanmalar, duygusal durumlar, korku, ümitsizlik, utangaçlık gibi ruhsal durumların daima aşağılık

duygusu açısından değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir (Yurtsever, 2009). Bireyin bu olumsuz durumları üstünlük çabaları ile dengeleyebilmesi ve toplum tarafından kabul edilen bir yaşam şeklini sürdürebilmesi ruh sağlığının korunması açısından önemlidir (Gemci, 2017).

Aşağılık kompleksi; hayatın süreklilik gösterecek isteklerinden kaçış, üstünlük kompleksi ise bireyin başkalarının imkanlarından ve kapasitesinden daha üstün olduğunu davranışlarıyla göstermesi anlamına gelmektedir. Adler üstünlük çabasının insan doğasındaki en önemli gerçek olduğunu belirtmiştir. Bu çabalar aşağılık duygusuyla doğrudan bağlantılıdır; çünkü kendimizi işe yaramaz ve değersiz hissetmezsek, içerisinden bulunduğumuz olumsuz durumlarla başa çıkma arzusu duymayız (Adler, 2000).

#### **2.4.3.5. Carl Gustav Jung**

Jung kişinin ruhsal açıdan sağlıklı olmasını, bilinçdışı istek ve yönelimlerinin toplumsal gerçekler tarafından bastırılmamasına bağlamaktadır. Bunun yanında birey kişiliğinin dört temel işlevi olan duygu, düşünme, duyarlılık ve sezginin uyumlu bir şekilde etkinliğini sağlamalıdır. Ayrıca Jung, ruhsal yapının dinamiğini karşıtlar ilkesi, eşdeğerlik ilkesi ve entropi ilkesi olmak üzere üç şekilde ifade etmiştir (Altan, 2015). Bu ilkelerin birbiriyle uyum içinde olması ruhsal sağlığı için gereklidir.

Analitik Psikoloji kuramına göre Jung bireysel davranışların, bireysel ve irksal tarihin yanı sıra amaç ve hedefler tarafından şekillendiği üzerinde durmuştur (Şimşek, 2005). Ona göre kişiliği, birbiriyle etkileşimde olan pek çok sistem oluşturur. Bunlar; benlik, kişisel ve irksal bilinçdışı, persona, gölge, anima ve animustur (Yanbastı, 1990).

**Benlik:** Kişiliğinin duygu ve düşüncelerinden oluşan bölümüdür. İnsanın kendini görüşü bakımından kişiliğinin odak noktasındadır.

**Kişisel Bilinçdışı:** Bu kısmı bastırılan, unutulmuş ve ya görmezden gelinen yaşantılar meydana getirir. Bireyin anıları tamamıyla istencenin kontrolü altında olmasa da baskının az olduğu durumlarda hatırlanabilirler (Fordham, 1997).

**İrksal Bilinçdışı:** Bu kısım ruhsal sağlığın yerinde olmadığı zamanlarda benliği ve kişisel bilinçdışını arka planda bırakabilir.

Persona: Bireyin toplum beklentilerinin karşısında takındığı maskedir. Jung'a göre persona kompleks bir işlevdir. Uyum veya gerekli olan uygunluk için oluşmuştur (Jung, 2006)

Gölge: Öteki yanımızı yani karanlık tarafımızı simgeleyen evredir. Gözle görülmeyen lakin ruhsal bütünlüğümüzün ayrılmaz bir parçasıdır (Jung, 2006).

Anima ve Animus: Erkek kişiliğinin dişi yönlerini anima, kadın kişiliğinde ise erkek yönlerini animus belirler.

## **2.5. Psikolojik Belirtiler**

Psikolojik belirti, bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen ve ruhsal bozuklukların teşhis edilmesine yardımcı olan belirtilerdir (Acar, 2009). Bilindiği üzere ruh sağlığı, kişisel yargılara dayanmakta ve ölçülmesi oldukça zor bir iştir. Bu bakımdan birçok ölçüm aracı geliştirilmiş fakat bu araçlar tek başına yetersiz kalmıştır (Avcı, 2012). Ruhsal bozuklukların hangi alanlara yayıldığını inceleyen ve geniş kapsamlı bir test olan SCL-90, bu belirtilerin belirlenmesinde önemli bir ölçüm aracıdır. Bu testin incelediği alanlar somatizasyon, obsesif kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizm şeklinde oluşturulmuştur.

### **2.5.1. Somatizasyon**

Somatizasyonla ilgili alanyazında birçok tanım mevcuttur. Bu tanımlardaki ortak noktardan hareketle bedensel bir rahatsızlıkla açıklanamayan fiziksel yakınmayı somatizasyon olarak ifade edebiliriz. Psikososyal veya duygusal problemlerin somatik şikayetlerle ifade edilmesi ve bu şikayetler için tıbbi olarak yardım isteme de bu tanımların bir parçasıdır. Butcher ve ark (2013) somatizasyonu, kişinin tıbbi sorunlarının olduğunu düşündüren bedensel belirtilerden yakındığı, ancak felç ya da acı gibi belirtilerin tatmin edici bir şekilde açıklanmasına yardımcı olabilecek herhangi bir organik belirtinin bulunmadığı bir durum olarak ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Güleç (2006), fiziksel bir rahatsızlığa, sakatlanmaya ya da ilaca bağlı olmadan ortaya çıkan bedensel şikayetleri somatizasyon olarak tanımlamıştır.



Somatizasyon bozukluğunda yineleyen ve süreklilik gösteren yakınmalar ve fiziksel belirtiler bulunmaktadır. Bu yakınmaların herhangi bir sebebi de bulunmamaktadır. Bu bakımdan tanı koyulması oldukça güçtür. Bu anlamda bireye teşhis koyulması için azami olması gereken belirtiler: Mide ağrıları, istifra, mide bulantısı, isteksiz olma, seksüel semptom, felç, yutkunmada zorlanma, çarpıntı, çift görme, kafa, karın ve eklem gibi bölgelerde şiddetli ağrıların olması şeklindedir (Benk, 2006). Bu gibi bir rahatsızlığın oluşmasının temelinde kabullenilmeyen dürtü ve arzuların dışa vurulmasını engelleyen savunma mekanizmaları yatmaktadır. Bu sebeple rahatsızlık veren duyguların bastırılması, inkar edilmesi gibi durumların neticesinde bireyin bu duyguları kendine yöneltmesi somatizasyonla sonuçlanabilmektedir (Saygılı, 2001).

### **2.5.2. Obsesif-Kompulsif**

Obsesyon diğer bir adıyla takıntı, istemsiz gelişen, sıkıntı verici ve tekrarlayıcı düşünce, dürtü veya hayal; kompülsiyon ise takıntıya cevap olarak gerçekleştirilen, kişinin kendisini bu davranışları yapmaktan alıkoyamadığı ve tekrarlayıcı olan davranışlardır (Tan, 2017). Obsesif kompulsif bozukluk, obsesyon ve kompülsiyonlar ile karakterize olan ruhsal bir hastalıktır. Yani istenmeyen zorlayıcı düşüncelerin ya da imgelerin ortaya çıkması durumudur. Bu gibi durumlara genelde obsesif düşünceleri etkisizleştiren veya korkulan durum ya da olayı engellemek amacıyla kompulsif davranışlar eşlik eder (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013).

Takıntılı düşünce yalnızca OKB'si olan kişilerde görülmez. Literatürde takıntılı düşüncelerin genel nüfusta yaygın olduğuna dair kanıtlar vardır. Amerika, İngiltere, Kore ve Kanada'daki araştırmacılar, kişilerin %80-90'ında takıntılara çok benzeyen istenmeyen zorlayıcı düşünceler olduğunu açıklamışlardır (Purdon ve Clark, 2018).

Fakat kişilerin uğraştığı istenmeyen ve rahatsız edici düşünceler yalnızca takıntılardan ibaret değildir. Çoğumuzun duygu durumunu etkileyen zihinsel tekrarları, meşguliyetleri ve hayalleri vardır. Tekrar eden, istenmeyen ve sıkıntı yaratan bu düşüncelerin, takıntımı ya da olumsuz düşüncelerin farklı bir türü mü olduğunu anlamak zordur. Bu bakımdan Clark (2004) kitabında obsesif kompulsif bozukluğun tanı kriterlerinin 5 temel özelliğini aşağıdaki gibi sıralamıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000). Bunlar;

1. Zorlayıcı karakterdedirler. Düşünce görüntü yada dürtüler zihinde aniden oluşur ve istem dışıdır.
2. İstenmezler. Bu düşünceler ciddi şekilde rahatsızlık veren ve istenmeyen düşüncelerdir.
3. Direnç içerirler. OKB'si olan kişiler bu durumdan kurtulmak için oldukça mücadele ederler. Duygularını bastırmaya, akıllarından çıkarmaya ve tekrar etmesini engellemeye çalışırlar. Hatta bu sıkıntıları azaltmak için, takıntıları tetikleyen durumlardan kaçınarak ya da zorlantı ritüelini gerçekleştirerek, takıntılarla baş etmeye çalışırlar.
4. Kontrol edilemez. Bu kişiler genelde takıntılar üzerindeki kontrolü kayb ettiklerini hissettiklerinde, zihinlerinin de kontrolü kaybedebileceğini düşünürler.
5. Benliğe yabancıdırlar. Takıntıların içeriği genelde kişilerin değerlerine, standartlarına ve kişiliklerine aykırıdır. Takıntıların bu yönü "ego-distonik" şeklinde ifade edilmektedir. Ego benlik anlamına gelmektedir, o halde takıntı benliğinize, kişilik yapınıza ve davranışınıza aykırıdır.

### **2.5.3. Kişiler arası duyarlılık**

Kişiler arası duyarlılık, bireyin çevresindeki kişilerin davranış ve düşüncelerine karşı aşırı duyarlı ve farkında olması durumudur (Boyce ve ark, 1992). Bu bağlamda başkalarının davranış ve düşüncelerine önem veren bireyler, yalnızken yapabildikleri becerileri, toplum içinde yapamama gibi durumlarla karşılaşır (Alver, 2003).

Uzmanlar kişiler arası duyarlılığın günlük yaşamın önemli bir parçası olduğunu belirtmişlerdir (Hall, Andrzejewski ve Yopchick, 2009). Çünkü bu durum kişinin sosyal ortamlardan ve sosyal ilişkilerden kaçınmasında ya da kaçınmamasında belirleyicidir. Bu bakımdan kişiler arası duyarlılık düzeyi yüksek olan bireyler; yetersizlik duygusu, başka insanların davranışlarını yanlış yorumlama, sosyal ilişkilerden uzak durma ve kalabalık ortamlarda huzursuz olma gibi problemler yaşarlar. Bu denli duyarlılık düzeyinin olması, belirli bir süre sonra reddedilme duyarlılığına dönüşebilmekte ve ilişkilerin bozulmasına sebep olabilmektedir (Erözkan, 2004).

#### **2.5.4. Depresyon**

Depresyon, insanın yaşama isteğinin kaybolduğu ve genelde kederli hissettiği, geleceğe yönelik kötü ve karamsar düşüncelere kapıldığı, geçmişle ilgili pişmanlık duyduğu ve suçluluk hissettiği ve tüm bunların sonucunda fizyolojik ve psikolojik bozuklukların ortaya çıktığı bir hastalıktır (Alper, 1999).

Depresyona giren bir kişi, günlük yaşamda zevk aldığı etkinlik ya da faaliyetlerden artık zevk almamaya başlar. Bu durum depresyonun temel belirtisidir ve yaygın olarak görülmektedir. Nitekim herkes hayatının bir bölümünde olumsuz durumlarla karşılaşabilir ve bunun neticesinde bir süre üzgün ve kederli hissedebilir. Fakat en yoğun olarak sevilen bir akraba, aile ya da yakının kaybedilmesi sonucunda ortaya çıkar. Bu tür depresyonun şiddeti ve süresi belirli bir olayla bağlantılıdır (Özmen, 1997).

Depresyonun atlatılmasında bireyin kişilik özelliklerinin önemli rolü vardır. Çünkü kişilerin stresle başa çıkma, sosyal ilişkileri zayıf, kendine güveni olmayan, içe dönük ve karamsar kişilik özelliklerine sahip olması, depresyonun görülme sıklığını arttırabilmektedir (Ünal, 2000). Özetle bireyin depresyonu ne denli yaşadığı ve nasıl atlatacağı kişinin yaşadığı olay ya da duruma ve kişilik özelliklerine bağlıdır.

#### **2.5.5. Anksiyete**

Anksiyete belirgin ve süreklilik gösteren korku ya da normal yoğunluktaki sürekli korku şeklinde tanımlanmaktadır (Bannister, 1985). Tanımlanamayan tehlikelere karşı verilen bir tepki olan anksiyete, bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyebilir (Bourne, 1995). Genel anlamda tüm insanlar potansiyel anksiyeteye sahiptir ve genelde bu durumun oluşması şüpheli düşüncelerden kaynaklıdır. Diğer bir deyişle anksiyete, tehditin neyden kaynaklandığı belli olmayan, değişken ve gerçekdışı olduğunda açığa çıkan bir durumdur.

İnsan, yaşamını normal şekilde sürdürmesi ve tehlikelerden korunması için minimum düzeyde anksiyeteye ihtiyaç duyar. Fakat herhangi bir tehlike ve risk olmaksızın ortaya çıkan anksiyete; kişinin geçmiş yaşantısıyla ilintili, farklı değerlendirme ve anlamlandırmayla birlikte orantısızlık gösterir. Bu anlamda bireyin işlevsel yaşantısında

bozukluklar oluşursa bu durum tedaviyi şart kılan patolojik bir durum olarak nitelendirilir (Tükel ve Alkın, 2000)

Anksiyetenin şiddeti ve ortaya çıkabilecek psikolojik, davranışsal ve fizyolojik semptomları kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Çünkü bu problemin birden çok açıklanabilen ve farkedilebilen sebepleri vardır. Bunlar, kişinin beyin yapısı, mizaç şekli, çocukluk yaşantısı, travmatik geçmişi ve genetik unsurları şeklinde sıralanabilir (Işık ve Taner, 2006). Bu sebeple oraya çıkabilecek belirtilerden endişe, korku, gergin olma, öfke, panik atak, mide bulantısı, sürekli idrara çıkma, nefes almada zorluk hissi, aşırı terleme problemleri her insanda farklı şekilde görülebilir (Enç, 1978).

### **2.5.6. Öfke ve düşmanlık**

TDK (1988) öfkeyi, başkaları tarafından engellenme, incinme ya da verilen gözdağı karşısında saldırgan davranışlar göstermek olarak tanımlamıştır. Düşmanlık ise kişinin içinde bulunduğu sorunlardan ve sıkıntılardan başkalarını sorumlu tutması ve sürekli bir sinirlilik hali içinde olması, onlara fiziksel zarar verme isteği duyması gibi belirtilerin karşılığıdır (Gökalp, 2010). Bu bakımdan tanımlar incelendiğinde iki kavramın da birbiriyle ilişkili olduğu görülebilir. Yani bireyin karşısındakine öfke duyması beraberinde düşmanlığı getirebilir.

Bireyin yaşadığı öfkenin sözel, davranışsal ve fizyolojik boyutta meydana geliş biçimleri vardır. Nasıl gösterilirse gösterilsin, öfkenin oluşmasını etkileyen unsurların tek bir nedeni yoktur. Fakat engellenmenin ya da bastırılmanın, öfkenin ortaya çıkmasında en önemli durum olduğu açıktır (Averill, 1983).

Öfkenin çeşitli türleri bulunmaktadır. Bunlar; öfkelenmeye meyilli olma anlamına gelen sürekli öfke, zamanla birikmiş ve ani şekilde beliren durumsal öfkedir. Araştırmacılar öfkeyi bu iki şekilde sınıflandırmıştır ve ortaya çıkış sebeplerini genetik, psikolojik, sosyolojik, kişilik ve aile yapısı şeklinde ifade etmişlerdir.

### **2.5.7. Fobik anksiyete**

Sebebi belli olmayan durumlara karşı verilen bir tepki olan anksiyete bir yönüyle fobik anksiyeteden ayrılır. Fobik anksiyetenin kaynaklandığı durum bellidir. Bu durumlar herhangi bir nesne ya da olay olabilir.

Fobi normalde korkmayı gerektirmeyecek bir durum ya da nesne karşısında beliren anormal korku halidir ve kişi buna sebebiyet veren nesne veya durumdan kaçınmaya aşırı istek duyar (Beck ve Emery, 2011). Kişi bu durumun oluşmasını mantıksız görmesine rağmen verdiği tepkiyi kontrol edemez. Bu bakımdan fobiler bireyin yaşantısını ve özgürlüğünü sınırlar (Sungur, 1997).

Fobiler üç grupta sınıflandırılmaktadır. Bunlar, Sosyal fobi, özgül fobi ve agorafobi şeklindedir.

Sosyal fobi: Kring ve ark. (2015) tarafından bireyin göz önünde olacağı sosyal ortamlarda bulunmaktan ya da sadece yabancı insanlarla karşılaşıldığında yaşanan ısrarlı ve mantıksız korku şeklinde belirtilmiştir.

Özgül fobi: Korkuya sebebiyet veren uyarın, genellikle bireyde gerçek tehlikeyle orantısız bir şekilde aniden korku, kaygı ve kaçınma isteği uyandırır (Kalyon, 2018).

Agorafobi: Kullanılan yaygın tanım açık alan korkusu şeklinde ifade edilmiştir. (Boyd ve Crump, 1991).

### **2.5.8. Paranoid düşünce**

Paranoid düşünce, stresli bir durum karşısında belirsizliklerle başa çıkmak için kullanılan insan sezgisi şeklinde tanımlanmaktadır. Stres altındaki kişilerin etkisi olmayan bir uyarını tehlike olarak algılaması ve paranoid sezgilerine olan güvenlerinin artması ve bu doğrultuda bir karara varmalarını sağlaması olasıdır.

Paranoid düşünceler, bireyde fiziksel, kişisel güvenlik ve dürüstlük durumlarıyla ilintili olarak ortaya çıkabilir (Freeman, 2007). Bu düşünceye sahip olan bireyler, kendilerine zarar geldiğini ya da zarar gelme ihtimalinin olduğunu ve bunu yapan ya da yapacak olan bireylerin kötü niyetli olduklarını düşünmeye yönelik düşünceleri vardır (Green ve ark, 2007). Bu sebeple bireyler daima tetiktedir ve bu yoğunluktaki düşüncelerin bireyin işlevselliğini olumsuz etkilemesi halinde, paranoid kişilik bozukluğunun oluşması muhtemeldir. Bu kişilik bozukluğunun özellikleri; anormal derecede kıskançlık, şüphecilik, kindarlık, gururluluk, geçimsizlik, kendini başkalarından çok üstün görme şeklindedir (APA, 2005).

### **2.5.9. Psikotizm**

Dağ (1990) psikotizm'i sosyal yaşamdan uzaklaşma, şizoid yaşam şekli yada şizofrenik sanrıların yoğun olarak yaşandığı bir durum olarak tanımlamıştır. Bu terim bireyin gerçeğe ilişkisinin koptuğu durumlarda zihinsel fonksiyonlarını etkileyen sağlık sorunlarını belirtmek amacıyla kullanılmaktadır.

Psikotik bozukluğu olan hastalar sosyal çevreye ve topluma ayak uyduramazlar. Bu kişiler çevresindeki insanlara zarar vermeye meyilli olan kişilerdir. Bir bakıma kendi dünyalarında başka insanlara yabancı olarak yaşarlar. (Tiryaki, Özkorumak ve Ak, 2007). Aynı zamanda bu hastalar sosyal, aile ve iş yaşamındaki bocalamalar sebebiyle tutuklanma ya da gözaltına alınmayı gerektirecek ciddi sorunların oluşmasına da sebebiyet verebilirler (Güleç, 2003).

### **2.6. Psikoloji ve Spor**

Dünya sağlık örgütü, bireyin yaşamını sağlıklı ve zinde sürdürebilmesini psikolojik, biyolojik ve sosyal anlamda iyi ve yeterli olmasıyla ilişkilendirmiştir. Aynı zamanda Dünya sağlık örgütü, sadece fiziksel yeterlilikle sağlıklı olunmadığını, psikolojik ve sosyal olarak da bireylerin sağlıklı olması gerektiğini vurgulamıştır. Bu durumda spor yapmanın psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür (Şar, 2016). Çünkü spor, kişinin biyolojik temelli içgüdülerin sebep olduğu dürtülerin amaca ulaşmasına yardımcı olurken, aynı zamanda temel gereksinimlerini de karşılayan bir davranış şeklidir. Bu durumda spor yapmanın sadece fiziksel bir uğraş olmadığını aynı zamanda topluma uyum sağlama ve sosyal ilişkileri geliştirmeye yardımcı olan bir süreç olduğunu söylemek mümkündür. Aynı zamanda spor nörovejetatif sistem üzerinde olumlu etki yaratarak sistemin düzenli ve dengeli biçimde çalışmasına yardımcı olur. Bu sebeple yoğun heyecan, saldırganlık ve sinirlilik durumlarının kaldırılmasına yardımcı olur (Feist, 2008).

Yaşadığımız çağda, teknolojik gelişmelerin de etkisiyle günlük yaşam rutinleşmekte, beşeri ve sosyal ilişkiler azalmakta ve bu sebeple insanların psikolojik rahatsızlıkları artmaktadır. Tüm bu olumsuzluklar zaman içerisinde insanın zindeliğini yitirmesine, kas, sinir, dolaşım sisteminin bozulmasına sebebiyet vermektedir (Yetim, 2000) Bu bağlamda beden eğitimi ve spor, bireyin bedensel ve ruhsal eğitimine doğrudan olumlu

etkilerde bulunurken, bireyin bu eylem içerisinde kendini bulmasına, tanıtmasına ve toplum hayatında yerini almasına yardımcı olur (Yetim, 2000) Bu durumda spor yapmanın ruh sağlığı üzerinde ki etkileri göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına sebebiyet verecek durumların oluşması önlenebilir.

## **2.7. Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirti Arasındaki İlişki**

Psikolojik belirti, yaşamın anlamı, affetme esnekliği ve bilişsel esneklik kavramları arasındaki ilişkiye bakıldığında, bu kavramların birbiriyle ilişkili olduğu fakat temelinde hangilerinin etken olduğu tartışılabilir. Bu açıdan bakıldığında, psikolojik sağlığın normal olması, kişinin kendisi ve sosyal çevresindekilerle uyum içinde olması anlamına gelmektedir. Yani psikolojik sağlık; ruhsal bozukluğun olmayışı ve normal olanla ilişkili olan anlamına gelmektedir (Güleç, 2009). Dolayısıyla psikolojik durumun yaşamdan çıkarılan anlamın olumlu ya da olumsuz olmasında önemli bir rolü vardır. Bu bakımdan yaşamın anlamı kavramı, günümüzde pozitif psikolojinin bir konusu olarak görülmektedir (Akın ve Taş, 2015). Bu anlamda psikoloji bilimi, yaşamın anlamından daha çok bireyin yaşamında ki anlam düzeyiyle ilgilenmektedir (Demirbaş-Çelik, 2016). Yani bireyin içinde bulunduğu psikolojik durum, onun yaşamını algılayış ve anlamlandırma şeklini etkilemektedir. Bu sebeple psikoloji, yaşamın anlamından daha çok bireyin yaşamına nasıl bir anlam yüklediğiyle ilgilenmektedir.

Günümüz dünyasında insanlar artık, her türlü alanda kendini gösteren ve benimsetilen bir yaşamla karşı karşıyadır. İnsanların istemediği bu yaşam tarzları, psikolojik dengeyi bozarak, bir yandan yaşamın devam etmesi için gerekli olan enerjiyi ortaya çıkarıp diğer yandan da tüm enerjisini yok edecek aykırı bir düşünceyle insanları onulmaz bırakabilmektedir (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2010). Ayrıca Frankl (2019)' de Adler'in döneminin aksine hastaların psikiyatriste değersizlik duygusu yüzünden başvurmadığını daha çok anlamsızlık duygusu, boşluk duygusu ve varoluşsal boşluk duygusunun yarattığı sorunlar neticesinde geldiğini belirtmiştir. Bu durum değişen dünya ile insanların psikolojisi arasında bir paralellik olduğunu ve psikolojinin yaşamı anlamlandırmada ki etkisini açıklar niteliktedir

Yaşamda anlam bulma yalnızca psikolojik iyi oluşu etkilemez aynı zamanda hastalık sürecinde pozitif bir etki ortaya çıkarabilir. Bu durum psikolojik yönden koruyuculuk sağlayabilir. Literatür de ölümcül hastalıklar ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, kişiye ölümcül hastalık teşhisi konulmasının onun deneyimine anlam verme ihtiyacını arttırdığı ve daha güçlü bir şekilde hayata tutunduğu ve yaşamı algılamasını sağlayabildiğini göstermiştir (Schness, 2009; Steger, 2012; Audet, 2015).

Pozitif psikoloji hareketinden türeyen öznel mutluluk sağlıklı oluşun, neşenin ve huzurun psikolojik durumu olarak ifade edilir (Lyubomirsky, 2001). Seligman (2002), mutluluğun olumlu duygu, yaşama bağlı olma ve yaşamın anlamı olmak üzere üç boyuttan oluştuğunu ifade etmiştir. Olumlu duygu, geçmiş, şu an ve geleceğe ilişkin pozitif duygulara sahip olmayı ve bu duyguların yoğunluğunu artırmak için gerekli becerileri öğrenmeyi; yaşama bağlı olma, bireyin iş yaşamında, sosyal ilişkilerinde ya da serbest zamanlarında hoşlandığı etkinlikleri yapması ve bu etkinliklerden keyif almasını; anlamlı bir yaşam sürme ise, bireyin yeteneklerini ve güçlü yanlarını topluma hizmet etmede kullanabilmesini ifade eder. Buradan hareketle yaşamın anlamı ile affetme esnekliği kavramları arasındaki ilişkiden söz etmek mümkündür. Worthington'un (1998) ortaya koyduğu affetme piramit modelinde insanların başkaları ile olan ilişkilerinde karşısındakilerin hatalarını affedebilmesinin onların mutluluk düzeyleri ve iyilik halleri ile ilişkili olabileceğini ifade etmiştir. Dolayısıyla bireyin yaşamından çıkardığı anlamın mutlu olmayı etkilediği ve bu durumun bireyin affetme sürecini belirlediği söylenebilir. Nitekim bireyin yaşamış olduğu zorlu hayat koşulları, yaşamın anlamına dair olumsuz düşünceler geliştirmesine ve mutsuz olmasına sebep olabilir. Literatürde bu durumu destekleyen çalışmalara bakıldığında, Maltby, Day and Barber (2005) affetme ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yine bir başka çalışmada Chan (2013) affetme ve mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Sonuç itibariyle affetme esnekliği kavramının yaşamın anlamı, mutluluk ve psikolojik iyi olma kavramları ile ilişkili olduğu ifade edilebilir.

Thompson ve Shahan (2001) affetme sürecinde, daha önceden yaşanmış olan problemlere alternatif çözümler bulmanın ve bu çözümleri uygulamaya geçirmenin gerektiğini ifade etmişlerdir. Yani affetme bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerileri bir



arada kullanarak olayların olumsuz yönlerini en aza indirgemedi esnek olma becerisi şeklinde ifade edilebilir. Tanımdan yola çıkarak, affetmenin esneklik kavramı ile ilişkili olduğu söylenebilir. Esneklik, bir zorluğun farklı durumlarında bireyin uyum sağlayabilme yetisi ve iletişim yeterliliklerinin gerekli bir bileşenidir (Cheung, 2001). Affetme kavramına baktığımızda iki boyuttan meydana geldiği görülmektedir. Birinci boyut affetme boyutudur. Bu boyutta birey affetmenin ne olduğunu bilir ve içselleştirir. İkinci boyut olan esneklik boyutunda ise, birey içselleştirmelere bağlı olarak kazandığı affetme becerisini uygun yer ve zamanda uygulayacağını bilir. Dolayısıyla affetme esnekliği kavramı doğru yer ve zamanda affetmeye karar verilmesi anlamına gelmektedir. Ayrıca psikolojik sağlığın korunması açısından da affetme esnekliğine sahip olmak oldukça önemlidir. Olumsuz yaşam deneyimlerini geleceğe taşımak hem yaşam kalitesini azaltmakta hem de mutsuzluğa sebebiyet vermektedir. Bu bakımdan affetme esnekliğine sahip olan bireyler, yaşanan üzücü durumların sebebi ne olursa olsun, olayın gerçekleştiği anın dışında ki yaşamı ve sosyal ilişkilerini etkilememesine yardımcı olur (Çolak,2014) Bu bağlamda affetme esnekliği ile bilişsel esneklik, psikolojik sağlık kavramları arasında ki olduğu görülmektedir.

Bilişsel esneklik ile affetme esnekliği arasındaki ilişkiye bakıldığında, affetme esnekliğinin sorunların çözümünde alternatif yollar üretmede esneklik gerektiren bir süreç olduğundan yola çıkarak, bu tür sorunların çözümüne ilişkin bireylerin bilişsel esnekliğe sahip olması affetme sürecinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, affetme esnekliğine sahip olan bireylerin, kendilerine yapılan yanlış ya da hataları farklı açılardan değerlendirip anlamlandırabilmesi gerekmektedir. Yani yaşanan olumsuz durumları farklı bakış açılarıyla değerlendirebilen birey, bu olumsuz durumların kendi içinde yarattığı çelişkiyle başa çıkabilmekte ve beklenilenin aksine, meydana gelen olayların içindeki kişileri anlayabilmekte ve farklı açılardan değerlendirebilmektedir. Bir başka ifadeyle bireyin affetme eğilimi ne kadar fazla ise bilişsel esneklik düzeyinin de o kadar fazla olduğu söylenebilir (Küçük, 2016) Ayrıca bilişsel esneklik kavramına bakıldığında, bireyin belirli durumlara uyum sağlayabilmesi, bir düşünceden başka bir düşünceye geçebilmesi ya da farklı problemlere çok yönlü alternatiflerle yaklaşma gibi becerilerden meydana geldiği görülmektedir (Stevens, 2009) . Bu bağlamda bireyin duyuşsal, bilişsel ve davranışsal becerilerini bir arada kullanarak uygun yer ve zaman da affetmeye karar vermesi ile

bilişsel esneklik arasında ilişki olduğu söylenebilir. Katovsich (2007), affetme sürecinde bilişsel esnekliğin hem bireysel hem de kişiler arası boyutta önemli bir rolünün olduğunu ileri sürmüştür, yaptığı araştırmada affetmenin kişilerarası iletişimdeki bilişsel esnekliği yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada Thompson ve Snyder (2003), affetme ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ve ruminasyon, olumsuz duygular, intikam ve saldırgan düşünceler ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir.

## **2.8. İlgili Araştırmalar**

### **2.8.1. Yaşamın anlamıyla ilgili yapılan çalışmalar**

Kara ve diğerleri (2020) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 152 öğrencinin katılım sağladığı çalışmalarında, bilişsel esneklik düzeyleri ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin bilişsel esneklik ile var olan anlam puanları arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bilişsel esneklik ile bulunmaya çalışılan anlam puanları arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Taş (2011) örneklemini 363 öğretmenin oluşturduğu çalışmasında, öğretmenlerin yaşamlarının anlamını incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda, öğretmenlerin yaşam anlamlarının var olan anlam alt boyutunun yaş, cinsiyet, çalışma süresi, medeni durum ve eğitim durumu değişkenleri açısından anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Diğer bir alt boyut olan aranılan anlam boyutunda ise medeni durum ve cinsiyet açısından anlamlılık olduğu, öte yandan çalışma süresi, eğitim durumu ve yaş değişkenleri açısından anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Söylemez (2016) farklı üniversitelerde öğrenim gören ya da lisans mezunu olan 388 katılımcıyla yaptığı çalışmasında yaşamın anlamı ile manevi zeka arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda yaşamın anlamı ile manevi zeka arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Ayrıca yaşamın anlamı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyal destek ve ekonomik durum değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı, öte yandan akademik başarı değişkenine göre başarı düzeyi yüksek olanların lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Girgin (2018) 597 üniversite mezunu öğrencilerin katılım sağladığı çalışmasında, yaşam anlamı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda, öğrencilerin var olan anlam ile aranan anlam alt boyutları ile psikolojik iyi olma arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca yaş değişkenine göre, yaşam anlamı alt boyutları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında da anlamlı farklılık olduğunu saptamıştır.

Doğan ve diğerleri (2012) 232 üniversite öğrencisinin örneklemi oluşturduğu ve öğrencilerin öznel iyi olma ile yaşam anlamı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, yaşamın anlamı ölçeğinin alt boyutlarından var olan anlam ile öznel iyi olma arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu; öte yandan anlam arayışı ile öznel iyi olma arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Dursun (2019) 411 evli ve bekar bireylerin katılım sağladığı çalışmasında, maneviyat ve yaşam anlamı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada, maneviyatın yaşamda anlamı yordadığı ve aralarında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca eğitim düzeyi değişkeni ile yaşam anlamı arasındaki ilişkiye bakıldığında da anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Zika ve Chamberlain (1992) 137 kişinin katılım sağladığı çalışmalarında, yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ile yaşamın anlamı arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Diğer bir bulguda, yaşamda ki anlam, zihinsel sağlık araştırmalarına salutogenic bir yaklaşım benimsemenin değerini ortaya koyan negatif refah alt boyutlarından daha pozitif ve daha güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır.

Harlow ve diğerleri (1986) 722 genç yetişkinin katılım sağladığı çalışmalarında, depresyon, kendini terk etme, madde kullanımı ve intihar düşüncesi ve meditasyon faktörü olarak yaşamda amaç eksikliğini incelemişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda, ruhsal hastalıklarda erkeklerin alkol ve madde kullanımına yöneldiğini kadınların ise intihara yöneldiğini tespit etmişlerdir. Öte yandan yaşamda anlam ve amaçsızlık durumunda ise kadınlar madde kullanımına yönelirken erkeklerin intihara yöneldiği sonucuna ulaşmışlardır.

Streger ve diğerkleri (2006) psikoloji derslerinden seçilen 146 lisans öğrencisiyle yaptıkları çalışmalarında, yaşamın anlamı envanterinin alt ölçeği olan var olan anlam ile yaşam memnuniyeti, pozitif duygu durumu, dışadönüklük, dindarlık ve sosyal uyum arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Öte yandan var olan anlam ile olumsuz duygular, depresyon ve nörotizm arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aranan anlam alt boyutun da ise olumsuz duygular, depresyon ve nörotizm arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Lightsey ve diğerkleri (2011) 232 öğrenci ve genç yetişkinin katılım sağladığı çalışmalarında, yaşamın anlamının pozitif bilişler ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Diğerk bir bulguda pozitif bilişlerin yaşamın anlamı ve yaşam doyumunu etkileyen önemli belirleyiciler olduğunu tespit etmişlerdir.

Taubman ve diğerkleri (2008) onkoloji alanında çalışan 66 hemşire ve 50 hekimin katılım sağladığı çalışmalarında, hekimler ve hemşireler arasında yaşamın anlamını ve kişisel gelişimi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, yüksek profesyonel benlik, yüksek iyimserlik ve ikincil travmatizasyonunun kişisel gelişim ve yaşamda anlam duygusunu yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Diğerk bir bulguda yüksek profesyonel benlik saygısı, kişisel gelişim ve ikincil travmatizasyonun hekimlere oranla hemşirelerde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Öte yandan hemşireler ve hekimler arasında yaşamda anlamla alakalı herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

### **2.8.2. Affetme esnekliği ile ilgili yapılan çalışmalar**

Çolak (2014) 24 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı araştırmasında, logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının affetme esnekliği kazandırma üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda etkili olduğu sonucuna varmıştır.

Karakaş (2014), gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma grupla psiko-eğitim programının affetme esnekliği kazandırma üzerine etkili olup olmadığı incelediği

çalışmasını ön test-son test kontrol gruplu desen ile gerçekleştirmiştir. Çalışmaya 10 deney grubu ve 10 kontrol grubu üyesi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarında anlamlı bir etki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sarı (2014) tarafından yapılan araştırmada, 313 üniversite öğrencisinin katılımıyla kendini gerçekleştirme ve affetme arasında ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kendini gerçekleştirme ve affetmenin bir diğerini yordadığı ve aralarında bir ilişki olduğu tespit etmiştir. Ayrıca, danışanları kendini gerçekleştirmeye yönlendirmek amacıyla artmış durumsal olmayan affetmenin, psikolojik danışmada bir teknik olarak önerilmiştir.

Eker (2017) affetme esnekliği kazandırma amacıyla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerde ki umutsuzluk üzerine etkisini incelediği çalışmasına, Anadolu lisesinde eğitim gören 24 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, umutsuzluk ve affetme esnekliği değişkenlerinin tümü için müdahale x zaman etkisinin anlamlı olduğunu tespit etmiştir.

Şentepe (2016) 1092 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı çalışmasında, Affetme ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, affetme ve ruh sağlığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca kendini affetme boyutunun, ruh sağlığını önemli derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gümüşağlayan (2018) 424 psikolojik danışma anabilim dalı lisans öğrencilerinin katılım sağladığı çalışmasında, psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtileri ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkiye empatinin aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre başkalarını affetme alt boyutunda duygusal empati, bilişsel empati ve empati toplam puanlarında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca sınıf düzeyine göre, psikolojik belirti alt boyutundan somatizasyon puanlarında durumu affetme, kendini affetme ve affetme toplam puanları ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı ve somatizasyon psikolojik belirti puanlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ceyhan (2019) 396 evli bireyin katılım sağladığı çalışmasında, evli olan bireylerin affetme düzeyleri ile bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, evli olan bireylerde bağlanma ve psikolojik

ihtiyaçlar ile affetme arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaş, cinsiyet, evlilik süresi değişkenlerinin kendini affetme alt boyutunda modele herhangi bir katkısı bulunmamıştır. Öte yandan, evlilik ve yaş değişkenine göre durumu affetme ve başkalarını affetme boyutunda modele anlamlı katkısı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca affetmenin tüm alt boyutlarında bağlanma ve psikolojik ihtiyaçların önemli yordayıcılar olduğu belirlenmiştir.

Konstam ve diğerleri (2001) tarafından yapılan çalışmada, suçluluk, utanç, öfke ve empatinin affetme üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya kuzeydoğuda bulunan kentsel bir üniversitede öğrenim gören 138 yüksek lisans öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, uyum sağlayıcı suçluluk eğilimi ve affetme arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan affetme ile utanç eğilimi arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Bir başka bulguda öfke düzeyi azaldıkça affetme oranının attığını tespit etmişlerdir.

Macaskill ve diğerleri (2002) tarafından yapılan çalışmada, kendini affetme ve başkasını affetme ile duygusal empati arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 18 ile 51 arasında olan 324 İngiliz lisans öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, empati düzeyi yüksek olan kişilerin karşısındakini daha kolay affedebildiği, ancak empati düzeyinin yüksek oluşunun kendilerini affetmede etkin bir unsur olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bir başka bulguda, yaş değişkeni ile kendini ve başkasını affetme ile duygusal empati arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Yine kadınlar ve erkekler arasında kendini ve başkasını affetme açısından anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Neto ve Mullet (2004) tarafından yapılan çalışmada, özsaygı, utanç, utangaçlık, başkalarını affetme, benlik kurgusu ile algılanan benlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya Portekiz'de yaşayan 192 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, yalnızlığın ve özsaygının, affetme ile ilişkisinin olmadığı, öte yandan başkalarına bağımlı benlik algısına sahip olan bireylerin karşısındakini daha kolay affedebildiği sonucuna ulaşmışlardır. Bir başka bulguda, başkalarından bağımsız benlik algısına sahip olan bireylerin, kendilerine haksızlık yapan yada suç işleyen kişilere karşısı öfke duygusunu sürdürme durumlarının daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Wright ve diğeri (2017) tarafından yapılan çalışmada, empati, utanç, ebeveyn desteği, kendini ve başkasını affetme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 172 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, empati, ebeveyn desteği ile kendini ve başkasını affetme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilirken, kendini ve başkasını affetme ile utanç duygusu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Carpenter ve diğeri (2016) tarafından yapılan çalışmada, utanç duyma eğilimi suçluluk duyma eğilimi ile kendini affetme arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya 655 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda suçluluk duyma eğiliminde olan kişilerin, yaptıkları davranışları olumsuz olarak değerlendirdikleri, utanç duyma eğiliminde olan kişilerin ise kendilerini olumsuz olarak değerlendirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka bulguda kendini affetme ile suçluluk duyma eğilimi arasında pozitif yönde; kendini affetme ile utanç duyma eğilimi arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bono ve diğeri (2008) yaptıkları çalışmada, psikolojik iyi oluş ile başkalarını affetme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya psikoloji dersi alan 115 lisans öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, affetme düzeyinin artmasının psikolojik iyi oluştaki artışla ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **2.8.3. Bilişsel esneklik ile ilgili yapılan çalışmalar**

Yavuz (2019) 17 kadın ve 94 erkek olmak üzere toplamda 111 bedensel engelli sporcunun katılım sağladığı çalışmada, sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeninin bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı farklılığa sebep olduğu tespit edilirken, psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların milli sporcu olup olmama durumlarına göre, iki grup arasında hem bilişsel esneklik hem de psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bir başka bulguda, spor yaşı ve yaş değişkenlerinin psikolojik sağlık ve bilişsel esneklikle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olmadığını fakat bu iki özelliğin birbirleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Peker ve ukadar (2016) 309 lise öğrencisinin katılım sağladığı çalışmalarında, bilişsel esnekliğin sosyal medya kullanımı üzerideki yordayıcı etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik ve sosyal medya kullanımına yönelik tutumun paylaşım ihtiyacı, sosyal yetkinlik ve öğretmenlerle ilişkiler alt boyuları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu öte yandan, sosyal izalasyon alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varmışlardır. Bir başka bulguda, bilişsel esneklik düzeyinin sosyal medya kullanımına yönelik tutumu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Güler (2015) 220 lise ve 141 niversite öğrencinin katılım sağladığı çalışmasında, lise ğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini incelemeyi ve depresyon belirtileriyle ilişkisi yönünden lise öğrencilerini, niversite öğrencileri ile karşılaştırmayı hedeflemiştir. Araştırma sonucunda, lise ve niversite ğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir başka bulguda, bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Zahal (2014) müzik bölümü özel yetenek sınavına giren 449 kişinin katılım saldığı çalışmasında, öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik ile sınav başarısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik düzeyi ile sınav başarısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Başsu (2016) 776 kişinin katılım sağladığı çalışmasında, öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile ğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin yaş, cinsiyet, branş, kıdem yılı değişkenlerine göre bilişsel esneklik puanları ile öğrencilerin bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Sevim (2015) 301 sınıf öğretmeninin katılım sağladığı çalışmasında, öğretmenlerin öğretme ve öğrenme anlayışlarıyla bilişsel esneklik düzeylerinin, kaynaştırmaya ilişkin öz yeterlilik algılarını hangi düzeyde yordadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik ile öz yeterlilik algıları arasında kaynaştırma eğitimine ilişkin pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, yapılandırıcı anlayış ile öz yeterlilik arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer bulguda geleneksel anlayış ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde bir ilişki görülürken yapılandırıcı anlayış ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.



Hillier ve arkadaşları (2006) 32 sağlıklı bireyin katılım sağladığı çalışmada, işitsel olan bir stresin bilişsel esneklik üzerindeki performansı etkileyip etkilemeyeceğini incelemişlerdir. Katılımcılara stresli ve stressiz durumda üç farklı bilişsel test uygulandı. Araştırma sonucunda, işitsel stresin bilişsel stres üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda işitsel bir stresörün neden olduğu stresin, semantik ve sözcüksel ilişkisel ağların hızlı bir şekilde araştırılmasını gerektiren daha karmaşık görevlerdeki performansı olumsuz etkileyebileceğini gözlemlemişlerdir.

Windle (1986) farklı cinsiyet rollerini benimsemiş 101 kişinin katılım sağladığı çalışmada, cinsiyet rolü yönelimleri ile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeyi arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemiştir. Erkeklik, kadınlık ve etkileşim teriminin bilişsel esneklik ve yaşam doyumunun öngörülmesindeki katkılarını değerlendirmek için yapılan analiz sonucunda yaşlı yetişkinlerin, ne cinsiyet rolü kategorizasyonunun bir fonksiyonu olarak bilişsel esnekliklerinde ne de yaşam doyumlarında önemli bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Han ve diğerleri (2011) futbol branşından 30 ve beyzbol branşından 40 profesyonel sporcunun katılım sağladığı çalışmalarında, başlangıç ve başlangıç olmayan sporcular arasındaki bilişsel esneklik yeteneklerini, kaygıyı ve stresi karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda başlangıç grubundaki sporcuların daha iyi bilişsel fonksiyona sahip olduğu ve daha düşük stres ve kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca bilişsel esnekliğin rekabet sırasında kaygı ve stresin modülasyonu ile insan performansını arttıracaklarını ifade etmişlerdir.

Netz ve diğerleri (2007) orta yaşlı 45 kadının katılım sağladığı çalışmalarında, akut aerobik egzersizin bilişsel esneklik ile yürütücü işlev üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, tek ve tipik aerobik egzersizin bilişsel işlevi, özellikle yürütücü işlevleri geliştirdiği gözlenmiştir.

Sacharin (2009) 77 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı çalışmada, duyguların bilişsel esneklik üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney ve kontrol grubundaki bireylere anketler uygulandıktan sonra yapılan analizler sonucunda, mutluluğun ilişkisel esnekliği ve düzenleyici esnekliği bozduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka bulguda mutluluk altında dikkat esnekliğinin azaldığına dair bazı göstergeler olsa da sonucun kesin olarak çıkarılabilmesi için daha fazla araştırma yapılması gerektiğini vurgulamıştır.

#### 2.8.4. Psikolojik belirtilerle ilgili yapılan çalışmalar

Kaya (2018) Üç deney ve bir kontrol grubu olmak üzere toplamda dört grubun oluşturulduğu ve toplamda 48 lise öğrencisinin katılım sağladığı çalışmada, bireysel olarak oluşturulan egzersiz programının ve neurofeedback uygulamalarının oyun bağımlılığı, kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve beyin dalgaları üzerindeki etkisini incelemiştir. Bireysel egzersiz programının psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan analiz sonuçlarında öfke-düşmanlık ölçeğinden alınan puan ortalamaları arasında, bireysel olarak oluşturulan egzersiz programına katılan ve kontrol grubu katılımcıları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka elde edilen bulguda bireysel egzersiz uygulamalarına katılan katılımcıların ön test ve son test puan ortalamalarına ilişkin sonuçlar incelendiğinde öfke ve düşmanlık düzeylerinde azalma olduğunu tespit etmiştir.

Karabulut (2007) farklı üniversitelerde öğrenim gören, üniversiteler arası kayak şampiyonasında yarışan ve spor yapmayan bireyler olmak üzere toplamda 110 öğrencinin katılım sağladığı çalışmada, aktif sporcuların yarışma öncesinde ve sonrasındaki psikolojik belirtileri ile reaksiyon zamanları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgularda sporcuların yarışma öncesi psikolojik belirti puanlarının yarışma sonrası puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bir başka bulguda yarışma öncesi cinsiyet değişkenine göre, psikolojik belirti alt boyutlarından paranoid düşünce puan ortalamalarının, kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sezer (2009) üniversite ve spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin çalışmaya dahil edildiği toplamda 196 kişinin katılım sağladığı çalışmada, öfke, sınav kaygısı ve bazı psikolojik belirtilerin üzerinde müzikle terapinin etkisini incelemiştir. Elde edilen bulgularda üniversite ve lise öğrencilerine ney müziği terapi uygulaması sonrası öğrencilerin psikolojik belirti ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin psikolojik belirti durumlarının deney öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır ( $p < ,05$ ). Diğer yandan kontrol grubunda olan üniversite ve lise öğrencilerinin psikolojik belirti ön test, son test ve izleme testi puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır ( $p > ,05$ ).

Özdolap (2015) Türkiye genelinde 18 yaşını doldurmuş toplamda 250 kadın ve erkek katılımcının oluşturduğu çalışmada, mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgularda mizah tarzları alt ölçeği olan kendini yıkıcı mizah ile kısa semptom ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. ( $p<0.001$ ). Mizah tarzı ölçeğinin diğer bir alt boyutu olan kendini geliştirici mizah ile kısa semptom ölçeği alt boyutlarından depresyon ve olumsuz benlik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır ( $p<0.05$ ).

Yüksel (2013) çeşitli kadın danışma merkezlerinden ulaşım sağlanan 248 kadın katılımcının oluşturduğu çalışmada, kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgularda, çiftler arası uyum ölçeği alt boyutundan çift fikir birliği ile kısa semptom envanterinin somatizasyon alt boyutu dışında tüm alt boyutlarının birbiriyle ters yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Calfas ve Taylor (1994) tarafından yapılan 11 ve 21 yaş aralığındaki ergenlerin katılım sağladığı çalışmada, fiziksel aktivitelerin psikolojik etkenler üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgularda fiziksel aktivitelerin öz saygı ve benlik algısı arasında pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Diğer yandan fiziksel aktivite ile stres, depresyon ve anksiyete arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Cao ve Su (2006) tarafından yapılan toplamda 56.086 lise ve ortaokul öğrencinin katılım sağladığı çalışmada, internet bağımlılığı ve psikolojik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgularda cinsiyet değişkenine göre kişisel sağlık yetersizliği, öznel mutluluk, depresif belirtiler ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Diğer bir sonuçta internet bağımlılığı yüksek düzey nörotizm, psikotizm ve yalan söyleme puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Robbins ve Tanck (2001) tarafından yapılan 84 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmak amacıyla kullandıkları sosyal destek kaynaklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgularda, öğrenciler gerilimi azaltmak için %95'i arkadaşla, %70'i aile üyeleri ile, %15'i terapist ile, %7'si ise rahip ile konuştuklarını ifade etmişlerdir. Diğer bir bulguda öğrencilerin en çok

başvurduğu ve aynı zamanda stresle başa çıkmada en yararlı bulduğu kaynak arkadaş grubu olmuştur.

Cook ve diğerleri (2012) tarafından yapılan ciddi ruhsal bozukluğu olan 519 kişinin katıldığı çalışmada, iyilik hali hareket planının depresyon, anksiyete ve iyileşme düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Elde edilen bulgularda iyilik hali hareket planına katılan hastaların depresyon ve anksiyete düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma olduğu sonucuna varmışlardır. Diğer yandan iyileşme düzeylerinin anlamlı düzeyde arttığını tespit etmişlerdir.

Barragan, Laurens, Navarro ve Obiols (2011) tarafından yapılan ergenlik dönemindeki toplamda 777 öğrencinin katılım sağladığı çalışmada, psikotik deneyimler ve depresif belirtilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgularda, ergenler arasında en çok eziyet veren ve muhteşemlik düşüncelerinin olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer bir bulguda depresyonun eziyet verici düşünceler ve ilk aşama halüsinasyonlara pozitif, muhteşemlik düşüncelerine ise negatif yönde eşlik ettiği sonucuna ulaşmışlardır.

## **BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM**

### **3.1. Araştırma Modeli**

Üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelendiği bu araştırma “ilişkisel tarama modeli” kullanılarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2018, s. 114).

### **3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Bu araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim bahar dönemi Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Sakarya Üniversitesi' deki fakültelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evren içerisinden olasılığa dayalı olan örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yoluyla seçilen ve araştırmaya gönüllü katılım gösteren 432 Spor bilimleri 254 diğer fakülte öğrencileri oluşturmuştur. Basit seçkisiz örnekleme yönteminde “evrendeki tüm birimler örneğe seçilmek için eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir. Diğer bir deyişle tüm bireylerin seçilme olasılığı aynıdır ve bir bireyin seçimi diğer bireylerin seçimini etkilememektedir” (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017, s. 88). Araştırmada bu örneklem grubunun seçilmesinin nedeni olarak, araştırmacının iki üniversitedeki örneklem grubuna kolay ulaşılabilir olması gösterilebilir.

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın verileri 2018-2019 eğitim öğretim bahar döneminde Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Sakarya Üniversitesi' de bulunan fakültelerde öğrenim gören öğrencilerden toplanılmıştır. Veriler ilk olarak 12 Şubat- 20 Mart tarihleri arasında spor bilimleri fakültesi öğrencilerden; 3 Nisan- 5 Mayıs tarihleri

arasında da Sakarya Üniversite'sindeki fakültelerde öğrenim gören öğrencilerden toplanılmıştır. Veriler toplanmadan önce öğrencilerin ders takibi yapılmış ve her dersin öğretim elamanına önceden bilgi verilerek gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra öğrencilerin derslerine engel olmayacak şekilde ders öncesi öğrencilere yazılı ve sözlü yönerge verilerek araştırmanın amacı anlatılmış ve yapılan bu araştırmanın bilimsel bir amaç için yapıldığı ifade edilmiştir. Yapılan açıklamaların ardından ölçme araçlarındaki tüm soruların öğrenciler tarafından anlaşıldığı teyit edilmiştir. Öğrencilerden toplamda 747 adet veri toplanmış ancak bunların 61 tanesinde eksik ve hatalı kodlanan veriler araştırma dışında tutulmuştur. Geriye kalan 686 veri ile araştırma yürütülmüştür. Veriler toplanırken gönüllü katılım esası göz önünde bulundurulmuştur.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırma kapsamında “Kişisel Bilgi Formu”, “Yaşamın Anlamı Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Affetme Esnekliği Ölçeği” ve “Psikolojik Belirti Tarama Listesi (Scl 90-R)” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

#### **3.4.1. Kişisel bilgi formu**

Öğrencilerin bazı demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda öğrencilerin cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, spor yapma durumu, spor yılı, spor branşı (takım sporları: futbol, voleybol, basketbol, hentbol; bireysel sporlar: karate, taekwon-do, atletizm, yüzme, boks, wushu) gibi bilgilere ulaşılmak hedeflenmiştir.

#### **3.4.2. Yaşamın anlamı ölçeği**

Araştırmada öğrencilerin yaşamdan çıkardığı anlamı belirlemek için “Yaşamın Anlamı” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Steger Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiş Türkçe uyarlaması Demirdağ ve Kalafat (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek maddelerinin 9’u pozitif maddelerden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 10. maddeler), 1’i negatif maddeden (9. madde) oluşmaktadır. Ölçek var olan anlam (1., 4., 5., 6. ve 9. Maddeler) ve bulunmaya çalışılan anlam (2., 3., 7., 8. ve 10. Maddeler) olmak üzere iki

alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınacak puan 7 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan en yüksek puan bireyin yaşam anlamına sahip olma düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçek Türkçeye uyarlandıktan sonra Cronbach Alfa katsayısı var olan anlam alt boyutu için .81, bulunmaya çalışılan anlam alt boyutu için .85 olarak bulunmuştur (Demirdağ ve Kalafat, 2015). Mevcut araştırma sonucunda ölçme aracının var olan anlam alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .77 bulunmaya çalışılan anlam alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .82 olarak tespit edilmiştir.

### **3.4.3. Bilişsel esneklik ölçeği**

Araştırmada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla Bilgin (2009) tarafından geliştirilen “Bilişsel Esneklik” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri sıfat çiftlerinden oluşmaktadır (Örneğin, “Yaparım, Yapamam”, “Başarılıyım, Başarısızım” gibi). Ölçekten en düşük 21; en yüksek ise 105 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması, bireyin bilişsel esnekliğe daha çok yaklaştığını göstermektedir. Ölçek üzerinde yapılan güvenilirlik çalışmalarında, ölçeğin bütünü için bulunan Cronbach Alfa katsayısının .92 olduğu bulunmuştur (Bilgin, 2009). Mevcut araştırma sonucunda ölçme aracının Cronbach Alfa katsayısı .93 olarak tespit edilmiştir.

### **3.4.5. Affetme esnekliği ölçeği**

Araştırmada öğrencilerin affetme esnekli düzeylerini tespit etmek amacıyla Çolak (2015) tarafından geliştirilen “Affetme Esnekliği Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 15 madde 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek beşli Likert tipindedir. Ölçek Tanıma (1,5,8,12), İçselleştirme (2,3,6,7,14), ve Uygulama (4,9,10,11,13,15) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten sırasıyla tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarından yüksek puan alındığında bireyin affetme esnekliği düzeyinin yüksek olduğu ifade edilebilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 75, en düşük puan ise 15’dir. Tanıma alt boyutundaki maddeler tersten puanlanmaktadır. Araştırmacı tarafından yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ölçeğinin bütünü için .83, alt boyutları için ise; “Tanıma” alt boyutu için .76, “İçselleştirme” alt boyutu için .70 ve “Uygulama” alt boyutu için .70 olarak tespit edilmiştir (Çolak, 2015). Mevcut araştırma

sonucunda ölçme aracının Cronbach Alfa katsayısı; “Tanıma” alt boyutu için .76, “İçselleştirme” alt boyutu için .72 ve “Uygulama” alt boyutu için .68 olarak tespit edilmiştir.

#### **3.4.6. Psikolojik belirti tarama listesi (Scl 90-R)**

Araştırmada kullanılan SCL 90-R “psikiyatrik belirti tarama aracı” Derogatis ve diğerleri, (1973) tarafından normal görünümlü kişilerde bulunan psikolojik belirtileri tespit etmek ve belirti düzeyinde var olan değişimleri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. SCL 90-R bireylerdeki psikolojik semptomların hangi alanlarda ve hangi düzeyde olduğunu ortaya koyan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dağ tarafından 1991 yılında yapılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde olup “hiç” ile “çok fazla” arasında cevaplanan 10 alt ölçekten ve toplamda 90 sorudan oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerin alanları; 1) Somatizasyon 2) Obsesif-Kompulsif 3) Kişiler Arası Duyarlılık 4) Depresyon 5) Anksiyete 6) Öfke ve Düşmanlık 7) Fobik Anksiyete 8) Paranoid Düşünce 9) Psikotik 10) Ek maddelerdir (uyku bozuklukları, iştah bozuklukları, suçluluk ile ilgili belirtileri yansıtır). Ölçeğin alt boyutları ve bu boyutlara ait maddeler aşağıdaki gibidir.

1) Somatizasyon: "1,4,12,27,40,42,48,49,52,53,56,58" maddelerini kapsayan bu alt test, vücudun kalp, damar, mide, bağırsak, solunum ve diğer sistemlerdeki fonksiyon bozukluklarıyla ilgili sıkıntıları yansıtır. Çözümlemeyen engelleme veya çatışma sonucu ortaya çıkan işlevsel ve fiziksel bozuklukları da tespit eder.

2) Obsesif-Kompulsif Bozukluk:"3,9,10,28,38,45,46,51,55,65" maddelerini kapsayan bu alt test aynı adla anılan belirtileri yansıtır. Bunlar bireylere yaşanılması arzu edilmeyen, ancak sürekli ve karşı konulmaz bir biçimde yaşanan düşüncelerdir. Tekrar eden düşünceler ve suçlamayla karakterize edilen obsesif-kompulsif sendromların tespitinde yardımcı olur.

3) Kişiler Arası Duyarlılık: "6,21,34,36,37,41,61,69,73" maddelerini kapsayan bu alt test bireyin kendini başkalarıyla karşılaştığında, kişisel yetersizlik ve küçüklük duygularına kapılarak, kişiler arası ilişkilerinde kendisini küçük görmesi, bu ilişkilerde zorluk çekmesi, rahatsızlık hissetmesi gibi olumsuz düşünce ve duyguları yansıtır.



- 4) Depresyon: "5,14,15,20,22,26,29,30,31,32,54,71,79" maddelerini kapsayan bu alt test, genel karamsarlık, ümitsizlik, güdülenme eksikliği, intihar düşünceleri, bilişsel ve somatik belirtileri içeren yaşantı duyumsamalarını yansıtır.
- 5) Anksiyete: "2,17,23,33,39,57,72,78,80,86" maddelerini kapsayan bu alt test, klinik kaygının içerdiği belirti ve davranışları (rahatsızlık, sinirlilik, gerginlik, yorgunluk) gösterir. Kaygı kişinin sürekli kötü bir haber alacakmış gibi hissetmesidir. Nesnesi ve nedeni belli değildir. Kişi adeta uyanıkken kabuslar görür.
- 6) Öfke ve Düşmanlık: "11,24,63,67,74,81" maddelerini kapsayan bu alt test kızma, huzursuz olma, karşı koyma, düşmanlık, saldırganlık, sinirlilik, öfke hali, küskünlük gibi özellikleri vurgular.
- 7) Fobik Anksiyete: "13,25,47,50,70,75,82" maddelerini kapsayan bu alt test, bireyin belirli bir nesneye, duruma karşı ısrarlı korku tepkisini yansıtır.
- 8) Paranoid Düşünce: "8,18,43,68,76,83" maddelerini kapsayan bu alt test, yansıtıcı düşünceleri, düşmanlık, şüpheli, büyüklük ve merkeziyetçi düşünceleri, bağımsızlığı kaybetme korkusu ve sınırlar gibi düşünceleri yansıtır.
- 9) Psikotizm: "7,16,35,62,77,84,85,87,88,90" maddelerini kapsayan bu alt test, içe kapanmayı, kendini yalnızlığa bırakmayı, tek başına sürdürülen hayat stilini yansıtır.
- 10) Ek Maddeler (Uyku ve İştah bozuklukları, Suçluluk): "19,44,59,60,64,66,89" maddelerini kapsayan bu alt test, uyku bozuklukları, iştah bozuklukları ve suçluluk ile ilgili belirtileri yansıtır.

Mevcut araştırma sonucunda ölçme aracının Cronbach Alfa katsayısı sırasıyla; Somatizasyon alt boyutu için .85; Obsesif-kompulsif için .78; Kişiler arası duyarlılık için .83; Depresyon için .88; Anksiyete için .85; Hostility (öfke ve düşmanlık) için .78; Fobik anksiyete için .73; Paranoid düşünce için .69; Psikotizm için .81; Ek maddeler (uyku bozukluğu, suçluluk) için .64 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3.1: Ölçeklere ait betimsel istatistik sonuçları.

Değişkenler	n	Min	Max	X±SS
Somatizasyon	686	,00	3,33	,98±,66
Obsesif-kompulsif	686	,00	3,80	1,41±,67
Kişiler arası duyarlık	686	,00	3,78	1,19±,75
Depresyon	686	,00	3,62	1,20±,75
Anksiyete	686	,00	3,60	,91±,69
Hostility (öfke ve düşmanlık)	686	,00	3,67	1,08±,83
Fobik anksiyete	686	,00	3,33	,67±,65
Paranoid düşünce	686	,00	3,83	1,19±,73
Psikotizm	686	,00	3,80	,82±,66
Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	686	,00	3,43	1,27±,72
Psikolojik Belirti (SCL-90 ) Ölçek Toplam	686	,03	3,17	1,07±,59
Affetme Esnekliği				
Tanıma	686	1,00	5,00	2,19±,91
İçselleştirme	686	1,00	5,00	3,54±,73
Uygulama	686	1,00	5,00	3,48±,68
Var Olan Anlam	686	1,00	7,00	2,93±,1,18
Bulunmaya Çalışılan Anlam	686	1,00	7,00	2,76±,1,19
Bilişsel Esneklik	686	21,00	95,00	75,86±14,43

Tablo 3.1. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin SCL-90 (psikolojik belirti) ölçeği alt boyutları puanları (Somatizasyon: ,98±,66) (Obsesif-kompulsif: 1,41±,67) ve ölçek toplam puan ortalamaları (1,07±,59) görülmektedir. Öğrencilerinin affetme esnekliği tanıma boyutu puan ortalaması 2,19±,91 iken içselleştirme boyutu puan ortalaması 3,54±,73 ve uygulama boyutu puan ortalaması 3,48±,68 olduğu görülmektedir. Öğrencilerin var olan anlam puan ortalaması 2,93±1,18 bulunmaya çalışılan anlam puan ortalaması 2,76±1,19 iken bilişsel esneklik puan ortalamasının 75,86±14,43 olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2: Değişkenlere ait çarpıklık- basıklık ve güvenirlilik değerleri.

Değişkenler	İfade Sayısı	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach $\alpha$
Somatizasyon	12	,82	,49	,85
Obsesif-kompulsif	10	,59	,39	,78
Kişiler arası duyarlık	9	,68	,25	,83
Depresyon	13	,65	-,07	,88
Anksiyete	10	,99	,68	,85
Hostility ( öfke ve Düşmanlık)	6	,73	-,16	,78
Fobik anksiyete	7	1,20	1,11	,73
Paranoid düşünce	6	,58	,11	,69
Psikotizm	10	1,10	1,27	,81
Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	7	,45	-,21	,64
Psikolojik Belirti (SCL-90 ) Ölçek Toplam	90	,70	,14	,97
Affetme Esnekliği				
Tanıma	4	,61	-,07	,76
İçselleştirme	5	-,67	,70	,72
Uygulama	6	-,51	,71	,68
Var Olan Anlam	5	,56	,26	,77
Bulunmaya Çalışılan Anlam	5	,93	,89	,82
Bilişsel Esneklik	19	-,84	,53	,93

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $-2 > \dots < +2$  aralığında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre verilerin normal dağılıma uygun olduğu ifade edilebilir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Öğrencilerden toplanan veriler muhtemel hatalı kodlama ve eksik yanıt verilerinin önüne geçmek adına tek tek kontrol edilmiş ve kodlanarak SPSS 21.0 paket programına aktarılmıştır. Verilere yapılacak istatistiksel analizlere karar vermeden önce veriler normallik testine tabi tutulmuştur. Normallik testinde verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda verilerin  $-2 > \dots < +2$  aralığında olduğu saptanmıştır. Tespit edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilebilir (George ve Mallery, 2001, s. 86-87). Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testler tercih edilmiştir. Verilerin genel olarak çözümlenmesinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (one way-ANOVA), çoklu karşılaştırma testlerinden Pos Hoc (TUKEY) testi,

bağımlı gruplar arasındaki ilişkiyi tespit etmek için ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.



## BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verilerin istatistiksel analizlerine ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Öğrencilerin psikolojik belirti puan ortalamalarının cinsiyete göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Somatizasyon	Kadın	306	1,09	,69	4,24	,00
	Erkek	380	,89	,61		
Obsesif-kompulsif	Kadın	306	1,52	,70	4,28	,00
	Erkek	380	1,30	,62		
Kişiler arası duyarlık	Kadın	306	1,30	,75	3,60	,00
	Erkek	380	1,10	,73		
Depresyon	Kadın	306	1,34	,76	4,61	,00
	Erkek	380	1,09	,72		
Anksiyete	Kadın	306	,99	,72	2,71	,00
	Erkek	380	,84	,66		
Hostility (öfke ve düşmanlık)	Kadın	306	1,07	,85	-,20	,83
	Erkek	380	1,08	,81		
Fobik anksiyete	Kadın	306	,70	,65	,99	,32
	Erkek	380	,65	,65		
Paranoid düşünce	Kadın	306	1,26	,75	2,34	,02
	Erkek	380	1,13	,72		
Psikotizm	Kadın	306	,82	,66	,04	,96
	Erkek	380	,82	,66		
Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	Kadın	306	1,29	,72	,92	,35
	Erkek	380	1,24	,71		
(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Kadın	306	1,14	,60	2,77	,00
	Erkek	380	1,01	,58		

Tablo 4.1 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik belirtiler alt boyut ve toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan "bağımsız gruplar t-testi" sonuçları görülmektedir. Sonuçlar somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlık, depresyon, anksiyete, paranoid düşünce ve psikolojik belirti toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir ( $p < .05$ ). Öte yandan hostility (öfke ve düşmanlık), fobik anksiyete, psikotizm, ek maddeler (iştah

kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk) alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

Tablo 4.2: Öğrencilerin affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının cinsiyete göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Tanıma	Kadın	306	2,15	,84	-1,06	,28
	Erkek	380	2,22	,94		
İçselleştirme	Kadın	306	3,67	,63	4,47	,00
	Erkek	380	3,42	,77		
Uygulama	Kadın	306	3,47	,64	,11	,91
	Erkek	380	3,47	,71		
Var Olan Anlam	Kadın	306	3,07	1,10	2,77	,00
	Erkek	380	2,87	1,23		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Kadın	306	2,66	1,13	-2,01	,04
	Erkek	380	2,84	1,23		
Bilişsel Esneklik	Kadın	306	74,54	14,11	-2,15	,32
	Erkek	380	76,92	14,60		

Tablo 4.2 incelendiğinde öğrencilerin affetme esnekliği alt boyutları, yaşamın anlamı alt boyutları ve bilişsel esneklik toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan "bağımsız gruplar t-testi" sonuçları görülmektedir. Sonuçlar içselleştirme alt boyutu, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam alt boyut puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir ( $p < .05$ ). Öte yandan tanıma, uygulama alt boyutu ve bilişsel esneklik puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

Tablo 4.3: Öğrencilerin psikolojik belirti puan ortalamalarının spor yapma (kadın-erkek) durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	Spor yapma durumu	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Somatizasyon	Kadın	Evet	115	1,00	,65	-1,77	,07
		Hayır	191	1,14	,70		
	Erkek	Evet	279	,87	,61	-,52	,59
		Hayır	101	,90	,59		
Obsesif-kompulsif	Kadın	Evet	115	1,35	,69	-3,44	,00
		Hayır	191	1,63	,69		
	Erkek	Evet	279	1,26	,61	-2,13	,03
		Hayır	101	1,42	,63		
Kişiler arası duyarlık	Kadın	Evet	115	1,08	,67	-4,16	,00
		Hayır	191	1,44	,76		
	Erkek	Evet	279	1,03	,73	-2,84	,00
		Hayır	101	1,27	,69		
Depresyon	Kadın	Evet	115	1,11	,73	-4,24	,00
		Hayır	191	1,48	,73		
	Erkek	Evet	279	1,01	,69	-3,17	,00
		Hayır	101	1,27	,76		
Anksiyete	Kadın	Evet	115	,87	,70	-2,18	,03
		Hayır	191	1,06	,72		
	Erkek	Evet	279	,81	,65	-1,60	,10
		Hayır	101	,93	,67		
Hostility (öfke ve Düşmanlık)	Kadın	Evet	115	1,09	,90	,38	,70
		Hayır	191	1,05	,81		
	Erkek	Evet	279	1,07	,82	-,40	,68
		Hayır	101	1,11	,77		
Fobik anksiyete	Kadın	Evet	115	,61	,59	-1,84	,06
		Hayır	191	,75	,68		
	Erkek	Evet	279	,63	,66	-,55	,57
		Hayır	101	,68	,62		
Paranoid düşünce	Kadın	Evet	115	1,17	,69	-1,59	,11
		Hayır	191	1,31	,77		
	Erkek	Evet	279	1,08	,71	-1,84	,06
		Hayır	101	1,24	,71		
Psikotizm	Kadın	Evet	115	,69	,57	-2,63	,00
		Hayır	191	,90	,69		
	Erkek	Evet	279	,79	,64	-1,13	,25
		Hayır	101	,88	,68		
Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	Kadın	Evet	115	1,16	,68	-2,45	,01
		Hayır	191	1,37	,73		
	Erkek	Evet	279	1,23	,73	-,28	,77
		Hayır	101	1,25	,65		
(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Kadın	Evet	115	1,01	,57	-2,83	,00
		Hayır	191	1,21	,60		
	Erkek	Evet	279	,98	,58	-1,72	,08
		Hayır	101	1,10	,57		

Tablo 4.3 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik belirtiler alt boyut ve toplam puan ortalamalarının spor yapma durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan "bağımsız

gruplar t-testi" sonuçları görülmektedir. Sonuçlar obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlık, depresyon alt boyutlarında spor yapma durumlarına göre hem kadın hem erkek öğrencilerin; anksiyete, psikotizm, ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk) ve psikolojik belirti toplam puan ortalamalarında ise sadece kadın öğrencilerin puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p<.05$ ). Öte yandan somatizasyon (erkek), anksiyete (erkek), hostility (öfke ve Düşmanlık) (kadın-erkek), fobik anksiyete (kadın-erkek), paranoid düşünce (kadın-erkek), psikotizm (erkek) ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk) (erkek) ve psikolojik belirti toplam puanlarında (erkek) spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ).

Tablo 4.4: Öğrencilerin affetme esnekliği yaşamın anlamı, bilişsel esneklik puan ortalamalarının spor yapma (kadın-erkek) durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

Alt Boyutlar	Cinsiyet	Spor yapma	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Tanıma	Kadın	Evet	115	2,03	,84	-1,85	,06
		Hayır	191	2,22	,84		
	Erkek	Evet	279	2,23	,92	,11	,88
		Hayır	101	2,21	1,01		
İçselleştirme	Kadın	Evet	115	3,69	,59	,34	,73
		Hayır	191	3,66	,66		
	Erkek	Evet	279	3,40	,81	-,80	,41
		Hayır	101	3,48	,68		
Uygulama	Kadın	Evet	115	3,56	,69	1,80	,07
		Hayır	191	3,42	,61		
	Erkek	Evet	279	3,47	,70	,00	,99
		Hayır	101	3,47	,71		
Var Olan Anlam	Kadın	Evet	115	2,86	1,17	-2,59	,01
		Hayır	191	3,19	1,03		
	Erkek	Evet	279	2,79	1,24	-86	,38
		Hayır	101	2,91	1,19		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Kadın	Evet	115	2,81	1,21	1,80	,07
		Hayır	191	2,57	1,07		
	Erkek	Evet	279	2,83	1,23	-,33	,74
		Hayır	101	2,88	1,24		
Bilişsel Esneklik	Kadın	Evet	115	78,46	13,95	3,85	,00
		Hayır	191	72,18	13,71		
	Erkek	Evet	279	78,64	13,97	3,89	,00
		Hayır	101	72,1	15,30		

Tablo 4.4 incelendiğinde öğrencilerin affetme esnekliği yaşamın anlamı, bilişsel esneklik puan ortalamalarının spor yapma durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan "bağımsız gruplar t-testi" sonuçları görülmektedir. Sonuçlar var olan anlam ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığını



göstermektedir ( $p < .05$ ). Öte yandan tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutları ve bulunmaya çalışılan anlam alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

Tablo 4.5: Spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerin spor yapma durumlarına göre psikolojik belirti puan ortalamalarının t-testi karşılaştırma sonuçları.

Fakülte	Değişkenler	Spor Yapma Durumu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Spor Bilimleri Fakültesi	Somatizasyon	Evet	360	,91	,62	-,07	,94
		Hayır	72	,91	,55		
	Obsesif-kompulsif	Evet	360	1,28	,62	-2,06	,04
		Hayır	72	1,45	,64		
	Kişiler arası duyarlık	Evet	360	1,04	,71	-2,52	,01
		Hayır	72	1,27	,71		
	Depresyon	Evet	360	1,03	,69	-2,19	,02
		Hayır	72	1,22	,72		
	Anksiyete	Evet	360	,82	,66	-1,30	,19
		Hayır	72	,93	,62		
	Hostility ( öfke ve Düşmanlık)	Evet	360	1,07	,83	-,03	,97
		Hayır	72	1,07	,78		
	Fobik anksiyete	Evet	360	,62	,63	,52	,59
		Hayır	72	,58	,57		
	Paranoid düşünce	Evet	360	1,11	,70	-1,82	,06
		Hayır	72	1,28	,71		
	Psikotizm	Evet	360	,76	,62	-,28	,77
		Hayır	72	,78	,60		
	Ek maddeler (uyku bozukluğu, suçluluk)	Evet	360	1,21	,71	-1,30	,19
		Hayır	72	1,33	,69		
(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Evet	360	,98	,57	-1,34	,17	
	Hayır	72	1,08	,54			
Diğer Fakülteler	Somatizasyon	Evet	34	,95	,73	-1,24	,21
		Hayır	220	1,12	,71		
	Obsesif-kompulsif	Evet	34	1,39	,79	-1,55	,12
		Hayır	220	1,60	,69		
	Kişiler arası duyarlık	Evet	34	1,16	,82	-1,85	,06
		Hayır	220	1,42	,75		
	Depresyon	Evet	34	1,20	,88	-1,90	,06
		Hayır	220	1,47	,75		
	Anksiyete	Evet	34	,97	,82	-,57	,56
		Hayır	220	1,05	,74		
	Hostility (öfke ve Düşmanlık)	Evet	34	1,23	,97	,98	,32
		Hayır	220	1,08	,81		
	Fobik anksiyete	Evet	34	,73	,72	-,39	,69
		Hayır	220	,78	,68		
	Paranoid düşünce	Evet	34	1,16	,78	-,96	,33
		Hayır	220	1,29	,77		
	Psikotizm	Evet	34	,91	,74	-,19	,84
		Hayır	220	,93	,71		
	Ek maddeler (uyku bozukluğu, suçluluk)	Evet	34	1,24	,78	-,69	,48
		Hayır	220	1,33	,71		
(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Evet	34	1,09	,69	-,98	,32	
	Hayır	220	1,21	,61			

Tablo 4.5 incelendiğinde spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerin spor yapma durumlarına göre psikolojik belirti puan ortalamalarının "bağımsız gruplar t-testi" karşılaştırma sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre spor bilimleri fakültesinde obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlık ve depresyon alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ( $p < .05$ ); diğer fakültelerde ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ). Spor bilimlerinde spor yapmayanların obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlık ve depresyon alt boyut puanları anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 4.6: Spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerin spor yapma durumlarına göre affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının t-testi karşılaştırma sonuçları.

Fakülte	Değişkenler	Spor Yapma Durumu		n	x	ss	t	p
		Evet	Hayır					
Spor Bilimleri Fakültesi	Tanıma	Evet		360	2,18	,91	,12	,90
		Hayır		72	2,17	,92		
	İçselleştirme	Evet		360	3,48	,77	,42	,67
		Hayır		72	3,44	,79		
	Uygulama	Evet		360	3,50	,71	-,05	,96
		Hayır		72	3,50	,78		
	Var Olan Anlam	Evet		360	2,79	1,23	-,64	,51
		Hayır		72	2,89	1,09		
	Bulunmaya Çalışılan Anlam	Evet		360	2,84	1,23	1,14	,25
		Hayır		72	2,66	1,17		
	Bilişsel Esneklik	Evet		360	79,34	13,28	3,85	,00
		Hayır		72	72,33	17,60		
Diğer Fakülteler	Tanıma	Evet		34	2,07	,82	-1,03	,30
		Hayır		220	2,24	,90		
	İçselleştirme	Evet		34	3,59	,77	-,51	,61
		Hayır		220	3,65	,62		
	Uygulama	Evet		34	3,49	,63	,61	,54
		Hayır		220	3,42	,60		
	Var Olan Anlam	Evet		34	3,04	1,13	-,64	,52
		Hayır		220	3,16	1,09		
	Bulunmaya Çalışılan Anlam	Evet		34	2,65	1,14	-,15	,87
		Hayır		220	2,68	1,13		
	Bilişsel Esneklik	Evet		34	70,76	18,16	-,53	,59
		Hayır		220	72,13	13,03		

Tablo 4.6 incelendiğinde spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerin spor yapma durumlarına göre affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının "bağımsız gruplar t-testi" karşılaştırma sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre spor bilimlerinde sadece bilişsel esneklik puanlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ( $p < .05$ ); diğer fakültelerde ise tüm değişkenlerde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ). Spor bilimlerinde bilişsel esneklikte spor yapanların puan ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 4.7: Öğrencilerin psikolojik belirti puan ortalamalarının spor yapma durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

Değişkenler	Spor yapma	n	$\bar{X}$	SS	t	p																																																																																																											
Somatizasyon	Evet	394	,91	,62	-3,07	,00																																																																																																											
	Hayır	292	1,06	,68			Obsesif-kompulsif	Evet	394	1,29	,63	-5,27	,00	Hayır	292	1,56	,68	Kişiler arası duyarlık	Evet	394	1,04	,71	-5,93	,00	Hayır	292	1,38	,74	Depresyon	Evet	394	1,04	,71	-6,56	,00	Hayır	292	1,41	,75	Anksiyete	Evet	394	,83	,67	-3,50	,00	Hayır	292	1,02	,71	Hostility (öfke ve düşmanlık)	Evet	394	1,08	,84	,07	,94	Hayır	292	1,07	,79	Fobik anksiyete	Evet	394	,62	,64	-1,93	,05	Hayır	292	,72	,66	Paranoid düşünce	Evet	394	1,11	,70	-3,11	,00	Hayır	292	1,28	,75	Psikotizm	Evet	394	,76	,62	-2,49	,01	Hayır	292	,89	,68	Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	Evet	394	1,21	,71	-2,13	,03	Hayır	292	1,33	,70	(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Evet	394	,99	,57	-4,02	,00	Hayır
Obsesif-kompulsif	Evet	394	1,29	,63	-5,27	,00																																																																																																											
	Hayır	292	1,56	,68			Kişiler arası duyarlık	Evet	394	1,04	,71	-5,93	,00	Hayır	292	1,38	,74	Depresyon	Evet	394	1,04	,71	-6,56	,00	Hayır	292	1,41	,75	Anksiyete	Evet	394	,83	,67	-3,50	,00	Hayır	292	1,02	,71	Hostility (öfke ve düşmanlık)	Evet	394	1,08	,84	,07	,94	Hayır	292	1,07	,79	Fobik anksiyete	Evet	394	,62	,64	-1,93	,05	Hayır	292	,72	,66	Paranoid düşünce	Evet	394	1,11	,70	-3,11	,00	Hayır	292	1,28	,75	Psikotizm	Evet	394	,76	,62	-2,49	,01	Hayır	292	,89	,68	Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	Evet	394	1,21	,71	-2,13	,03	Hayır	292	1,33	,70	(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Evet	394	,99	,57	-4,02	,00	Hayır	292	1,17	,59								
Kişiler arası duyarlık	Evet	394	1,04	,71	-5,93	,00																																																																																																											
	Hayır	292	1,38	,74			Depresyon	Evet	394	1,04	,71	-6,56	,00	Hayır	292	1,41	,75	Anksiyete	Evet	394	,83	,67	-3,50	,00	Hayır	292	1,02	,71	Hostility (öfke ve düşmanlık)	Evet	394	1,08	,84	,07	,94	Hayır	292	1,07	,79	Fobik anksiyete	Evet	394	,62	,64	-1,93	,05	Hayır	292	,72	,66	Paranoid düşünce	Evet	394	1,11	,70	-3,11	,00	Hayır	292	1,28	,75	Psikotizm	Evet	394	,76	,62	-2,49	,01	Hayır	292	,89	,68	Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	Evet	394	1,21	,71	-2,13	,03	Hayır	292	1,33	,70	(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Evet	394	,99	,57	-4,02	,00	Hayır	292	1,17	,59																			
Depresyon	Evet	394	1,04	,71	-6,56	,00																																																																																																											
	Hayır	292	1,41	,75			Anksiyete	Evet	394	,83	,67	-3,50	,00	Hayır	292	1,02	,71	Hostility (öfke ve düşmanlık)	Evet	394	1,08	,84	,07	,94	Hayır	292	1,07	,79	Fobik anksiyete	Evet	394	,62	,64	-1,93	,05	Hayır	292	,72	,66	Paranoid düşünce	Evet	394	1,11	,70	-3,11	,00	Hayır	292	1,28	,75	Psikotizm	Evet	394	,76	,62	-2,49	,01	Hayır	292	,89	,68	Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	Evet	394	1,21	,71	-2,13	,03	Hayır	292	1,33	,70	(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Evet	394	,99	,57	-4,02	,00	Hayır	292	1,17	,59																														
Anksiyete	Evet	394	,83	,67	-3,50	,00																																																																																																											
	Hayır	292	1,02	,71			Hostility (öfke ve düşmanlık)	Evet	394	1,08	,84	,07	,94	Hayır	292	1,07	,79	Fobik anksiyete	Evet	394	,62	,64	-1,93	,05	Hayır	292	,72	,66	Paranoid düşünce	Evet	394	1,11	,70	-3,11	,00	Hayır	292	1,28	,75	Psikotizm	Evet	394	,76	,62	-2,49	,01	Hayır	292	,89	,68	Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	Evet	394	1,21	,71	-2,13	,03	Hayır	292	1,33	,70	(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Evet	394	,99	,57	-4,02	,00	Hayır	292	1,17	,59																																									
Hostility (öfke ve düşmanlık)	Evet	394	1,08	,84	,07	,94																																																																																																											
	Hayır	292	1,07	,79			Fobik anksiyete	Evet	394	,62	,64	-1,93	,05	Hayır	292	,72	,66	Paranoid düşünce	Evet	394	1,11	,70	-3,11	,00	Hayır	292	1,28	,75	Psikotizm	Evet	394	,76	,62	-2,49	,01	Hayır	292	,89	,68	Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	Evet	394	1,21	,71	-2,13	,03	Hayır	292	1,33	,70	(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Evet	394	,99	,57	-4,02	,00	Hayır	292	1,17	,59																																																				
Fobik anksiyete	Evet	394	,62	,64	-1,93	,05																																																																																																											
	Hayır	292	,72	,66			Paranoid düşünce	Evet	394	1,11	,70	-3,11	,00	Hayır	292	1,28	,75	Psikotizm	Evet	394	,76	,62	-2,49	,01	Hayır	292	,89	,68	Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	Evet	394	1,21	,71	-2,13	,03	Hayır	292	1,33	,70	(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Evet	394	,99	,57	-4,02	,00	Hayır	292	1,17	,59																																																															
Paranoid düşünce	Evet	394	1,11	,70	-3,11	,00																																																																																																											
	Hayır	292	1,28	,75			Psikotizm	Evet	394	,76	,62	-2,49	,01	Hayır	292	,89	,68	Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	Evet	394	1,21	,71	-2,13	,03	Hayır	292	1,33	,70	(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Evet	394	,99	,57	-4,02	,00	Hayır	292	1,17	,59																																																																										
Psikotizm	Evet	394	,76	,62	-2,49	,01																																																																																																											
	Hayır	292	,89	,68			Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	Evet	394	1,21	,71	-2,13	,03	Hayır	292	1,33	,70	(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Evet	394	,99	,57	-4,02	,00	Hayır	292	1,17	,59																																																																																					
Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	Evet	394	1,21	,71	-2,13	,03																																																																																																											
	Hayır	292	1,33	,70			(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Evet	394	,99	,57	-4,02	,00	Hayır	292	1,17	,59																																																																																																
(SCL-90 ) Ölçek Toplam	Evet	394	,99	,57	-4,02	,00																																																																																																											
	Hayır	292	1,17	,59																																																																																																													

Tablo 4.7 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik belirtiler alt boyut ve toplam puanlarının spor yapma durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlık, depresyon, anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm, ek maddeler (uyku ve iştah bozukluğu, suçluluk) ve psikolojik belirti toplam puan ortalamalarının spor yapma durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir ( $p < .05$ ). Öte yandan hostility (öfke ve düşmanlık) ve fobik anksiyete anlam alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

Tablo 4.8: Öğrencilerin affetme esnekliği, yaşamının anlamı ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının spor yapma durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

Alt Boyutlar	Spor yapma	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Tanıma	Evet	394	2,17	,90	-,65	,51
	Hayır	292	2,22	,90		
İçselleştirme	Evet	394	3,49	,63	-1,97	,04
	Hayır	292	3,60	,76		
Uygulama	Evet	394	3,49	,70	1,07	,28
	Hayır	292	3,44	,65		
Var Olan Anlam	Evet	394	2,81	1,22	-3,17	,00
	Hayır	292	3,10	1,10		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Evet	394	2,82	1,22	1,61	,10
	Hayır	292	2,67	1,14		
Bilişsel Esneklik	Evet	394	78,59	13,95	5,90	,00
	Hayır	292	72,17	14,25		

Tablo 4.8 incelendiğinde öğrencilerin affetme esnekliği alt boyutları, yaşamının anlamı alt boyutları ve bilişsel esneklik toplam puan ortalamalarının spor yapma durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan "bağımsız gruplar t-testi" sonuçları görülmektedir. Sonuçlar spor yapma durumlarına göre içselleştirme alt boyutu, var olan anlam ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının öğrenim görülen fakülte durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir ( $p < .05$ ). Öte yandan tanıma, uygulama ve bulunmaya çalışılan anlam alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

Tablo 4.9: Öğrencilerin psikolojik belirti puan ortalamalarının spor yılı durumlarına göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) karşılaştırma sonuçları.

Alt Boyutlar	Spor Yılı	n	$\bar{X}$	SS	F	p	LSD
Somatizasyon	1-5 yıl	170	,95	,64	,74	,47	
	6-10 yıl	155	,86	,60			
	11+	69	,90	,65			
Obsesif kompulsif bozukluk	1-5 yıl <sup>a</sup>	170	1,36	,66	3,56	,02	a>c
	6-10 yıl <sup>b</sup>	155	1,28	,61			
	11+ <sup>c</sup>	69	1,12	,60			
Kişiler arası duyarlık	1-5 yıl <sup>a</sup>	170	1,16	,69	4,07	,01	a>b a>c
	6-10 yıl <sup>b</sup>	155	,97	,71			
	11+ <sup>c</sup>	69	,92	,74			
Depresyon	1-5 yıl <sup>a</sup>	170	1,14	,71	3,04	,04	a>b a>c
	6-10 yıl <sup>b</sup>	155	,97	,69			
	11+ <sup>c</sup>	69	,93	,71			
Anksiyete	1-5 yıl	170	,91	,67	1,99	,13	
	6-10 yıl	155	,78	,65			
	11+	69	,75	,68			
Hostility (öfke ve düşmanlık)	1-5 yıl	170	1,15	,83	1,28	,27	
	6-10 yıl	155	1,04	,86			
	11+	69	,98	,81			
Fobik Anksiyete	1-5 yıl	170	,68	,65	1,22	,29	
	6-10 yıl	155	,60	,62			
	11+	69	,55	,63			

Tablo 4.9 (devam): Öğrencilerin psikolojik belirti puan ortalamalarının spor yılı durumlarına göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) karşılaştırma sonuçları.

Paranoid Düşünce	1-5 yıl	170	1,15	,69	,45	,63
	6-10 yıl	155	1,08	,72		
	11+	69	1,07	,72		
Psikotizm	1-5 yıl	170	,81	,60	,83	,43
	6-10 yıl	155	,72	,61		
	11+	69	,75	,71		
Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	1-5 yıl	170	1,28	,76	1,38	,25
	6-10 yıl	155	1,16	,69		
	11+	69	1,15	,63		
Psikolojik belirti Toplam puan	1-5 yıl	170	1,06	,56	2,22	,10
	6-10 yıl	155	,95	,58		
	11+	69	,91	,59		

Tablo 4.9 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik belirtiler alt boyut ve toplam puanlarının spor yılı durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlık ve depresyon, alt boyutları puan ortalamalarının spor yılı durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir ( $p < .05$ ). Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre; obsesif kompulsif bozukluk alt boyutunda 1-5 yıl arası spor yılı olan öğrencilerin 11 ve üzerinde spor yılı olan öğrencilerden; kişiler arası duyarlık alt boyutunda 1-5 yıl arası spor yılı olan öğrencilerin, 6-10 yıl ve 11 ve üzerinde spor yılı olan öğrencilerden; depresyon alt boyutunda 1-5 yıl arası spor yılı olan öğrencilerin, 6-10 yıl ve 11 ve üzerinde spor yılı olan öğrencilerden puan ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Öte yandan somatizasyon, anksiyete, hostility (öfke ve düşmanlık), fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm, ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk) ve psikolojik belirti toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

Tablo 4.10: Öğrencilerin affetme esnekliği, yaşamanın anlamı ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının spor yılı durumlarına göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) karşılaştırma sonuçları.

Alt Boyutlar	Spor Yılı	n	$\bar{X}$	SS	F	p	LSD
Tanıma	1-5 yıl	170	2,09	,82	2,10	,12	
	6-10 yıl	155	2,29	,99			
	11+	69	2,10	,88			
İşelleştirme	1-5 yıl	170	3,57	,76	1,78	,17	
	6-10 yıl	155	3,43	,73			
	11+	69	3,40	,81			
Uygulama	1-5 yıl	170	3,51	,68	,17	,84	
	6-10 yıl	155	3,47	,72			
	11+	69	3,51	,71			
Var Olan anlam	1-5 yıl	170	2,91	1,20	1,07	,34	
	6-10 yıl	155	2,73	1,20			
	11+	69	2,73	1,32			
Bulunmaya çalışılan anlam	1-5 yıl	170	2,79	1,16	,46	,62	
	6-10 yıl	155	2,80	1,26			
	11+	69	2,95	1,29			
Bilişsel esneklik	1-5 yıl <sup>a</sup>	170	76,36	14,78	3,953	,020	b>a c>a
	6-10 yıl <sup>b</sup>	155	80,05	12,98			
	11+ <sup>c</sup>	69	80,81	13,32			

Tablo 4.10 incelendiğinde öğrencilerin affetme esnekliği alt boyutları, yaşmanın anlamı alt boyutları ve bilişsel esneklik toplam puan ortalamalarının spor yılı durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar spor yılı durumlarına göre bilişsel esneklik puan ortalamalarının anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir ( $p<.05$ ). Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre 6-10 yıl ve 11 ve üzeri spor yılı olan öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının 1-5 yıl arası spor yılına sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Öte yandan tanıma, işelleştirme, uygulama, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ).

Tablo 4.11: Öğrencilerin psikolojik belirti puan ortalamalarının branş türü durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

Değişkenler	Branş	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Somatizasyon	Takım sporu	196	,90	,60	-,20	,83
	Bireysel spor	198	,91	,65		
Obsesif-kompulsif	Takım sporu	196	1,33	,65	1,26	,20
	Bireysel spor	198	1,25	,62		
Kişiler arası duyarlık	Takım sporu	196	1,08	,73	,93	,35
	Bireysel spor	198	1,01	,69		
Depresyon	Takım sporu	196	1,12	,71	2,38	,01
	Bireysel spor	198	,95	,69		
Anksiyete	Takım sporu	196	,87	,67	1,11	,26
	Bireysel spor	198	,79	,66		
Hostility ( öfke ve Düşmanlık)	Takım sporu	196	1,09	,80	,36	,71
	Bireysel spor	198	1,06	,88		
Fobik anksiyete	Takım sporu	196	,67	,67	1,32	,18
	Bireysel spor	198	,58	,60		
Paranoid düşünce	Takım sporu	196	1,12	,69	,38	,70
	Bireysel spor	198	1,10	,72		
Psikotizm	Takım sporu	196	,83	,65	2,04	,04
	Bireysel spor	198	,70	,60		
Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk)	Takım sporu	196	1,26	,68	1,26	,20
	Bireysel spor	198	1,16	,74		
(SCL-90) Ölçek Toplam	Takım sporu	196	1,03	,57	1,27	,39
	Bireysel spor	198	,95	,57		

Tablo 4.11 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik belirtiler alt boyut ve toplam puanlarının branş türü durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar depresyon ve psikotizm puan ortalamalarının branş türü durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir ( $p < .05$ ). Öte yandan somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlık, anksiyete, hostility (öfke ve düşmanlık), fobik anksiyete, paranoid düşünce, ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk) ve psikolojik belirti toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

Tablo 4.12: Öğrencilerin affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının branş türü durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

Alt Boyutlar	Branş	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Tanıma	Takım sporu	196	2,18	,89	,20	,84
	Bireysel spor	198	2,16	,91		
İçselleştirme	Takım sporu	196	3,48	,76	-,06	,94
	Bireysel spor	198	3,49	,77		
Uygulama	Takım sporu	196	3,45	,72	-1,21	,22
	Bireysel spor	198	3,54	,68		
Var Olan Anlam	Takım sporu	196	2,86	1,25	,83	,40
	Bireysel spor	198	2,76	1,20		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Takım sporu	196	2,86	1,24	,55	,58
	Bireysel spor	198	2,79	1,20		
Bilişsel Esneklik	Takım sporu	196	77,95	14,16	-,90	,36
	Bireysel spor	198	79,22	13,74		

Tablo 4.12 incelendiğinde öğrencilerin affetme esnekliği alt boyutları, yaşamın anlamı alt boyutları ve bilişsel esneklik toplam puan ortalamalarının branş türü durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının branş türü durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir ( $p > .05$ ).

Tablo 4.13: Öğrencilerin psikolojik belirti, affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişki sonuçları.

	1	2	3	4	5	6	7	
1) Psikolojik Belirti	r	1						
2) Tanıma	r	,33**	1					
3) İçselleştirme	r	-,05	-,40**	1				
4) Uygulama	r	-,22**	-,28**	,63**	1			
5) Var Olan Anlam	r	,30**	,19**	-,22**	-,26**	1		
6) Bulunmaya Çalışılan Anlam	r	,03	,02	-,12**	-,10**	,23**	1	
7) Bilişsel Esneklik	r	-,39**	-,16**	,13**	,24**	-,36**	-,08*	1

$p < .05$ \*  $p < .01$ \*\*

Tablo 4.13 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik belirti, affetme esnekliği alt boyutları, yaşamın anlamı alt boyutları ve bilişsel esneklik puan ortalamaları arasındaki pearson korelasyon analizi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar, psikolojik belirti ile tanıma alt boyutu arasında ( $r = .33$ ) pozitif yönde orta düzeyde uygulama alt boyutu ile ( $r = -.22$ ) negatif yönde düşük düzeyde; var olan anlam ( $r = .30$ ) ile pozitif yönde orta düzeyde ve bilişsel esneklik ile ( $r = -.39$ ) negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Affetme esnekliği alt boyutları olan tanıma alt boyutu ile var olan anlam ( $r = .19$ ) arasında pozitif yönde düşük düzeyde, bilişsel esneklik ile ( $r = -.16$ ) negatif yönde düşük düzeyde; içselleştirme alt boyutu ile var olan anlam ( $r = -.22$ ) ve bulunmaya



Çalışılan anlam ( $r=-.12$ ) arasında negatif yönde düşük düzeyde, bilişsel esneklik ( $r=.13$ ) ile pozitif yönde düşük düzeyde; uygulama alt boyutu ile var olan anlam ( $r=-.26$ ) ve bulunmaya çalışılan anlam ( $r=-.10$ ) arasında negatif yönde düşük düzeyde, bilişsel esneklik ( $r= .24$ ) ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Son olarak var olan anlam ile bilişsel esneklik arasında ( $r=-.36$ ) negatif yönde orta düzeyde; bulunmaya çalışılan anlam ile bilişsel esneklik ( $r=-.08$ ) arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.



## BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. Tartışma

Mevcut araştırma spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişisel özellikleri dikkate alınarak şekillenmiştir. Araştırmanın inceleme konusu olan bağımsız değişkenler araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda yer alan, cinsiyet, fakülte, spor yapma, spor branşı ve spor yapma yılı dikkate alınarak öğrencilerin yaşamın anlamı, bilişsel esneklik, affetme esnekliği ve psikolojik belirtilerine ilişkin sonuçların ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkilerin tartışılması hedeflenmiştir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine ilişkin yapılan analiz sonucunda, somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, paranoid düşünce ve psikolojik belirti puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı ( $p<.05$ ), öte yandan öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, psikotizm, ve ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk) alt boyutlarında ise anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>.05$ ). Sonuca göre kadınların erkeklere göre somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, paranoid düşünce ve psikolojik belirti puan ortalamalarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre somatizasyon alt boyutunda kadınların puan ortalamasının erkeklere oranla anlamlı derecede yüksek çıkmasını, kadınların içerisinde bulunduğu toplumsal çevre ve kültürel faktörler açısından duygularını bastırması, düşüncelerini ifade etmede çekimser olması şeklinde açıklanabilir. Ulaşılan sonuçla paralel olarak Güven (2008), Baldwin ve diğerleri (1997), Aarq ve diğerleri (2001), Kirkcaldy ve diğerleri (2003) kadınların erkeklere oranla somatizasyon belirtilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan Masi ve diğerleri (2000) ve Özbay (2003) ise cinsiyet açısından somatizasyon boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Obsesif-kompulsif alt boyutunda kadınların puan ortalamasının erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olmasının sebebi şu şekilde açıklanabilir. Obsesif-kompulsif bozukluğun ortaya çıkış sebeplerine bakıldığında biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etken olduğu bilinmektedir. Buradan hareketle kadınların ait olduğu kültür veya toplumda edinmiş olduğu deneyimler yada toplumsal rolleri bu problemin ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir. Ulaşılan sonuçla paralel olarak Weissman ve diğerleri kadınların yaşamları boyunca erkeklerden 1.5 kat daha fazla obsesif kompulsif davranış geliştirme olasılığının olduğunu belirtmişlerdir. Yine Kapıkıran (2001) cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklere oranla daha fazla obsesif kompulsif belirtilerinin olduğunu tespit etmiştir. Kuruoğlu (2009) ise obsesif kompulsif semptomlar cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit etmiştir.

Kişiler arası duyarlık alt boyutunda kadınların puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olmasını kadınların erkeklerden daha fazla çevresindeki kişilerin davranış ve düşüncelerine duyarlı ve farkında olması şeklinde açıklanabilir. Bu bağlamda kadınların erkeklere oranla nevrotik eğilimler ve depresif bozukluklardan daha fazla etkilendikleri ve acı çektikleri söylenebilir (Erözkan, 2005). Ulaşılan sonuçla benzer olarak Erözkan (2005) yaptığı çalışmada kadınların erkeklere oranla kişilerarası duyarlılık düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Snodgrass (1992) ise cinsiyet ile kişiler arası duyarlık arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Depresyon alt boyutunda kadınların puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olmasının sebebi, ataerkil değer yargılarının hakim olduğu toplumlarda kadının ekonomik, kültürel ve toplumsal rollerini değiştirme gücünün sınırlı oluşu veya olmayışı sonucu meydana gelen çaresizlik duyguları ve toplumsallaşma sürecinde benimsenmiş olan kadınlık rolü ile sorumlu tutulduğu şeklinde açıklanabilir. Nolen ve diğerleri (1994) ergenlik dönemiyle birlikte kadınların erkeklere göre depresyon düzeylerinin daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Tanhan (2014) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre depresyon düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını, fakat sıra toplam puanları göz önüne alındığında, erkeklerin kadınlara oranla depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu sonuca bağlı olarak erkeklerin kadınlara oranla daha fazla irrasyonel inanca sahip oldukları yorumunu yapmıştır.

Anksiyete alt boyutunda kadınların puan ortalamalarının erkeklerle göre daha yüksek olmasının sebebi, sosyal öğrenme, kadının cinsel rolü ve toplumun kadınlardan beklentileri şeklinde sıralanabilir. Ayrıca kadınların strese karşı yoğun duygusal tepki verdikleri ve anksiyete dışavurumlarının daha fazla olduğu bilinmektedir (Bekker, 2000; Al-Ilssa, 1980). Ulaşılan sonucu destekleyen araştırmalara bakıldığında, Lewinsohn ve diğeri (1993) kadınların erkeklerle göre yüksek düzeyde anksiyete belirtilerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan Balve diğeri (2013) ise çalışmalarında cinsiyete göre anksiyete bozukluğunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Paranoid düşünce alt boyutunda kadınların erkeklerle göre puan ortalamalarının daha yüksek olmasının temeli stres kaynaklı olabilmektedir. Çünkü günlük yaşamda kadınların toplumsal rolleri ve sorumlulukları bazen yorucu ve ağır gelebilmekte bunun neticesinde stresli bir yaşam şekli ortaya çıkabilmektedir. Çitemel (2010) yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklerle göre daha fazla paranoid düşünceye sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Yine Kapıkıran (2001) yaptığı çalışmada kadınların erkeklerle göre daha fazla paranoid düşünceye sahip olduğunu tespit etmiştir. Deniz ve diğeri (2004) tarafından yapılan araştırmada ise ulaşılan sonucun aksine cinsiyet değişkenine göre paranoid düşünce açısından anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Psikolojik belirti toplam puanlarına bakıldığında kadınların erkeklerle göre psikolojik belirti puan ortalamalarının daha yüksek olmasının sebebini genel anlamda kadınların toplumsal rolleri, sorumlulukları, aile ve iş yaşantısında ki karşılaşılan zorluklar şeklinde açıklanabilir. Ulaşılan sonuçla benzer olarak, Alver (2003) yapmış olduğu çalışmada kadınların psikolojik belirti ortalamalarının erkeklerle göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Şavur (2012) ise yaptığı çalışmada cinsiyet ile psikolojik belirti düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, psikotizm ve iştah kaybı, uyku bozukluğu ve suçluluk kavramlarını içeren ek maddelerde cinsiyete göre anlamlı farklılık çıkmamasının sebebini cinsiyete bakılmaksızın bireylerde ruh sağlığı ve biyolojik faktörlerin etkisiyle ortaya çıkabilen bu belirtilerin herkeste oluşabileceği şeklinde açıklayabiliriz. Avcı (2012) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre öfke ve

düşmanlık boyutunda anlamlı farklılık olmadığına ilişkin bulgusu, ulaştığımız sonucu destekler niteliktedir. Öte yandan Yılmaz (2010) yapmış olduğu çalışmada öfke ve düşmanlık puan ortalamalarının erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ulaşılan sonuçla paralel olarak, Başa (2011) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre fobik anksiyete puanlarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan Aşkın ve diğerleri (1995) yaptıkları çalışmada fobik anksiyete puanlarının kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Avcı (2012) varmış olduğumuz sonuca paralel olarak cinsiyet değişkeni açısından psikotizm alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan Kapıkıran (2001) yapmış olduğu çalışmada kadınların erkeklerden daha fazla psikotik oldukları sonucuna varmıştır. Gündüz ve diğerleri (2007) yaptıkları çalışmada cinsiyete göre rahatsızlık ciddiyet indeksi ek skalasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Serin ve Topses (2017) ise cinsiyete göre rahatsızlık ciddiyet indeksi ek skalasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esnekliğe ilişkin yapılan analiz sonucunda, affetme esnekliği ölçeği içselleştirme alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ( $p < .05$ ). Tanıma ve uygulama alt boyutunda ise anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p > .05$ ). Yaşamın anlamı alt boyutlarından var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Bilişsel esneklik puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > .05$ ).

İçselleştirme boyutunda kadınların puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun sebebini açıklayacak olursak, içselleştirme; bireyin kendi kültürüyle ilgili değer ve kuralları kendi kişiliğinde yoğurarak benimsemesi ve bu şekilde kişinin toplumsallaşarak hem öğrenmesi hem de öğrendiklerini kabullenmesi anlamına gelmektedir. Bu açıdan bakıldığında kadınların geleneksel rolleri, yaşanılan kültür, sosyal çevre, özel yaşamda kadınların sorumlulukları gibi etkenler kadınların içselleştirme sürecini daha çok özümsemesine sebep olabilmektedir. Bu sebeple kadınların içselleştirme puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatürde cinsiyet değişkeni açısından içselleştirme boyutuna ilişkin bir bulguya rastlanılmamıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında Batum ve Öktem (2011) yaptıkları araştırmada cinsiyetin ve tanının içselleştirme sorunlarına olan etkisini incelemiş ve

tanı ve cinsiyetin ortak etkisinin anlamlı olduğunu tespit etmişlerdir Çağlayan (2019) ise yaptığı araştırmada cinsiyetin içselleştirilmiş damgalama üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını bulgulamıştır.

Tanıma ve uygulama boyutuna ilişkin anlamlı farklılık çıkmayışının sebebini affetme kavramını tanımak ve tanıdığımız bir şeyi uygulayabilmemizin cinsiyet açısından bir farklılık yaratmadığı şeklinde açıklanabilir. Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından tanıma ve uygulama boyutuna ilişkin bir bulguya rastlanılmamıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında Yenilmez ve Şan (2007) yapmış olduğu çalışmada kadınların görsel tanıma düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çolak (2014) yapmış olduğu çalışmada deney ve kontrol gruplarında yer alan kişilerin uygulama boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yaşamın anlamı boyutlarından var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Var olan anlam boyutunda kadınların puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu durumun sebebi, kadınların genel anlamda mevcut yaşamlarında ki eğitim, iş, aile, sosyal çevre, sorumluluklar gibi etkenler sebebiyle var olan anlama yükledikleri anlam daha pozitifdir. Aranılan anlam boyutunda erkeklerin kadınlara oranla puan ortalamalarının yüksek olmasının sebebi, günlük yaşamda doyum sağlayacak etkinlikler, başarı veya hedefleri gerçekleştirmeye daha müsait olmak ve bunun için çaba sarfetmek şeklinde sıralanabilir. Çıkan sonuçla paralel olarak Bektaş (2012) yaptığı çalışmada kadınların var olan anlam boyutundaki puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Taş (2011) ise cinsiyete göre var olan anlam boyutunda anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Öte yandan bulunmaya çalışılan anlam boyutunda erkeklerin puan ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Yine Baş ve Hamarta (2015) cinsiyete göre var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam boyutlarında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu durumun sebebi, cinsiyete bakılmaksızın bilişsel esnekliğin bireyin büyüdüğü aile, sorumlulukları, edinmiş olduğu tecrübeler ve karşılaşılan sorunlar sebebiyle kazanıldığı şeklinde sıralanabilir. Kara ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet

değişkenine göre hakemlerin bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı bulgusu çıkan sonucu destekler niteliktedir. Asıcı ve İkiz (2015) ise çalışmalarında erkek öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu sonucuna varmışlardır.

Öğrencilerin spor yapma durumuna göre psikolojik belirtiler puan ortalamalarına ilişkin yapılan analiz sonucunda, obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlık ve depresyon boyutlarında spor yapmayan kadın ve erkeklerin puan ortalamaları spor yapanlara göre anlamlı derecede yüksektir ( $p < .05$ ). Anksiyete, psikotizm, ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk) ve psikolojik belirti toplam puan ortalamalarında ise yalnızca spor yapmayan kadınların puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Öte yandan somatizasyon, paranoid düşünce, fobik anksiyete, hostility (öfke ve düşmanlık) boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > .05$ ).

Obsesif-kompulsif boyutunda spor yapmayan kadın ve erkeklerin puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Yani spor yapan kadın ve erkeklerin obsesif kompulsif bozukluğu spor yapmayanlara göre daha azdır. Bu durumun sebebini açıklayacak olursak; obsesyon istemsiz gelişen ve sıkıntı veren tekrarlayıcı düşüncelerdir. Kompulsiyon ise obsesyona cevap olarak gerçekleştirilen, bireyin kendisini bu davranışı yapmaktan alıkoyamadığı tekrar eden davranışlardır. Bu açıdan bakıldığında egzersizler zihinsel ritüellerin çok otomatik olduğu bir kısır döngüyü kırmaya yardımcı olabilir. Bu bakımdan yaşamına sporu dahil eden bireyler bedensel zihinsel ve duyuşsal anlamda daha sağlıklı olacağından rahatsız edici takıntı ve davranışlarında azalma görülebilir. Çünkü yaşamında herhangi bir aktivitesi olmayan bireylerin daha fazla olumsuz düşünce ve takıntılı davranışları gerçekleştirmesi olasıdır. Literatürde ulaşılan sonuçla paralellik gösteren çalışmaya rastlanılmamıştır. Veale ve Willson (2017) obsesif kompulsif bozukluk üzerine yazmış oldukları kitaplarında, egzersiz yapan hastalarının obsesif kompulsif belirtilerinde azalma olduğunu gözlemlemişlerdir. Karabulut (2007) ise yaptığı araştırmada sporcuların cinsiyetine göre obsesif-kompulsif boyutunda anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Kişiler arası duyarlılık boyutunda spor yapmayan kadın ve erkeklerin puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Yani spor yapan kadın ve erkeklerin kişiler arası

duyarlılık düzeyi spor yapmayanlara göre daha azdır. Kişilerarası duyarlılık günlük yaşamın önemli bir parçasıdır. Çünkü bu durum bireyin sosyal çevreden ve kişiler arası ilişkilerden kaçınmasında yada kaçınmamasında belirleyici rol oynar. Bu anlamda sporun yeterlilik duygusu kazandırdığı, özgüveni geliştirdiği kaynaştırma ve sosyal ilişkileri geliştirmeye olanak sağladığı bilinmektedir. Bu sebeple spor yapanların kişiler arası duyarlılık düzeyi daha az, spor yapmayanların ise daha fazla olabilir. Literatür incelendiğinde ulaşılan sonucu destekleyen araştırmaya rastlanılmamıştır. Karabulut (2007) çalışmasında sporcuların cinsiyete göre kişilerarası duyarlılık boyutunda anlamlı farklılık olmadığını bulgulamıştır. Yine Mazıcıoğlu ve diğerleri (2000) dağcılarının kişilik özelliklerine ilişkin yaptıkları çalışmalarında cinsiyete göre kişiler arası duyarlılık boyutunda anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Depresyon boyutunda spor yapmayan kadın ve erkeklerin puan ortalamaları spor yapanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Bu bağlamda spor yapanların depresyon düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha az olduğunu söylemek mümkündür. Literatürde sporun depresyon üzerinde ki olumlu etkisini ortaya koyan pek çok çalışma mevcuttur. Çünkü spor bireyin sosyalleşmesine ve duyguların boşaltılmasına imkan tanır. Bu sebeple spor yapanların depresyon düzeyleri spor yapmayanlara göre daha azdır. Ulaşılan sonuçla ilgili olarak Baştuğ ve Çumralıgil (2004) yaptıkları çalışmada kros sporu ile uğraşan sporcuların cinsiyete göre depresyon düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan kadın atletlerin yarış öncesi ve sonrası depresyon düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu, erkek atletlerin ise yarış öncesi ve sonrasında depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Anksiyete boyutunda spor yapmayan kadınların puan ortalamaları spor yapanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Aynı zamanda spor yapmayan erkeklerin anksiyete puan ortalamaları spor yapan erkeklere oranla daha yüksektir. Yani spor yapanların anksiyete düzeyleri spor yapmayanlara göre daha düşüktür. Sonucun bu şekilde çıkmasını yine sporun psikoloji üzerinde olumlu etkisinin olduğu şeklinde ifade edilebilir. Ulaşılan sonuçla ilgili olarak Bartholomew ve diğerleri (1998) egzersiz yorgunluğu ile cinsiyetin anksiyete düzeyindeki etkisini incelemiş ve kadınlarda yüksek yoğunlukta egzersizden sonra anksiyete düzeyinde bir değişim olmadığını erkeklerde ise artış olduğunu tespit etmişlerdir. Uçar (2018) ise yaptığı çalışmada rekreasyon faaliyetlerine katılan ve katılmayan bireylerin cinsiyet değişkenine göre sosyal anksiyete düzeylerini incelemiş



ve kadınların sosyal anksiyete düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Psikotizm boyutunda spor yapmayan kadınların puan ortalamaları spor yapanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca spor yapmayan erkeklerin anksiyete puan ortalamaları spor yapan erkeklere göre daha yüksektir. Sonuçla ilgili olarak psikotizm sosyal yaşamdan uzaklaşma, şizoid yaşam şekli, bireyin kendini toplumdan soyutlaması anlamına gelmektedir. Bu açıdan bakıldığında sporun zihinsel ve nörolojik sistem üzerinde ki olumlu etkisi sebebiyle spor yapan bireylerin daha sağlıklı düşünce yapısı ve sosyal ilişkileri gelişmiş olabilir. Bu bakımdan spor yapmayanların psikotik belirtileri daha fazla olabilir. Tosunoğlu ve Gökyürek (2012) yaptıkları çalışmada basketbol branşında cinsiyete göre psikotik belirti puan ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığını, öte yandan voleybol branşında cinsiyete göre psikotik belirti puan ortalamalarında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Yine Bayar'ın 1983' de yaptığı çalışmada erkek atletlerin psikotiklik puan ortalamalarının kadın atletlerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır (Akt, Tosunoğlu ve Gökyürek ,2012).

Ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk) boyutunda spor yapmayan kadınların puan ortalamaları spor yapanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Aynı zamanda spor yapmayan erkeklerin puan ortalamaları spor yapanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Sonucun bu şekilde çıkmasını sporun psikoloji ve fizyolojik faktörler üzerinde ki olumlu etkisine bağlayabiliriz. Çünkü düzenli bir yaşam ve egzersiz sağlıklı psikoloji, düzenli uyku ve düzenli beslenme alışkanlığını da beraberinde getirir. Bu bakımdan spor yapmayan kadınların bu boyuttaki puan ortalamaları daha yüksek çıkmış olabilir. Benzer çalışmalara bakıldığında Sütpek (2012) yaptığı çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin cinsiyete göre rahatsızlık ciddiyeti indeksi boyutunda kadınların puan ortalamalarının erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Psikolojik belirti toplam puan ortalaması spor yapmayan kadınlarda anlamlı derecede yüksektir. Spor yapmayan erkeklerin puan ortalamaları spor yapanlara göre daha yüksektir. Sonuç itibariyle spor yapan kadın ve erkeklerin psikolojik belirti düzeylerinin yapmayanlara göre daha düşük olduğunu söylemek mümkündür. Sütpek (2012) beden

eğitimi ve spor yüksek okulundaki kadın öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarında spor yapma durumuna göre kadın ve erkeklerin puan ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçla ilgili olarak bireyin affetme esnekliği kazanması bilişsel ve duyuşsal süreçlerin birlikte kullanılabilmesini gerektirmektedir. Dolayısıyla süreçlerin daha çok bireyin eğitim seviyesi, yaşam şekli, karşılaşılan zorluklar, sosyal evre, kültür gibi olgularla kazanıldığı söylenebilir. Sonuç itibariyle spor kavramının bu süreçte etkin bir rolü olmadığı ifade edilebilir. Literatürde ulaşılan sonucu destekleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında, ağlayan ve diğerleri (2017) alışmalarında fiziksel aktivitelerin öğrencilerin affedicilik düzeylerine olan etkisi incelemiş, spor yapan kadın ve erkeklerin spor yapmayan kadın erkeklere oranla affedicilik düzeylerin anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Farklı çalışmalara bakıldığında, şahin (2013) ğrencilerin affedicilik düzeylerin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varmıştır.

Yaşamın anlamı var olan anlam boyutunda spor yapmayan kadınların puan ortalamalarının spor yapanlara göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Sonuçla ilgili olarak sporda her zaman başarıya yönelik bir hedef vardır. Bu da kişinin her aşamada daha fazla beklentide olmasını sağlayabilir. Yani spor yapmayan bireylerin daha standart ve rutin yaşamı olabileceğini dşnrsek var anlam düzeyleri spor yapanlara göre daha yüksek olabilir. Benzer çalışmalara bakıldığında, Taş (2011) alışmasında erkek öğretmenlerin aranan anlam düzeylerinin kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ulaşılan sonuçla ilgili olarak kadınların çalışma hayatında yeni olmaları sebebiyle mevcut konumlarından memnun olmaları ve herhangi bir arayışa ihtiyaç duymamaları yorumunu yapmıştır. Bir başka çalışmada Gökçe (2008) serbest zaman doyumunu alt boyutlarından rahatlama boyutunda anlamlı farklılığın kadınlardan kaynaklandığı, fizyolojik alt boyutundaki farkın ise erkeklerden kaynaklandığı sonucuna varmıştır. Deniz ve Yılmaz (2004) yaptıkları çalışmada kadınların yaşam doyumunu puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (akt. Tomrukçu, 2010).

Bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, spor yapan kadın ve erkeklerin puan ortalamaları spor yapmayan kadın ve erkeklere göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Sonuçla ilgili olarak, bilişsel esneklik, karşılaşılan problemlere yönelik uygun alternatifleri geliştirmek ve olayın olumsuz yönünü en aza indirgeyerek karar vermeyi gerektirir. Aynı zamanda bilişsel esneklik yaşantılar yoluyla, ve mevcut yaşam şekliyle oluşabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında sporun bilişsel süreçler üzerindeki olumlu etkisi bilinmektedir. Spor olumsuz duyguların boşaltılmasını sağlar. Bu durumda duygusal açıdan rahatlama hissedilen bireyin olaylara karşı bakış açısı da değişebilir. Yani kişi olayı bir çok yönden değerlendirip olayın olumsuz yönünü en aza indirgeyerek karar verebilir. Benzer çalışmalara bakıldığında Sezen (2019) yaptığı çalışmada, engelli kadın sporcuların bilişsel esneklik düzeyinin erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mentеш ve Saygın (2019) ise yaptığı çalışmada kadın geleneksel sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı, erkek geleneksel sporcuların ise bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Kardeş (2016) ise yapmış olduğu çalışmada cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varmıştır.

Spor bilimleri fakültesi ve diğer fakülterin spor yapma durumlarına göre psikolojik belirti karşılaştırma sonuçlarında, spor bilimleri fakültesinde de spor yapmayanların obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlık ve depresyon puanları spor yapanlara göre anlamlı derecede yüksektir ( $p < .05$ ). Öte yandan somatizasyon, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm, ek maddeler ve ölçek toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ). Diğer fakültelerde ise psikolojik belirti tüm alt boyutlarında spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. ( $p > .05$ ) Ulaşılan sonuçla ilgili olarak spor bilimleri fakültesinde spor yapan bireylerde bu belirtilerin daha az olduğu söylenebilir. Çünkü spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenci profilini profesyonel anlamda spor yapan ya da uzun yıllar sporla ilgilenen öğrenciler oluşturmaktadır. Bu bakımdan sporun, olumsuz duyguların boşalmasını ve bireylerin duygularını ifade etme imkanı sağladığı göz önünde bulundurulduğunda, spor bilimleri fakültesinde spor yapan öğrencilerde bu belirtilerin daha az olduğu söylenebilir. Benzer çalışmalara bakıldığında, Sütapak (2012) yaptığı çalışmada psikolojik belirti rahatsızlık ciddiyeti ortalamasının en yüksek spor lisesinde

öğrenim gören öğrencilerde, en düşük ortalamanın ise Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerde olduğunu saptamıştır. Ancak psikolojik belirti ile ortaöğretim okul türü açısından anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yine Yıldırım (2016) yaptığı çalışmada okul türüne göre anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke ve düşmanlık boyutlarında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerin spor yapma durumlarına göre affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının karşılaştırma sonuçlarında spor bilimleri fakültesinde spor yapma durumuna göre affetme esnekliği ve yaşamın anlamı değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ). Öte yandan, spor bilimleri fakültesinde spor yapan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri spor yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksektir ( $p<.05$ ). Diğer fakültelerin spor yapma durumuna göre affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik değişkenlerinde ise anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>.05$ ). Ulaşılan sonuçla ilgili olarak, spor bilimleri fakültesinde spor yapan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olmasının sebebi olarak, spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin profesyonel anlamda ya da uzun yıllar sporla iç içe olmaları ve bu bağlamda spor yapma ile serotonin ve dopamin nörotransmitterlerinde artış sağlanması sebebiyle bilişsel esneklik düzeylerinde artış olması gösterilebilir. Ulaşılan sonuçla benzer şekilde Gürbüz ve Nartgün (2018), güzel sanatlar fakültesi ile beden eğitimi ve spor yüksek okulundan mezun olan ya da olacak olan öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin diğer bölümlerdeki öğretmen adaylarına göre yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Esen (2018) ise çalışmasında öğretmen adaylarının bölüm değişkenine göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını bulgulamıştır.

Psikolojik belirti puan ortalamaları spor yapma durumuna göre incelendiğinde, spor yapmayanların somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlık, depresyon, anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm, ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk) ve psikolojik belirti toplam puan ortalamalarının spor yapanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ( $p<.05$ ). Öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete boyutlarında ise anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>.05$ ). Sonuca göre spor yapan bireylerde bu belirtilerin görülme olasılığı spor yapmayanlara göre daha azdır. Sporun insan yaşamında ki yeri ve önemi psikolojik, fizyolojik, nörolojik ve

duyuşsal fonksiyonlardaki olumlu etkisi sebebiyle yadsınamaz. Bu anlamda spor, bireyin sosyal ilişkilerini geliştirmesine, duygu kontrolünü sağlamasına, sosyalleşmesine, özgüvenin artmasına, nörolojik yönden sağlıklı olmasına ve bu gibi ruhsal boyutlarda bireyin daha sağlıklı olmasını sağlar. Bu sebeple spor yapmayan bireylerin psikolojik belirtileri spor yapanlara göre daha fazla olabilir. Ulaşılan sonuçla paralellik gösteren çalışmalara bakıldığında, Yardımcı ve Çağlayan (2019) çalışmasında düzenli spor yapan kişilerin spor yapmayanlara göre daha düşük seviyede somatizasyon belirtilerinin olduğunu tespit etmiştir. Bir başka çalışmada Dalmaz ve Yurttaş (2015) spor yapanların yapmayanlara göre daha bozuk yeme tutumu sergiledikleri ve daha fazla obsesif kompulsif belirtiler gösterdiklerini tespit etmişlerdir. Kaya (2018) yapmış olduğu çalışmada bireysel egzersiz ve neurofeedback uygulamalarının bireylerin öfke ve düşmanlık, yemek-içme bozukluğu ve suçluluk düzeylerini azaltmada anlamlı etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Tao ve diğerleri (2007) düşük ve orta düzeyde yapılan egzersizler ile depresyon ve anksiyete arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca depresyon eğilimi olan gençlere düzenli egzersiz yaptırdıktan sonra depresyon ve intihar oranının düştüğü görülmüştür. (Mackenzie ve diğerleri, 2011; Taliaferro ve diğerleri, 2009). Brown ve Blanton (2002). Ulaşılan Sonuçtan farklı olarak Sütapak (2012) çalışmasında somatizasyon, obsesif kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, psikotizm, ek maddeler semptomu ile aktif spor geçmişleri arasında anlamlı ilişki olmadığını tespit etmiştir. Bir başka çalışmada Çolakoğlu ve Yurcu (2019) rekreatif etkinliklere göre kişilerarası duyarlılık düzeyinde anlamlı farklılık olmadığını bulgulamışlardır.

Affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunda spor yapmayan bireylerin puan ortalamaları spor yapan bireylere oranla anlamlı derecede yüksektir ( $p < .05$ ). Öte yandan tanıma ve uygulama boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > .05$ ). Sonuçla ilgili olarak düzenli spor yapan bireylerin ve çeşitli müsabakalara katılan sporcuların yoğun antrenman süreci geçirdiklerinden sürekli kendi düşüncelerini duyma, yaşanan olayları özümsemeye çalışma gibi durumlara daha yüzeysel yaklaşabilirler. Bu açıdan bakıldığında yaşamında düzenli bir uğraş alanı ve spor olmayan bireylerin kendilerini dinleme fırsatı ve yaşanan durumları özümsemeye yönelik daha çok vakti olabilir. Bu sebeple spor yapmayan bireylerin içselleştirme puanları daha yüksek olabilir. Ulaşılan sonuçla ilgili olarak literatürde spor yapma

durumuna göre affetme esnekliğini inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında Okçu ve diğerleri (2015) yaptığı araştırma sonucunda, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin okullarına en çok içselleştirme boyutunda bağlılık duydukları, bunu izleyen özdeşleşme boyutunda orta düzeyde ve en düşük düzeyde uyum boyutunda gerçekleştiği tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada Eker (2017) grupla psikolojik danışma uygulamasında deney grubundaki kişilerin affetme esnekliği düzeylerinin kontrol grubundakilere göre anlamlı derecede arttığını tespit etmiştir.

Yaşamın anlamı var olan anlam alt boyutunda spor yapmayanların puan ortalamaları spor yapanlara göre anlamlı düzeyde farklıdır ( $p<.05$ ). Bulunmaya çalışılan anlam boyutunda ise spor yapma durumuna göre anlamlı farklılaşma yoktur ( $p>.05$ ). Varılan sonuçla ilgili olarak spor yapan bireylerin süreklilik gösteren hedeflerinin oluşu sebebiyle her aşamada daha fazlasını istemeleri sebebiyle yaşamdaki var olan anlamları düşük olabilir. Bu bakımdan spor yapmayan bireylerin yaşama dair var olan anlamı spor yapanlara göre daha fazla olabilir. Literatür de spor yapma durumuna göre yaşamın anlamını inceleyen çalışmalara rastlanılmamıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında, Doğan ve Morali (1999) çalışmalarında spor yapma değişkeni ile öğretim elemanlarının yaşam ve iş doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bir başka çalışmada Toros ve diğerleri (2010), dağcılık sporu yapanların görev ve ego yönelimli hedefleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır. Yılmaz (2019) ise yapmış olduğu çalışmada spor yapma durumuna göre spor yapan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir.

Bilişsel esneklik düzeyi spor yapma açısından incelendiğinde, spor yapan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri spor yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksektir ( $p<.05$ ). Ankaralı ve Bayramlar (2019) Aerobik kapasitesi yüksek olan bireylerde korteks ve hipokampus gibi serebral alanların daha büyük olduğunu ve bu bireylerde bilişsel performans testleri sırasında görüntüleme teknikleri ile beynin bu bölgelerinde daha çok aktivasyon olduğunu belirlemiştir. Ayrıca literatürdeki çalışmalar aerobik kapasiteli kişilerin bilişsel performans testlerinde çalışma belleği, inhibitör kontrol, bilişsel esneklik, görsel ve uzamsal işlev performansı açısından daha iyi sonuçlar sergilediklerini ve daha yüksek akademik performansa sahip olduklarını göstermektedir. Bu bakımdan spor ve egzersizin bilişsel esneklik açısından önemli bir etken olduğu

söylenbilir. Ulaşılan sonuçla benzerlik gösteren çalışmalara bakıldığında Yavuz (2019) yaptığı çalışmada, bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerini incelemiş ve milli sporcu olan engelli bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin diğer sporculara göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Başka çalışmada Netz ve diğerleri (2007) akut aerobik egzersizin bilişsel esneklik ile yürütücü işlev üzerindeki etkisini incelemişler ve tek ve tipik aerobik egzersizin bilişsel işlevi, özellikle yürütücü işlevleri geliştirdiği sonucuna varmışlardır. Masley ve diğerleri (2009) çalışmalarında hafif, orta, yoğun egzersiz ve bilişsel performans karşılaştırılmış, bilişsel esneklik puanlarının yoğun egzersiz programıyla anlamlı düzeyde arttığı sonucuna varmışlardır. Bir başka benzer çalışmada yüksek aerobik kapasitenin daha iyi bilişsel esneklik ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Westfall ve diğerleri, 2018)

Öğrencilerin spor yapma yılı değişkenine göre psikolojik belirti obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık ve depresyon boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p < .05$ ). Öte yandan somatizasyon, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm, ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk) ve psikolojik belirti ortalama puanlarında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p > .05$ ). Ulaşılan sonuçla ilgili olarak obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık ve depresyon boyutlarında spor yapma yılı arttıkça puan ortalamalarının azaldığı görülmektedir. Yani spor yapma yılı arttıkça bu belirtilerde azalma görülmektedir. Sonuçla ilgili olarak spor ve egzersiz nörotransmitterler olarak adlandırılan serotonin ve dopamin düzeyini artırır. Bu nörotransmitterler insanın ruh sağlığının iyileşmesinde ve zihinsel sağlık problemlerin oluşmasında önemli koruyuculardır. Uzun süreli yapılan kardiyo egzersizler ile birlikte üretilen serotonin, depresyon ve düşmanlığı azaltır ve sosyal davranışları geliştirir (Terlemez, 2019). Bu açıdan bireyin spor yapma süresi arttıkça nörotransmitterlerin salınımı devam etmekte ve bu belirtilerin azalması söz konusu olabilir. Ulaşılan sonuçla benzerlik gösteren çalışmalara bakıldığında Başar (2018) düzenli olarak spor yapan kişilerin spor yapmayanlara göre depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık olduğunu saptamıştır. Literatürde spor yapma süresine göre obsesif kompulsif bozukluğa ve kişilerarası duyarlılığa ilişkin bir sonuca rastlanılmamıştır. Abrantes ve diğerleri (2009) egzersizin olumsuz ruh halini ve kaygıyı azaltma etkisinin büyüklüğündeki değişikliklerin oldukça sabit olduğunu, kendini bildiren obsesyon ve

kompulsiyon seviyelerinin ise, müdahale süresi boyunca azaldığını tespit etmişlerdir. Ayrıca obsesif kompulsif bozukluğu olan hastalarda akut semptomların azalması için egzersizin etkisinin büyük olduğunu ifade etmişlerdir. Binkung ve Qian (1997) spor danslarına aktif olarak katılan bireylerin, kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin normal insanlara göre daha az olduğu sonucuna varmışlardır.

Ulaşılan sonuçtan farklı olarak Sürpak (2012) aktif spor geçmişi ile somatizasyon, obsesif kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, psikotizm ve ek maddeler semptomu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varmıştır. Yine Dalmaz ve Yurtdaş (2015) çalışmasında düzenli olarak spor yapan bireylerin spor yapmayanlara oranla daha yüksek ortoektik eğilimler gösterdiğini tespit etmiştir.

Öğrencilerin spor yapma yılı değişkenine göre affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Ulaşılan sonuçla ilgili olarak, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçleri içeren affetme esnekliği kavramının daha çok yaşantılar ve iç kaynaklara bakılarak kazanılabildiği ve bu durumun spor yapma yılı ile direkt olarak bağlantılı olmadığı ifade edilebilir. Literatürde spor yapma yılı değişkenine göre affetme esnekliğini inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Benzer araştırmalara bakıldığında, Güllü (2018) çalışmasında katılımcıların spor yapma süresine göre sportmenlik yönelim düzeyi sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı ve rakibe saygı alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada Güllü ve Şahin (2017) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kurumda çalışma süresine göre örgütsel intikam kavramında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir.

Spor yapma yılı değişkenine göre yaşamın anlamı alt boyutları var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>.05$ ). Öte yandan spor yapma yılı arttıkça bulunmaya çalışılan anlam puan ortalamalarında artış gözlenmektedir. Ulaşılan sonuçla ilgili olarak, Klinger (1977) yaşamın anlamının temeli olarak kişisel gelişim, kişiler arası ilişkiler, başarı ve yaşamda iz bırakma gibi özellikleri sıralamıştır (akt: Prager, 1997). Anlaşılacağı üzere yaşamın anlamı, belirlenen hedefler ve bu hedeflerin gerçekleşip gerçekleşmemesiyle ilişkilidir. Bu durumda spordan söz etmek mümkündür. Çünkü sporda süreklilik gerektiren



hedefler mevcuttur. Belirlenen hedeflere ulaşılması için düzenli antrenman yapmak gereklidir. Sporcu her müsabaka için aynı hazırlığı yapar. Bu durumda her müsabaka için belirlenen yeni bir hedef vardır. Bu bakımdan spor yapma yılı arttıkça bulunmaya çalışılan anlam puanlarında artış söz konusu olabilir. Literatürde spor yapma yılına göre yaşamın anlamını inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Baytan (2019) yapmış olduğu araştırmada yöneticilerin çalışma süresine göre var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam düzeylerinde anlamlı farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Bir başka çalışmada Taş (2011) öğretmenlerin çalışma süresine göre mevcut anlam ve aranan anlam boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Farklı bir çalışmada Eren (2008) 16 yıl ve üzeri meslek tecrübesi olan bireylerin yaşam doyumu ölçeği puan ortalamalarının diğer gruplara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Spor yapma yılına göre bilişsel esneklik puan ortalamalarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p < .05$ ). Sonuca göre spor yapma yılı arttıkça bilişsel esneklik düzeyinde artış görülmektedir. Sonuçla ilgili olarak spor yapmak dopamin ve serotonin düzeyini arttırdığı bilinmektedir. Serotonin, frontal korteksin venromedial ve orbital alanlarıyla ilintili karar verme işlevlerini düzenlemede etkin bir rol oynamaktadır. Serotonin bu görevi özellikle en iyi sonucun hangisi olabileceğine dair karar verme sürecinde daha etkilidir (Irak, 2012). Dopaminin görevine baktığımızda mesokortikolimbik dopamin sisteminin ödülle ilişkili öğrenmede bilişsel esneklik gerektiren durumlarda ve davranışın yeni koşullara göre uyarlanmasında önemli bir rolünün olduğu ileri sürülmüştür (Clark ve diğerleri, 2004; Schultz, 2002). Bu bakımdan spor yapma süresi arttıkça serotonin ve dopaminin artışının devam ettiği ve bu nedenle bilişsel esneklik düzeyinin arttığı söylenebilir. Spor yapma yılı değişkenine göre bilişsel esneklik düzeyini inceleyen sınırlı sayıda çalışma vardır. Ulaşılan sonuçtan farklı olarak Sezen (2019) engelli sporcuların bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık düzeylerinin spor yaşı ile anlamlı düzeyde ilişkisinin olmadığı sonucuna varmıştır. Farklı alanda yapılan bir araştırmada Başsu (2016) öğretmenlerin kıdem yıllarına göre öğrencilerin bilişsel esneklik puanlarında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Branş türüne göre psikolojik belirti depresyon ve psikotizm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Öte yandan somatizasyon, obsesif kompulsif, kişilerarası duyarlılık, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce,

ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk) ve psikolojik belirti toplam puanlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Sonuca göre takım sporu yapan bireylerin, bireysel spor yapanlara göre depresyon ve psikotizm puan ortalamaları anlamlı derecede yüksektir. Yani takım sporu yapan bireylerin depresyon ve psikotizm düzeyleri daha yüksektir. Ulaşılan sonuç depresyon açısından değerlendirildiğinde, takım sporları yapan bireylerin kendilerini takım arkadaşlarının yetenek, beceri ve başarı gibi konularda kıyaslamasına sebebiyet verecek ortam oluşturabilir. Bu açıdan bakıldığında kendisini takım arkadaşlarından eksik görebilen sporcuların depresyon düzeyleri daha yüksek olabilir. Literatürde ulaşılan sonuçla eşleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Sabiston ve diğerleri (2016) çalışmalarında bireysel sporlara katılım yıllarının sayısına göre, erken yetişkinlikte depresif belirtilerle istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığını, bununla birlikte takım sporuna katılımın erken yetişkinlikte depresif belirtilere karşı koruma sağlayabileceğini ifade etmişlerdir. Bir başka çalışmada bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporculardan daha yüksek depresif belirtilere sahip olduğu tespit edilmiştir (Eime ve diğerleri, 2013). Aynı şekilde Canan ve Ataoğlu (2010) yapmış olduğu araştırmada takım sporlarındaki sporcularının bireysel spor branşlarındaki sporculara ve kontrol grubuna göre daha düşük düzeyde depresif belirtilere sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Ulaşılan sonuç psikotizm boyutunda değerlendirildiğinde, psikotizm bozukluğu olan bireyler sosyal çevreye ve topluma ayak uydurmada zorluk yaşarlar. Bu bakımdan takım sporlarında sporcuların kendilerini takım arkadaşlarıyla daha çok kıyaslama şansı edinmeleri veya bir maçta takım içerisinde bulunan sporcunun hatası sebebiyle maçın kaybedilmesi, takım arkadaşlarıyla olan ilişkilerin bozulması durumu sporcu bu rahatsızlığa sürükleyebilir. Literatürde ulaşılan sonuçlara bakıldığında vardığımız sonuçtan farklı olduğu görülmektedir. Gökyürek ve Okan (2016) yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin psikotik boyut puanları voleybol branşında diğer branşlardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kurtipek ve Çolakoğlu (2014) yapmış oldukları çalışmada bireysel spor yapanların psikotik boyutu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada, Yıldız (2008) amatör ve profesyonel ligde yer alan futbolcuların sürekli öfke ve öfke tarzları ile psikotizm boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Farklı alanda yapılan benzer çalışmalara bakıldığında, Gündüz ve diğerleri (2007) polislerin

çalıştıkları birime göre psikolojik belirtiler alt boyutlarından somatizasyon, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete ve rahatsızlık ciddiyeti indeksi puanlarında anlamlı farklılık olduğu, öte yandan obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, paranoid düşünceler ve psikotizm boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır.

Affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama boyutlarında spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır ( $p>.05$ ). Sonuçla ilgili affetme esnekliğinin daha çok yaşantı ve tecrübeler ile kazanılabildiği gerekçesiyle anlamlı farklılık olmadığı yorumu yapılabilir. Ulaşılan sonuçla ilgili spor branşı değişkeni açısından affetme esnekliğini inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Farklı alanlarda yapılan benzer çalışmalara bakıldığında, Asıcı (2013) çalışmasında rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öğrenim gören öğrencilerin toplam affetme puan ortalamaları güzel sanatlar da öğrenim gören öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada Aslan (2016) affetmenin kendini affetme alt boyutunda psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin, başkasını affetme boyutunda Türkçe öğretmenliği öğrencilerinin ve durumu affetme boyutunda ise Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi bölümündeki öğrencilerin affetme algılarının yüksek düzeyde olduğu sonucuna varmıştır.

Spor branşına göre yaşamın anlamı var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Ulaşılan sonuçla ilgili olarak spor yapmanın yaşamın anlamı üzerinde pozitif bir katkı sağlayabileceği fakat bu durumun yapılan spor branşı açısından bir anlam ifade etmediği söylenebilir. Literatür taraması yapıldığında spor branşına göre yaşamın anlamını inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır. Benzer araştırmalar incelendiğinde Berktaş (2019) spor branşına göre öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Farklı alanda yapılan bir çalışmada Bastık (2020) öğretmen adaylarının branşlarına göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varmıştır.

Bilişsel esneklik spor branşı değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Sonuçla ilgili olarak, spor yapmanın bilişsel esnekliğin kazanılmasında etkin bir rolü olabilir. Serotonin ve dopamin düzeyindeki artışı sağlayıcı rolü göz önünde bulundurulduğunda spor yapmanın bilişsel esnekliğin

kazanılmasında etkin bir görevi olduğu söyleyebilir. Dolayısıyla bilişsel esnekliğin spor yapma ile kazanılabileceği fakat spor branşı açısından bilişsel esnekliğin kazanılmasında anlamlı etkisinin olmadığı söylenebilir. Ulaşılan sonuçla benzer olarak Mentş ve Saygın (2019) branş değişkenine göre bilişsel esneklik ölçeği farkında olma boyutu skorlarında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bahadır ve diğerleri (2017) ise bireysel spor yapan adayların bilişsel esneklik alternatifler alt boyut puanları, takım sporlara, dövüş sanatları yapan ve spora katılmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca sonuçla ilgili olarak bireysel spor yapan sporcuların yalnızca kendileri rekabet ettikleri ve kazanmak için tamamen işlerine odaklanmaları gerektiği ve bu nedenle alternatif ve seçenekleri daha iyi görebilecekleri ve davranışlarını duruma uyarlamadan önce yeni yolları daha rahat tahmin edebilecekleri yorumunu yapmışlardır.

Öğrencilerin psikolojik belirti, affetme esnekliği, yaşamın anlamı ve bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonucunda, psikolojik belirti düzeyi ile affetme esnekliği tanıma boyutunda pozitif yönde, uygulama boyutunda ise negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ulaşılan sonuca göre, psikolojik belirti arttıkça affetmeyi tanıma da artış olduğu görülmektedir. Affetmeyi tanıma kişinin anlamlandırma süreciyle ilişkili olarak kişiden kişide farklılık gösterebilir. Affedebilmek için önce affetmenin ne manaya geldiğini bilmek gerekir. Bu bakımdan psikolojik açıdan sağlığı bozulan bireylerin, yaşadığı olumsuz deneyimlerin bir sonucu olarak affetmeye ilişkin daha çok düşünce geliştirdikleri ve affetmeyi sorguladıkları söylenebilir. Bu bakımdan bireylerin psikolojik sorunları ile affetmeyi tanıma boyutu arasında pozitif bir ilişki olduğu söylenebilir.

Psikolojik belirti ile uygulama boyutu arasında negatif yönde bir ilişki olduğunun sebebi olarak, psikolojik sağlığı bozuk olan bireylerin affetme kavramına ilişkin düşünce geliştirdikleri, affetme kavramını sorguladıkları fakat içsel dinamiklerine baktıklarında affetmeyi uygulamaya geçiremedikleri şeklinde gösterilebilir. Yani bireylerin yaşadığı kötü deneyimler, olayların olumsuz yönlerini en aza indirgeyerek karar verme süreçlerini etkileyebilmektedir. Literatürde ulaşıl原因 sonuçla ilgili herhangi bir bulguya rastlanmamıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında, Yaşar (2015) çalışmasında öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve affetme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bir başka çalışmada Tura (2019) psikolojik iyi oluş ile genel affetme ve

iyimserlik arasında pozitif, öç alma ve uzaklaşma boyutları arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Psikolojik belirti ile yaşamın anlamı alt boyutu olan var olan anlam boyutunda pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Yani psikolojik belirti arttıkça var olan anlam da artmaktadır. Sonuca göre, psikolojik sağlığın yerinde olmayışı bireyin gelecekte beklenmesine yönelik farkındalık düzeyinin az olmasını sebebiyle, var olan duruma yönelik olumlu düşünceler geliştirmesine sebep olabilir. Literatür incelendiğinde, yaşamın anlamı ile psikolojik belirti arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Benzer araştırmalara bakıldığında Avşaroğlu ve Okutan (2018) çalışmalarında, psikolojik belirti ile yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Başka bir çalışmada Alver ve diğerleri (2010) öğrencilerin gelecekte umutlu olma algılarına göre psikolojik belirtilerin tamamında kendilerini umutlu algılayanlar ile umutsuz algılayanlar ve kısmen umutlu algılayanlar arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna varmışlardır.

Psikolojik belirti ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle psikolojik belirti arttıkça bilişsel esneklik düzeyi azalmaktadır. Sonuçla ilgili olarak, psikolojik sağlığı yerinde olmayan, sağlıklı düşünemeyen bireylerin bilişsel fonksiyonlarını sağlıklı şekilde yürütememesi muhtemeldir. Nitekim bilişsel esneklik, beynin karar verme mekanizmasıyla birlikte çalışmaktadır. Bu sebeple ruhsal sağlığı bozuk olan kişilerin sağlıklı kararlar alamayışı bilişsel esneklik düzeyini etkileyebilmektedir. Literatürde ulaşılan sonuçla paralellik gösteren çalışmaya rastlanılmamıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında, Murphy (2015), yüksek ve düşük düzeyde depresyon yaşayan kişilerin benzer duygu düzenleme stratejileri kullandıklarını ve benzer bilişsel esneklik düzeyine sahip olduklarını bulgulamıştır. Bir diğer çalışmada Küçüker (2016) bilişsel esneklik ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, bilişsel esneklik ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Affetme esnekliği tanıma alt boyutu ile yaşamın anlamı var olan anlam alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuca göre tanıma arttıkça var olan anlam da artış görülmektedir. Tanıma arttıkça var olan anlamda artışın nedeni

olarak, bireyin affetme kavramına ilişkin pozitif düşünceleri affetmeyi tanınmasını ve bununla ilişkili olarak bireyin yaşamında ki var olan anlamına daha pozitif bir bakış açısıyla yaklaşılması şeklinde ifade edilebilir. Literatürde ulaşılan sonuçla ilgili herhangi bir bulguya rastlanılmamıştır. Benzer araştırmalara bakıldığında, Canatan ve diğerleri (2015) affedicilik ve yaşamın anlamı arasında pozitif ilişkiler olduğunu saptamışlardır.

Affetme esnekliği tanıma alt boyutu ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani tanıma arttıkça bilişsel esneklik düzeyi azalmaktadır. Sonuçla ilgili olarak, bireyin affetmeyi tanımaya ilişkin geliştirdiği düşünceler bilişsel esnekliği olumsuz yönde etkileyebilir. Literatürde tanıma ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Benzer araştırmalara bakıldığında, Hodgson ve Wertheim (2007) bilişsel esnekliğin farklı bakış açısından bakabilme boyutunun, duygu düzenleme ile başkalarını affetme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna varmışlardır.

Affetme esnekliği içselleştirme alt boyutu ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuca göre, içselleştirme arttıkça var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam azalmaktadır. İçselleştirme kişinin ait olduğu kültürle alakalı değer ve kuralları kendi kişiliğinde yoğunlaşarak benimsemesi anlamına gelmektedir. Bu anlamda bireyin içselleştirme düzeyindeki artış bazen olumsuz durumlar ortaya çıkarabilir. Örneğin içselleştirme düzeyinde ki artış bazı duyguların bastırılmasına ve yaşama dair var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlamı olumsuz yönde etkileyebilir. Literatürde ulaşılan sonuçla paralellik gösteren başka bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında Tongeren ve diğerleri (2015) yaptıkları çalışmada eşlerini düzenli olarak affeden bireylerin zaman içinde yaşamdaki anlamlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda affetmenin anlam katan bir mekanizma olduğu açıklamasını yapmışlardır.

İçselleştirme alt boyutu ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Yani içselleştirme arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde Katovsich (2007) affetme bileşenlerinin kişilerarası bilişsel esnekliği tahmin ettiği sonucuna varmıştır.

Affetme esnekliği uygulama alt boyutu ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani uygulama arttıa var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam azalmaktadır. Affetmeyi uygulama aşamasındaki artış bireyin olayların olumsuz yönlerini en aza indirgeyerek affetmeye karar vermesi anlamına gelmektedir. Dolayısıyla bu durum bir anlamda duyguların bastırılmasına neden olabilir. Bu bağlamda duygularını bastıran bireyin yaşamdaki var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam düzeyleri negatif yönde olabilir. Literatürde uygulama alt boyutu ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Benzer araştırmalar incelendiğinde Hantman ve Cohen (2010) alışmalarında yaşamın anlamının tüm boyutlarının affetmeyle ilişkili olduğu sonucuna varmıştır.

Uygulama alt boyutu ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuca göre affetmeyi uygulama arttıa bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. Affetmenin en son aşaması olan uygulama boyutunda birey affetmeyi tanımış, içselleştirmiş ve uygulamaya geçirmeye hazırdır. Dolayısıyla bu aşamada birey olaylara farklı açılardan bakabilmekte, sorunlara çok yönlü çözüm aramakta ve olayların duygusal yönünü en aza indirgeyerek karar verebilmektedir. Bu bakımdan bireyin affetmeyi uygulamasında ki artışı bilişsel esneklik düzeyini arttırabilir. Literatürde uygulama alt boyutu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında Thompson ve Snyder (2003), affetme ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ve ruminasyon, olumsuz duygular, intikam ve saldırgan düşünceler ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu saptamışlardır.

Yaşamın anlamı var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam boyutları ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuca göre bilişsel esneklik arttıa var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam azalmaktadır. Bilişsel esneklik, yaşanılan olumsuz durumlar karşısında olayları farklı açılardan değerlendirerek karar verme anlamına gelmektedir. Bu bağlamda bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin yaşamında meydana gelen olaylar karşısında karar verirken duygusal süreçlerden daha çok bilişsel süreçler ön plandadır. Bu bakımdan duygusal süreçlerin daha az hakim olduğu bu süreçte bireylerin yaşama dair var olan anlam ve bulmaya çalıştıkları anlam azalabilir. Ulaşılan sonuçla ilgili Kara ve diğerleri (2020) yapmış oldukları çalışmada,

bilişsel esneklik ile var olan anlam arasında anlamlı bir ilişki olduğu, öte yandan bilişsel esneklik ile aranan anlam arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Benzer çalışmalar incelendiğinde, Yelpaza ve Yakar (2019) bilişsel esneklik düzeyinin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşımlardır.

## 5.2. Sonuç

Araştırma kapsamında araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ilişkin ulaşılan sonuçlar aşağıda verilmiştir.

- Araştırmanın psikolojik belirti toplam puanının; cinsiyet, kadın erkek spor yapma durumunda, öğrenim görülen fakültelerde spor yapma durumuna göre, spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği ( $p < .05$ ); spor yapma yılı ve spor branşı değişkenlerine göre ise anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).
- Araştırmanın affetme esnekliği içselleştirme alt boyut puanının; cinsiyet, spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği ( $p < .05$ ); kadın erkek spor yapma durumu, öğrenim görülen fakültelerde spor yapma durumu, spor yılı ve spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p > .05$ ).
- Affetme esnekliği tanıma ve uygulama alt boyutlarında ise cinsiyet, kadın erkek spor yapma, öğrenim görülen fakültelerde spor yapma durumu, spor yapma, spor yılı ve spor branşında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).
- Yaşamın anlamı var olan anlam alt boyut puanının; cinsiyet, kadın erkek spor yapmada, spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği ( $p < .05$ ); öğrenim görülen fakültelerde spor yapma durumu, spor yılı ve spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p > .05$ ).
- Yaşamın anlamı bulunmaya çalışılan anlam alt boyut puanının; cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ( $p < .05$ ); kadın erkek spor yapma, öğrenim görülen fakültelerde spor yapma durumu, spor yapma, spor yılı, spor branşı değişkenine göre ise anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p > .05$ ).



- Bilişsel esneklik puanlarının; kadın erkek spor yapma, öğrenim görülen fakültelerde spor yapma durumu, spor yapma ve spor yılı durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<.05$ ); cinsiyet ve spor branşı değişkeninde ise anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>.05$ ).
- Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde; psikolojik belirti puanı ile tanıma alt boyutu arasında pozitif yönde, uygulama alt boyutu ile negatif yönde; var olan anlam ile pozitif yönde ve bilişsel esneklik ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Affetme esnekliği alt boyutları olan tanıma alt boyutu ile var olan anlam arasında pozitif yönde, bilişsel esneklik ile negatif yönde; içselleştirme alt boyutu ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif yönde, bilişsel esneklik ile pozitif yönde; uygulama alt boyutu ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif yönde, bilişsel esneklik ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Son olarak var olan anlam ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde; bulunmaya çalışılan anlam ile bilişsel esneklik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

### **5.3. Öneriler**

Araştırma sonucuna ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler aşağıda verilmiştir.

#### **5.3.1. Araştırma sonucuna dayalı öneriler**

- Araştırma sonucunda kadınların psikolojik belirti puanlarının erkeklere göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca spor yapan kadınların psikolojik belirti düzeyleri spor yapmayanlara göre daha düşüktür. Bu bağlamda kadınların toplumsal rolleri gereği etkinlik alanların sınırlı olması nedeniyle, kadınların psikolojik belirtilerini azaltmak amacıyla spora teşvik amacıyla çeşitli sosyal etkinliklerin yapılması önerilebilir.
- Spor yapan bireylerde bilişsel esneklik düzeyi spor yapmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Sonuçla ilgili olarak sporun olumsuz duyguların boşaltımını sağlamada önemli bir etkisi olduğu, karar verme ve bilişsel fonksiyonlar

üzerinde çeşitli nörotransmitterlerin salınımını arttırdığı bilinmektedir. Bu bağlamda bilişsel esneklik düzeyini arttırmak amacıyla bireyler düzenli spor yapmaya yönlendirilebilir.

- Takım sporu yapan bireylerin depresyon ve psikotizm düzeyleri bireysel spor yapanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Sonuçla ilgili olarak, bireysel sporlarda sporcu müsabakaya çıkana kadar kendisiyle yarışmakta ve kendini aşmaya çalışmaktadır, takım sporu yapan bireyler ise müsabakaya çıkana kadar başkalarıyla yarış içindedir. Yani kişi kendinden çok yerine geçmeyi çalışan kişilerle mücadele içindedir. Dolayısıyla takım sporunda ki takım başarısı, antrenör faktörü ve takımdaki oyuncuların birbiriyle uyumu açısından takım sporu yapan bireylerin daha çok sorumluluğu olduğu söylenebilir. Bu anlamda bu belirtileri azalmak için, antrenörler sporcuların kişisel özellik ve yetilerini dikkate alarak sporculara psikolojik anlamda destek olmalı ve sporcudan kapasitesini zorlayacak beceriler beklememelidirler.

### **5.3.1. İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler**

- Bu araştırma bazı fakülterlerle sınırlı tutulmuştur. Ülke bazında ki sedanter bireyler ve profesyonel sporcuların dahil edileceği araştırmalar yapılabilir.
- Bölgesel ve farklı sosyo-kültürel yapıdaki bireylerin katılım göstereceği araştırmalar planlanabilir.
- Bu araştırmada bilişsel esnekliğin ilişkili olabileceği sınırlı değişkenler incelenmiştir. Sonraki araştırmalarda bilişsel esneklikle ilişkili olabilecek karar verme stiller, problem çözme becerileri, yaşam doyumu gibi değişkenlerinde dahil edileceği araştırmalar planlanabilir.

## KAYNAKLAR

- Aarq, L. E., Haugland, S., Hetland, J., Torsheim, T., Samdal, O. & Wold, B. (2001), "Psychological and somatic complaints among adolescents", *Tidsskr Nor Laegeforen*, 121(25): 2923- 2927.
- Abrantes, A. M., Strong, D. R., Cohn, A., Cameron, A. Y., Greenberg, B. D., Mancebo, M. C., & Brown, R. A. (2009). Acute changes in obsessions and compulsions following moderate-intensity aerobic exercise among patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders*, 23(7), 923-927.
- Acar, T. (2009). *Dokuzuncu sınıf öğrencilerinde akran zorbalığı ve psikolojik belirtiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Adler, A. (2000). *Çocuk eğitimi*. (Çev: Kamuran Şipal), (2. Basım). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Adler, A. (2010). *Yaşamın anlamı*. Ankara: Alter Yayıncılık.
- Adler, A. (2014). *Yaşamın anlamı ve amacı* (11. Basım). Kamuran Şipal, (çev.), Ankara: Say Yayınları.
- Adler, A., & Şipal, K. (2017). *Yaşamın anlam ve amacı*. Say.15 : Ankara: Say yayınları.
- Akın, A. ve Özkaya, S. (2015). Mutluluk yönelimleri ölçeği kısa formunun Türkçeye uyarlanması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Journal of European Education*, 5(3), 39-46.
- Al-Ilssa I. *The Psychopathology of Women*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1980.
- Allott, P. (2004). What is mental health, illness and recovery. *Good practice in adult mental health*, 13-31.
- Alparslan-Kardeş, G. (2016). *Davranış-mekân uyumu: Bilişsel esneklik düzeyleri farklı öğrencilere göre, okul ortamında olanaklılıkların (affordances) incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altan, İ. (2015). *Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışan eğitim personelinde iş doyumunun genel ruh sağlığı düzeyine etkisinin branş çerçevesinde karşılaştırılması*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alver B. (2003). *Çesitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışanların empatik becerileri, karar strejileri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Alver, B., Dilekmen, M., & Ada, Ş. (2016). Üniversite öğrencilerinin bazı öznel algılamalarına göre psikolojik belirtileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33).
- Alver, B. (2003). *Çesitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışanların empatik becerileri, karar stratejileri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 4th edition, text version (DSM-IV-TR). Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Ankaralı, S., & Bayramlar, Z. (2019). Aerobik kapasite ve bilişsel performans ilişkisi. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 24(2), 159-169.
- APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) (2005). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı* (DSM-IV-TR). (Gözden geçirilmiş 4. baskı). (E. Köroğlu, Çev. ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aşkın, R., Ilısu, B., İlli, A.S., Altuğ, F.B., Kaya, N. ve Kucur, R. (1995). Lise öğrencilerinde Scl-90-R ile semptom taraması. *Düşünen Adam*, 8 (1), 43-47.
- Aslan, A. G. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara .
- Audet, C.M., Wagner, L.J., & Wallston, K.A. (2015). Finding meaning in life while living with HIV: validation of a novel HIV meaningfulness scale among HIV-infected participants living in Tennessee. Audet et al. *BMC Psychology*, 3: 15.
- Avcı, N. (2012). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının, psikolojik belirtiler ve ölüm kaygısı ile ilişkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Averill, J. R. (1983) . *Studies on Anger and Agression Implications for Theories*. USA: Springer- Verlag
- Avşaroğlu, S., & Okutan, H. (2018). Zihin engelli çocuğu olan ailelerin yaşam doyumları, iyimserlik ve psikolojik belirti düzeylerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 59-76.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M.E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 115-129. *And Psychological WellBeing. British Journal Of Psychology*, 83, 133-145.

- Baba, H.K. (2018). *Bireysel egzersiz programının ve neurofeedback uygulamalarının oyun bağımlılığı, kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve beyin dalgaları üzerine etkisi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bahadır, Z. C. M. K. Z., & Çelik, B. (2017). A Study On Cognitive Flexibility Of Candidates Applying To Special Talent Examination Of Faculty Of Sport Sciences At Akdeniz University. *Proceedings of MAC 2017*, 386.
- Bakırcıoğlu, R. (1976). *Ruh sağlığı ve rehberlik*. Ankara: Çark Matbası.
- Bakırcıoğlu, R. (2011). *Çocuk ve Ergende Ruh Sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bal, U., Çakmak, S., & Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Baldwin, D. R., Harris, S. M. & Chambliss, L. N. (1997), "Stress and illness in adolescence: Issues of race and gender", *Adolescence*, 32(128): 839- 853.
- Baltaş, Z. (2000). *Sağlık psikolojisi*. (1. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi, 189- 209
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall: Englewood Cliffs.
- Bannister, D. (1985). The free-floating concept of anxiety. In E. Karas (Ed.), *Current issues in clinical psychology* (Volume 2, pp. 227-238). New York: Plenum Press.
- Barragan, M., Laurens, K. R., Navarro, J. B. ve Obiols, J. E. (2011). Psychotic-Like experiences and depressive symptoms in a community sample of adolescents. *European Psychiatry*, 26, 396–401.
- Bartholomew, J.B., & Linder, D.E. (1998). State anxiety following resistance exercise: the role of gender and exercise intensity. *J Behav Med*;21: 205–19
- Başa, E. (2011). *Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Başsu, A. D. (2016). *Öğretmenlerin bazı demografik özelliklerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) .Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Bastık, P, F. (2020) *Öğretmen adaylarının kültürlenme düzeylerinin yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi*.(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep.
- Baştuğ, G., & Çumralgil, B. (2004). Kros Sporü İle Uğraşan Sporcuların Depresyon Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 95-100.
- Batum, P., & Öktem, F. (2011) Öğrenme bozukluklarında ebeveyn kabulü/reddi ile içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*

- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Bayram, D. (1999). *Bir grup gençte ruhsal belirti ile sosyal destek ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Baytan, B. A. (2019). *Çalışan ve Emekli Yöneticilerin Yaşamın Anlamı Doğrultusunda Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırmalı İncelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (2011). Anksiyete bozuklukları ve fobiler, bilişsel bir bakış açısı (V. Öztürk, Çev., 2. baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A., T., Rush, A., Shaw, B., Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*, New York: Guilford Pres.
- Beck, A.T., Steer, R.A. ve Brown, G. (1993). Dysfunctional Attitudes and Suicidal Ideation in Psychiatric Outpatients. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 23(1), 11-20.
- Bekker MHJ. (2000). Agoraphobia: Sex specific stress or sex specific stressors? In: Sherr L, St. Lawrence SJ, eds. *Women, Health and the Mind*. Chichester UK, Wiley, 91-114.
- Bektaş, A. (2012). *Yöneticilerin iş tatmini ve motivasyon düzeylerinin yaşam anlamı düzeyi üzerindeki etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Benk, A. (2006). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Berktaş, S. (2019). *İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(3), 343-353.
- Bingkun, S., & Qian, Z. (1997). Investigation Into The Effect Of Sports Dance On Mental Health [J]. *Journal Of Beijing University Of Physical Education*, 2.
- Blumenthal JA, Babyak MA, Moore KA, Craighead WE, Herman S, Khatri P, et al. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Arch Intern Med* 1999; 159:2349- 2356.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and social psychology bulletin*, 34(2), 182-195.
- Bourne, E. J. (1995). *The anxiety and phobia workbook*. New York: MJF Books.

- Boyce, P., Hickie, I., Parker, G., Mitchell, P., Wilhelm, K. ve Brodaty, H. (1992). Interpersonal Sensitivity and The One-Year Outcome of a Depressive Episode. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 26, 156-161.
- Boyd, J. H. and Crump, T. (1991). Westphal's agoraphobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 5(1), 77-86.
- Brown, D ve Blanton C (2002). Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. *MedSci Sports Exerc*, 34: 1087-1096.
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal Psikoloji*. (Çev. O.Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Eserin orijinali 2011'de yayımlandı).
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. ve Çakmak, E. K. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Çağlayan, H. S., & Gül, M. A. Ö. Fiziksel Aktivitelerin Üniversite Öğrencilerinin Affedicilik Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (11), 314-322.
- Çağlayan, İ. D. (2019). *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Almış Çocuk ve Ergenlerde İçselleştirilmiş Damgalanmanın Benlik Saygısı, Umut ve Depresyon İle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Calfas, K. J. ve Taylor, W. C (1994). Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescent. *Pediatric Exercise Science*, 6, 406-423.
- Camus, A., & Söyleni, S. (2014). çev. *Tahsin Yücel, Can Sanat Yayınları. İstanbul*.
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Canatan, A., Sariçam, H., & Biçer, B. (2015) Affediciliğin Yaşamda Anlam Üzerindeki Etkisi. *Eğitim ve Bilim Tarihi Sempozyumu*
- Cao, F. ve Su, L. (2006). Internet Addiction Among Chinese Adolescents: Prevalence and Psychological Features. *Child: Care, Health and Development*, 33(3), 275-281.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Carpenter, T. P., Tignor, S. M., Tsang, J. A. ve Willett, A. (2016). Dispositional self-forgiveness, guilt-and shame-proneness, and the roles of motivational tendencies. *Personality and Individual Differences*, 98, 53-61.
- Casey PR, Dunn G, Kelly BD ve ark. (2006) Factors associated with suicidal ideation in the general population: Five- center analysis from the ODIN study. *Br J Psychiatry*, 189: 410-5

- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- Ceyhan, C. H. (2019) *Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30
- Cheung, C. (2001). Assessing Coping Flexibility in Real-Life and Laboratory Settings: A Multimethod Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.
- Çitemel, N. (2010). *Lisansüstü öğrencilerinin ahlaki yargı yetenekleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Clark, A. D., Beck, A. T., Alford, B. A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. Canada: John Wiley and Sons.
- Clark, D. A. (2004). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. Guilford Press, New York.
- Clarke, H. F., Dalley, J. W., Crofts, H. S., Robbins, T. W., & Roberts, A. C. (2004). Cognitive inflexibility after prefrontal serotonin depletion. *Science*, 304(5672), 878-880.
- Çolak, (2014) *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çolak, T. S., Koç, M., Eker, H., & Düşünceli, B. (2017). Forgiveness Flexibility Scale For Secondary Education: Validity and reliability study Ortaöğretim Öğrencilerinde Affetme Esnekliği Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 63-73.
- Çolak, T., & Koç, M. (2016). Forgiveness flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3(1), 14-30.
- Çolakoğlu, Ü., & Yurcu, G. (2019). Sağlık Turizmi Çalışanlarının Rekreatif Faaliyet Katılımlarına Göre Kişilerarası Duyarlılık ve Yaşam Doyum İlişkisi. *Journal of Travel and Tourism Research*, 15, 69-92.
- Cook, J. A., Copeland, M. E., Floyd, C. B., Jonikas, J. A., Hamilton, M. M., Razzano, L., ... & Boyd, S. (2012). A randomized controlled trial of effects of wellness recovery action planning on depression, anxiety, and recovery. *Psychiatric Services*, 63(6), 541-547.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Dağ İ. (1990). *Kontrol Odağı, Stresle Basa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme ilişkileri*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



- Dalmaz, M., & Yurtdaş, G. T. (2015). Spor Salonunda Spor Yapanlarda Ortoreksiya Nervosa Belirtilerinin İncelenmesi. Prevalence Of Orthorexia Nervosa Symptoms Among People Who Exercise In Gyms.
- Demirbaş-Çelik, N. ve İşmen- Gaziöğlü, E. (2015). Yaşamda anlam ölçeği lise formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(33), 42-60.
- Demirdağ, S., & Kalafat, S. (2015). Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2).
- Deniz, E., AvÇaroğlu, S. ve Hamarta, E. (2004). Psikolojik Danışma Servisine Başvuran Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri. *XII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sunulmuş bildiri*, 16, 139-152.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., & Covi, L. (1973). SCL-90: an outpatient psychiatric rating scale—preliminary report. *Psychopharmacol Bull*, 9(1), 13-28.
- Dığrak, E. (2014). *Meslek ve Hobi Edindirme Kursuna Katılan ve Katılmayan Kadınların Ruh Sağlığı Durumlarının Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi ,Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dishman RK, Renner KJ, Youngstedt SD, Reigle TG, Bunnell BN, Burke KA, et al. (1997). Activity wheel running reduces escape latency and alters brain monoamine levels after footshock. *Brain Res Bull* 1997; 42:399-406
- Doğan, B. ve Morali, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S. & Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being among turkish university students. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- Dreisbach, G., & Goschke, T. (2004). How positive affect modulates cognitive control: reduced perseveration at the cost of increased distractibility. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 30(2), 343-353.
- Droste SK, Gesing A, Ulbricht S, Reul JM. (2003). Effects of long-term voluntary exercise on the mouse hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis. *Endocrinology* 2003;114:3012-3023.
- DSM-5. (2013). Tanı ölçütleri başvuru el kitabı. (E. Köroğlu,Çev.) Beşinci baskı, Ankara: HYB
- Dursun, N. (2019). *Evli ve ekâr bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98.
- Eker, H (2014) *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi.*(Yayınlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Ekşi, A. (1982). Gençlerimiz ve Sorunları. İ.Ü. Mediko-Sosyal Merkezi Yayınları. İstanbul
- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R. ve Clarebout, G. (2011). *Links between beliefs and cognitive flexibility: Lessons learned.* New York: Springer.
- Ellis A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances: Revised and Updated.* New York, Citadel Publication.
- Ellis, A. (1998). *How to control your anger, before it controls you.* New York: Kensington Publishing Corp.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behaviour Therapy.* New York: Springer Publishing Company.
- Emin, K. U. R. U. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1).
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning and virtue: well springs of a positive life. *Flourishing: Positive Psychology and The Life Well-lived*, 105-128.
- Enç, M. (1978). *Ruh Sağlığı Bilgisi.* inkılap ve Aka Yayıncılık. İstanbul.
- ENÇ, Mithat (1984), *Ruh Sağlığı Bilgisi*, 9.Baskı, inkılap Yayınevi, istanbul.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope.* American Psychological Association.
- Erdoğan, Ş. A. M. A., & Kolamaz, C. (2011). Destekleyici Ve Geliştirici Liderlik Özellikleri İle Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 313-342.
- Eren, T.A. (2008). *Onkoloji Hemşirelerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Erikson, E. H. (1984). İnsanın Sekiz Çağı, Çev. TB Üstün, V Şar). *Birey ve Toplum Yayıncılık, Ankara.*
- Erol Özmen, Ömer Aydemir, Erhan Bayraktar, (1997). Genel Tıpta Psikiyatrik Sendromlar, *Hekimler Yayınlar Birliği, Ankara, s.117.*

- Erözkan, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılıkları İle Reddedilme Duyarlılıklarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2).
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 129-155.
- Esen-Aygun, H. (2018). The Relationship between Pre-Service Teachers' Cognitive Flexibility and Interpersonal Problem Solving Skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 77, 105-128.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of personality*. McGraw-Hill.
- Fişek, K. (1985). Dünyada ve Türkiye'de spor yönetimi, Bağırgan Yayınevi, Ankara
- Fitzgibbons, R., Enright, R. ve O'Brien, T. (2004). Learning to Forgive. *American School Board Journal*, 191, 24-26.
- Fordham, Frieda (1997). Jung Psikolojisi, (Türk: Aslan Yalçiner), (4. Basım), Say Yayınları, İstanbul, s.24.
- Frankl, V. (1997). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çev. Selçuk Budak). Ankara. Öteki Yayınevi.
- Frankl, V. E. (2010). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2013). *İnsanın anlam arayışı* (12. Basım). Selçuk Budak (çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E., & Atayman, V. (2019). *Hayatın anlamı ve psikoterapi*. Say.139: Ankara . say yayınları.
- Frankl, V.E. (2014). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okyanus.
- Freeman, D. (2007). Suspicious Mind: The psychology of persecutory delusions. *Clinical Psychology Review*, 27, 425-457
- Geçtan, E. (1984). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. Maya Yayınları. Ankara
- Gemci, B. N. (2017). *Çalışan ve çalışmayan kadınların ruh sağlığı durumlarının karşılaştırılması*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Göka, E. (2013). *Hayatın Anlamı Var Mı?* İstanbul: Timaş Yayınları.
- Gökalp, M. (2010). *Bakıma Muhtaç Çocukların Ailelerinde Karşılaştıkları Sosyal-*
- Gökalp, M. (2010). *Bakıma muhtaç çocukların ailelerinin karşılaştıkları sosyal psikolojik sorunlar ve psikolojik belirtiler*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

- Gökyürek, B., & Okan, İ. (2016). Personality Characteristics Of Sports Students By Sports Branches. *Niğde University Journal Of Physical Education And Sport Sciences*, 10(3)
- Green C. E. L., Freeman D., Kuipers E., Bebbington, P., Fowler D., Dunn G., & Garety P.A. (2007). Measuring ideas of persecution and social reference: The green *et al.* Paranoid Thought Scales (GPTS). *Psychological Medicine*, 38, 101-111.
- Güleç, C. (2006). *Psikiyatrinin A-B-C'si, Ruhsal Bozukluklar, Tanısı ve Tedavisi*. İstanbul: Say Yayınları.
- Güleç, C. (2009). *Pozitif ruh sağlığı*. Arkadaş Yayınevi.
- Güleç, Cengiz (2003), *Psikiyatri Ve Psikoterapilerin ABC'si*, hyb Yayıncılık, Ankara.
- Güler, B. (2015). *The measurement of cognitive flexibility in adolescents and its relation to depression symptoms*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güllü, S. (2018). Sporcuların Antrenör-Sporcu İlişkisi İle Sportmenlik Yönelimleri Üzerine Bir Araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 190-204.
- Güllü, S., & Şahin, S. (2017). The relationship between organizational justice and organizational revenge of physical education and sports teachers Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin örgütsel adalet algısı ile örgütsel intikam (öç alma) eğilimi arasındaki ilişki. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3729-3741.
- Gülüm, V. & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13, 216-223.
- Gümüşçağlayan, G. (2018) *Psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide empatinin aracılık rolü*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Gündüz, B., Erkan, Z., & Gökçakan, N. (2007). Polislerde tükenmişlik ve görülen psikolojik belirtiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 283-298.
- Hall, J.A., Andrzejewski, S.A. ve Yopchick, J.E. (2009). Psychosocial Correlates of Interpersonal Sensitivity: A Meta-Analysis. *J Nonverbal Behav*, 33, 149–180. DOI:10.1007/s10919-009-0070-.
- Hallowell, E. M., & Subaş, E. (2005). *Affetmek üzerine*. Dharma Yayınları. İstanbul
- Han, D. H., Park, H. W., Kee, B. S., Na, C., Na, D. H. E., & Zaichkowsky, L. (2011). Performance enhancement with low stress and anxiety modulated by cognitive flexibility. *Psychiatry investigation*, 8(3), 221.
- Hantman, S., & Cohen, O. (2010). Forgiveness in late life. *Journal of Gerontological Social Work*, 53(7), 613-630.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of clinical psychology*, 42(1), 5-21.

- Hillier, A., Alexander, J. K., & Beversdorf, D. Q. (2006). The effect of auditory stressors on cognitive flexibility. *Neurocase*, 12(4), 228-231.
- Hodgson, L. K., Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others, *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 931-949
- Horney, Karen (2015). Nevrozlar ve İnsan Gelişimi. 2.Baskı. Çev. E.Erbatur, İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Horney, Karen (2017). İçsel Çatışmalarımız. 3.Baskı. Çev. Z. Koçak , İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Irak, M. (2012). Serotonin Bilissel İşlevlerdeki Rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 13.
- Işık, E., & Taner, Y. I. (2006). *Çocuk, ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları*.
- Jonassen, D. H., & Grabowski, B. L. (2012). *Handbook of individual differences, learning, and instruction*. Routledge.
- Jung, C. G., & Gürol, E. (2006). *Analitik psikoloji*. Payel Yayınları.İstanbul
- Kalyon, A. (2018). *Anksiyete duyarlılığının ve sosyal anksiyeteye eşlik eden anksiyete duyarlılığının azaltılmasında bilişsel-davranışçı müdahale programının etkisi*.(Yayınlanmış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon
- Kapıkıran, N. A. (2001). Lise öğrencilerindeki psikopatolojik belirtilerin cinsiyet ve sınıf değişkenleri açısından incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(10), 34-39.
- Kaptanbaş Gürbüz, E., & Sezgin Nartgün, Ş. (2018). Pedagojik formasyon programı öğrencilerinin bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 11(55).
- Kara, N. Ş., Çetın, M. Ç., Dönmez, A., & Çağın, M . (2020). The relationship between cognitive flexibility and the meaning of life: a research on the students of the faculty of sport sciences. *Turkish Journal of Sport and Exercise* , 22 (1) , 142-149
- Kara, N.Ş., Kara, M., Koç, M., & Dönmez, A. (2019).Türkiye karate hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *ERPA 2019*, 541.
- Karabulut, E. (2007). *Aktif sporcuların yarışma öncesi ve sonrası psikolojik belirtileri ile reaksiyon zamanları arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*.(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Karadeniz, S. (2004). Bilissel Esneklik Hiper Metinleri ve Hiper Ortamları. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 3(2).

- Karakaş, A (2014) *Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psikoeğitim programının affetme esnekliği, empati ve streste başa çıkma üzerindeki etkisi.* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Karakaş, A (2014) *Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psikoeğitim programının affetme esnekliği, empati ve streste başa çıkma üzerindeki etkisi.*(Yayınlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler.* (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Katovsich, R. B. (2007). Empathy and cognitive flexibility as correlates of forgiveness.
- Kavut, S. (2018). Karen horney ve nevrotik kişilik üzerine bir araştırma: Blue Jasmine Örneği. *Journal of International Social Research, 11*(55).
- Kirkcaldy, B., Siefen, G. & Furnham, A. (2003), Gender, anxiety- depressivity and self-image among adolescents, *European Psychiatry, 18*(2): 50- 58 .
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in peoples lives.* U of Minnesota Press.
- Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M. ve Schmidhuber, N. (2010). Perspective taking and cognitive flexibility in the Dimensional Change Card Sorting (DCCS) task. *Cognitive Development, 25*(3), 208-217.
- Köknel Ö. (1999).*Ruh Sağlığı.* İstanbul, Alfa Basın Yayın, 1-5.
- Köknel, Ö. (1981). *Ailede ve Toplumda Ruh Sağlığı.* Hürriyet Yayınları, İstanbul.
- Konstam, V., Chernoff, M., & Deveney, S. (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt anger, and empathy. *Counseling and Values, 46*(1), 26-39.
- Kring, A.M., Davison, G.C, Neale, J.M. & Johnson, S. (2015). Anormal psikolojisi, çev. Mustafa Şahin, 12. bs, Ankara: Nobel Akademi.
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Kurtipek, S., & Çolakoğlu, T. (2014). Examination Of Personality Characteristics Of Students At High Schools Giving Sports Education. *Journal Of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 8*(1).
- Kuruoğlu, D. S. (2009). *Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişki* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kuter, F. Ö., & Kuter, M. (2012). Beden Eğitimi Ve Spor Yoluyla Değerler Eğitimi. *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori Ve Uygulama, (6)*, 75-94.
- Lightsey Jr, O. R., & Boyraz, G. (2011). Do positive thinking and meaning mediate the positive affect—Life satisfaction relationship?. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 43*(3), 203.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, *56*, 239-249.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of social psychology*, *142*(5), 663-665.
- Mackenzie S, Wiegel J R, Mundt M, Brown D, Saewyc E, Heiligenstein E, Harahan B, Fleming M (2011). Depression and suicidality among students accessing campus health care. *American Journal of Orthopsychiatry*, *81* (1), 101-107.
- Maltby, J., Day, L., and Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness, the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, *6*, 1-13.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1996). Communication traits: A cross-generalization investigation. *Communication Research Reports*, *13*(1), 58-67.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, *11*(1), 1-9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, *76*(2), 623-626.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. and Thweatt, K.S., (1998). Aggressive Communication Traits And Their Relationship With The Cognitive Flexibility Scale. *Journal Of Social Behavior And Personality*, *13*(3)pp.34-45.
- Masi, G., Favilla, L., Millepiedi, S., Mucci, M., Rundell, J. R. & Engel, C. C. (2000), "Somatic symptoms in children and adolescents referred for emotional and behavioral disorders", *Psychiatry*, *63*(2): 140- 159.
- Masley S, Roetzheim R, Gualtieri T. Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *J Clin Psychol Med*. 2009;16(2):186-93.
- Mazicioğlu, M. M., Baştürk, M., & Çetinkaya, F. (2000). Dağcılarda Kişilik Yapısının Araştırılması: Kısa Semptom Envanteri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *3*(1), 61-66.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. Jr. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: review and critique. *Counseling and Values*, *39*(1), 2 -14.
- Menteş, G., & Saygın, Ö. (2019) E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, *5*(4), 238-250.
- Murphy, J. W. (2015). *Factors associated with emotion regulation flexibility*. Illinois Institute of Technology.
- Neto, F., & Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, *18*(1), 15-30.
- Netz, Y., Tomer, R., Axelrad, S., Argov, E., & Inbar, O. (2007). The effect of a single aerobic training session on cognitive flexibility in late middle-aged adults. *International Journal of Sports Medicine*, *28*(01), 82-87.

- Nolen-Hoeksema S, Girgus JS (1994) The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychol Bull*, 115: 424– 443.
- Özbay, D. (2003). *Lise öğrencilerinin psikopatolojik özellikleri ile kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi), Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Özdel, K. (2015). Dünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özdolap, M. (2015). *Mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Özgür, İ. N., (1976). *Ailede ve Okulda Çocuk ve Gençin Ruh Sağlığı* (ilave 2.baskı). İstanbul: Anı Yayıncılık,15-16.
- Öztürk MO. (1997).*Ruh Sağlığı Ve Bozukluğunun Tanımlanması*. Editör: Orhan Öztürk. Ruh sağlığı ve bozuklukları, (7.baskı), Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 101-104.
- Öztürk, M. O. (1998). *Psikanaliz ve psikoterapi*. TPD Yayınları. Ankara.
- Öztürk, M. O., ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (Cilt 1). Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara.
- Öztürk, M. O., ve Uluşahin, A. (2016). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (14.baskı). Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara
- Peker, A., & Çukadar, F. (2016). Bilişsel Esneklik Ile Sosyal Medyayı Kullanmaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal Of Education*, 6(2), 66-79.
- Purdon, C., ve Clark, D. A. (2018). *Takıntılarla Başa Çıkma*. Psikonet Yayınları, İstanbul, s.30-32
- Robbins, P. R., & Tanck, R. H. (2001). University students' preferred choices for social support. *The Journal of Social Psychology*, 135(6), 775-776.
- Roloff, M. E., & Berger, C. R. (1982). Social cognition and communication: An introduction. In *Social cognition and communication*. Sage.
- Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E., & O'Loughlin, J. (2016). Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of sport and exercise psychology*, 38(1), 105-110.
- Sacharin, V. (2009). *The influence of emotions on cognitive flexibility*. Yayınlanmış doktora tezi. Michigan Üniversty, Psychology, Michigan.
- Saföz Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.



- Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sarı, E. (2014). Effects of Forgiveness on Self-Actualization. *Elementary Education Online*, 13(4), 1493-1501
- Şavur, E. Y., & AKDUR, R. T. D. (2012). *İnsani yardım çalışanlarının yardım arama davranışına ilişkin bir inceleme:Psikolojik belirtiler, psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algısı*. (Doctoral dissertation),Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü , Ankara.
- Saygılı, S. (2001). *Ruh Hastalıkları ve Korunma Yolları*. istanbul: Türdav A.Ş
- Schnell T. (2009). The Sources of Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to Demographics and Well-Being. *J Posit Psychol* 2009, 4(6): 483-99.
- Schultz, W. (2002). Getting formal with dopamine and reward. *Neuron*, 36(2), 241-263.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Gerçek Mutluluk*. Çev: Semra Kunt Akbas. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Şentepe, A. (2016) *Ruh sağlığı belirtilerinin yordayıcısı olarak affetme ve dindarlık ilişkisi*. (Yayımlanmış Doktor Tezi).Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şentürk, H. ve Yakut,S. (2014). Hayatın Anlamı ve Din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(33): 45-60.
- Serin, N. B., & Topses, G. (2017). Lise Öğrencilerinde Görülen Psikolojik Belirtilerin Cinsiyet Ve Akademik Başarı Açısından İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(18).
- Seven, S. (2008). *Çocuk ruh sağlığı*, Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Sevim E. (2015). *Sınıf Öğretmenlerinin öğretme ve öğrenme anlayışları ile bilişsel esnekliklerinin kaynaştırmaya ilişkin öz yeterlilik algılarını yordama düzeyinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, İstanbul.
- Sezer, F. (2009). *Müzikle terapinin sınav kaygısı, öfke ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Şimşek, Muhammet Ali. (2005). *Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Snodgrass, S. E. (1992). Further Effects of Role versus Gender on Interpersonal Sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 154- 158.
- Söylemez, A. (2016). *Manevi zekanın yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Spiro, R.J., Feltovich, P.J., Jacobson, M.J., ve Coulson, R.L. (1992). Cognitive flexibility, constructivism, and hypertext: random access instruction for advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. Duffy, T. M. ve Jonassen, D. (Eds.). *Constructivism and the technology of instruction: A conversation* (s.57-75). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Steger, M. F. (2012). Making Meaning in Life. *Psychol Inq*; 23(4): 381–5.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality*, 76(2), 199-228.
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. Unpublished doctoral thesis Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3359050)
- Sungur, M. Z. (1997). Fobik Bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-11.
- Sütpak, F. (2012). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekâ ve kısa semptomlarının karşılaştırılması*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü., Şanlıurfa.
- Taliaferro L, Rienzo B, Pigg RM, Miller MD ve Dodd V J (2009). Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression, and suicidal behavior among college students. *Journal of American College Health.*, 57 (4): 427-436.
- Tan, O. (2017). *Takıntılar Vaka Örnekleri ve Tedavi Yöntemleri*. Timas Yayınları, İstanbul, s.22-23
- Tanhan, F. (2014). Öğretmenlerde İrrasyonel İnançlar İle Cinsiyet ve Depresyon İlişkisinin İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (28), 55-73.
- Tao FB, Xu ML, Kim SD, Sun Y, Su PY, Huang K. (2007). Physical activity might not be the protective factor for health risk behavior and psychopathological symptoms in adolescents. *J Paediatr Child Health*. Nov;43(11):762-7.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma Ve İç Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Taubman–Ben-Ari, O., & Weintraub, A. (2008). Meaning in life and personal growth among pediatric physicians and nurses. *Death studies*, 32(7), 621-645.
- Terlemez, M. (2019). Spor Aktivitesinin Özgüven, Serotonin Ve Dopamine Etkisi. *International Journal Of Social Science*, 2(2), 1-6.
- Thompson, L. Y., Shahan, P. E. (2001). *Forgiveness in the workplace, Handbook of workplace spirituality and organizational performance*, New York: Routledge.

- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. ve Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 2(73), 313-359.
- Thompson, L. Y., Snyder, C.R. (2003). Measuring forgiveness, *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press.
- Thoren P, Floras JS, Hoffmann P, Seals DR. (1990). Endorphins and exercise: physiological mechanisms and clinical implications. *Med Sci Sports Exerc* 1990; 22:417-428.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S., & Luskin, F. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, and C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness, Theory, research, and practice* (pp. 254-280). New York: Guilford Press.
- Tiryaki, A., Özkorumak, E. ve Ak, İ. (2007). Şizofreni tanısı almış poliklinik hastalarında psikiyatrik eş tanılar. *Klinik Psikiyatrik Bülteni*, 17, 174-180.
- Tomrukçu, Ç. (2010). *Özel Ve Kamuya Ait İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Yaşam ve İş Doyumu Düzeyleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Toros, T., Akyüz, U., Bayansalduz, M. ve Soyer, F. (2010). Görev ve ego yönelimli hedeflerin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi (Dağcılık sporu yapanlarla ilgili bir çalışma). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1039-1050.
- Tosunoğlu, F., & Gökyürek, B. (2018). Takım Sporü ile Uğraşan Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1-4), 33-44.
- Tükel, R., & Alkın, T. (2000). *Anksiyete bozuklukları*. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, 1, 551-552.
- Tura, H. (2019). *Dindarlık affetme ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Türk Dil Kurumu (1988) Türkçe Sözlük. Atatürk Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları. Ankara: Yayın no 549. Cilt 2
- Türkçapar, H. (2009). *Depresyon; Klinik Uygulamalarda Bilişsel Davranışçı Terapi*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Uçar, I. (2018). *Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Bireylerde Yalnızlık Ve Sosyal Anksiyete Düzeyinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Muğla.
- Ünal, Süheyla (2000), "Depresyon ve Kişilik", *Duygudurumn Bozuklukları Dizisi*, Sayı 2, s.72-76
- URL-1: <http://mozartcultures.com/davranisbilimlerindenorokimya/> E.T. 15.06.2019.
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47-55.

- Veale, D., Willson, R., (2017). *Obsesif Kompulsif Bozukluk*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Veysel, O. K. Ç. U., Şahin, H. M., & Şahin, E. (2015). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Örgütsel Sinizme İlişkin Algılarının Örgütsel Bağlılıkları Üzerindeki Etkisi. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 3(Special Issue 4), 298-313.
- Veysi, B. A. Ş., & Hamarta, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.
- Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 42(2), 160.
- Weissman MM, Bland RC, Canino GJ, Greenwald S, Hwu HG, Lee CK et al. (1994). The cross national epidemiology of obsessive compulsive disorder. The Cross National Collaborative Group. *J Clin Psychiatry*.1994;55:5-10
- Westfall DR, Gejl AK, Tarp J, Wedderkopp N, Kramer AF, Hillman CH ve ark. (2018). Associations between aerobic fitness and cognitive control in adolescents. *Front. Psychol*. 2018;9.
- WHO. (2007). *Developing Community Mental Health Services, Report of the Regional Workshop Bangkok, Thailand*. New Delhi: World Health Organisation
- Windle, M. (1986). Sex role orientation, cognitive flexibility, and life satisfaction among older adults. *Psychology of women quarterly*, 10(3), 263-273.
- Wong, P. T. (1998). Implicit theories of meaningful life and development of the personal meaning profile. P. T. P. Wong ve P. S. Fry (ed.), *The human quest for meaning* (s.110-140) içinde. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Worthington Jr, E. L. (1998). Empirical research in forgiveness: Looking backward, looking forward. *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, 321-339.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59-76.
- Worthington, E. L.Jr. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. New York. Crown Publishers.
- Wright, C. N., Turner, L. A. ve McCarty, D. L. (2017). Perceived parenting, self-conscious emotions, and forgiveness in college students. *Counseling and Values*, 62(1), 57-71.
- Yalom, I. (2014). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalıcı Yayıncılık.
- Yanbastı, G. (1990). *Kişilik kuramları*, Ege Üniversitesi Basımevi, izmir, s.9.
- Yardimci, A., & Çağlayan, A. (2019). Spor yapan ve yapmayan bireylerin biyolojik ritim ve somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 100-113.

- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54).
- Yenilmez, K. (2008). Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özdeşliklerin Görsel Modellerini Tanıma Düzeyleri. *Education Sciences*, 3(3), 409-418.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor/Sociology and Sports*. Ankara: Topkar Yayınları
- Yıldırım, Ş. (2016). *Ortaöğretim öğrencilerinde kişisel sorumluluk ve ruh sağlığı düzeyleri arasındaki ilişki: Adana Çukurova ilçesi örneği*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.
- Yıldız, M. (2008). *Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Yılmaz, B. (2019) *Kahramanmaraş büyükşehir belediyesinde çalışan spor yapan ve yapmayan personelin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kahramanmaraş.
- Yılmaz, E.B. (2010). *Zeka Türleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yörükoğlu, A. (1978). *Çocuk Ruh Sağlığı*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yurdakul, S. (1999). *Ruhsal Hastalıklar ve Baş Etme Yolları*, Nobel Tıp Kitapevleri. Ankara.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yusuf Alper (1999). *Bütün yönleriyle depresyon*, Gendaş A.Ş., İstanbul, s.19.
- Zahal, O. (2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Zika, S., & Chamberlain K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, p. 133-145.

## EKLER

### EK A: Anket ve Ölçek Formları

Sevgili Öğrenci; bu araştırma öğrencilerin yaşamın anlamı, bilişsel esneklik, affetme esnekliği ve psikolojik belirtilerini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkileri tespit etmek için yapılacaktır. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur sadece size uygunluğu vardır. Her bir soruyu dikkatle okuyup size en uygun cevabı vermeniz gerekmektedir. Sorularımıza vereceğiniz içten yanıtlar araştırmamızın objektif olmasını sağlayacaktır. Bilimsel bir araştırmaya katkı sağladığınız için teşekkür ederiz.

Nuriye Şeyma KARA  
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/> Kadın
Fakülteniz	.....
Spor Yapıyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Spor Yılıınız	..... (Örneğin 2 yıl gibi)
Spor Branşınız	.....

Psikolojik Belirti Envanteri (SCL-90)		Hiç	Çok Az	Orta Derece	Oldukça Fazla	İleri Derece
1	Baş ağrısı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Sinirlilik ya da içinin titremesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Zihinden atamadığınız, yineleyici( tekrarlayıcı) hoş gitmeyen düşünceler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Baygınlık veya baş dönmesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Cinsel arzu veya ilginin kaybı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Başkaları tarafından eleştirilme duygusu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Olayları anımsamada güçlük	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10	Dikkatsizlik ve sakarlıkla ilgili endişeler	( )	( )	( )	( )	( )
11	Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi	( )	( )	( )	( )	( )
12	Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar	( )	( )	( )	( )	( )
13	Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi	( )	( )	( )	( )	( )
14	Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali	( )	( )	( )	( )	( )
15	Yaşamınızın sonlanması düşünceleri	( )	( )	( )	( )	( )
16	Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma	( )	( )	( )	( )	( )
17	Titreme	( )	( )	( )	( )	( )
18	Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi	( )	( )	( )	( )	( )
19	İştah azalması	( )	( )	( )	( )	( )
20	Kolayca ağlama	( )	( )	( )	( )	( )
21	Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi	( )	( )	( )	( )	( )
22	Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi	( )	( )	( )	( )	( )
23	Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma	( )	( )	( )	( )	( )
24	Kontrol edilemeyen öfke patlamaları	( )	( )	( )	( )	( )
25	Evden dışarı yalnız çıkma korkusu	( )	( )	( )	( )	( )
26	Olanlar için kendini suçlama	( )	( )	( )	( )	( )
27	Belin alt kısmında ağrılar	( )	( )	( )	( )	( )
28	İşlerin yapılmasında erteleme duygusu	( )	( )	( )	( )	( )
29	Yalnızlık hissi	( )	( )	( )	( )	( )
30	Karamsarlık hissi	( )	( )	( )	( )	( )
31	Her şey için çok fazla endişe duyma	( )	( )	( )	( )	( )
32	Her şeye karşı ilgisizlik hali	( )	( )	( )	( )	( )
33	Korku hissi	( )	( )	( )	( )	( )
34	Duyularınızın kolayca incitilebilmesi hali	( )	( )	( )	( )	( )
35	Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi	( )	( )	( )	( )	( )
36	Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu	( )	( )	( )	( )	( )
37	Başkalarının sizi sevmediği yada dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi	( )	( )	( )	( )	( )
38	İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapma	( )	( )	( )	( )	( )
39	Kabin çok hızlı çarpması	( )	( )	( )	( )	( )
40	Bulantı veya midede rahatsızlık hissi	( )	( )	( )	( )	( )
41	Kendini başkalarından aşağı görme	( )	( )	( )	( )	( )
42	Adale (kas) ağrıları	( )	( )	( )	( )	( )
43	Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi	( )	( )	( )	( )	( )
44	Uykuya dalmada güçlük	( )	( )	( )	( )	( )
45	Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme	( )	( )	( )	( )	( )
46	Karar vermede güçlük	( )	( )	( )	( )	( )
47	Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu	( )	( )	( )	( )	( )
48	Nefes almada güçlük	( )	( )	( )	( )	( )
48	Soğuk veya sıcak basması	( )	( )	( )	( )	( )
50	Sizi korkutan belirli uğraş, yer ve nesnelere kaçınma durumu	( )	( )	( )	( )	( )
51	Hiçbir şey düşünememe hali	( )	( )	( )	( )	( )
52	Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması	( )	( )	( )	( )	( )
53	Boğazınıza bir yumru tıkanmış olma hissi	( )	( )	( )	( )	( )
54	Gelecek konusunda ümitsizlik	( )	( )	( )	( )	( )
55	Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük	( )	( )	( )	( )	( )
56	Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi	( )	( )	( )	( )	( )
57	Gerginlik veya coşku hissi	( )	( )	( )	( )	( )
58	Kol veya bacaklarda ağırlık hissi	( )	( )	( )	( )	( )
59	Ölüm ya da ölme düşünceleri	( )	( )	( )	( )	( )
60	Aşırı yemek yeme	( )	( )	( )	( )	( )
61	İnsanların size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma	( )	( )	( )	( )	( )
62	Size ait olmayan düşüncelere sahip olma	( )	( )	( )	( )	( )
63	Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması	( )	( )	( )	( )	( )

64	Sabahın erken saatlerinde uyanma	( )	( )	( )	( )	( )
65	Yıkama, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yineleme hali	( )	( )	( )	( )	( )
66	Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama	( )	( )	( )	( )	( )
67	Bazı şeyleri kırıp dökme hissi	( )	( )	( )	( )	( )
68	Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması	( )	( )	( )	( )	( )
69	Başkalarının yanında kendini çok sıkışık hissetme	( )	( )	( )	( )	( )
70	Çarşı sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi	( )	( )	( )	( )	( )
71	Her şeyin bir yük gibi görünmesi	( )	( )	( )	( )	( )
72	Dehşet ve panik nöbetleri	( )	( )	( )	( )	( )
73	Toplum içinde yiyip-içerken huzursuzluk hissi	( )	( )	( )	( )	( )
74	Sık sık tartışmaya girme	( )	( )	( )	( )	( )
75	Yalnız bırakıldığında sinirlilik hali	( )	( )	( )	( )	( )
76	Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu	( )	( )	( )	( )	( )
77	Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme	( )	( )	( )	( )	( )
78	Yerinizde duramayacak ölçüde huzursuzluk duyma	( )	( )	( )	( )	( )
79	Değersizlik duygusu	( )	( )	( )	( )	( )
80	Size kötü bir şey olacakmış duygusu	( )	( )	( )	( )	( )
81	Bağırma ya da eşyaları fırlatma	( )	( )	( )	( )	( )
82	Topluluk içinde bayılacağınız korkusu	( )	( )	( )	( )	( )
83	Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	( )	( )	( )	( )	( )
84	Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması	( )	( )	( )	( )	( )
85	Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	( )	( )	( )	( )	( )
86	Korkutucu türden düşünce ve hayaller	( )	( )	( )	( )	( )
87	Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi	( )	( )	( )	( )	( )
88	Başka bir kişiye asla yakınlık duyamama	( )	( )	( )	( )	( )
89	Suçluluk duygusu	( )	( )	( )	( )	( )
90	Aklınızdan bir bozukluğu olduğu düşüncesi	( )	( )	( )	( )	( )



Affetme Esnekliği Ölçeği		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Yaşamımızda kırıcı olaylarla karşılaşabiliriz. Bu kırıcı yaşantılar öncesi ve sonrasında, kendimiz ve diğer insanlarla ilgili bazı düşünce, duygu ve tepkilerimiz olabilir. Affetmeye yönelik düşünce, his ve nasıl tepki verdiğimizizi ifade eden maddeler aşağıda verilmiştir. Lütfen ifadelerin karşısındaki kutucuklara durumunuza uyan seçeneği X işareti ile işaretleyiniz						
1	Affetmek kendini kandırmaktır.	1	2	3	4	5
2	Beni kıran bir olay yaşandığında çözümün parçası olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Affetmek, huzurlu olmamda önemli bir faktördür.	1	2	3	4	5
4	Hata karşısında sabırlı davranarak ondan ders çıkarırım.	1	2	3	4	5
5	Affetmek peşinen yenilgiyi kabul etmektir.	1	2	3	4	5
6	Affedildiğim durumlar üzerinde düşünerek, hataya karşı nasıl davranacağımı belirlerim.	1	2	3	4	5
7	Affetmek bireyi geçmişin tuzağından kurtarır.	1	2	3	4	5
8	Affetmek benim için zayıflıktır.	1	2	3	4	5
9	Kendime ve başkalarına zarar vermeden duygularımı ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
10	Kendimi suçlunun yerine koyarak öfkemi kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
11	Yapılan hatanın telafi edilmesine izin veririm.	1	2	3	4	5
12	Affetmek boyun eğmektir.	1	2	3	4	5
13	Beni inciten durumun gelecekteki ilişkilerimi olumsuz etkilemesine izin vermem.	1	2	3	4	5
14	Affedebilmeyi başaran insanlar, hayatlarını daha iyi kontrol edebilirler.	1	2	3	4	5
15	Hatalı davranışı gündeme getirmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5

Yaşamın Anlamı Ölçeği		Tamamen Doğru	Doğru	Biraz Doğru	Kararsızım	Biraz Doğru Değil	Doğru Değil	Hiç Doğru Değil	
Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Benim için tamamen doğru (2) Benim için doğru (3) Benim için biraz doğru (4) Kararsızım ve (5) Benim için biraz doğru değil (6) Benim için doğru değil (7) Benim için hiç doğru değil anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye TEK yanıt veriniz ve ve BOŞ bırakmayınız.									
1	Yaşamın anlamını biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
2	Yaşamımı anlamlı hissetmemi sağlayacak birşeyler arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Her zaman yaşamımın amacını bulmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Yaşamımın net bir amacı var	1	2	3	4	5	6	7	
5	Yaşamımı neyin anlamlı hala getireceğine ilişkin bir öngörüye sahibim	1	2	3	4	5	6	7	
6	Tatmin edici bir yaşam amacı keşfettim	1	2	3	4	5	6	7	
7	Her zaman yaşamımı anlamlı hissettirecek birşeyler arıyorum	1	2	3	4	5	6	7	
8	Yaşamım için bir amaç ve misyon arıyorum	1	2	3	4	5	6	7	
9	Yaşamın net bir amacı yok	1	2	3	4	5	6	7	
10	Yaşamımda anlam arıyorum	1	2	3	4	5	6	7	

Bilişsel Esneklik Ölçeği											
Değerli Katılımcı, Bu ölçek, sizin kendinizi nasıl gördüğünüzü belirten bir dizi sığata içermektedir. Lütfen her bir madde çiftini dikkatle okuyunuz ve hangi sığata kendinizi daha yakın hissediyorsanız onun yönünde bulunan kutuyu işaretleyiniz. Eğer iki düşüncenin aynı ağırlıkta olduğunu düşünüyorsanız en ortadaki kutucuğu işaretleyiniz. 1: Soldaki sığata tamamen katılıyorum 2: Soldaki sığata biraz katılıyorum 3:Orta/Kararsızım 4: Sağdaki sığata katılıyorum 5: Sağdaki sığata tamamen katılıyorum.											
1	Kaybedeceğim	1	2	3	4	5	Kazanacağım				
2	Başaramam	1	2	3	4	5	Başarıırım				
3	Yapamam	1	2	3	4	5	Yapabilirim				
4	İsteksizim	1	2	3	4	5	İstekliyim				
5	Korkağım	1	2	3	4	5	Cesurum				
6	Kendime güvenmiyorum	1	2	3	4	5	Güveniyorum				
7	Kendime inanmıyorum	1	2	3	4	5	İnanıyorum				
8	Azimli değilim	1	2	3	4	5	Azimliyim				
9	Kimse beni sevmiyor	1	2	3	4	5	Beni seviyorlar				
10	Çirkinim	1	2	3	4	5	Güzelim				
11	Sevimsizim	1	2	3	4	5	Sevimliyim				
12	Ailem beni sevmiyor	1	2	3	4	5	Ailem beni seviyor				
13	Kötüyüm	1	2	3	4	5	İyiyim				
14	Bencilim	1	2	3	4	5	Yardımseverim				
15	Ben değersiz biriyim	1	2	3	4	5	Değerli biriyim				
16	Kararsızım	1	2	3	4	5	Kararlıyım				
17	Coşkusuzum	1	2	3	4	5	Coşkuluyum				
18	İstikrarsızım	1	2	3	4	5	İstikrarlıyım				
19	Ne istediğimi bilemem	1	2	3	4	5	Bilirim				

## ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad** : Nuriye Şeyma KARA  
**Doğum Tarihi ve Yeri** : 10.04.1993, Sakarya/Hendek  
**E-posta** : nseymasar@gmail.com

## ÖĞRENİM DURUMU

**Lisans** : 2015, Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği  
**Yüksek Lisans:** 2016, Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı  
**Doktora:** 2020, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

## MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER

- Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Araştırma Görevlisi, 2017-2018
- Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Araştırma Görevlisi, 2018- Halen