



T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİ İLE OLUMLU DÜŞÜNME BECERİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Hazırlayan
Aylin GÜVENÇ

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

KARAMAN – 2021



T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN
OLUMLU DÜŞÜNME BECERİSİNE OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Hazırlayan
Aylin GÜVENÇ

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Veysel TEMEL

KARAMAN – 2021

	ENSTİTÜ TEZ ONAY FORMU	Doküman No	FR-285
		İlk Yayın Tarihi	05.02.2018
		Revizyon Tarihi	27.10.2020
		Revizyon No	01
		Sayfa No	1/1

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİ İLE OLUMLU DÜŞÜNME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Tezin Kabul Ediliş Tarihi: 17 / 08 / 2021

Bu tez, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 05/08/2021 tarih ve 29/725 sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.



Hazırlayan	Kalite Sistem Onayı

ÖNSÖZ

Bu çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Gerek lisans eğitimimde gerekse akademik hayatımda ve bu çalışmamın tüm süreçlerinde akademik bilgisini, tecrübesini ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, duruşları ile daima rol model olan, tavsiyeleri ile yönlendiren, zorlandığım zamanlarda beni motive eden ve çalışmamın bilimsel değerini arttıran kıymetli hocam, sayın danışmanım Doç. Dr. Veysel TEMEL'e teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Varlıkları ile yaşam yolculuğunda beni her daim destekleyen ve bu yolculuğu anlamlı kılan değerli dostlarıma, ailem oldukları için her daim gurur ve onur duyduğum kıymetli annem, babam ve kardeşlerime göstermiş oldukları özverilerinden dolayı minnet ve şükranlarımı sunarım.

Aylin GÜVENÇ

Karaman, Ağustos 2021

ÖZET

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Olumlu Düşünme Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki

Aylin GÜVENÇ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Veysel TEMEL

Bu çalışma, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme becerisi arasındaki ilişkiyi ve bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini 129 kadın ve 316 erkek olmak üzere toplam 445 beden eğitim ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmış olan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ile Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen, Akın, Uysal ve Akın (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Olumlu Düşünme Becerisi Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için tek örneklem Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk normallik testleri uygulanmıştır. Normal dağılım göstermediği için ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney-U testi, çoklu karşılaştırmalarda ise Kruskal-Wallis-H testi uygulanmıştır. Gruplar arası farkı belirleyebilmek için de yine Mann Whitney-U testi olan Hypothesis Test Summary kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin orta seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine iken beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin orta düzeyin üzerinde olumlu düşünme beceri düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Kişisel özelliklere göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından anlamlı bir fark oluşturduğu bazı değişkenler açısından ise anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna varılmıştır. İlişkisel açıdan ise beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Olumlu Düşünme, Psikolojik İyi Oluş, Spor, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

ABSTRACT

The Relationship Between Physical Education and Sports Teachers' Psychological Well-Being Levels and Positive Thinking Skills Levels

The research is a descriptive study aiming to examine the relationship between physical education and sports teachers' psychological well-being and their positive thinking skills levels and their predictors according to some variables. The sample of the study consists of 445 physical education and sports teachers, 129 women and 316 men. As a data collection tool in the research, "Psychological Well-Being Scale" developed by Diener et al. (2010) and adapted into Turkish by Telef (2013) and "Positive Thinking Skill Scale" developed by Bekhet and Zauszniewski (2013) and adapted into Turkish by Akın, Uysal and Akın (2015) were used. Single-sample Kolmogorov Smirnov and Shapiro Wilk normality tests were applied to determine whether the measurements were suitable for normal distribution. Since it did not show a normal distribution, Mann Whitney-U test was used for pairwise comparisons and Kruskal-Wallis-H test for multiple comparisons. In order to determine the difference between the groups, the Hypothesis Test Summary, which is also the Mann Whitney-U test, was used. According to the results of the research, it was concluded that physical education and sports teachers have a mid-level of psychological well-being and also they have above the medium level of a positive thinking skill. It was concluded that the psychological well-being and positive thinking skill levels of physical education and sports teachers according to personal characteristics made a significant difference in terms of some variables and did not make a significant difference in terms of some variables. In relational terms, it was concluded that there is a positive and significant relationship between physical education and sports teachers' psychological well-being levels and their positive thinking skills.

Keywords: Positive Thinking, Psychological Well-Being, Sports, Physical Education and Sports Teacher

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
KISALTMALAR LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
GİRİŞ.....	1
I. BÖLÜM.....	9
GENEL BİLGİLER	9
I.1.PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	10
I.1.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramları.....	10
I.1.2. Psikolojik İyi Oluş Boyutları.....	11
I.1.2.1. Kendini kabul	12
I.1.2.2. Diğerleriyle Olumlu ilişkiler	13
I.1.2.3. Bireysel Gelişim	14
I.1.2.4. Yaşam Amacı	14
I.1.2.5. Özerklik	15
I.1.2.6. Çevre Hakimiyeti	16
I.1.3. Psikolojik İyi Oluş Terapileri	17
I.1.3.1. Fava'nın İyi Oluş Terapisi.....	17
I.1.3.2. İyi Oluşa Yolculuk Programı	20
I.1.4. Spor ve Psikolojik İyi Oluş	20
I.1.5. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yayın ve Araştırmalar	22
I.2. OLUMLU DÜŞÜNME	25
I.2.1. Olumlu Düşünme Kavramları	25
I.2.2. Olumlu Düşünmeye Etki Eden Faktörler	27
I.2.2.1. İyimserlik.....	27
I.2.2.2. Depresyon.....	31

I.2.2.3. Kendini Beğenme	35
I.2.2.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Risk Faktörleri	37
I.2.2.5. Risk Faktörleri	39
I.2.3. Olumlu Düşünme ve Sporcu	40
I.2.4. Olumlu Düşünmenin Bireye Etkileri	42
I.2.5. Olumlu Düşünme İle İlgili Yayın ve Araştırmalar	44
II. BÖLÜM	48
MATERYAL VE YÖNTEM	48
II.1. YÖNTEM	48
II.1.1. Araştırma Modeli	48
II.1.2. Araştırma Grubu	48
II.1.3. Verilerin Toplanması	48
II.2. KULLANILAN ÖLÇEKLER	49
II.2.1. Kişisel Bilgi Formu	49
II.2.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	49
II.2.3. Olumlu Düşünme Becerisi Ölçeği (ODBÖ)	50
II.1.4. Veri Toplama Süreci	51
II.1.5. Verilerin Analizi	51
III. BÖLÜM	52
BULGULAR	52
III.1. Araştırma Grubunun Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular	52
III.2. Araştırma Grubunun Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular	56
III.3. Araştırma Grubunun Olumlu Düşünme Beceri Düzeylerine İlişkin Bulgular	63
III.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İle Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Sperman Çarpım Moment Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	69
IV. BÖLÜM	71
TARTIŞMA, SONUÇ, ÖNERİLER	71
IV.1.TARTIŞMA	71
IV.2.SONUÇ	89
IV.3.ÖNERİLER	91
KAYNAKÇA	93
EKLER	111

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS : Statistical Package For The Social Sciences

PİOÖ : Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

ODBÖ : Olumlu Düşünme Becerisi Ölçeği

Ort. : Ortalama

Ss. : Standart Sapma

% : Yüzde

U : Mann-Whitney U Değeri

N : Kişi Sayısı

Min. : Minimum

Max. : Maksimum

p : Anlamlılık Düzeyi

Sd : Anlamlılık Derecesi

X²: Ki Kare

$\bar{X}$: Aritmetik Ortalama

GSB : Gençlik ve Spor Bakanlığı

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

WHO : World Health Organization

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sekil No Sekil Adı

Sayfa No

Şekil 1. Psikolojik İyi Oluş Boyutları..... 12

TABLOLAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u> <u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları.....	52
Tablo 2. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımları.....	52
Tablo 3. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımları	52
Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımları.....	53
Tablo 5. Katılımcıların Hizmet Yılı Değişkenine Göre Dağılımları.....	53
Tablo 6. Katılımcıların Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Dağılımları.....	53
Tablo 7. Katılımcıların Baba Eğitim Değişkenine Göre Dağılımları.....	54
Tablo 8. Katılımcıların Anne Eğitim Değişkenine Göre Dağılımları	54
Tablo 9. Katılımcıların Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Dağılımları.....	54
Tablo 10. Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Dağılımları.....	55
Tablo 11. Katılımcıların Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre Dağılımları	55
Tablo 12. Katılımcıların Antrenörlük Belgesi Değişkenine Göre Dağılımları	55
Tablo 13. Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Değişkenine Göre Dağılımları.....	56
Tablo 14. Psikolojik İyi oluş Boyutuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	56
Tablo 15. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları	57
Tablo 16. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları ..	57
Tablo 17. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları	57

Tablo No Tablo Adı**Sayfa No**

Tablo 18. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	58
Tablo 19. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Hizmet Yılı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	58
Tablo 20. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	59
Tablo 21. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	59
Tablo 22. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	60
Tablo 23. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları.....	60
Tablo 24. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Spor Türü Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları.....	61
Tablo 25. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	61
Tablo 26. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Antrenörlük Belge Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları.....	62

Tablo No Tablo Adı**Sayfa No**

Tablo 27. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları	62
Tablo 28. Olumlu Düşünme Beceri Boyutuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	63
Tablo 29. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları.....	63
Tablo 30. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	64
Tablo 31. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları	64
Tablo 32. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	65
Tablo 33. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Hizmet Yılı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları	65
Tablo 34. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	65
Tablo 35. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	66
Tablo 36. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	66

Tablo No Tablo Adı**Sayfa No**

Tablo 37. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları	67
Tablo 38. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Spor Türü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları	67
Tablo 39. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları	68
Tablo 40. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Antrenörlük Belge Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları	68
Tablo 41. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları	69
Tablo 42. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Alınan Puanlarla Olumlu Düşünme Beceri Testi Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları Tablosu.....	70

GİRİŞ

İnsan yaşamında önem arz eden birçok konuya uzunca yıllar psikoloji dünyasında yer verilmedi. Geleneksel psikolojinin kapsamına giren konular genellikle insanların hataları, yanlışları ve hastalık durumları oldu. Herhangi bir sağlık sorunu olmayan insanların neden mutsuz olduklarına yönelik bir aydınlatma yapılmadı. Yapılmış olan çalışmaların birçoğunda insanların psikolojik sorunlarına odaklanıldı. II. Dünya savaşının ardından psikolojik açıdan yıkım yaşayan insanların psikolojilerini eski haline getirilmesine yönelik yapılan çalışmalar psikolojiye yeni bir bakış açısı kazandırdı (Ekti, 2019:1).

Martin Seligman ilk defa 1999 yılında psikolojinin insanların yalnızca olumsuz durumları üzerinde yoğunlaşmasının bireyin olumlu yönlerine bir ivme kazandırmadığını ileri sürerek içinde bulunduğu durumdan hoşnut olabilen, muvaffakiyet sahibi, kendine güvenen bireyler olabilmelerini sağlamak için pozitif psikoloji kavramından faydalanılması gerektiğini savundu ve pozitif psikolojinin kurucusu olarak tarihe geçti (Hefferon ve Boniwell, 2018:4).

Pozitif psikoloji kavramı, insanların olumlu yöndeki benlik nitelikleri üzerinde yoğunlaşmanın bireylerin hayat standartlarını pozitif yönde etkileyebileceğini ve sahip oldukları mevcut gücü arttırabileceklerini vurgular (Güngör, 2017:155-156). Pozitif psikoloji kavramının son yıllarda hız kazanmasıyla birlikte psikolojik iyi olma kavramı da dünya sağlık örgütünün (DSÖ-WHO) 1948’de yapmış olduğu sağlık tanımını destekleyerek bireyin iyi olarak nitelendirilebilmesi için yalnızca “hasta olmama” durumunun yeterli olmadığını belirtti (Ekti, 2019:1).

Psikolojik iyi oluş kavramını, Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002:1008) kişinin zatını ve mazisini olumlu bir şekilde gözden geçirebilmesi, çevresinde bulunan diğer insanlarla güvene dayalı bir bağ kurabilmesi, ihtiyaçları ve duygu durumlarına göre kendi yaşam alanını biçimlendirmeyi başarabilmesi, kısaca öz denetimli ve kendisini geliştirmeyi sürdürebilmesi olarak tanımlamaktadırlar. Deci ve Ryan (2008:2) göre psikolojik iyi oluş, hayattan tatmin olarak etkin bir şekilde yaşamak anlamına gelmektedir. Waterman (1993:2) ise psikolojik iyi oluşu, kişinin gelişimi için çaba sarf etmesi ve bu doğrultuda mücadele vermesi olarak ifade etmektedir.

Ryff (1989: 1070) iyi oluş kavramını bireyin kendisini geliştirebilmesi yönünde gayret göstermesi olarak ifade etmiş, bu sebeple psikolojik iyi oluş kavramı üzerinde çalışırken hümanist egzistansiyalist ve benlik üzerine çalışmalar ortaya koyan teorisyenlerin izahatlarından faydalanmıştır. Bunun bir sonucu olarak psikolojik iyi oluş kavramını; diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı, kendini kabul, özerklik ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyutta açıklamış ve bu altı boyuttan pozitif yöndeki boyutları taşıyan kişilerin hayattan tatmin olma ve psikolojik iyi olma durumlarının yüksek olmasının kaçınılmaz olduğunu da belirtmiştir (Ryff, 1995:2-4). Bu boyutların açıklamaları aşağıda belirtilmiştir.

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler; Kişide içtenlik, itimat, duygudaşlık, bağlılık kavramlarının gelişmiş olmasının bir sonucu olarak bireyin sağlıklı ilişki kurmasını ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002:1008).

Çevre Hâkimiyeti; Kişinin psikolojisine uygun olan yaşam alanını oluşturması veya tercih etmesi durumudur (Ryff, 1989:1071).

Yaşam Amacı; Kişinin hayatında belirli hedeflerinin olması ve hayatını anlamlandıran hissiyatları kazanma durumu şeklinde tanımlanmaktadır. (Akın ve Akın, 2019: 29).

Kendini Kabul; Kişinin, özgüven sahibi olarak olumlu ve olumsuz yönlerinin farkına varması, geçmiş yaşamındaki tüm tecrübelerini iyi veya kötü olmaksızın kabullenmesi olarak ifade edilir (Ruini ve diğerleri, 2003:269).

Özerklik; Bireyin hiç bir baskı altında olmadan kendi kararları ve fikirleri doğrultusunda hayatını idame ettirmesidir (Ruini ve diğerleri, 2003:269).

Kişisel Gelişim; Kişinin karşısına çıkan güçlüklerle rağmen bıkmadan, kendisini geliştirecek değişim ve gelişmelere her daim açık olma durumudur (Ryff, 1989: 1071).

Psikolojik iyi oluş, bireyin etkili iletişim kurması, başarıyı yakalaması, maddi açıdan gelişme göstermesi, sağlığını muhafaza etmesi ve kişisel gelişimini olumlu yönde etkileyecek farklı pozisyonların oluşmasını sağlayarak kişinin hayatını kolay ve mutlu kılmak adına bireye yardımcı olmaktadır (Akdağ ve Çankaya, 2015:647).

Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin en belirgin özelliği hayata karşı bakış açılarının pozitif olması buna paralel olarak mutluluğu yakalayabilmeleri ve sürdürebilmeleri vardır (Oymak, 2017:8).Kişinin kendisi öncelikli olmakla birlikte

etrafında bulunan diğer insanlara fayda sağlayabilmesi, içinde bulunduğu toplumun gelişimi için destekte bulunabilmesi, sosyal hayatında insanlarla olan iletişimlerinde başarıyı yakalayabilmesi ve samimi ilişkiler kurabilmesi gibi durumlar bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunun bir göstergesidir (Halisdemir, 2013:8).

Mevcut durumu kavramak için yapılan bilişsel organizasyonlar düşünme olarak tanımlanmaktadır. Farklı bir tanımda ise düşünme, bilginin bilişsel olarak anlam kazanması şeklinde açıklanmıştır. Bir beceri olan düşünme doğumla başlayıp bireyin yaşamı boyunca değişiklik gösterme eğilimindedir. İnsanı diğer canlılardan farklı kılan en belirgin özelliği de düşünme becerisidir (Çubukçu, 2004:1 Güneş, 2012:129 Akın, Uysal ve Akın, 2015:265).

Düşünme becerisi hayatı nasıl algıladığımızı etkileyen önemli bir etmendir. Aynı çevrede yaşayan insanların farklı bakış açılarına sahip olmasının altında düşünme becerilerinin farklı olması yatmaktadır (Öğretir, 2004:1).

Pozitif psikolojinin çalışma alanına giren bir diğer konuda olumlu düşünmedir. Olumlu düşünme, karşılaşılan olumsuz durumlardan kurtulmak için yapılabilecek iyi şeylerin var olduğuna inanılması gerektiğini savunan, kişinin yaşamını daima pozitif yönlü etkileme gücüne sahip bir düşünme sistemidir (İbrahimoglu, 2003). Bireyin zihinsel olarak kendini olumluya yönlendirme becerisi olarak da ifade edilmektedir (Bilge, 2012:130). Düşünme, aynı zamanda bir enerji olup yüksek frekanslı enerjiye de olumlu düşünme denilmektedir (Kurt, 2016:27).

Olumlu düşünmeden yıllarca söz edilmiştir. Ancak hak ettiği değeri tam manasıyla bulamamıştır. 19.yy da bu kavrama değer kazandıran Eleanor H. Porter'in 1913'de kaleme aldığı Polyanna isimli eseri olmuştur. Yaşadığı sorunlara hep iyi tarafından bakan bir kız çocuğunun bahsedildiği eserden esinlenerek psikolojik tedavilerde kullanılmakta olan benzer bir tedavi yöntemine bu kız çocuğunun adı verilerek 'Polyanna Tekniği' denilmiştir. Bu teknikte, sonuç ne olursa olsun birey her durumda olumlu çıkarımlarda bulunabilmekte ve pozitif düşünmektedir. Bu düşünme tarzı yaşanan olumsuzlukları görmezden gelmek değil; aksine yaşanan durum veya olayları realist olarak algılamaktır (Hayes, 2011:85).

Başlarından geçen olayları olumlu bir bakış açısıyla analiz edebilen bireyler sorunları rahatça çözebilirken, olaylara olumsuz tarafından bakan bireyler sorunları

çözememekte ve bu durumdan oldukça olumsuz etkilenmektedirler (Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004:2).

Günümüzde, olumlu düşünme becerisinin bireyin performansı olumlu yönde etkileme gücüne sahip olduğu yadsınamaz bir gerçek olarak kabul edilmektedir (İbrahimoğlu, 2003).

Pozitif düşünmeyi başarabilen birey performansının farkında olur. Kararları karşısında önüne çıkan engelleri rahatlıkla aşar. Ayrıca ihtiyaçlarını nasıl giderebileceğinin de bilincindedir (Telman, 2006:127).

Eğitime yön veren öğrenmeyi sağlayan eğitimin en önemli yapı taşı öğretmendir (Dinçer, 2019:3).Beden eğitimi ve spor öğretmeni öğrencinin zihinsel duygusal ve devinışsel becerileri başta olmak üzere bireyin tüm yönleriyle gelişimini sağlaması açısından eğitimde önemli bir yere sahiptir. Beden eğitimi ve spor sayesinde öğrenci kişiliğinin farkında olarak sosyalleşme eğilimi gösterir. Beden eğitimi ve spor dersinde istenilen hedeflerine ulaşabilmesi de ancak kalifiyeli bir öğretmenle mümkün olacaktır (Çiçek, Kirazcı ve Koçak, 1998:33 Dinçer, 2019:3).

Öğrencilerin okulda sporla ilk tanışması beden eğitim öğretmenleri tarafından sağlanmaktadır. Beden eğitim öğretmenlerinin öğrenciler tarafından spor konusunda örnek alınacak bir rol model olarak görüldüğü düşünülmektedir. Mesleğinde başarılı olan bir beden eğitim öğretmeni yetiştirdiği öğrencilerin başarısıyla sporun gelişmesine katkı sağlayabilir.

(GSB) 2013’de sporu; bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığını koruması, geliştirmesi, sosyalleşmesi, güzel zaman geçirmesi veya yarışma formatında kazanmaya yönelik, planlı ya da plansız olarak yaptığı fiziksel faaliyetlerin tümü olarak tanımlamaktadır.

Atatürk: “Başarılı olmak için her türlü yardımdan çok bütün milletçe sporun esasını, değerini anlamak ve ona kalpten sevgi göstermek, onu vatani vazife saymak lazımdır”(İnan, 1971:53).Spiro Andrew: “Spor toplumumuzu bir arada tutan tutkaldır”(Şanlı ve diğerleri, 2015:4).DrKenneth Cooper: “Yaşlandığımız için egzersiz yapmayı bırakmıyoruz, egzersiz yapmadığımız için yaşılanıyoruz” (Demirci, 2016).Sözlerinden de anlaşılacağı gibi spor her dönemde her ülkede önemli kabul edilmiştir.

Sporun ülkemizde yaygınlaşmasını sağlamak ve her bireyi spora teşvik etmek konusunda en büyük görevi beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin üstlendiğini söyleyebiliriz. Eğitimin yapı taşı olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğinde başarı elde edebilmeleri bilgilerini öğrencilerine sağlıklı bir şekilde aktarabilmeleri ile mümkün olabilir. Bu aşamada öğretmenin psikolojik açıdan sağlıklı olması önemli varsayılmaktadır. Öğretmenin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olması kendisine geliştirmeye açık olduğu ve öğrencileriyle sağlıklı iletişim kurabileceği anlamına gelebilir. Psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olmasına paralel olarak olumlu düşünme düzeyinin de yüksek olacağını söyleyebiliriz. Hayata karşı bakış açısı pozitif olan öğretmenden derste karşılaştığı zorluklar karşısında pes etmemesi ve öğrencilere dersin hedeflerini kazandırabilmek için çağın gereksinimlerine uygun olarak elinden geleni yapma eğilimini göstermeleri beklenmektedir. Öğrencileriyle sağlıklı iletişim kurması onlara ılımlı yaklaşması beden eğitim dersini sevmelerinde önemli bir etken olarak kabul edilebilir. Bu durum çocukların ilgisini spora çekmesi açısından önemli sayılır. Ağaç yaşken eğilir atasözünden yola çıkarak küçük yaşta spora sempati duyan öğrenciyi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda en uygun branşa yönlendirmesi sonucu öğrenci o alanda başarılı olabilmek için çaba sarf edecek ve kendisine uygun imkânlar sağlandığı ve desteklendiği takdirde istediği başarıyı elde edebileceği düşünülmektedir. Bu durum ülkemizde başarılı sporcuların yetişmesi doğrultusunda olumlu bir adım olarak kabul edilebilir.

Bu çalışma, sporda geleceğin mimarisi olarak kabul edebileceğimiz beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini hedeflemektedir. Örneklem olarak öğretmenlerin seçilmiş olmasında olumsuz durumlarla karşılaşan ve bu durumlarla olumlu bakış açısıyla başa çıkma gereksiniminde bulunan öğretmenlerin etkin bir örneklem oluşturacağı varsayılmaktadır.

Alan yazısı incelendiğinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumlu düşünme becerisine olan etkisinin incelenmesi konusunda bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Pozitif psikolojinin kapsamına giren psikolojik iyi oluş ile olumlu düşünme arasındaki ilişkinin incelenmesi olumlu düşünme kavramına farklı bir perspektiften bakabilme imkânı sunması açısından önem taşımaktadır. Çalışmanın alan yazınındaki

boşluğu doldurması ve bundan sonra yapılacak olan benzer çalışmalara katkı sağlaması beklenmektedir.

Problem Cümlesi

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Alt Problemler

1. Olumlu Düşünme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş Ölçeği ile Cinsiyet değişkeni açısından bir fark mıdır?
2. Olumlu Düşünme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş Ölçeği ile Yaş değişkeni açısından bir fark mıdır?
3. Olumlu Düşünme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş Ölçeği ile Medeni Durum değişkeni açısından bir fark mıdır?
4. Olumlu Düşünme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş Ölçeği ile Eğitim Düzeyi değişkeni açısından bir fark mıdır?
5. Olumlu Düşünme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş Ölçeği ile Hizmet Yılı değişkeni açısından bir fark mıdır?
6. Olumlu Düşünme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş Ölçeği ile Yaşadığı Yer değişkeni açısından bir fark mıdır?
7. Olumlu Düşünme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş Ölçeği ile Anne ve Baba Eğitim Düzeyi değişkeni açısından bir fark mıdır?
8. Olumlu Düşünme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş Ölçeği ile Spor Yapma Durumu değişkeni açısından bir fark mıdır?
9. Olumlu Düşünme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş Ölçeği ile Spor Türü değişkeni açısından bir fark mıdır?
10. Olumlu Düşünme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş Ölçeği ile Spor Yapma Amacı değişkeni açısından bir fark mıdır?
11. Olumlu Düşünme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş Ölçeği ile Antrenörlük Belgesi değişkeni açısından bir fark mıdır?
12. Olumlu Düşünme Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş Ölçeği ile Boş Zamanlarını da Değerlendirmede Güçlük Çekme değişkeni açısından bir fark mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin ve bazı değişkenler açısından incelenmesidir.

Hipotezler

H₁ Psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme becerileri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki beklenmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça olumlu düşünme becerileri de artacaktır.

H₂ Öğretmenlerin Bağımsız Değişkenler ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olacaktır.

H₃ Öğretmenlerin Bağımsız Değişkenler ile Olumlu Düşünme beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olacaktır.

Araştırmanın Önemi

Beden eğitimi ve spor dersinde beklenen hedeflere ulaşılmasında eğitimin önemli yapı taşı olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin önem arz ettiğini söyleyebiliriz. Psikolojiye sonradan eklenen pozitif psikolojinin alanına giren psikolojik iyi oluş; bireyin kendisinin farkında olması, mevcut potansiyelini geliştirme eğilimi göstermesi, yaşamda bir amacının olması, kendi istekleri, ihtiyaçları ve sınırlılıkları doğrultusunda bağımsız bir şekilde yaşam alanını biçimlendirmesi, diğer insanlarla güvene dayalı ilişkiler kurabilmesi ve kendisini sevebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Özen, 2010:50).

Olumlu düşünme ise, en kısa tanımıyla durumların parlak yanını görebilme becerisi olarak açıklanmıştır (Naseem ve Khalid, 2010:42).

Psikolojik iyi oluş düzeyi ile olumlu düşünme becerisi arasında paralel bir ilişki vardır. Psikolojik iyi oluş düzeyi ve olumlu düşünme becerisi düşük olan öğretmenler, gerek meslek hayatlarında gerekse özel hayatlarında birçok zorlukla karşı karşıya kalabilirler. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve olumlu düşünme becerileri demografik özelliklerinin farklı olmasına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu durum öğretmenlerin psikolojik sağlığını etkileyebilir. Beden eğitimi ve spor

öğretmeninin psikolojik durumu, anlatacağı derse dolayısıyla öğrencilerin dersten alacağı verime de etki edebilir. Derse istenilen verimin elde edilmesinde öğretmenin düşüncelerinin de etkili olacağını söyleyebiliriz. Pozitif düşünebilen öğretmen, gerek özel hayatında gerek meslek hayatında karşılaştığı sorunları farklı bir bakış açısıyla analiz ederek sorunlara getirdiği çözümlerle başarıyı yakalayabilir.

Günümüzde pozitif psikolojik kavramının önemi giderek artmaktadır. Bu sebeple pozitif psikolojinin kapsamına giren psikolojik iyi oluş düzeyinin olumlu düşünme becerisine olan etkisinin araştırılmasının konuya farklı bir bakış açısı kazandıracağı düşünülmektedir. Alanda yapılmış çalışmaların az olması sonucunda yapılacak olan bu çalışma ileride psikolojik iyi oluş ve olumlu düşünme becerisi ile ilgili yapılacak benzer çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünüldüğünden önemli kabul edilmektedir.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2021 yılı içerisinde rastgele seçilen beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen bulgular, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinde yer alan sorulara verdikleri yanıtlar ve kişisel bilgi formu ile sınırlıdır.
3. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine birçok faktör etki etmektedir. Ancak bu araştırmada yalnızca psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumlu düşünme becerileri ilişkisi incelenmiştir.

Sayıtlar

1. Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan öğretmenlerin evrenin tamamını temsil ettiği varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan öğretmenlerin Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş ve Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeklerinde bulunan soruları doğru yanıtladıkları varsayılmıştır.
4. Öğretmenlerin araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.

I. BÖLÜM

Bu bölümde çalışmanın kavramsal çerçevesi ve ilgili çalışmalar hakkında bilgilendirilme yapılmıştır. Kavramsal çerçeve kapsamında araştırmanın bağımlı değişkenlerine olan **PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ** ve **OLUMLU DÜŞÜNME** ile ilgili bilgiler takdim edilmiştir. İlgili araştırma kapsamında ise bağımlı ve bağımsız değişkenlerin tek başlarına veya beraber yer aldıkları yurt içi ve yurt dışı akademik araştırmaların katkıları yer almaktadır.

GENEL BİLGİLER

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin kendisine dair pozitif algısının olması, sınırlılıklarının bilincinde olarak kendisini olduğu gibi kabul edebilmesi, çevresindeki insanlarla sağlıklı ve güvene dayalı ilişkiler kurabilmesi, eylemlerinde özgür ve bağımsız olarak kendisi için en uygun olan yaşam alanını oluşturabilmesi, yaşamının anlamlı ve bir amaca dayalı olması, potansiyelinin farkında olması ve mevcut potansiyelini geliştirmek için çaba sarf etmesi olarak tanımlanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002:1008).

Olumlu Düşünme: Kişinin geleceğe ümitli bakmasına katkıda bulunan, optimist düşüncelerin gelişimini destekleyen, alınan kararların pozitif olmasını sağlayan, problemlere yerinde çözüm üreten, ve hayata karşı pozitifliğin bir görüş haline gelmesine yardımcı olan kognitif bir süreç olarak ifade edilmektedir (Çelik, Esentürk ve İlhan, 2020:51).

Spor: İnsanların bireysel ya da takım halinde fiziksel sosyal ve psikolojik yetilerini kendisine ve belirli bir rakibe karşı kullanarak, önceden belirlenmiş olan kurallar çerçevesinde kazanmak ve mücadele duygusunu tatmak amacıyla yapmış olduğu bedensel hareketlerin tamamı olarak tanımlanmaktadır (Demir, 2015:111).

Beden Eğitimi: Bireyin fiziksel sosyal ve psikolojik açıdan gelişimini destekleyen, temel eğitimi tamamlayan, belirli plan ve program dâhilinde gerçekleştirilen hareketlerin tamamı olarak ifade edilmektedir (Yıldıran ve Yetim, 1996:37).

I.1.PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

I.1.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramları

Psikolojik iyi oluş üzerine yapılan ilk çalışmaların ilkçağa kadar eskiye dayandığını söylemek mümkündür. Psikolojik iyi oluşun temelinde “iyi oluş” yer almaktadır (Gönenç, 2019:25). İyi oluş kavramı 21. yüzyılda psikoloji yazınında önemli bir yer edinmiş ve çalışmalara konu olmuştur. İyi oluş; olumlu hislerin olması ancak olumsuz kabul edilen hislerin olmaması olarak tanımlanmaktadır (Bozkurt, 2018:35).

Literatür incelendiğinde iyi oluş ile alakalı öne çıkan iki kavramdan söz edilmektedir. Bu kavramlar; öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşur. Araştırmalardan bazıları bu iki kavramın aynı anlama geldiğini ileri sürmektedir. Ancak bu iki kavram birbirinden farklı temellere dayanmaktadır (Eşigül, 2013:43). İyi oluş kavramı iki farklı inceleme alanı olarak ele alınmaktadır. İlki, sübjektiviteye ilgi ve alakanın fazlalaştığı dönemlerde hayat standartlarının kalitesini incelemeye yönelik 1950 yılında çalışmalara başlanılan öznel iyi oluş (Hedonik) kavramıdır. İkincisi ise, ilk çalışmalarına 1980 yılında ampirik çalışmalar olarak başlanılan ve güçlüklerle karşılaşıldığında kendi potansiyelini fark etme ayrıca mutlu bir hayat için bireyin gücüne dikkat çeken klinik ve gelişim psikolojisi kuramlarını temel alan psikolojik iyi oluş (eudaimonik) kavramıdır (Telef, 2013:374). Bu çalışmada psikolojik iyi oluş kavramı ele alınacaktır.

Psikolojik iyi oluş kavramı 1960 yıllarında ilk kez Bradburn tarafından kullanılmıştır (Tathioğlu, 2015:2). Bradburn Aristonun mutluluk anlayışından yola çıkarak genel anlamda mutluluk anlayışını ve psikolojik sağlık açısından iyi olmayı, psikolojik iyi oluş başlığı altında bir araya getirmeyi amaçlamıştır. Bu sebeple de psikolojik iyi oluş kavramını açıklamak için Yunancada ki karşılığı mutluluk olan “eudaemonia” sözcüğünden faydalanmıştır (Bradburn, 1969:224). Psikolojik fonksiyonalizm anlamını da taşıyan eudaimonia sözcüğü, bireyin gereksinimlerini gidermesinin sonucunda meydana gelen durumu ve kişinin son ve en üst seviye hedefi olan kendini gerçekleştirme ve mutlu olma tavrı olarak tanımlanmaktadır (Cevizci, 1999:321-322).

Psikolojik iyi oluş, bireyin şahsına ve mazisine, gelişim ve büyüme sınırına, hayatının hedefe doğruluğu ve anlamlı olmasına, çevresindeki bireylerle münasebet düzeyine, hayatına ve çevresine olan egemenliğine ve özgürlüğüne yönelik altı ayrı modelden oluşan psikolojik fonksiyonalizme ilişkin totaliter bir değerlendirme eylemidir

(Ryff ve Keyes, 1995:720). Başka bir tanımda ise Psikolojik iyi oluş, iyi olmanın üstünde kişinin şahsını ve hayatını ne şekilde değerlendirebileceği ile ilgili bilgilendirme yapan bir kavram olarak da ifade edilmektedir. Bireyin olumlu duygularını, hayata yönelik olumlu imajlar edinmesini ve yeni imajlar ortaya koyabilmesini içermektedir (Bozkurt,2018:36).

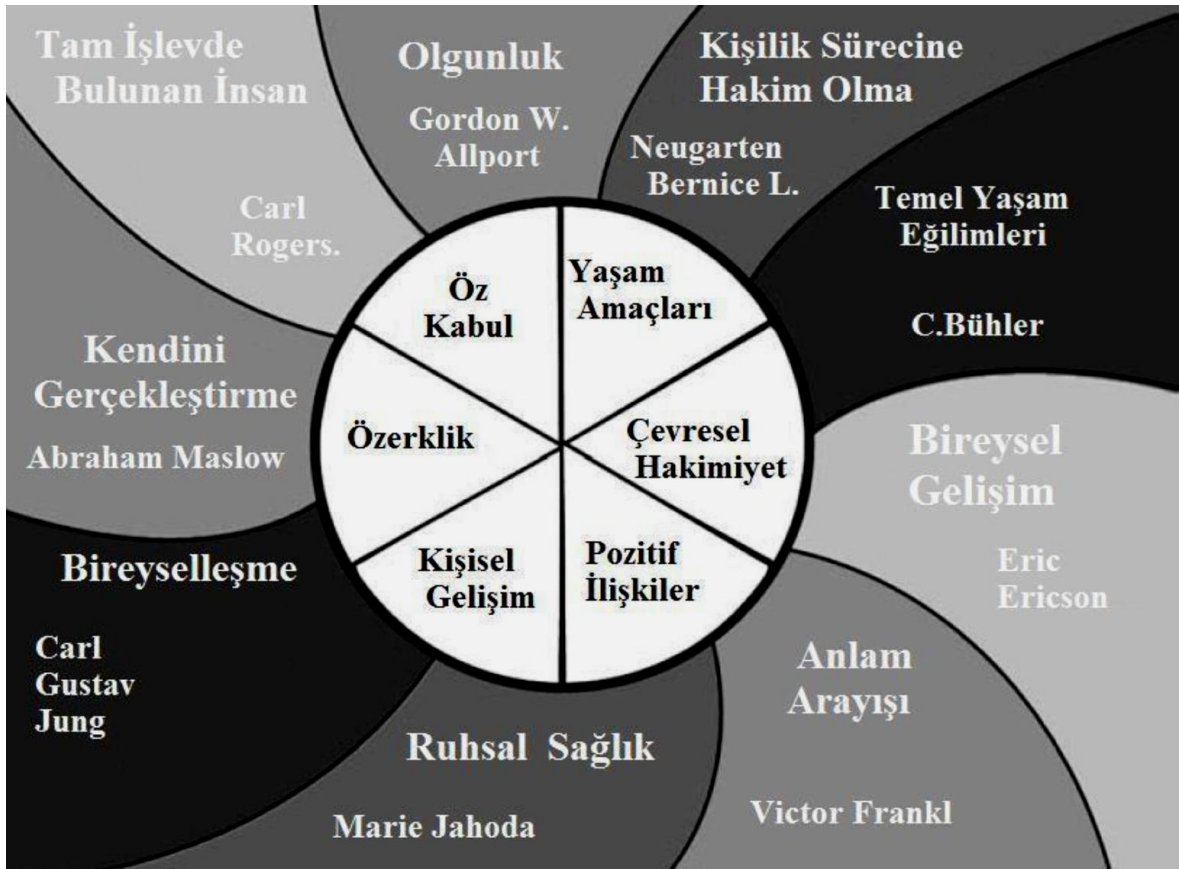
Psikolojik iyi oluş, iyi oluş kavramının kaynağının bireyin var olan gücünü ortaya koyabilme yeteneğine dayandığını vurgulamaktadır. Mutlu olmanın, güzel bir hayatın ve olumlu hislerin çok daha fazlası olan psikolojik iyi oluş, yaşamdaki sahici duyumsanan sevinçlerin ve ruhsal olgunluğa erişmenin yaşamda yapılması gerekenleri yaparak elde edilebileceğine dikkat çekmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014:77).

Psikolojik iyi oluş negatif/pozitif hislerin ve bireyin belirlemiş olduğu ölçütlere elverişli şekilde hayatını olumlu olarak değerlendirmesinin bir araya gelmesinin ötesinde bir kavramdır. Mühim olan konu pozitif hislerin çokluğu negatif hislerin azlığı değil, bireyin bir bütün olarak her türlü olayı tecrübe edinmesi ve negatif olaylardan uzaklaşmaya çalışmamasıdır (Ryan ve Deci, 2001:151). Psikolojik iyi oluş kavramının, bireyin yaşamı bir bütün olarak algılaması ve bakış açısının da aynı doğrultuda olması gerektiğini ifade ettiğini söyleyebiliriz.

I.1.2. Psikolojik İyi Oluş Boyutları

Gelişimin ömür boyu devam ettiğini ileri süren teorilerin tümü iyi oluş kavramını farklı açılardan ele almaktadır. Oysaki psikolojik iyi oluşun temelini Ryff'ın altı boyuttan oluşan psikolojik iyi oluş boyutları oluşturmaktadır (Engin, 2019:26). Bu boyutlar; kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşam amacı, özerklik ve çevre hâkimiyetidir. Ryff psikolojik iyi oluş boyutlarını oluştururken bazı kuramcıların görüşlerinden yararlanmıştır. Bu kuramcılar ve görüşleri; Erikson'un kişilik özelliklerinin oluşumu, Bühler'in temel yaşam eğilimleri, Neugarten'in kişiliğin farklılaşan nitelikleri, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Allport'un olgun olma durumu, Rogers'ın bütün fonksiyonlarını yapan birey, Victor Frankl'ın bireyin mana araması, Jahoda'nın psikolojik sağlık fikirleri ve Jung'un kişiselleşmeye yönelik gelişimi olarak sıralanabilmektedir (Ryff ve Singer 2008:21).

Ryff ve Singer (2008:20) tarafından oluşturulan psikolojik iyi oluşun boyutları ve boyutlar oluşturulurken fikirlerinden yararlanan kuramcılar ile görüşleri aşağıda yer alan şekildeki gibi biçimlendirilmiştir:



Şekil 1. Psikolojik İyi Oluş Boyutları (Ryff ve Singer, 2008:20)

1.1.2.1. Kendini kabul

Yüksek Puan: Bireyin kendisi ile ilgili pozitif düşünceleridir. Birey olumlu ve olumsuz tüm davranışlarını olduğu gibi kabul etmekle birlikte mazisi üzerine de pozitif düşünceleri mevcuttur (Koca, 2013:40).

Düşük Puan: Bireyin şahsı ile alakalı hoşnut olmadığı durumlar mevcuttur. Geçmişinde yaşamış olduğu durumlar için pişmanlık duymaktadır. Bireysel özelliklerinden memnun olmamakla beraber şu an olduğundan farklı bir birey olmayı arzulamaktadır (Koca, 2013:40).

Psikolojik iyi oluşun boyutlarından kendini kabulün önemli bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz. Kendini kabul, bireyin tüm yönleriyle kendisini kabul etmesi, kendisinden memnun olması, gerçekleri olduğu gibi algılaması ve duygularını kontrol altına alarak hayatını hedefleri doğrultusunda yönlendirebilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Farklı bir tanımda ise kendini kabul; kişinin şahsından hoşnut olması, geçmişine ait hislerinin pozitif olması ve kendisini değiştirmek istemeden olduğu gibi kabul edebilmesi durumu şeklinde ifade edilmektedir. Kendine kabul kişinin kendisine olan itimadı ve kendisine verdiği değer ile bağlantılıdır. Kendisini olduğu gibi kabul edebilen kişilerin diğer kişilere oranla kendilerine verdikleri değer daha yüksek olabilmektedir (Işık, 2020:446 Topses, 2013:62). Kendini kabul, sağlıklı bir zihin ile maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağı olan kendini gerçekleştirme, üst seviye fonksiyonel olma ve olgun olma durumunun temelini oluşturmaktadır (Eşigül, 2013:40).

I.1.2.2. Diğerleriyle Olumlu ilişkiler

Yüksek Puan: Bireyçevresindeki insanlarla doyum yakalayabildiği, sağlıklı ve içtenliğe dayalı ilişkiler kurabilmektedir. Topluluk içerisinde kendisini rahat hissetmekte ve insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlayarak içselleştirme yapmaktadır. Toplumsal ilişkilerinde etkili ve ilgili davranışlar sergilemektedir. Toplumda karşılıklı insan ilişkilerinde bir dengenin olması gerektiğinin bilincindedir (Koca, 2013:41).

Düşük Puan: Çevresindeki insanlarla olan münasebetlerinde davranışları mesafelidir. İnsanlara karşı samimi ve sıcak yaklaşmak yerine çoğunlukla uzak ve soğuk kalmayı tercih etmektedir. Yaşadığı sorunlar sebebiyle insanlarla kurmuş olduğu ilişkileri bir anda sonlandırabilmektedir. İnsanlarla olan iletişimlerinde içine kapanık ve alakasızdır. Genel olarak kendisini insanlardan soyutlamaktadır (Koca, 2013:41).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler doyumun sağlandığı, yoğun ve sağlıklı ilişkilere olarak açıklanmaktadır. Farklı bir açıklamada ise diğer insanlarla pozitif ilişkiler, kişinin içtenlik ve itimat duyguları ile birlikte diğer insanlarla sıkı bir bağ kurarak duygudaşlık meydana getirdiği bir süre olarak ifade edilmektedir. Kişinin karşısındaki insanlara karşı itimat etmesi, içerisinde bulunduğu ilişkiye değer vermesi ve pozitif ilişki kurabilme düzeyi psikolojik iyi oluş açısından oldukça önemlidir(Işık, 2020:446 Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002:1010). Çünkü bireyin diğer insanlarla doyum ve itimat sağlayan ilişkilerinin olması bireyin içtenlik, bağlılık ve duygudaşlık sınırını ifade etmektedir. Ayrıca diğer insanlarla pozitif ilişkiler içerisinde bulunabilmek olgunluk göstergesi olarak kabul edilmektedir. Diğer insanlarla pozitif ilişki içerisinde bulunmanın duyguları pozitif yönde etkileyerek gerginliği azalttığını ve bu sayede hem beden hem de ruh sağlığının muhafaza

ederek ölümle sonuçlanan birçok hastalıktan uzak kalmaya destek olduğu vurgulanmaktadır (Ryff ve Singer, 2008:20-21).

I.1.2.3. Bireysel Gelişim

Yüksek Puan: Kişi daima gelişmeye açıktır ve şahsını gelişmelere açık ve gelişen bir birey olarak değerlendirmektedir. Yeni tecrübeler edinmeye karşı isteklidir. Kişiliği, sahip olduğu yetenekleri ve henüz ortaya çıkaramadığı gücü hakkında kendisinin farkındadır. Kendisini geliştirmek için zaman ayırmakta ve emek sarf etmektedir (Koca, 2013:42).

Düşük Puan: Bireysel sakinlik duyguları mevcuttur. Kendini geliştirme ve içinde bulunduğu zamanın ötesinde bulunma arzusu düşük seviyededir. Hayata karşı alakasız ve bunalmış davranışlar sergilemektedir. Kendisini geliştirmeye ve yeniliklere kapalıdır (Koca, 2013:42).

Psikolojik iyi oluşun üçüncü alt boyutu olan bireysel gelişim, daima değişimlere, gelişimlere, yeniliklere ve yeni deneyimlere karşı istekli olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Işık, 2020:446). Farklı bir tanımda ise bireysel gelişim; kişinin mevcut gücünü tam anlamıyla kullanabilme düzeyi ve gelişimlere açık olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Kişinin yeni tecrübeler edinme isteği ve karşısına çıkan zorlukların üstesinden gelirken kendi potansiyelini farkına varma düzeyi bu boyutu kapsamaktadır. Bireysel gelişim seviyesi yüksek olan insanlar, gelişimlerinden en iyi şekilde faydalanmak için devamlı yeni tecrübeler edinmeye karşı heveslidirler. Kendilerini daima geliştirmekte olan ve öğrenmiş olduğu doğrular ile gelişme gösteren bir birey olarak görmektedirler. Ayrıca zaman içerisinde kendilerinde ortaya çıkan değişim ve gelişmeleri de gözlemlemektedirler. Bireysel gelişim seviyesi düşük olan insanlar ise, bireysel anlamda sakinlerdir, değişeceklerine ve geçen zamanın onları değiştirebileceğine inanmazlar, hayata karşı ilgisiz ve kendilerini geliştirecek davranış ve tavırlardan uzak durmayı tercih etmektedirler (Akın ve Akın, 2019:28).

I.1.2.4. Yaşam Amacı

Yüksek Puan: Hayatta bir gayesi vardır ve bu gayeye ulaşma doğrultuda eylemlerde bulunmaktadır. İçinde bulunduğu anı ve geçmişini manidar olarak görmektedir.

Yaşam amacının temelini oluşturan gönülden bağlı olduğu düşünceleri benimsemekte ve gözetmektedir (Hamurcu, 2011:59).

Düşük Puan: Yaşamını yeterince anlamlı bulmamaktadır. Yaşamdan beklentileri gerçekleştirmek istediği amaçları ve arzuları oldukça azdır. Geçmiş yaşamını gözden geçirdiğinde belli başlı bir hedefi olmadığı düşünmektedir. Kendisine sunulan hayat ile ilgili tam olarak bir fikri, hedefi ve düşüncesi bulunmamaktadır (Hamurcu, 2011:59).

Yaşam amacı; kişinin hayatında hedef ve mana araması ile alakalı bir durumdur. Anlamı olan bir hayat yaşamak ve bu durumu daimi kılabilmek, gerçekleşmesi mümkün hedefler belirlemek psikolojik iyi oluş bakımından oldukça mühim kabul edilmektedir (Işık, 2020:446).

Kişinin belirlediği amaçları elde etmek için davranışlar da bulunması ve kendisini yönlendirebilmesi ona yaşamda bir mana olduğu hissini vermektedir. Yaşamında amacı olduğunun bilincinde olan kişiler, kendileri için en uygun olan hedefleri rahatlıkla saptayabilir ve yaşamdaki amaçlarını elde etmek için gereken tasarımları kolayca yapabilmektedirler. Bu kişiler aynı zamanda geçmiş ile şuan ki yaşamlarında bir mana olduğunun bilincinde olarak amaçlı bir yaşamı kabul etmektedirler. Diğer taraftan yaşamın amaçsız olduğunu düşünen ve yaşamda bir amacı olmayan kişilerin, yaşamlarına mana katacak düşüncelerden yoksun olmalarının bir sonucu olarak, yaşamın gereksiz olduğu fikrini benimsemeleri de onlar için kaçınılmaz bir hal almaktadır (Akın ve Akın, 2019:29).

1.1.2.5. Özerklik

Yüksek Puan: Kişi kendi kararlarını almakta özgürdür. Fikirleri, eylemleri ve tutumlarına özgü çevreden gelen toplumsal zorbalıklara karşı koymaktadır. Davranış ve tutumlarını kendi isteğine göre yönlendirip, kendi doğruları ile gözden geçirmektedir (Hamurcu, 2011:61).

Düşük Puan: Kişi çevresindeki insanların kendisinden gerçekleştirmesini bekledikleri durumları ve onların yapacakları yorumları dikkate almaktadır. Kendisi ile ilgili bir karar alırken çevresindeki insanların desteğine ihtiyaç duymakta ve onların fikirlerini önemsemektedir. Toplumsal baskı ile belirli davranış kalıplarını benimseyerek o kalıplara uygun davranışlar sergilemektedir (Hamurcu, 2011:61).

Özerklik, kendi kararlarını alırken özgür olma, davranışlarında serbest olma ve istediği davranışı sergilerken toplum tarafından oluşturulan baskı ve zorbalıklara karşı direnme yetisi olarak ifade edilmektedir (Işık, 2020:446). Diğer bir deyişle özerklik, bireyin uyması gereken kuralları kendi belirlemesi olarak tanımlanmaktadır. Özerklik seviyesi yüksek olarak nitelendirilen kişilerin kendilerini yönetme ve gerek davranış gerekse duygularını kontrol altında tutma konusunda oldukça başarılı oldukları kabul edilmektedir. Bu kişiler aynı zamanda kendileri ile ilgili bir karar alırken çevresindeki insanların etkisinde kalmadan ve onların doğrulamalarına gereksinim duymadan bağımsız kararlar alabilmektedirler. Çünkü bu kişiler kendilerini, kendi belirledikleri doğrularına göre gözden geçirmekte ve değerlendirmelerini yine kendi belirledikleri doğrulara göre yapmaktadırlar. Bunun bir sonucu olarak da bu bireyler içinde bulundukları toplumun gelenek ve göreneklerine yakışır bir şekilde davranmanın bir mecburiyet olmadığı inancını benimsemektedirler. Öte yandan özerklik seviyesi düşük olarak nitelendirilen kişiler ise, içinde bulundukları toplumun gelenek ve göreneklerine uygun davranışlar sergilemeyi, çevresinde bulunan insanların kendisi hakkındaki görüş ve fikirlerini dikkate almayı bir karar alırken diğer insanların yardımına ihtiyaç duymayı ve onlar tarafından onaylanmayı bir mecburiyet olarak kabul etmektedirler. Üstelik bu kişiler aldıkları kararların kendileri için uygun olup olmadığı belirlerken kendilerini toplumdaki diğer insanlara karşı tabi olarak görmektedirler (Akın ve Akın, 2019:27).

I.1.2.6. Çevre Hâkimiyeti

Yüksek Puan: Etrafındaki insanları yönlendirebilmede kabiliyetlidir ve etrafındaki insanlara kıyasla daha yüksek bir konumda olarak bu insanlar üzerinde hâkimiyet sağlayabilmektedir. Sosyal faaliyetler düzenlemektedir. Karşısına çıkan uygun durum, zaman ve olanakları en iyi şekilde değerlendirmektedir. Kendi gereksinimleri için en elverişli zemini seçmekte veya oluşturmaktadır (Hamurcu, 2011:60).

Düşük Puan: Her zaman yapmış olduğu sıradan işlerini yapmakta güçlük çekmektedir. İçinde bulunduğu çevrenin şartlarını iyileştirmenin yahut farklılaştırmanın muhtemel olmadığı inancına sahiptir. Karşısına çıkan fırsatları görememekte ve çevresini gözden geçirme konusunda yetersiz kalmaktadır (Hamurcu, 2011:60).

Kişinin etrafındaki fırsatlardan etkili bir şekilde faydalanabilmesi ve kişisel ihtiyaçlarını en iyi şekilde giderebilmesi çevre hâkimiyeti olarak ifade edilmektedir (Işık,

2020:446). Farklı bir tanımda ise çevre hâkimiyeti, kişinin gerek ruhsal gerekse bedensel gereksinimlerini karşılayabilmek için çevreyi kendisine uyarlaması ya da kendisinin çevreye ayak uydurması olarak açıklanmaktadır (Akın ve Akın, 2019:28). Kişinin kendi çevresi üzerinde hâkimiyet kurabilmesi psikolojik açıdan pozitif bir durumdur. Toplumsal faaliyetlerde etkin olarak bulunmak, yetişkin bir bireyin gereksinimlerinden sayılmaktadır. Hayat boyu devam eden değişim ve gelişim, çevre üzerindeki hâkimiyet ve yön verebilme yetisi olarak ifade edilmektedir. Özetle bireyin ruhsal ve bedensel gereksinimlerine göre çevresini biçimlendirmesine vurgu yapılmaktadır (Albayrak, 2013:30).

Çevre hâkimiyeti seviyesi yüksek olan kişilerde, bireysel gereksinimleri ve değerleri için kendilerine en uygun olan ortamı meydana getirme yetisi mevcuttur (Ryff, 1989:1072). Bu kişiler çevrelerinde karşılarına çıkan imkânlardan en etkili şekilde faydalanan, çevrelerine yön verebilme düzeyi yüksek ve bireysel gereksinimler ile değerlerine uygun olan durumları belirleyerek biçimlendirebilen kişilerdir. Çevre hâkimiyeti seviyesi düşük olan kişiler ise karşılarına çıkan imkânları fark edemeyen, çevrelerine yön veremeyen, çevrelerini biçimlendiremeyen ve karşılarına çıkan sıradan durumlara hâkim olarak yön verme konusunda zorluk çeken kişilerdir (Akın ve Akın, 2019:28).

I.1.3. Psikolojik İyi Oluş Terapileri

I.1.3.1. Fava'nın İyi Oluş Terapisi

Uzmanlık alanı psikiyatri olan İtalyan Dr. Giovanni Fava, Ryff'in oluşturduğu altı boyutlu psikolojik iyi oluş modelinden esinlenerek psikoloji alanında kullanılabilecek yeni bir tedavi yöntemi ortaya koymuştur. Asıl adı well-being therapy olan bu tedavinin Türkçedeki karşılığı iyi oluş terapisi (Keskin, 2020).

Fava'nın iyi oluş terapisi yapılandırılmış günlük kullanılmasının yanı sıra kendisini gözetleme becerisini ve hasta ile psikiyatrinin karşılıklı olarak birbirlerini etkileme eylemlerini kapsayan bir terapi yöntemidir (Ruini, 2014:200).

Yakalık olarak 8 - 12 seansta tamamlanan kısa süreli bir terapi olup, terapi 7 günde bir veya 14 günde bir olacak şekilde gerçekleştirilmektedir. Her seans ortalama 30 – 50 dakika sürmektedir. Bu terapi de psikiyatrinin amacı; hastaların psikolojik durumlarını Ryff'in modelinden esinlenerek incelemek ve eksik olan alanlarını tamamlamalarına

yardımcı olmaktadır (Ruini ve Fava 2013:53). Fava, iyi oluş terapisinin seanslarını başlangıç, orta ve son olmak üzere üç bölüme ayırmıştır (Moeenizadeh ve Salagame 2010:108).

Başlangıç seansı (1 -2 seans): Bu seans hastaların iyilik hallerini açıkladıkları bir seans olarak açıklanmaktadır. Hastalara iyi oluşlarını değerlendirmeleri için dergi formatında bir ölçek verilmektedir. Bu ölçek 0 - 100 arasında değerlendirmeye sahip olup 0 iyilik halinin olmadığını 100 ise en yüksek düzeydeki rahat ve mutlu yaşamı ifade etmektedir (Eren ve Kılıç, 2017:2).

Bu ölçekte hastalardan şartları yeniden oluşturulmuş iyi oluş zamanlarını içine alan bir günce sunmaları istenmektedir. Ancak hastalar bu durumu kendilerine verilen bir görev olarak görmekte ve bu durumu kabul etmemekle birlikte güncelerini doldurmayacaklarını ifade etmektedirler. Bu durumda hastalara, iyi oluş zamanlarının varlığından bahsedilmeli ve farkına varmadan geçme ihtimallerinin olduğu belirtilmelidir. Hastalar, sadece keyiflerinin en yüksek düzeyde olduğu durumlarda değil, bununla birlikte gündelik etkinliklerinde de iyi olma durumlarını aramaya özendirilmelidir (Ruini, 2014:200).

Orta seans (3 - 5 seans): bu seansta iyi olma durumuna ilişkin örnekler verilerek hastanın huzurunu kaçıran fikirlerini ve bağlılıklarını saptaması için yönlendirme yapılmaktadır. Bu seans terapistin kendisini açıklaması açısından oldukça büyük bir öneme sahiptir. Ayrıca bu seansta hasta, psikolojik iyi olma durumunun hangi bölümlerinin anlamsız ve yargılama olmadan ortaya çıkan fikirlerden etkilenmediğini ve bunlardan hangilerinin doyum sağladığını saptaması için terapiste müsaade etmektedir. Terapist bu fikirlere uygun bazı sorular sorarak hastayı kışkırtabilmektedir (Ruini, 2014:200).

Terapinin bu evresinin merkezinde her daim içinde bulunulan durumun ve hislerin kendiliğinden gözlemlenmesi yer almaktadır. Terapist bu aşamada yol gösterici tavsiyelerde bulunmamaktadır. Hasta yeteri kadar kendisini gözlemledikten sonra seçeneklere yine kendisi ulaşmaktadır. Hastanın saptamış olduğu durumlar üzerinde odaklanılmaktadır. Bu orta seansa hastanın güdülerine ve kabiliyetine bakılarak iki yahut üç seans daha devam edilebilmektedir (Moeenizadeh ve Salagame, 2010:110).

Son Seans (6 - 8 seans): Bu seansta terapistin amacı, hastanın iyilik hali durumunu gözlemlemek ve Ryff'ın altı boyutlu psikolojik iyi oluş modelinde yer alan boyutlardan hangilerinde bozulma olduğunu saptayarak bu bozulmaları optimal düzeye çıkarmaktır (Eren ve Kılıç, 2017:2). Bu sebeple Ryff'ın altı boyutlu psikolojik iyi oluş

modeli hastalara aşamalı olarak açıklanmaktadır. Gerekli açıklamanın yapılmasının ardından hastanın düşüncelerindeki yanılgıları tartışılmaktadır. Bu aşamada hastanın, iyi oluş zamanlarını rahat bir şekilde saptayabilmesi, iyi oluş sezgilerine dair boşlukları fark etmesi, bu boşlukları ortadan kaldırmak maksadıyla kognitif davranış yöntemlerinden yararlanması ve uygun olan tecrübeleri izlemesi beklenmektedir. En iyi tecrübelerin gerektirdiği güçlükleri aşabilmesine odaklanılmaktadır. Çünkü bu güçlükler kişiliğin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Ruini, 2014:201).

İyi oluş terapisi hastanın fikir ve düşüncelerinin, gerek eylemlerini gerekse hislerini nasıl etkilediğinin farkına varmasını sağlamaktadır. Ayrıca hastanın negatif düşüncelerine karşı çıkarak Ryff'in altı boyutlu psikolojik iyi oluş modelindeki boyutlarda en iyi düzeye ulaşmaları ve iyi oluş durumlarını yükselten etmenleri fark etmek için iyi oluş durumlarını yükseltecek etkinliklerde bulunmaları hususunda destek olmaya yoğunlaşmaktadır. Ryff'in modelinin iyileştirme aşamasından bir takım örnekler sunulabilir (Ruini ve Fava, 2004:468).

Çevre hâkimiyeti; Danışanlar tarafından sıklıkla rastlanılan bir rahatsızlıktır. Danışan kontrol yetersizliğinin bir sonucu olarak etrafındaki fırsatları gözden kaçırmakta ve kendisini yetersiz bulmaktadır. Bu durumda danışanın etrafındaki fırsatları görebilmesi ve bu fırsatlardan yararlanabilmesi için destek olunmaktadır (Ruini ve Fava, 2004:470).

Yaşam amacı; Danışan yaşam amacını yitirdiğini fikrine sahiptir. Danışanın yaşam amacını yeniden edinmesi hususunda destek olunmaktadır (Ruini ve Fava, 2004:470).

Bireysel gelişim; Danışan kendisini biçare olarak görmekte ve belirlediği amacın erişemeyeceği kadar uzağında olduğu hissine kapılmaktadır. Bu durumda danışana, hedefe erişmesi için gereken güce sahip olduğunun farkına varması konusunda yardımcı olunmaktadır (Ruini ve Fava, 2004:470).

Özerklik; Toplum tarafından baskılanan, kendisini değersiz hisseden danışanlara, toplum içerisinde bulunduklarında kendilerini doğru bir şekilde ifade etmeleri ve toplum tarafından tasdik edilmeye ihtiyaç duymadan davranışta bulunabilmeleri konusunda yardımcı olunmaktadır (Ruini ve Fava, 2004:471).

Kendini kabul; Mükemmeli arayan, bu doğrultuda davranışlar sergileyen ve kendilerine ağır bir şekilde yargılayan hastalardan, kendilerini yargılama kriterlerini

yeniden ele almaları ve ulaşılabilir amaçlar üzerinde yoğunlaşmaları beklenmektedir (Ruini ve Fava, 2004:471).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler; Danışan çevresindeki insanlarla olan ilişkilerinde diğer insanların ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarını oranla daha üstün tutmakta ve onlara yardımcı olamadığı zaman kendisini suçlu olarak görmektedir. Danışana diğer insanlarla olan ilişkilerinde doğru davranışlar sergilemesine yönelik destek olunmaktadır (Ruini ve Fava, 2004:471).

I.1.3.2. İyi Oluşa Yolculuk Programı

Psikolojik rahatsızlıkların iyileştirilmesinde kullanılan ilaçlara ve tedavi yöntemlerine yapılan harcamalar sonuçsuz kalmış ve psikiyatristler genel manada insanların saadet ve psikolojik sağlıklarının seviyesini iyileştirme konusunda başarılı olamamışlardır. Psikiyatristlerin psikolojik rahatsızlıkların üzerinde gereğinden fazla yoğunlaşmaları sonucunda pozitif hisleri, kişilik yapısını, hayatı değerlendirme şeklini ve maneviyat yükseltmeyi amaçlayan metotları göz ardı etmeleri başarılı olamamalarının nedenleri olarak sıralanmaktadır. Cloninger, ruhsal sorunları iyileştirilmiş ve her hangi bir belirti göstermeyen hastaların yüksek seviyede iyi oluş tecrübesi ortaya koyamadıklarını ifade etmiştir. Bunun üzerine Cloninger psikolojik sağlığın gelişmesi amacıyla ruhsal, toplumsal ve biyolojik metotları bir araya getirerek uygulaması kolay olan “Mutlu yaşam: İyi Oluşa Yolculuk” adını verdiği psiko-eğitim programını ortaya koymuştur. Bu programda Cloninger’in geliştirmiş olduğu temelde iki ögesi bulunan, kişiliğin yedi temel boyutunu ölçmeye yarayan Mizah ve Karakter Envanterinden faydalanılarak, kişilerin kendilerini kontrol edebilme, ortaklaşa iş yapabilme ve üst düzey performans sergileyebilme düzeylerini arttırarak iyi oluş düzeylerini yükseltmelerine katkıda bulunmak hedeflenmiştir (Cloninger, 2006:71 Kose, 2003:86).

I.1.4. Spor ve Psikolojik İyi Oluş

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insan gücüne duyulan ihtiyacın azalması ve insanlara sunulan rahat yaşam standartları bireyleri hareketsiz bir yaşama sevk etmektedir. Hareketsiz yaşam bireylerde birçok hastalığa sebep olmakla birlikte ölümleri de beraberinde getirmektedir (Elmas ve diğerleri, 2021:2). Hareketsiz yaşamın sonucunda ortaya çıkan sağlık sorunlarının önlenmesi için bireylerin spor yapmaları oldukça

büyük önem arz etmektedir Alpgözgen ve Özdiñler, 2016:66). Sporun düzenli ve sürekli yapılması bireylerin sağlık sorunlarını en aza indirmekte ve psikolojik açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine destek olmaktadır (Işık ve diğlerleri, 2014:838).

Spor, bireylerin fiziksel ruhsal bilişsel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunan, bireysel yahut grup olarak belirli kurallar çerçevesinde belirli rakibe karşı yapılan ve kazanma amacı güden bedensel eylemlerin tamamı olarak tanımlanmaktadır (Demir, 2015:111). Spor çöküntü ruh hali, ruhsal gerilim ve endişe gibi hayatı negatif yönde etkisi altına alan psikolojik sorunları azaltmakla birlikte psikolojik iyi oluş düzeyini yükselterek bireylerin refah düzeylerini arttırmaktadır. Sağlıklı bir yaşam için bireylerin düzenli olarak spor yapmalarının yanı sıra psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olması gerektiği ifade edilmektedir. (Elmas ve diğlerleri, 2021:2). Bireyin yaşam kaygısı ile kişisel ve sosyal ilgi alanları arasındaki ilişkiyi bir dengede tutmak için gayret gösterecek kuvvetinin olması psikolojik iyi oluş olarak açıklanmaktadır. İyi oluş yalnızca bireyin yaşamından hoşnut olması değil aynı zamanda kendini gerçekleştirme yönündeki gayreti olarak da ifade edilmektedir. (Karaçam ve Pulur, 2016:4). Psikolojik iyi oluş aynı zamanda pozitif işlev sahibi kişinin niteliklerine de değinmektedir (Bulut ve Dilmaç, 2018:354). Pozitif işlev sahibi kişinin psikolojik iyi oluş durumundan söz edebilmek için kişinin içten, çevresindeki insanlara itimat eden, duygudaşlık kurabilen, insanlarla olan ilişkilerinde sıcakkanlı olan, yardımsever, psikolojik durumuna uygun ortamı tercih eden yahut meydana getiren, gelişimlere açık, yaşam amacı olan, kendisinin farkında olan, pozitif düşünen, çevreden gelen baskılara karşın kendi doğrularını belirlemekten ve uygulamaktan kaçınmayan kişilik özelliklerini taşıması gerekmektedir (Ertürk, Keskinçılıç Kara ve Zafer Güneş, 2016:1725). Yaşamlarını sürdürme gayreti içerisinde olan bireyler kimi zamanlar kederli, üzgün ve başarıyı yakalayamama gibi negatif hislerin etkisinde kalmaktadırlar. Bu tarz negatif hislerin etkisinden kalmamak için bireyler yatışmaya ve dinginliğe gereksinim duymaktadırlar. Kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını muhafaza edebilmelerinde spor oldukça büyük bir öneme sahiptir (Elmas ve diğlerleri, 2021:3).

Düzenli olarak spor yapan bireylerin fiziksel ve psikolojik açıdan daha sağlıklı oldukları düşünülmektedir. Sporun insanları psikolojik sorunlarından uzaklaştırarak sakinliğe ve rahatlamaya kavuşturan bir yapıda olmasının insanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesine de katkı sağlayacağı varsayılmaktadır.

I.1.5. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yayın ve Araştırmalar

Özkan (2019), futbol sporuyla ilgilenen kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Çalışmasının örneklem grubunu Kahramanmaraş ilinde amatör ligde futbol oynayan 71 kadın ve 142 erkek olmak üzere toplamda 213 kişi oluşturmuştur. Çalışmanın sonucunda kadın futbolcuların erkek futbolculara oranla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu, yaş değişkeninin psikolojik iyi oluş düzeyini etkilediğini, 16-18 yaş arasındaki katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin diğer katılımcılara oranla daha yüksek seviyede olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca 8 yıl ve üzeri spor yapan üniversite mezunu bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu ve ekonomik olarak düşük seviyede olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Özmen (2019), proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile incelemiştir. Çalışmasının örneklemi 3 erkek 2 kadın olmak üzere toplamda 5 spor psikologu oluşturmuştur. Çalışmasının sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan proaktif sporcuların kendine güvenen, güdülenme düzeyi yüksek, yarışmayı seven ve zorlukların üstesinden rahatlıkla gelebilen bireyler olduklarını bulgulamıştır.

Kırım (2020), spor ve yaşam merkezlerine üyeliği bulunan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Çalışması tarama modelinde betimsel niteliktedir. Çalışmasının sonucunda katılımcıların yaş değişkeninin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilediğini yaş arttıkça fiziksel aktiviteye bağlı olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiğini, eğitim durumu değişkeninde ise eğitim seviyesi yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseldiğini, fiziksel aktivite süresinin de psikolojik iyi oluş düzeyi ile paralellik gösterdiğini ortaya koymuştur. Genel manada fiziksel aktivitelerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile paralellik gösterdiğini fiziksel aktivitelerin psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediğini bulgulamıştır.

Küçük (2020), 346 yetişkin katılımcının öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerini incelemiştir. Çalışmasının sonucunda yetişkinlerin öz şefkat düzeylerindeki artışın psikolojik iyi oluş düzeylerini de arttırdığını, psikolojik iyi oluşun ise bireyin kendisine karşı daha anlayışlı ve farkında olarak yaklaşma düzeyini arttırırken

başkalarını rol model alma ve kendi düşüncelerini eleştirme durumunu azalttığı sonucuna ulaşmıştır.

Köse (2020), spor yapmanın kişilik tipleri ile psikolojik iyi oluş düzeylerine olan ilişkisini incelemiştir. Çalışmasının örneklem grubunu 2019-2020 yıllarında öğrenimlerine devam etmekte olan 352 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Verilerini anket yoluyla toplamıştır. Çalışmasının sonucunda psikolojik iyi oluş ve kişilik ölçeğinin alt boyutlarından olan dışadönüklük ve yumuşak başlılık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Yani katılım sağlayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yükseldikçe yahut azaldıkça dışa dönüklük ve yumuşak başlılık alt boyutlarının da bu yükseliş veya azalışa paralellik göstereceğini ortaya koymuştur.

İşgör (2017), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini birtakım değişkenler açısından ele almıştır. Bu değişkenler; muhafazakâr yaşam tarzı, sosyoekonomik düzey ve ailenin algılanan dindarlık durumudur. Çalışmasının örneklem grubunu 570 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmasının neticesinde psikolojik iyi oluş ile muhafazakâr yaşam tarzı arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Sosyoekonomik düzey değişkeni açısından, sosyoekonomik düzeyi yüksek katılımcıların sosyoekonomik düzeyi düşük katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın son değişkeni olan ailenin algılanan dindarlık durumu değişkeninde ise, ailelerinde algılanan dindarlık durumu yüksek olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek seviyede olurken, ailelerinin algıladığı dindarlık durumu düşük olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğunu bulgulamıştır.

Başar ve Sarı (2018), çalışmalarında düzenli olarak egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan toplamda 239 katılımcı ile düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluşa olan etkisini incelemiştir. 239 kişinin katıldığı bu çalışmanın sonucunda, düzenli olarak egzersiz yapan katılımcıların psikolojik iyi oluş ve mutluluk puanlarının daha yüksek depresyon puanlarının ise daha düşük olduğunu, düzenli yapılan egzersizin insanların psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır.

Edwards, Edwards ve Basson (2004), spor ve egzersizde psikolojik iyi oluş ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmalarının örneklem grubunu 60 hokey oynayan üniversite öğrencisi, 27 sağlık kulübü üyesi ve 111 spor yapmayan katılımcı oluşturmuştur. Spor yapmayan katılımcılar ile hokey oynayan ve sağlık kulübü

üyeleri karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda spor ve fiziksel benlik saygısı arasında pozitif doğrultuda anlamlı bir ilişki olduğunu ayrıca hokey oyuncularının ve sağlık kulübü üyelerinin psikolojik iyi oluş puanlarının spor yapmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Rile ve diğerleri (2015), profesörlerin psikolojik iyi oluş ve akademik iyimserlik düzeylerini incelemişlerdir. Çalışmalarına 169 profesör katılmıştır. Çalışmalarının sonucunda psikolojik iyi oluş ve akademik iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamışlardır.

Reverberi ve diğerleri (2020), antrenör, takım ve velilerle olan ilişkinin genç futbolcuların psikolojik iyi oluş düzeylerini nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Çalışmalarının örneklem grubunu 14-20 yaş arası 415 genç futbolcu oluşturmuştur. Yaptıkları analizler sonucunda futbolcuların gösterilen gayretin farkında olarak takım ruhunu hissetmenin, daima ilerlemeyi hedefleyerek antrenör ile samimi ilişkiler kurmanın ve aileleri tarafından desteklenmenin futbolcuların kendilerini kabul etmelerini, bir yaşam amacı belirlemelerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyerek psikolojik iyi oluş düzeylerini yükselttiğini saptamışlardır.

Cnen, Chiu, ve Hsu (2020), üniversite öğrencisi sporcuların sosyal destek, iyimserlik/karamsarlık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında cinsiyet farklılığı olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışmalarına 1. Lig sporcusu olan toplamda 322 üniversite öğrencisi sporcu katılım sağlamıştır. Araştırmaları neticesinde kötümserlik ve psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan özerklik alt boyutunda erkek sporcuların puanlarının kadın sporculara oranla daha yüksek olduğunu, psikolojik iyi oluşun yaşam amacı diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutlarında ise kadın sporcuların puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İyimserliğin, sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ve kötümserliğin psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Sosyal destek iyimserlik ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulgulamışlardır.

Mirandola ve diğerleri (2019), çalışmalarında İtalyan takımlarındaki görme engelli beyzbol oyuncularını ile oyuncu olmayan görme engelli bireyler arasında ki psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki farklılıkları değerlendirmişlerdir. Çalışmalarına 43 görme engelli beyzbol oyuncusu ve 34 görme engelli sedanter birey katılmıştır. Çalışmalarının sonucunda görme engelli beyzbol oyuncularının psikolojik iyi

oluş ölçeğinin tüm alt boyutlarından ve yaşam kalitesi ölçeğinden aldıkları puanların görme engelli sedanter bireylerin puanlarından daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır.

I.2. OLUMLU DÜŞÜNME

I.2.1. Olumlu Düşünme Kavramları

Pozitif psikoloji, insanların hayattaki olumsuzluklara odaklanmayıp, hayatın olumlu taraflarını da fark etmelerine ve olumlu bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı olur (Hayes, 2011:82). Bu açıklamaya göre pozitif psikolojinin kapsamına giren olumlu düşünme kavramının da insan yaşamında önemli bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin; PeacePilgrim: “Düşüncelerinizin ne kadar güçlü olduğunun farkına varsanız, bir daha aklınızdan negatif düşünceler geçirmezsiniz”(Topaloğlu, 2009). Norman Vincent Peale: “Bir sorun hakkında nasıl düşündüğünüz, sorunun kendisinden daha önemlidir. Bu yüzden her zaman olumlu düşünün”(Topaloğlu, 2009). Ziad K. Abdelnour: “Olumsuz bir zihin size asla olumlu bir hayat vermeyecektir”(Topaloğlu, 2021). Sözleriyle olumlu düşüncenin bireyin yaşamına yön verip değiştirebilecek bir güce sahip olduğu ve olumlu düşünmenin alışkanlık haline getirilmesi gerektiği üzerinde durulmuştur.

Düşünce, insan yaşamını etkileme ve yön verme konusunda farkında olmadığımız oldukça etkili bir güce sahiptir. Yapacağımız tüm eylemler öncelikle zihinde düşünce olarak oluşur. Ardından duyguyla birleşerek tepki haline gelir. Bu sebeple bireyler, olacağına inandıkları ve zihinlerinde canlandırdıkları şeyleri büyük bir olasılıkla yaşarlar (İnce, 2018:46-48).

Aristoteles; düşünmeyi iki durum arasındaki ilişkiyi anlayabilme becerisi olarak tanımlamış ve insanı diğer canlılardan farklı kılan en belirgin özelliğinin düşünme becerisi olduğunu vurgulamıştır. Birey karşısına çıkan durumları ilişkilendirerek anlamlandırır ve düşünme becerisinin yardımıyla düşüncelerini eyleme döker. Pozitif psikolojinin kapsamına giren olumlu düşünme ise, zihinde meydana gelen düşüncelerin başarılı olabilmelerini yeterli kılan bilişsel bir tutum olarak tanımlanır (Çelik ve Sarıçam, 2018:393).

Beynin en önemli fonksiyonu bireyi dış tehlikelere karşı korumaktır. Bu sebeple olumsuz uyarıcıları olumlu uyarıcılara nispeten daha çabuk fark eder ve onlara hızlı bir şekilde dönütler sağlar. Beyin her türlü pozitifliğin içinde ufakta olsa negatif bir durum varsa bunu hemen fark eder. Örneğin; çok beğenerek aldığı ceket, sadece

kendisinin görebileceği bir defoyu fark eden bireyin o defo sebebiyle ceketini kullanmaya karşı hevesi kırılabilir. Beynin ilk olarak olumsuz durumları algılaması bireyi dış tehlikelere karşı koruması açısından önem arz etmektedir. Ancak beynin bu fonksiyonunun kendi haline bırakılması zamanla bireyin düşünme tarzı haline gelir ve bireyin yaşama sevincini ortadan kaldırır. Beynin görevi negatif durumları algılamaktır. Bu sebeple bireyin pozitif düşünme becerisini öğrenebilmesi için gayret göstermesi gerekmektedir. Beynin yapısı değişebilmektedir. Tekrarlanan fikirler ve eylemler, beyinde yeni ileti kanalları açarak alışılmış fikirleri ve eylemleri değiştirebilir. Bireyin, beynin bu fonksiyonundan faydalanarak olumlu düşünme becerisini edinebilmesi muhtemeldir. Pozitif düşünme, bireyin stresini azaltır ve diğer insanlara karşı yaklaşımlarında daha yapıcı olmasına katkıda bulunur. Pozitif düşünme becerisi polyannacılık veya görmezden gelmek olarak algılanmamalıdır. Pozitif düşünme, olaylar karşısında olumsuza odaklanan zihni yapıcı ve olumlu olana yönlendirmektir. Yapılan araştırmalar olaylara pozitif olarak yaklaşabilen bireylerin sorunlara çözüm üretme konusunda diğer bireylere nazaran daha başarılı olduklarını ortaya koymuştur (İnce, 2018:53-54).

Bireyin yaşamını daha güzel kılma pozitif düşünmenin bir özelliğidir. Zihinsel bir süreç olarak kabul edilen pozitif düşünme kişinin karşılaştığı sorunlara yerinde çözümler bulmasına, alacağı kararların olumlu olmasına ve kişinin olumlu bir bakış açısına sahip olmasına yardımcı olur (Akın, Uysal ve Akın, 2015:266). Yaşadığı olayları pozitif bir bakış açısıyla analiz edebilen bireyler, diğer insanlara göre daha çok mutlu olabilmekte ve hayatta başarıyı yakalama oranları daha yüksek olmaktadır (Öğretir, 2004:24).

Olumlu düşünme becerisiyle hareket eden bireyler karşılaştıkları olayları kontrol altında tutabilmenin yolunun çaba sarf etmekten geçtiğinin bilincindedirler. Bu bireylerin yaşanan olumsuzluklar değerlendirme şekilleri de farklıdır. Bu bireyler karşılarına çıkan sorunları kendi çabaları ile çözebileceklerinin farkında olduklarından içsel bir kontrol odağına sahiptirler. Çözüm üretebilme durumları yüksek depresif ruh halini sergileme durumları ise düşüktür. Dışsal kontrol odağına sahip bireyler ise sorunları kendi başlarına çözemeyeceklerine inandıkları için çöküntü ruh halini sergileme eğilimindedirler (Hayes. 2011:79).

Olaylara pozitif bakabilmek ve olumlu değerlendirmeler yapabilmek, bireyin hayat standartlarına da etki eder. Etkili olarak kullanılan olumlu düşünme becerisi, bireyin stresle başa çıkmasını kolaylaştırır ve sonuçların pozitif olması yönünde beklentiyi artırır.

Olumlu düşünme; olumlu duygular, mutluluk, neşe, iyimserlik ve umut ile doğrudan ilişkilidir (Naseem ve Khalid, 2010:42).

1.2.2. Olumlu Düşünmeye Etki Eden Faktörler

Olumlu düşünme kavramını, bireyin hayata bakış açısının pozitif olması ve karşılaştığı sorunların üstesinden rahatlıkla gelebilme becerisi olarak tanımlayabiliriz. Bu beceri doğuştan varolabileceği gibi sonradanda edinilebilir veya bireyin mevcut olumlu düşünme potansiyeli geliştirilebilir. Pozitif düşünebilen bireyler başarısızlığı, ümitsizliği mağlubiyeti kabul etmezler ve karşılarına çıkan bütün bu olumsuzlukları ortadan kaldırmak için sorunlara çözüm üretme çabası içerisinde olabilirler.

Araştırmalar, bireylerdeki mevcut düşünme biçiminin bireyin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşma yolunda karşısına çıkan zorlukların üstesinden rahatlıkla gelebilme veya zorluk karşısında takılıp kalma durumlarını doğrudan etkilediğini ileri sürmüştür Hefferon ve Boniwell, 2018:152).

Olumlu düşünme becerisine etki eden birçok etmen mevcuttur. Bu etmenlerden; iyimserlik, depresyon, kendini beğenme, psikolojik dayanıklılık ve risk faktörleri ile risk faktörleri araştırmada dikkat çeken ve incelenen etmenleri oluşturmaktadır (Salık, 2017:14).

1.2.2.1. İyimserlik

Pozitif psikolojinin kapsamına giren iyimserlik kavramının son yıllarda psikologların ilgi odağı haline geldiğini ve çalışmalarına konu olduğunu söyleyebiliriz. İyimserlik güdülenme ve üstesinden gelme davranışlarına etki ederek iyi olma durumunun meydana gelmesinde rol oynayan karakteristik bir özelliği olarak ifade edilir. Olumlu bakış açısına sahip iyimser bireyler karşılaştıkları olay veya durumların pozitif yönüne yoğunlaşırlar ve geleceğe dair beklentilerinde de daima pozitif olana yönelme eğilimi gösterirler (Güler ve Emeç, 2006:131).

İyimserlik aynı zamanda karşılaşılan olumsuzlukların iyi yönde sonuçlanacağına dair bir beklentidir. İyimserliğin öğrenilmesi mümkündür. Kişinin karşısına çıkan zorlukların üstesinden geleceğine dair olan inancı iyimserliğin temelini oluşturur. İyimser bireyler karşılaştıkları sorunları rahatlıkla çözebilirler ve sorunları çok ciddiye almazlar. Öz güvenlidirler. Yaşamdan çok bir beklentileri yoktur buna bağlı olarak

mutluluğu kolayca yakalayabilirler. Ayrıca öz denetime sahiptirler. Kendilerini değersiz hissetmezler çünkü potansiyellerinin farkındadırlar. İyimser bireyleri davranışlarıyla diğer bireylerden ayırt etmek muhtemeldir. Konuşmalarında çekingen bir tavır sergilemez oldukça net konuşurlar. Diğer insanlarla olan ilişkilerinde samimiyeti ve güveni yakalamış bireyler olarak göze çarparlar (Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004:2).

İyimserlik genellenmiş ve en iyi olanın beklentisi içinde olma halidir. Bireyin karşısına çıkan her sorun hakkında deneyiminin olması mümkün değildir. Bu sebeple genellenen tepkiler önem arz etmektedir. Genellemesi yapılmış bu tepkilerin pozitif yönde olması iyimserlik olarak adlandırılır. Pozitif genellenmiş tepkilerin sonuçları da pozitif olacaktır. Scheier iyimserlik ve kişisel kontrol kavramlarını birbirinden farklı iki kavram olarak değerlendirmiştir. Kişisel kontrol kavramında ilerde gerçekleşmesi ümit edilen olay veya durumlar üzerinde yeteneğin önemli olduğuna vurgu yaparken, iyimserlik kavramında gelecekte gerçekleşmesi muhtemel durum ya da olayların pozitif olmasını ümit etmenin, yetenekle bir alakası olmadığını belirtmiştir (Scheier ve diğerleri, 1999:829).

Birey içinde bulunduğu durumun mevcut şartlarına göre yaşamının değerlendirmesini yapar ve gelecekte şartların ne şekilde değişeceğini veya gelişme göstereceğini önceden kestirir. İyimserlik her iki duruma da etki eder. Çünkü iyimserlik bireylerin değerlendirme aşamasında pozitif çıkarımlar yapabilmelerini ve ilerleyen zaman dilimi içerisinde gerçekleşmesi muhtemel olan durumlara karşı beklentilerinin pozitif olmasını sağlayan önemli bir faktördür (Leung, Moneta ve Mc-Bride, 2005:342).

İyimserlik hayatın her aşamasında olmasa da hayatın bazı bölümlerinde önemli bir yere sahiptir. İyimserlik her soruna çözüm olamaz, ancak bireyin çöküntü ruh halini sergileme eğilimini en aza indirir, bireyi karamsarlık ya da depresif ruh halinden uzaklaştırır bunun bir sonucu olarak da bireyin başarıyı yakalama ihtimalinin yükselmesine de katkıda bulunur (Seligman, 2020:37). Olaylara iyimser olarak yaklaşabilen bireylerin tepkileri bu yaklaşımdan büyük oranda etkilenir. İyimser düşünceye sahip bireyler başarısız oldukları konularda başarısızlıklarını kabullenip çaresiz bir tavır sergilemezler aksine başarısızlıklarını telafi edilebilir bir nedene bağlayıp onlardan ders alarak ilerleyerek zaman içerisinde bu başarısızlıklarının başarıya dönüşeceğine ümit ederler. Kötümser düşünce sahibi bireyler ise başarısızlıklarının sorumlusu olarak kendilerini görürler. Sorunun çözilemeyeceğine inanırlar. Bunun bir sonucu olarak da sonu kötü biten gerginlikler yaşarlar (Hart ve Hittnert, 1995:824).

İyimserlik kavramı ile ilgili alan yazını incelendiğinde iyimserliğin farklı boyutlarda ele alındığı görülmüştür. Bunlar: öğrenilmiş iyimserlik, geleceğe yönelik iyimserlik, açıklama biçimi olarak iyimserlik ve son olarak gerçekçi olmayan iyimserlik olarak sıralanabilir. Kavramların açıklamaları aşağıda verilmiştir;

Öğrenilmiş İyimserlik; Dr. Martin E. P. Seligman, meslek hayatının başlarında öğrenilmiş çaresizlik üzerine araştırmalar yapmıştır. Martin Seligman, kesintisiz olarak olumsuz uyarıcılarla karşı karşıya kalan veya sürekli olumsuz ortamlarda bulunan bireylerin ümitsizliğe kapıldığını ve bu durumdan kurtulmak için ise hiç bir şey yapmadıklarını fark etmiştir. Martin Seligman araştırmalarını sürdürürken bireylerin alışkanlık haline gelmiş bu olumsuz düşüncelerini değiştirmenin muhtemel olduğunu ve iyimserliğin öğrenilebilecek bir kavram olduğunu gözlemlemiştir. Örnek verecek olursak; terapistler tedavilerinde bireylerin pozitif yükleme biçimini geliştirmek için çaba sarf ederler. Bireyin karşılaştığı olayların kendi kontrolünde olduğunun bilincinde olması şartların pozitif değerlendirebilmesi açısından önemli kabul edilir (Hayes, 2011:84-85).

Öğrenilmiş çaresizliğin tersi olan öğrenilmiş iyimserlik ile birey, karşılaştığı durumların olumsuz sonuçlanacağını düşünmez, olumlu olanı ve kendisi için en güzel olanı ümit etmeyi öğrenirse daha uzun ve hoşnut bir yaşam sürebilir (Hayes, 2011:84).

İyimser düşünce sahibi bireyler, mağlubiyetlerini belirli eylem veya şartlarla izah ederler. Bu sebeple mağlubiyetlerinin kalıcı olmadığını ve yaşamının diğer alanları üzerinde bir etkisinin olmayacağını bilincinde olurlar. Bu durum da bireylerin çözüm üretmeye olan isteklerini arttırır. İyimser bireyler sorunlar karşısında pes etmek yerine sorunlara karşı koymayı tercih ederler. Karamsar bireyler ise yüksek bir ihtimalle pes ederler. Çünkü kötümser bireyler karşılaştıkları durum veya olayları olumsuz olarak değerlendirir ve sorunun üstesinden gelme çabası içerisinde olmazlar. Bu sebeple sonunu kestiremediğimiz durumlara iyimser yaklaşmak sonuçların olumlu olması yönünde önemli bir etkiye sahiptir. LakinÖğrenilmiş iyimserlik bireyin olay veya durumların sonuçlarını görmezden gelip bireyi yıkıma sevk edecek bir kabulleniş olarak algılanmamalıdır. Bireyin mağlubiyetlere olumsuzluklara kısaca hedefe ulaşmasına mani olan her türlü güçlüğe rağmen hedefe kitlenip elinden geleni yapması, mağlubiyetlerinin sorumlusu olarak kendisini değil, üstesinden gelebileceği dış faktörleri görmesi olarak açıklanmaktadır (Karagöz, 2011:20-21).

Geleceğe Yönelik İyimserlik; Geleceğe yönelik iyimserlik modelinin temelini Seligman'ın öğrenilmiş iyimserlik modeli ve açıklama biçimi olarak iyimserlik modeli oluşturmaktadır (Salık, 2017:17).

Geleceğe yönelik iyimserlik, bireyin içinde yaşadığı şartlara ve durumlara bağlı olmayan karakteristik bir özellik olarak ifade edilir. İnsanların gelecek için pozitif yönde olan beklentileri geleceğe yönelik iyimserliği, yaşamlarında olumsuz durumların çok olumlu durumların az olması yönelik beklentileri ise kötümserliği ifade eder (Scheier ve Carves, 1992:202-203).

Günümüzde birçok sağlık sorununun temelinde kötümserlik yer almaktadır. Kötümserlik, kusursuzluk, zihinsel saptırmalar, hayata karşı negatif ve kötü görüş gibi birçok etmen bireyin mutsuzluğuna sebep olmaktadır. Ayrıca bireyin yaşamını ve geleceğe yönelik iyimserlik durumunu da negatif yönde etkilemektedir. Bireyler mutluluğu yakalayabilmek adına olayları durumları ve çevresinde bulunan diğer insanları değiştirebilmek için sürekli gayret göstermektedirler. Bunun bir sonucu olarak da bireyler anı yaşamak için geç kalmakta ve geçmişte meydana gelen olumsuzluklardan bir türlü kopamamaktadırlar. Hâlbuki bireyler olayları, durumları ve çevresindeki insanları değiştirmek için gayret göstermek yerine, kötümser düşüncelerinin yerini geleceğe yönelik iyimser düşüncelerle doldurabilirlerse esenlik dolu bir hayata merhaba demiş olacaklardır (Karagöz, 2011:18).

Açıklama Biçimi Olarak İyimserlik; Bu yaklaşımda iyimserlik, bireyin yaşadığı olumsuzlukların sebeplerini izah etme alışkanlığını ortaya koyan zihinsel karakteristik değişkenler şeklinde tanımlanmıştır. Açıklama biçimi yaklaşımı üç başlıkta incelenmiştir. Bunlar; kişiselleştirme, kararlılık ve yaygınlıktır. Yükleme teorisi iyimserlik kavramını bireylerin başlarından geçen durumları izah etme tarzlarına göre incelemektedir. Bu teoride başlarından geçen negatif durumları dış faktörlerle ve değişmesi mümkün kişisel sebeplerle açıklayanlar iyimser, başlarından geçen negatif olayları iç faktörlerle ve değişmesi mümkün olmayan dışsal sebeplerle açıklayanlar ise kötümser olarak ifade edilmektedir (Avcı, 2009:10).

Meydana gelen durumun dış faktörleri, bireyin etkisi olmadan dışsal etmenlerle ilerlemesini ifade eder. Değişimin mümkün olması, mevcut durumun bireyin eylemlerinin etkisiyle değişik nitelikler edinmesi olarak açıklanır. Durumun kişisel olması, bireyin yaşanılan durum için emek harcamasının yersiz olduğu anlamına gelir. Bu ve benzeri

yaklaşımlar sergileyen bireyler kötümser olarak tanımlanır. Bu yaklaşımlarla birey karşılaştığı durumlara göre değişik yüklemelerde bulunur (Çepni ve Tabak, 2012:39).

Gerçekçi Olmayan İyimserlik; Gerçekçi olmayan iyimserlik, bireyin yenilmesinin mümkün olmadığına yönelik inancını ifade eder. Birey kendi dışında kalan diğer insanları bahtsız bir kurban olarak görmektedir. Şayet kendi varlığının büyüklüğüne olan inancı, hayata ümit dolu bir bakış açısına sahip olmaktan çok, gerçekçi olmayan iyimserlik manasına gelmektedir. Bireyin, kendisinin diğer insanlara oranla negatif durumlarla karşılaşma ihtimalinin ortalamanın altında olduğunu ileri sürmesi bireyin gerçekçi olmayan iyimserlik yanılgısına düşmesine sebep olmaktadır (Weinsten, 1980:806). Gerçekçi olmayan iyimserlik, insanların negatif olaylarla karşı karşıya kalmaları durumunda realist olmayan yöntemlerle üstesinden gelmeye çalışacaklarına vurgu yapmaktadır. Lakin bu bakış açısı öğrenilmiş çaresizliğin üstesinden gelmenin dışında farklı neticelere sebep olabilmektedir (Ulusoy ve Duy, 2013:1433).

Schulman (1999:36) Gerçekleri önemsemeyen veya yok sayan bir iyimserliği savunmamış, büyük bir olasılıkla kötü sonuçlanacak veya tehlike arz edecek olaylarda karamsarlığın, tehlikenin düşük bir ihtimal olarak görüldüğü olaylarda ise esnek iyimserliğin ön planda olması gerektiğine vurgu yapmıştır. Esnek iyimserliğin, durum veya olayların tehlike yahut kötü sonuçlanma ihtimallerini realistiği temel alarak gözden geçirdiğini, gerçekçi olmayan iyimserliğin ise sonuç ne olursa olsun her durumda iyimserliği temel aldığını söyleyebiliriz.

1.2.2.2. Depresyon

Latince de depressull olarak adlandırılan depresyon, bitkin, kederli, keyifsiz, durgun manalarına gelmektedir. Türkçede ise depresyon çökkün olma durumu olarak ifade edilmektedir. Depresyonun tıp dünyasında ki tanımı ise, kognitif ve fonksiyonel sabit duygusal yoğunluktan şikâyet etmekle beraber bedensel ve ruhsal varyasyonların meydana geldiği psikolojik bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (Akdemir, 2017:17).

Depresyon hayattan tat alamama, sıkıntı, hüznün, keyifsizlik, ümitsizlik ve olumsuz düşüncelerin ağır bastığı bir duygu durumudur. Depresyon genellikle kaybedilen nesneye karşı verilen bir tepki olarak meydana gelmektedir. Yakınını, mesleğini veya ümidini, kaybeden bireylerde depresyon görülme oranı oldukça yüksektir. Ancak bu ve benzeri depresyonların görülme süresi ve yoğunluğu kısıtlıdır (Tok, 2008:3).

Farklı bir tanımda ise depresyon, derin bir huzursuzluk veya memnuniyetsizlik hissinin bireyi uzun süre rahatsız etme durumu olarak ifade edilmektedir. Geniş yayılma alanına sahip bir rahatsızlıktır. Bu sebeple psikiyatri alanı kimi zaman depresyonu soğuk algınlığı olarak ifade etmektedir. Günümüzde beş insandan birinin depresyon rahatsızlığını geçirdiğini söylemek mümkündür. Her 100 erkekten üçü her 100 kadından altısı depresyona yakalanmaktadır. Kadınlar erkeklere oranla daha fazla depresyona yakalanmaktadır. Kadınların depresyona yakalanma yaşı 35-45 iken bu yaş erkeklerde 55-70'e kadar yükselmektedir. Aile içerisinde depresyon geçiren birey veya bireylerin varlığı, kadınlık, tek başına yaşamını sürdürmek ve yoksulluk depresyon geçirme ihtimalini arttıran faktörlerdendir. Depresyon Mutlu olamama ve keyifsizlik rahatsızlığıdır. Birey kendisini üzüntülü, kötümser, gönülsüz hissetmektedir. Ayrıca öncesinde yapmış olduğu eylemleri artık yapamayacağı kadar büyük görmekte ve yapmaktan kaçınmaktadır. Depresyon bireyin öz güvenini de olumsuz yönde etkilemektedir (Mete, 2008:4 Deniz, Yorgancı ve Özyeşil, 2009:696).

Depresyonun semptomları şu şekilde sıralanmaktadır:

- Mutlu olamamak, üzüntü, sıkıntı
- Haz alamamak, durumlar karşısında kayıtsız ve gönülsüzlük
- Kendini önemsiz ve suçlu hissetme, rahatsızlığı bir eziyet olarak görme
- Yaşamına son verme düşüncesi
- Dikkatsizlik, düzensizlik
- Eylemlerinde kontrol kaybına bağlı olarak kışkırtma, davranış bozuklukları
- Uyumakta güçlük çekmek, yeteri kadar uyuyamamak veya gereğinden çok uyumak
- Yemek yeme isteğinin artması veya azalması, bu duruma bağlı olarak kilo almak yahut zayıflamak
- Halsizlik, gücünü yitirmek (Mete, 2008:5).

Depresyon rahatsızlığı geçirmekte olan bireyler, bu durumu atlatmak için doktora başvurdıklarında üzüntü, sıkıntı, kendini önemsiz ve suçlu hissetme gibi duygularından doktora bahsetmemekte ve hatta inkâr etmektedirler. Bireyler genellikle uykusuzluk, iştahsızlık ve nefes almada güçlük çekme gibi bedensel rahatsızlıkları için doktora müracaat etmektedirler. Bireyin ilk defa gördüğü birine (doktora) duygularını anlatmaktan kaçınması bu durumun sebebi olarak görülmektedir (Tok, 2008:4).

Ruhsal bir bozukluk olan depresyonun sebepleri hakkında ortak bir fikir mevcut değildir. Bu nedenle depresyonun sebeplerinin farklı kuramsal yaklaşımlarla ele alındığını söyleyebiliriz. Bu yaklaşımlar; psikoanalitik yaklaşım, davranışçı yaklaşım ve bilişsel yaklaşım olarak sıralanabilir.

Psikoanalitik Yaklaşım; Psikoanalitik kuramda depresyon yitirilene gösterilen bir tepki olarak değerlendirmektedir. Yitirilenin özelliği fark etmeksizin (saygınlığını yitirme, sevdiğini yitirme, ümidini yitirme) depresyonda ki bir birey yitirilene karşı sert tepkilerde bulunmaktadır. Zira bireyin yaşadığı bu durum çocukluğunda yitirdiklerini, ebeveynlerinin bağlılığını yitirme olan endişesini ve bütün kaygılarını yeniden gün yüzüne çıkarmaktadır. Birey çocukluk döneminde ilgisiz ve sevgisiz bırakılmıştır. Bireyin ilerleyen zamanda yitirdikleri, geçmişte yitirdiklerinde yaşadığı biçare durumu yeniden yaşamasına sebep olmaktadır. Bu sebeple depresyondaki bireylerin eylemlerinin bir bölümü biçaresizliğini, sevgiye açlığını, şefkat ve itimat isteğinin bir göstergesi olarak kabul edilir. Bu yaklaşımın hipotezlerinden biri, depresyon geçirmeye yatkın bireylerin, yardımlarına gereksinim duydukları kişilerin kendileri ile aralarına mesafe koymalarından kaygılandıkları için bu kişilere karşı kötümser duygu ve düşüncelerinin önüne geçmeyi başaramamalarıdır. Olumsuz bir durumla karşı karşıya kaldıklarında kızgınlıklarını içlerinde yaşamakta ve suçlu olarak kendilerini görmektedirler (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995:625).

Bu yaklaşım gereğince depresyon, kişinin çevresindeki insanlar tarafından doğrulanmaya ve desteklenmeye ihtiyaç duyması ayrıca kızgınlığını özümsemesinin bir sonucu olarak meydana gelmektedir. Bu yaklaşımın savunucuları depresyonda ki bir bireyin kendisine saygı duymaması ve kendisini önemsiz hissetmesinin sebebinin bireyin ailesi tarafından onaylanmak için sergilediği, çocukluk dönemine ait bir gereksinimden kaynaklandığını ifade ederler. Sonuç olarak bireyin kendisine saygı duymayı öğrenmesinde bireyin çocukluk döneminde ailesi tarafından onaylanması önem arz etmektedir. Bireyin bu gereksinimi karşılanmadığı takdirde depresyon kaçınılmaz bir hal almaktadır. Bireyin egosunun yüksek olmasının da depresyon üzerinde etkisi vardır. Narsist bir bireyin istekleri karşılanmadığı takdirde birey hüsrana uğramakta ve depresyona girme eğilimi göstermektedir. Çöküntü sürecindeki tepkiler yitirilen nesnenin sevmeye duyusunu yeniden edinmeye yönelik şekillenmiş davranışlardır (Cengil, 2003:131-132).

Davranışçı Yaklaşım; Rus fizyolog Ivan Petroviç Pavlov 1890'lı yıllarda köpeklerin sindirim sistemi üzerine çalışmalar yapmıştır. Pavlov yapmış olduğu bu çalışmalar sonucunda öğrenmenin klasik koşullanma yoluyla sağlanabileceğini bulmuş ve davranışçı yaklaşımın temelini oluşturmuştur. Bireylerin tavırlarının ve öğrenme durumlarının davranışçı yaklaşımla yorumlamasında davranışçı yaklaşımın Amerika'da ki savunucusu olan Broadus Watson'unda büyük katkıları olmuştur. Davranışçı yaklaşım üzerine yapılan çalışmalar sonucunda Dr. Martin E. P. Seligman depresyonun yorumlanmasında önemli bir yere sahip olan Öğrenilmiş Çaresizlik kuramını ortaya atmıştır (Türkçapar ve Sargın, 2011:7-11).

Bu yaklaşıma göre insanların davranışlarını belirleyen temel unsur çevre kabul edilmektedir. Davranışçılar duygu ve düşünceler üzerine değil ölçülebilen ve gözlenebilen somut davranışlar üzerine odaklanmaktadır. 17. yy. düşünürlerinden olan John Lock insan zihninin boş bir levha olduğunu ancak tecrübelerle biçimlenebileceğini öne sürmektedir. Davranışçı yaklaşımın savunucuları bütün öğrenmeleri ve insan davranışlarını davranışçı yaklaşımla yorumlama çabası içerisindeyler. Fakat psikopatolojinin büyük bir bölümünün davranışçı yaklaşımla yorumlanamaması itirazlara yol açmıştır (Özdel, 2015:12).

Davranışçılar depresyonun bireyin davranışları neticesinde verilen ödüllerin yetersiz olması sonucunda meydana geldiğini ileri sürmektedirler. Kişinin ödülünden mahrum bırakılması, kişinin ümitsizliğe kapılmasına sebep olmaktadır. Bireye hakkı olmayan ödüllerin sunulması, bireyin ödüle basit bir şekilde ulaşması veya hakkı olandan daha az bir ödül alması bireyin öz saygısını kaybetmesi ile sonlanabilmektedir. Kişi ödül alacağını bildiği durumlar karşısında istenilen davranışı sergileyemediğinde ve davranışlarındaki yetersizlik düşüncesine kapıldığında depresyona girme eğilimi gösterdiği düşünülmektedir (Özmen, 2001:84). Bu yaklaşımın savunucuları ödül eksikliğini depresyondaki bireyin pasif ve kaygılı olmasının, ödülün yeterli yahut yetersiz olmasının bir sonucu olduğunu ifade etmektedirler. Depresyondaki birey karşılaştığı olumsuz durumların üstesinden gelmekte zorluk yaşayabilmektedir (Cengil, 2003:133).

Bilişsel Yaklaşım; Beck'in hazırlamış olduğu modelde çöküntü ruh halinin sebebi biliş olarak ifade edilmektedir. Biliş, bireyin belleğinde var olan davranış biçimleridir. Bireyde mevcut olan bu davranış biçimleri bireyin eylemlerine, tepkilerine ve fikirlerine yön vermektedir. Yani biliş bireyin eylemlerine, tepkilerine ve fikirlerine etki

etmektedir. Beck, ruhsal çöküntü sergileme eğilimi gösteren bireylerin bilişsel olarak belleklerinde saptırılmış, sahici olmayan eylem biçimlerinin mevcut olduğunu belirtmektedir. Bu durumun bireyin duygularını olumsuz yönde etkilediğini ve bireyin depresyona girmesine sebebiyet verdiğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşımda depresyondaki birey olumsuz bakış açısına sahip olmakla birlikte gelecekte ümidini yitirmiştir. Birey hayatta kaybettikleri için üzülme ve hatayı kendisinde bulmakta bunun bir sonucu olarak da suçluluk duygusuna kapılmaktadır. Bireyin bu düşüncesi yavaş yavaş bireyin tüm benliğini sarmakta ve birey karşısına çıkan her olayı bu duruma göre açıklama eğilimi göstermektedir (Uzun, 2013:31-33).

Depresyonun meydana gelmesine etki eden bilişsel etmenler Beck tarafından üç kategoride ele alınmıştır. Bu üç bilişsel etmen, bilisel üçlü, bilişsel şema ve bilişsel hatadan oluşmaktadır. Bilişsel üçlü; bireyin kendisine yönelik negatif fikirleri, etrafında ki kişiler ile olaylara karamsar bakış açısı ve bireyin gelecekteki yaşamına yönelik olumlu olmayan düşünce yapısından meydana gelmektedir. Bilişsel şema; bireyin geçmişte yaşadıklarının veya öğrendiklerinin neticesinde bireyin karşısına çıkan uyarıcıları ayırttırma yaparak zihnine kaydetmesi şema olarak ifade edilmektedir. Şemalar bireyin biliş yahut fikirlerine yön verebilmektedir. Birey dışarıdan gelen uyarıcılara zihninde kaydettiği şemalar sayesinde dönütler sağlar. Dışarıdan gelen uyarıcıları seçer ve onlara uygun dönütler oluşturmaya çalışır. Depresyonda ki kişilerin olumlu olmayan şemalarını sıklıkla kullanmaları onların etrafındaki insanlarla anlaşma sağlamalarını güçleştirmektedir. İlerleyen zamanda birey dışarıdan gelen uyarıcıları yanlış algılar ve kendisiyle ilgili negatif fikirler edinerek buna yönelik eylemler sergiler. Bilişsel hata; kişilerin fikirlerindeki yanlışları ifade etmektedir. Birey karşılaştığı durum veya olaylar hakkında geçerli bir sebep olmadan negatif çıkarımlarda bulunmaktadır. Ufak ve gereksiz detaylara takılarak yaşamını bu detaylara göre gözden geçirmektedir. Ya da sadece bir sebebe bağlı olarak kişisel değeri hakkında çıkarımlarda bulunmaktadır (Uzun, 2013:32-33).

1.2.2.3. Kendini Beğenme

Beden algısı, bireyin vücuduna karşı hissettiği pozitif veya negatif hislerini kendince değerlendirmeden geçirmesi şeklinde ifade edilmektedir (Aslan, 2004:326). Bireyde beden algısının oluşması, çocukluk dönemiyle başlamakta ve bireyin adölesan

döneme girmesiyle tam olarak gelişme göstermektedir. Bireydeki bedensel değişim ve soyut düşünebilme becerisinin gelişimine paralel olarak bireyin kendisini beğenmeye yönelik hisleri ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle ergenlerde fiziksel görünüş önemli hale gelmekte ve bedenlerinde meydana gelen kusurlar bireylerin mahcup olmasına ayrıca huzurlarının kaçmasına sebebiyet verebilmektedir. Kişinin bedensel görüntüsünde farkına vardığı kusurlar yahut çevresindeki bireyler tarafından aldığı negatif dönütler kişinin kaygılanmasına sebep olabilmektedir (Göksan, 2007:6-8).

Beden algısı cinsiyete göre değişiklik göstermektedir. Kadının toplumda ki statüsünü belirlemede bedenlerinin önemli olduğu, öte yandan erkeklerin ise akıllı ve sıhhatli olmalarıyla ön plana çıktıkları belirtilmektedir. Bu durum kadınların güzellikleriyle ön planda olmayı erkeklerin ise fiziksel olarak kuvvetli olma ve kabiliyetleriyle ön plana çıkmayı öğrenmelerine yol açmıştır (Oğuz, 2005:4). Kadınlara toplumdaki statülerinde dış görünüşlerinin yaşamlarındaki diğer etmenlere oranla daha çok etkilediğinin öğretilmesinin bir sonucu olarak kadınlar beden algısını erkeklere kıyasla daha çok önemser hale gelmişlerdir. (Alagül, 2004:44).

Vücut ağırlığının da beden algısı üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir. Bireyin kilosu ile fiziksel görünüşünü beğenmesi arasında ters bir orantı vardır. Fazla vücut ağırlığına sahip bireylerin fiziksel görünüşlerinden hoşnut olmadığı lakin normal vücut ağırlığına sahip bireylerin fiziksel görünüşlerinden memnun oldukları ifade edilmektedir. Fazla kiloların yol açtığı biyolojik sağlık sorunlarının yanı sıra kişinin fiziksel görüntüsünü beğenmemesinin bir sonucu olarak kişi olumsuz düşüncelere kapılmakta ve psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır (Demir, 2006:9).

Bireyin kendisine olan saygısı, kendisini olduğu gibi kabul etmesi ve değerli hissetmesi benlik saygısının alt kavramlarını oluşturmaktadır. Bireyin hoşla gitmesi ve kabul edilmesi benlik saygısını meydana getirmektedir. Benlik saygısı, bireyin şahsını değerlendirip ulaştığı sonuçların, benliğini doğrulanması sonucu hoşla gitmesi olarak açıklanmaktadır (Doğru ve Peker 2004:316). Bireyin kendisinin değerli olduğunun farkına varması, becerilerini sergileyebilmesi, toplumun bireyleri tarafından beğeniyle karşılanması, onaylanması ve kendi fiziksel özelliklerini benimsemesi benlik saygısının oluşmasında önemli etmenler olarak kabul edilmektedir (Er, 2015:11).

Bireyin beden algısı ve kendisini beğenme düzeyinin düşünme yapısı üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz. Her toplumun kendine özgü ideal gördüğü

bir beden algısı mevcuttur. Olumsuz beden algısına sahip kendilerini beğenmeyen bireyler toplumun kabul gördüğü ideal beden algısına ulaşmak için çaba sarf etmektedirler. Bireyler istedikleri sonucu alamadıkları takdirde olumsuz düşüncelere kapılarak depresyon, kendisini değersiz hissetme ve yeme bozukluğu gibi sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Buna karşın olumlu beden algısına sahip bireyler ise toplum tarafından kabul edilen ideal beden algısını çok önemsememekte ve kendilerini olduğu gibi kabul edebilmektedirler. Bireyin kendisini yani bedenini beğenmesi, toplumun kabul gördüğü ölçülerde bir bedene sahip olmasa dahi kendi bedenine yönelik olumlu düşüncelerini muhafaza edebilmesidir. Bireyin bedeni ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olması ve bedenini değişiklik yapmadan kabullenebilmesi bedenini beğenmenin temelini oluşturmaktadır (Bebek, 2020:23). Bedenini beğenen bireyin öz saygısının yüksek olduğunu söylemekte mümkündür (Anlı ve diğerleri, 2015:506).

1.2.2.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Risk Faktörleri

İnsan yaşamını olumsuz etkileyen durumların birey üzerindeki etkilerini en aza indirmek için yapılan çalışmaların her daim önemini koruduğunu söyleyebiliriz. Pozitif psikolojinin kapsamına giren kavramlar arasında yer alan psikolojik dayanıklılık kavramı da, son yıllarda yapılan ruh sağlığı ile ilgili çalışmalarda önemli bir yere sahiptir (Akın ve Akın, 2019:149).

Dayanıklılık kavramına ilk kez 1960-1970 yılları arasında gelişimsel patoloji alanında yapılan çalışmalarda yer verilmiştir (Akın ve Akın, 2019:149). Dayanıklılık kavramı; Latince kökenli “resiliens” sözcüğünden türemiştir ve bir nesnenin basit bir şekilde dönebilmesi, esnekliği gibi anlamları taşımaktadır. Amerikan Heritage Sözlüğü’ndeki (1973) tanımında dayanıklılık, değişiklik, hastalıkları olabildiğince hızlı bir şekilde atlatma ve iyi olma olarak ifade edilmektedir (Gizir, 2007:114). Webster Yeni Yirminci Yüzyıl İngilizce Sözlüğü’ne (1958) göre sıkışmanın ardından önceki haline gelmek kuvvetli olmak ve korkusuz hale gelmek olarak tanımlanmaktadır. Redhouse İngilizce Sözlüğü’nde (2002) sağlamlılık, hızlı bir şekilde düzelme yetisi, engelleri aşma gücü, olarak ifade edilmektedir (Gürgân, 2006:13). Farklı bir tanımda ise dayanıklılık, karşı karşıya kalınan güçlüklerle direnebilmek ve toparlanabilmekle birlikte hareketli bir süreç olarak açıklanmaktadır (Akın ve Akın, 2019:149).

Alanyazını incelendiğinde psikolojik dayanıklılık kavramının çeşitli şekillerde tanımlandığını söyleyebiliriz. Kararımak (2006:129) psikolojik dayanıklılık kavramını, yaşanan olumsuzluklar rağmen gücünü muhafaza edebilmek olarak tanımlamaktadır. Lazarus (1993:3) fizik kurallarından esinlenerek metallerin esnemelerinin ardından eski hallerine dönmelerinin insan davranışlarıyla bir analogisi olduğunu ileri sürerek, insanların stresli durumlar karşısında esnek davranışlar sergileyerek stresle baş etme süreçlerini psikolojik dayanıklılık olarak ifade etmektedir. Connor ve Davison (2003:76) psikolojik dayanıklılık kavramını insanların karşılaştığı zorlukların üstesinden gelebilmelerine yardımcı olan benlik özelliği olarak açıklamaktadırlar. Bar (2016:55) psikolojik dayanıklılık kavramını, insanların gerginlik yaratan ortamlarda bulunduklarında ya da travma gibi olaylarla karşı karşıya kaldıklarında, bu durumlarla alakalı endişe ve sorun meydana gelmesini en aza indirgeyen ve kişinin hayata tutunmasını kolay kılan, hayatına hükmetme yetkisinin kendisine ait olduğu bilincini oluşturan, içinde bulunduğu çevreye şartlar dâhilinde adapte olmasına katkıda bulunan bir kişilik özelliği olarak tanımlamaktadır. Araz (2013:6) ise güçlükler ve zorluklarla karşılaşan bireylerin bütün bu olumsuz durumların üstesinden gelebilme yeteneklerini psikolojik dayanıklılık olarak tanımlamaktadır.

Alan yazın incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık kavramının birçok tanımı bulunsa da bütün tanımlar temelde üç ortak noktada buluşmaktadır. Bunlar; 1) risk veya zorluk faktörleri 2) olumlu uyum gösterme veya baş etme 3) koruyucu faktörler olarak sıralanmaktadır (Gizir, 2007:115).

Konuyla alakalı yapılan araştırma neticesinde, hassasiyet, içsel kontrol odağı, farklı bakış açıları, entegre olma, olumlu düşünme becerisi, samimiyet ve iyimserlik, psikolojik dayanıklılıkla ilgili kişilik özellikleri olarak ön plana çıkmaktadır. Bu kişilik özelliklerine sahip bireyleri psikolojik olarak zayıf kabul edilen narin bireylerden karakterize etmek mümkündür (Kararımak, 2006:134).

Psikolojik dayanıklılık kavramı, yaşamda karşılaşılan olumsuzluklara karşın risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin birbirlerini etkilemeleri neticesinde meydana gelen süreçte, kişilerin yaşamlarındaki değişimlere olumlu bir şekilde ayak uydurabilmelerini kapsayan gelişimsel bir süreçtir (Kararımak, 2006:129-130). Bu gelişimsel süreç bireyin sahip olduğu tüm kişilik özelliklerini etki etmektedir. Psikolojik dayanıklılık kavramını etkileyen iki etmen mevcuttur. Bu etmenler gerginlik meydana getiren durumların

etkilerini yükselten risk faktörleri ve risklerin meydana getirdiği negatif etkileri en aza indirgeyen koruyucu faktörlerdir (Salık, 2017:22). Çalışmanın bu kısmında, olumlu düşünme etki eden faktörler kapsamında risk faktörleri incelenecektir.

I.2.2.5. Risk Faktörleri

Risk, negatif hayat koşullarına vurgu yapan, gerçekleşmesi muhtemel negatif sonuçların tahmininde bulunan bir değişken olarak açıklanmaktadır (Tümlü ve Recepoğlu, 2013:206). Risk faktörleri ise, negatif durumların oluşma ihtimallerini yükselten veya muhtemel bir sorunun devam etmesine sebebiyet veren etkenler olarak ifade edilmektedir (Gizir, 2007:116). Çocukluk yahut ergenlik döneminde negatif hayat koşullarıyla yüzleşmek ilerleyen yıllarda ki gelişim dönemlerini de olumsuz etkileyebilmektedir. Bireyin karşılaştığı negatif hayat koşulları veya bireyi derinden etkileyen üzücü olaylar, bireyin psikolojik açıdan sağlam olarak kabul edilebilmesine etki eden risk faktörleri ile açıklanmaktadır. Alan yazında, risk faktörleri yapılan çalışmanın örneklem gurubuna ve çalışmanın modeline göre değişiklik göstermektedir. Risk faktörleri üzerine yapılan ilk çalışmalarda araştırmacılar, yaşamın ilerleyen yıllarında negatif sonuçlar meydana getirebilecek yalnızca bir risk faktörü üzerine yoğunlaşmışlardır. Fakat sonrasında, bireyin sağlıklı yaşam sürmesini olumsuz yönde etkileyen birçok risk faktörü olduğunun farkına varmışlardır (Kararımak, 2006:132). Gürgan (2006:22) yapmış olduğu çalışmada risk faktörlerini üç başlıkta incelemiştir. Bunlar; bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleridir.

Bireysel Risk Faktörleri; Kişilik bozukluğu, gerginlik yaratan durumlar, çoğunluktan farklı nitelikler taşıma, dikkat ve adaptasyon düzeyinin düşüklüğü, sorunların üstesinden gelme becerisindeki yetersizlik, sinirli ve saldırgan olma, özgüven eksikliği, kendini ifade etmekte güçlük yaşama, asosyalite, iletişim becerisinden yoksunluk ve fiziksel olarak zayıf kalma, olarak sıralanmaktadır (Kahraman, 2016:14 Tümlü ve Recepoğlu, 2013:206 Basım ve Çetin, 2011:105).

Ailesel Risk Faktörleri; Alkollü içki tüketimi, bunalım, kronik rahatsızlıklar, şiddete maruz kalma, kalabalık aile, ebeveynlerin boşanmış olması, tek ebeveyn ile yaşama, annenin yaşının küçük olması, cinsel istismara uğrama, genetik rahatsızlıklar, otoriter aile yapısı, çocuğun ailesi ile iletişim kurmada problem yaşaması, kardeşler arası anlaşmazlıklar ve ailenin çocuğa gereken ilgiyi göstermemesi, şeklinde belirtilmektedir (Kahraman, 2016:14 Tümlü ve Recepoğlu, 2013:206).

Çevresel Risk Faktörleri; Maddi açıdan yetersizlik, yoksul olma, uyuşturucu madde tüketimi, iş bulamama, toplumsal baskı, göç, doğal afetler, ev ve okul hizmetlerinin eksikliği, haklarından mahrum olma, sorunlu bir sosyal çevrede yaşama, içinde bulunduğu çevreye adapte olamama, çevrede toplum tarafından kabul edilen ve örnek davranışlar sergileyen bireylerin sayıca az olması veya olmaması çevresel risk faktörleri olarak görülmektedir (Akın ve Akın, 2019:150 Tümlü ve Recepoğlu, 2013:206 Gürgân, 2006:22).

Birey çevresini etkileyebilen ve çevresinden etkilenebilen sosyal bir varlıktır. Bu sebeple bireyin çevresinde gelişen olaylardan olumlu veya olumsuz yönde etkilenmesi bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyini de etkileyecektir. Yaşamda karşılaşılan sorunlar kimi bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin gelişmesine katkıda bulunurken kimi bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyini düşürmektedir. Bu noktada bireyin karşılaştığı olayı nasıl yorumlandığı önem arz etmektedir (Erdener, 2019:34). Karşılaştığı olayı olumlu olarak yorumlayan, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireyin olumlu düşünme becerisine sahip olduğunu ve psikolojik dayanıklılık düzeyi yükseldikçe bireyin olaylara bakış açısının olumlu olmasının olumlu düşünme becerisini yükselteceğini söyleyebiliriz.

1.2.3. Olumlu Düşünme ve Sporcu

Araştırmalar ve bilimciler, kaygı başta olmak üzere psikolojik faktörlerin sporcunun performansına olan etkisini ortaya koymak için uzunca yıllar çalışmalar yapmışlardır. Psikolojik faktörlerin sporcunun performansına olan etkisi yadsınamaz bir gerçektir (Şahinler ve diğerleri, 2020:599).

Spor denilince akla öncelikle; fiziksel olarak yapılan etkinlikler gelmektedir. Ancak bu anlatım spor için oldukça eksik kalmaktadır. Çünkü spor, kas kuvvetiyle yapılması açısından bedensel; kararlı, düzenli ve istikrarlı olmayı gerekli kıldığı için psikolojik; insanları ortak bir noktada buluşturup aynı duyguları paylaşmalarını sağladığı için ise sosyolojik nitelik taşıyan çok yönlü bir disiplindir (Bindesen ve Bindesen, 2020:3). Spor kişinin fiziksel ve psikolojik gelişimini sağlayan, eylemlerine yön veren, zihinsel ve motorik olarak belli bir noktaya getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Spor bireyin hem bedenine hem de duygularına yön veren sosyal bir eylem olarak açıklanmaktadır. Spor, kişinin duygu, düşünce ve bedensel olarak gelişmesini ve bu öğeler arasındaki eş güdümü sağlamaya yardımcı olan bir olgu olarak ifade edilmektedir. Spor

kavramını tek bir tanımla izah etmek muhtemel değildir. Çünkü spor kavramı günlük yaşamda birçok farklı anlamla ifade edilmektedir (Yetim, 2014:164-165).

Spor artık günümüzde rekreatif bir faaliyet olarak zaman içerisinde değişime uğrayan bir eylem olmanın dışına çıkmış toplumsal, kültürel ve ekonomik olarak çok kapsamlı bir disiplin haline gelmiştir. Sporun kapsamının bu denli genişlemesinin sporcu üzerinde birçok faydası bulunmaktadır (Demir, 2015:216). Sporun sporcuya faydalarına kısaca değinecek olursak; Fizyolojik ve biyolojik faydaları; bireyi daha aktif kılar, kalp tarafından pompalanan kan miktarının artmasıyla kalp damarlarında genişleme meydana gelir, kılcal damar sayısında artış yaşanır, fiziksel ve zihinsel yorulmaya karşı direnç kazandırır, vücut yağlanması önüne geçer. Sosyolojik faydaları; bireyin özgüvenli olmasına katkıda bulunur, bireyi farklı kesimden insanlarla bir araya getirerek bireyin sosyalleşmesini sağlar, bireyi alkol, sigara ve madde bağımlılığı gibi kötü alışkanlıklardan uzak tutmaya yardımcı olur ve bireyi iş hayatında yaşadığı gerginlikten uzaklaştırır. Psikolojik faydaları; ruhsal yönden karmaşa yaşayan bireylerin iyileşmelerine yardımcı olur, benliği pozitif yönde etkiler, zorluklar karşısında direnci artırır, plansız gerçekleşen durumlara adapte olabilmeyi ve hızlı kararlar alabilmeyi, alınan kararların sorumluluğunu üstlenebilme becerisini olumlu yönde etkiler (İnal, 2014:36-38).

Teknoloji çağında yaşıyor olmamızın bir sonucu olarak her geçen gün insan gücüne olan ihtiyacın azaldığını ve bu durumun insan yaşamında gerginlik, endişe ve hareketsizliği beraberinde getirerek insanın psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilediğini söyleyebiliriz. Bu noktada sporun çeşitli egzersizlerle gerginliği giderme, endişeleri azaltma ve insanı rahatlatma etkisi insanların psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyebilir.

Pozitif psikoloji toplumsal problemleri çözmeye çalışan, insanları olumlu düşünmeye özendiren bir davranış bilimidir. Pozitif psikolojinin bir parçası olan olumlu düşünme psikolojide önemli bir yere sahiptir (İnce, 2020:754). Olumlu düşünme, yaşamda karşılaşılan olay veya durumların pozitif sonlanacağına dair beklenti veya sonuçlar istenildiği gibi olmadığı takdirde mağlubiyeti kabullenmeyip olumlu olana yönelme davranışı olarak tanımlanmaktadır (www.lipucu.net). Diğer bir deyişle Olumlu düşünme zihni olumlu olana yönlendirmektir. Her bireyin karşılaştığı olayları yorumlama tarzı kendisine özgüdür. Bazı bireyler karşılaştığı olayları olumlu yorumlarken bazılarıysa olumsuz yorumlamaktadır. Olayları olumlu yorumlayan pozitif düşünce sahibi bireyler

yaşamlarında başarıyı yakalamakta ve diğer bireylere nazaran daha çok mutlu olabilmektedirler (Tazegül ve Esmer, 2018:1755).

Olumlu düşünme becerisinin sporcuya olan etkisi ile ilgili alanyazın incelendiğinde olumlu düşünme becerisinin sporcunun ruh sağlığı başta olmak üzere hem fiziksel hem de zihinsel olarak olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Olumlu düşünme, sporcunun psikolojik sağlığını geliştirmekte ve sporcunun yaşadığı psikolojik problemlerinin tedavisinde psikoterapi görevini üstlenmektedir. Olumlu düşünme becerisine sahip sporcular, karşılaştığı sorunlara çözüm üretebilen, kendilerini mutlu hisseden ve hastalıkları kısa sürede atlatabilen bireyler olarak öne çıkmaktadırlar. Ayrıca olumlu düşünme sporcunun sosyal ilişkilerini desteklemekte ve özsaygısının yükselmesine de katkıda bulunmaktadır (İnce, 2020:754 Nikmanesh ve Mirkazehi, 2020:208).

Bireysel ya da takım sporu yapan bir sporcu olumlu düşünme becerisine sahip olduğu takdirde yaptığı sporu sahiplenmekte, sportif başarısını arttırmakta ve hislerini olumlu olana yönlendirebilmektedir. Olumluluğu ortaya koymak için yapılan alıştırmalar olumlu düşünme becerisini geliştirmesi açısından önemli bir yere sahiptir. Olumlu düşünme, spor esnasında endorfin adı verilen mutluluk hormonunun salgılanma miktarını arttırmakta ve böylece sporcu egzersiz yaparak ruhen rahata kavuşmaktadır. Sporcunun yarışma esnasında iyi bir performans sergileyebilmesi için negatif düşüncelerden uzaklaşıp olumlu düşünceler üzerinde yoğunlaşması gerekmektedir. Seçkin sporcuların büyük bir kısmı ısınma antrenmanlarında olumlu düşünme yöntemini kullanmaktadır. Özellikle şartların uygun olmadığı zamanlarda daha çok tercih edildiği bilinmektedir. Olumlu düşünme sporcunun yarışma öncesinde güdülenme düzeyini yükseltmekte gerginlik ve endişesini en aza indirmektedir. Ayrıca yarışma sonrasındaki ruh hali üzerinde de olumlu etkileri mevcuttur (Şahinler ve diğerleri, 2020:603).

I.2.4. Olumlu Düşünmenin Bireye Etkileri

Duyarlı olabilmek, ileriye dönük planlar yapabilmek, cesaretli olabilmek sorumlulukların bilincinde olmak gibi tutum ve beceriler günümüz dünyasında gerektiği kadar önemsenmemekte ve göz ardı edilmektedir. Kişinin kaliteli ve mutlu bir yaşam sürmesinde bu tutum ve beceriler büyük bir öneme sahiptir. Bireyin bu tutum ve becerileri ne denli kullandığı, yaşamda karşısına çıkan olay yahut durumlara ne düzeyde olumlu düşünceyle yaklaştığıyla doğru orantılıdır (Salık, 2017:29).

Ünlü psikiyatr Dr. Karl Menninger “Davranışlar gerçeklerden çok daha önemlidir.” Sözüyle gerçeklere kıyasla bireylerin yaşamda karşılaştıkları zorlukları nasıl algıladıklarının ve bu durumun davranışlara nasıl yansıdığıнын önemini vurgulamıştır. Bireyin karşılaştığı bir durum veya olay hakkında ki düşünceleri, birey harekete geçmese bile bireyi yenilgiye uğratabilecek güçtedir. Öz güvenli ve olumlu düşünme becerisi bireylerin karşılaştıkları olumsuz durum veya olayların üstesinden rahatlıkla gelebilmelerini sağlamaktadır. Ayrıca olumlu düşünmek olay veya durumun olumlu sonuçlanması yönünde ki uygun atmosferi de meydana getirmektedir. Bunun aksine olumsuz düşüncelerde olay veya durumun olumsuz sonuçlanmasına elverişli atmosferi oluşturmaktadır (Peale, 2018:28-213).

Olumlu düşünme, kişilerin ileriye yönelik ümitli ve iyimser düşünceler geliştirmesini destekleyen, karşılaştığı sorunlara çözüm üretebilen bireyler olmalarına katkıda bulunan bilişsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Çelik, Esentürk ve İlhan, 202:51). Farklı bir tanımda ise olumlu düşünme; karşılaşılan olay veya durumları istenildiği gibi değil, olduğu gibi kabul ederek olumlu olana yönelme eğilimi olarak ifade edilmektedir (Akın, Uysal ve Akın, 2015:266).

Bireyin nitelikli bir hayat sürmesinde olumlu düşünmeye olan inancı oldukça önemli bir yere sahiptir. Bireyin yaşamını anlamlı kılan sahip olduğu olumlu düşüncelerdir. Olumlu düşünme becerisi bireyleri çöküntü ruh halinden ve olumsuz düşüncelerden uzak tutmaktadır (Salık, 2017:28).

Olumlu düşünme becerisinin bireylerin yaşamlarında ki birçok alanda önemli etkilere sahip olduğunu söyleyebiliriz. Hayata karşı pozitif bakış açısı bireyin sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkilemekte ve bireyin kendisine olan güvenini arttırmaktadır (Tsilvskaya ve Artemyeva, 2016:203). Ayrıca olumlu düşünme bireylerin sorunlara yerinde çözümler üretmesine ve aldığı kararların olumlu olması yönünde iyimser düşünceler geliştirmesine katkıda bulunarak bireylerin yaşamlarında daha mutlu olmalarına yardımcı olmaktadır (Akın, Uysal ve Akın, 2015:266).

Olumlu düşünme becerisine sahip bireylerin hastalıkları daha çabuk atlattıklarını da söylemek mümkündür. Yapılan çalışmalar olumlu düşünme becerisine sahip bireylerin endişeli yahut depresyonda ki insanlara göre, birçok hastalığı daha iyi bir şekilde atlattıklarını ortaya koymuştur. Çalışmaların neticesinde olumlu düşünme

becerisinin birey üzerinde yadsınamaz bir etkiye sahip olduğunu ve tüm insanların olumlu düşünme becerisine sahip olması gerektiği vurgulanmıştır (Hayes, 2011:85).

Hayatta başarılı olarak kabul edilen bireylerin olumlu düşünme becerisini benimsediklerini söylemek mümkündür (İbrahimoglu, 2003). Olumlu düşünme becerisine sahip bireylerin hayatlarından hoşnut olma ve başarıyı yakalama şanslarının daha yüksek olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Yapılan araştırmalar olumlu düşünebilen bireylerin akademik hayatlarında daha başarılı olduklarını, sağlıklı, huzurlu ve uzun süren evlilikler kurduklarını göstermektedir (İnce, 2018:48).

I.2.5. Olumlu Düşünme İle İlgili Yayın ve Araştırmalar

Salık (2017) olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasındaki ilişkiyi demografik değişkenler açısından 206 katılımcıyla incelemiştir. Yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların demografik özelliklerinden cinsiyet değişkenine göre; erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha yüksek olumlu düşünme becerisine sahip olduğunu medeni durum değişkenine göre; evli katılımcıların bekâr katılımcılara göre olumlu düşünme beceri düzeylerinin daha yüksek olduğunu gelir düzeyi değişkenine göre; gelir düzeyi yüksek katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin yüksek olduğunu sosyal statüleri değişkenine göreyse; sosyal statüsü yüksek katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Demografik değişkenlerden yaş ve eğitim düzeyinin anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Olumlu düşünme beceri düzeyleri yüksek katılımcıların karşılarına çıkan durumları farklı algılayarak, düşüncelerine yön verebilmeleri ile karşılaştıkları durumlar olumsuz olsa bile bu durumların üstesinden gelmekte zorluk yaşamadıklarını bulgulamıştır.

Çelik, Esentürk ve İlhan (2020) sporcular ve sedanter bireylerin olumlu düşünme becerilerinin karşılaştırılması üzerine yapmış oldukları çalışmada sporcuların sedanter bireylere göre olumlu düşünme beceri düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Sporun fiziksel ve ruhsal etkilerinin, sporcunun olumlu düşünme beceri düzeyinin yüksek olmasında büyük rol oynadığını belirtmişlerdir. Olumlu düşünme becerisinin sporla benzerlik gösteren zihinsel etkileri göz önünde bulundurulduğunda, spor ve olumlu düşünme becerisinin birbirine paralellik gösterdiğini de ortaya koymuşlardır.

Karadağ (2019), olumlu düşünme becerisi üzerine yapmış olduğu çalışmada olumlu düşünme becerisinin kişilerin sosyal hayatlarını olumlu yönde etkileyerek

kişilerarası iletişime katkı sağladığını ayrıca erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek olumlu düşünme becerisine sahip olduğunu ortaya koymuştur.

İnce (2020), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin olumlu düşünme beceri düzeyleri ve öğrenmeye karşı tutumlarını incelediği çalışmada, spor yapma süresinin olumlu düşünme becerisini etkilediğini, 9 yıl ve üzeri spor yapan katılımcıların 0-2 süreyle spor yapan katılımcılardan daha yüksek olumlu düşünme becerisine sahip olduğunu ve olumlu düşünme beceri düzeyi yüksek olan katılımcıların öğrenme düzeylerinin de yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla olumlu düşünme beceri düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Temel (2019)'da antrenörlerin olumlu düşünme becerileri üzerine bir çalışma yapmıştır. Yapmış olduğu çalışma neticesinde; antrenörlerin olumlu düşünme beceri düzeylerinin yüksek olduğunu, yaşa göre incelendiğinde ise 51 yaş ve üzeri antrenörlerin 31-40 yaş aralığındaki antrenörlere kıyasla olumlu düşünme beceri düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Hizmet yılının da olumlu düşünme becerisini etkilediğini ifade etmiş ve hizmet yılı 11-15 yıl aralığında olan antrenörlerin hizmet yılı 0-5 yıl aralığının olan antrenörlere göre olumlu düşünme becerilerinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Öğretir (2004), pozitif düşünme eğitim programının annelerin olumlu düşünme düzeylerini arttırmada ki etkisini deneysel bir desenle incelemiştir. Araştırmanın neticesinde pozitif düşünme eğitim programına katılmadan önce asosyal, öz kontrolünü sağlayamayan, stresli durumların üstesinden gelemeyen, karşılaştığı durumlara ön yargıyla yaklaşan, çocuklarına karşı otoriter ve tutarlı olmayan davranışlar sergileyen bireylerin pozitif düşünme eğitim programına katıldıktan sonra öz kontrol sahibi, stresli durumların üstesinden gelmesini bilen, karşılaştığı durumlara ön yargılı yaklaşmayan, çocuklarına karşı demokratik davranışlar sergileyen bireyler olduklarını bulgulamıştır. Sonuç olarak; pozitif düşünme eğitim programının annelerin olumlu kabul edilen davranışlarının sayısını arttırırken olumsuz olarak nitelendirilen davranışlarının azalmasına katkıda bulunduğu anlaşılmaktadır.

Wilkes ve diğerleri (2003), kanser hastalarının perspektifinden olumlu düşünme üzerine yapmış oldukları çalışmada, olumlu düşünme becerisine sahip kanser hastalarının kanser hastalığını atlatma ve kısa sürede eski sağlığına kavuşmada olumlu

düşünme beceri düzeyi düşük hastalara göre daha hızlı gelişme gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Ayrıca psikolojik açıdan dışarıdan gelen desteğin kanser hastaları için yeterli olmadığını bu sebeple hastaların alanında uzman bir doktor tarafından desteklenmesi gerektiğini de vurgulamışlardır.

Drach-Zahavy ve Somech (1999), yapıcı düşüncenin yapısını inceledikleri bir çalışma ortaya koymuşlardır. Çalışmanın sonucunda belirlene hedeflere ulaşmada olumlu düşünme beceri düzeyi yüksek katılımcıların olumsuz düşünme düzeyi ağır basan katılımcılara göre daha başarılı oldukları ve değişen şartlara daha kolay bir şekilde adapte olduklarını bulgulamışlardır. Bireyin belirlediği hedeflere ulaşmasında olumlu düşünme beceri düzeyinin yüksek olmasının hedeflere yönelik başarıyı da olumlu yönde etkilediğini ifade etmişlerdir.

Day ve Maltby (2003), şans ve psikolojik inanç üzerine yapmış oldukları çalışmada, olumlu düşünme becerisinin bireyin kendisini şanslı olarak kabul etmesi düzeyinin arttırırken, anksiyete, endişe, nevroz ve mantıksız inançların bireyin kendisini şanslı olarak kabul etme durumunu olumsuz olarak etkilediğini bulgulamışlardır. Ayrıca bireyin şanslı olduğunu düşünmesi ve olumlu düşünme becerisi arasında da paralellik olduğunu da vurgulamışlardır. Bireyin kendisini şanslı olarak kabul etmesinin iyimserliğini arttırdığını, kendisini güvende olarak algılamasına sağladığını ve olumlu düşünme beceri düzeyini yükselttiğini böylece psikolojik açıdan daha sağlıklı bireyler olmalarına katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir.

Abed (2017),pozitif psikoloji müdahalelerinin öğrenme güçlüğü olan çocukların benlik kavramlarına ilişkin etkililiğini ölçmek için bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın örneklemini Suudi Arabistan'ın Cidde kentinde yaşayan 12-14 yaş aralığında ki 40 çocuk oluşturmuştur. Çalışma deneysel bir çalışma olup katılımcılar rastgele olarak deney ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna pozitif psikoloji üzerine yaklaşık beş hafta süren bir kurs verilmiştir. Çalışmanın öncesinde her çocuğun güçlü yönlerini belirlemek için Eylemdeki Değerler Anketi yaptırılmıştır. Ayrıca deney grubuna müdahale öncesinde ve müdahale sonrasında Güçlü Yönler ve Zorluklar Anketi uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda pozitif psikoloji üzerine kurs alan katılımcıların benlik kavram puanlarında anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Pozitif psikolojik kursların duygusal ve akranları arasındaki sorunların azalmasına katkıda bulunduğunu akademik

başarı üzerinde etkisi olan benlik kavramını geliştirdiğini ve kişinin başarılı olmasında pozitif düşüncelerinin önemli bir yere sahip olduğunu bulgulamıştır.

Alkhatib (2020), psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik ve olumlu düşünme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında psikolojik iyi oluş ölçeği, öz-yeterlilik ölçeği ve pozitif düşünme ölçeğini kullanmıştır. Çalışmasını yaş aralığı 18-36 olan 350 üniversite öğrencisine uygulamıştır. Çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin orta düzeyde psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu, öz-yeterlilik ve olumlu düşünme arasında pozitif bir ilişki olduğunu lakin cinsiyet, eğitim gibi demografik değişkenlerin olumlu düşünme ve psikolojik iyi oluş açısından bir farklılık oluşturmadığını bulgulamıştır.

İncelenen araştırmaların sonuçlarına göre olumlu düşünme becerisi yüksek bireylerin karşılarına çıkan sorunların üstesinden rahatlıkla gelebildiklerini, hastalıkları daha çabuk atlattıklarını ve hayatta daha başarılı bireyler olduklarını söyleyebiliriz.

II. BÖLÜM

MATERTAL VE YÖNTEM

II.1. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın türü, araştırmanın grubu, verilerin toplanması, verilerin toplanmasında kullanılan form ve ölçekler ve veri analiz sürecindeki işlemleri ile ilgili bilgiler verilecektir.

II.1.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, Türkiye'nin bazı bölgelerinde (Konya, Aksaray, Niğde, Karaman, Kayseri, Yozgat vb.) görev alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişki ve değişkenler açısından incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmada, mevcut durumu ortaya çıkarmayı hedefleyen betimsel taramaya yönelik bir metot uygulanmıştır. Betimsel tarama bir değişkene yönelik sayısal verilerin toplanması, işlenmesi ve sunulmasına imkân sunan istatistiksel işlemlerdir (Büyüköztürk, 2010). Veriler anket yoluyla derlenmiştir.

II.1.2. Araştırma Grubu

Betimsel bir nitelikte olan bu araştırmanın grubunu, Türkiye'nin bazı bölgelerinde (Konya, Aksaray, Niğde, Nevşehir, Karaman, Kayseri, Yozgat) görev alan 129 kadın ve 316 erkek olmak üzere toplam 445 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Oluşturmaktadır.

II.1.3. Verilerin Toplanması

Araştırmayla alakalı literatür taraması ile yerli ve yabancı kaynaklara ulaşılmış, tezle ilgili kuramsal çerçeve oluşturulmuştur. Araştırmanın verileri COVID-19 salgını sebebiyle online olarak gönüllülük esasına dayalı bir şekilde toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini ortaya koymak için Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen ve 2013 yılında Telef tarafından Türkçeye uyarlanan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ile Olumlu Düşünme

Beceri düzeylerini ortaya koymak için Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen, Akın, Uysal ve Akın (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Olumlu Düşünme Becerisi Ölçeği” kullanılmıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kişisel özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen “ Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizleri SPSS for Windows 21.00 istatistik paket programıyla bilgisayarda gerçekleştirilmiştir.

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sırası ile aşağıda verilmiştir:

II.2. KULLANILAN ÖLÇEKLER

II.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 13 maddeden oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Formda; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim durumu, meslekteki hizmet yılı, yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiğini yerleşim merkezi, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, spor yapma durumu, ilgi duyduğu spor branşı, spor yapma amacı, antrenörlük belge durumu ve boş zamanlarını değerlendirmekte güçlük çekme durumlarını belirlemeye yönelik ifadeler bulunmaktadır.

II.2.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin alt boyutlarından özerklikle .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca İhtiyaç Doyum

Ölçeğinin alt boyutlarından özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86, p<.001$). Psikolojik İyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, o önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Diener ve arkadaşları, 2010).

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur.

II.2.3. Olumlu Düşünme Becerisi Ölçeği (ODBÖ)

Bireyin işlevselliğinin uyumlu olmasında ve yaşam kalitesinin gelişmesinde önemli bir etkiye sahip olan olumu düşünme becerilerinin ne sıklıkla kullanıldığını değerlendirmek amacıyla Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği 8 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek 4'lü bir derecelendirmeye sahiptir ("0" Asla, "1" Biraz, "2" Çoğunlukla, "3" Her zaman). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Yüksek puanlar olumlu düşünme becerilerinin daha sıklıkla kullanıldığını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 24, en düşük puan 0'dır. Ölçeğin uyum geçerliği için yapılan çalışmada pozitif düşünme becerileri ile depresyon ($r= -.45$) arasında negatif; genel iyi olma ($r= .40$) ve beceriklilik ($r= .63$) arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .54 ile .68 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur (Akın, Uysal ve Akın, 2015).

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur.

II.1.4. Veri Toplama Süreci

Türkiye'nin bazı bölgelerinde görev yapan 445 beden eğitimi ve spor öğretmenine ulaşılmıştır. Araştırmacı, ölçekler doldurulmadan önce çalışmanın amacını ve içeriğini katılımcılara yazılı olarak aktarmıştır. Araştırmanın verileri COVID-19 salgını sebebiyle online olarak gönüllülük esasına dayalı bir şekilde toplanmıştır.

II.1.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi aşamasında, araştırmanın amaçlarına uygun olarak aşağıdaki işlemler gerçekleştirilmiştir.

İstatistiksel analiz aşamasında şu işlemler gerçekleştirilmiştir:

Örneklem grubunu oluşturan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kişisel özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır.

Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik tekniklerinden; Olumlu düşünme beceri düzeylerinin ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplamından elde edilen puanların belirlenmesinde ise KolmogorovSmirnov, ShapiroWilk normallik testleri ile normal olmayan testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri kullanılmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Spearman Çarpım Moment Korelasyon Analiz testine bakılmıştır.

Araştırma verilerinin analizleri SPSS for Windows 21.00 istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

III. BÖLÜM

BULGULAR

III.1. Araştırma Grubunun Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kadın	129	29,0
Erkek	316	71,0
Toplam	445	100,0

Tablo 1’de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Bu dağılıma göre; katılımcıların 129 (%29,0)’unun kadın ve 316 (%71,0)’sının ise erkek olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımları

Yaş	N	%
24-30	187	42,0
31-37	83	18,7
38-44	76	17,1
45-51	54	12,1
52 ve +	45	10,1
Toplam	445	100,0

Tablo 2’de katılımcıların yaş değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Bu dağılıma göre katılımcıların; 187 (%42,0) ‘sinin 24-30 yaş arası, 83 (%18,7)’ünün 31-37 yaş arası, 76 (%17,1) ‘sı 38-44 yaş arası, 54 (%12,1) ‘ünün 45-51 yaş arası ve 45 (%10,1)’inin ise 52 ve + yaş arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımları

Medeni Durum	N	%
Bekar	201	45,2
Evli	244	54,8
Toplam	445	100,0

Tablo 3’de katılımcıların medeni durum değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Bu dağılıma göre katılımcıların; 201 (%45,2)’inin bekâr, 244 (%54,8)’ünün ise evli olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımları

Eğitim Durumu	N	%
Lisans Eğitimi	337	75,7
Yüksek Lisans Eğitimi	73	16,4
Diğer	35	7,9
Toplam	445	100,0

Tablo 4’de katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Bu dağılıma göre katılımcıların; 337 (%75,7)’sinin lisans eğitimi, 73 (%16,4)’ünün yüksek lisans eğitimi ve 35 (%7,9)’inin ise diğer eğitim mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Hizmet Yılı Değişkenine Göre Dağılımları

Hizmet Yılı	N	%
0 - 3 yıl	131	29,4
4 - 7 Yıl	99	22,2
8 - 11 Yıl	61	13,7
12 – 15 Yıl	33	7,4
16 yıl ve üzeri	121	27,2
Toplam	445	100,0

Tablo 5’de katılımcıların hizmet yılı değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların; 131 (%29,4)’inin 0 - 3 yıl, 99 (%22,2)’unun 4 - 7 yıl, 61 (%13,7)’inin 8 - 11 yıl, 33 (%7,4)’ünün 12 - 15 yıl ve 121 (%27,2)’inin ise 16 yıl ve üzeri hizmet yılının olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Dağılımları

Yaşadığı Yer	N	%
Büyükşehir	185	41,6
İl	136	30,6
İlçe	105	23,6
Köy-Kasaba	19	4,3
Toplam	445	100,0

Tablo 6’da katılımcıların yaşadığı yer değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların; 185 (%41,6)’inin büyükşehir, 136 (%30,6)’sının il, 105 (%23,6)’inin ilçe ve 19 (%4,3)’unun ise köy- kasabada yaşadığı görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Baba Eğitim Değişkenine Göre Dağılımları

Baba Eğitim	N	%
İlkokul Mezunu	207	46,5
Ortaokul Mezunu	81	18,2
Lise Mezunu	106	23,8
Ön Lisans - Lisans Mezunu	51	11,5
Toplam	445	100,0

Tablo 7’de katılımcıların baba eğitim değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Bu dağılıma göre katılımcıların; 207 (%46,5)’sinin babası ilkokul mezunu, 81 (%18,2)’inin babası ortaokul mezunu, 106 (%23,8)’sının babası lise mezunu ve 51 (%11,5)’inin babasının ise ön lisans - lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Anne Eğitim Değişkenine Göre Dağılımları

Anne Eğitim	N	%
Okuryazar Değil	84	18,9
Okuryazar	52	11,7
İlkokul Mezunu	184	41,3
Ortaokul Mezunu	50	11,2
Lise Mezunu	56	12,6
Ön lisans-Lisans Mezunu	19	4,3
Toplam	445	100,0

Tablo 8’de katılımcıların anne eğitim değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Bu dağılıma göre katılımcıların; 84 (%18,9)’ünün annesi okuryazar değil, 52 (%11,7)’sinin annesi okuryazar, 184 (%41,3)’ünün annesi ilkokul mezunu, 50 (%11,2)’sinin annesi ortaokul mezunu, 56 (%12,6)’sının annesi lise mezunu ve 19 (%4,3)’unun annesinin ise ön lisans - lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Dağılımları

Spor Yapma Durumu	N	%
Evet	370	83,1
Hayır	75	16,9
Toplam	445	100,0

Tablo 9’da katılımcıların spor yapma durumu değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların; 370 (%83,1)’inin evet yanıtını vererek spor yaptığı, 75 (%16,9)’inin ise hayır yanıtını vererek spor yapmadığı görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Dağılımları

Spor Branşı	N	%
Bireysel Spor	208	46,7
Takım Sporu	237	53,3
Toplam	445	100,0

Tablo 10’da katılımcıların uğraştığı spor branşı değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların; 208 (%46,7)’inin bireysel spor, 237 (%53,3)’sinin ise takım sporu yaptığı görülmektedir.

Tablo 11. Katılımcıların Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre Dağılımları

Spor Yapma Amacı	N	%
Rekreatif Spor	164	36,9
Amatör Lisanslı	176	39,6
Profesyonel Lisanslı	72	16,2
Diğer	33	7,4
Toplam	445	100,0

Tablo 11’de katılımcıların spor yapma amacı değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların; 164 (%36,9)’ünün rekreatif spor, 176 (%39,6)’sının amatör lisanslı, 72 (%16,2)’sinin profesyonel lisanslı ve 33 (%7,4)’ünün ise diğer seviyede spor yaptığı görülmektedir.

Tablo 12. Katılımcıların Antrenörlük Belgesi Değişkenine Göre Dağılımları

Antrenörlük Belgesi	N	%
Evet	309	69,4
Hayır	136	30,6
Toplam	445	100,0

Tablo 12’de katılımcıların antrenörlük belgesi değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların; 309 (%69,4)’unun evet yanıtını vererek antrenörlük belgesine sahip olduğu, 136 (%30,6)’sının ise hayır yanıtını vererek antrenörlük belgesine sahip olmadığı görülmektedir.

Tablo 13. Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Değişkenine Göre Dağılımları

Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme	N	%
Her Zaman	14	3,1
Bazen	216	48,5
Hiçbir Zaman	215	48,3
Toplam	445	100,0

Tablo 13’de katılımcıların boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların; 14 (%3,1)’ünün her zaman, 216 (%48,5)’sının bazen, 215 (%48,3)’inin ise hiçbir zaman yanıtını verdiği görülmektedir.

III.2. Araştırma Grubunun Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 14. Psikolojik İyi oluş Boyutuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	$\bar{X}$	Ss	Kolmogorov Smirnov	Shapiro Wilk	Min.	Max.
Psikolojik İyi Oluş	445	45,18	9,054	,000	,000	8	56

Tablo 14’e bakıldığında psikolojik iyi oluş ölçeğine ilişkin Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk normallik test sonuçlarına göre olumlu düşünme beceri boyutu $p<.05$ olduğu için normal dağılıma uygun olmadığı anlaşılmaktadır.

Yine tablo incelendiğinde, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzey puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda araştırma kapsamına alınan katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamaları Ort.=45,18 ile orta düzeyin üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 15. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Psikolojik İyi Oluş	Erkek	129	233,15	30076,50	19072,50	-1,066	,287
	Kadın	316	218,86	69158,50			

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Mann-Whitney U testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($U=19072,50$; $p>.05$).

Tablo 16. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	24-30	187	205,87	4	7,129	,129	-
	31-37	83	231,48				
	38-44	76	229,11				
	45-51	54	253,61				
	52 and +	45	231,50				

Tabloda görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği aritmetik ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2=7,129$; $p>.05$).

Tablo 17. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Psikolojik İyi Oluş	Bekar	201	207,65	41738,50	21437,50	-2,288	,022
	Evli	244	235,64	57496,50			

Tablodan görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan

Mann-Whitney U Test sonucunda medeni durum değişkeni gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($U=21437,50$; $p<.05$). Psikolojik iyi oluş ölçeği medeni durum değişkenine göre evli olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, evli olan katılımcıların evli olmayan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 18. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	Lisans Eğitimi	337	231,29	2	6,550	,038	3-1
	Yüksek Lisans Eğitimi	73	204,56				
	Diğer	35	181,60				

Tablo 18’de görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda eğitim durumu değişkeni gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2=6,550$; $p<.05$). Psikolojik iyi oluş ölçeği eğitim durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Hypothesis Test Summary Testi sonucunda eğitim durumu grupları arasında olan lisans eğitimi alan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, lisans mezunu olan katılımcıların diğer diğer mezun olan katılımcılara göre daha çok psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 19. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Hizmet Yılı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Hizmet Yılı	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	0- 3 yıl	131	208,77	4	4,896	,298	-
	4- 7 Yıl	99	213,72				
	8- 11 Yıl	61	240,39				
	12 – 15 Yıl	33	220,41				
	16 yıl ve üzeri	121	237,94				

Tabloda görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği aritmetik ortalamalarının hizmet yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2=4,896$; $p>.05$).

Tablo 20. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Yaşadığı Yer	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	Büyükşehir	185	228,98	3	1,427	,699	-
	İl	136	224,36				
	İlçe	105	210,42				
	Köy-Kasaba	19	224,53				

Tabloda görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği aritmetik ortalamalarının yaşadığı yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2=1,427$; $p>.05$).

Tablo 21. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Baba Eğitim	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	İlkokul Mezunu	207	214,41	3	1,889	,596	-
	Ortaokul Mezunu	81	225,97				
	Lise Mezunu	106	233,34				
	Ön Lisans- Lisans Mezunu	51	231,65				

Tabloda görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği aritmetik ortalamalarının baba eğitim değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2=1,889$; $p>.05$).

Tablo 22. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Anne Eğitim	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	Okur Yazar Değil	84	241,69	5	15,022	,010	2-4
	Okur Yazar	52	165,84				2-3
	İlkokul Mezunu	184	228,16				2-1
	Orta Okul Mezunu	50	223,44				2-5
	Lise Mezunu	56	242,38				
	Ön lisans-Lisans Mezunu	19	188,61				

Tablo 22’de görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda anne eğitim durumu değişkeni gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2=15,022$; $p<.05$). Psikolojik iyi oluş ölçeği anne eğitim durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Independent Samples Testi sonucunda anne eğitim durumu okuryazar olanların anne eğitimi ortaokul, ilkokul, okuryazar olmayan ve lise mezunu olan katılımcıların lehine olmayan istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, anne eğitimi okuryazar olan katılımcıların diğer diğer mezun olan katılımcılara göre daha az psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 23. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Psikolojik İyi Oluş	Evet	370	235,96	87304,50	9080,50	-4,728	,000
	Hayır	75	159,07	11930,50			

Tablodan görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği spor yapma durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U Test sonucunda spor yapma durum değişkeni gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($U=9080,50$; $p<.05$). Psikolojik iyi oluş ölçeği spor yapma durum değişkenine göre spor yapan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, spor yapan

katılımcıların spor yapmayan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 24. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Spor Türü Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Psikolojik İyi Oluş	Bireysel Sporlar	208	220,44	45852,00	24116,000	-,394	,694
	Takım Sporları	237	225,24	53383,00			

Tabloda görüldüğü gibi, örneklemi oluşturan katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının katılımcıların spor türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Mann-Whitney U testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (U=24116,50; p>.05).

Tablo 25. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Spor Yapma Amacı	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	Rekreatif Spor	164	215,75	3	9,613	,022	2-3 1-3
	Amatör Lisanslı	176	213,52				
	Profesyonel Lisanslı	72	265,89				
	Diğer.....	33	216,00				

Tablo 25’de görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği spor yapma amacı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda spor yapma amacı değişkeni gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (X²=9,613; p<.05). Psikolojik iyi oluş ölçeği spor yapma amacı değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Independent Samples Testi sonucunda spor yapma amacı profesyonel lisanslı sporcu olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, profesyonel lisanslı sporcu olan katılımcıların rekreatif spor ve amatör spor olan katılımcılara göre daha çok psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 26. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Antrenörlük Belge Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Psikolojik İyi Oluş	Evet	309	242,33	74878,50	15040,50	-4,786	,000
	Hayır	136	179,09	24356,50			

Tablodan görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği antrenörlük belge durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U Test sonucunda antrenörlük belge durum değişkeni gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($U=15040,50$; $p<.05$). Psikolojik iyi oluş ölçeği antrenörlük belge durum değişkenine göre antrenörlük belgesine sahip katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, antrenörlük belgesine sahip katılımcıların antrenörlük belgesi olmayan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 27. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	Her Zaman	14	87,46	2	83,617	,000	1-3 2-3
	Bazen	216	176,70				
	Hiçbir Zaman	215	278,34				

Tablo 27’de görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme değişkeni gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2=83,617$; $p<.05$). Psikolojik iyi oluş ölçeği Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Independent Samples Testi sonucunda Boş Zamanlarını Değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, hiçbir zaman boş zamanlarını değerlendirmedi güçlük çekmeyen katılımcıların her

zaman ve bazen güçlük çeken katılımcılara göre daha çok psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

III.3. Araştırma Grubunun Olumlu Düşünme Beceri Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 28. Olumlu Düşünme Beceri Boyutuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Ort.	Ss	Kolmogorov Smirnov	ShapiroWilk	Min.	Max.
Olumlu Düşünme Becerisi	445	15,46	4,436	,000	,000	1	24

Tablo 28'e bakıldığında olumlu düşünme beceri ölçeğine ilişkin Kolmogorov-Smirnov ve ShapiroWilk normallik test sonuçlarına göre olumlu düşünme beceri boyutu $p<.05$ olduğu için normal dağılıma uygun olmadığı anlaşılmaktadır.

Yine tablo incelendiğinde, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzey puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda araştırma kapsamına alınan katılımcıların olumlu düşünme beceri ölçeği puan ortalamaları Ort.=15,46 ile orta düzeyin üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 29. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Olumlu Düşünme Becerisi	Erkek	129	217,71	28084,00	19699,00	-,557	,577
	Kadın	316	225,16	71151,00			

Tablo 29'da katılımcıların olumlu düşünme beceri boyutuna ait puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; olumlu düşünme beceri boyut puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre kadın katılımcıların $\bar{X}=217,71$ iken erkek katılımcıların ise $\bar{X}=225,16$ olarak elde edilmiştir. Olumlu düşünme beceri boyutu açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U:19699,0; $p<0,05$).

Tablo 30. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Olumlu Düşünme Becerisi	24-30	187	206,09	4	14,945	,005	1-4
	31-37	83	226,55				1-2
	38-44	76	206,76				3-4
	45-51	54	262,41				3-5
	52 ve +	45	266,88				

Tablo 30’da görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri ölçeği yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda yaş değişkeni gruplarının olumlu düşünme beceri ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2=14,945$; $p<.05$). Olumlu düşünme beceri ölçeği yaş değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Kruskal-Wallis Test sonrası Independent Samples Testi sonucunda 45 ile 51 yaş ve 31 ile 37 yaş arasında olan katılımcıların 24 ile 30 yaş arasında olan katılımcıların lehine ve 45 ile 51 yaş ve 52 ile üzeri yaş arasında olan katılımcıların 38 ile 44 yaş arasında olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, yaş olarak daha büyük yaşta olan katılımcıların yaş olarak daha genç yaşta olan katılımcılara göre daha çok olumlu düşünme beceri düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 31. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Olumlu Düşünme Becerisi	Bekar	201	211,79	42570,50	22269,50	-1,675	,094
	Evli	244	232,23	56664,50			

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan katılımcıların olumlu düşünme beceri ölçeği puanlarının katılımcıların medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Mann-Whitney U testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($U=22269,50$; $p>.05$).

Tablo 32. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Olumlu Düşünme Becerisi	Lisans Eğitimi	337	230,51	2	4,781	,092	-
	Yüksek Lisans Eğitimi	73	199,30				
	Diğer	35	200,09				

Tabloda görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri ölçeği aritmetik ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2=4,781$; $p>.05$).

Tablo 33. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Hizmet Yılı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Hizmet Yılı	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Olumlu Düşünme Becerisi	0- 3 yıl	131	204,46	4	7,382	,117	-
	4- 7 Yıl	99	220,51				
	8- 11 Yıl	61	213,80				
	12 – 15 Yıl	33	236,71				
	16 yıl ve üzeri	121	246,01				

Tabloda görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri ölçeği aritmetik ortalamalarının hizmet yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2=7,382$; $p>.05$).

Tablo 34. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Yaşadığı Yer	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Olumlu Düşünme Becerisi	Büyükşehir	185	228,62	3	2,809	,422	-
	İl	136	230,00				
	İlçe	105	208,46				
	Köy-Kasaba	19	198,55				

Tabloda görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri ölçeği aritmetik ortalamalarının yaşadığı yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2=2,809$; $p>.05$).

Tablo 35. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Baba Eğitim	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Olumlu Düşünme Becerisi	İlkokul Mezunu	207	211,51	3	7,066	,070	-
	Ortaokul Mezunu	81	225,76				
	Lise Mezunu	106	250,10				
	Ön Lisans- Lisans Mezunu	51	208,94				

Tabloda görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri ölçeği aritmetik ortalamalarının baba eğitim değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2=7,066$; $p>.05$).

Tablo 36. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Anne Eğitim	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Olumlu Düşünme Becerisi	Okur Yazar Değil	84	223,13	5	7,141	,210	-
	Okur Yazar	52	200,02				
	İlkokul Mezunu	184	220,63				
	Orta Okul Mezunu	50	231,93				
	Lise Mezunu	56	255,96				
	Ön lisans-Lisans Mezunu	19	187,61				

Tabloda görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri ölçeği aritmetik ortalamalarının anne eğitim değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2=7,141$; $p>.05$).

Tablo 37. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Olumlu Düşünme Beceri	Evet	370	232,95	86192,50	10192,50	-3,641	,000
	Hayır	75	173,90	13042,50			

Tablo 37’de görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri ölçeği spor yapma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U Test sonucunda spor yapma durumu değişkeni gruplarının olumlu düşünme beceri ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($U=10192,50$; $p<.05$). Olumlu düşünme beceri ölçeği spor yapma durumu değişkenine göre spor yapan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, spor yapan katılımcıların spor yapmayanlara göre olumlu düşünme becerilerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 38. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Spor Türü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Olumlu Düşünme Beceri	Bireysel Sporlar	208	218,16	45377,50	23641,50	-,747	,45
	Takım Sporları	237	227,25	53857,50			

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan katılımcıların olumlu düşünme beceri ölçeği puanlarının katılımcıların spor türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Mann-Whitney U testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($U=23641,50$; $p>.05$).

Tablo 39. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Spor Yapma Amacı	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Olumlu Düşünme Beceri	Rekreatif Spor	164	224,20	3	7,138	,068	-
	Amatör Lisanslı	176	213,35				
	Profesyonel Lisanslı	72	255,87				
	Diğer.....	33	196,80				

Tabloda görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri ölçeği aritmetik ortalamalarının spor yapma amacı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2=7,138$; $p>.05$).

Tablo 40. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Antrenörlük Belge Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Olumlu Düşünme Beceri	Evet	309	237,89	73509,50	16409,50	-3,698	,000
	Hayır	136	189,16	25725,50			

Tablo 40’da görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri ölçeği antrenörlük belge durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U Test sonucunda antrenörlük belge durum değişkeni gruplarının olumlu düşünme beceri ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($U=16409,50$; $p<.05$). Olumlu düşünme beceri ölçeği antrenörlük belge durum değişkenine göre antrenörlük belgesine sahip olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, antrenörlük belgesine sahip olan katılımcıların antrenörlük belgesine sahip olamayan katılımcılara göre olumlu düşünme becerilerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 41. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Olumlu Düşünme Beceri	Her Zaman	14	154,54	2	46,620	,000	1-3 2-3
	Bazen	216	185,11				
	Hiçbir Zaman	215	265,53				

Tablo 41’de görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri ölçeği boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucunda boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkeni gruplarının olumlu düşünme beceri ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2=46,620$; $p<.05$). Olumlu düşünme beceri ölçeği boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Kruskal-Wallis Test sonrası Independent Samples Testi sonucunda ne seviyede boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekiyor sunuz değişkeninde yer alan “her zaman”, “bazen” ve “hiçbir zaman” ifadeler arasında olan katılımcıların “Hiçbir Zaman” ifadesini belirten katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, boş zamanlarını değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların bazen ve her zaman güçlük çeken katılımcılara göre daha çok olumlu düşünme beceri düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

III.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İle Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Arasındaki

İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Sperman Çarpım Moment Korelasyon Analizine

İlişkin Bulgular

Bu bölümde, katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği ile olumlu düşünme beceri ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman çarpım moment korelasyon analizine ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 42. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Alınan Puanlarla Olumlu Düşünme Beceri Testi Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları Tablosu

	N	R	P
Olumlu Düşünme Becerisi	445	,515**	,000

**, Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Tablo incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ölçeği boyutundan alınan puanlarla olumlu düşünme beceri ölçeği testi puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan $p < .01$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ($r = .515$; $p > .05$).

IV. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ, ÖNERİLER

IV. 1. TARTIŞMA

Araştırma neticesinde ulaşılan bulgular bu bölümde yorumlanarak tartışılmıştır. Ulaşılan bulgular, ilgili alanyazındaki psikolojik iyi oluş ve olumlu düşünme ile alakalı bulgularla desteklenmiştir. İncelenen alanyazında psikolojik iyi oluş ve olumlu düşünme ile ilgili araştırmayı birlikte değerlendiren yalnızca bir çalışmaya rastlanmıştır. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş ve olumlu düşünme konularında birbirinden bağımsız çalışmalara da rastlanılmış ve yapılan bu araştırmalardaki bulgularla mevcut çalışma desteklenmeye çalışılmıştır.

Mevcut çalışma beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin orta seviyenin üzerinde psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bu durumun sebebinin ise beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sporun içinde olmalarının bir sonucu olarak sporun fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkileyecek bir etkisinin bulunmasının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olmasına da katkı sağladığı düşünülebilir. Alanyazın incelendiğinde;

Aydın, Birol ve Temel (2018), üniversite takımlarında oynayan sporcular üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, öğrencilerin genel olarak orta seviyenin üzerinde psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduklarını bulgulamışlardır.

Dündar ve Demirli (2018), medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi oluş düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılaşmadığı; evli, bekâr ya da eşinden boşanmış katılımcıların benzer olarak yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduklarını bulgulamışlardır.

İlğan ve diğerleri (2015), lisans öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında öğrencilerin orta seviyenin üzerinde psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

Karaçam ve Pulur (2019), beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğunu saptamışlardır.

Gönener, Öztürk ve Yılmaz (2017), spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, genel psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Kermen, Tosun ve Doğan (2016), lise öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma ortaya koymadığını bulgulamışlardır.

Alabucak (2019), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının erkek katılımcılara oranla daha yüksek derecede olduğunu saptamıştır.

September ve diğerleri (2001), üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma ortaya koyduğunu, kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarından daha yüksek derecede olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ayhan (2019), 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmasında, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık ortaya koymadığını saptamıştır.

Kocaman (2019), 20-50 yaş arasındaki bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında, cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Özkan (2019), amatör ligde futbol oynayan bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmada, 16-18 yaş aralığındaki bireylerin, 19-20, 21-23 ve 24 ve üzeri yaş aralığındaki bireylere kıyasla daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduklarını bulgulamıştır.

Köse (2020), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma ortaya koymadığını saptamıştır.

Kırım (2020), spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınlar üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini yaş değişkeni açısından incelemiş ve 35 yaş altı katılımcılar ile 51 yaş üzeri katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir farklılaşma olduğunu tespit etmiştir. 51 ve üzeri yaşta olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu saptamıştır.

Girgin (2018), 597 üniversite öğrencisi üzerine yapmış olduğu çalışmada, 25-35 yaş aralığındaki katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin 18-19, 20-22 ve 23-24 yaş aralığındaki katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Demir (2018), bilişim teknolojileri öğretmenleri üzerine yapmış olduğu çalışmada, bilişim teknolojileri öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık meydana getirmediğini tespit etmiştir.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile medeni durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu, evli olan katılımcıların evli olmayan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumun sebebi olarak; evliliğin bireye maddi ve manevi olarak birlikte bir yaşam idame ettirme imkânı

sunması ve bir takım sorumlulukları da beraberinde getirmesi olduğu söylenebilir. Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek seviyede olmasının aile fertlerine karşı sorumluluk alma duygusundan kaynaklandığı düşünülebilir.

Ayhan (2019), 18 yaş üstü yetişkin bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile medeni durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma meydana getirmediğini bulgulamıştır.

Seçkin Esmeray (2020), madde kullanım bozukluğu sebebiyle yatarak tedavi gören 121 erkek üzerine yapmış olduğu çalışmada, psikolojik iyi oluş ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur.

Taşdemir (2018), 300 psikolog üzerine yapmış olduğu çalışmada, psikolojik iyi oluş ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığını saptamıştır.

Timur (2008), aile mahkemesine boşanmak için müracaat eden çiftler ile evli çiftler üzerine yapmış olduğu çalışmada, psikolojik iyi oluş ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu, evli bireylerin evli olamayan bireylere göre daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını bulgulamıştır.

Kim ve McKenry (2002), evlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki inceledikleri çalışmalarında, psikolojik iyi oluş ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu, evli bireylerin evli olamayan bireylere göre daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni açısından lisans eğitimi alan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu, lisans mezunu olan katılımcıların diğer mezun olan katılımcılara göre daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bu durumun sebebi olarak, eğitimin bireyde çok yönlü gelişim sağlamasının sonucunda bireyin düşünce yapısı ile hayata karşı bakış açısında

meydana gelen değişim ve gelişmelerin bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkileyerek yükselttiği düşünülebilir.

Özkan (2019), futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini farklı değişkenlere göre incelediği çalışmasında, katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarından biri olan bireysel gelişim alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğunu, üniversite mezunu olan katılımcıların diğer mezun olan katılımcılara göre daha yüksek seviyede bireysel gelişim düzeyine sahip olduklarını bulgulamıştır.

Kındıroğlu (2018), ebeveynler üzerine yapmış olduğu çalışmasında, ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadağını ortaya koymuştur.

Çelik (2016), 580 öğretmen adayı üzerine yapmış olduğu çalışmasında, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluşturmadağını saptamıştır.

Gültekin (2019), postacılar üzerine yapmış olduğu çalışmasında, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadağını tespit etmiştir.

Demir (2020), çağrı merkezlerinde çalışan personeller üzerine yapmış olduğu çalışmasında, çalışanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmağını, lisans mezunu katılımcıların lise ve ön lisans mezunu katılımcılara göre daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını saptamıştır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim durumu değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin hizmet yılı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Demir (2020), çağrı merkezlerinde çalışan personeller üzerine yapmış olduğu çalışmasında, çalışanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin hizmet yılı değişkeni açısından

anlamli düzeyde bir farklılık oluşturduğunu, hizmet yılı 1-5 yıl olan çalışanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin 6-10 yıl hizmet yılı olan çalışanlara göre daha yüksek seviyede olduğunu tespit etmiştir.

Gültekin (2019), postacılar üzerine yapmış olduğu çalışmasında, psikolojik iyi oluş leğinin alt boyutlarından biri olan kendini kabul alt boyutunun hizmet yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamli düzeyde bir farklılık oluşturduğunu, 0-5 yıl arasında hizmet yılı bulunan katılımcıların kendini kabul boyutunun 11-15 yıl arasında hizmet yılı bulunan katılımcılara göre daha yüksek seviyede olduğunu bulgulamıştır.

Demir (2018), bilişim teknolojileri öğretmenleri üzerine yapmış olduğu çalışmasında, bilişim teknolojileri ğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin hizmet yılı değişkeni açısından anlamli bir farklılık meydana getirmediğini tespit etmiştir.

Özgönül (2019), aktif olarak danışan gören 302 sağlık çalışanı üzerine yapmış olduğu çalışmasında, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin hizmet yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamli bir farklılık gösterdiğini, bu farklılığın 1-5 yıl arasında hizmet yılı bulunan katılımcılar ile 11 yıl ve üzeri hizmet yılı bulunan katılımcılar arasında olduğunu saptamıştır. 11 yıl ve üzeri hizmet yılı bulunan katılımcıların, 1-5 yıl hizmet yılı bulunan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş leğinden daha yüksek puanlar aldıklarını bulgulamıştır.

Çelebi (2016), huzurevleri ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışan psikologlar üzerine yapmış olduğu çalışmasında, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin hizmet yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamli bir farklılık oluşturduğunu, 6-10 yıl arasında hizmet yılı bulunan katılımcıların diğer katılımcılara göre psikolojik iyi oluş leğinden daha yüksek puanlar aldıklarını tespit etmiştir.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor ğretmenlerinin hizmet yılı değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut alışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşadığı yer değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamli düzeyde bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymaktadır.

Çelik (2016), öğretmen adayları üzerine yapmış olduğu çalışmasında, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşadığı yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığını saptamıştır.

Alabucak (2019), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşadığı yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığını tespit etmiştir.

Altıntaş (2019), fiziksel şiddete uğrayan 129 kadın ve fiziksel şiddete uğramadığını açıklayan 97 kadın olmak üzere toplam 226 kadın üzerine yapmış olduğu çalışmasında, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşadığı yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, ilde yaşayan kadınların ilçede yaşayan kadınlara göre daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını bulgulamıştır.

Yeğintürk (2019), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşadığı yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturduğunu tespit etmiştir. Büyükşehirde yaşayan katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinin özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kendini kabul alt boyutlarından aldıkları toplam puanların, köyde yaşayan katılımcıların puanlarından daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymuştur. Yaşadığı yer değişkenine göre yine psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarında ise anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığını saptamıştır.

Devran (2018), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşadığı yer değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını tespit etmiştir.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşadığı yer değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin baba eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymaktadır.

Devran (2018), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını saptamıştır.

Kaplan (2016), evli bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin özerklik, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı, bireysel gelişim ve kendini kabul alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ancak, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutundan aldıkları puanların baba eğitim değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturduğunu saptamıştır. Babası üniversite mezunu ve üzeri olan katılımcıların diğer katılımcılara göre diğerleriyle olumlu ilişki düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu bulgulamıştır.

Sarıtaş (2019), sınıf öğretmeni adayları üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur.

Tekin (2014), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Sandıkçı (2014), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturduğunu saptamıştır. Babaların eğitim düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarından olan kendini kabul düzeylerinin de arttığını bulgulamıştır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin baba eğitim durumu değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile anne eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu, anne eğitimi okuryazar olan katılımcıların diğer mezun olan katılımcılara göre daha az seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bu durumun sebebi olarak, bireyin bebeklik döneminden başlayarak birçok

kritik dönemi annesi ile atlatmasının sonucunda, anne eğitim durumunun bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi ile paralellik gösterdiğini, anne eğitim durumunu yükseldikçe bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin de yükseldiğini söyleyebiliriz.

Devran (2018), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturduğunu, annesi lise mezunu olan katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarından biri olan yaşam amacı boyutundan aldıkları puanların diğer katılımcılara göre daha düşük seviyede olduğunu ortaya koymuştur.

Tekin (2014), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Sarıtaş (2019), sınıf öğretmeni adayları üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur.

Kaplan (2016), evli bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını saptamıştır.

Muzafferoğlu (2019), lise öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını bulgulamıştır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin anne eğitim durumu değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile spor yapma durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu, spor yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumun sebebi olarak, sporun bireyin yaşamında meydana getirdiği çok yönlü olumlu değişim ve gelişmelere paralel olarak sporun insana mutluluk ve özgüven kazandırdığını

ve bireyin daha kaliteli bir yaşam sürdürmesine katkıda bulunduğunu söyleyebiliriz. Sonuç olarak spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek seviyede olmasının sebebinin sporun etkilerine bağlayabiliriz.

Köse (2020), 352 üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile spor yapma durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu, spor yapan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını bulgulamıştır.

Kırım (2020), spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınlar üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile spor yapma durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu, spor yapan katılımcıların yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını bulgulamıştır.

Başar ve Sarı (2018), düzenli egzersiz yapan ve düzenli egzersiz yapmayan bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile spor yapma durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu, spor yapan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını bulgulamıştır.

Elmas ve diğerleri (2021), üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile spor yapma durum değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu, katılımcıların spor yapmalarının psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır.

Aydın, Birol ve Temel (2018), üniversite takımlarında oynayan sporcular üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek seviyede olduğunu bulgulamışlardır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin spor yapma durumu değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile spor türü durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymaktadır.

Aydın, Birol ve Temel (2018), üniversite takımlarında oynayan sporcular üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, takım sporu yapan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek seviyede olduğunu saptamışlardır.

Özkan (2019), takım sporu yapan bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmasında, takım sporu yapan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek seviyede olduğunu bulgulamıştır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin spor türü durum değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile spor yapma amacı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu, profesyonel lisanslı sporcu olan katılımcıların rekreatif spor ve amatör spor olan katılımcılara göre daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Bu durumun sebebi olarak, sporu profesyonel düzeyde yapan bireylerin daima sporun içinde olması, üst düzeyde sporla ilgilenmesi, sporun psikolojik, sosyal ve davranışsal yönden olumlu birçok etkisini daha çok hissetmesine paralel olarak sporu profesyonel düzeyde yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olması konusunda sporun önemli bir etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Akova, Şahin ve Öğretmenoğlu (2019), Y kuşağının rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisini 238 katılımcı ile inceledikleri çalışmalarında, 125 katılımcının yürüyüş yapmak, 61 katılımcının bisiklet sürmek, 21 katılımcının koşu, 36 katılımcının yüzmek ve 15 katılımcının ata binmek gibi sporu rekreatif bir faaliyetler olarak yaptıklarını saptamışlardır. Sonuç olarak katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile rekreatif faaliyetlere katılma düzeyleri arasında paralellik olduğunu, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça rekreatif faaliyetlere katılma düzeylerinin de arttığını bulgulamışlardır.

Yalçın ve Ayhan (2020), sportif rekreasyonel faaliyetlere katılan 210 kadın üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, katılımcıların sportif rekreasyonel faaliyetlere katılmalarının psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin spor yapma amacı değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile antrenörlük belge durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu, antrenörlük belgesine sahip katılımcıların antrenörlük belgesi olmayan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumun sebebi olarak, antrenörlük belgesine sahip olan katılımcıların sportif etkinliklerle yakından ilgileniyor olmalarının psikolojik iyi oluş düzeylerini yükselttiği söylenebilir.

Karademir ve Açak (2020), beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü ile antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim gören 385 öğrenci üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerine göre daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduklarını saptamışlardır.

Gönener, Öztürk ve Yılmaz (2017), spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, çalışmaya katılım sağlayan beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmadığını bulgulamışlardır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin antrenörlük belge durumu değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu, hiçbir zaman boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekmeyen katılımcıların her zaman ve bazen güçlük çeken katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumun sebebi olarak, boş zamanlarını değerlendirmekte hiçbir zaman güçlük çekmeyen

katılımcıların sorumluluk bilinci gelişmiş, planlı bir yaşam süren katılımcılar olmalarının psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Araştırmacı tarafından alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında boş zamanlarını değerlendirmede günlük çekme değişkeni açısından psikolojik iyi oluş düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Mevcut çalışma beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin orta seviyenin üzerinde olumlu düşünme beceri düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bu durumun sebebi ise beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sporun içerisinde olmalarının bir sonucu olarak sporun gerek fiziksel gerekse psikolojik sağlığa olan olumlu etkilerinin bulunmasının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin olumlu düşünme beceri düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olmasını desteklediği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde;

Tazegül (2018), elit düzeydeki tenisçiler üzerine yapmış olduğu çalışmasında, elit düzeydeki tenisçilerin olumlu düşünme beceri düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğunu bulgulamıştır.

Tazegül (2016), bedensel engelli sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmasında, katılım sağlayan bedensel engelli sporcuların olumlu düşünme beceri düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Karadağ (2019), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında, üniversite öğrencilerinin olumlu düşünme beceri düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğunu saptamıştır.

İnce (2020), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında, üniversite öğrencilerinin olumlu düşünme beceri düzeylerinin yüksek seviyede olduğunu ortaya koymuştur.

Jarrar (2013), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında, üniversite öğrencilerinin olumlu düşünme beceri düzeylerinin yüksek seviyede olduğunu tespit etmiştir.

Yapılan çalışmaların sonuçları, genel olumlu düşünme beceri düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Karadağ (2019), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, erkek katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin kadın katılımcılara oranla daha yüksek derecede olduğunu saptamıştır.

Çelik, Esentürk ve İlhan (2020), sporcular ile sedanter bireylerin olumlu düşünme becerilerini karşılaştırdıkları çalışmalarında, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, erkek katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin kadın katılımcılara oranla daha yüksek derecede olduğunu bulgulamışlardır.

Tazegül (2018), elit düzeydeki tenisçiler üzerine yapmış olduğu çalışmasında, elit düzeydeki tenisçilerin olumlu düşünme beceri düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Salık (2017), otomotiv ve teknoloji sektöründe çalışan 206 katılımcı üzerine yapmış olduğu çalışmasında, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Şahinler ve diğerleri (2020), sporcular üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre olumlu düşünme beceri düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu, yaş olarak daha büyük yaşta olan katılımcıların yaş olarak daha genç yaşta olan katılımcılara göre daha çok olumlu düşünme beceri düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bu durumun sebebi olarak ise yaştan ilerlemesiyle birlikte bireyin hayata karşı tecrübelerinin de artmasının bireyi daha çok olumlu düşünmeye sevk ettiği söylenebilir.

Salık (2017), otomotiv ve teknoloji sektöründe çalışan 206 katılımcı üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Şahinler ve diğerleri (2020), sporcular üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık oluşturduğunu saptamışlardır.

Çelik, Esentürk ve İlhan (2020), sporcular ile sedanter bireylerin olumlu düşünme becerilerini karşılaştırdıkları çalışmalarında, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, katılımcıların yaşları yükseldikçe olumlu düşünme beceri düzeylerinin düştüğünü bulgulamışlardır.

Jung ve diğerleri (2007), Koreliler üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, 30'lu yaşlardaki katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin 50'li yaşlardaki katılımcılara göre daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymuşlardır.

Koç ve diğerleri (2019), bedensel engelli sporcular üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş değişkenine göre olumlu düşünme beceri düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile medeni durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Salık (2017), otomotiv ve teknoloji sektöründe çalışan 206 katılımcı üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, evli katılımcıların bekâr katılımcılara göre daha yüksek seviyede olumlu düşünme beceri düzeylerine sahip olduklarını tespit etmiştir.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre olumlu düşünme beceri düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; Salık (2017)'ın çalışmasının mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Salık (2017), otomotiv ve teknoloji sektöründe çalışan 206 katılımcı üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Şahinler ve diğerleri (2020), sporcular üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık oluşturduğunu saptamışlardır.

Alkhatib (2020), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinin olumlu düşünme beceri düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre akademik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını saptamıştır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim durumu değişkenine göre olumlu düşünme beceri düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile hizmet yılı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmacı tarafından alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında hizmet yılı değişkeni açısından olumlu düşünme beceri düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile yaşadığı yer değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Şahinler ve diğerleri (2020), sporcular üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin yaşadığı yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, büyükşehir ve ilde yaşayan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin ilçede yaşayan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerine göre daha yüksek seviyede olduğunu saptamışlardır.

Koç ve diğerleri (2019), bedensel engelli sporcular üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin yaşadığı yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bulgulamışlardır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşadığı yer değişkenine göre olumlu düşünme beceri düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile anne ve baba eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmacı tarafından alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında anne ve baba eğitim durumu değişkenleri açısından olumlu düşünme beceri düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile spor yapma durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu, spor yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılara göre olumlu düşünme beceri düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumun sebebi olarak sporun birey üzerindeki fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan olumlu birçok etkisinin yanı sıra sporun bireyi stresten gerginlikten ve sıkıntılardan uzaklaştırarak bireyin düşünce yapısını da olumlu yönde etkilediği düşünüldüğünde spor yapan bireylerin daha çok olumlu düşünme becerisine sahip olduklarını söyleyebilir.

Çelik, Esentürk ve İlhan (2020), sporcular ile sedanter bireylerin olumlu düşünme becerilerini karşılaştırdıkları çalışmalarında, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin spor yapma durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, sporcu katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin sedanter katılımcılara oranla daha yüksek seviyede olduğunu bulgulamışlardır.

Yapılan çalışmanın sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin spor yapma durum değişkenine göre olumlu düşünme beceri düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; Çelik, Esentürk ve İlhan (2020)'ın çalışmalarının mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile spor türü ve spor yapma amacı değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmacı tarafından alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında spor türü ve spor yapma amacı değişkenleri açısından olumlu düşünme beceri düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile antrenörlük belge durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu, antrenörlük belgesine sahip katılımcıların antrenörlük belgesi olmayan katılımcılara göre olumlu düşünme beceri düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır. Antrenörlük belgesine sahip olan katılımcıların sportif faaliyetlerle daha yakından ilgileniyor olmalarına bağlı olarak sporun psikolojik açıdan rahatlatıcı etkisinin katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin yüksek seviyede olmasının sebebi olduğu söylenebilir.

Araştırmacı tarafından alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında antrenörlük belge durumu değişkeni açısından olumlu düşünme beceri düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu, hiçbir zaman boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekmeyen katılımcıların her zaman ve bazen güçlük çeken katılımcılara göre olumlu düşünme beceri düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumun sebebi olarak, sorumluluk bilinci gelişmiş, yaşamlarını belirli bir plan dâhilin de sürdüren katılımcıların boş zamanlarını değerlendirmekte hiçbir zaman güçlük çekmediği ve bu durumun olumlu düşünme beceri düzeylerini yükselttiği söylenebilir.

Araştırmacı tarafından alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkeni açısından olumlu düşünme beceri düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

IV. 2. SONUÇ

Bu çalışma, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumlu düşünme beceri düzeylerini tespit ederek, psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumlu düşünme beceri düzeylerine olan ilişkisini belirleyip ve kişiler özelliklere göre bunların farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar şunlardır:

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde;

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzey puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda araştırma kapsamına alınan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmaya katılan katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Hizmet Yılı, Yaşadığı Yer, Baba Eğitim Durumu ve Spor Türü değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunamadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan katılımcıların Medeni Durum, Eğitim Durumu, Anne Eğitim, Spor Yapma Durumu, Spor Yapma Amacı, Antrenörlük Belge Durum Değişkenine ve Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunmuştur.

Buna göre;

Araştırmaya katılan katılımcılardan lisans mezunu olan katılımcıların diğer diğer mezun olan katılımcılara göre daha çok psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu,

Anne eğitimi okuryazar olan katılımcıların diğer diğer mezun olan katılımcılara göre daha az psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu,

Spor yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu,

Profesyonel lisanslı sporcu olan katılımcıların rekreatif spor ve amatör spor olan katılımcılara göre daha çok psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu,

Antrenörlük belgesine sahip katılımcıların antrenörlük belgesi olmayan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu,

Hiçbir zaman boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekmeyen katılımcıların her zaman ve bazen güçlük çeken katılımcılara göre daha çok psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Düzeylerinde;

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin olumlu düşünme beceri düzey puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda araştırma kapsamına alınan katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmaya katılan katılımcıların Cinsiyet, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Hizmet Yılı, Yaşadığı Yer, Baba Eğitim Durumu, Anne Eğitim Durumu, Spor Türü ve Spor Yapma Amacı değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunamadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan katılımcıların Yaş, Spor Yapma Durumu, Antrenörlük Belge Durum Değişkenine ve Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunmuştur.

Buna göre;

Araştırmaya katılan katılımcılardan yaş olarak daha büyük yaşta olan katılımcıların yaş olarak daha genç yaşta olan katılımcılara göre daha çok olumlu düşünme beceri düzeyine sahip olduğu,

Spor yapan katılımcıların spor yapmayanlara göre olumlu düşünme becerilerinin daha yüksek seviyede olduğu,

Antrenörlük belgesine sahip olan katılımcıların antrenörlük belgesine sahip olmayan katılımcılara göre olumlu düşünme becerilerinin daha yüksek seviyede olduğu,

Boş zamanlarını değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların bazen ve her zaman güçlük çeken katılımcılara göre daha çok olumlu düşünme beceri düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Arasındaki İlişki;

Katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği ile olumlu düşünme beceri ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman çarpım moment korelasyon analizine ilişkin bulgulara göre;

Psikolojik iyi oluş ölçeği boyutundan alınan puanlarla Olumlu düşünme beceri ölçeği testi puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan $p < .01$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

IV.3. ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın sonuçlarına ve araştırmacının kazandığı deneyimlere göre geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Çalışmamız gibi beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeylerini aynı çalışmada barındıran çalışmalara yer verilebilir. Ayrıca korelasyon için tüm değişkenler arası ilişkinin incelenebilir.

İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler;

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve olumlu düşünme beceri düzeyleri incelenmiştir.

Farklı bölümlerle karşılaştırmalar yapılabilir.

Araştırma genişletilerek daha büyük bir örneklem grubuna uygulanabilir.

Bu araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve olumlu düşünme beceri düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Sonraki araştırmalarda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve olumlu düşünme beceri düzeyleri ile etkili olduğu düşünülen farklı değişkenler arasındaki ilişkiler de incelenebilir.

Bu araştırmada veriler, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kendilerini değerlendirdikleri anket aracılığıyla toplanmıştır. Sonraki çalışmalarda, araştırmanın

geçerlilik ve inandırıcılığını artırmak amacıyla çeşitleme stratejisi kullanılabilir. Görüşme ve gözlem gibi farklı veri kaynakları ile araştırmanın geçerliliği sağlanıp, daha zengin bir bilgi edinilebilir.

KAYNAKÇA

- Abed, M.G. (2017). Inculcating Positive Thinking In The Self-Concept Of Children With Learning Difficulties. *Journal On Educational Psychology*, 10(3), 1–10.
- Akdağ, F.G. ve Çankaya, Z.C. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Akdemir, C. (2017). *18- 30 Yaş Arası Bireylerde Akıllı Telefon Ve Facebook Bağımlılığının, Kişilerin Depresyon Düzeyi İle İlişkisinin Değerlendirilmesi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2019). *Psikolojide güncel kavramlar-1- pozitif psikoloji*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akın, A. Uysal, R. & Akın, Ü. (2015). Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 51(3),265-270.
- Akova, O. Şahin, G. ve Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 124-139.
- Alabucak, E. (2019). *Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarını Açıklamada Yalnızlık, Sosyal Destek, Kardeş İlişkileri ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü*. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık İle Beden Algısı İlişkisi*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Albayrak, G. (2013). *Psiko-Eğitim Programı İle Psikodramanın, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin Karşılaştırılması*. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Alkhatib, M.A.H. (2020). Investigate The Relationship Between Psychological Well-Being, Self-Efficacy And Positive Thinking At Prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal Of Higher Education*, 9(4),138-152.

- Alpözgen, Z.A. ve Özdiñler, A.R. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme.*Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- Altıntaş, D. (2019). *Şiddete Maruz Kalmaya Bağlı Olarak Psikolojik Dayanıklılık, Bağışlayıcılık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Anlı, G. Akın, A. Eker, H. ve Özçelik, B. (2015). Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36(2), 505-511.
- Araz, Y. (2013). *Pozitif Psikolojik Sermayenin İş Yaşamına Etkisi Üzerine Yapılmış Çalışmaların İçeriksel Analizi*. Zirve Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Aslan, D. (2004). Beden Algısı İle İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326 – 329.
- Atkinson, R. L. Atkinson, R. C. and Hilgard, E. R. (1995). *Psikolojiye Giriş II*. (Çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay ve Aysun Yavuz), İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Avcı, D. (2009). *Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Aydın, E. Birol, S.Ş. ve Temel, V. (2018). Üniversite Takımlarında Oynayan Sporcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 15(3), 1541-1550.
- Ayhan, H. (2019). *Dini Tutumun Adalet Duyarlılık, Ahlaki Yüreklilik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi*. Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Bar, M. (2016). *Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Ertelemeye Etkisi*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeliği Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Basım, N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-14.

- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3): 25-34.
- Bebek, S. (2020). *Kadınların Bedeni Beğenme Tutumları, Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri Ve Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Bekhet, A.K. and Zauszniewski, A. (2013). Measuring Use Of Positive Thinking Skills: Psychometric Testing Of A New Scale. *Western Journal Of Nursing Research*, 35(8), 1074-1093.
- Bilge, A. (2012). Yaşama Dair Olumlu Düşünce. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 28(3), 129-135.
- Bindesen, Z.V. ve Bindesen, M. A. (2020). İnsan, Spor ve Felsefe (Spor Felsefesine Bir Giriş). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 1-10.
- Bozkurt, G. (2018). *Evli Bireylerde Aldatma Eğiliminin Psikolojik İyi Oluş ve Evlilik Doyumu Açısından İncelenmesi*. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Evlilik ve Aile Psikolojisi Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Bulut, S. ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349-374.
- Cengil M. (2003). Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 3(2), 129-153.
- Cevizci, A. (1999). *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayıncılık.
- Cloninger, C.R. (2006). The Science Of Well-Being: An Integrated Approach To Mental Health And Its Disorders. *World Psychiatry*, 5(2), 71-76.

- Cnen, T.W. Chiu, Y.C. and Hsu, Y. (2020). Perception Of Social Support Provided By Coaches, Optimism/Pessimism, and Psychological Well-Being: Gender Differences And Mediating Effect Models. *International Journal Of Sports Science & Coaching*, 15(3), 112-123.
- Connor, K. M. and Davidson, J. R. T. (2003). "Development Of A New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (Cd-Risc)", *Depression And Anxiety*, 18(1), 76 -82.
- Çelebi, E. (2016). *Yaşlı Ve Çocuk Grupları İle Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Çelik, İ. ve Sarıçam, H. (2018). The Relationships Between Positive Thinking Skills, Academic Locus Of Control And Grit İn Adolescents. *Universal Journal of Educational Research* 6(3), 392-398.
- Çelik, O. (2016). *Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenliğin İncelenmesi*. Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Çelik, O.B. Esentürk, O.K. ve İlhan, E.L. (2020). Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 50-58.
- Çepni, S. A. ve Tabak, R. S. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Öz yetkinlik Algıları ve İyimserlik Tutumları. *Sağlık ve Toplum*, (22)3, 38-48.
- Çiçek, S. Kirazcı, S. ve Koçak, S. (1998). Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeni Profili. *Spor Bilimler Dergisi*, 9(3), 32-41.
- Çubukçu, Z. (2004). *Öğretmen adaylarının düşünme stillerinin öğrenme biçimlerini tercih etmelerindeki etkisi*. Malatya İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz.
- Day, L. and Maltby, J. (2003). Belief İn Good Luck And Psychological Well-Being: The Mediating Role Of Optimism And İrrational Beliefs. *The Journal Of Psychology*, 137(1), 99-110.
- Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, And Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.

- Demir, B.D. (2006). *Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Demir, D. (2018). *Bilişim Öğretmenlerinin Sanal Yalnızlık, Mesleki Tükenmişlik ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İnternet ve Bilişim Teknolojileri Yönetimi Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Demir, E. (2015). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Demir, H. (2020). *İş Sağlığı ve Güvenliği İle Psikolojik İyi Oluşun İşe Adanmışlığa İlişkisi: Bir Araştırma*. Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Demirci, A. (2016). Yaşlandığımız İçin Egzersiz Yapmayı Bırakmıyoruz, Egzersiz Yapmadığımız İçin Yaşlanıyoruz. <https://www.uplifers.com/yeni-yilda-kendinize-iyi-olma-hediyesi-verin-well-being-therapy-iyi-olus-terapisi-nedir/> (Erişim Tarihi: 5 Kasım 2020).
- Deniz, M. E. Özyeşil, Z. ve Yorgancı, Z. (2009). Öğrenme Güçlüğü Görülen Çocukların Sürekli Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin incelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *İlköğretim Online*, 8(3), 694-708.
- Devran, H. (2018). *Süleyman Demirel Üniversitesi Fakültelerinde Eğitim Gören Öğrencilerde Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve Etkileyen Etmenler*. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi.
- Diener, E. Wirtz, D. Tov, W. Kim-Prieto, C. Choi, D. Oishi, S. and Biswasdiener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales To Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Dinçer, E. (2019). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Öğretmenliği Mesleğine Yönelik Tutumlarının Ölçülmesi/Muş İli Örneği*. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Doğru, N. ve Peker, R. (2004). Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 315-328.
- Drach-Zahavy, A. and Somech, A. (1999). Constructive Thinking: A Complex Coping Variable That Distinctively Influences The Effectiveness Of Specific Difficult Goals. *Personality And Individual Differences*, 27(5), 969–984.
- Dündar, Z. ve Demirli, C. (2018). Medeni Durumları Farklı Olan Çalışanların Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Educational Reflections*, 2(2), 1-10.
- Edwards, D.J. Edwards, S. D. and Basson, C.J. (2004). Psychological Well-Being and Physical Self-Esteem İn Sport And Exercise. *International Journal Of Mental Health Promotion*, 6(1), 25-32.
- Ekti, F.B. (2019). *Ergenlerde psikolojik iyi olma ve şükür arasındaki ilişki üzerine bir araştırma Diyarbakır örneği*. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Elmas, L. Yüceant, M. Ünlü, ve H. Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Engin, C. (2019). *Özel Eğitim Gereksinimi Olan Çocukların Annelerinde Psikolojik İyi Oluşun, Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık İle İlişkisi*. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Er, Y. (2015). *Aerobik Antrenmanların Beden Algısı Üzerine Etkisi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Erdener, M. (2019). *Afet Alanında Çalışan Profesyonellerin Psikolojik Dayanıklılık ve İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Eren, H.K. ve Kılıç, N. (2017) Well-Being Therapy. *MOJ Addiction Medicine & Therapy*, 4(2), 1-3.
- Ertürk, A. Keskinlik Kara, S.B. ve Zafer Güneş, D. (2016). Duygusal Emek ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Yordayıcı Olarak Yönetmel Destek Algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4),1723-1744.
- Eşigül, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolü*. Adana Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2013).Ulusal Gençlik ve Spor Politikası Belgesi.<https://gsb.gov.tr>. (Erişim Tarihi: 12 Kasım 2020).
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*.Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gönenç, Z. (2019). *15-17 Yaşlarındaki Ergenlerde Şükür ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Gönener, A. Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ÖğrencilerininMental (Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi.*Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
- Güler, B. K. ve Emeç, H. (2006). Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*,21(2), 129-149.
- Gültekin, Z. (2019). *İş Güvencesizliğinin Psikolojik İyi Oluşa ve Performansa Etkisinde Mesleki Bağlılığın Aracılık Rolü*. Tokat Gaziosmanpaşa ÜniversitesiSosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.

- Güneş, F. (2012). Öğrencilerin düşünme becerilerini geliştirme. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, 32(32), 127-146.
- Güngör, A. (2017). Eğitimde Pozitif Psikolojiyi Anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2),154-166.
- Gürgân, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. Ankara Üniversitesi EğitimBilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar*. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Hart, E. and Hittner, B. (1995). Optimism And Pessimism Associations To Coping And Anger Reactivity. *Personality And Individual Differences*, 19(6), 827-839.
- Hayes, N. (2011). *Psikolojiyi Anlamak*. (Çev. Filiz Şar, Asiye Hekimoğlu), İstanbul: Optimist Yayınevi.
- Hefferon, K. and Boniwell, I. (2018). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (çev. Tayfun Doğan) Ankara: Nobel yayınları.
- https://www.1ipucu.net/olumlu-dusunme-nedir/#Olumlu_Dusunme_Tanimlari. (Erişim Tarihi: 10 Şubat 2021).
- Işık, Ö. Gümüş, H. Okudan, B. ve Yılmaz, M. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalite Düzeylerinin Depresyon Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *International Journal Of Science Culture and Sport*, 1(1), 836-843.
- Işık, Ş. (2020). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- İbrahimoğlu, D. (2003). Pozitif Düşünce ve Beyin Gücü. <http://www.psikoenerji.com>. (Erişim tarihi: 8 Mart 2020).

- İlğan, A. Sevinç, Ö.S. Niron, D.G. Kılıç, A. ve Yumuşak, A.(2015). Lisans Öğrencilerinin Psikolojik İyi Hallerinin YGS Puanları ve Çeşitli Değişkenler ile İlişkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 469-486.
- İnal, A. N. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- İnan, A. (1971). *M. Kemal Atatürk'ten Yazdıklarım*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- İnce, A. (2020). The Relationship Between Physical Education and Sports School Students' Positive Thinking Skill Levels and Their Attitudes To Learning: Comparison By Gender And Years Of Exercising. *African Educational Research Journal*, 8(4), 754-760.
- İnce, M. (2018). *Pozitif Düşünce ve İletişim*. Ankara: Elips Kitap Yayınevi.
- İşgör, İ.Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(1), 494- 508.
- Jarrar, A.G. (2013). Positive Thinking & Good Citizenship Culture: From the Jordanian Universities Students' Points of View. *International Education Studies*, 6(4), 183-193.
- Jung, J.Y. Oh, Y.H. Oh, K.S. Suh, D.W. Shin, Y.C. and Kim, H.J. (2007). Positive-Thinking and Life Satisfaction Amongst Koreans. *Yonsei Medical Journal*, 48(3), 371-378.
- Kahraman, N. (2016). *Kamu Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri (Ankara İli Örneği)*. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Sağlık Kurumları İşletmeciliği Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kaplan, K. (2016). *Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların, Evlilik Doyumuna ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Etkisinin İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Karaçam, A. ve Pulus, A. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 209-218.

- Karaçam, A. ve Pulur, A. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-22.
- Karadağ, Ş. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Olumlu Düşünme Becerisinin Kişilerarası İletişim Becerisi İle İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 131-136.
- Karademir, T. ve Açıkan, M. (2020). Antrenörlük ve Öğretmenlik Bölümü Öğrencilerinin Akademik İyimserlik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 531-542.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon ve Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kararımkar, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Kermen, U. Tosun İlçin, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keskin, A. (2020). Yeni yılda kendinize iyi olma hediyesi verin: Well-being therapy (iyi oluş terapisi) nedir? <https://www.uplifers.com/yeni-yilda-kendinize-iyi-olma-hediyesi-verin-well-being-therapy-iyi-olus-terapisi-nedir/> (Erişim Tarihi: 18 Nisan 2021).
- Keyes, C.L.M. Shmotkin, D. and Ryff, C.D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Kırım, G. (2020). *Spor ve Yaşam Merkezlerine Üye Olan Kadınların Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılabilirlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kim, H.K. and McKenry, P.C. (2002). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being: A Longitudinal Analysis. *Journal Of Family Issues*, 23(8), 885-911.
- Koca, D.A. (2013). *Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kocaman, E.N. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Koç, M. Yıldız, A.B. Doğu, G.A. ve Ece, C. (2019). Bedensel Engelli Sporcuların Olumlu Düşünme Düzeyleri İle Yaşama Bağlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenliklere Göre Karşılaştırılması. (Ss. 213-217). Erpa Uluslararası Eğitim Kongresi 19 22 Haziran, Sakarya.
- Kose, S. (2003). A Psychobiological Model Of Temperament and Character: TCI. *New Symp*, 41(2), 86-97.
- Köse, M. (2020). *Bireylerin Spor Yapma Durumlarına Göre Kişilik Tipleri ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kurt, K. (2016). *Duygu ve Davranışlarımızın Patronu Olmak*. İstanbul: Arel Kitap.
- Kutlu, M. Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2004). *İletişim Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Kendini Ayarlama Ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi*. Malatya İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, , XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz.

- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress To The Emotions: A History Of Changing Outlooks. *Annual Review Of Psychology*, 44(1), 1-21.
- Leung, B. W. Moneta, G. and Mc-Bride Chang, C. (2005). Think Positively And Feel Positively: Optimism And Life Satisfaction In Late Life. *Int’L. J. Aging And Human Development*, Vol. 61(4) 335-365.
- Mete, H. E. (2008). Kronik Hastalık ve Depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18.
- Mirandola, D. Monaci, M. Miccinesi, G. Vannuzzi, A. Sgambati, E. Manetti, M. and Marini, M. (2019). Psychological Well-Being and Quality Of Life İn Visually İmpaired Baseball Players. *Plos One*, 14(6), 18-24.
- Moeenizadeh, M. and Salagame, K.K.K. (2010). Wellbeing Therapy (WBT) For Depression. *International Journal Of Psychological Studies*, 2(1), 107–115.
- Muzafferoğlu, L. (2019). *Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekâ, Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Naseem, Z. and Khalid, R. (2010). Positive Thinking in Coping with Stress and Health Outcomes: Literature Review. *Journal of Research & Reflections in Education (JRRE)*, 4(1), 42-61.
- Nikmanesh, Z. and Mirkazehi, L. (2020). The Effectiveness Of Positive Thinking Training İn The Quality Of Life and Emotion Regulation Among Patients With Multiple Sclerosis. *Journal Of Research & Health*, 10(4), 207-216.
- Oğuz, G.Y. (2005). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgisinin Televizyonda Sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*; 4(1), 31-7.
- Oymak, Y.C. (2017). *Psikolojik İyi Oluş ile İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Öğretir, D. A. (2004). *Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları ile Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi*. Ankara Üniversitesi EğitimBilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Özdel, K. (2015). Düünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2(4), 46-58.
- Özgönül, Ö. (2019). *Aktif Olarak Danışan Gören Ruh Sağlığı Çalışanlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Yordayıcıları Olarak Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterliği*. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Özkan, O.A. (2019). *Futbol Sporunu Yapan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Özmen, M. (2001). Depresyonda Dinamik Nedenler. *Duygudurum Dizisi*, 6(1), 283-287.
- Özmen, T. (2019). *Proaktif Kişiliğin Sporcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Peale, N.C. (2001). *Olumlu Düşünmenin Gücü*. (Çev: Cem Küçük), İstanbul: Profil Kitap.
- Reverberi, E. D'Angelo, C. Littlewood, M.A. and Gozzoli, C.F. (2020). Youth Football Players' Psychological Well-Being: The Key Role Of Relationships. *Front. Psychol.* 11:3033. 10.3389/Fpsyg. .567776 .
- Rile, L.G. Tan, N.L. Salazar, N.J. and Perez, A.G. (2015). Expat University Professors' State Of Psychological Well-Being and Academic Optimism Towards University Task İn UAE. *Systemics, Cybernetics And Informatics*, 13(3), 28-33.

- Ruini, C. and Fava, G.A. (2004). Clinical Applications of Well-Being Therapy. In: Linley PA, Joseph S, editors. *Positive Psychology in Practice*. John Wiley & Sons. 463-482.
- Ruini, C. and Fava, G.A. (2013). The Polarities Of Psychological Well-Being and Their Response To Treatment. *Terapia Psicologica*, 31(1), 49-57.
- Ruini, C. (2014). The Use Of Well-Being Therapy İn Clinical Settings. *The Journal Of Happiness And Well-Being*, 2(1), 198-206.
- Ruini, C. Ottolini, F. Rafanelli, C. Tossani, E. Ryff, C.D. and Fava, G.A. (2003). Therelationship of psychologicalwell-beingtodistressandpersonality. *PsychotherPsychosom*, 72(5),268–275.
- Ryff, C.D. and Keyes, C.L.M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 4(69), 719-727.
- Ryff, C.D. and Singer, B.H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal Of HappinessStudies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C.D. (1995). Psychologicalwell-being in adult life. *CurrentDirections in PsychologicalScience*, 4(4),99-104.
- Ryff, C.D. (1989). Happines İs Everything, Or İs İt? Exploration On Themeaning Of Psychologicalwell-Being.*Journal Of PersonalityAndSocialPsychology*, 57(6), 1069-1081.
- Salık, H. (2017). *Olumlu Düşünme Becerileri ve Başa Çıkma Yeterliği Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Göz Önünde Bulundurularak İncelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri İle İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Sarıtaş, S. (2019). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Halleri, Mesleki Kaygı Düzeyleri ve Özyeterlik İnançlarının İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Temel Eğitim Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Scheier, M.F. and Carver, C.S. (1992). Effects Of Optimism On Psychological And Physical Well Being: Theoretical Overview Andemprical Update. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 16 No.2,201-228.
- Scheier, M.F. Matthews, K. A. Owens, J.F. Schulz, R. Bridges, M.W. Magovern, G.J. and Carver, C.S. (1999). Optimism And Rehospitalization Following Coronary Artery Bypass Graft Surgery. *Archives Of Internal Medicine*, 159(1), 829-835.
- Schulman, P. (1999). Applying Learned Optimism To İncrease Sales Productivity. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 19 (1),31-37.
- Seçkin Esmeray, T.T. (2020). *Madde Kullanım Bozukluğu Nedeniyle Yatarak Tedavi Gören Erkeklerde Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri İle Bağımlılık Şiddeti, Bilinçli Farkındalık, Duygu Düzenleme ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Seligman, M.E.P. (2020). *Öğrenilmiş İyimserlik*. (Çev. Semra Kunt-Akbaş), Ankara: Eksi Kitaplar Yayınevi.
- September, A.N. McCarrey, M. Baranowsky, A. Parent, C. and Schindler, D. (2001). The Relation Between Well-Being, İmpostor Feelings, and Gender Role Orientation Among Canadian University Students. *The Journal Of Social Psychology*, 141(2), 218-232.
- Şahinler, Y. Biçer, T. Acet, A. ve Acet, M. (2020). Sporcularda Olumlu Düşünme Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 598-613.
- Şanlı, S. Mil, H.İ. Güçlü, M. ve Arıkan, Y. (2015). *Spor Güvenliği ve Yönetimi*.Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*.Arel Üniversitesi Sosyal BilimlerEnstitüsüPsikoloji Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Tatlılıoğlu, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Bingöl Üniversitesi Örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (55), 1-15.

- Tazegül, Ü. (2016). Bedensel Engelli Sporcuların Olumlu Düşünme Düzeyleri İle Bedenlerini Beğenmeleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 37(4), 618-625.
- Tazegül, Ü. (2018). Elit Düzeydeki Tenisçilerin Olumlu Düşünme ve Yaşama Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 67(1), 16-25.
- Tazegül, Ü. ve Esmer, O. (2018). The Determination of the Relationship between Sportspersonship Orientations and Positive Thinking Levels of the Athletes Engaged in Different Sports Branches. *Universal Journal of Educational Research*, 6(8), 1755-1759.
- Tekin, E.G. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Telman, N. (2006). *Pozitif Düşüncenin Sihirli Gücü*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Temel, V. (Ekim 2019). Olumlu Düşünme: Antrenörün Olumlu Düşünme Becerisi. (ss. 155-161). 4. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Kongresi 11-13 Ekim, Ereğli/Konya.
- Timur, M.S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Tok, G. (2008). *Anestezi Yoğun Bakım Ünitesinde Yatan Hastaların Yakınlarında Görülen Anksiyete Ve Depresyon Semptomlarının Değerlendirilmesi*. Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Anesteziyoloji ve Reanimasyon Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi.

- Topaloğlu, T. (2009). Farklı Düşünme Sözlere / Pozitif Düşünme Sözlere. <https://www.e-motivasyon.net/ozdeyisler/pozitif-dusunme-ozlu-sozleri>. (Erişim Tarihi: 1 Aralık 2020).
- Topaloğlu, T. (2021). Pozitif Düşünme Sözlere. <https://www.ozdeyis.net/category/pozitif-dusunme-ozlu-sozleri>. (Erişim Tarihi: 1 Aralık 2020).
- Topses, G. (2013). Psikolojik Danışma Sürecinde “Kendini Kabul” ve “Savunucu Davranış” Kavramlarının Felsefi ve Psikolojik Boyutları. *Folklor/Edebiyat*, 19(74), 61-72.
- Tsivilskaya, E.A. and Artemyeva, T.V. (2016). The Study of Optimism and Positive Self-Concept of Stundents. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 1(1), 199-205.
- Tümlü, G.Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3),205-2013.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe Ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Ulusoy, Y. ve Duy, B. (2013). Öğrenilmiş İyimserlik Psiko-eğitim Uygulamasının Öğrenilmiş Çaresizlik ve Akılcı Olmayan İnançlar Üzerindeki Etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3),1431-1446.
- Uzun, Ç. (2013). *Anne-Babası Boşanmış Ve Boşanmamış Çocuklarda Depresyon Ve Sosyal Becerilerin Değerlendirilmesi*. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Waterman, A.S. (1993). TwoConceptions Of Happiness: Contrasts Of PersonalExpressiveness (Eudaimonia) AndHedonicEnjoyment. *Journal of PersonalityandSocialPsychology*, 64(4),678-691.
- Weinsten, N. D. (1980). Unrealistic Optimism About Future Life Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806-820.

- Wilkes, M.L. O’Baugh, J. Luke, S. and George, A. (2003). Positive Attitude İn Cancer: Patients’ Perspectives. *Oncology Nursing Forum*, 30(1), 412-416.
- Yalçın, İ. ve Ayhan, C. (2020). Sportif Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Kadınlarda Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluşun Öz Güven Üzerine Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 205-212.
- Yeğintürk, G. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi-Oluşlarının Sosyal Sorumluluk Davranışlarına Göre İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldıran, İ. ve Yetim, A. (1996). Ortaöğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 36-43.

EKLER

BİLİMSEL ANKET

Değerli katılımcı, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında “*Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri İle Olumlu Düşünme Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki*” konusunda yüksek lisans tez çalışması yapmaktayım. Bu çalışma bilimsel bir amaçla kullanılacak olup, verdiğiniz cevaplar başka bir amaçla kullanılmayacaktır.

Araştırmanın amacına ulaşabilmesi, sizlerin işbirliği ve yardımı ile mümkün olabilecektir. Araştırma açısından büyük önem taşıyan ilgi, destek ve katkılarınız için içtenlikle teşekkür ederim.

Aylin GÜVENÇ

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

KİŞİSEL ÖZELLİKLER

1- Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

2- Yaşınız? (Lütfen Yazar Mısınız?)

3- Medeni Durumunuz?

☐ Bekâr ☐ Evli

4- Eğitim Durumunuz?

☐ Lisans mezunu ☐ Yüksek Lisans Mezunu ☐ Doktora Mezunu ☐ Diğer ...

5- Meslekteki Hizmet Yılıınız?

☐ 0 - 3 yıl ☐ 4 - 7 Yıl ☐ 8 - 11 Yıl ☐ 12 – 15 Yıl ☐ 16 yıl ve üzeri

6- Yaşamınızın Büyük Bir Bölümünü Geçirdiğiniz Yerleşim Merkezi

☐ Büyükşehir ☐ İl ☐ İlçe ☐ Köy-Kasaba ☐ Diğer.....

7- Babanızın Eğitim Durumu?

☐ Okur Yazar Değil ☐ Okur Yazar ☐ İlkokul Mezunu ☐ Orta Okul Mezunu
☐ Lise Mezunu ☐ Ön lisans-Lisans Mezunu ☐ Lisans Üstü Eğitim Mezunu

8- Annenizin Eğitim Durumu?

☐ Okur Yazar Değil ☐ Okur Yazar ☐ İlkokul Mezunu ☐ Orta Okul Mezunu
☐ Lise Mezunu ☐ Ön lisans-Lisans Mezunu ☐ Lisans Üstü Eğitim Mezunu

9- Spor Yapıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

10-İlgi Duyduğunuz Bir Spor Branşı?

11-Spor Yapma Amacınız ?

☐ Rekreatif Spor ☐ Amatör Lisanslı ☐ Profesyonel Lisanslı ☐ Diğer.....

12-Herhangi Bir Spor Branşında Antrenörlüğünüz Var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

13- Boş Zamanlarınızı Değerlendirmekte Güçlük Çekiyor Musunuz?

☐ Her Zaman ☐ Bazen ☐ Hiçbir Zaman

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz. (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Biraz katılmıyorum (4) Kararsızım (5) Biraz Katılıyorum (6) Katılıyorum (7) Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir.							
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

OLUMLU DÜŞÜNME BECERİSİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip, bu becerileri ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz. Her sorunun karşısında bulunan; (0)Asla(1)Biraz (2)Çoğunlukla(3)Her zaman anlamına gelmektedir.				
	Asla	Biraz	Çoğunlukla	Her Zaman
1. Olumsuz düşünceleri olumluya dönüştürme.	0	1	2	3
2. Durumun olumlu yönlerine odaklanma.	0	1	2	3
3. Kötümser düşünceleri kendini rahatlatarak veya dikkatini başka şeylere odaklayarak zihninden uzaklaştırma.	0	1	2	3
4. Olumlu düşüncelerin önemini dikkate alma.	0	1	2	3
5. Bir problemle baş edebilmek için onu küçük parçalara bölme.	0	1	2	3
6. Problemin her aşamasında iyimser inançlar geliştirme.	0	1	2	3
7. Olumsuz düşüncelerle mücadele etmeye yardımcı olacak yolları geliştirme.	0	1	2	3
8. Olumsuz düşünceleri kontrol altına alarak daha çok olumlu duygular üretme.	0	1	2	3