



T.C.

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ELİT GÜREŞÇİLERDE MENTAL DAYANIKLILIK VE YAŞAM
KALİTESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Metin DALAR

Çorum 2023

ELİT GÜREŞÇİLERDE MENTAL DAYANIKLILIK VE YAŞAM KALİTESİ

Metin DALAR

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Yüksek Lisans Tezi

Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER

Çorum 2023

KABUL ONAY

Metin DALAR tarafından hazırlanan “Elit Güreşçilerde Mental Dayanıklılık ve Yaşam Kalitesi” adlı yüksek lisans tez araştırması/...../..... tarihinde aşağıdaki bölümde belirtilen jüri komisyonu tarafından oy birliği ile Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

(Doç. Dr. Osman KUSAN)

.....

(Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER)

.....

(Doç. Dr. Çisem ÜNLÜ)

.....

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../..... tarih ve sayılı kararı ile.....'ın Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans derecesi alması onanmıştır.

Prof. Dr. Muhammed Asif YOLDAŞ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Elit Güreşçilerde Mental Dayanıklılık ve Yaşam Kalitesi” başlıklı tez; bulunan bilgi ve istatistik sonuçların akademik kurallar ve etik davranış çerçevesinde elde edilerek paylaşıldığını ayrıca bu araştırmada yer verilen bilgilerde bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına tez yazım kurallarına uygun olarak atıf yapıldığını beyan ederim.

Metin DALAR



ELİT GÜREŞÇİLERDE MENTAL DAYANIKLILIK VE YAŞAM KALİTESİ

Metin DALAR

ORCID: 0000-0001-6273-6556

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Tezi

Kasım 2023

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, elit güreşçilerde mental dayanıklılık ile yaşam kalitesine yönelik tutum arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Araştırma grubunu Türkiye Güreş Federasyonuna bağlı lisanslı $N_{\text{erkek}}=146$ $N_{\text{kadın}}=62$) 208 güreşçi oluşturmaktadır. Bilgi toplama araç ve tekniklerinden “anket tekniği” ile “basit tesadüfî örnekleme” metodu kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümde Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ), üçüncü bölümde Eser ve arkadaşları (1999) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Kısa Formu Türkçe Ölçeği (WHOQOL-BREF-TR) kullanılmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS 27 paket programı kullanılmıştır. Araştırmadaki ölçekler ve boyutlarının, demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit edebilmek amacıyla T-Testi ve Anova analizi kullanılmıştır. Anova analizi sonucunda anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için Post-Hoc analizlerinden Scheffe Testi yapılmıştır. Sporda mental dayanıklılık ve alt boyutları ile yaşam kalitesi ve alt boyutları arasındaki ilişkinin tespit edilebilmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sporda dayanıklılığın (bağımsız değişken) yaşam kalitesi (bağımlı değişken) üzerindeki etkisini tespit edebilmek amacıyla basit regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca sporda mental dayanıklılık alt boyutlarının, yaşam kalitesi üzerindeki etkisini tespit edebilmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde anlamlılık düzeyi için %95 güven aralığı ($p<,05$) kullanılmıştır. Sonuç olarak; mental dayanıklılık ve yaşam kalitesine yönelik tutum açısından, mental dayanıklılık düzeyi arttıkça yaşam kalitesine yönelik tutum düzeyi de artış göstermektedir.

Anahtar Kavramlar: Güreş, Mental Dayanıklılık, Yaşam Kalitesi

Bilim Kodu: 130103



MENTAL RESISTANCE AND QUALITY OF LIFE IN ELITE WRESTLERS

Metin DALAR

ORCID: 0000-0001-6273-6556

HITIT UNIVERSITY GRADUATE SCHOOL

Master of Science Thesis

November 2023

ABSTRACT

The aim of this study is to decipher the relationship between mental endurance and attitude towards quality of life in elite wrestlers. The working group consists of 208 wrestlers (Nman146= Nwoman 62) licensed by the Turkish Wrestling Federation. Among the information collection tools and techniques, the “survey technique” and the “simple random sampling” method were used. The data collection tool in the study consists of three parts. In the first part, the “Personal Information Form” prepared by the researcher, in the second part the “Mental Endurance in Sports Scale (SMDÖ), adapted to Turkish by Sheard and his fellows. (2009), in the third part the World Health Organization Quality of Life Short Form Turkish Scale (WHOQOL-BREF-TR), adapted to Turkish by Eser et al. (1999), was used. IBM SPSS 27 package program was used in the analysis of the data. T-Test and Anova analysis were used to determine whether the scales and their dimensions in the study differed according to demographic variables. As a result of anova analysis, Scheffe Test was performed from Post-Hoc analysis to determine which groups there was a significant difference between. Dec. Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between mental endurance and sub-dimensions in sports and quality of life and sub-dimensions. Dec. A simple regression analysis was performed in order to determine the effect of endurance (independent variable) on quality of life (dependent variable) in sports. In addition, multiple regression analysis was performed in order to determine the effect of mental endurance sub-dimensions on quality of life in sports. A 95% confidence December ($p<,05$) was used for the significance level in the analysis of the data. As a result, in terms of mental endurance and attitude towards quality of life, as the level of mental endurance increases, the level of attitude towards quality of life also increases.

Key Terms: Wrestling, Mental Toughness, Life quality

Science Code: 130103

TEŞEKKÜR

Elit Güreşçilerde Mental Dayanıklılık ve Yaşam Kalitesi adlı araştırmamın başlangıcından beri her zaman yanımda olan, değerli vaktini bana ayırarak donanım ve bilgileriyle bana yol gösteren, bilimin ışığında daha da aydınlanmamı sağlayan saygı değer danışmanım, kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER'e;

Eleştirileriyle araştırmama katkı sağlayan değerli hocam Doç. Dr. Çisem ÜNLÜ'ye;

Tezimde verilerin toplanması konusunda ölçeklerin kullanılabilmesi için bana gerekli izinleri veren Türkiye Güreş Federasyonuna ve Başkan sayın Şeref EROĞLU'na; ölçekleri samimi şekilde cevaplayan elit güreşçilerimize;

Eğitim kariyerimde bana maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen sevgili anneme ve sevgili babama;

Hayatımın her anında olan canım kardeşim, değerlim Kadir DALAR'a ve canım abim, kıymetli büyüğüm Murat DALAR'a;

Her konuda yanımda olan, beni destekleyerek zorlandığım zamanlarda bana cesaret veren, tez araştırmam boyunca beni yüreklandiren yol arkadaşım sevgi değer Fatmanur ÇAKIR'a

Sonsuz teşekkür, saygı ve şükranlarımı bir borç bilirim.

Metin DALAR

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
TEŞEKKÜR.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xiv
GİRİŞ.....	1

1. BÖLÜM

Genel Bilgiler

1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Problem Cümleleri.....	4
1.2.1. Alt problemler.....	4
1.3. Hipotezler.....	5
1.4. Sayıtlar.....	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6

2. BÖLÜM

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

2.1. Güreş.....	7
2.1.1. Dünyada Güreş.....	7
2.1.2. Antik Topumlarda Güreş.....	8
2.1.3. Türk Toplumunda Güreş.....	9
2.1.4. Olimpik Güreş Müsabakaları.....	10
2.1.4.1. Serbest Stil Güreş.....	10
2.1.4.2. Greko-Romen Stil Güreş.....	11

2.2. Mental Dayanıklılık.....	11
2.2.1. Sporda Mental Dayanıklılık.....	12
2.2.2. Sporda Mental Dayanıklılık Alt Boyutları.....	12
2.2.2.1. Güven.....	12
2.2.2.2. Bağlılık.....	13
2.2.2.3. Kontrol.....	13
2.2.3. Takım ve Bireysel Sporlarda Mental Dayanıklılık.....	13
2.2.3.1. Takım Sporlarında Mental Dayanıklılık.....	13
2.2.3.2. Bireysel Sporlarda Mental Dayanıklılık.....	14
2.2.4. Mental Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	14
2.2.4.1. Motivasyon.....	14
2.2.4.2. Özgüven.....	14
2.2.4.3. Kaygı.....	15
2.2.4.4. Konsantrasyon.....	15
2.2.4.5. Problem Çözme.....	15
2.2.4.6. Zihinde Canlandırma.....	15
2.2.4.7. Sportif Özgüven.....	15
2.2.5. Mental Dayanıklılık ve Performans İlişkisi.....	16
2.2.6. Mental Dayanıklılık Kuramları.....	17
2.2.6.1. Kelly Kişilik Kuramı.....	17
2.2.6.2. Cattell (1957) Kuramı.....	17
2.2.6.3. Kobasa Sağlam Kişilik Modeli.....	17
2.3. Yaşam Kalitesi.....	17
2.3.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler.....	19
2.3.1.1. Sağlık.....	19
2.3.1.2. Cinsiyet.....	19
2.3.1.3. Yaş.....	19

2.3.1.4. Medeni Durum	19
2.3.2. Yaşam Kalitesi Alt Boyutları.....	21
2.3.2.1. Sağlık.....	21
2.3.2.2. Psikolojik Sağlık	21
2.3.2.3. Fiziksel Sağlık	21
2.3.2.4. Sosyal İlişkiler	22
2.3.2.5. Çevresel Sağlık	22
2.3.3. Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi.....	22
2.3.4. Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesinde Kullanılan Ölçekler.....	23
2.3.5. Yaşam Kalitesi Göstergeleri.....	23
2.3.5.1. Ekonomik göstergeler.....	23
2.3.5.2. Sosyal göstergeler	24
2.3.5.3. Çevresel göstergeler	24
2.3.5.4. Psikolojik göstergeler.....	24
2.3.5.5. Sağlık göstergeleri	24
2.3.6. Yaşam Kalitesi Kuramları	25
2.3.6.1. Faydacı Kuram	25
2.3.6.2. Sağduyulu Değerler Kuramı	25
2.3.6.3. İnsan Gereksinimleri Kuramı	25
2.3.6.4. Yapabilirlik Kuramı.....	25

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	27
3.2. Evren ve Örneklem Grubu	27
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araştırma İzinleri	27
3.4. Veri Toplama Araçları	27

3.4.1. Kişisel bilgi formu.....	28
3.4.2. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	28
3.4.3. Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Kısa Form Ölçeği.....	28
3.5. Verilerin Analizi	29

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Elit Güreşçilerin Özelliklerine Yönelik Bulgular	31
4.1.1. Elit Güreşçilerin Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular.....	31
4.1.2. Elit Güreşçilerin Güreşe Yönelik Bulguları	31
4.2. Araştırma Ölçeklerine Yönelik Güvenirlilik Analizi	32
4.3. Araştırma Ölçeklerine Yönelik Tanımlayıcı Bulgular	33
4.4. Araştırma Ölçekleri ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması.....	33
4.4.1. Araştırma Ölçekleri ile Yaş Karşılaştırması.....	33
4.4.2. Araştırma Ölçekleri ile Cinsiyet Karşılaştırması.....	34
4.4.3. Araştırma Ölçekleri ile Medeni Durum Karşılaştırması	35
4.4.4. Araştırma Ölçekleri ile Eğitim Durumu Karşılaştırması	36
4.5. Araştırma Ölçekleri ile Güreşe Yönelik Özelliklerin Karşılaştırması	37
4.5.1. Araştırma Ölçekleri ile Güreşe Başlama Yaşı Karşılaştırması	37
4.5.2. Araştırma Ölçekleri ile Güreş Yapma Süresi Karşılaştırması	37
4.5.3. Araştırma Ölçekleri ile Gelirin İhtiyaçları Karşılama Durumu Karşılaştırması	38
4.5.4. Araştırma Ölçekleri ile Yurtdışı Müsabakaya Katılma Durumu Karşılaştırması	39
4.5.5. Araştırma Ölçekleri ile Yurtdışı Müsabakaya Katılma Sayısı Karşılaştırması	40
4.6. Sporda Mental Dayanıklılık ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki	41
4.7. Sporda Mental Dayanıklılığın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi	42
4.8. Sporda Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi	42

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Tartışma.....	44
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
KAYNAKÇA.....	52
EKLER	62
EK-1 Kişisel Bilgi Formu	63
EK-2 Sporda Mental Dayanıklılık	64
EK-3 Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Kısa Form Ölçeği.....	65
EK-4 Etik Kurul Onayı.....	67
EK-5 Anket Kullanım İzni	68

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 3.1. Araştırma verilerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri.....	29
Tablo 4.1. Elit Güreşçilerin Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular	31
Tablo 4.2. Elit Güreşçilerin Güreşe Yönelik Bulguları.....	31
Tablo 4.3. Ölçeklere Yönelik Güvenirlilik Analizi.....	32
Tablo 4.4. Araştırma Ölçekleri ve Alt Boyutlarına Yönelik Tanımlayıcı Bulgular	33
Tablo 4.5. Araştırma Ölçekleri ile Yaş Karşılaştırması	34
Tablo 4.6. Araştırma Ölçekleri ile Cinsiyet Karşılaştırması.....	34
Tablo 4.7. Araştırma Ölçekleri ile Medeni Durum Karşılaştırması.....	35
Tablo 4.8. Araştırma Ölçekleri ile Eğitim Durumu Karşılaştırması.....	36
Tablo 4.9. Araştırma Ölçekleri ile Güreşe Başlama Yaşı Karşılaştırması	37
Tablo 4.10. Araştırma Ölçekleri ile Güreş Yapma Süresi Karşılaştırması.....	38
Tablo 4.11. Araştırma Ölçekleri ile Gelirin İhtiyaçları Karşılama Durumu Karşılaştırması.....	39
Tablo 4.12. Araştırma Ölçekleri ile Yurtdışı Müsabakaya Katılma Durumu Karşılaştırması..	39
Tablo 4.13. Araştırma Ölçekleri ile Yurtdışı Müsabakaya Katılma Sayısı Karşılaştırması	40
Tablo 4.14. Sporda Mental Dayanıklılık ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki.....	41
Tablo 4.15. Sporda Mental Dayanıklılığın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi	42
Tablo 4.16. Sporda Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi ...	42

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

f	Frekans
%	Yüzde
p	Anlamlılık Değeri
n	Örneklem büyüklüğü
r	Güvenirlilik Katsayısı
$\bar{x} \pm Ss$	Aritmetik Ortalama

Kısaltmalar

SMDÖ	Sporda Mental Dayanıklık Ölçeği
WOQOL-BREF	Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu
UWW	United World Wrestling

GİRİŞ

Günümüzde spor alanıyla ilgili birçok araştırma yapılmaktadır. Sporun bilimsel açıdan ele alınması ile birlikte sporda tartışılan konular gün geçtikçe azalmaktadır. Bu bağlamda sporun bilimden uzaklaşması gibi bir durumun söz konusu olmayacağı bir gerçektir. Spor alanında yapılan araştırmalarda sadece sporun tarihinden bahsedilmemektedir. Araştırmalarda sporcuların hem mental dayanıklılık durumları araştırılırken hem de yaşam kaliteleri araştırılmaktadır. Bu iki konu ayrı ayrı spor branşlarına uyarlanmaktadır. Günümüzde popüleritesi yüksek düzeyde olan güreş branşı da birçok konu birlikte çalışılmaktadır. Güreş; iki güreşçinin, alan ölçüleri önceden belirlenmiş minder üzerinde başka bir ek parça kullanmadan, vücudun bir bütün halinde hareket etmesiyle meydana gelen beceri, teknik dayanıklılık ve akıllarını kullanarak, Dünya Güreş Birliği (UWW) tarafından kurallara göre rakibine karşı kazanma çabasıdır. Güreş; anaerobik sistemin daha aktif olarak harcadığı, hız, güç, çeviklik, esneklik, denge, gücün dayanıklılığı ve uyum gibi belirleyici unsurların performansı önemli derecede etkilediği bir branş olarak da tanımlanmaktadır (Akgün, 1992). Güreşte başarı kazanmak için iyi bir aerobik, anaerobik, izometrik ve dinamik güç şarttır. Ayrıca yüksek seviyede güç ve dayanıklılık ile beraber güçlü servikal kaslara ihtiyaç bulunmaktadır (Thomas ve Zamanpour, 2018).

Güreş; şu zamanda dünyadaki ulusların kullandıkları dillerde üstün birey gücü anlamında da kullanılan "Fort Comme Un Turc" (Türk gibi güçlü ve kuvvetli) sözünü, atasözü bilinciyle gören Türklerin ata sporu olarak görülmektedir (Gökdemir, 1991). Yurdumuzda ata sporu olarak görülen güreş, özellikle uluslararası sahnede ülkemize dünya şampiyonasında ve olimpiyatlarda çok önemli sayıda madalyalar getirmiş, Türkiye'nin en çok madalya kazandığı oyunların en önde olan branşıdır (Karataş, 1996).

Türk kültür ve geleneğinde güreş branşı çok önemlidir. İlk Türk uygarlıklarından bugüne kadarki geçmiş sürede Türkler güreş branşını geliştirmeye çalışmışlar, toplumsal yaşantının bir gerçeği olarak güreşi kabul etmişlerdir (Çeviker ve Ünlü, 2023). Güreş, Türkiye'de amatör branşlar düşünüldüğünde en fazla olimpiyat madalyası kazanılan branş olarak, ülkemizin en başarılı olduğu spor branşıdır (TMOK, 2023).

Şartları kolay ve hafif olmayan bir branş olması dışında güreşçiler minder zeminde hem tek olarak yeteneklerini göstermek hem de bayraklarını her zaman temsil etmek isteğinden ötürü emek sarf ederken bunun yanında mental yönden emek harcamaktadır. Antrenörler ve başka branşlarla uğraşan kişiler sporcuların mental açıdan da güçlü olabilmesi için araştırmalarda bulunmalıdırlar. (Kocaekşi ve Yıldırım, 2020). Altıntaş (2015)'a göre, sporcu kişilerin sadece fiziksel yönden değil; mental anlamda da sağlam ve güçlü olmalarına da önem verilmelidir. Çünkü özellikle spor müsabakalarında oluşan durumlar sporcu kişilerin mental yönlerine de türlü etkiler oluşturmaktadır.

Mental dayanıklılık, olumsuzluklar karşısında daha güçlü şekilde durmayı sağlayan kararlılık,

odaklanma, öz güven, baskı altında kontrolü kaybetmeme, başarısızlık durumundan hızlıca çıkma durumu olarak bilinmektedir (Jones vd., 2002; Bull vd., 2005).

Mental dayanıklılık seviyeleri yüksek olan sporcular, psikolojik anlamda rahat, sakin ve güçlü yanlarını ortaya çıkaran önemli özelliklere sahiptirler. Bu sporcu bireyler kriz durumunda pozitif enerjilerini ortaya çıkarmakta ve karşılaştıkları sorunlarla baş edecekleri durumları rahatlıkla sergileyebilmektedirler. Bu anlamda mental dayanıklılık, üst düzey performansa çıkabilmek için gerekli olan psikolojik durumların en önemlisi olarak oldukça büyük önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra, bu sporcular stres durumlarında odak noktalarını korumada zorluk yaşamayan, kademeli şekilde zorlaşmaya başlayan durumlara ayak uyduran; başarısızlık da bile kendilerine olan güvenlerini kaybetmeyen kişilik özellikleri ortaya koyarlar (Crust, 2009). Goldberg (1992)'a göre az derecede mental dayanıklılık seviyesine sahip sporcuların mücadele anında ruhsal yönden zayıf ve kontrol edilemez bir sporcu olabileceklerini söylemiştir. Mental dayanıklılık durumları yüksek olmayan sporcular karşılaşma anında önlerine çıkacak sorunlar sebebiyle fiziksel anlamda problemlerle karşı karşıya kalabilirler. Bu durumda mental dayanıklılık seviyesi sporcuları birbirinden farklı kılan özelliklerden biri olarak görülebilir (Biçer, 2008). Mental dayanıklılık durumları güçsüzcülerin yaşam kalitelerini de etkilemektedir. Mental dayanıklılık durumları sağlam olan sporcularda yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaşam kalitesi konusu literatürde birçok araştırmaya konu olmuştur.

Kaliteli yaşam ya da yaşam kalitesi, eski zamanlardan bugüne kadar devamlı olarak tartışılan bir konu olmuştur (Aydiner vd., 2016). Yaşam kalitesine konusuna tam olmasa da ilk ilgilenen bilim insanı Aristo olmuştur. Aristo, bireylerin hayatlarındaki en son gayesini "Eudamania" olarak isimlendirmiş ve bu anlayışını, "iyi bir enerji ve ruhla kutsanmak aynı zamanda bu şekilde yaşamı sürdürmek" olarak anlatmıştır. Yaşam kalitesi sözcüğü terim olarak ilk, Long (1960)'un Medical Times'te yayın olarak sunulmuş olan "on the quantity and quality of life" adlı makalesinde görülmektedir (Long, 1960). Ayrıca, Elkinton (1966)'un "tıp ve yaşam kalitesi" makalesi ile beraber yaşam kalitesinin sağlıktaki yeri ve önemi tartışma konusu haline gelmiştir (Eyili, 2017).

Yaşam kalitesi konusunda literatürde birçok tanım cümlesi olmasına rağmen, herkesçe kabul görmüş bir tanım cümlesi bulunmamaktadır. Bu tanımların bazıları yaşam kalitesini çevresel etkenlerle, bazıları ekonomik özelliklerle bağdaştırırken, bazıları ise yaşam kalitesini sosyolojik ve psikolojik hallerle açıklamaktadır (Bölükbaşı, 2012). Yaşam kalitesi kişinin subjektif iyilik hali ile alakalıdır. Calman, yaşam kalitesini bireylerin beklenti durumlarıyla ilgili sahip oldukları arasındaki fark olarak (gap theory) açıklamıştır. Başka bir açıklamaya göre yaşam kalitesi, bireyin kendi yaşam alanında barınma, okul, iş gibi gerekli ihtiyaçları ile ilgili olarak hedefleri gerçekleştirme durumunda diğer bireylerle eşit şartlara sahip olması şeklinde açıklanmaktadır. Fakat yaşam kalitesinin en önemli ayırıştırıcı unsurlarından biri olan yaşam memnuniyeti kişiye özgüdür. Yaşam kalitesi daha geniş bir durumdur. Yaşam

kalitesi durumunun aşamaları, araştırmalara göre farklılık göstermektedir (Tekkanat, 2008).

Literatür araştırıldığında; elit güreşçilere birçok ölçek uygulandığı görülürken, araştırmamızda kullanılan iki ölçeğin daha önceden birlikte kullanıldığı başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırma ile güreşçilerin mental dayanıklılık düzeylerinin yaşam kalitesi üzerine etkisinin belirlenmesi, güreş ile ilgili yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmamızın amacı, elit güreşçilerin mental dayanıklılık durumlarının uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda, elit güreşçilerin mental dayanıklılık durumlarının yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ayrıca, elit güreşçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaşam kalitesi düzeyleri yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni hali, gelirin ihtiyaçları karşılama durumu ve güreş stili gibi sosyodemografik özelliklere göre incelenmesi araştırmanın diğer amaçlarını kapsamaktadır.

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesine yönelik araştırmanın genel bilgilerine yer verilmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, problemleri, hipotezleri, sayıltıları ve sınırlılıkları sunulmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, elit güreşçilerde mental dayanıklılık durumlarının yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesidir. Alanyazına sağlayacağı katkı bakımından önem arz etmektedir. Bu bağlamda elit güreşçilerde mental dayanıklılık durumları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye değinilmiştir. Ayrıca, elit güreşçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaşam kalitesi düzeyleri yaş, cinsiyet, medeni hali, eğitim durumu, güreşe başlama yaşı, güreş yapma süresi, güreş sikleti, gelirin ihtiyaçları karşılama durumu ve kaç ülkede müsabakalara katıldığı gibi sorulara göre incelenmesi araştırmanın alt amaçlarını kapsamaktadır.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi şu şekildedir: “Elit güreşçilerde mental dayanıklılık durumlarının yaşam kalitesi üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?”

1.2.1. Alt problemler

- a. Elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- b. Elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi cinsiyet grubuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- c. Elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi medeni haline göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- d. Elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- e. Elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi güreşe başlama yaşına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- f. Elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi güreş yapma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- g. Elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi güreş sikletine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- h. Elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi gelirin ihtiyaçları karşılama durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- i. Elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi katılım gösterilen ülke sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

- j. Elit greŖçilerde mental dayanıklılık ve yaŖam kalitesi arasında anlamlı bir iliŖki var mıdır?
- k. Elit greŖçilerin mental dayanıklılıklarının yaŖam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

1.3. Hipotezler

H1: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi yaŖ grubuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H0: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi yaŖ grubuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

H1: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H0: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

H1: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi medeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

H0: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi medeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

H1: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi eēitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H0: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi eēitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

H1: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi greŖe baŖlama yaŖına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H0: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi greŖe baŖlama yaŖına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

H1: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi greŖ yapma süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H0: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi greŖ yapma süresine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

H1: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi greŖe sikletine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H0: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi greŖe sikletine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

H1: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi alınan maaŖtan memnuniyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H0: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi alınan maaŖtan memnuniyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

H1: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi katılım gösterilen ülke sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H0: Elit greŖçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaŖam kalitesi katılım gösterilen ülke

sayısına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

H1: Elit güreşçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Elit güreşçilerin mental dayanıklılık durumları ve yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Elit güreşçilerin mental dayanıklılık durumlarının yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H0: Elit güreşçilerin mental dayanıklılık durumlarının yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

1.4. Sayıtlar

- Araştırmaya katılan elit güreşçilerin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırma içerisinde kullanılan ölçme araçlarının ve formların araştırma amaçlarına uygun veriler sağladığı varsayılmıştır.
- Anketlerde ve kişisel bilgi formunda bulunan tüm ifadelerle yönelik işaretlemelerin eksiksiz yapılacağı varsayılmıştır.
- Kişisel bilgi formu ve araştırmada bulunan diğer ölçeklerdeki sorulara verilen cevapların samimi ve içten olacağı varsayılmıştır.
- Anketlere yapılacak işaretlemelerin elit güreşçilerin için doğru kabul edileceği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda bulunan sorular ile sınırlıdır.
- Araştırma, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarını ölçmek için kullanılan "Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ)" maddeleri ile sınırlıdır.
- Araştırmanın diğer bileşeni olan güreşçilerin uyku kalitesini ölçmek adına kullanılan "Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu (WOQOL-BREF)" maddeleri ile sınırlıdır.
- Elit milli takım güreşçileri ile sınırlıdır.

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesine yönelik araştırmanın içerisinde yer verilen konu başlıkları, kavramları, tanımları yer almaktadır.

2.1. Güreş

TDK sözlüğüne göre güreş; önceden belirlenmiş kurallar dahilinde, kuvvet uygulayarak iki güreşçinin farklı taktiklerle rakibinin sırtını yere doğru temas ettirmeye araştırması olarak tanımlanmaktadır.

KÜR-EŞ-MEK: Yiğit bir güreşçinin bir başka güreşçi ile EŞ'leşerek dalaşması, güreşmesi olarak ortaya çıkmaktadır (Arıç, 1993).

Dünya Güreş Birliği (UWW)'nin açıklamasına göre ise güreş; karşılaşacak iki güreşçinin ölçüleri belirli olan bir minder üzerinde, bir araç ya da yardımcı bir malzemeye ihtiyaç duymadan, belirli bir süre dahilinde, güç, dayanıklılık, teknik, beceri, esneklik ve akıllarını kullanarak kurallara uygun hareket ederek rakibinin sırtını mindere temas ettirme veya teknik üstünlük kazanmaya çalıştıkları mücadeledir (Gümüş, 1998).

İnsanlığın dünyaya gelişinden itibaren, neredeyse her kültürün içerisinde bulundurduğu bir spor olan güreş günümüze kadar ulaşmıştır ve güreşi bu anlamda dünyadaki en eski geçmişe sahip sporlardan biri olarak görmek oldukça olağandır (İğrek ve Karataş, 2000). Pek çok Türk topluluklarında da güreşin yapıldığına dair bulgulara denk gelinirken, günlük hayatta kullanılan bazı malzemelerde güreş şekillerine rastlanmıştır (Güven, 1999). Güreşin Türklerde sadece bir spor olmadığı aynı zamanda bir kültür parçası olduğu da söylenmektedir, kutlamalar ve ulusal şölenler gibi etkinliklerde de güreşin bulgularına denk gelmektedir (Dervişoğlu, 2012). Güreş branşı eski tarihlerden beri birçok milletçe yaygın olarak yapılan bir branş olarak bilinmektedir. Türkler de diğer milletler gibi güreş branşına oldukça fazla önem ve değer veren bir topluluk olarak bilinmektedir (Bahodirovich, 2022)

Güreşçi ulusların, kendilerine has şekilde güreş tarzlarının olduğu görülmektedir. Bu duruma; Japonya'da Sumo, İsveç'te Pantolon güreşi, İran'da Gilaki, Kurt ve Mazenderani, Rusya'a Sambo, İzlanda'da Glima, Türkiye'de de Yağlı Güreş, Aba Güreşi, Karakucak ve Şalvar Güreşi örnek verilebilir. İncelendiğinde halk sporları, ulusların kültürel varlığının bir değeri olarak kabul edilebilir. Çünkü bu durum geçmişten bu yana değişerek ya da temelini koruyarak günümüze kadar ulaşmıştır. Bu sebeple uluslar, bu kültürel değerlerini geleceğe taşıma ve ortaya çıkarma çabasına girmektedirler. Güreş branşı da bu kültürel değerler içinde önemli bir yer tutar (Keskin, 1978).

2.1.1. Dünyada güreş

Asırlar boyunca güreşe tüm topluluklar ilgi duymuş ve güreş insanların kültürel düzeylerinin

artmasına doğru bir ilerleme kaydetmiştir. İnsanların daha önceleri yerleşik hayata ulaşmadıkları ilkel zamanlarında varlıklarını devam ettirebilmek için yiyecek bulmak ve korunma amaçlı vahşi ve yırtıcı hayvanlarla ve düşmanlarla yaptıkları mücadele ve çabaları güreşe zemin oluşturmuştur. Güreş böylelikle iki insan arasında kıyasıya rekabet, güreş hareketlerinin yapılması ile rakibine karşı üstünlük kazanma sporu olarak yapılmaya başlanmıştır. Bir zaman sonra insanların yerleşik düzenli hayata başlamaları ve yiyeceklerini saklayıp, boş zaman oluşturmalarıyla, ilkel ve doğal hareketler, vuruşlar, korunma ve saldırı gibi hareketler teknik açıdan düzenlenmiş ve izleyicilere bir gösteriş etkinliğine dönüşmüştür (Atasoy ve Öztürk, 2005).

Güreş insanlık tarihinin en eski sporlarından biridir. Yunanlıların, Türklerin, Japonların, Çinlilerin, Korelilerin, Moğolların, Hintlilerin, İzlandalıların, Afrika'daki çeşitli kabilelerin, Sümerlerin, Mısırlıların güreş ile uğraştığına dair belgeler bulunmuştur. Güreş M.Ö. 900'lerde kurallara bağlanmıştır. M.Ö. 704'deki 18. Olimpiyat oyunları programına kabul edilmiştir. Exbroyat adındaki bir muhafız alayı askerinin çabalarıyla uluslararası güreşin ilk kuralları belirlenerek uluslararası alanda kabul edilip uygulanmaya başlanmıştır. Greko-Romen stil güreş 1896 Atina Olimpiyatlarına Serbest Güreş stili ise ilk kez 1904 St. Louise olimpiyatlarına bir spor dalı olarak resmen alınmıştır (Avcuoğulları, 1993).

Güreş, Antik Olimpiyat Oyunları'nda itibaren Yaz Olimpiyat Oyunları'nda yer alan sporlardan biri oldu. Modern Olimpiyat Oyunları'nın 1896'da Atina'da başlamasının ardından sadece 1900'de güreş mücadelesi yapılmadı. Kadınlarda güreş mücadeleleri ilk kez 2004 Yaz Olimpiyatları'nda programa dâhil edildi. Modern bağlamda güreşin bu popüleritesi kuşkusuz biçimde daha önceki satırlarda da söz ettiğimiz gibi dünyanın hemen her bölgesinde güreşin 40 eski tarihlerden beri takip edilmesi ile doğrudan ilgilidir. Güreşin geleneksel toplumların büyük kısmında yapıyor olması yaygınlığı, bu branşın evrenselliği hakkında da yeterli veriyi sunmaktadır (Ulucan, 2023).

2.1.2. Antik toplumlarda güreş

Antik toplumlarda güreşin olduğuna dair birçok örnek bulunmaktadır. Bu örneklerin en eskisi Moğolistan'ın Bayankhongor alanında, 9000 yıl önceden olduğu tahmin edilen, seyircilerle dolu bir güreş müsabakasına benzeyen mağara duvar resimleridir (Selo ve Erdönmez, 2018). İlk güreş maçları ile alakalı veriler ise 5000 yıl önce hüküm sürmüş Sümerlere kadar ulaşmaktadır. Yine Sümerlerde güreş müsabakası popüler olmakla birlikte Güreş Bayramı adı altında faaliyetler uygulandığına dair örneklerle denk gelinmiştir. Gılgamış Destanı'nda da güreş maçları anlatılmaktadır. Çivi yazısı ve kabartmalarla anlatılan eserde oynanan maçların, müzikle beraber ve hakemle yönetildiği görülmektedir (Arı, 2018).

Milattan önceki yıllarda güreş müsabakasına önemseyen topluluklardan biri de Çinlilerdi. Yazılı verilerin değerlendirilmesiyle beraber, Çin topluluğunda birden çok güreş stiline olduğu ortaya çıkmaktadır. Çin topluluğundaki geleneksel güreş, Jueli ve Sumo şeklinde

adlandırılmaktadır. Bu güreşin, tarihinin çok eski tarihlere dayandığı araştırmacılar tarafından da kanıtlanmaya çalışılmaktadır. Yaklaşık olarak 5 bin 41 yıl önce Chiyou Kabilesi'nin sahip olduğu askerleri güçlendirmek amacıyla ortaya çıktığı düşünülmektedir (Tazegül, 2018).

Yunanlılarda atletizm branşları ön plandaydı ve zaman içinde sporcuların da gözdesi haline gelmişti. Güreş ise amatör sporcular tarafından yapılırdı. Yunan mitolojisindeki güreşin tarihsel süreci Heraklitos'a kadar dayanmaktadır. Örneğin, güreşçiler rakiplerinin omuzlarının üstünden tutarak ve itip, çekme şekline "Herakles Dügümü" olarak adlandırıldığı gibi Sparta'nın gücü en yüksek ve güzel kadını müsabakalara katılan sporcuların birbirleriyle yaptıkları güreş maçları sonucunda seçilirdi (Karadoğan, 2020).

Geçmişten günümüze kadar güreş sporunu önemseyen topluluklardan biri de Japonlardı. Japon Mitolojisinde, Tanrı olan Takemikazuchi'nin bir güreşçiyle yaptığı Sumo güreşini kazanarak Japonya'yı kurduğuna inanılmaktaydı. Bazı araştırmacıların araştırmalar sonucunda söylediğine göre, Sumo tarım festivallerinde Budist ve şinto adetlerinin bir parçası olarak uygulanırdı. İlk Sumo müsabakalarının milattan önce 8. yüzyılda yapıldığı bilinen bir durum olarak görülmektedir. Sumo karşılaşmaları başkent Nara'da kraliyete ait alanlarda yapılırdı. Daha sonraları kralın 42 gücünün göstergesi olan Kyoto'da düzenlenmeye başlamıştı. Sumo müsabakaları beyaz kumların serildiği bir alan üzerinde yapılırdı. Sumocu bir sporcu karşısındaki sumocunun vücudunun herhangi bir alanını, ayak tabanından başka yere değdirdi mi rakibini yenmiş sayılırdı (Tazegül, 2018).

Eski Mısır'da da güreş popüler spor branşları arasında kabul edilirdi. Askeri oyunlar arasında göze çarpan şey güreş ve sopalarla savaşmaktı. Milattan önce 3000 yıllarını gösteren Beni-Hasan mezarlarında görülen 400 kişilik güreş yapan sporcuyla andıran resimlerde güreş ve hakemlik kurallarının oluşturulduğu tahmin edilmektedir. Kırmızı ve açık olmayan renklerle boyanmış çizimlerde bugünkü serbest güreş müsabakalarının uygulanış şekillerini andıran şekiller barındırması önemli bir durum olmaktadır. Bu çizimlerde Mısır güreşinin tüm detaylarını, güreşçilerin giydikleri, alana çıkışları, rakiplerine koşmalarını, el ense hareketleri, dengelerini değiştirecek farklı hareketleri, çelme şekilleri, bacaklara hamleleri, salto atmalar, kafa kol atmalar, kravat, köprü gibi oyunları görmek imkan sağlamaktadır (İmamoğlu ve Koca, 2018).

2.1.3. Türk toplumunda güreş

Türkler duygularını bazı sporlarla uğraşarak toplumsal yönden açığa çıkarmışlardır. Mutlu hallerini, acılarını, neşelerini ve üzüntülerini belirtmede güreşin de önemli olduğu görülmektedir. Uğraşılan bu branş sayesinde sevinçlerin artması bakımından yapılan kutlamalar için etkinlikler yapıldığı gibi acılar ve üzüntüler için de etkinlikler yapıldığı görülmektedir (Çeviker ve Ünlü, 2023). Türklerin güreş ile olan yakınlığını tespit edilebilen en eski belge, M.Ö. 6. yüzyılda Ordus kentinde bulunan iki Türk Alp'inin güreş tuttuğu bir tunç

levha üzerindeki konfigürasyondur (Karadoğan, 2020). Güreş branşının Türkün ata sporu olduğunu ve bu branşı tüm dünya ülkelerine kabul ettirdiğini söylemek mümkündür. Türkler önemli bir göçten önce totem inanışının verdiği söylediği özgür ve bağımsızlık durumundan etki görmüş, doğaya ve güce olan bağlılıklarından ötürü Atalarından teslim aldıkları güreşi gittikleri coğrafyaya kadar getirmişlerdir. Güreş branşını insanlara karşı öyle bir şekilde tanıtır ilgi uyandırmışlar ki Türklerin kutlama ve törenlerinde güreş yapmak bir ritüel hal olarak görülmüştür. Türklerin savaşçı yapılarından kaynaklı savaşlarda zafer almanın öneminin oluşturduğu durum boş zamanlarda güreş yapmaya zemin hazırlamıştır (Kürkçü vd., 2009).

Babil ve Mısır'da M.Ö. 3000 yılında güreş yapıldığına rastlanılsa dahi günümüzde çağdaş güreşin ilk uygulayıcılarının Türklerde olduğu görülmektedir. Oğuz Türkleri'nde güreşin her şekline yer verildiği Dede Korkut Hikayelerinde ortaya çıkmaktadır. Ayrıca M.Ö.13. yüzyılda yaşayan Hiyung-Nu Türkleri'nde de güreşin en çok yapılan rekabet branşı olduğu anlaşılmaktadır (Güngör, 2003).

Türkler, islamiyete geçtikten sonra peygamberlerin ve çevresindeki bazı kişilerin de güreş yapması nedeniyle güreşe daha çok ilgi duymuşlardır. Selçuklular döneminde de güreş askerleri eğitmek amacıyla uygulanmıştır. Selçuklular, Şamanizm'den gelen bazı ritüelleri terk etmiş, XI. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Farisilere ait "Zorhane" denilen İranlı "küştigan"ların antrenman yaptıkları tekke anlayışları Anadolu'ya taşınmıştır (Karadoğan, 2020). Açılan tekkelerde güreşçilere yemekler verilmiştir ve antrenman yapmaları için uygun alan oluşturulmuştur. Selçukluların başkenti Konya'da "güreşçiler mahallesi ve güreş tekkesi" yazıları şerî sicil defterlerinde gözle görülmektedir. Ayrıca Konya'da güreş tekkelerindeki bir türbede görülen taşa, pehlivan kelimesinin yazdığı tespit edilmiştir (Güngör, 2003).

Güreş, Osmanlılarda da en çok ön plana çıkan bir branştır. Padişahlar güreşe çok fazla önem vermektedir. Osmanlılar döneminde güreş branşını kurumsallaştırılmak için bölgenin büyüklük durumuna göre güreş tekkeleri açılmıştır. Güreş tekkeleri güçlü kişileri yetiştirme, kültürel ve sosyal işbirliği yönünden geliştirme ve insanların eğlenmesine olanak yaratılması gibi birçok görevi yerine getirmiştir (Şener ve İmamoğlu, 2018).

2.1.4. Olimpik güreş müsabakaları

Olimpik Bağlamda Güreş ve Stilleri Minder güreşi olarak da adlandırılan güreş; UWW'nin belirlediği kurallarla birlikte dünyanın her yerinde kabul görmüş şekilde uygulanan Avrupa, Dünya şampiyonaları gibi uluslararası şampiyonalarda ve evrensel özellikli Olimpiyat oyunlarında olimpik spor olarak görülmektedir. Bu oyunlarda güreş hem serbest hem de grekoromen olarak iki farklı kategoride yapılmaktadır (Bıyıklı, 1993).

2.1.4.1. Serbest Stil Güreş

Vücudun tüm bölgelerini kurallara uygun şekilde kavrayarak uygulanan güreş şeklidir

(Pehlivan, 1984). Kırıcı, can acıtıcı, eklemlerin doğal hareket şekillerinin tersine aykırı müdahaleler, kurallara göre yasaklı ve sınırlıdır. Serbest güreş 1904 Saint Louis 8 Olimpiyatları'nda bir spor dalı olarak resmen kabul edilmiştir. Serbest güreş stili, erkekler kategorisinde ve kadınlar kategorisinde de yer almaktadır (Başaran, 1984).

2.1.4.2. Grekoromen Stil Güreş

Güreşçiler, karşılaştığı güreşçinin sadece belden yukarı bölgesine müdahalede bulunabilmektedir. Kalçanın üst bölgesinden temas ederek uygulanan bir güreş şeklidir. Bu stilin en önemli özelliği ayaklara temas edilmeden bel kısmından yukarı doğru teknik uygulanmasıdır. Olimpik güreşlerle birlikte Yağlı Güreş, Aba Güreşi, Karakucak, Şalvar Güreşi (Türkiye), Pehlwani (Hindistan), Sumo Güreşi (Japonya), Moğol Güreşi (Moğolistan), Amerikan Güreşi (ABD), gibi dünyanın diğer yerlerinde farklı şekilde geleneksel güreş çeşitleri izleyiciler tarafından tutkuyla takip edilmektedir (Gümüş,1999).

2.2. Mental Dayanıklılık

Zihinsel yeteneklerin başarı ile ilişkisi değerlendirildiğinde ön plana çıkan kavram mental dayanıklılıktır. Mental dayanıklılık kavramı ilk kez Cattell, Blewett ve Belof (1954) adlı araştırmacılar tarafından bireysel bir farklılık olarak açıklanmıştır ve literatürdeki yerini almıştır. Cattell vd., (1954) mental dayanıklılık kavramını bireysel bir farklılık olarak açıklasalar da mental dayanıklılığı sonradan geliştirilebilecek bir yetenek olarak gören (Loehr, 1995) ya da ruhsal bir yapı olarak gören (Gould vd., 2002) çeşitli açıklamalar da bulunmaktadır. Tutko (1985), mental dayanıklılık kavramını yanlış yapılan davranışlardan ders çıkarabilme yeteneği olarak tanımlamıştır ve başarısızlık karşısında üzüntü durumuyla baş edebilen; başarı konusunda ise antrenöründen desteğe çok ihtiyaç duymayan bireyler mental anlamda dayanıklı olduğunu söylemiştir.

Clough, Earle ve Sewell (2002), mental dayanıklılığı sosyal, rekabeti seven, üst seviyede güven duyma ve kaderlerini elinde bulundurmada inanç ile olumsuz durumlarda etkilenmeden sağlam kalmak olarak açıklamıştır ve mental dayanıklılığı 4C modeliyle gruplandırmıştır. Bunlar kontrol (control), mücadele (challenge), bağlılık (commitment) ve güven (confidence) boyutlarıdır. Kontrol boyutu, bireyin yaşantısına dair kontrolünü, etki düzeyini yüksek görmesi ve böyle hissetmesi olarak açıklanır. Kontrol boyutu baskılı anlarda, yetersizlik ve olumsuz hissetmek yerine kontrolü elinde tutma inancını belirtir (Lin vd., 2017). Mücadele boyutu, ortaya çıkan sorunları bir fırsat olarak düşünmektir (Perry vd., 2019). Bağlılık boyutu; zor şartlara rağmen hedeflerden vazgeçmemek ve ilgi konusunda sorun yaşamamak olarak açıklanmaktadır (Crust ve Clough, 2011). Güven boyutu, bireyin kendisine duyduğu güveni sorunlar karşısında korumak olarak açıklanmaktadır (Marchant vd., 2009).

Karşılaşma esnasında istenilen performans seviyesini devamlı olarak koruyabilmek için gerekli olduğunu savunduğu mental dayanıklılık kelimesinden, spor psikoloğu James Loehr

ilk kez 1986 yılında değinmiştir (Loehr, 1982). Spor psikolojisi adı altında geliştirilen ve doğumdan itibaren bulunan ancak belirli yaşlarda da ilerletilebilen bir durum olan mental dayanıklılık üzerine, eski zamandan günümüze kadar; karmaşıklık nedeniyle farklı açıklamalar ortaya çıkmıştır (Yıldız, 2017). Ayrıca yaşa, cinsiyete, başka kültür topluluklarıyla ve karşılaşılan sorunlarla (geçici-kalıcı fiziksel sorunlar, yas, acı vb.) birlikte kişiler, mental dayanıklılık kelimesi üzerine farklı açıklamalar yapmaktadır (Guciardi vd., 2011). Tanım olarak farklılıklara denk gelinmesine rağmen, mental dayanıklılık kavramı üzerinde; “başarıyı yakalamada önemli bir psikolojik beceri” görüşü oldukça yaygındır ve kabul görmüştür (Yıldız, 2017).

Mental dayanıklılık, bireyin zorluklarla karşı mücadele etme, baskı durumunda devamlılık çabası ve performansı geliştirmede çok boyutlu zihinsel ve ruhsal durum olarak görülmektedir. Bu bağlamda sporcunun kendisinde barındırdığı bir durum olan yüksek zihinsel dayanıklılık yeteneği, mücadelede ortaya çıkardığı farklı durumlardan ötürü başarılı olan sporcuların ön plana çıkan durumları olarak görülür (Güven ve Yazıcı, 2020).

2.2.1. Sporda mental dayanıklılık

Sporda mental dayanıklılık genel anlamda sporcunun birden fazla farklılıklara bağlı olarak (rekabet duygusu, eğitim kademesi, hayat tarzı vb.) rakiplerine göre sorunlarla daha iyi baş edebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Özellikle rakiplerine göre daha emin şekilde, daha kararlı, kendine güveni yüksek, hedefine odaklanmış ve zorluklar karşısında kontrolünü yitirmeyen bir psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır (Jones vd., 2013).

Mental açıdan sağlam sporcu, devamlı problem oluşturan durumlarda dahi mevcut gücünü sergileyen sporcudur. Bazı sporcuların antrenmanda sergiledikleri performansı, maçlara yansıtamadıkları görülmüş ve bunun nedenlerini bulmak için araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda sporcuların bu performans sorunlarının altında yatan sebebin artan bazı duygusal ve fizyolojik durumların etkisinden kaynaklı duygularını kontrol altına alamamaları olarak ortaya çıkmıştır. Bu durumun genellikle performansı olumsuz şekilde etkilediği tespit edilmiştir (Loehr, 1995).

2.2.2. Sporda mental dayanıklılık alt boyutları

2.2.2.1. Güven

Güven genellikle bir kişinin, bir durumun sonucu veya farklı bir kişinin davranışı hakkında iyimser bir beklentisi olarak açıklanır (Neveu, 2004). Zihinsel dayanıklılıkta güven duygusu ile kişiler, yaptıkları işleri devamlı sonuca kadar götürebilmekte, çevresine daha duyarlı olabilmekte ve gerektiğinde sorumluluktan çekinmemektedir (Florian vd., 1995). Mental olarak dayanıklı kişiler moralini yükseltebilmede, rekabetçi, zorluklar karşısında basın bir şekilde mücadele etmede, bu durumlarda dikkatlerini devam ettirmede ve sorunlarda bile kendilerine olan güvenlerini koruyabilmektedirler (Pehlivan, 2014).

2.2.2.2. Bağıllık

Bağıllık konusunda psikolojik olarak sağlamsanız, olaylar ne kadar zor olursa olsun çevrenizdeki durumlarla ve insanlarla ilişkinin önem arz ettiğini kabul edersiniz. Sorunlarda güçlüyseniz ve stresleri hayatın olağan bir parçası olduğunu kabul ederseniz; öğrenme, gelişme ve bilgelikte bunun büyümek için önemli bir durum olduğunu anlarsınız (Maddi, 2006).

2.2.2.3. Kontrol

Zihinsel olarak sağlam kişilerin stresli durumları daha düşük stressiz şekilde ve olay üzerinde daha yüksek hakimiyet ile değerlendirdiğini göstermektedir. Bunun yanında, zihinsel olarak daha dayanıklı sporcular karşı mücadele durumunda, bunu etkili bir başa çıkma tekniği olarak algırlar. Zihinsel olarak daha kuvvetli sporcular stresi bir tehlikeli bir durum olarak gördüğünü, bununla kararlı olarak başa çıkmak için hedeflerini gerçekleştirmeyi ve stresle yüzleşmeden kaçmadıklarından kaynaklı duygularını kontrol altına alma becerilerini bu süreçte önemli bir fark olarak görmektedir (Kaiseler vd., 2009).

2.2.3. Takım ve bireysel sporlarda mental dayanıklılık

Takım ve bireysel sporlarda mental anlamda birçok farklılık bulunmaktadır. Bireysel sporlarda sporcular, performansı direkt olarak tek başına sergilemektedir. Takım sporlarında ise performanslar takım olarak sergilenmektedir. Takım sporlarında yapılacak hatalar telafi edilebilirken, bireysel sporlarda hataların telafisi daha zor olmaktadır.

2.2.3.1. Takım Sporlarında Mental Dayanıklılık

Sporcu bireylerin verimlilik düzeylerini artırmak için egzersiz ve spor psikolojisinin ilgilendiği bir alan olarak düşünülen ve ön planda olan kavramlardan biri de mental dayanıklılıktır (Bayköse, 2014). Loehr (1982)'nin takım branşlarında performans sergileme yeteneği olarak açıkladığı mental dayanıklılık kavramının elit sporcularda kazanmak ve başarmak için bir şart olduğunu açıklamaktadır. Son zamanlarda yapılan incelemeler sonucunda mental dayanıklılık konusunda birtakım gelişmeler yaşanmıştır (Mahoney vd., 2014). Mental dayanıklılık için birden fazla açıklamada bulunulsa da genel anlamda; sporcuların dikkat becerisi, baskı anında mücadele edebilme, hatalarını düzeltme, şans durumlarıyla karşılaşma ve kararlılık ile mental dayanıklılık ilişkilidir (Bull vd., 2005). Başarı konusunda iyi sporcuların takım sporlarında mental yetenekleri ön plandadır. Bu bağlamda elit takım sporcuların başarı sağlamak için mental yetenekleri üst düzeyde olmalıdır (Gucciardi vd., 2011). Antrenörler, sporcuların yetersiz performanslarını genel anlamda fazla antrenmanlarla düzeltmeye çalışmaktadırlar. Ancak bu yetersizliğin nedeninin fiziksel yetersizlik değil mental anlamda yetersizliktir (Bayköse, 2014). Elit seviyedeki sporcuları birbirlerinden farklı kılan faktörler mental becerilerdir (Cheery, 2005). Çünkü mental anlamda güçlü sporcular, zor anlarda dahi yeteneklerini rahatça

sergileyebilmektedirler (Loehr, 1995).

2.2.3.2. Bireysel Sporlarda Mental Dayanıklılık

Bireysel sporlarda bir sporcunun, müsabaka esnasında rakibinin plansız ve agresif halleri durumunda rahatça müsabakayı kazanacağı düşünülebilir. Plansız ve agresif sporcu yeteneklerini sergilemede zorlanacaktır. Böyle bir durumda olan rakibine karşı motivasyonu iyi olan ve sakince davranan sporcu müsabaka sonucunda galip gelir. Eberspacher ve Joab (2005) mental antrenmanı üç grupta değerlendirmektedir:

1-Kendi kendine konuşma antrenmanı

2-Gizli algı antrenmanı,

3-Kendini hayal etme antrenmanı.

1-Kendi kendine konuşma antrenmanı: Sporcu, bir hareketi uygularken antrenman esnasında mental olarak kendisiyle konuşur ve hareketlerini yönlendirir.

2-Gizli algı antrenmanı: Sporcu, kendisine örnek aldığı sporcunun hareketlerini uygularken aynı anda bu hareketi zihninde canlandırmasıdır.

3-Kendini hayal etme antrenmanı: Sporcu, bir hareketi yaptığını planlaması ve bu esnada tüm detayları düşünerek eksiklerini görmesi.

Yapılan incelemeler sonucunda bireysel sporcuların mental açıdan daha sağlam oldukları ve profesyonel sporcuların da bu teknikleri kullandığı bilinmektedir (Eberspacher, 2001).

2.2.4. Mental dayanıklılığı etkileyen faktörler

Mental dayanıklılığı etkileyen birden fazla faktör bilinmektedir. Mental dayanıklılık kişiler tarafından geliştirilmiş bir psikolojik durum olarak da düşünülebilir. Kişilerin ortaya çıkardığı bu durumu belirleyen birçok psikolojik etken bulunmaktadır (Özgün, 2022).

2.2.4.1. Motivasyon

Motivasyon (güdülenme), kişiyi bir durum gerçekleştirme durumuna getiren, bu durumların planlı ve sürekliliğini sağlayan, davranış sergilemeye itekleyen ve hedef belirten bazı iç ve dış nedenlerle bunların harekete geçmesine zemin hazırlayan sistem şekli olarak açıklanabilir (Aydın, 2001).

2.2.4.2. Özgüven

Özgüven kişinin kendinin farkında olmasını ve kendi halinden memnuniyet duyup ya da duymaması sonucunda ortaya çıkan bireysel bir durumdur. Pozitif veya negatif şekilde olabilir ve kalıcı bir şey değildir. Şartlara, ortama, tecrübe ve olaylara göre farklılık ortaya çıkarabilir. Kişinin yüksek seviyede veya düşük seviyede özgüven duyması, duygu durumlarını, davranışlarını ve yeteneklerini farklı şekillerde etkiler (Soner, 1995).

2.2.4.3. Kaygı

Kaygı, kişilerin hal ve hareketlerini, doğru kararlılık ve farklı psikolojik olgularını olumlu şekilde etkilememektedir. Kaygı durumu yükseldikçe kişinin doğru karar verme ve yeteneklerini sergilemeleri gibi durumlara olan merakı düşer. Yüksek şekilde baskı hisseden sporcular doğru olmayan davranış ortaya koyabilmektedir. Yüksek şekilde kaygı, sporcuların başarılı bir durum olarak sergiledikleri ve antrenman esnasında devamlı olarak ortaya koydukları bazı eylemleri yanlış gösterebildiği gibi duygusal halde karışıklığı sebep olup olumlu olmayan hareketler de sergilemesine sebep olabilir (Gümüş, 2002).

2.2.4.4. Konsantrasyon

Herhangi bir değişkene, kişiye ya da o an ortaya çıkan eyleme, düşünce ve tamamen odak durumunda ortaya çıkmaktadır. Konsantrasyon gelişim ve ilerleme kaydeden bir süreçtir, bir durumdan farklı bir duruma geçerek faaliyetini sürdürür. Verimli ve etkili bir konsantrasyon ortaya çıkarmak için zamanlamanın ve yoğunlaşma seviyesinin kontrol altında olması şarttır (Karageorghis ve Terry, 2007).

2.2.4.5. Problem Çözme

Psikolojik anlamda zor bir durum olduğu bilinmektedir. Reu ve Byers (2003)'in ortaya koydukları duruma göre (Veysel ve Birol, 2017) gerçekleşen durum sırasında istenmeyen ve durumdan önce hiç düşünülmemeyen biri sorun ile baş başa kalındığında o sorunla baş edebilmek için eylem ve uygun tepkilerin hangi şeyler olabileceğini belirleme durumu olarak açıklanır. Problem çözme kelimesi hedefleri gerçekleştirmek için uygulanan en doğru durumdur. Zorlukları olan bu aşamada problem çözme basamaklarını doğru uygulamak gerekmektedir (Evans, 1991).

2.2.4.6. Zihinde Canlandırma

İmgeleme, fiziksel bir egzersiz uygulanmadan, önceden düşünülmüş ve dikkat edilmiş bir şekilde zihinde canlandırarak yeni bir yeteneğin kazanılması veya bulunan bir yeteneğin ilerletilmesi ve en üst düzeye getirilmesidir. Hayal ederek, zihinde canlandırarak ve imgelemeler yaparak sporcular, yaşamlarında karşılaştıkları sorunları ortadan kaldırmak ve doğru çözüm yolları bulabilmek ve bu sorunları ortadan kaldırmak için gerekli yeni ve karmaşık problemleri dikkate alma yeteneklerini geliştirebilirler (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

2.2.4.7. Sportif Özgüven

Spor alanıyla uğraşan araştırmacılar sporcunun kendine güvenmesi için kesin ve net bir açıklama yapmamışlar fakat sporcunun istedikleri eylemleri yapabileceğinin düşünüldüğü bir durum olarak bir tanım ortaya koymuşlardır. Weinberg ve Gould (1995) ise spor araştırmacılarının açıklamasını net ve öz şekilde; sporcunun ortaya koymak istediği bir eylemi sergilemesine olan bağlılığı olarak açıklamıştır.

2.2.5. Mental dayanıklılık ve performans ilişkisi

Mental dayanıklılık durumları sağlam olan sporcular duygusal yönden de güçlü özelliklere sahiptirler. Bu sporcular kriz esnasında olumlu şekilde enerji akışını artırabilmekte ve denk geldikleri sorunlarla mücadele edecekleri doğru yolları seçebilmektedirler (Loehr, 1982). Bu anlamda mental dayanıklılık, yüksek performans seviyelerini çıkabilmek için şart olan psikolojik faktörlerin ön plana çıkan durumu olarak bilinmektedir (Bull vd., 2005).

Mental dayanıklılıkları sağlam olan sporcular, rekabeti seven, motivasyonlarını düşürmeyen ve özgüvenleri yüksek bireysel özellikler sergilerler. Bu durumda sporcular baskı esnasında konsantrasyon düşüklüğüne izin vermez, giderek zor hale gelen anlarla baş eder, başarısızlık anında olsa dahi özgüven düşüklüğü göstermezler (Crust ve Clough, 2011).

Goldberg (1992), mental dayanıklılık seviyeleri düşük olan sporcuların müsabaka esnasında ruhsal yönden sorunlar yaşayacağını söylemiştir. Bu şekilde sorun yaşayan sporcular fiziksel yönden de sorun yaşayabilirler. Bu nedenle mental dayanıklılık durumu, sporcuları birbirlerinden ayıracak bir durum olarak ön plana çıkmaktadır (Biçer, 2018).

Özellikle elit seviyedeki sporcuların teknik ve taktik yetenekleriyle birlikte mental dayanıklılıkları da iyi düzeydedir. Bu sporcuların mental yeteneklerinin iyi seviyede olması müsabakalarda başarı durumlarını de etkileyecektir (Gucciardi ve Gordon, 2009). Mental dayanıklılıkları sağlam olan sporcular hem ruhsal yönden hem de fiziksel yönden iyi durumda olduğu için bu sporcuların müsabakalarda kazanma şansları daha yüksektir (Konter, 2003).

Müsabaka esnasında kararlı ve başarmak için çaba sarf eden sporcular kararlılık sayesinde başarıya ulaşabilirler. Bu bağlamda mental dayanıklılık seviyelerinin yüksek olması, sorun oluşturabilen anlarda pes etmeden mücadeleye devam ederler (Sheard, 2013).

Mental dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcularda şu özellikler görülebilir:

- Hedeflerini gerçekleştirme konusunda kararlıdırlar.
- Hedeflerini gerçekleştirme konusunda kararlılıkları sayesinde performanslarında sorun yaşasalar dahi hemen bu sorunlardan kurtulabilirler..
- Rakiplerinden ayrıştırıcı özelliklerine her an inanırlar.
- Hedeflerinden dolayı her zaman istekli ve odaklıdırlar..
- Müsabaka esnasında dikkatlerini dağıtabilecek durumlardan rahatlıkla kurtulabilirler.
- Gerçekleşmesini istemedikleri durumlar karşısında kontrolü ele geçirebilirler.
- Antrenman ya da müsabaka sırasında baskı altında karşılaşabilecekleri durumların yol açtığı fiziksel ve duygusal yönden sorunlara rağmen mücadelelerini sürdürebilirler.
- Rakiplerinin yeteneklerinden etkilenmezler.
- Müsabaka esnasında oluşabilecek baskı ve stres durumlarından hoşlanırlar.

- Günlük yaşantılarında dikkatlerini bozabilecek durumlarda dahi problem yaşamazlar (Jones vd., 2007).

2.2.6. Mental dayanıklılık kuramları

2.2.6.1. Kelly Kişilik Kuramı

Kuramsal açıdan Mental Dayanıklılık kavramını ilk olarak ele alan Kelly (1955)'e göre; "Kişilik Yapısı Kuramı"nı kişiliğin özgün olduğunu savunmaktadır. Kişilik yapılarının benzersiz olması ve kişiden kişiye değişiklik göstermesine durumları farklı şekilde dikkate alma, açıklama ve anlatmadaki değişiklikler neden olmaktadır (Kelly, 1955).

2.2.6.2. Cattell (1957)'in Kişilik Faktör Analizi Model

Rymond Cattell (1957) zihinsel dayanıklılığı 16 faktörlü kişilik ölçeği ile ölçülen kişilik yapısının bir hali olarak yorumlanmıştır. Cattell (1957)'e göre yüksek mental dayanıklılığa sahip bireylerin; gerçekçi, bağımsız, sorumluluk alabilen, dayanma gücü yüksek, problemlerle baş edebilen kişiler olarak açıklanmaktadır. Bu ölçek daha çok psikoloji alanında kullanılmış fakat spor alanında hiç kullanılmamıştır. Cattell'den sonra mental dayanıklılık kavramı üzerinde araştırmalar yoğunlaşmıştır (Tuncel, 2020).

2.2.6.3. Kobasa Sağlam Kişilik Modeli

"Psikolojik sağlamlık" (Psychological hardiness) kişilerin hayatlarında sürekli olarak baş etme durumunda kaldıkları baskılı durumlar ya da fiziki yönden bir rahatsızlanmanın ortaya çıkması ile karşılaştıkları olaylarda organizma için mücadele etme kaynağı olarak söylenen sağlam olma karakteri olarak açıklanmıştır. Kobasa'nın söylediği bu açıklamaya göre mücadele etmek, baş başa kalınan problemlerin önünde sağlam durmak gibi kelimeleri bünyesinde bulunduran bir karakter durumu olduğunu belirtmiştir. Bu karakteri sergileyen bireylerin yaşadıkları bir olumsuz bir an sonrasında düzelmeleri, olumsuz durumlar ve baskı altında kaldıkları anlarda ortama ayak uydurma konusunda daha verimli olduklarını belirtmiştir (Kobasa, 1979).

Kobasa (1979)'a göre sağlam kişilik, kontrol, bağlılık ve mücadele yapılarından oluşmaktadır. Kişiler yaşadığı durum farklılıklarını psikolojik anlamda bir tehlikeli durum olarak algılar ve bunu başka bir durumla açıklayamaz, kendilerini durumların içerisinde yeterli hissetmezlerse bu durum kişinin kendini tanıyamamasına sebep olur (Kobasa vd., 1981). Cloug, vd., (2002) sonraki zamanlarda "Sağlam Kişilik Modeli"ni temel alarak zihinsel dayanıklılık kelimesini ileri düzeye taşımışlardır. Kobasa 1979 modelinden farklı olarak bağlılık, kontrol, mücadele ve güven kelimelerinden oluştuğunu iddia etmişlerdir.

2.3. Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi, iyi yaşama, kişisel doyuma ulaşma, işlevselliği sürdürebilme, mutluluk, yaşamdan keyif alma, kendini gerçekleştirme, yaşamından ve kendinden yana memnun

olmak gibi sayısız durumla ifade edilmiş ve hakkında çok sayıda tanımlamalar yapılmıştır. Genel anlamda Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile ilişkili kabul edilmektedir. Bu noktada son basamak olan "kendini gerçekleştirme" yaşam kalitesinin en üst noktasını temsil eder. DSÖ yaşam kalitesini "bireylerin hayatlarını içinde buldukları kültür ve değerler bütünü bağlamında ve amaçları, hedefleri, standartları ve kaygı durumlarıyla anlamlandırarak algılamaları" olarak tarif etmektedir (Skevington vd., 2004). Patrick ve Erikson'a göre "yaşam; farklı şekilde ayrılabilen iki boyuta sahiptir. Yaşam kalitesi; sadece ölçülebilir indikatörlerin kullanımı ile açıklanamayan, yaşamın kompleks hallerini tarif eden, en önemlisi, genelde subjektif bir değerlendirmeyi açıklamaktadır " (Top vd., 2003).

Yaşam kalitesi konusu, genel anlamda bireylerin yaşantısını etkileyen birçok özelliği farklı bakış açısıyla açıklamayı hedef olarak görmektedir. Bu sebeple yaşam kalitesinin somut belirtilerinden olan ekonomik gücü, yaşam kalitesinin en önemli kriteri olarak düşünmek yanlış olacaktır. Ekonomi ile birlikte eğitim, sağlık, kültür gibi hayatın akışına etki eden, bireyin kendisine olan saygısını koruyan ve bireyi onurlandıran bir hayat yaşamasını bu alan içinde düşünmek önemlidir (Uyanık, 2017). Yaşam kalitesi, bireylerin yaşadığı hayatları süresince geçirdiği sağlıklı hayat zamanı ile yaşabileceği hayatın sene olarak birbirlerine benzer düzeyde olmasını açıklar. Bununla beraber yaşam kalitesi bireylere, rahatlık yönünden memnun kalmalarını açıklasa da hayatın çoğu anını ve bireyden bireye çeşitli değerleri de açıklar (Arpacı, 2015).

Yaşam kalitesi kelimesi ilk olarak Priestley tarafından senaryosu oluşturulan 1943 yılında "Cumartesi Işıkları" (Daylight on Saturday) adlı oyunda geçmektedir (Gerharz ve Emberton, 1999). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yaşam kalitesi "içinde buldukları hayatın kültür ve değerler sisteminin yanında, amaçları, beklentileri, standartları ve kaygıları bakımından kişilerin hayatlarındaki yerlerini algılamasıdır (Işıklı vd., 2007; Norekval vd., 2007). Yaşam kalitesi veya kaliteli yaşam kelimesi kişilerin ve grupların genel bir iyi hissediş ya da iyilik durumu seviyelerini belirtmek için kullanılan, karmaşık, çok yönlü ve sürekli bir kapsamı oluşturmaktadır (Chappell ve Wirz, 2003; Felce, 1997). Son zamanlarda sağlık, eğitim, ekonomi ile siyaset bilimi literatüründe ilgi duyulan araştırma kapsamlarından biri olan kaliteli yaşam kavramı, birçok ülkenin uluslararası sağlık ve ekonomiye bakış açılarının kararlaştırılmasında da önemli bir neden olmaktadır. Kuramsal olarak kaliteli yaşam kelimesinin ne anlama geldiği sürekli olarak tartışılmaktadır. Bunun sebebi ise yaşam kalitesi kavramının farklılık göstermesi diğer anlamda kişiden kişiye göre değişmesidir (Chappell ve Wirz, 2003). Örnek olarak, Young ve Longman'a (Young, 1983)'e göre fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçların karşılanması yaşamı anlamlı kılarken, Tam (1998)'a göre ise kişisel olarak iyi oluş kaliteli yaşamın en önemli faktörüdür. Kavramsallaştırma araştırmaları bakımından, 1993 yılında Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization, WHO) kültürlerarası bir karşılaştırma yapmak, uluslararası geçerli ve güvenilir bir yaşam kalitesi durumunu ortaya çıkarmak amacıyla detaylı ve geniş şekilde bir proje başlatmıştır ve bu nedenle birden fazla ölçme aracı oluşturmuştur (Saxena vd., 2001; Skevington vd., 2004).

Yaşam kalitesi, disiplinler arası araştırmalarda bütüncü özellikli olan ve farklı disiplinlerin farklı başlıklarla beraber araştırdığı bir durumdur. Yapılan incelemelerin kapsamına göre bu kavramın aşamaları da farklılık göstermektedir. Buna göre sosyo-ekonomik araştırmalarda da “gelişme” kavramları ile beraber kullanılırken, sosyoloji alanında toplumun “refah seviyesi” ile psiko-sosyal alanda “mutlu, hoşnut hissetme” gibi ruh sağlığı özellikleri ile sağlık alanında ise sağlıkla alakalı ölçütler bakımından değerlendirilmektedir (Tugay, 2019).

Yaşam kalitesi konusundaki alanyazın araştırıldığında, araştırmacıların yaşam kalitesi kavramını farklı şekilde açıkladıkları belirlenmiştir. Bu kavramı bir taraf yaşam kalitesini çevresel özelliklerle, bir taraf ekonomik özelliklerle açıklarken, bir taraf da yaşam kalitesini sosyolojik ve psikolojik özelliklerle açıklamaktadır. Araştırmacıların yaşam kalitesine açıklamak için kullandıkları kavramları dört grupta birleştirmek olağandır:

1. Bireysel içsel alan
2. Bireysel sosyal alan
3. Dışsal doğa çevre alanı
4. Dışsal toplumsal çevre alanı (Eser, 2004).

2.3.1. Yaşam kalitesini etkileyen faktörler

2.3.1.1. Sağlık

Yaşam kalitesini oluşturan alt başlıklardan biridir ve kolaylıkla yaşam kalitesi kavramından ayıramaz. Kişinin kendi sağlığını nasıl algıladığı ile ilgili bir kavram olduğundan öznedir. Yaşam kalitesini etkileyen sosyal çevrenin desteğı, stresle başa çıkma yeteneğı, iş yeri güvenliğı şartları, sağlıklı gıdaya ve sağlık hizmetlerine erişim gibi sayısız faktör aynı zamanda sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini de etkiler (Uyanık, 2017).

2.3.1.2. Cinsiyet

2009 yılında Koçoğlu ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada erkeklerin yaşam kalitesi düzeyi kadınlara göre yüksek bulunmuştur (Koçoğlu ve Akın, 2009). Ekici ve Toydemir’in 1998 ve 2008 arası dönemi kapsayan araştırmasında, State ve Kern’in 2017 yılında 553 lise öğrencisi ile yaptıkları bir araştırmada, erkek öğrencilerin yaşam memnuniyeti düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bazı araştırmalarda ise cinsiyet faktörünün yaşam kalitesine üzerine etki durumu istatistik bakımından anlamlı tespit edilmemiştir (Ambrey vd., 2017).

2.3.1.3. Yaş

Yaş ile yaşam kalitesi düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiğı araştırmalar genel olarak yaşlı nüfus üzerinde yoğunlaşmıştır. Özellikle psikolojik kayıp gibi alt 4 dallarda yaşlılarda diğer yaş gruplarına göre yaşam kalitesinde anlamlı bir azalma gösterilmiştir. (Altay vd., 2016,

Azman vd., 2003). Ülkemizde yapılan bir araştırmada yaşlı bireylerin yaşam kalitelerinin değerlendirilmesinde kişisel ve özel ilişkiler kurabilmek konusunda daha iyi yaşam kalitesine sahipken, ölüme dair endişeler konusunda ise daha kötü yaşam kalitesi düzeyine sahiptir. Yurtdişında yapılan bir araştırmada ise duyuşal yeti kaybının yaşam kalitesi düzeyini en fazla azaltan etkenlerden olduğu bulunmuştur (Altay vd., 2016).

2.3.1.4. Medeni Durum

Medeni durum özellikle sosyal ilişkileri etkileyerek yaşam kalitesi belirleyen faktörlerden biridir. Bekar olanların evli bireylere göre sosyal entegrasyon konusunda daha iyi olmaları sebebiyle daha iyi yaşam kalitesine sahip oldukları bulunmuştur. Burada evli olmanın getirdiği iş stresi ve sorumlulukların artması bunun sebebi olarak yorumlanmıştır (Saygılı, 2016). Evli veya bekar olmanın yaşam kalitesi düzeyi üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Ay ve Uçar, 2020).

Yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyen faktörler:

Yaşam kalitesini olumlu yönde değiştirmesi için kişinin (Savcı, 2006);

- Ekonomik anlamda güçlü olması ve çevresel olarak kendini güvende hissetmesi,
- Huzurlu ve rahat içinde hayatını sürdürmesi,
- Özgür ve gösterişli hayata sahip olması,
- Egzersiz yapması ve hayatını anlamlı bulması,
- Çevresiyle olumlu ilişkiler kurması
- Her zaman yapmaktan hoşlandığı hobilerinin bulunması,
- Çevresi tarafından saygın biri olması,
- Kişisel yaşantısına değer vermesi,
- Kendini tanınması ve rahat şekilde açıklaması,
- Her yönden kendisini yeterli görmesi,
- Kendine özgü durumların olması,
- İnandığı gerçeğe ve değer verdiği durumlara çevresinin saygı duyması ve kabul etmesi gibi faktörler gerekmektedir.

Yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen faktörler:

Yaşam kalitesini olumsuz doğru sürükleyen bireylerde ise (Savcı, 2006):

- Ekonomik anlamda yetersiz ve istediklerini alamaması,

- Fiziksel görüntüsünün kötüleşmesi,
- Egzersize zaman ayırmaması,
- Bitmişlik ve umutsuzluk halleri,
- Cinsel yönden isteksizlik,
- Hayalleri ile ilgili olumsuz düşünceler,
- Özgürce karar verememe ve başkalarından sürekli destek bekleme,
- Sağlık yönünden iyi hissetmeme gibi durumlar görülmektedir.

2.3.2. Yaşam kalitesi alt boyutları

2.3.2.1. Sağlık

Tarihsel olarak, "Sağlık" kavramı yaklaşık olarak MS 1000 yılında kullanılmıştır. Dolfman ve Balog'un sağlık kavramının kökenini araştırdıkları araştırmalarda, kelimenin aslında Eski İngilizceden geldiği ve sağlam veya bütün görünme durumu ve şartı anlamına geldiği yorumu yapılmaktadır. Daha doğrusu, sağlık sadece fizyolojik durumlarla değil, aynı zamanda ruhsal ve ahlaki anlamda düzgünlük ve zihinsel rahatlamayla da alakalıdır. Sağlık kelimesi genel anlamda iyi, kötü veya zayıf gibi hem olumlu hem de olumsuz hallerden önce gelse de çoğunlukla olumlu bir durum olarak kabul görmüştür (Boruchovitch ve Mednick, 2002).

2.3.2.2. Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık, kişinin hayatında yeterince ve devamlı tatmin olma; bir sorun çözme davranış şeklinin uygulanması ve bireyin çevresini "ihtiyaç çarpıtması"ndan göreceli olarak özgürce algılama becerisidir (Jahoda, 1953). Psikolojik sağlık kavramı birçok alt başlıktan oluşmaktadır. Bunlar:

- Kendini kabul etme
- İnsanlarla olumlu ilişkiler
- Özerklik
- Çevresel ustalık
- Hayattaki amaç
- Kişisel gelişim (Ryff, 1989).

2.3.2.3. Fiziksel Sağlık

Fiziksel sağlık, vücudun her aşamada normal devam etmesi olarak açıklanabilir. Kişinin hayatını devam ettirmesini ve üreyerek çoğalmasını sağlayan biyolojik aşamaların normal

seyri; vücudun işlevleri ve çevre arasında dinamik bir uyum; sosyal etkinliklere ve sosyal anlamda yararlı uygulamalara katılım; temel sosyal işlevlerin performansı; hastalıkların, acılı süreçlerin ve değişikliklerin yaşanmaması ve vücudun dış etkenin devamlı değişen şartlarına uyum sağlama becerisidir (Koipysheva vd., 2018).

2.3.2.4. Sosyal İlişkiler

Sosyal ilişkiler ruh sağlığını, sağlık durumunu, fiziksel sağlamlığı ve ölüm riskini etkilemektedir. Araştırmalar, sosyal ilişkilerin sağlık konusunda iyi ve kötü anlamda kısa ve uzun süreçte etkileri olduğunu ve bu etkilerin çocukluk döneminde görüldüğü ve sağlıkta kümülatif avantajı veya dezavantajı teşvik etmek için hayat boyunca aşamalı olarak arttığını göstermektedir. Birçok bilimsel kanıt, sosyal ilişkilerde bulunmanın sağlığa fayda kattığını ortaya çıkarmaktadır. En dikkat çekici kanıt, sanayileşmiş ülkelerdeki ölümle ilgili ileriye dönük araştırmalarda görülmektedir. Bu araştırmalar, devamlı olarak sosyal ortamlara en düşük seviyede katılım sağlayan kişilerin, daha fazla katılım sağlayanlara göre ölüm riskinin daha fazla olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Umberson ve Montez, 2010).

2.3.2.5. Çevresel Sağlık

Çevre: Bir organizmanın devamlılığını ve hayatını devam ettirme durumuna etki eden tüm dış etkenlerin toplamıdır (Ordóñez, 2021). Çevre sağlığı, etraftaki fiziksel, kimyasal, biyolojik, sosyal ve psikososyal etkenler tarafından belirlenen yaşam kalitesi de içinde bulunmak üzere insan sağlığının bu durumlarını kapsar. Aynı zamanda, çevrede bulunan ve gelecek nesillerin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek bu nedenlerin değerlendirilmesi, düzenlenmesi, kontrol altına alınması ve engellenmesine yönelik teori ve pratiği de ifade eder (Drew vd., 2000). Çevre sağlığı, insan sağlığının ve dengeli, temiz bir çevrenin devam ettirildiği veya bozulduğu insanlar ve çevreleri arasındaki karşılıklı bağlantılar olarak da açıklanabilir (Knowlton, 2018).

2.3.3. Yaşam kalitesinin değerlendirilmesi

Bireylerin yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde, farklı araçlar kullanılarak ölçülür ve buna göre de yorumlar yapılır.

Ölçeklerde;

- Fiziki işlev
- Sosyal işlev
- Fiziki rol işlevi
- Emosyonel (zihinsel) işlev
- Mental (zihinsel) sağlık işlevi

- Enerji (zindelik), ağrı durumu ve yorgunluk işlevi
- Genel sağlık durumu işlevi incelenir (Yıldırım ve Hacıhasanoğlu, 2011).

2.3.4. Yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçekler

Yaşam kalitesinin, somut olmaması, bireysel ve çok geniş bir alan olmasından dolayı ölçülmesi kolay olmamaktadır (Çam vd., 2018). Avrupa ve Kuzey Amerika'da yakın zamanlarda yaşam kalitesi ile ilgili incelemelerde her geçen zaman farklılıkların çoğalmasıyla birlikte yaşam kalitesinin alt boyutlarını ortaya çıkarmak için yeni ölçeklerin tasarlandığı ve uygulandığı görülmektedir. Bu ölçeklerden birkaçı; "yaşantının anlamlı olması, mutluluk, iyilik durumu" gibi konuları araştırırken, başka ölçekler; "içe kapanıklık, kaygı, sağlık hali, fonksiyonel durum, özgürlük ve kişisel değerler" gibi çeşitli boyutların ortaya çıkarılmasında kullanıldığı bilinmektedir (Paskulin ve Molzahn, 2007). Yaşam kalitesinin somut bir şey olmaması nedeniyle bireyden bireye ve var olduğu dönemin şartlarına göre çeşitlilik gösterdiği durumlar da olabilmektedir. Bu nedenle araştırmacılar, kendi ilgilendiği alanlarıyla yaşam kalitesinin boyutlarını ölçebilmek için ölçeklerin geliştirilmesi gerektiğini savunmuşlardır. Geçmiş zamanlarda yaşam kalitesi daha kısıtlı ve dar alanlarda araştırılırken, bugün ise yaşam kalitesinin çeşitli boyutlarıyla alakalı bilgilere ulaşmak adına farklı ölçekler de kullanmaya başlamışlardır. Yaşam kalitesi ölçekleri, çalışılacak alana göre genel ve özgün olarak adlandırılmaktadır. Genel anlamda kullanılan ölçekler tüm gruplara temsil ederken, özgün ölçekler ise yalnızca bazı hastalıklara sahip olan bireylerde kullanılmaktadır (Bilir vd., 2005).

Yaşam kalitesi alanında yapılan incelemelerde geliştirilen ölçekler şu şekilde sıralanabilir;

Jenerik Ölçekler: Kısa Form-36, Nottingham Sağlık Profili, Euro Qol, İyilik Hali Skalası, Hastalık Etki Profili, Sağlık Yararlanma İndeksi ve DSÖ Yaşam Kalitesi Anketi" ön planda ve çok kullanılan ölçekler olarak bilinmektedir. Yaşam kalitesinin puanlanmasında ve değerlerinin belirlenmesinde ön plana çıkan ölçekler; "fiziksel işlev, sosyal fonksiyon, mental sağlık hali, enerji, yorgun olma durumu ve ağrı" gibi alt boyutlardan oluşmaktadır (Ekelik, 2014).

DSÖ tarafından geliştirilen Whoqol-100 ölçeğinden 26 soru belirlenerek WhoqolBref ölçeği ortaya çıkarılmıştır. Bu ölçek, kişilerin iyilik durumunu ölçmek için kullanılan, kültürleri aralarında değerlendirme olanığı sağlayan geniş bir ölçektir (Yıldırım ve Hacıhasanoğlu, 2011).

2.3.5 Yaşam kalitesi göstergeleri

2.3.5.1. Ekonomik Göstergeler

Yaşam kalitesi kelimesi, bir topluluğunun ekonomi anlamında rahat oluşuyla, mutluluk seviyesiyle ve yaşadığı ülkenin gelişim politikalarıyla yakından alakalıdır. Toplumun ekonomik rahat oluşu, kişinin yaşamının kalitesine direkt olarak etki etmektedir. Ekonomi ile

yaşam kalitesini farklı alanlarda düşünmek gerçekçi değildir. Kalite kelimesi, toplam kalite yönetimi gibi kelimeler de yaşam kalitesi ile alakalıdır. Kelimenin ekonomik anlamda karşılığı; bireyin hakettiği gelir, ailede iş yapan birey sayısı, iş imkanları, beslenmede yeterlilikleri, ailenin elinde bulundurduğu tüketim ürünleri olarak görülebilir (Özkara, 2017).

2.3.5.2. Sosyal Göstergeler

Yaşam kalitesi kelimesinin sosyal belirtileri; kişinin sosyal durumları, özel hayat, dayanışma, çevresini kabul etmesi, iş hayatı da bu konuda tartışılabilir (Güler, 2010). Sosyal göstergeler hareketinin gelişmesiyle, gelişim alanlarından sosyal anlamda araştırmalar değer görmüş ve araştırma sayıları artmıştır. Bogner'a göre sosyal göstergeler hareketinin ortaya çıkışından belirli bir zaman sonra bu araştırma alanı sorun açıklama, konu tercihi ve veri toplama konularında geniş bir seçeneği bulunmayan, kavramsal yaklaşım, yöntem ve hedeflerinde gözle görülür farkları içerisinde bulunduran büyük bir durum halini almıştır (Pekel, 2016).

2.3.5.3. Çevresel Göstergeler

Çevresel durumlar yaşam kalitesine direkt olarak etki eden bir göstergedir. İçinde bulunulan çevre, yaşam kalitesini bireyin bu çevreye uyum durumuna göre etki etmektedir. Araştırmacılar, yaşam kalitesini kişiler ve çevre bakımından ele almışlardır. Kişi bazında araştırma yapıldığında, kişinin çevresel göstergelere karşı beklediği durumlar ve bu durumların gerçekleşmesi yaşam kalitesini ortaya çıkarır. Çevre bazında araştırıldığında ise kişinin isteklerine yetecek kadar durumlar yaşam kalitesini ortaya çıkarır (Eyili, 2017). Özgürlük, ekonomik güç, sağlık durumu, güven, temizlik, evin potansiyeli, bilgi ihtiyacının karşılanması, imkanlar, aktivite yapma, yaşanan ortamın şartları, ulaşım, sigorta imkanı ve araştırma garantisi de bu konuda ele alınabilir (Güler, 2010).

2.3.5.4. Psikolojik Göstergeler

Psikolojik göstergeler, yapılmış araştırmalarda, bireyin yaşam kalitesi ve hayatıyla ilgili zevki direkt olarak etkilediği sonucuna varılmıştır. Sosyal ve psikolojik göstergeler, beklentilerin gerçekleşmesinin ardından görülen ve bireyin tek başına gerçekleştiremediği durumlardır. Yaşam kalitesinin psikolojik göstergeleri; sağlık, başarı, bireyin kendisini bir topluluğa ait hissetmesi, sevgi ihtiyaçlarını karşılıklı giderme, araştırma hayatı, bireyin ihtiyaçlarının ne kadarının gerçekleştiği hayatından aldığı zevk olarak sıralanabilir. Avcı (2004) araştırmalarında, sıkıntı düzeylerinin yaşam kalitesine etki ettiğini söylemiştir. Bireyin eğitim kademesi, inandığı gerçekler, görüşleri karşılaşılan durumları nasıl yorumladığını belirlemektedir. Baskısız bir ortam, bireyin yaşantısından aldığı haz, pozitif bakış açısı, bireyin psikolojik durumunu ve yaşam kalitesine etki eden faktörlerdir (Togo, 2018).

2.3.5.5. Sağlık Göstergeleri

Sağlık, bireyin hayatını ve yaşam kalitesine etkileyen en dikkat çekici durumdur. Bireyin hayatını sürdürebilmesi, fiziksel ve zihinsel sağlık durumuna bağlıdır. Sağlık yönünden

sorunsuz kişi, sağlıklı yaşam kalitesine sahiptir (Pekel, 2016) Sağlık, yaşam kalitesine etkileyen bir durum olarak ön plana çıkmaktadır. Sağlık ve yaşam kalitesi karşılıklı etkiye sahiptir. Hem fiziksel durum hem de ruhsal durum, sağlıklı yaşam kalitesini etkilemektedir (Kangal, 2009).

2.3.6. Yaşam kalitesi kuramları

Yaşam kalitesi alanında dört kuramsal yaklaşım bulunmaktadır.

2.3.6.1. Faydacı Kuram

Faydacı yaklaşım kuramında toplumsal anlamda kişilerin en üst noktada zevki tatması bulunmaktadır. Bu kuramda kişilerin isteklerinin gerçekleşmesi ve zevki tatması ön plandadır. Kişisel yaşam kalitesinin ortaya çıkarılmasında araştırmacılar tarafından çoğunlukla kullanılan ve değerlendirmeyi kolaylaştıran bir kuramdır. Bireyciliği ön planda tutarak en üst seviyede faydalanmayı ve kişilerin ihtiyaçlarını karşılamada maddiyatın öneminden bahsetmektedir. Bireyler, tüketim ihtiyaçlarının karşılandığı kadar yaşamından memnun kalmaktadır. Bu kurama göre, ekonomik anlamda gelirleri iyi durumda olan bireylerin yaşamları daha kaliteli olmaktadır (Gürsel, 2015).

2.3.6.2. Sağduyulu Değerler Kuramı

Sağduyulu değerler yaklaşımı, faydacı yaklaşım kuramı gibi kişisel ihtiyaçları konu olarak almakta, ancak bireylerin bilişsel anlamda bilgilenme isteklerinin güzel bir hayatın şartı olduğunu söylemektedir. Bu görüşe göre, insanın bilgilenme konusunda isteklerin çoğalmasına paralel olarak yaşam kalitesi de yükselmektedir. Kuramın soru işaretleri barındırmasından kaynaklı olarak araştırmacılar tarafından tartışılan bir kuramdır. Çünkü, bireyin günlük yaşamında ihtiyaçları gözle görülür şekildedir. Bilgilenme istekleri ise somut olmayan ve değerlendirilmesi kolay olmayan bir alandır. Ayrıca, bilişsel düzeydeki istekler kişisel farklılıklara göre çok çeşitli bir durum olmaktadır (Sapançalı, 2009).

2.3.6.3. İnsan Gereksinmeleri Kuramı

İnsan gereksinmeleri yaklaşımında bireylerin temel isteklerinin karşılanması gerekmektedir. Bunlar çok öneme sahip olan; sağlık, beslenme, eğitim gibi ihtiyaçların en az seviyede karşılanmasıdır. Kişiliğin fiziksel, zihinsel ve sosyal anlamda artması için ortamın uygun hale getirilmesi ve tüm bireylerin en düşük seviyede iyi şartlara erişmesi için ahlaki zorunluluğu ortaya çıkarmaktadır. Kuram, yoksul bireylerle igilendiği için zengin bireylerden bahsetmemektedir (Park, 2005).

2.3.6.4. Yapabilirlik Kuramı

Yapılabilirlik yaklaşımında bireyin gerçekleştirebildiği ve elinde bulundurduğu şeylerin yanında yapabileceği şeyler bulunmaktadır. Mutluluğu tatmak için kişinin becerilerinin ve özgür yaşamının ön planda olması gerekmektedir. Kişilerin bir duruma erişmesi ya da ortaya

bir Şey çıkarmasından daha çok zgr bir hayata sahip olması daha önemlidir. İnsan gereksinimleri kuramında olduğu gibi kişilerin ihtiyaçlarının en az düzeyde karŐılanmasını savunmaktadır (Sapanalı, 2009).



3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesine yönelik yapılan araştırmanın metodolojik bilgileri yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı, elit güreşçilerde mental dayanıklılık durumlarının yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda, araştırmanın modeli olarak ilişki tarama modeli tercih edilmiştir. Karasar (2012) ilişki tarama modelini; "iki ya da daha çok değişken arasındaki, değişim derecesini ya da birlikte değişim varlığını belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modeli" olarak tanımlamıştır.

3.2. Evren ve Örneklem Grubu

Araştırmanın evreni yapılan power analizi sonucunda 445 elit güreşçiden oluşmaktadır. %95 güven aralığında, %10 hata payı tespit edilen örneklem sayısı 208 olarak belirlenmiştir.

Araştırma grubunu, güreş yapan lisanslı ve Türkiye Güreş Federasyonu bünyesinde müsabakalara katılan (n =146) erkek, (n=62) kadın olmak üzere toplam 208 elit güreşçi oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araştırma İzinleri

Araştırmada, bilgi toplama yöntem ve teknikleri olarak "anket tekniği" kullanılmıştır. Uygulanış biçimi olarak yüz yüze ve çevrimiçi yöntemiyle veriler toplanmıştır. Belli bir konuda tespit edilmiş hipoteze ya da sorulara bağlı olarak, bir evren ya da örnekleme oluşturan kaynak kişilere sorular yönelmek suretiyle sistemli veri toplama tekniğidir (Bilgili, 2011).

Örneklem seçiminde "basit tesadüfi" metodu kullanılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yönteminde, evreni oluşturan her birimin örneklem içerisinde yer bulma durumu aynıdır. Diğer bir anlamda, birimler birbirinden bağımsız olarak eşit seçilme şansına sahip olmaktadır. Evren hacmi N, örneklem hacmi n olarak alındığında evrendeki her bir birimin seçilme olasılığı n/N olacaktır (Ural ve Kılıç, 2005).

Araştırma için gerekli olan etik kurul izni, Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 2023/118 sayılı karar ile onaylanmıştır. Ayrıca verileri toplamak amacıyla Türkiye Güreş Federasyonu tarafından gerekli izinler alınmıştır. İzinler sonucunda 209 elit güreşçiye araştırmamızda kullanılan ölçekler sunulmuştur. 1 güreşçi eksik cevaplar verdiği gerekçesiyle çalışmaya dahil edilmemiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında kullanılan kişisel bilgi formu, mental dayanıklılık ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği olmak üzere toplam 3 bölümden oluşmaktadır.

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Örnekleme oluşturan milli takım da bulunan güreşçilerin demografik bilgilerini tespit edebilmek amacıyla kullanılmıştır (Ek-1). Kişisel bilgi formu, araştırma sürecinde araştırmacı tarafından geliştirilerek uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu; yaş, cinsiyet, medeni hali, eğitim durumu, güreşe başlama yaşı, güreş yapma süresi, güreş sikleti, gelirin ihtiyaçları karşılama durumu ve kaç ülkede müsabakalara katıldığına ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

3.4.2. Sporda mental dayanıklılık ölçeği (SMDÖ)

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ), Sheard ve diğerleri (2009) tarafından oluşturulmuştur. (Confidence (Güven), Constancy (Devamlılık), Control (Kontrol) olarak 3 alt boyuttan oluşur. Türkçeye çevirme araştırması, Pehlivan tarafından (2014) yapılmıştır. Sheard diğerleri (2009) tarafından oluşturulan ölçek 14 soru iken, Pehlivan (2014) tarafından çevrilen ölçek, toplam 13 sorudan oluşmaktadır. Ölçek geliştirme sonucunda, madde analizi sonucunda "Madde 1" sorusuna ait olan toplam kolerasyonun anlamlı olmaması ve aynı sorunun faktör analizi değerinin faktör ile negatif aktör yüküne sahip olmaması sebebiyle "Madde 1" ölçekten eksiltiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile uyum puanlarının tamamının "iyi uyum" düzeyinde olduğu, tüm sorular için t değerlerinin 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu ve modelin iyi uyum sağladığı bulgusu elde edilmiştir. Ölçeğin tamamına ait Cronbach Alpha değeri 0.72 olarak ölçülmüştür. Ölçeğin kullanılması, yapılan bu araştırma için yaş durumlarıyla uyumludur. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar: Güven: Sporcu kişilerin hedeflerine gerçekleştirmesi için bireysel özelliklerine inanması, aynı zamanda rakiplerini yeneceğini hissetmesi durumudur. Özellikle bu yetenek sporda mücadele isteyen zor durumlarda önem arz etmektedir. Kontrol: Sporcuların baskı hissettiğinde veya beklenmedik durumlarla karşılaştığında soğukkanlılık sergilemesi, kontrollü ve dikkatli davranmasını kapsamaktadır. Devamlılık: Sporcunun daha önceden belirlenen hedefleri için sorumluluktan kaçınmaması, odağını yönetebilmesi ve mücadelede sürekliliğini kapsamaktadır (Sheard vd., 2009).

3.4.3. Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesi kısa form ölçeği

Ölçek; iki temel soru (yaşam kalitesi ve genel sağlık) ve fiziksel (7 soru), ruhsal (6 soru), sosyal (3 soru) ve çevresel (8 soru) durumları barındırmaktadır. Fiziksel alt boyutu: 3., 4., 10., 15., 16., 17., ve 18. sorulardan; zihinsel alt boyutu: 5., 6., 7., 11., 19. ve 26. sorulardan; sosyal ilişkiler alt boyutu: 20., 21., 22., sorulardan; çevresel alt boyutu, 8., 9., 12., 13., 14., 23., 24., 25. soruları kapsamaktadır. Sorular birden beşe kadar puan verilen beşli likert şeklindedir. Ölçeğin total bir puanı olmayıp her boyut kendi içinde birbirinden bağımsız olarak

değerlendirilmektedir. Alan puanları yirmi veya yüzlük puanlamayla ortaya çıkar. Ölçeğin her bir boyutundaki puan yükselişi bireyin ilgili alandaki yaşam kalitesinin olumlu şekilde değiştiğinin kanıtıdır (WHO, 1996). Orijinal hali 26 sorudan oluşan yaşam kalitesi ile ilgili soruların, Türkçe geçerlilik güvenirlik incelemesi Eser ve arkadaşları tarafından 1999 yılında yapılmış olup, Türkçe'ye çevirme araştırması aşamasında çevresel alana bir özgü soru (sosyal baskı) dahil edilerek soru sayısı 27 olmuştur. Bu durumda çevre puanı yerine Çevre-TR alan puanı oluşmuştur. Ölçeğin tüm boyutları ve alanlarındaki iç tutarlılığını belirlemede kullanılan Cronbach alfa değeri 0,53 ile 0,83 arasında saptanmış olup bu değer de ölçeğin güvenirlik durumunu kanıtlamıştır (Eser, 1999; Yalcin, 1999).

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizinde bilgisayar destekli veri çözümlene programı SPSS 27 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmaya 209 elit güreşçi katılım göstermiştir. Eksik cevaplar verdiği gerekçesiyle 1 katılımcı araştırmaya dahil edilmemiş ve 208 güreşçinin yanıtları ile analizlere devam edilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeklere ve alt boyutlarına ait, çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiğinin ortaya çıkarılması için çarpıklık ve basıklık değerlerinin Hair (2016) ve Gürbüz ve Şahin (2016)'e göre -1 ile +1 arasında olması gerektiği belirtilmektedir. Araştırma verilerinin sonuçlarına göre yapılan çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler ve Alt Boyutları	Cronbach's Alpha Katsayısı	Madde Sayısı
Mental Dayanıklılık Ölçeği	,896	13
Güven	,870	5
Bağlılık	,670	4
Kontrol	,852	4
Yaşam Kalitesi	,952	27
Genel Sağlık	,813	2
Fiziksel Alan	,861	7
Psikolojik Alan	,843	6
Sosyal Alan	,822	3
Çevresel Alan	,863	8

Ölçeklere ve alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin, Hair (2013) ve Gürbüz ve Şahin (2016)'in açıkladığı sınırlar içerisinde (-1 ile +1) olduğu görülmektedir. Bu sonuç ile veri setinin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple, hipotezlerin test edilebilmesi amacıyla, parametrik testler kullanılmıştır.

Katılımcılar ve araştırma ölçekleri hakkında genel bilgileri öğrenebilmek amacıyla frekans

analizi ve descriptive analizi yapılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarına ait güvenilirlik testi için, Cronbach's Alpha katsayı kontrol edilmiştir. Ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadaki ölçekler ve boyutlarının, demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit edebilmek amacıyla T-Testi ve Anova analizi kullanılmıştır. Anova analizi sonucunda anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için Post-Hoc analizlerinden Scheffe Testi yapılmıştır. Sporda mental dayanıklılık ve alt boyutları ile yaşam kalitesi ve alt boyutları arasındaki ilişkinin tespit edilebilmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sporda dayanıklılığın (bağımsız değişken) yaşam kalitesi (bağımlı değişken) üzerindeki etkisini tespit edebilmek amacıyla basit regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca sporda mental dayanıklılık alt boyutlarının, yaşam kalitesi üzerindeki etkisini tespit edebilmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma raporu oluşturulurken, anlamlılık düzeyi için %95 güven aralığı ($p<.05$) kullanılmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesine yönelik elde edilen analiz sonuçları paylaşılmıştır

4.1. Elit Güreşçilerin Özelliklerine Yönelik Bulgular

Elit güreşçilerin demografik özellikleri ile güreş ile ilgili özelliklerini belirlemek amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları bu başlık altında ele alınmıştır.

4.1.1. Elit güreşçilerin demografik özelliklerine yönelik bulgular

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Elit Güreşçilerin Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Değişkenler	Cevaplar	Frekans	Yüzde
Yaş	18-20	72	34,6
	21-26	70	33,7
	27-32	34	16,3
	33-38	13	6,3
	39-44	12	5,8
	44 Üzeri	7	3,3
Cinsiyet	Kadın	62	29,8
	Erkek	146	70,2
Medeni Durum	Evli	52	25,0
	Bekâr	156	75,0
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	56	26,9
	Yükseköğretim	122	58,7
	Lisansüstü	30	14,4

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin %68,3'ünün 18-26 yaş aralığında olduğu, %70,2'sinin erkek iken %29,8'inin kadın olduğu, %75'inin bekar olduğu, %26,9'unun ortaöğretim, %58,7'sinin yükseköğretim ve %14,4'ünün lisansüstü eğitim durumuna sahip olduğu belirlenmiştir.

4.1.2. Elit güreşçilerin güreşe yönelik bulguları

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin güreşe yönelik özelliklerini belirlemek amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları Tablo 4.2.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Elit Güreşçilerin Güreşe Yönelik Bulgular

Değişkenler	Cevaplar	Frekans	Yüzde
Güreş Yapma Süresi	1-3	10	4,8
	4-6	31	14,9
	7-9	55	26,4
	10-13	58	27,9

Tablo 4.2. Devamı			
	13 Üzeri	54	26,0
Gelirin İhtiyacı	Evet, Karşılıyor	136	65,4
Karşılama Durumu	Hayır, Karşılmıyor	72	34,6
Yurt Dışı Müsabakaya Katılma Durumu	Hayır, Katılmadım	52	25,0
	Evet, Katıldım	156	75,0
		X ± S.S.	Alt-Üst
Güreşe Başlama Yaşı		10,21 ± 1,80	7 -17
Yurtdışı Müsabaka Sayısı		2,86 ± 2,70	0 - 20

Elit güreşçilerin %80,3'ünün 7 yıl ve üzerinde güreş yaptıkları, %65,4'ünün sahip oldukları gelirin ihtiyaçlarını karşıladığı ve %75'inin yurtdışı müsabakaya katıldığı görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan elit güreşçilerin güreşe başlama yaşı 7 ile 17 arasında değişirken, güreşe başlama yaş ortalaması yaklaşık 10'dur. Elit güreşçilerin yurtdışı müsabakaya katılma sayısı 0 ile 20 arasında değişirken, yurt dışı müsabakaya katılma sayı ortalaması yaklaşık 3'tür.

4.2. Ölçeklere Yönelik Güvenirlilik Analizi

Araştırmalarda güvenirlilik analizi yapmak için, çoğunlukla Cronbach Alpha katsayısı kullanılmaktadır. Cronbach Alpha katsayısı için; 0,40'tan küçük ise ölçek güvenilir olmamaktadır, 0,41-0,60 aralığında ise ölçek güvenirliliği düşük düzeydedir, 0,61-0,80 aralığında ise ölçek güvenirliliği kabul edilebilir ve 0,81 üzerinde ise ölçek güvenirliliği yüksek görülmektedir değerlendirmeleri bulunmaktadır (Kalaycı, 2017; Alpar, 2013).

Araştırmada kullanılan ölçeklere ve alt boyutlarına yönelik yapılan güvenirlilik analizi sonuçları Tablo 4.3.'de verilmiştir.

Tablo 4.3. Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Cronbach's Alpha Katsayısı	Madde Sayısı
Mental Dayanıklılık Ölçeği	,896	13
Güven	,870	5
Bağlılık	,670	4
Kontrol	,852	4
Yaşam Kalitesi	,952	27
Genel Sağlık	,813	2
Fiziksel Alan	,861	7
Psikolojik Alan	,843	6
Sosyal Alan	,822	3
Çevresel Alan	,863	8

Yapılan güvenirlilik testi sonucunda, sporda mental dayanıklılık ölçeği ile alt boyutlarının ve DSÖ yaşam kalitesi ölçeği ile alt boyutlarının Kalaycı (2016) ve Reha (2013)'a göre güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Araştırma Ölçeklerine Yönelik Tanımlayıcı Bulgular

Elit güreşçilerin sporda mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi durumlarını tespit etmek amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları Tablo 4.4.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Araştırma Ölçekleri ve Alt Boyutlarına Yönelik Tanımlayıcı Bulgular

Ölçekler ve Alt Boyutları	X	S.S.	Alınabilecek Puan Aralığı
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	3,18	0,56	
Güven Boyutu	3,32	0,63	1 - 4
Bağlılık Boyutu	3,23	0,56	
Kontrol Boyutu	2,96	0,78	
DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği	63,33	17,19	
Genel Sağlık Boyutu	64,84	20,92	
Fiziksel Alan Boyutu	63,03	18,89	0-100
Psikolojik Alan Boyutu	65,69	18,16	
Sosyal Alan Boyutu	63,30	26,26	
Çevresel Alan Boyutu	72,49	20,04	

Elit güreşçilerin mental dayanıklılık ölçeği ve alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanların 2,96 ile 3,32 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçekten ve alt boyutlarından alınabilecek puan aralığı dikkate alındığında, elit güreşçilerin yüksek mental dayanıklılığa sahip oldukları söylenebilir. En düşük ortalamanın kontrol boyutunda ($X=2,96$) olduğu ve en yüksek ortalamanın güven boyutunda ($X=3,32$) olduğu görülmektedir.

Elit güreşçilerin yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanların 63,03 ile 72,49 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçekten ve alt boyutlarından alınabilecek puan aralığı dikkate alındığında, elit güreşçilerin yaşam kalitelerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. En düşük ortalamanın fiziksel alan boyutunda ($X=63,03$) olduğu ve en yüksek ortalamanın çevresel alan boyutunda ($X=72,49$) olduğu görülmektedir.

4.4. Araştırma Ölçekleri ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Elit güreşçilerin mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi durumlarının, demografik özelliklere göre farklılık durumlarını belirlemek için uygulanan analiz ve sonuçları bu başlık altında ele alınmıştır.

4.4.1. Araştırma ölçekleri ile yaş karşılaştırması

Yaş grupları arasında homojenliğin sağlanması amacıyla, "33-38 yaş", "39-44 yaş" ile "44 yaş üzeri" şeklindeki yaş grupları, "33 üzeri" olarak tek grupta toplanmıştır.

Sporda mental dayanıklılık ve yaşam kalitesinin, elit güreşçilerin yaşlarına göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları Tablo 4.5.'te gösterilmiştir

Tablo 4.5. Araştırma Ölçekleri ile Yaş Karşılaştırması

Ölçekler ve Alt Boyutları	18-20 Yaş		21-26 Yaş		27-32 Yaş		33 Yaş Üzeri		F	p
	X	S.S.	X	S.S.	X	S.S.	X	S.S.		
Mental Dayanıklılık	2,92	0,55	3,26	0,51	3,42	0,50	3,32	0,52	9,172	,001*
Güven	3,04	0,69	3,39	0,60	3,64	0,36	3,45	0,55	9,323	,001*
Bağlılık	3,06	0,56	3,26	0,54	3,43	0,53	3,34	0,54	4,133	,007*
Kontrol	2,65	0,78	3,11	0,67	3,13	0,82	3,16	0,74	6,316	,001*
Yaşam Kalitesi	56,21	17,21	63,93	16,77	69,28	15,62	70,42	14,74	7,302	,001*
Genel Sağlık	55,21	20,52	66,43	19,09	72,43	17,88	75,00	20,32	10,501	,001*
Fiziksel Alan	56,59	20,65	63,32	16,37	69,43	18,44	70,09	15,94	5,983	,001*
Psikolojik Alan	58,79	17,62	65,89	17,05	72,92	15,18	73,05	19,34	7,683	,001*
Sosyal Alan	56,48	28,77	65,24	25,96	64,95	23,55	72,66	20,21	3,246	,023*
Çevresel Alan	66,15	19,41	72,99	21,27	79,71	19,10	78,71	15,54	4,925	,003*

* p<,05

Mental dayanıklılık (F=9,172) ile güven (F=9,323), bağlılık (F=4,133) ve kontrol (F=6,316) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin yaşlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır(p<,05). Uygulanan Scheffe analizine göre; mental dayanıklılık, güven ve kontrol boyutlarında 18-20 yaş ile diğer yaş grupları arasındaki farklılık anlamlıdır. Bağlılık boyutunda ise, 18-20 yaş ile 27-32 yaş grupları arasındaki farklılık anlamlıdır.

Yaşam kalitesi (F=7,302) ile genel sağlık (F=10,501), fiziksel alan (F=5,983), psikolojik alan (F=7,683), sosyal alan (F=3,246) ve çevresel alan (F=4,925) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin yaşlarına göre istatistik bakımından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır(p<,05). Yapılan Scheffe analizine göre; yaşam kalitesi, fiziksel, psikolojik ve çevresel alan boyutlarında 18-20 yaş ile 27-33 ve 33 üzeri yaş grupları arasındaki farklılık anlamlıdır. Genel sağlık boyutunda 18-20 yaş ile diğer yaş grupları arasındaki farklılık anlamlı iken, sosyal alan boyutunda 18-20 ile 33 yaş üzeri grupları arasındaki farklılık anlamlıdır. Genel anlamda, yaş arttıkça, yaşam kalitesinin de arttığı söylenebilir.

4.4.2. Araştırma ölçekleri ile cinsiyet karşılaştırması

Sporda mental dayanıklılık ve yaşam kalitesinin, elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları Tablo 4.6.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Araştırma Ölçekleri ile Cinsiyet Karşılaştırması

Ölçekler ve Alt Boyutları	Kadın		Erkek		t	p
	X	S.S.	X	S.S.		
Mental Dayanıklılık	3,15	0,66	3,19	0,50	-0,408	,684
Güven	3,29	0,67	3,33	0,61	-0,347	,729
Bağlılık	3,21	0,67	3,24	0,51	-0,334	,739
Kontrol	2,93	0,86	2,98	0,74	-0,439	,661

Tablo 4.6. Devamı

Yaşam Kalitesi	60,22	21,79	64,65	14,70	-1,467	,146
Genel Sağlık	63,51	22,89	65,41	20,07	-0,599	,550
Fiziksel Alan	57,77	22,47	62,26	16,74	-2,360	,020*
Psikolojik Alan	64,85	21,91	66,03	16,38	-0,383	,702
Sosyal Alan	54,44	33,39	67,07	21,62	-2,744	,007*
Çevresel Alan	70,87	25,43	73,18	17,31	-0,655	,514

* **p<,05**

Mental dayanıklılık (t=-0,408) ile güven (t=-0,347), bağlılık (t=-0,334) ve kontrol (t=-0,439) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre istatistik bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır(p>,05).

Yaşam kalitesi (t=-1,467) ile genel sağlık (t=-0,599), psikolojik alan (t=-0,383) ve çevresel alan (t=-0,655) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre istatistik bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır(p>,05).

Fiziksel alan (t=-2,360) ve sosyal alan (t=-2,744) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre istatistik bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır(p<,05). Erkek güreşçilerin fiziksel alan ve sosyal alan puan ortalamalarının, kadın güreşçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.4.3. Araştırma ölçekleri ile medeni durum karşılaştırması

Sporda mental dayanıklılık ve yaşam kalitesinin, elit güreşçilerin medeni durumlarına göre farklılık durumlarını tespit etmek için yapılmış olan analiz sonuçları Tablo 4.7.'de belirtilmiştir.

Tablo 4.7. Araştırma Ölçekleri ile Medeni Durum Karşılaştırması

Ölçekler ve Alt Boyutları	Evli		Bekâr		t	p
	X	S.S.	X	S.S.		
Mental Dayanıklılık	3,42	0,49	3,10	0,55	3,638	,001*
Güven	3,51	0,51	3,26	0,65	2,866	,005*
Bağlılık	3,47	0,52	3,15	0,55	3,563	,001*
Kontrol	3,26	0,71	2,87	0,77	3,225	,001*
Yaşam Kalitesi	69,57	14,38	61,25	20,42	3,084	,002*
Genel Sağlık	76,20	18,23	61,05	20,42	4,751	,001*
Fiziksel Alan	68,27	17,17	61,29	19,16	2,333	,021*
Psikolojik Alan	74,36	16,71	62,79	17,74	4,128	,001*
Sosyal Alan	65,71	23,89	62,50	27,03	0,761	,447
Çevresel Alan	78,73	16,47	70,41	20,72	2,627	,009*

* **p<,05**

Mental dayanıklılık (t=-3,638) ile güven (t=2,866), bağlılık (t=3,563) ve kontrol (t=3,225) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır (p<,05). Evli güreşçilerin mental sağlık ve alt

boyutlarına ait puan ortalamalarının puan, bekar güreşçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yaşam kalitesi (t=-1,467) ile genel sağlık (t=-0,599), fiziksel alan (t=-0,383), psikolojik alan (t=-0,383) ve çevresel alan (t=-0,655) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır (p<,05). Evli güreşçilerin yaşam kalitesi ve belirtilen alt boyutlarına ait puan ortalamalarının, bekâr güreşçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sosyal alan alt boyutundan alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur (t=-0,761; p>05).

4.4.4. Araştırma ölçekleri ile eğitim durumu karşılaştırması

Sporda mental dayanıklılık ve yaşam kalitesinin, elit güreşçilerin eğitim durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları Tablo 4.8.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Araştırma Ölçekleri ile Eğitim Durumu Karşılaştırması

Ölçekler ve Alt Boyutları	Ortaöğretim		Yükseköğretim		Lisansüstü		F	p
	X	S.S.	X	S.S.	X	S.S.		
Mental Dayanıklılık	2,85	0,53	3,23	0,51	3,59	0,40	22,453	,001*
Güven	3,03	0,67	3,37	0,59	3,69	0,47	12,751	,001*
Bağlılık	2,98	0,53	3,25	0,54	3,63	0,43	14,851	,001*
Kontrol	2,51	0,82	3,05	0,72	3,46	0,51	18,848	,001*
Yaşam Kalitesi	55,70	17,78	63,95	15,71	75,03	14,94	14,126	,001*
Genel Sağlık	55,80	18,76	65,47	20,71	79,17	17,16	13,846	,001*
Fiziksel Alan	55,36	20,01	64,02	16,99	73,33	18,86	10,059	,001*
Psikolojik Alan	58,85	17,40	65,23	17,30	80,28	14,79	15,612	,001*
Sosyal Alan	54,46	30,64	66,67	22,57	66,11	28,44	4,490	,012*
Çevresel Alan	64,17	20,78	72,64	18,46	87,40	20,04	14,884	,001*

* p<,05

Mental dayanıklılık (F=22,453) ile güven (F=12,751), bağlılık (F=14,851) ve kontrol (F=18,848) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır (p<,05). Yapılan Scheffe analizine göre; mental dayanıklılık ve alt boyutlarında, tüm eğitim grupları arasındaki farklılık anlamlıdır. Eğitim seviyesi arttıkça, mental dayanıklılık ve alt boyutlarına ait ortalamaların arttığı görülmektedir.

Yaşam kalitesi (F=14,126) ile genel sağlık (F=13,846), fiziksel alan (F=10,059), psikolojik alan (F=15,612), sosyal alan (F=4,490) ve çevresel alan (F=14,884) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır (p<,05). Yapılan Scheffe analizine göre; yaşam kalitesinin alt boyutlarında tüm eğitim grupları arasındaki farklılık anlamlıdır. Eğitim seviyesi arttıkça, yaşam kalitesi ve

belirtilen alt boyutlara ait ortalamaların arttığı görülmektedir. Sosyal alan alt boyutunda ise, ortaöğretim ve yükseköğretim arasındaki farklılık anlamlıdır.

4.5. Araştırma Ölçekleri ile Güreşe Yönelik Özelliklerin Karşılaştırması

Elit güreşçilerin mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi durumlarının, güreşe yönelik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları bu başlık altında ele alınmıştır.

4.5.1. Araştırma ölçekleri ile güreşe başlama yaşı karşılaştırması

Sporda mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi ile elit güreşçilerin güreşe başlama yaşı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Araştırma Ölçekleri ile Güreşe Başlama Yaşı Karşılaştırması

Ölçekler ve Alt Boyutları	Güreşe Başlama Yaşı	
	r	p
Mental Dayanıklılık	0,039	0,577
Güven	0,038	0,594
Bağlılık	0,036	0,68
Kontrol	0,026	0,711
Yaşam Kalitesi	0,096	0,170
Genel Sağlık	0,056	0,423
Fiziksel Alan	0,121	0,082
Psikolojik Alan	0,069	0,324
Sosyal Alan	0,136	0,050*
Çevresel Alan	0,049	0,482

* $p < 0,05$

Mental dayanıklılık ($r=0,039$) ile güven ($r=0,038$), bağlılık ($r=0,036$) ve kontrol ($r=0,026$) alt boyutları ile güreşe başlama yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Yaşam kalitesi ($r=0,096$) ile genel sağlık ($r=0,056$), fiziksel alan ($r=0,121$), psikolojik alan ($r=0,069$) ve çevresel alan ($r=0,049$) alt boyutları ile güreşe başlama yaşında istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Sosyal alan alt boyutu ile güreşe başlama yaşında pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,136$; $p < 0,05$). Güreşe başlama yaşı arttıkça, sosyal alan alt boyutuna ait ortalama da artış göstermektedir.

4.5.2. Araştırma ölçekleri ile güreş yapma süresi karşılaştırması

Güreş yapma süresi grupları arasında homojenliğin sağlanması amacıyla, "1-3 yıl", ile "4-6 yıl" güreş yapma süresi grupları, "1-6 yıl" olarak tek grupta toplanmıştır.

Sporda mental dayanıklılık ve yaşam kalitesinin, elit güreşçilerin güreş yapma sürelerine göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları Tablo 4.10.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Araştırma Ölçekleri ile Güreş Yapma Süresi Karşılaştırması

Ölçekler ve Alt Boyutları	1-6 Yıl		7-9 Yıl		10-13 Yıl		13 Yıl Üzeri		F	p
	X	S.S.	X	S.S.	X	S.S.	X	S.S.		
Mental Dayanıklılık	2,81	0,51	3,02	0,53	3,26	0,47	3,55	0,44	20,220	0,001*
Güven	2,98	0,64	3,16	0,66	3,43	0,54	3,62	0,51	11,162	0,001*
Bağlılık	2,84	0,53	3,16	0,55	3,28	0,50	3,55	0,44	15,740	0,001*
Kontrol	2,57	0,78	2,70	0,75	3,03	0,73	3,46	0,55	15,612	0,001*
Yaşam Kalitesi	53,66	16,78	59,46	16,72	64,38	15,22	73,47	14,62	13,732	0,001*
Genel Sağlık	52,44	20,00	60,45	19,05	65,52	18,63	78,01	18,64	15,433	0,001*
Fiziksel Alan	53,40	16,05	59,03	19,13	64,41	17,32	72,95	17,68	10,783	0,001*
Psikolojik Alan	55,79	18,34	60,98	16,00	66,02	15,64	77,62	16,31	15,883	0,001*
Sosyal Alan	50,00	24,93	61,51	27,33	67,67	24,97	70,52	24,05	5,875	0,001*
Çevresel Alan	63,79	21,62	68,23	19,63	72,79	18,44	83,10	16,27	9,448	0,001*

* $p < ,05$

Mental dayanıklılık (F=20,220) ile güven (F=11,162), bağlılık (F=15,740) ve kontrol (F=15,612) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin güreş yapma sürelerine göre istatistik bakımından anlamlı bir farklılık vardır ($p < ,05$). Yapılan Scheffe analizine göre; mental dayanıklılık ve alt boyutlarında, 13 yıl üzerinde güreş yapan güreşçiler ile diğer güreş yapma sürelerine sahip güreşçiler arasındaki farklılık anlamlıdır. Genel olarak güreş yapma süresi arttıkça, mental dayanıklılık ve alt boyutlarına ait ortalamaların arttığı söylenebilir.

Yaşam kalitesi (F=13,732) ile genel sağlık (F=15,433), fiziksel alan (F=10,783), psikolojik alan (F=15,883), sosyal alan (F=5,875) ve çevresel alan (F=9,448) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin güreş yapma sürelerine göre istatistik bakımından anlamlı bir farklılık vardır ($p < ,05$). Yapılan Scheffe analizine göre; yaşam kalitesi ile genel sağlık, psikolojik alan ve çevresel alan boyutlarında, 13 yıl üzerinde güreş yapan güreşçiler ile diğer güreş yapma sürelerine sahip güreşçiler arasındaki farklılık anlamlıdır. Fiziksel alan ve sosyal alan boyutlarında ise, 1-6 yıl ile 10-13 yıl ve 13 yıl üzeri güreş yapma sürelerine sahip güreşçiler arasındaki farklılık anlamlıdır. Genel olarak güreş yapma süresi uzadıkça, yaşam kalitesi ve alt boyutlarına ait puanların yükseldiği söylenebilir.

4.5.3. Araştırma ölçekleri ile gelirin ihtiyaçları karşılama durumu karşılaştırması

Sporda mental dayanıklılık ve yaşam kalitesinin, elit güreşçilere ait gelirin ihtiyaçlarını karşılama durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları Tablo 4.11.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Araştırma Ölçekleri ile Gelirin İhtiyaçları Karşılama Durumu Karşılaştırması

Ölçekler ve Alt Boyutları	Evet, Karşılıyor		Hayır, Karşılamiyor		t	p
	X	S.S.	X	S.S.		
Mental Dayanıklılık	3,35	0,49	2,86	0,53	6,649	,001*
Güven	3,48	0,60	3,01	0,57	5,419	,001*
Bağlılık	3,38	0,51	2,96	0,56	5,362	,001*
Kontrol	3,17	0,69	2,57	0,79	5,634	,001*
Yaşam Kalitesi	68,83	13,57	52,93	18,53	6,424	,001*
Genel Sağlık	71,14	18,97	52,95	19,28	6,540	,001*
Fiziksel Alan	68,51	15,24	52,68	20,79	5,701	,001*
Psikolojik Alan	71,75	15,40	54,22	17,51	7,440	,001*
Sosyal Alan	68,50	20,85	53,47	32,16	3,587	,001*
Çevresel Alan	78,19	16,64	61,72	21,54	5,657	,001*

* $p < ,05$

Mental dayanıklılık ($t=6,649$) ile güven ($t=5,419$), bağlılık ($t=5,362$) ve kontrol ($t=5,634$) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilere ait gelirin ihtiyaçlarını karşılama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p < ,05$). Gelirleri ihtiyaçlarını karşılayan güreşçilerin mental sağlık ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının, gelirleri ihtiyaçlarını karşılamayan güreşçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yaşam kalitesi ($t=6,424$) ile genel sağlık ($t=6,540$), fiziksel alan ($t=5,701$), psikolojik alan ($t=7,440$), sosyal alan ($t=3,587$) ve çevresel alan ($t=5,657$) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilere ait gelirin ihtiyaçlarını karşılama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p < ,05$). Gelirleri ihtiyaçlarını karşılayan güreşçilerin yaşam kalitesi ve belirtilen alt boyutlarına ait puan ortalamalarının, gelirleri ihtiyaçlarını karşılamayan güreşçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.5.4. Araştırma ölçekleri ile yurtdışı müsabakaya katılma durumu karşılaştırması

Sporda mental dayanıklılık ve yaşam kalitesinin, elit güreşçilerin yurtdışı müsabakaya katılma durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları Tablo 4.12.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Araştırma Ölçekleri ile Yurtdışı Müsabakaya Katılma Durumu Karşılaştırması

Ölçekler ve Alt Boyutları	Hayır, Katılmadım		Evet, Katıldım		t	p
	X	S.S.	X	S.S.		
Mental Dayanıklılık	2,84	0,57	3,29	0,50	-5,473	0,001*
Güven	2,93	0,67	3,45	0,56	-4,920	0,001*
Bağlılık	2,93	0,56	3,33	0,52	-4,558	0,001*
Kontrol	2,62	0,85	3,08	0,72	-3,479	0,001*
Yaşam Kalitesi	55,91	18,93	67,63	15,87	-3,390	0,001*

Tablo 4.12. Devamı

Genel Sağlık	56,49	21,07	67,63	20,17	-3,409	0,001*
Fiziksel Alan	55,22	21,56	65,64	17,21	-3,164	0,002*
Psikolojik Alan	59,05	19,88	67,89	17,05	-3,102	0,005*
Sosyal Alan	55,61	29,83	65,87	24,53	-2,240	0,028*
Çevresel Alan	64,24	20,64	75,24	19,12	-3,520	0,001*

* p<,05

Mental dayanıklılık (t=-5,473) ile güven (t=-4,920), bağlılık (t=-4,558) ve kontrol (t=-3,479) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin yurtdışında müsabakaya katılma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır (p<,05). Yurtdışında müsabakaya katılan güreşçilerin mental sağlık ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının, yurtdışında müsabakaya katılmayan güreşçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yaşam kalitesi (t=-3,390) ile genel sağlık (t=-3,409), fiziksel alan (t=-3,164), psikolojik alan (t=-3,102), sosyal alan (t=-2,240) ve çevresel alan (t=-3,520) alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin yurtdışında müsabakaya katılma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır (p<,05). Yurtdışında müsabakaya katılan güreşçilerin yaşam kalitesi ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının, yurtdışında müsabakaya katılmayan güreşçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.5.5. Araştırma ölçekleri ile yurtdışı müsabakaya katılma sayısı karşılaştırması

Sporda mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi ile elit güreşçilerin yurtdışı müsabakaya katılma sayısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları Tablo 4.13.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.13. Araştırma Ölçekleri ile Yurtdışı Müsabakaya Katılma Sayısı Karşılaştırması

Ölçekler ve Alt Boyutları	Yurtdışı Müsabakaya Katılma Sayısı	
	r	p
Mental Dayanıklılık	0,472	0,001*
Güven	0,384	0,001*
Bağlılık	0,412	0,001*
Kontrol	0,409	0,001*
Yaşam Kalitesi	0,430	0,001*
Genel Sağlık	0,392	0,001*
Fiziksel Alan	0,391	0,001*
Psikolojik Alan	0,462	0,001*
Sosyal Alan	0,191	0,006*
Çevresel Alan	0,412	0,001*

* p<,05

Mental dayanıklılık (r=0,472) ile güven (r=0,384), bağlılık (r=0,412) ve kontrol (r=0,409) alt boyutları ile yurtdışında müsabakaya katılma sayısı arasında pozitif yönlü ve istatistik

bakımından anlamlı bir ilişki bulunmaktadır($p<05$). Yurtdışında müsabakaya katılma sayısı arttıkça, mental sağlık ve alt boyutlarına ait ortalamalar da artış göstermektedir.

Yaşam kalitesi ($r=0,430$) ile genel sağlık ($r=0,392$), fiziksel alan ($r=0,391$), psikolojik alan ($r=0,462$), sosyal alan ($r=0,191$) ve çevresel alan ($r=0,412$) alt boyutları ile yurtdışında müsabakaya katılma sayısı arasında pozitif yönlü ve istatistik bakımından anlamlı bir ilişki vardır ($p<05$). Yurtdışında müsabakaya katılma sayısı arttıkça, yaşam kalitesi ve alt boyutlarına ait ortalamalar da artış göstermektedir.

4.6. Sporda Mental Dayanıklılık ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

Korelasyon analizi, iki veya daha fazla sürekli değişken arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir. Korelasyon katsayısı (r), -1 ile +1 arasında değer bulmaktadır. Korelasyon katsayısı negatif ise, iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Bu durumda bir değişkenin değeri artarken, diğeri azalır. Korelasyon katsayısı pozitif ise, iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Bir değişkenin değeri artarken, diğeri de artmaktadır. Korelasyon katsayısı 1'e yaklaştıkça, iki değişken arasındaki ilişkinin gücü artmaktadır. Genel olarak korelasyon katsayısı için; 0,1-0,3 aralığı zayıf düzeyde bir ilişkiyi, 0,3-0,5 aralığı orta düzeyde bir ilişkiyi, 0,5-0,8 aralığı güçlü bir ilişkiyi ve 0,8 üzeri ise çok güçlü bir ilişkiyi göstermektedir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016: 353).

Öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları ile beden eğitimi dersine yönelik tutumları arasında ilişki olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla yapılmış olan korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.14.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.14. Sporda Mental Dayanıklılık ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

Ölçekler ve Alt Boyutları	Mental Dayanıklılık		Güven		Bağlılık		Kontrol	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Yaşam Kalitesi	0,683	0,001*	0,588	0,001*	0,621	0,001*	0,542	0,001*
Genel Sağlık	0,646	0,001*	0,555	0,001*	0,578	0,001*	0,521	0,001*
Fiziksel Alan	0,670	0,001*	0,557	0,001*	0,598	0,001*	0,559	0,001*
Psikolojik Alan	0,676	0,001*	0,563	0,001*	0,625	0,001*	0,549	0,001*
Sosyal Alan	0,429	0,001*	0,423	0,001*	0,373	0,001*	0,297	0,001*
Çevresel Alan	0,586	0,001*	0,506	0,001*	0,547	0,001*	0,454	0,001*

* $p<05$

Mental dayanıklılık ile yaşam kalitesi ($r=0,683$) ve genel sağlık ($r=0,646$), fiziksel alan ($r=0,670$), psikolojik alan ($r=0,676$), sosyal alan ($r=0,429$) ve çevresel alan ($r=0,586$) alt boyutları arasında, pozitif yönlü ve istatistik bakımından anlamlı bir ilişki vardır ($p<05$). Güreşçilerin mental dayanıklılığı arttıkça, yaşam kaliteleri de artış göstermektedir.

Güven alt boyutu ile yaşam kalitesi ($r=0,588$) ve genel sağlık ($r=0,555$), fiziksel alan ($r=0,557$), psikolojik alan ($r=0,563$), sosyal alan ($r=0,423$) ve çevresel alan ($r=0,506$) alt boyutları arasında, pozitif yönlü ve istatistik bakımından anlamlı bir ilişki vardır ($p<05$).

Güreşçilerin güven düzeyleri arttıkça, yaşam kaliteleri de artış göstermektedir.

Bağlılık alt boyutu ile yaşam kalitesi ($r=0,621$) ve genel sağlık ($r=0,578$), fiziksel alan ($r=0,598$), psikolojik alan ($r=0,625$), sosyal alan ($r=0,373$) ve çevresel alan ($r=0,547$) alt boyutları arasında, pozitif yönlü ve istatistik bakımından anlamlı bir ilişki vardır ($p<,05$). Güreşçilerin bağlılık düzeyleri arttıkça, yaşam kaliteleri de artış göstermektedir.

Kontrol alt boyutu ile yaşam kalitesi ($r=0,542$) ve genel sağlık ($r=0,521$), fiziksel alan ($r=0,559$), psikolojik alan ($r=0,549$), sosyal alan ($r=0,297$) ve çevresel alan ($r=0,454$) alt boyutları arasında, pozitif yönlü ve istatistik bakımından anlamlı bir ilişki vardır ($p<,05$). Güreşçilerin kontrol düzeyleri arttıkça, yaşam kaliteleri de artış göstermektedir.

4.7. Sporda Mental Dayanıklılığın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi

Sporda mental dayanıklılığın, yaşam kalitesi üzerinde etkisi olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla yapılmış olan basit regresyon analizi sonuçları Tablo 4.15.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.15. Sporda Mental Dayanıklılığın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi

Ölçek Adı	Model Özeti		Anova Analizi		Katsayılar	
	R	ΔR^2	F	Sig	B	Sig
Sporda Mental Dayanıklılık	,683	,467	180,188	,001*	21,066	,001*

(Bağımlı Değişken: Yaşam Kalitesi); * $p<,05$

Sporda mental dayanıklılığın, yaşam kalitesi etkisi olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla kurulmuş olan regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F=180,188$; $p<,05$). Sporda mental dayanıklılık, yaşam kalitesinin yaklaşık %47'sini açıklamaktadır ($\Delta R=,467$).

Sporda mental dayanıklılığın, yaşam kalitesine pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur ($B=21,066$; $p<,05$). Sporda mental dayanıklılık düzeyinde meydana gelebilecek 1 birimlik artış, yaşam kalitesinde yaklaşık 21 kat artışa sebep olmaktadır ($B=21,066$). Sporda mental dayanıklılığın, yaşam kalitesinin büyük bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

4.8. Sporda Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi

Sporda mental dayanıklılık alt boyutlarının, yaşam kalitesi üzerinde etkisi olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla yapılmış olan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4.16.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.16. Sporda Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi

Alt Boyutlar	Model Özeti		Anova Analizi		Katsayılar	
	R	ΔR^2	F	Sig	B	Sig
Güven Boyutu					9,134	,001*
Bağlılık Boyutu	,685	,470	60,236	,001*	7,288	,007*

Tablo 4.16. Devamı

Kontrol Boyutu

5,037 ,002*

(Bağımlı Değişken: Yaşam Kalitesi); * $p < ,05$

Sporda mental dayanıklılık alt boyutlarının, yaşam kalitesi üzerinde etkisi olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla kurulmuş olan regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir. ($F=60,236$; $p < ,05$). Sporda mental dayanıklılık alt boyutları, yaşam kalitesinin yaklaşık %47'sini açıklamaktadır ($\Delta R=,470$).

Güven boyutunun, yaşam kalitesi üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkide bulunduğu görülmüştür ($B=9,134$; $p < ,05$). Güven boyutunda meydana gelebilecek 1 birimlik artış, yaşam kalitesinde yaklaşık 9 kat artışa sebep olmaktadır ($B=9,134$). Güven boyutunun, yaşam kalitesinin büyük bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Bağlılık boyutunun, yaşam kalitesi üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkide bulunduğu görülmüştür ($B=7,288$; $p < ,05$). Bağlılık boyutunda meydana gelebilecek 1 birimlik artış, yaşam kalitesinde yaklaşık 7 kat artışa sebep olmaktadır ($B=9,134$). Bağlılık boyutunun, yaşam kalitesinin büyük bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Kontrol boyutunun, yaşam kalitesi üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkide bulunduğu görülmüştür ($B=5,037$; $p < ,05$). Kontrol boyutunda meydana gelebilecek 1 birimlik artış, yaşam kalitesinde yaklaşık 5 kat artışa sebep olmaktadır ($B=9,134$). Kontrol boyutunun, yaşam kalitesinin büyük bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde, elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesine yönelik elde edilen sonuçların literatürdeki araştırmalar temel alınarak yapılan tartışmalar yer almaktadır.

5.1. Tartışma

Bu araştırma, elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki ve üzerine etkisinin incelenmesi için yapılmıştır. Araştırmaya ($N_{\text{erkek}}=146$, $N_{\text{kadın}}=62$) 208 güreşçi katılım göstermiştir.

Elit güreşçilerin mental dayanıklılık ölçeği ve alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanların 2,96 ile 3,32 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçekten ve alt boyutlarından alınabilecek puan aralığı dikkate alındığında, elit güreşçilerin yüksek mental dayanıklılığa sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan birçok araştırmada da elit güreşçi ve sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri aynı doğrultuda yüksek oranda sonuçlanmıştır. (Atalı, 2022; Dursunoğlu, 2023; Süleymanoğulları ve Tozoğlu, 2021; Aktaş, 2019; Cepheci, 2022; Turan vd., 2022).

Elit güreşçilerin yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanların 63,03 ile 72,49 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçekten ve alt boyutlarından alınabilecek puan aralığı dikkate alındığında, elit güreşçilerin yaşam kalitelerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ulukan ve Esenkaya (2020) tarafından, spor bilimleri fakültesinde öğrenim görenlerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleriyle ilgili yaptığı araştırma incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrenim gören bireylerin yaşam kalitesi seviyelerinin orta derecede olduğu görülmüştür. Bu noktada yaşam kalitesi ölçeği sonuçları araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Sporda mental dayanıklılık alt boyutları, yaşam kalitesinin yaklaşık %47'sini açıklamaktadır. Güven boyutunda meydana gelebilecek 1 birimlik artış, yaşam kalitesinde yaklaşık 9 kat bağlılık boyutunda meydana gelebilecek 1 birimlik artış, yaşam kalitesinde yaklaşık 7 kat kontrol boyutunda meydana gelebilecek 1 birimlik artış, yaşam kalitesinde yaklaşık 5 kat artışa sebep olmaktadır. Bu bağlamda sporda mental dayanıklılık düzeyinde meydana gelebilecek 1 birimlik artış, yaşam kalitesinde yaklaşık 21 kat artışa sebep olmaktadır. Sporda mental dayanıklılığın, yaşam kalitesinin büyük bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Sporcuların cinsiyetlerine göre spordaki mental dayanıklılık düzeylerinin araştırılmasında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmamızın sonucuyla paralellik gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Pehlivan (2014) mental dayanıklılığın temel alt boyutları yönünden erkek ve kadın sporcuların karşılaştırılmasında bir farklılık bulunamamıştır. Kayhan ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmada bireysel branş ve takım branşına sahip kadın ve erkek sporcularda yapılan incelemede anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Peke (2020) oryantiring sporcularıyla ilgili yaptığı araştırmasında sporcuların mental dayanıklılık seviyelerinin cinsiyet durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Aynı durum, Türkoğlu (2019) tarafından 900 Taekwondocu ile yapılan çalışmada taekwondocuların mental dayanıklılık seviyeleri ile cinsiyet durumuna arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Farklı bir çalışmada yine Çakmak (2019) tarafından 384 Oryantiring oyuncusunun dahil olmasıyla yapılan çalışmada, mental dayanıklılık seviyesinin cinsiyet durumuna göre anlamlı bir bulunmamıştır. Benzer şekilde, Maraşlı (2018) 173 genç hentbolcunun mental dayanıklılık seviyeleri ile diğer değişken olan cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılığın görülmediği tespit edilmiştir. Yapılan diğer çalışmada ise Gökmen (2014) ve Bayrakdaroğlu (2014) sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yıldırım ve Kocaekşi (2020) güreş sporcularında, Yıldırım ve Kocaekşi (2020) oryantiring sporcularında, Çoban (2018) tenis oynayan üniversite öğrencilerinde sporda mental dayanıklılık seviyelerini cinsiyete göre inceledikleri çalışmada anlamlı farklılık belirtmemişlerdir.

Literatür taraması sonucunda çalışmamızın sonucuyla paralellik göstermeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Nicholls ve arkadaşları (2008) kadın sporcuların erkek sporculara göre daha az düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu sonucuna varmıştır. Aynı şekilde, Farrokhi, Kashani ve Motasharei (2011); Saavedra, Kristjansdottir, Eerlingsdottir ve Sveinsson (2018) yaptıkları çalışma kapsamında erkek sporcuların mental dayanıklılık seviyelerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde, Şahinler ve Beşler (2021) tarafından yapılan farklı bir çalışmada cinsiyet durumunda erkek sporcuların kadın sporculara nazaran zihinsel dayanıklılık alt puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu bildirmiştir.

Cinsiyetin yaşam kalitesi üzerine farklılığı incelendiğinde ise, fiziksel ve sosyal alan alt boyutunun erkekler lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Yılmaz ve Karaca (2019) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkenine göre bizim çalışmamızla kısmen benzerlik göstererek, çevre alanı ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğunu ve bu farkın erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada ise erkeklerin yaşam kalitesinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Genç vd., 2011). Akyüz (2018) ve Bilir (2019) yaptığı çalışma da ise yaşam kalitesi ile cinsiyet arasından anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Mental dayanıklılık düzeylerinin medeni duruma göre incelenmesi sonucunda, evli güreşçilerin mental sağlık ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının, bekâr güreşçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde medeni duruma göre mental dayanıklılık ile ilgili yapılan Dursunoğlu (2023) boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi adlı yüksek lisans tezinde güven ve bağlılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmanın

olmadığı tespit edilirken kontrol alt boyutunda evli boksörlerin mental olarak bekarlara göre daha kontrollü oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Medeni durum değişkenine göre yaşam kalitesi sosyal alan alt boyutunda anlamlı bir farklılık görünmezken, diğer tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda evli güreşçilerin yaşam kalitesi sosyal alan alt boyutu dışında bekar güreşçilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Meriç ve Turay (2020) araştırmasında medeni durum kapsamında yalnızca sosyal alt boyutunda farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuç ise bizim araştırmamız ile benzerlik göstermektedir.

Elit güreşçilerde eğitim düzeylerine göre mental dayanıklılık puanları incelendiğinde, eğitim seviyesi arttıkça tüm alt boyutlarına ait ortalamalarında arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında yapılmış araştırmaların genelinde eğitim kademesi arttıkça, mental dayanıklılığın yükseleceği söylenmiştir (Crust ve Azadi, 2010; Crust vd., 2014; Yarayan vd., 2018; Yıldız, 2017; Şahinler ve Ersoy, 2019). Farklı bir araştırmada ise Peke (2020) oryantiring oyuncularıyla yapmış olduğu araştırmada yüksek lisans mezunu olan oyuncuların sporda mental dayanıklılık seviyelerinin üniversite mezunu olan oyunculara göre daha yüksek puanlara sahip olduğunu bildirmiştir. Aynı şekilde Dede (2019) mental dayanıklılıkla ilgili profesyonel güreşçilerle birlikte yaptığı araştırmada, eğitim kademesi yüksek profesyonel güreşçilerin; mental dayanıklılık durumlarını bildikleri, mental dayanıklılık seviyelerini geliştirme konusunda bilinçli oldukları ve bu nedenle eğitimin durumu sorusunun mental dayanıklılık üzerinde profesyonel güreşçiler için birbirinden ayırıştırıcı bir değişken olduğunu söylemiştir. Araştırmamızın aksine, Atalı (2022) elit düzey kadın ve erkek buz hokeyi sporcularının mental dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi adlı yüksek lisans tezinde mental dayanıklılık ve eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Diğer bir araştırmada ise, Sarı vd., (2020) ve Gölge (2019) tarafından yapılan araştırmalarda, eğitim durumunun mental dayanıklılık durumuna etki etmediği görülmüştür.

Elit güreşçilerde eğitim düzeylerine göre yaşam kalitesi puanları incelendiğinde tüm eğitim grupları arasındaki farklılık anlamlıdır. Eğitim seviyesi arttıkça, yaşam kalitesi ve belirtilen alt boyutlara ait ortalamaların arttığı görülmektedir. Sosyal alan alt boyutunda ise, ortaöğretim ve yükseköğretim arasındaki farklılık anlamlıdır. Eğitim seviyesinin arttıkça yaşam kalitesinin arttığını destekleyen ve bizimde araştırmamızla paralellik gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Meriç ve Turay, 2020; Durmaz, 2008).

Elit güreşçilerde yaş gruplarına göre mental dayanıklılık puanları incelendiğinde, güven ve kontrol boyutlarında 18-20 yaş ile diğer yaş grupları arasındaki farklılık anlamlıdır. Bağlılık boyutunda ise, 18-20 yaş ile 27-32 yaş grupları arasındaki farklılık anlamlıdır. Mental dayanıklılık düzeyinin yaş ile arttığını ve mental dayanıklılığın yaş ile ilişkili olduğundan bahsettiği görülmektedir (Connaughton vd., 2008; Marchant vd., 2009; Nicholls vd., 2009; Yarayan vd., 2018.) Alan yazında literatürde araştırma bulguları ile paralellik göstermeyen

Çoban (2018)'in tenis oynayan üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada yaşa göre sporda mental dayanıklılık düzeyleri güven, bağlılık ve kontrol boyutlarında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık göstermediğini, ancak tenis sporcularının yaşı arttıkça mental dayanıklılık düzeylerinin de artabileceğini belirtmiştir. Aynı şekilde Crust (2009) eğitimci ve antrenörlerle yapmış olduğu araştırmada mental dayanıklılık ile yaş arasında bir ilişki olmadığını belirtmiştir.

Elit güreşçilerde yaş gruplarına göre yaşam kalitesi puanları incelendiğinde, Mevcut araştırma sonucumuzu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Tan vd., (2006) yaptığı araştırmada yaş arttıkça yaşam kalitesinin arttığı ve bir müddet sonra yaşam kalitesinde bir düşüş yaşandığı sonucuna ulaşmıştır. Gülmez (2013) tarafından yapılan bir araştırmada ise yaşam kalitesinin yaş durumuna göre anlamlı seviyede bir farklılık görülmemiştir. Bu araştırmada çıkan sonuç mevcut araştırmanın sonucuna paralellik göstermemektedir.

Sporcuların güreşe başlama yaşına göre spordaki mental dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Açıkada ve Hazır (2016) yaptığı araştırmada, araştırmamızın aksine buz hokeyi sporcularında bağlılık ve kontrol alt boyutunda istatistiksel düzeyde anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir. Bunun sebebi sporcuların güreşe başlama yıllarının birbirine yakın olmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Sporcuların güreşe başlama yaşına göre yaşam kalitesi düzeylerinin sosyal alan alt boyutu ile güreşe başlama yaşı arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda güreşe başlama yaşı arttıkça sosyal alan alt boyutuna ait ortalamada da artış göstermektedir..

Mental dayanıklılık düzeylerinin güreş yapma yılına göre incelenmesi sonucunda, mental dayanıklılık ve alt boyutlarında, 13 yıl üzerinde güreş yapan güreşçiler ile diğer güreş yapma sürelerine sahip güreşçiler arasındaki farklılık anlamlıdır. Genel olarak güreş yapma süresi arttıkça, mental dayanıklılık ve alt boyutlarına ait ortalamaların arttığı söylenebilir. Literatürde araştırmamızla paralel araştırmalar bulunmaktadır. Connaughton vd., (2008) yapmış oldukları araştırmada da antrenman yaşı fazla sporcuların, deneyimsiz ya da antrenman yaşı az olan sporculara göre daha yüksek mental dayanıklılık durumunun olduğu görülmüştür. Dursunoğlu (2023) araştırma sonucumuzun aksine boksörlerle yaptığı araştırmada mental dayanıklılık düzeylerinin sporcu yaşı değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Yaşam kalitesi düzeylerinin güreş yapma yılına göre farklılığına bakıldığında, yaşam kalitesi ile genel sağlık, psikolojik alan ve çevresel alan boyutlarında, 13 yıl üzerinde güreş yapan güreşçiler ile diğer güreş yapma sürelerine sahip güreşçiler arasındaki farklılık anlamlıdır. Fiziksel alan ve sosyal alan boyutlarında ise, 1-6 yıl ile 10-13 yıl ve 13 yıl üzeri güreş yapma sürelerine sahip güreşçiler arasındaki farklılık anlamlıdır. Genel olarak güreş yapma süresi arttıkça, yaşam kalitesi ve alt boyutlarına ait ortalamaların arttığı söylenebilir. Araştırma

bulguları ile benzer şekilde Peke (2020) oryantiring sporcularının spora bağlılık ve zihinsel dayanıklılıklarının inceledikleri araştırmada; sporculuk deneyimi süresinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Spor deneyimi 14 yıl ve üzeri olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi spor deneyimi 2-13 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu, ayrıca spor deneyimi açısından 6-13 yıl olan sporcuların 2-5 yıl olan sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeyi daha iyi düzeyde olduğunu belirtmiştir. Yılmaz (2021) deneyimli olan sporcuların deneyimsiz sporculara göre daha yüksek mental dayanıklılık düzeylerine sahip olduğunu, deneyimli sporcuların yarışma ve müsabaka ortamında rahat davrandıklarını, kendilerine güvendiklerini, takımla arkadaşlarıyla birlikte hareket edebildiklerini ve olumsuz durumlardan etkilenmediklerini belirtmiştir.

Elde edilen sonuca göre, yurtdışında müsabakaya katılan güreşçilerin mental sağlık ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının, yurtdışında müsabakaya katılmayan güreşçilere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Bu sonucu etkileyen faktörler arasında mental dayanıklılığın yüksek olması, yurtdışında müsabakaya katılan güreşçilerin farklı rakipler ile karşılaşması, zorluk derecesi açısından alışılmadık dışına çıkmasından mental anlamda daha güçlü olmalarını sağlayabilir.

Yurtdışında müsabakaya katılma durumuna göre yaşam kalitesi üzerine farklılığı incelendiğinde ise yurtdışında müsabakaya katılan güreşçilerin yaşam kalitesi ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının, yurtdışında müsabakaya katılmayan güreşçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Çıkan sonuçta en büyük etkenin yurtdışında bulunan sporcuların üst düzey yapmış oldukları antrenman programları, yaşadıkları coğrafya, imkan ve olanaklarından kaynaklandığı söylenebilir.

Mental dayanıklılık düzeylerinin yurtdışında müsabakaya katılma sayısına bakıldığında yurtdışında müsabakaya katılma sayısı arttıkça, mental sağlık ve alt boyutlarına ait ortalamalar da artış göstermektedir.

Yurtdışında müsabakaya katılma sayısına göre yaşam kalitesi üzerine farklılığı incelendiğinde, yurtdışında müsabakaya katılma sayısı arttıkça, yaşam kalitesi ve alt boyutlarına ait ortalamalar da artış göstermektedir.

Gelirleri ihtiyaçlarını karşılayan güreşçilerin mental sağlık ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının, gelirleri ihtiyaçlarını karşılamayan güreşçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Mental anlamda kendilerini iyi hissetmelerinin sebebi aslında yapılmış olan mesleğin karşılığında tatmin olunması, bir noktada sporcuyla rahatlattığı ve verdiği emeğin hayatında somut olarak elde etmesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Gelirleri ihtiyaçlarını karşılayan güreşçilerin yaşam kalitesi ve belirtilen alt boyutlarına ait puan ortalamalarının, gelirleri ihtiyaçlarını karşılamayan güreşçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Hangi meslek olursa olsun ihtiyaçların giderilmesi noktasında eğer kişi

yeteri düzeyde gelir geliyor ise, yaşamın sürekliliği noktasında kolaylık yaratacağından yaşamı daha kılınır hale getirebileceği düşünülebilir.

SONUÇ

Elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki ve üzerine etkisinin incelenmesine yönelik yapılan araştırma sonucunda, elde edilen bulgulara dayanarak araştırmanın sonuçları ve önerileri ile ilgili bilgiler paylaşılmıştır.

Mental dayanıklılık, güven ve kontrol boyutlarında 15-20 yaş ile diğer yaş grupları arasındaki farklılık anlamlıdır. Bağlılık boyutunda ise, 15-20 yaş ile 27-32 yaş grupları arasındaki farklılık anlamlıdır. Yaşam kalitesi, fiziksel alan, psikolojik alan, ve çevresel alan boyutlarında 15-20 yaş ile 27-33 ve 33 üzeri yaş grupları arasındaki farklılık anlamlıdır. Genel sağlık boyutunda 15-20 yaş ile diğer yaş grupları arasındaki farklılık anlamlı iken, sosyal alan boyutunda 15-20 ile 33 yaş üzeri grupları arasındaki farklılık anlamlıdır.

Mental dayanıklılık güveni bağlılık ve kontrol alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Genel sağlık, psikolojik ve çevresel alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Fiziksel ve sosyal alan alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Mental dayanıklılık ile güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Yaşam kalitesi ile genel sağlık, fiziksel alan, psikolojik alan ve çevresel alan alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Mental dayanıklılık ile güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Yaşam kalitesi, genel sağlık, fiziksel alan, psikolojik alan, ve çevresel alan kontrol boyutlarında tüm eğitim grupları arasındaki farklılık anlamlıdır.

Mental dayanıklılık ile güven, bağlılık ve kontrol alt boyutları ile güreşe başlama yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur. Yaşam kalitesi ile genel sağlık, fiziksel alan, psikolojik alan ve çevresel alan alt boyutları ile güreşe başlama yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

Mental dayanıklılık ile güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin güreş yapma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Yaşam kalitesi ile genel sağlık, fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve

çevresel alan alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin güreş yapma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Mental dayanıklılık ile güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilere ait gelirin ihtiyaçlarını karşılama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Yaşam kalitesi ile genel sağlık, fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilere ait gelirin ihtiyaçlarını karşılama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Mental dayanıklılık ile güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin yurtdışında müsabakaya katılma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Yaşam kalitesi ile genel sağlık, fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında, elit güreşçilerin yurtdışında müsabakaya katılma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Mental dayanıklılık ile güven, bağlılık ve kontrol alt boyutları ile yurtdışında müsabakaya katılma sayısı arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yaşam kalitesi ile genel sağlık fiziksel alan psikolojik alan sosyal alan ve çevresel alan alt boyutları ile yurtdışında müsabakaya katılma sayısı arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Mental dayanıklılık ile yaşam kalitesi ve genel sağlık, fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutları arasında, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Güreşçilerin mental dayanıklılığı arttıkça, yaşam kaliteleri de artış göstermektedir.

Güven alt boyutu ile yaşam kalitesi ve genel sağlık, fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutları arasında, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Güreşçilerin güven düzeyleri arttıkça, yaşam kaliteleri de artış göstermektedir.

Bağlılık alt boyutu ile yaşam kalitesi ve genel sağlık, fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutları arasında, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Güreşçilerin bağlılık düzeyleri arttıkça, yaşam kaliteleri de artış göstermektedir.

Kontrol alt boyutu ile yaşam kalitesi ve genel sağlık, fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutları arasında, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Güreşçilerin kontrol düzeyleri arttıkça, yaşam kaliteleri de artış göstermektedir.

Sonuç olarak elit güreşçilerde mental dayanıklılık düzeyleri yaşam kalitesini etkilemektedir. Elit güreşçilerde mental dayanıklılık düzeyleri arttıkça, yaşam kaliteleri de artmaktadır. Mental dayanıklılık durumları, güreşçileri müsabaka esnasında yönlendirmektedir. Mental dayanıklılık durumunu birçok değişen etkilemektedir. Örneğin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve gelir durumu gibi değişkenler mental dayanıklılık durumunu olumlu ya da

olumsuz şekilde değiştirmektedir. Aynı durum yaşam kalitesinde de geçerlidir. Yaşam kalitesinin yüksek düzeyde olması için bu değişkenlerin olumlu düzeyde olmaları gerekmektedir. Yaş ilerledikçe güreşçilerin mental dayanıklılık ve yaşam kaliteleri de artmaktadır. Bunun nedeninin güreşçilerin tecrübe sahibi olmasıyla karşılaştıkları sorunlardan daha az etkilenmesi düşünülebilir. Mental dayanıklılık düzeyleri cinsiyet bakımından incelendiğinde ise erkek güreşçilerin, kadın greşçilerden daha yüksek ortalamaları sahip olduğu görülmüştür. Kadın güreşçilerin daha duygusal bir cinsiyete sahip olması buna neden gösterilebilir. Medeni durumda evli güreşçiler hem mental dayanıklılık hem de yaşam kalitesi anlamında daha yüksek ortalamalara sahiptir. Evli güreşçiler, eşleri tarafından desteklenmesi nedeniyle yüksek ortalamalara sahip olabilir. Gelir düzeyleri yüksek olan güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kaliteleri yüksektir. Ekonomik gelirin yüksek olması güreşçilerin mental dayanıklılıklarını doğrudan etkilemektedir. Ekonomik gelir aynı zamanda yaşam kalitesini de doğrudan etkilemektedir. Ekonomik anlamda yetersiz gelire sahip güreşçiler mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi yönünden düşük puana sahiptir. Yeterli gelire sahip olmayan güreşçiler, ihtiyaçlarını karşılayamadıkları için düşük puana sahip olabilirler. Değişkenler, güreşçilerin hem mental dayanıklılık durumlarını hem de yaşam kalitelerini etkilemektedir.

ÖNERİLER

- Bu araştırmanın örneklem grubunu sadece Türkiye Güreş Federasyonuna bağlı elit güreşçiler oluşturması sınırlılık olarak ele alınabilir. Bu noktada, diğer spor dallarında da mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi leklerinin çalışılması spor bilimine fayda sağlayabilir.
- Bu araştırmada kullanılan bağımsız değişkenlerin dışında farklı değişkenlerin de ele alınarak sporcuların mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesine bilgi birikimi bağlamında katkılar sunabilir.
- Mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi leklerinin farklı desen ve konularda çalışılması çeşitlilik sağlayabilir.
- Sporcuların, alanında profesyonel kişiler tarafından hizmet ve destek sunulmasının sportif ve sosyal anlamda başarılarına önemli faydalar sunacağı düşünülebilir.

KAYNAKÇA

- Akgün, N. (1992) Egzersiz Fizyolojisi, 4. Baskı, 1. Cilt, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, s, 60- 198.
- Aktaş, Ö. (2019). Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mental dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Akyüz, H. (2018). Boş Zaman Tüketicilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Olimpik Kış Festivali Örneği, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Altay B, Cavusoglu F, (2016). Cal A. The factors affecting the perception of elderly patients towards health, quality of life and health-related quality of life. TAF Prev Med Bull. 15(3).
- Altıntaş, A. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ambrey, C., Ulichny, J., and Fleming, C. (2017). The Social Connectedness and Life Satisfaction Nexus: A Panel Data Analysis of Women in Australia. Fem Econ. 23(2), 1-32.
- Arı, M. (2018). Unutulmuş geleneksel güreşlerden dutluk güreşlerinin incelemesi (Malatya Örneği). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Arpacı F. (2015). "Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesi Açısından Günlük Yaşam Aktivitelerini Yapabilme Durumunun İncelenmesi", Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 8(1).
- Atalı, M. (2022). Elit Düzey Kadın Erkek Buz Hokeyi Sporcularının Mental Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi.
- Atasoy, B. ve Öztürk F. (2005). "Küreselleşme ve Spor", Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt XVIII, Sayı 1.
- Avcı, K. ve Pala, K. (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi.
- Ay, A. Uçar, F. (2020). YeniHayat C. 112 Acil Sağlık Hizmetlerinde Çalışanların Hasta Güvenliği Kültürü Algılarının İncelenmesi. İşletme Bilimi Derg. 14 Eylül 2020; Erken Görünüm.
- Aydaş, F., Uğraş, A., ve Savaş, S. (2002) "A milli boks takımı ile Müsabık iki farklı boks Takımının Seçilmiş Fiziksel ve Fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması" Gazi Üni. BESYO Dergisi, C 7, s 2.
- Aydın, A. (2001). Gelişim ve öğrenme psikolojisi (3. Baskı). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aydiner Boylu, A. ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri [Quality of life and its indicators]. // Akademik Araştırmalar ve Araştırmalar Dergisi, 8(15), 137-150.
- Azman, A.B., Sararaks, S., Rugayah, B., Low, L.L., Azian, A.A., and Geeta, S. (2003). Quality of life of the Malaysian general population: results from a postal survey using the SF-36. Med J Malaysia. 58(5), 694-711.

- Bahodirovich, F. S. (2022). History of wrestling sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 219-223.
- Başaran, M. (1984). *Serbest ve Grekoromen Güreş*. (1.baskı), Gençlik Spor Akademisi Yayınları, Ankara.1-3.
- Bayköse N, Civar YS, Çoban M, Şahan H, Certel Z. (2016). Role of Self Talk in Prediction of Passion Level in Physical Education Class Environment. *Turkish Online Journal of Educational Technology*.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Taekvandocuların Psikolojik Sağlık ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Sıtkı Koçman üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bıyıklı, Y. (1993). *Genç Güreşçi Yetiştirilmesi Konusunda Kamu Kuruluşlarının Rolü ve Bursa Örneği*, İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Vakfı Yayınları, Tezler Dizisi:3, İstanbul: C Yayınları Matbaası.
- Biçer, T. (2008). Yaşam ve Sporda Doruk Performans, Başarının Zihinsel Dinamikleri. 10. Baskı, İstanbul, Beyaz Yayınları.; 12-14, 23, 200-201, 213, 217.
- Bilgili, S. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Erzurum.
- Bilir, N., Özcebe, H., Vaizoğlu, S.A., Aslan, D., Subaşı, N. ve Telatar, T.G. (2005). Van ilinde 15 yaş üzeri erkeklerde SF-36 ile yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*. 25(5).
- Boruchovitch, E. and Mednick, B.R. (2002). The meaning of health and illness: some considerations for health psychology. *Psico-USF*. 7, 175-183.
- Bull SJ, Shambrook CJ, James W, Brooks (2005). JE. Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17:3, 209-227.
- Cattel, R. B., Blewett, D. B., Belof, J.R. (1954).The Inheritance of Personality A Multiple Variance Analysis Determination of Approximate Nature-Nurture Ratios for Primary Personality Factors in Q-Data. *American journal of human genetics*.
- Cepheci, O. (2022). *Kadın Voleybolcuların Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Mental Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Hatay Üniversitesi.
- Chappell, P., and Wirz, S. (2003). Quality of life following spinal cord injury for 20-40 year old males living in Sri Lanka. *Asia Pacific Disability Rehabilitation Journal*, 14(2): 162- 78.
- Cherry HL (2005). *Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness*. Masters Theses, University of Tennessee, Knoxville.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002) *Mental Toughness: The Concept and Its Measurement*. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43), London: Thomson.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. and Jones, G., (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26:83-95.

- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust, L., and Azadi, K. (2010). Mental Toughness and Athletes' use of Psychological Strategies. *European Journal of Sport Science*, s. 10, 1:43-51.
- Crust, L., Clough, P. J. (2011). Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2(1), 21-32.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., and Clough, P.J. (2014). Mental Toughness in Higher Education: Relationships With Achievement and Progression in First-Year University Sports Students. *Personality and Individual Differences*, s. 69:87-91.
- Çakmak, E. (2019). Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çam, C., Atay, E., & Işıklı, B. (2018). Yaşlılarda Yalnızlık Ve Yaşam Kalitesi. *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2), 49-67.
- Çeviker, A., Ünlü, Ç. (2023). Türklerde Geleneksel Düğün Güreşleri ve Günümüzdeki Önemi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 185-188.
- Çoban, O. (2018). Tenis sporcularının mental dayanıklılık seviyelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. 13(27), 479-488. Doi:10.7827/TurkishStudies.
- Dervişoğlu, M. (2012). Kırkpınar Güreşlerinin Halk Bilimsel Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı Türk Edebiyatı Bilim Dalı, Edirne.
- Drew, C. H., Bonnefoy, X. and Van Duivenboden, J. (2000). Guidelines for evaluation of environmental health services (90). WHO Regional Office Europe.
- Durmaz, A. (2008). Liselerde Okul Yaşam Kalitesi (Kırklareli İli Örneği). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Edirne.
- Dursunoğlu, A. (2023). Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeyleri İle Psikolojik Uyumsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi.
- Eberspacher, H. & Joab, M., (2005). A Role Base Approach to Group Support in a Collaborative Learning Environment, Fifth IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT'05), Vol 5, 132-133, Taiwan.
- Ekelik-Gülgün, F. (2014). Hemşire ve ebelerde yaşam kalitesi ve yaşam kalitesi algısı Antalya Atatürk Devlet Hastanesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eser, E. (2004). Yaşam kalitesinin sınıflandırılması ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin ölçümü. 1. Sağlıkta yaşam kalitesi sempozyumu, 8-10.
- Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Yalçın Eser, S., Elbi, H. ve Göker, E. (1999). Whoqo 1100 ve Whoqol-Bref'in psikometrik özellikleri. 3P (Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji) Dergisi. (Ek2), 7, 23-40.

Evans, J. R. (1991). Creative Thinking: In The Decision And Managemet Sciences. Ohio: Sought-Western Publishing Company Feltz DL. Self-Confidence And Sports Performance. Exercise And Sport Sciences Reviews.

Eyili, M. (2017).Kadınlarda Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesi ve Sağlık Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 25-26.

Farrokhi, A., Kashani, V. & Motasharei, E. (2011). Comparison of mental toughness of contact and non-contact men and women athletes in different skill levels. Semi-Annually Motor Behavior (Research on Sport Science), 3(8), 71-86.

Felce, D. (1997). Defining and applying the concept of quality of life. Journal of Intellectual Disability Research, 41(2): 126- 37.

Florian, V., Mikulincer, M. and Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. Journal Of Personality And Social Psychology, 68(4), 687-695.

Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H ve, Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. Kocatepe Tıp Dergisi, 12(3),145-150.

Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology. 14(3), 172-204.

Gökdemir, K. (1991). Karakucak Güreş Projesi Doğrultusunda Müsabaka Yönetimi İle Seçilmiş Olan Erkek Çocukların Bazı Fizyolojik Özelliklerinin Yetenek Seçimindeki Etkisinin Araştırılması, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gökdemir, K. (2000). Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Poyraz Ofset.

Gökmen, B. (2014). Özel Eğitim Okulu Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Aydın Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gölge, A. (2019). Taekwondo sporcularının duyu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının ölçülmesi (Yozgat ili örneği). Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Gucciardi, D. (2011). Gordon S. Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research. Routledge.

Güler, M. (2010). Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik Ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Gülmez, H. (2013). Çalışanların yaşam kalitesini etkileyen faktörler. Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care.

Gümüş A. (1998). Güreş tarihi, Türk Spor Vakfı Yayınları.

Gümüş, A. (1999). 5 Dakikalık Güreşte Teknik Taktik. (1. baskı), Kurtiş Matbaası, İstanbul.

- Gümüş, M. (2002). Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2016). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Gürsel, N. (2015). Öğretim Elemanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi SBE.
- Güven, Ö. (1999). Türklerde Spor Kültürü, Geliştirilmiş İkinci Baskı, Atatürk Yüksek Kurumu, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı, Türk Kültüründen Görüntüler Dizisi: 44, Ankara.
- Hair J.F., Black W.C., Babin B.J., Anderson R.E. and Tatham R.L. (2013). Multivariate Data Analysis, Pearson Education Limited.
- İğrek, M. ve Karataş, A. (2000). Son Yüzyılda Türk Güreşi, Step Ajans Matbaacılık Reklamcılık Hizmetleri, İstanbul.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). Psychology of success in sports. Alfa Publication, İstanbul.
- İmamoğlu, G. ve Koca, F. (2018). Eski çağ misirda boks, güreş ve eskrim ile ilgili figürler üzerine yorumlar. Journal of International Social Research. 11(59).
- İslamoğlu, A. H., ve Alnıaçık, Ü. (2016). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. s.515. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Jahoda, M. (1953). The meaning of psychological health. Social Casework. 34(8), 349-354.
- Jones, G, Hanton, S., Connaughton, D.A. (2007). Framework of Mental Toughness in The World's Best Performers. Sport Psychology. 21(2), 243-264.
- Jones, G., Hanton, S. and Connaughton, D. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. Journal of Applied Sport Psychology. 205-218.
- Jones, M.I. and Parker, J.K. (2013). What is the Size of the Relationship Between Global Mental Toughness and Youth Experiences?. Personality and Individual Differences, s.54,4:519-5523.
- Kaiseler, M., Polman, R. and Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. Personality and individual differences. 47(7),728-733.
- Kalaycı, Ş. (2016). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. (Editör: Şeref Kalaycı), Asil Yayınevi, Ankara.
- Kangal, A. (2009). Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi ve Türk Üniversite Öğrencilerine Uyarlanması, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Karadoğan, U. C. (2021). Geçmişten geleceğe uzanan kültürel miras: Kırkpınar yağlı güreşleri. Berikan Yayınları.
- Karageorghis, .C.I. and Terry, .P.C. (2007). Spor Psikolojisi. 1.Baskı, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti., İstanbul.

- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, A. (1996). Greko-romen güreş 1988-1996 Halil İbrahim Alkoç Vakfı Yayını, Eremit Matbaası, İstanbul.
- Kayhan, R. F. Hacıcaferoğlu, S. Aydoğan, H., and Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi. 5 (2), 55-64.
- Kelly, G. (1955). Personal construct psychology. Nueva York: Norton.
- Keskin, E. (1978). Aba Güreşimiz, Karacan Matbaası, Ankara.
- Knowlton, K. (2019). Globalization and environmental health. J. O. Nriagu (Ed.) Encyclopedia of Environmental Health (Second Edition), 325-330. Michigan: Elsevier.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. Journal of personality and social psychology. 37(1).
- Kocaekşi, S., ve Yıldırım, I. Ö. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi. 6(2), 392-406.
- Koçoğlu, D, Akın, B. (2009). Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Yayını.
- Koipysheva, E. A., Lebedinsky, V. Y. and Koipysheva, M. A. (2018). Physical health (definition, semantic content, study prospects). In The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS, 50.
- Konter, E. (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları.31-37.
- Kürkçü, R., Hazar, F., Atlı, M., ve Kartal, R. (2009). " Sezon Öncesi Hazırlık Dönemi Antrenmanlarının Güreşçilerin Solunum Fonksiyonları Kan Basıncı ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi" Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:1, Sayı:2,9-19 Ocak.
- Lin, Y., Clough, P.J., Welch, J., Papageorgiou, K.A. (2017). Individual differences in mental toughness associate with academic performance and income. Personality and Individual Differences, 113, 178-183.
- Loehr, J.E. (1982). Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports. Plume Press, New York.
- Loehr, J.E. (1995). The New Toughness Training for Sports. Plume Press, New York.
- Long, P.H. (1960). On the quantity and quality of life. // Medical Times, 88, 613-619.
- Maddi, S.R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology. 1(3), 160-168.
- Mahoney JW, Gucciardi DF, Ntoumanis N, Mallet CJ. (2014). Motivational Antecedents and Associations with Performance and Psychological Health. Journal of Sport and Exercise Psychology. 36(3), 281-292.

Maraşlı, H. (2018). Genç Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Marchant, D.C., Polman, R.C.J., Clough, P.J., Jackson, J.G., Levy, A.R. and Nicholls, A.R. (2009), "Mental toughness: managerial and age differences". 24(5), 428-437.

Meriç, S. ve Turay, Ö. (2020). Tekerlekli sandalye basketbolcularının spora katılım motivasyonu ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. (48), 433-450.

Neveu, V. (2004). La confiance organisationnelle: définition et mesure. In conférence donnée au congrès de l'Association Française des Ressources Humaines, texte. [en ligne] <http://www.agrh2004-esg.uqam.ca/pdf/tome2/neveu.pdf>.

Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C. and Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self- efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, s.42 6:513-524

Nicholls, A., Polman, R., Levy, A. and Backhouse, S. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*. (44), 1182- 1192. doi: 10.1016/j.paid.2007.11.011.

Ordóñez, G. A. (2021). On the Extent of Environmental Health. *Open Journal of Preventive Medicine*.

Özgün, A. (2022). Polis mesleki eğitim merkezi (pomem) sınavına hazırlanan adayların spora yönelik tutumları ve mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

Özkara, Ş. (2017). Rekreatif Faaliyetlere Katılım İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Park, S. (2005). Concept Of The Quality Of Life And Indexing. *International Review Of Public Administration*. 9(2), 77-87.

Paskulin, L. M. G., & Molzahn, A. (2007). Quality of life of older adults in Canada and Brazil. *Western Journal of Nursing Research*, 29(1), 10-26.

Pehlivan, D. (1984). *Serbest Güreş Teknikleri*, Yayınevi Ankara.

Pehlivan, H. (2014). Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: Geçerlik ve güvenirlik araştırması, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Peke, K. (2020). Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Pekel, A. (2016). Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlilikleri ve Üniversite Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Perry, J. L., Strycharczyk, D., Dagnall, N., Denovan, A., Papageorgiou, K. A., Clough, P. J. (2021). Dimensionality of the Mental Toughness Questionnaire (MTQ48). *Frontiers in Psychology*. 12, 654836.

- Pınar Bölüktaş, R. (2012). Türkiye’de Hemşirelik Alanında Yaşam Kalitesi [Quality of Life in the Field of Nursing in Turkey]. // Cerrahi Bakım ve Yaşam Kalitesi Sempozyumu, Manisa, 5-10.
- Reha, A. (2013), Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Yöntemler, Dördüncü Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara. 2(1), k: 1-6.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069.
- Saavedra, J.M., Kristjansdottir, H., Eerlingsdottir, A. and Sveinsson, G. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*. (134), 125-130. doi: 10.1016/j.paid.2018.06.011.
- Sapancalı, F. (2009). *Toplumsal Açından Yaşam Kalitesi*. İzmir: Altın Nokta.
- Sarı, İ., Sağ, S. ve Demir, A.P. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Tekvando Sporcularında Bir İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 22(4), 131-147.
- Savcı, B. A. (2006). Kanserli hastalarda yaşam kalitesini ve sosyal destek düzeyini etkileyen faktörler. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı.
- Saxena, S., Carlson, D., Billington, R. and Orley, J. (2001). The WHO quality of life assessment instrument (WHOQOL-BREF): the importance of its items for cross-cultural research. *Quality of Life Research*. 10: 711-21.
- Saygılı, M. (2016). Sağlık Çalışanlarının Araştırma Yaşam Kalitesine İlişkin Bir Değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 52 ,p. 437-451.
- Sheard M., Golby J. and Wersch A. (2009). “Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)” *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3):186–193.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex, Routledge.
- Skevington SM, Lotfy M, O’Connell KA, (2004). WHOQOL Group. The World Health Organization’s WHOQOL-BREF quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial. A report from the WHOQOL group. *Qual Life Res Int J Qual Life Asp Treat Care Rehabil*. 13(2): 299-310.
- Soner, O. (1995). Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi.
- Süleymanoğulları, M. ve Tozoğlu, E. (2021). Curling Sporcularının Mental Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 16(2), 112-121.
- Şahinler, Y., ve Beşler, H. K. (2021). Takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-144.
- Şener, O. A., & İmamoğlu, G. (2018). Osmanlı İmparatorluğunda Güreş Faaliyetleri ve Yansımaları. *Electronic Turkish Studies*, 13 (26).

- Tam, S.F. (1998). Quality of Life: Theory and Methodology. International Journal of Rehabilitation Research. 21: 365-74.
- Tan, J. S., Tambyah, K. S. and Kau, K. A. (2006). "The influence of value orientations and demographics on quality of life perceptions: evidence from a national survey of singaporeans", Social Indicators Research. 78(1), 33-59.
- Tazegül, Ü. (2018). Farklı toplumlardaki geleneksel güreşler. Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 6(13), 267-289.
- Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Togo, T.O. (2018). Kurumsal Spor Organizasyonlarının Örgütsel Bağlılık ve Yaşam Kalitesine Etkisinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İstanbul, İstanbul.
- Thomas, R., and Zamanpour, K. (2018). Injuries in wrestling: systematic review. The Physician and Sportsmedicine, 46 (2), 168-196.
- Top, M.Ş., Özden, S.Y., Sevim, M.E. (2003). Psikiyatride Yaşam Kalitesi. Düşünen Adam Yayın Evi.
- Tugay, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Beden Algısı ve Beslenme Durumunun Saptanması. Biruni Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Beslenme ve Diyetetik (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul.
- Tuncel, S. (2020). Psikososyal Alanlar III, Bölüm. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Turan, M., Mavibaş, M., ve Savaş, B. Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2(2), 52-70.
- Tutko, T.A. (1985). Psychology of coaching. Hockey Canada Proceedings Level 5 Seminer.
- TMOK, (2023). (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi). Olimpiyat Madalyalarımız. <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Madalyalarimiz> (27.07.2023/01.25).
- Türkoğlu, F. (2019). Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Ulucan, A. (2023). Güreş sporunun gelişimi ve toplumsal algıda güreşin yeri, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ulukan, H., ve Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi İle Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. 3(1),185-201.
- Umberson, D. ve Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: a flashpoint for health policy. Journal of Health and Social Behavior. S54-S66.
- Ural, A., ve Kılıç, İ. (2005). Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi. Detay Yayıncılık. Ankara.
- Uyanık, Y. (2017), "Yaşlılık, Yaşlanan Nüfus ve Sosyal Politika", İş ve Hayat Dergisi.3(5), 67-100.

Veysel, T., ve Birol, S. Ş. (2017). Bedensel Engelli Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Karar Verme Stillerine Olan Etkisinin Belirlenmesi. *Journal of International Social Research*.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). Relationship between competitive anxiety, state anxiety, and golf performance: a field study. *J. Sport Psychol*, 2: 148-54.

Yalçın, S.E., Fidaner, H., Fidaner, C., Elbi, H. ve Göker, E. (1999). Yaşam kalitesinin ölçülmesi, WHOQOL 100 ve WHOQOL-BREF. 3P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji) Dergisi. 7(2), 5-13.

Yarayan, Y.E., Yıldız, A.B., ve Gülşen, D.B.A., (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(7): 992- 999.

Yıldırım, A. ve Hacıhasanoğlu, R. (2011). Quality of life and effective variables among health care professionals, *Journal of Psychiatric Nursing*. *Journal of Psychiatric Nursing* 2011;2(2):61-68.

Yıldız, A.B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, G. ve Karaca, S. (2019). Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(3), 258-266.

Young, K.J. and Longman, A.J. (1983). Quality of Life and Persons with Melanoma: A pilot study. *Cancer Nursing*. 6(1): 219- 25.

EKLER



EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli ve Önemli Katılımcılar,

Kişisel bilgi formu ve araştırmada kullanılan anketlerde bulunan tüm ifadelere yönelik işaretleme yapmanız araştırma kapsamı için önemlidir. İşaretleme yaparken madde ve soruları boş bırakmamaya özen gösteriniz. İfadelere verilen yanıtların öznel olarak yanlış ve doğru bir şekilde değerlendirilmesi yapılmayacaktır. Verilen yanıtlar kişinin düşüncesi olarak değerlendirilecektir. Bu sebep ile herhangi bir ifadedeki durumla ilgili kendinizi nasıl değerlendiriyorsanız öyle işaretleme yapmanız önemlidir. Verilen bilgilerin gizlilik ilkesi noktasında gizli tutulacaktır. Katılarınız için teşekkür ederim.

Metin DALAR

Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaş
 18-20 21-26 27-32 33-38 39-44 42 ve üzeri
2. Cinsiyet
 Kadın Erkek
3. Medeni Durum Evli Bekar
4. Eğitim Durumu
 İlköğretim Ortaöğretim Yükseköğretim (Önlisans-Lisans) Lisansüstü
5. Güreşe Başlama Yaşı
6. Kaç yıldır güreş yapmaktasınız?
 1-3 yıl 4-6 yıl 7-9 yıl 9-13 yıl 13 ve üzeri yıl
7. Güreş Sikletiniz
8. Aldığınız maaşın ihtiyaçlarınızı karşılama durumu nedir? Evet Hayır
9. Kaç ülkede yarışmalara katıldınız?

EK-2. SPORDA MENTAL DAYANIKLIK ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle Doğru	Genellikle Doğru	Nadiren Doğru	Hiç Doğru Değil
1	Yeteneklerime sarsılmaz güvenim vardır.	A	B	C	D
2	Beni diğer rakiplerimden ayıran özelliklere sahibim.	A	B	C	D
3	Baskı altında iyi performans gösterebilmek için gerekli unsurlara sahibim.	A	B	C	D
4	Baskı altında kendime güvenerek ve tüm sorumluluğu üstlenerek karar verebilirim.	A	B	C	D
5	Eğer kaybedersem soğukkanlılığımı yeniden kazanabilirim.	A	B	C	D
6	Yapmam gereken görevleri tamamlama konusunda kararlıyım.	A	B	C	D
7	Kendime zorlu hedefler koyma konusunda sorumluluk alırım.	A	B	C	D
8	Zor şartlar altında pes ederim.	A	B	C	D
9	Dikkatim kolay dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim	A	B	C	D
10	Düşük performans gösteririm diye endişelenirim.	A	B	C	D
11	Kendimden şüphe etme durumum dayanılmaz boyuttadır.	A	B	C	D
12	Beklemediğim ya da kontrol edemediğim durumlarda kaygılanırım.	A	B	C	D
13	İşler istediğim gibi gitmediğinde sinirlenirim ve hayal kırıklığına uğrarım.	A	B	C	D

EK-3. DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ YAŞAM KALİTESİ KISA FORM ÖLÇEĞİ

Başlamadan önce kendinizle ilgili genel bir kaç soruyu cevaplamanızı istiyoruz. Lütfen doğru yanıtlara işaret koyun ya da verilen boş yerleri doldurunuz.

Cinsiyetiniz nedir?	<input type="checkbox"/> Erkek	<input type="checkbox"/> Kadın	Doğum tarihiniz nedir?	
Gördüğünüz en yüksek eğitim derecesi nedir?	Medeni durumunuz nedir?			
<input type="checkbox"/> Hiç Eğitim Almadım	<input type="checkbox"/> İlkokul-Ortaokul	<input type="checkbox"/> Hiç Evlenmemiş	<input type="checkbox"/> Evli Gibi Yaşıyor	<input type="checkbox"/> Evli
<input type="checkbox"/> Lise Veya Eşdeğeri	<input type="checkbox"/> Üniversite	<input type="checkbox"/> Boşanmış	<input type="checkbox"/> Ayrılmış	<input type="checkbox"/> Eşi Yaşamıyor
Şu anda bir hastalığınız var mı?	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır	Eğer şu anda sağlığınıza ilgili yolunda gitmeyen bir durum varsa;	
Sizce bu nedir?				(hastalık/sorun)

Bu anket sizin yaşamınızın kalitesi, sağlığınıza ve yaşamınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüzü sorgulamaktadır. Lütfen bütün soruları son 2 haftayı göz önünde bulundurarak ve size en uygun olanı seçerek cevaplayınız.

1 G1	Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	Çok kötü <input type="checkbox"/> 1	Biraz kötü <input type="checkbox"/> 2	Ne iyi, ne kötü <input type="checkbox"/> 3	Oldukça iyi <input type="checkbox"/> 4	Çok iyi <input type="checkbox"/> 5
2 G4	Sağlığınıza ne kadar hoşnutsunuz?	Hiç hoşnut değil <input type="checkbox"/> 1	Çok az hoşnut <input type="checkbox"/> 2	Ne hoşnut, ne de değil <input type="checkbox"/> 3	Epeyce hoşnut <input type="checkbox"/> 4	Çok hoşnut <input type="checkbox"/> 5
3 F1.4	Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?	Hiç <input type="checkbox"/> 5	Çok az <input type="checkbox"/> 4	Orta derecede <input type="checkbox"/> 3	Çokça <input type="checkbox"/> 2	Aşırı derecede <input type="checkbox"/> 1
4 F11.3	Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
5 F4.1	Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6 F24.2	Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7 F5.3	Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?	Hiç <input type="checkbox"/> 1	Çok az <input type="checkbox"/> 2	Orta derecede <input type="checkbox"/> 3	Çokça <input type="checkbox"/> 4	Son derecede <input type="checkbox"/> 5
8 F16.1	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9 F22.1	Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10 F2.1	Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?	Hiç <input type="checkbox"/> 1	Çok az <input type="checkbox"/> 2	Orta derecede <input type="checkbox"/> 3	Çokça <input type="checkbox"/> 4	Tamamen <input type="checkbox"/> 5
11 F7.1	Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12 F18.1	İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13 F20.1	Günlük yaşantınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14 F21.1	Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

15 F9.1	Bedensel hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?	Çok kötü <input type="checkbox"/> 1	Biraz kötü <input type="checkbox"/> 2	Ne iyi, ne kötü <input type="checkbox"/> 3	Oldukça iyi <input type="checkbox"/> 4	Çok iyi <input type="checkbox"/> 5
16 F13.3	Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?	Hiç hoşnut değil <input type="checkbox"/> 1	Çok az hoşnut <input type="checkbox"/> 2	Ne hoşnut, ne de değil <input type="checkbox"/> 3	Epeyce hoşnut <input type="checkbox"/> 4	Çok hoşnut <input type="checkbox"/> 5
17 F10.3	Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
18 F12.4	İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
19 F6.3	Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
20 F13.3	Aile dışı kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
21 F15.3	Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
22 F14.4	Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
23 F17.3	Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
24 F19.3	Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
25 F23.3	Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
26 F8.1	Ne sıklıkta hüznün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi duygulara kapılırsınız?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/> 5	Nadiren <input type="checkbox"/> 4	Ara sıra <input type="checkbox"/> 3	Çoğunlukla <input type="checkbox"/> 2	Her zaman <input type="checkbox"/> 1
27 U	Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrole ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	Hiç <input type="checkbox"/> 1	Çok az <input type="checkbox"/> 2	Orta derecede <input type="checkbox"/> 3	Çokça <input type="checkbox"/> 4	Aşırı derecede <input type="checkbox"/> 5

EK-4. Etik Kurul Onayı



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

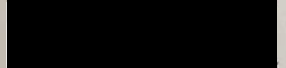
Sayı : 2023-118
Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

08/05/2023

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.


Prof. Dr. Mehmet KUTLU
Başkan

Başvuru Numarası	2023-71
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER
Araştırma Başlığı	Elit Güreşçilerde Mental Dayanıklık ve Yaşam Kalitesi
Toplantı Tarihi	03.05.2023
Karar Numarası	2023-05

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.*
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

Ek-5. Anket Kullanım İzni

