



**T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Mehmet GÜLTEKİN

MUĞLA-2024

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

Mehmet GÜLTEKİN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Merve CEYLAN

MUĞLA-2024

TEZ ONAYI

Mehmet GÜLTEKİN tarafından hazırlanan “Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programında, Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı	Prof. Dr. Kenan ŞEBİN Erzurum Atatürk Üniversitesi	(İmza)
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Merve CEYLAN Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	(İmza)
Üye	Doç. Dr. Halil Evren ŞENTÜRK Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	(İmza)

Tez savunma tarihi: 27.06.2024

Bu tez Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programında, Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirmektedir.

Prof. Dr. Müesser ÖZCAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan metinleri sahiplerinden yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricinde YÖK Ulusal Tez Merkezi / MSKÜ Açık Erişim Sisteminde erişime açılabilir.

☐ Tezimle ilgili patent başvurusu yapılacağından veya patent alma süreci devam ettiğinden Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile tezimin mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl erişime açılmasının ertelenmesini talep ediyorum.

☒ Tezimde yeni teknik, materyal ve metotlar kullanıldığından ve henüz makaleye dönüşmemiş olduğundan Enstitü Yönetim Kurul kararı ile mezuniyet tarihimden itibaren 6 ay tezimin erişime açılmasının ertelenmesini talep ediyorum.

27.06.2024

(İmza)

Mehmet GÜLTEKİN

TEŞEKKÜR

“Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışmasının hazırlanmasında emeği geçen katılımcılara teşekkür ediyorum. Ayrıca, yüksek lisans eğitimim boyunca benden hiçbir desteği esirgemeyen, danışmanlığımı yapan değerli hocam sayın Doç. Dr. Merve CEYLAN’a teşekkür ederim.

Mehmet GÜLTEKİN



SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenleri açısından incelemektir. Tarama modelinde yürütülen olan araştırmanın evrenini Muğla ilinde lisanslı spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklem ise, Şehit Ömer Halisdemir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Köyceğiz Mesleki ve Teknik Eğitim Merkezi, Köyceğiz Anadolu Lisesi, Yüksekokul Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki öğrencilerden ulaşılabilen ve gönüllü olarak katılan öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmada örneklem grubunu olarak 316 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlilik hakkında veri toplamak amacıyla 2013 yılında Liebenberg tarafından geliştirilen “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ” ve 1995 yılında Schwarzer ve Jerusalam tarafından geliştirilen “öz yeterlilik Ölçeği ” ve katılımcıların bazı kişisel bilgilerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu ” kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğu, erkek katılımcıların genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yaş ilerledikçe psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı, bireysel spor yapan katılımcıların genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin spor yapmayan ve takım sporu yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aile gelir düzeyi arttıkça genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı ve bu iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Spor, Psikolojik Sağlamlık, Öz Yeterlilik

EXAMINING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND SELF-EFFICACY LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS ENGAGED IN SPORTS AND THOSE NOT ENGAGED IN SPORTS

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationship between psychological resilience and self-efficacy among high school students who participate in sports and those who do not, considering certain demographic variables. The research, conducted using a survey model, includes high school students in Muğla who are licensed athletes as well as those who are not. The sample consists of students who were accessible and voluntarily participated from Şehit Ömer Halisdemir Vocational and Technical Anatolian High School, Köyceğiz Vocational and Technical Education Center, Köyceğiz Anatolian High School, and Vocational and Technical Anatolian High Schools. The sample group in the study includes 316 individuals. As data collection instruments, the “Child and Youth Resilience Measure” developed by Liebenberg in 2013 and the “General Self-Efficacy Scale” developed by Schwarzer and Jerusalem in 1995 were used to gather data on psychological resilience and self-efficacy. Additionally, a “Personal Information Form” prepared by the researcher was used to obtain some personal information about the participants. SPSS software was used for data analysis. According to the research results, the scales used were found to be reliable. Male participants were found to have higher levels of general self-efficacy and psychological resilience compared to female participants. Furthermore, it was found that as age increases, psychological resilience levels also increase, and participants engaged in individual sports have higher levels of general self-efficacy and psychological resilience compared to those who do not participate in sports and those who participate in team sports. It was also observed that as family income levels increase, general self-efficacy and psychological resilience levels increase, and there is a positive relationship between these two variables.

Keywords: Sports, Psychological Resilience, Self-Efficacy

ETİK BEYAN

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi” isimli çalışmada tezin planlanmasından yazımına kadar tüm süreçlerde etik ilkelere bağlı kaldığımı, tezime ilişkin bilgi ve belgeleri akademik ve bilimsel etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, tezimde kullandığım tüm görsel ve yazılı materyallerin kaynağını gösterdiğimi, yararlandığım eserlerin tümünün kaynaklar bölümünde yer aldığını, tezimin Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna göre yazıldığını beyan ederim.

27.06.2024

(İmza)

Mehmet GÜLTEKİN

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	vi
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Spor Kavramı	3
2.1.1. Sporun Genel Sağlık Üzerindeki Etkileri	3
2.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramı	4
2.2.1. Psikolojik Sağlamlık Tanımı Ve Temel Özellikleri	4
2.2.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	5
2.2.3. Psikolojik Sağlamlığın Bireyin Yaşamındaki Önemi Ve Etkileri	8
2.3. Öz Yeterlik Kavramı	9
2.3.1. Öz Yeterlik Tanımı Ve Temel Özellikleri.....	9
2.3.2. Öz Yeterlik İnancının Gelişimi Ve Etkileyen Faktörler.....	9
2.3.3. Öz Yeterlik İnancının Bireyin Davranışları Ve Başarısı Üzerindeki Etkileri.....	9
2.4. Sporun Psikolojik Sağlamlık Ve Öz Yeterlik Üzerindeki Etkileri.....	10
2.4.1. Sporun Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkileri	10
2.4.2. Sporun Öz Yeterlik İnancına Olan Etkileri	11
3. YÖNTEM	16
3.1. Araştırma Modeli	16
3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi/Araştırma Materyali.....	16
3.3. Veri Toplama Araçları	17
3.4. Veri Toplama Süreci	17
3.5. Deneysel Kurgu.....	17
3.6. İstatistiksel Analiz.....	18
3.7. Etik Onay	18
3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları	18
4. BULGULAR.....	19
5. TARTIŞMA.....	29

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	33
6.1. Sonuçlar	33
6.2. Öneriler	33
KAYNAKLAR	35
EKLER	42
Ek 1: ETİK KURUL ONAYI	42
Ek 2: KURUM İZİN ONAYI	43
Ek 3: FORMLAR (VERİ / KAYIT FORMLARI / ANKET FORMLARI / vb.)	44
Ek 4: ÖZ GEÇMİŞ	46



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Ölçeklerin güvenirlik kat sayısı	19
Tablo 4.2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	19
Tablo 4.3. Katılımcıların spor yapma değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	19
Tablo 4.4. Katılımcıların yaş değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	20
Tablo 4.5. Katılımcıların ilgilendiği spor türü değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	20
Tablo 4.6. Katılımcıların aile gelir değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	20
Tablo 4.7. Çalışmaya katılan bireylerin sınıf değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	21
Tablo 4.8. Çalışmaya katılan bireylerin anne eğitim düzeyine göre frekans ve yüzde dağılımı	21
Tablo 4.9. Çalışmaya katılan bireylerin baba eğitim düzeyine göre frekans ve yüzde dağılımı	22
Tablo 4.10. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu	22
Tablo 4.11. Katılımcıların lisanslı spor yapma değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu	22
Tablo 4.12. Katılımcıların yaş değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu	23
Tablo 4.13. Katılımcıların spor yapma türü değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu	24
Tablo 4.14. Katılımcıların aile gelir değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu	24
Tablo 4.15. Katılımcıların sınıf değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu	25
Tablo 4.16. Katılımcıların anne eğitim değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu	26
Tablo 4.17. Katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu	27
Tablo 4.18. Katılımcıların bağımsız değişkenlere göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ki ilişki tablosu	27

1. GİRİŞ

Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin insanların gerginlikten ve hissedilen baskılardan uzaklaşmalarına, daha huzurlu ve zinde bir yaşam biçimine geçiş yapabilmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivitenin stres azaltıcı etkileri ve hem bedensel hem de zihinsel sağlık seviyelerini artırıcı özellikleri literatürde geniş bir şekilde ele alınmaktadır (Abadie ve Brown, 2010). Öz yeterlik, bireylerin yaşamlarını etkileyen olaylar üzerindeki kontrol yetilerini harekete geçirme kapasitesine yönelik inançlarını ifade eder. Bandura 'ya göre (1994), bu inanç bireylerin kendi işlevsellikleri ve yaşamları üzerindeki kontrolünü sağlamalarında belirleyici bir rol oynamaktadır. Zorlu yaşam koşulları ve stresli deneyimlerle başa çıkma becerisi geliştirebilen bireyler, bu tür durumlarda beklenenden daha iyi performans gösterebilirler (Gurgan, 2006).

Psikolojik sağlık, bireylerin yaşamlarındaki dengeyi koruyarak olumsuzluklara karşı direnç göstermelerine olanak tanıyan bir süreçtir. Bu kavram, pozitif duyguları ön plana çıkarma, yenilenme, fiziksel aktivitelere katılım, olumlu düşünme, güven ve bireysel karar verme becerilerini içermektedir (Saka, 2017). Düzenli spor yapmanın, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı koruma ve sürdürme açısından önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Ergenlik dönemi, yaşamın en karmaşık ve zor dönemlerinden biri olarak kabul edilmekte olup, bu dönemde düzenli spor yapmanın karşılaşılan zorluklar ve stresle başa çıkmada önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Günümüzde spor, temel fiziksel aktiviteler arasında yer almakta ve dünya genelinde milyonlarca insan tarafından farklı dallarda uygulanmaktadır (Dever, 2010). Spor, belirli araç-gereçler kullanılarak ve belirli ortamlarda, belirlenmiş kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen yarışma içerikli fiziksel aktivitelerden oluşur. Felsefi açıdan spor, adalet ve etik değerleri yeniden yorumlayarak bireylere yol gösteren bir bilgi alanıdır (Heper, 2012). Sporun, bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimine katkı sağladığı, rekabet ve belirli hedeflere ulaşma amacıyla gerçekleştirilen aktivitelerin tümü olarak tanımlanabileceği göz önüne alındığında, spora katılımın sürdürülmesi ve gerekli motivasyon kaynaklarının sağlanmasının önem arz ettiği anlaşılmaktadır (Tanrıverdi, 2012). Sporun öz yeterlilik algısı ve psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki etkileri, bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Lise öğrencilerinin spor yapma durumlarının

psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerine etkisini inceleyen bu çalışma, spor yapmanın genç bireylerin kişisel gelişimlerine, stresle başa çıkma kapasitelerine ve kendine güvenlerine olan katkılarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu tür çalışmalar, eğitim kurumları ve politika yapıcılar için önemli bilgiler sunarak, gençlerin fiziksel aktivitelere yönlendirilmesinin teşvik edilmesine yardımcı olabilir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramı

Spor, insanlık tarihi boyunca başlangıçta savunma veya saldırıya yönelik bir etkinlik olarak yapılmış, daha sonraları bireysel düzeyde uygulanmıştır. Tarihsel süreç içinde, hem bireysel hem de takım sporları icra edilmiş, yarışmalar ve müsabakalar düzenlenerek insanların kazanma isteğini ifade etmek için bir disiplin haline gelmiştir (Özdenk, 2011). Spor, belirli araç gereçler kullanılarak ve belli bir mekânda, belirli bir süre içinde rekor hedefi doğrultusunda gerçekleştirilen yarışma içerikli fiziksel aktivitelerden oluşur. Felsefi açıdan bakıldığında, spor adaletini, sporun kökenini irdeleyen, bu kavramı spor bilimleri ve felsefeleriyle yeniden yorumlayan ve bireye yol gösteren bir bilgi alanı oluşturmuştur (Heper, 2012).

2.1.1. Sporun Genel Sağlık Üzerindeki Etkileri

Sporun fizyolojik ve biyolojik faydaları

Sporun fizyolojik ve biyolojik faydaları şu şekildedir (Sivrikaya, 2023):

- Organizmanın enerji seviyesini katkı sağlar.
- Fiziksel ve zihinsel yorgunluğu geciktirir.
- Kilo alımını önler ve vücut yağ yüzdesini azaltır.
- Vücudun daha hızlı toparlanmasına yardımcı olur.
- İç salgı bezlerinin düzenli çalışmasına katkı sağlar.
- Vücuttaki kılcal damarların artmasına yardımcı olur.
- Bireye kendine güven duygusu kazandırır.
- Kalbi olumlu yönde etkiler; dinlenme sırasındaki kalp atım sayısını

azaltırken kalp atım hacmini arttırmaktadır.

Sporun psikolojik faydaları

Sporun psikolojik faydaları şu şekildedir;

- İradeyi güçlendirir ve zeka gelişimini destekler.
- Kompleksli bireylerin tedavisine olumlu katkıda bulunur.
- Kişilik gelişimini destekleyerek mücadele ve dayanma gücünü artırır.

- Anlık durumlarda hızlı karar verme becerisini geliştirir (Sivrikaya, 2023).
- Bireyin sorumluluk duygusunu geliştirir.
- Kişinin kendini ifade etme becerisini artırır (Tunçalp, 2011).
- Eğlenerek mutluluk ve alınan zevki artırır (Sivrikaya, 2023).
- Duyguların boşaltılmasını sağlayarak stresi azaltır.
- Yalnızlık hissini, negatif tutumları ve saldırgan davranışları azaltır (Aytekin vd., 2006' akt; Tunçalp, 2011).

Sporun sosyolojik faydaları

Sporun sosyolojik faydaları şu şekildedir (Sivrikaya, 2023):

- Grup çalışmaları, bireylerin dayanışma, iş birliği ve yardımlaşma yeteneklerini geliştirir.
- Müsabakalar, farklı toplumları bir araya getirir ve birlikte rekabet etme ve paylaşma deneyimi sunar.
- Spor, kurallara uymayı öğreterek disiplinli olmalarına katkı sağlar.
- Sosyal etkileşimi hızlandırarak sosyalleşmeyi teşvik eder.
- Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerini sağlayarak kötü alışkanlıklardan uzak tutar.
- Spor, sevgi, saygı ve anlayış gibi değerleri pekiştirerek kişiler arasındaki bağları güçlendirir.
- Paralimpik spor dalları, engelli bireylerin topluma katılmasına ve sosyalleşmesine katkı sağlar.
- Spor, bireylerin bir gruba ait olma ihtiyacını karşılayarak grup aidiyetini güçlendirir.

2.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

2.2.1. Psikolojik Sağlamlık Tanımı Ve Temel Özellikleri

Psikolojik sağlamlık terimi, Latince kökenli "resiliens" kelimesinden türetilmiştir. Bu terim, bir maddenin elastik ve esnek olması ve bir durumla karşılaştığında değişimden sonra eski haline kolayca dönebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Psikolojik sağlamlık, hastalıklar, psikolojik problemler, olumsuz deneyimler veya stres gibi zorluklarla başa çıkabilme, iyileşme ve kendini toparlama gücünü ifade etmektedir (Doğan, 2015). Psikoloji, insanların hayata uyum sağlamalarını amaçlayan davranışların betimlenmesi, tahmin edilmesi ve kontrol edilmesi için araştırmalar ve uygulamalar yapan bir bilim

dalıdır (Eryılmaz, 2014). Bireylerin psikoloji bilimine dair bilgi sahibi olmaları, hem kendilerine hem de topluma şu şekilde fayda sağlar: Bireyler, kendi davranışları hakkında bilgi sahibi olup psikolojinin temellerini anladıklarında, kendi davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini daha iyi yorumlayabilirler. Toplum açısından ise, toplum sağlığını ve düzenini korumak için çalışan bireyler, psikoloji bilimi sayesinde davranışların temelinde yatan sebepleri daha iyi anlayarak daha etkili çözümler geliştirebilirler (Cüceloğlu, 2005). Psikolojik sağlamlık, olumsuz bir durumla karşılaşıldığında bu durumun üstesinden gelme, buna uyum sağlama ve olumsuz etkileri kontrol altına alarak başarı gösterme yeteneğini ifade eder (Luthar vd., 2000). Psikolojik sağlamlık kavramı, farklı coğrafya ve kültürlerde değişiklik gösterse de genellikle "zorluklarla başa çıkabilme" yeteneği ve "bazı durumlar kötüye gittiğinde uyum sağlayabilme" olarak tanımlanır (Özer, 2013). Psikolojik sağlamlık, hayal kırıklıkları ve zorluklara uyum sağlama yeteneğini ifade eden davranışlar, stres ve engellerle başa çıkma yetisidir (Bulthuis, 2008; Kearney, 2010).

Aktif bir yaşam tarzına sahip bireylerle karşılaştırıldığında, sedanter bir yaşam tarzına sahip olmanın stresle başa çıkmada yetersiz kalabileceği ve bu nedenle sedanter bireylerin stresli yaşam koşulları altında olumsuz duygular yaşadığı gözlemlenmektedir. Modern çağın beraberinde getirdiği rahatsızlıkların önemli bir parçası olan stres, benzer şekilde hareketsiz bir yaşam tarzı da bu olumsuz sonuçlara katkıda bulunabilir. Dolayısıyla, insanların stresle başa çıkabilmek ve psikolojik sağlıklarını korumak için çeşitli yöntemlere başvurmaları gerekmektedir (Güçlü, 2001). Bu bağlamda, spor etkinliklerine katılımın olumlu sonuçlar doğurabileceği belirtilmektedir. Şahin vd., (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, spora katılmanın stresle başa çıkmada ve psikolojik sağlamlığın korunmasında etkili olduğu vurgulanmıştır.

2.2.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık konusu incelendiğinde, bireyin belirli risk faktörlerine etkili bir şekilde adapte olduğu veya normal gelişimsel sonuçlara ulaştığı durumlarda ortaya çıktığı belirtilmektedir (Bahadır, 2009). Bu nedenle, psikolojik sağlamlığı anlamak için koruyucu ve risk unsurlarının etkilerinin anlaşılması önemlidir. Uzun yıllara dayanan araştırmalar sonucunda, psikolojik sağlamlığın farklı şekillerde tanımlandığı ve bu kavramı destekleyen faktörlerin incelendiği görülmüştür. Psikolojik sağlamlık, olumsuz durumlarla karşılaşıldığında koruyucu unsurlarla risk unsurlarının etkileşimi sonucunda gelişen aktif bir süreci ifade eder. Bu süreç, bireyin yaşamındaki değişikliklere uyum sağlamasını içerir. Örneğin taşınma, şehir değiştirme, ailevi sorunlar, ekonomik zorluklar,

doğal afetler ve sosyal olaylar gibi durumlar (Özer, 2013). Psikolojik sağlamlık genellikle bireysel bir özellik olarak tanımlanmasına rağmen, dışsal faktörlerin de bireyin kriz anlarında başa çıkmasına yardımcı olabilecek unsurları olduğu belirtilmektedir. Bu unsurlar, psikolojik sağlamlığı destekleyen ve koruyucu faktörler olarak işlev görebilen dışsal etmenlerdir (Bolat, 2013).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili risk ve koruyucu faktörler

Psikolojik sağlamlık, bireyin belirli risk faktörlerine maruz kaldığında koruyucu faktörler aracılığıyla olumsuz etkilere adapte olduğu veya normal gelişimsel sonuçlara ulaştığı süreçte vurgulanmaktadır (Bahadır, 2009). Gizir'e göre (2007), psikolojik sağlamlığı tam olarak anlayabilmek için bu risk ve koruyucu faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir. Risk faktörleri biyolojik, genetik, sosyokültürel ve demografik özellikleri kapsamakla birlikte, kişisel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve çevresel risk faktörleri olarak da sınıflandırılmaktadır.

Risk faktörleri, üç temel kategori çerçevesinde ele alınmaktadır:

- Kişisel risk faktörleri,
- Ailesel risk faktörleri,
- Çevresel risk faktörleri (Armstrong vd., 2007).

Bireysel risk faktörleri

Kişisel risk faktörleri, bireylerin zorlu ve olumsuz yaşantılara maruz kaldıklarında etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerini engelleyen ve uyum problemlerinin ortaya çıkma olasılığını artıran belirli kişilik özellikleridir. Bu bağlamda, gelişmemiş problem çözme becerileri (Dwyer, 2000), güvenli olmayan bağlanma stilleri ve algılanan düşük sosyal destek (Roche vd., 1999) gibi unsurlar kişisel risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir.

Bireysel risk faktörleri daha geniş bir perspektifte incelendiğinde, bireyin maruz kaldığı çeşitli biyolojik ve çevresel etkenlerin bu kategoride yer aldığı görülür. Bunlar arasında ilaç ve fetal alkol kullanımı, prematüre doğum, madde kullanımı, adolesan gebelik, düşük IQ seviyesi, akademik başarısızlık, kronik veya ruhsal hastalıklar, utangaç veya geçimsiz bir mizaç ile etnik bir gruba mensup olma gibi unsurlar bulunmaktadır. Bu faktörler, bireyin yaşamı boyunca karşılaşılabileceği çeşitli riskleri temsil eder ve psikolojik sağlamlığın gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Bireysel koruyucu

faktörler ise bireyin stresle karşılaştığında korunmasını sağlayan ve bireyden kaynaklanan unsurlardır. Bu faktörler, bireyin olumsuz durumlarla başa çıkma kapasitesini artırır ve psikolojik sağlamlığını destekler Güler (2021). Empati, bireyin diğer insanların duygularını anlama ve paylaşma yeteneğidir ve bu, sosyal ilişkilerin güçlenmesini sağlar. Gelecek planlama yeteneği ve sorumluluk duygusu, bireyin hedeflerini belirlemesi ve bu hedeflere ulaşmak için sorumluluk almasını içerir. Yüksek bilişsel yetenek seviyesi, bireyin problem çözme ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirir. Güçlü benlik saygısı ve kontrol duygusu, bireyin kendine olan güvenini artırır ve stresli durumlarla başa çıkma kapasitesini destekler. Olumlu akademik algı, bireyin eğitimle ilgili olumlu tutumlarını ve başarılarını ifade ederken, mizah duygusu ve iyimserlik, bireyin zorluklarla karşılaştığında olumlu bir perspektif geliştirmesine yardımcı olur. Etkili problem çözme becerileri ve yardımseverlik ise, bireyin hem kendi sorunlarını çözmede hem de başkalarına destek olma kapasitesini artırır. Bu koruyucu faktörler, bireylerin karşılaştıkları stresli ve olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar ve psikolojik sağlamlıklarını destekler. Bu nedenle, psikolojik sağlamlığı artırmak için bireysel koruyucu faktörlerin geliştirilmesi büyük önem taşır. (Öz ve Bahadır, 2009; Davydov vd., 2010).

Ailesel risk faktörleri

Ailesel risk faktörleri, bir ailede üçten fazla çocuğun bulunması, çocuklar arasında iki yıldan az yaş farkı olması, ebeveynlerde ruhsal veya genetik hastalıklar, ebeveynlerin boşanmış olması, ebeveynlerden birinin ölümü, çocuğun evlatlık olması, aile içi şiddet, yoksulluk ve düşük eğitim düzeyi gibi unsurları içerir (Gizir, 2007). Bu faktörler, bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Ailesel koruyucu faktörler ise aileyle birlikte yaşama, olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi, iyi eğitim almış ebeveynler ve çocukların geleceğine yönelik olumlu beklentiler gibi unsurlardır (Öz ve Yılmaz, 2009). Ayrıca, demokratik aile tutumu da çocukların gereksinimlerini uygun şekilde karşılarlarken onları denetleme fırsatı sunar ve kendi başlarına başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu tür tutumlar, özgüveni yüksek bireylerin yetişmesine katkıda bulunabilir (Özdenk, 2011).

Aile yapısı ve ebeveyn tutumları, bireyin psikolojik sağlamlığı üzerinde önemli etkilere sahiptir. Demokratik ebeveynler, çocuklarının sağlıklı kişilik gelişimini destekler ve onlara kendi sorunlarıyla başa çıkma becerisi kazandırır.

Çevresel risk faktörleri

Sosyal çevredeki ilişkilerin kalitesi, çevresel koruyucu faktörler arasında önemli bir yere sahiptir. Aile dışındaki destekleyici yetişkinlerin, örneğin öğretmenler ve aile dostlarının, çocuklar için arkadaşlık, rehberlik ve yardım sağlaması değerlidir (Bolat, 2013). Özer (2013) çevresel koruyucu faktörleri; güçlü ekonomik durumlar, güvenli topluluklar, erişilebilir sosyal hizmetler, uygun istekler ve fırsatlar, iyi komşuluk bağları olarak sıralamıştır. Çocukların akranlarıyla ilişkilerinde kurdukları iletişimin kalitesi ise genellikle aileden öğrendikleri sosyal becerilerle ilgilidir (Aydın, 2014). Bununla birlikte, psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen çevresel faktörler de mevcuttur. Bunlar; düşük sosyo-ekonomik düzeyde bir ailede yaşamak, fiziksel veya cinsel şiddete maruz kalmak, yetersiz beslenme, yoksulluk ve evsizlik, çocuk ihmali ve suiistimale uğramaktır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009). Çocukların sosyal gelişiminde arkadaş çevresi önemli bir rol oynasa da, aileden kazanılan sosyal beceriler bu ilişkilerin niteliğini belirler (Aydın, 2014). Özer (2013), çevresel koruyucu faktörleri güçlü ekonomik durumlar, güvenli topluluklar, erişilebilir sosyal hizmetler, uygun istekler ve fırsatlar, iyi komşuluk ilişkileri olarak belirtmiştir. Psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen çevresel faktörler ise düşük sosyo-ekonomik durum, fiziksel veya cinsel şiddet, yetersiz beslenme, yoksulluk ve evsizlik, çocuk ihmali ve suiistimal olarak sıralanmıştır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

2.2.3. Psikolojik Sağlamlığın Bireyin Yaşamındaki Önemi Ve Etkileri

Bireyler yaşamları boyunca çeşitli stresli ve travmatik olaylarla karşılaşabilirler ve bu durumlarla başa çıkma süreçleri kişiden kişiye farklılık gösterir. Bazı bireyler, bu tür olumsuz durumlarla karşılaştıklarında anksiyete ve depresyon gibi sorunlar yaşarken, diğerleri bu durumları hızla atlatabilirler (Doğan, 2015). Psikolojik sağlamlık, bireylerin bu tür zorluklara karşı esneklik ve direnç gösterme kapasitesini ifade eder. Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireyler, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkar ve hızlı bir şekilde toparlanırlar. Brooks ve Goldstein (2003), bu bireylerin hayatlarını kontrol edebilme, stresle başa çıkma, problem çözme, empati, etkili iletişim ve gerçekçi hedefler belirleme gibi özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, bu kişiler toplum hizmetlerine katılım gösterir ve başkalarına yardım etmeye isteklidirler (Gürkan, 2006). Psikolojik sağlamlık, bireyin negatif durumlara karşı olumlu yanıtlar geliştirme yeteneğidir ve çevresel güvenlik ile desteklendiğinde otonom motivasyonu artırabilir (Ryan ve Deci, 2017). Bu da kişisel gelişim ve iyi olma hali ile sonuçlanabilir. Psikolojik sağlamlık, bireyin zorluklarla başa çıkma stratejilerini geliştirmesine yardımcı olur ve bu

süreçte olumsuz psikolojik sonuçlardan kaçınmayı sağlar (Brailovskaia vd., 2020; Zhang vd., 2021).

2.3. Öz Yeterlik Kavramı

2.3.1. Öz Yeterlik Tanımı Ve Temel Özellikleri

Öz-yeterlik, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları durumlarda sergilemeleri gereken performansı ve kendi performanslarını kıyaslamaları sonucu başarabilme inançları olarak tanımlanır (Yeşilyaprak, 2009). Öz-yeterlik, bireyin bilgi ve becerilerini kullanarak neyi başarabileceğine olan inancının bir sonucudur ve bu inancın yüksek olması, problemlerin üstesinden gelme, sabırla çalışma ve hedeflere ulaşma yeteneğini artırır (Azar, 2010). İnsan, içsel ve dışsal faktörlerle sürekli etkileşim halindedir ve becerilerini çevresel faktörlerle kıyaslayarak yeterlilik algısını oluşturur. Bu alanda bireyin pozitif inancı, beceriden bağımsız olarak olumlu ve etkili davranışlarının kaynağıdır (Tekmen vd., 2016).

2.3.2. Öz Yeterlik İnancının Gelişimi Ve Etkileyen Faktörler

Sosyal bilişsel teoriye göre, insanlar çevrelerindeki olayları gözlemleyip, bu gözlemler sonucunda faydalı olabilecek davranışları edinirler. Bu teori, insan davranışlarının çevresel, bilişsel ve davranışsal etkenlerin karşılıklı etkileşimiyle oluştuğunu savunur (Ergün, 2004). Öz-yeterlik deneyimleri, kişinin dahil olduğu sosyal gruplarla farklılık gösterebilir. Akran ilişkileri, temel yetkinlik fonksiyonlarını etkileyebilir ve kişiye etkili düşünce ve davranış tarzları için bir model sunabilir. Akran etkileşimi, öz-yeterliliği değerlendirmek ve onaylamak için bir karşılaştırma şansı sağlar. Akranlar, öz-yeterliliği geliştirmede etkili olabilirler, ancak düşük öz-yeterlik duygusu olumlu akran ilişkilerini engelleyebilir (Sakız, 2013).

2.3.3. Öz Yeterlik İnancının Bireyin Davranışları Ve Başarısı Üzerindeki Etkileri

Kaygın ve Bağcıoğlu (2018), öz-yeterliliği, kişinin kendi bilgi ve beceri kaynaklarına güvenerek olumsuz durumlarla başa çıkmasına yardımcı olan bir unsur olarak tanımlar. Sporcuların baş etmek zorunda kaldığı olumsuz durumlar karşısında, olumlu geri bildirimlerin başarmada etkili olduğu belirtilir. Sporcuların; özellikle zor olanı başarmalarında en etkili yol olumlu geri bildirimdir (Holpp, 1998). Bir sporcuya bağırarak, onu aşağılamak ya da kötü söz söylemek yerine; o sporcunun doğru yaptıklarını öne çıkarıp nasıl daha iyi yapabileceğini anlatmak çok daha etkili olmaktadır.

Bazen geri bildirimde bulunurken seçilen sözcükler bile, başka hiçbir şeyle kıyaslanmayacak kadar etkili olabilmektedir. Örneğin “öyle pas verme” demek yerine “şöyle pas ver” diyerek, sporcunun yapmaması gereken yerine nasıl yapması üzerine odaklanması istendik sonuç elde etmede daha etkili olmaktadır (Kabadayı, 2010). Öz-yeterlik, akademik ve sosyal etkinlikler gibi çeşitli davranışları etkiler. Bireyler, gereken becerilere sahip olsalar bile bu becerileri kullanabileceklerine dair yeterli güveni hissetmezlerse başarısız olabilirler veya görevi gerçekleştirmek için girişimde bulunamayabilirler (Miller, 2008). Güçlü öz-yeterliğe sahip bireyler, yeteneklerine güvenirler ve zor görevlerle başa çıkmak için çaba gösterirler. Başarısızlık durumunda kendilerini toparlayıp hedeflerine odaklanırlar. Buna karşılık, kendi kapasitelerinden şüphe eden bireyler, zor görevlerden kaçınabilir ve bunları tehdit olarak algılayabilirler (Bandura, 1994).

2.4. Sporun Psikolojik Sağlamlık Ve Öz Yeterlik Üzerindeki Etkileri

2.4.1. Sporun Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkileri

Son yıllarda, lise sonrası eğitim kurumlarında psikolojik sağlık sorunları nedeniyle sağlık hizmetlerine başvuran öğrenci sayısında bir artış gözlemlenmiştir (DeJonge vd., 2020). Buna rağmen, lise sonrası dönemde fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler sağladığı belirlenmiştir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik iyi oluşunu artırdığını göstermektedir (Kim ve Kim, 2012). Demirel ve Erol (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi düşük olan ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada, öğrencilerin çoğunluğunun fiziksel aktiviteye minimal düzeyde katıldıkları belirtilmiştir. Bu durum, günümüzde teknolojinin hakim olduğu yaşam tarzının, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (Şahinler vd., 2020). Fiziksel aktivite ve sporun, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada önemli bir rol oynadığına dair bulgular, çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir. Örneğin, Babic vd., (2014) tarafından yapılan araştırmalar, spor etkinliklerine katılımın bireylerin psikolojik sağlığını iyileştirebileceğini ve psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasını engelleyebileceğini ortaya koymuştur. Sporun sağladığı fiziksel ve psikolojik faydalar arasında, stresin azalması, anksiyete ve depresyon belirtilerinin hafiflemesi, öz güvenin artması ve genel yaşam kalitesinin iyileşmesi yer almaktadır.

Fiziksel aktivitenin, bireylerin ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkilediği ve psikolojik sağlımlıklarını artırdığı anlaşılmaktadır. Spor, bireylere zorluklarla başa çıkma ve stres yönetimi becerileri kazandırarak, genel iyi oluşlarını destekler. Ayrıca, sosyal etkileşim fırsatları sunarak, sosyal destek ağlarının güçlenmesine ve yalnızlık hissinin azalmasına katkı sağlar.

2.4.2. Sporun Öz Yeterlik İnancına Olan Etkileri

Öz yeterlilik duygusu, bireylerin nasıl düşündükleri, nasıl hissettikleri, kendilerini nasıl motive ettikleri ve nasıl davrandıkları hakkında karar vermeleri olarak tanımlanmaktadır. Yeterlilik duygusunu kendinde kendisi için hissedebilmeye de öz yeterlik denmektedir. Öz yeterlik kavramı spor psikolojisi alanında sıklıkla kullanılmaktadır. Bu kavram Bandura (1997), tarafından kişinin çevresinde olup bitenler üzerinde etkili olabilecek biçimde bir edimi başlatıp sonuç alıncaya kadar sürdürebileceğine olan inancı olarak tanımlanmıştır.

Kişinin psikolojik anlamda güçlü veya zayıf olması onun öz yeterlik ile sarmal bir ilişki içindedir. Pozitif bir ruh hali öz yeterlik artırırken, olumsuz bir ruh hali öz yeterlik negatif yönde etkiler (Figen ve Mete, 2009). Sporun, bireylerin özyeterlik duygusunu güçlendirmede önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Sporda psikolojik faktörler, sportif hedefler, performans ve başarı algısı, tutumlar, beklentiler, kaygı, stres, motivasyon, öz güven ve özyeterlik gibi kavramlarla ilişkilendirilir (Guillen ve Sanchez, 2009). Özyeterlik, belli bir alana yönelik ya da genel bir inanç olarak değerlendirilebilir. Bandura'nın (1977) Özyeterlik Teorisi'ne dayanan bu kavram, özellikle spor alanında, bir görevi başlatma ve sonuca ulaştırma becerisi olarak tanımlanabilir. Spor performansı, sporcuların özyeterlik inançları tarafından büyük ölçüde etkilenir. Psikolojik durumlar, spor ve egzersiz performansını etkileyebilir ve sportif başarı için psikolojik beceriler ile özyeterlik önemli görülmektedir (Bahmani, 2015). Güçlü özyeterlik, bireyin psikolojik durumunu iyileştirir ve bu da özyeterlik gelişimi için olumlu bir zemin oluşturur. Özyeterlik inancını etkileyen önemli bir faktör de bireyin kendi deneyimleridir. Geçmişte doğrudan tecrübeleri olan bireylerin özyeterlik inançları daha kuvvetlidir ve bu da motivasyon ve başarı düzeylerini artırır (Akkuzu ve Akçay, 2012). Bandura'ya göre özyeterlik, bireyin kendisine verilen işi organize edebilme ve başarıyla tamamlayabilme yeteneği ile ilgilidir (Bandura, 1995). Özyeterlik inancı, sporculara geçmiş hatalar veya gelecekteki sonuçlar üzerinde durmak yerine şu ana odaklanmayı öğretir (Stratton vd.,

2005). Bu inanç, sporcuların gündelik yaşamlarındaki ihtiyaçlarla başa çıkmalarına da yardımcı olabilir. Güçlü özyeterlik, sağlam özgüven ve yüksek konsantrasyon becerisi gibi yetkinlikler, hayatın her alanında faydalı olabilir (Afacan vd., 2020). Stein vd., (2012) antrenörlerin etkili bir öğrenme ortamı oluşturmak için her bir sporcuya bireysel olarak geri bildirim vermeleri gerektiğini belirtmişlerdir. Koka ve Hagger (2010), geri bildirim ile ilgili durum değerlendirmesi ve bilgilendirmenin motivasyon temel öncelikleri olduğunu ortaya koymuşlardır. Olumlu geri bildirim verebilmek için öncelikle bir antrenörün olumlu konuşmayı da öğrenmesi gerekir. Olumlu konuşmalar sporcunun olumlu bir ruh hali yaratarak performansını geliştirmesine yardımcı olur. Burton ve Raedeke (2008), olumlu düşünme ile ilgili kalıplar olduğunu ifade etmiş ve kalıplarını şu başlıklar altında özetlemiştir:

- İyimser olmak, kötümser olmamak.
- Gerçekçi ve objektif kalmak.
- Geçmişe veya geleceğe değil şimdiye odaklanmak.
- Sonuca değil sürece konsantre olmak.
- Sorunları tehditten ziyade sorun olarak değerlendirmek.
- Başarıları tekrarlanabilir ve başarısızlıkları aşılabılır olarak görmek.
- Kontrol edilebilecek şeylere konsantre olmak.
- Performansı insani değerlerden ayrı tutmak.

Armstrong vd., (2007) özellikle antrenörlerin sporcuların öz yeterliği ve özgüveni üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu söylemiştir. Başarısızlık durumunda cesaretlendiren, sporcunun gelişimi konusunda yardımcı olan, bilgi veren ve geribildirimde bulunan antrenör ve koçlar, sporcuların öz yeterlik algısını olumlu yönde etkilemektedir. Spor yapan çocuk ve gençler aynı sporu yaptıkları başarılı sporcuları TV’de, sahada izlerler ve kendilerini modele yakın hissederler. Başarılı bir modelle kendini özdeşleştirmek de öz yeterliği arttıran faktörlerden biridir.

Öz yeterlilik deneyimleri, farklı bir kalabalığa dahil oldukça önemli ölçüde farklılık gösterebilir. Akran ilişkileri, birtakım temel yetkinlik fonksiyonlarını etkileyebilir. Kişinin çevresindeki deneyimli ve yetkin bireyler, etkili düşünce ve davranış tarzları için bir model oluşturabilirler. Akranlar arası etkileşim, öz yeterliliği değerlendirmek ve onaylamak için karşılaştırma şansı sunabilir. İnsanlar, benzer ilgi ve değerlere sahip olan akranları tercih edebilirler. Akranlar, öz yeterliliği geliştirmede ve

onaylamada etkili olabilirler, ancak aynı zamanda düşük öz yeterlilik duygusu, olumlu akran ilişkilerini engelleyebilir (Sakız, 2013). Altınparmak (2013), yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında çözüm odaklı olduklarını, değişik çözüm yolları denediklerini ve etkin bir şekilde düşünebildiklerini belirtmiştir. Diğer yandan düşük öz yeterlilik duygusuna sahip bireyler daha olumsuz düşünebilir, kendilerini yetersiz hissedebilir ve daha az çaba gösterebilirler.

Bazı psikolojik faktörler ile sporda performans ilişkisi (Guillen ve Sanchez 2009) sıklıkla araştırılan bir konudur. Sporda psikolojik faktörler; sportif hedefler, performans ve başarıya yönelik algı, tutum, beklenti, kaygı, stres, motivasyon, öz güven, öz yeterlik vb. kavramlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Bu kavramlardan biri olan öz yeterlik, belli bir alana yönelik, bir göreve yönelik ya da genel öz yeterlik olarak değerlendirilmiş ve bu konularda araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmanın kavramsal temelini oluşturan antrenör öz yeterliğinin kuramsal temelleri de Öz Yeterlik Teorisine (Bandura, 1977) dayanmaktadır. Sportif anlamda özyeterlik ile ilgili tanıma bakıldığında, sportif amaç doğrultusunda bir edimi başlatıp sonuca kitlenip orada kalma becerisi olarak bakabiliriz. Spor performansı, sporcuların özyeterlik inançları tarafından büyük ölçüde etkilenir. Psikolojik durumlar, spor ve egzersiz performansını etkileyebilir ve sportif başarı için psikolojik beceriler ile özyeterlik önemli görülmektedir (Bahmani, 2015). Güçlü özyeterlik, bireyin psikolojik durumunu iyileştirir ve bu da özyeterlik gelişimi için olumlu bir zemin oluşturur. Özyeterlik inancını etkileyen önemli bir faktör de bireyin kendi deneyimleridir. Geçmişte doğrudan tecrübeleri olan bireylerin özyeterlik inançları daha kuvvetlidir ve bu da motivasyon ve başarı düzeylerini artırır (Akkuzu ve Akçay, 2012). Sporcuların genel öz yeterlik inançları, spora katılım ve başarı için güdülenmeyi arttırmada önemli bir faktördür. Bandura'ya göre öz yeterlik, bireyin kendisine verilen işi organize edebilme ve başarabilme yeteneği ile ilgili ferdin kendine yönelik değerlendirmesidir (Bandura, 1995). Özyeterlik inancı, sporculara geçmiş hataları veya gelecek zamandaki sonuçları üzerinde durmak yerine, şu ana odaklanmalarını öğretir (Stratton vd., 2005). Sporda PBA sayesinde kazanılan özel psikolojik yetiler, aynı zamanda uzun vadede spor insanının gündelik yaşamındaki ihtiyaçları ile başa çıkmasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Sağlam bir özgüven veya yüksek konsantrasyon becerisi hayatın her alanında faydalı olabilen yetkinliklerdir (Afacan vd., 2020). Stein vd., (2012) antrenörlerin etkili bir öğrenme ortamı oluşturmak için her bir sporcuya bireysel olarak geri bildirim vermeleri gerektiğini belirtmişlerdir. Koka ve

Hagger (2010), geri bildirim ile ilgili durum değerlendirmesi ve bilgilendirmenin motivasyon temel öncelikleri olduğunu ortaya koymuşlardır. Olumlu geri bildirim verebilmek için öncelikle bir antrenörün olumlu konuşmayı da öğrenmesi gerekir. Olumlu konuşmalar sporcunun olumlu bir ruh hali yaratarak performansını geliştirmesine yardımcı olur. Antrenörlerin, sporcuların özyeterliği ve özgüveni üzerinde önemli bir etkisi vardır. Olumlu geri bildirim ve destekleyici yaklaşımlar, sporcuların öz yeterlik algısını olumlu yönde etkiler (Armstrong vd., 2007). Olumlu konuşmalar ve geri bildirimler, sporcunun performansını geliştirmede büyük rol oynar. Burton ve Raedeke (2008), olumlu düşünmenin kalıplarını iyimser olmak, gerçekçi ve objektif kalmak, şimdiye odaklanmak, sürece konsantre olmak, sorunları tehdit olarak değil, sorun olarak görmek, başarıları tekrarlanabilir ve başarısızlıkları aşılabilir görmek, kontrol edilebilecek şeylere konsantre olmak ve performansı insani değerlerden ayrı tutmak olarak özetlemiştir.

Öz yeterlilik deneyimleri, bireylerin dahil oldukları sosyal gruplara bağlı olarak önemli ölçüde değişebilir. Akran ilişkileri, temel yetkinlik fonksiyonlarını etkileyen kritik faktörlerdendir. Bireylerin çevresinde bulunan deneyimli ve yetkin kişiler, etkili düşünce ve davranış tarzları için model oluşturabilirler. Akranlar arası etkileşim, bireylerin öz yeterliliklerini değerlendirme ve onaylama fırsatı sunar. İnsanlar genellikle benzer ilgi ve değerlere sahip akranları tercih ederler ve bu tercih, öz yeterliliğin gelişiminde ve onaylanmasında etkili olabilir. Ancak, düşük öz yeterlilik duygusu, olumlu akran ilişkilerini olumsuz etkileyebilir (Sakız, 2013). Yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında çözüm odaklı olduklarını, farklı çözüm yolları denediklerini ve etkin bir şekilde düşünebildiklerini belirtmektedir. Buna karşılık, düşük öz yeterlilik duygusuna sahip bireyler daha olumsuz düşünme eğilimindedirler, kendilerini yetersiz hissederler ve genellikle daha az çaba gösterirler. Bu durum, bireylerin problem çözme kapasitelerini ve genel motivasyonlarını olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda, öz yeterlilik duygusunun geliştirilmesi, bireyin sosyal çevresinde etkileşimde bulunduğu kişilerin kalitesi ve destekleyici niteliği ile doğrudan ilişkilidir. Bireyin yüksek öz yeterliliğe sahip olması, sadece akademik ve mesleki başarıyı değil, aynı zamanda genel yaşam memnuniyetini ve psikolojik sağlamlığı da artırır. Bu nedenle, bireylerin öz yeterliliklerini destekleyecek sosyal ortamların sağlanması, genel iyilik hali için kritik öneme sahiptir Altınparmak (2013).



3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Tarama modelinde yürütülen olan çalışmada veri toplama aracı olarak, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlilik hakkında veri toplamak amacıyla 2013 yılında Liebenberg tarafından geliştirilen “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (EK-1)” ve 1995 yılında Schwarzer ve Jeruselam tarafından geliştirilen “öz yeterlilik Ölçeği (EK-2)” ve katılımcıların bazı kişisel bilgilerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu (EK-3)” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde öncelikle normallik analizi sonrasında ise tanımlayıcı analizler, bağımsız gruplar t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. SPSS 22.0 paket programına yüzde ve frekans dağılımlarına bakılarak analiz edilmiştir.

3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi/Araştırma Materyali

Tarama modelinde yürütülen araştırmanın evrenini Muğla ilinde bulunan farklı okullarda eğitim gören Lise öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise Şehit Ömer Halisdemir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Köyceğiz Mesleki ve Teknik Eğitim Merkezi, Köyceğiz Anadolu Lisesi, Yüksekokul Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki öğrencilerden ulaşılabilen ve gönüllü olarak katılan 316 öğrenciler oluşturmaktadır. Evren hacminin büyüklüğüne göre alınması gereken örneklem büyüklüğü şu formüle göre tespit edilmiştir (Arsham,2009):

Formül 1. Örneklem büyüklüğü hesaplama formülü

$$n = \frac{[t^2 Np(1-p)]}{[t^2 p(1-p) + \alpha^2 (N-1)]}$$

n: örnek büyüklüğü

N: anakütle büyüklüğü

α : beklenen hata (0.05)

t: Belirli bir güven aralığına karşılık gelen t dağılımından alınan değer (1.96)

p: İlgilenilen olayın görülme olasılığı (0.5)

Çalışmada örneklem grubu olarak 310 öğrenciye ulaşılması hedeflenmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği (ÇGPSÖ)

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ), Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından geliştirilmiş olup, toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert yapısında olan bu ölçek, “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 12, maksimum puan ise 60'tır. ÇGPSÖ'den elde edilen yüksek puanlar, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek, ters puanlanan madde veya alt boyutlara sahip değildir. Arslan (2015) tarafından yapılan Türkçe adaptasyon ve güvenirlik-geçerlilik çalışmasında, ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.91 olarak belirlenmiştir.

Genel öz yeterlik ölçeği (GÖYÖ)

Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ), Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilmiş ve Aypay (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Cevap seçenekleri “Tamamen yanlış”, “Biraz doğru”, “Orta düzeyde doğru” ve “Tamamen doğru” şeklinde sıralanmış olup, puanlama sırasıyla 1, 2, 3 ve 4 şeklinde yapılmaktadır. Bu ölçek, bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir ve toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek analizlere toplam puan üzerinden katılmakta ve yüksek puan genel öz-yeterliğin yüksek olduğunu, düşük puan ise düşük olduğunu göstermektedir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Verilerin toplanması: Araştırmacı tarafından Google Form ortamında araştırma maddelerini içeren form oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Google Form aracılığıyla öğrenci sayfalarında elektronik ortamda çevrimiçi paylaşılmasıyla toplanıp, çevrim içi anket formlarını doldurmaları için 15 gün süre verilmiştir. 15 günden sonra cevaplanan çevrim içi anket formları çalışma kapsamı dışında tutulmaktadır.

3.5. Deneysel Kurgu

Araştırmamız deneysel tipte olmadığından deneysel kurgu yapılmamıştır.

3.6. İstatistiksel Analiz

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde demografik özellikler dağılımının tespiti için frekans, yüzde analizleri yapıldı. Verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığına Basıklık ve Çarpıklık değerleri incelenerek bakılmıştır. Veriler normal dağılım varsayımını karşıladığında parametrik testler, aksi durumda parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Değişkenler arasında ilişkinin tespiti için korelasyon uygulanmış olup, İki değişken arasında ki farkın tespiti için independent t testi, ikiden fazla değişken arasında ki farkın tespiti için Anova testi ve değişkenler arasında ki ilişkinin tespiti için korelasyon analizi uygulanmıştır.

3.7. Etik Onay

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulu-3 tarafından protokol no: 230154 karar no: 16 ile araştırmanın etik kurul onayı alınmıştır.

3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma; 2023- 2024 eğitim öğretim yılında Muğla İli Köyceğiz İlçesinde öğrenimlerine devam eden lise öğrencilerini kapsamaktadır.

Varsayımlar

- Muğla İli Köyceğiz İlçesinde lise öğrencilerinin, araştırmada kullanılacak anketleri doğru ve samimi şekilde cevaplandıracakları varsayılmaktadır.
- Veri toplama aracının tüm yetkileri kapsadığı ve görüşleri ortaya çıkaracak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.
- Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmek istenilen özellikleri doğru olarak ölçtüğü varsayılmıştır.
- Bu araştırma anketteki sorularla sınırlıdır.
- Anketi yanıtlayan öğrencilerin verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
- Araştırma Köyceğiz İlçesinde lise öğrencileri ile sınırlıdır. Elde edilecek bulgulardan yola çıkılarak varılacak sonuç ve genellemeler, araştırmanın evreni için geçerlidir.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Ölçeklerin güvenirlik kat sayısı

Ölçekler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği	0.848	12
Genel öz yeterlilik Ölçeği	0.883	10

Tablo 4.1 incelendiğinde, her iki ölçeğinde kat sayısının güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	120	38.0
Erkek	196	62.0
Toplam	316	100.0

Tablo 4.2. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımı gösterilmektedir. Katılımcıların %38'ini kadınlar (120), %62'sini (196) erkekler oluşturmakta olup, toplam 316 katılımcı yer almaktadır.

Tablo 4.3. Katılımcıların spor yapma değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı

Lisanslı Olarak Spor Yapıyor Musunuz	N	%
Evet	104	32.9
Hayır	212	67.1
Toplam	316	100.0

Tablo 4.3. incelendiğinde katılımcıların %32.9'u lisanslı olarak spor yaparken, %67.1'i lisanslı olarak spor yapmamaktadır.

Tablo 4.4. Katılımcıların yaş değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı

Yaşınız	N	%
14.0	26	8.2
15.0	130	41.1
16.0	108	34.2
17.0	38	12.0
18.0	14	4.4
Toplam	316	100.0

Tablo 4.4. incelendiğinde katılımcıların yaş dağılımı, 14 yaş % 8.2 , %41.1 ile en büyük grubun 15 yaş olduğu, 16 yaşın %34.2, 17 yaşın %12 olduğu görülmektedir. En küçük grup ise %4.4 ile 18 yaş grubudur.

Tablo 4.5. Katılımcıların ilgilendiği spor türü değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı

İlgilendiğiniz Spor Türü (Lisanslı sporcu olarak)	N	%
Yapmıyorum	156	49.4
Takım Sporları	124	39.2
Bireysel Sporlar	36	11.4
Toplam	316	100.0

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere katılımcılardan lisanslı olarak spor yapmayanlar %49.4, lisanslı olarak bireysel sporla ilgilenenler %11.4 lisanslı takım sporları yapanların %39.2 olduğu görülmemektedir.

Tablo 4.6. Katılımcıların aile gelir değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı

Aile Aylık Geliri	N	%
5001-7500	24	7.6
7501-10000	28	8.9
10001 -15000	40	12.7
15001 -20000	60	19.0
20001 ve üstü	164	51.9
Toplam	316	100.0

Tablo 4.6. incelendiğinde katılımcıların aile aylık geliri 5001 ile 7.500 olanların (24) %7.6 7501 ile 10000 arası olanların (28) %8.9, 10001 ile 15000 arası olanların (40) % 12.7, 15001 ile 20.000 arası olanların (60) %19. 20.001 ve üzeri (164) %51.9 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7. Çalışmaya katılan bireylerin sınıf değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı

Sınıfınız	N	%
1.Sınıf	90	28.5
2.Sınıf	144	45.6
3.Sınıf	38	12.0
4.Sınıf	44	13.9
Toplam	316	100.0

Tablo 4.7. incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %28.5'i 1.Sınıf, %45.6'sı 2.sınıf, %12'si 3.sınıf, %13.9'u 4.sınıf olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Çalışmaya katılan bireylerin anne eğitim düzeyine göre frekans ve yüzde dağılımı

Anne eğitim durumu	N	%
İlkokul	84	26.6
Ortaokul	64	20.3
Lise	98	31.0
Üniversite	70	22.2
Toplam	316	100.0

Tablo 4.8. incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin anne eğitim durumu, tüm katılımcılardan %26.6'sının ilkokul mezunu(84), %20.3'inin orta okul mezunu(64), %31'inin lise mezunu(98), %22.2'inin ise üniversite mezunu (70) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.9. Çalışmaya katılan bireylerin baba eğitim düzeyine göre frekans ve yüzde dağılımı

Baba eğitim durumu	N	%
İlkokul	84	26.6
Ortaokul	60	19.0
Lise	104	32.9
Üniversite	68	21.5
Toplam	316	100

Tablo 4.9. incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin baba eğitim düzeyi, tüm katılımcılardan, %26.6'sının (84) ilkokul mezunu, %19'unun (65) ortaokul mezunu, %32.9'un (104) lise mezunu, %21.5'in (68) ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu

	Cinsiyet	N	Ort	Sd	t	p
Genel Öz Yeterlilik	Kadın	120	27.8167	6.12610	-2.305	.022
	Erkek	196	29.3776	5.66141		
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	120	45.6667	7.22197	-3.156	.002
	Erkek	196	48.2653	7.03041		

Tablo 4.10. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Genel Öz Yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeylerin puanlarının kadın katılımcılara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.11. Katılımcıların lisanslı spor yapma değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu

	Lisanslı Olarak Spor Yapıyor Musunuz	N	Ort	Sd	t	p
Genel Öz Yeterlilik	Evet	104	28.2308	5.58992	-1.174	.241
	Hayır	212	29.0566	6.01393		
Psikolojik Sağlamlık	Evet	104	48.1731	5.70376	1.550	.122
	Hayır	212	46.8396	7.81072		

Tablo 4.11. incelendiğinde katılımcıların Lisanslı spor yapma değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.12. Katılımcıların yaş değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu

	Yaş	Ort		Karelerin Toplamı	df	Karelerin ortalaması	F	p	Farkın Kaynağı
Genel Öz Yeterlilik	14.0	29.0769							
	15.0	28.0000	Gruplar arası	232.854	4	58.214			
	16.0	29.7778					1.698	.150	
	17.0	28.0000	Gruplar içi	10664.513	311	34.291			
	18.0	30.0000							
	Total	28.7848	Toplam	10897.367	315				
Psikolojik Sağlamlık	14.0	46.7692							
	15.0	46.7846	Gruplar arası	584.212	4	146.053			
	16.0	47.8519					2.882	.023	5-2.
	17.0	45.6842							5-4
	18.0	52.7143	Gruplar içi	15763.282	311	146.053			
	Total	47.2785	Toplam	16347.494	315				

Tablo 4.12. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 18 yaşında olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri 15 ve 17 yaşında olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, yaş ilerledikçe bireylerin duygusal ve psikolojik olarak daha dayanıklı hale geldiklerini göstermektedir.

Tablo 4.13. Katılımcıların spor yapma türü değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlık düzeyleri fark tablosu

	Spor Yapma türü	Ort		Karelerin Toplamı	df	Karelerin ortalaması	F	p	Farkın Kaynağı
Genel Öz Yeterlilik	Yapmıyorum	28.9487	Gruplar arası	470.007	2	235.003	7.054	.001	3-1, 3-2
	Takım Sporları	27.7097	Gruplar içi	10427.360	313	33.314			
	Bireysel Sporlar	31.7778	Toplam	10897.367	315				
	Toplam	28.7848							
Psikolojik Sağlık	Yapmıyorum	46.6667	Gruplar arası	463.078	2	231.539	4.562	.011	3-1, 3-2
	Takım Sporları	47.0806	Gruplar içi	15884.416	313	50.749			
	Bireysel Sporlar	50.6111	Toplam	16347.494	315				
	Toplam	47.2785							

Tablo 4.13. incelendiğinde katılımcıların spor yapma türü değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bireysel spor yapan katılımcıların Genel öz yeterlilik düzeyleri ve psikolojik sağlık düzeyleri spor yapmayan ve takım sporu yapan katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, bireysel sporların öz yeterlilik ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir (Schunk ve Pajares, 2010).

Tablo 4.14. Katılımcıların aile gelir değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlık düzeyleri fark tablosu

	Aile Gelir	Ort		Karelerin Toplamı	df	Karelerin ortalama s ı	F	p	Farkın Kaynağı
Genel Öz Yeterlilik	5001-7500	31.0000	Gruplar arası	1079.489	4	269.872	8.549	.000	1-2. 1-3
	7501-10000	24.4286							
	10001 -15000	26.1000	Gruplar içi	9817.878	311	31.569			
	15000 -20000	29.3667							
	20000 ve üstü	29.6463	Toplam	10897.367	315				
	Toplam	28.7848							
Psikolojik Sağlık	5001-7500	48.0000	Gruplar arası		4	205.827	4.123	.003	2-5
	7501-10000	42.8571							
	10001 -15000	46.3000	Gruplar içi		311	49.917			
	15000 -20000	46.6667							
	20000 ve üstü	48.3902	Toplam		315				
	Toplam	47.2785							

Tablo 4.14. incelendiğinde katılımcıların aile gelir değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aile Gelir düzeyi 5001-7500 olan katılımcıların Genel öz yeterlilik düzeyleri Aile Gelir düzeyi 7501-10000 ve 10001 -15000 olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür.

Aile Gelir düzeyi 7501-10000 olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri Aile Gelir düzeyi 20000 ve üstü olan katılımcılardan düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 4.15. Katılımcıların sınıf değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu

	Sınıf	Ort		Karelerin Toplamı	df	Karelerin ortalama sı	F	p	Farkın Kaynağı
Genel Öz Yeterlilik	1.Sınıf	28.7778							
	2.Sınıf	28.9167	Gruplar arası	256.056	3	85.352			
	3.Sınıf	26.6842					2.502	.060	
	4.Sınıf	30.1818	Gruplar içi	10641.312	312	34.107			
	Toplam	28.7848	Toplam	10897.367	315				
Psikolojik Sağlamlık	1.Sınıf	48.1333	Gruplar arası	912.103	3	304.034			
	2.Sınıf	46.1667							
	3.Sınıf	45.4211	Gruplar içi	15435.390	312	49.472	6.146	.000	2-4. 3-4
	4.Sınıf	50.7727							
	Toplam	47.2785	Toplam	16347.494	315				

Tablo 4.15. incelendiğinde katılımcıların sınıf değişkenine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 4. Sınıf olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri 2. ve 3. Sınıf olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.16. Katılımcıların anne eğitim değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu

	Anne Eğitim	Ort		Karelerin Toplamı	df	Karelerin ortalaması	F	p	Farkın Kaynağı
Genel Öz Yeterlilik	İlkokul	26.5238							
	Ortaokul	30.6563	Gruplar arası	980.083	3	326.694			1-2.
	Lise	30.3265					10.278	.000	1-3.
	Üniversite	27.6286	Gruplar içi	9917.284	312	31.786			4-2.
	Toplam	28.7848	Toplam	10897.367	315				4-3
Psikolojik Sağlamlık	İlkokul	45.5714	Gruplar arası	509.597	3	169.866			
	Ortaokul	48.1875							
	Lise	48.6327	Gruplar içi	15837.897	312	50.762	3.346	.019	1-3
	Üniversite	46.6000							
	Toplam	47.2785	Toplam	16347.494	315				

Tablo 4.16. İncelendiğinde katılımcıların Anne eğitim değişkenine göre Genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anne Eğitimi ilkokul olan katılımcıların Genel öz yeterlilik düzeyleri Anne Eğitimi ortaokul ve lise olan katılımcılardan düşük, Anne Eğitimi üniversite olan katılımcıların Genel öz yeterlilik düzeyleri Anne Eğitimi ortaokul ve lise olan katılımcılardan düşük olduğu görülmektedir.

Anne Eğitimi ilkokul olan katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının anne eğitimi lise olan katılımcılardan düşük olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.17. Katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri fark tablosu

	Baba Eğitim	Ort		Karelerin Toplamı	df	Karelerin ortalaması	F	p	Farkın Kaynağı
Genel Öz Yeterlilik	İlkokul	27.1667							
	Ortaokul	30.3667	Gruplar arası	575.034	3	191.678			
	Lise	29.8846					5.794	.001	1-2. 1-3. 2-4
	Üniversite	27.7059	Gruplar içi	10322.333	312	33.084			
	Toplam	28.7848	Toplam	10897.367	315				
Psikolojik Sağlamlık	İlkokul	45.7619	Gruplar arası	461.798	3	153.933			
	Ortaokul	48.1667							
	Lise	48.5577	Gruplar içi	15885.696	312	50.916	3.023	.030	1-3
	Üniversite	46.4118							
	Toplam	47.2785	Toplam	16347.494	315				

Tablo 4.17. incelendiğinde katılımcıların Baba eğitim durumu değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Baba Eğitimi ilkokul olan katılımcıların Genel öz yeterlilik düzeyleri Baba Eğitimi ortaokul ve lise olan katılımcılardan düşük, Baba Eğitimi ortaokul olan katılımcıların Genel öz yeterlilik düzeyleri Baba Eğitimi üniversite olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir.

Baba Eğitimi ilkokul olan katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının baba eğitimi lise olan katılımcılardan düşük olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.18. Katılımcıların bağımsız değişkenlere göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ki ilişki tablosu

		Yaşınız	Sınıfınız	Aile aylık geliriniz	Anne eğitim durumu	Baba eğitim durumu	Spor Yaşı	Genel Öz Yeterlilik
Genel Öz Yeterlilik	r	.052	.024	.138*	.087	.051	.018	
	p	.360	.668	.014	.122	.369	.752	
	N	316	316	316	316	316	316	
Psikolojik Sağlamlık	r	.084	.072	.141*	.072	.057	.131*	.567**
	p	.134	.200	.012	.202	.313	.020	.000
	N	316	316	316	316	316	316	316

Tablo 4.18. incelendiğinde katılımcıların Aile gelir düzeyi ile genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aile gelir düzeyi arttıkça katılımcıların genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde artış olduğu görülmüştür.

Ayrıca Katılımcıların genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça genel öz yeterlilik düzeylerinde de artış olduğu görülmektedir.



5. TARTIŞMA

Bu tezde, spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma sonuçları aşağıda detaylandırılmış ve literatürle karşılaştırılarak tartışılmıştır. Tezin bu bölümünde çalışma alt amaçları doğrultusunda ilgili alan yazın araştırma bulgularıyla karşılaştırılmış ve bulguların olası nedenleri odağa alınmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre ulaşılan sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Tablo 4.1'e göre, kullanılan ölçeklerin Cronbach's Alpha değerleri oldukça yüksek bulunmuştur (Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği: 0.848, Genel öz yeterlilik ölçeği: 0.883). Bu sonuçlar, her iki ölçeğin de güvenilir olduğunu göstermektedir. Tablo 4.2, katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımını göstermektedir. Katılımcıların %38'i kadın, %62'si erkektir. Tablo 4.3'e göre, katılımcıların %32.9'u lisanslı olarak spor yaparken, %67.1'i spor yapmamaktadır. Bu durum, örneklemin büyük bir kısmının aktif olarak spor yapmadığını göstermektedir. Spor yapan katılımcıların düşük oranı, genel popülasyonun fiziksel aktiviteye katılımının sınırlı olduğunu yansıtabilmektedir. Tablo 4.4. incelendiğinde katılımcıların yaş dağılımı, 14 yaş % 8.2 , %41.1 ile en büyük grubun 15 yaş olduğu, 16 yaşın %34.2, 17 yaşın %12 olduğu görülmektedir. En küçük grup ise %4.4 ile 18 yaş grubudur. Tablo 4.5. görüldüğü üzere katılımcılardan lisanslı olarak spor yapmayanlar %49.4, lisanslı olarak bireysel sporla ilgilenenler %11.4 lisanslı takım sporları yapanların %39.2 olduğu görülmemektedir. Bu sonuçlar, katılımcıların spor yapma alışkanlıklarının daha çok takım sporları üzerine yoğunlaştığını göstermektedir. Tablo 4.6. incelendiğinde katılımcıların aile aylık geliri 5001 ile 7.500 olanların (24) %7.6 7501 ile 10000 arası olanların (28) %8.9. 10001 ile 15000 arası olanların (40) % 12.7, 15001 ile 20.000 arası olanların (60) %19, 20.001 ve üzeri (164) %51.9 olduğu görülmektedir. Tablo 4.7, katılımcıların sınıf düzeylerine göre dağılımlarını göstermektedir. En fazla katılım %45.6 ile 2. sınıf öğrencilerinden gelmiştir, bunu %28.5 ile 1. sınıf öğrencileri takip etmektedir. Bu durum, alt sınıf öğrencilerinin araştırmaya katılımının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Tablo 4.8'e göre, katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi en çok ilkokul (%26.6) ve lise (%31) mezunudur. Bu, annelerin eğitim seviyesinin büyük ölçüde orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Tablo 4.9. katılımcıların babalarının eğitim düzeyini göstermektedir. Babaların %32.9'u lise

mezunu, %26.6'sı ilkokul mezunudur. Bu da babaların eğitim düzeyinin annelerinkine benzer şekilde orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.10. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Genel Öz Yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, erkeklerin genel olarak kendilerine daha fazla güven duyduklarını ve psikolojik olarak daha dayanıklı olduklarını göstermektedir. Yıldızçiçek (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, katılımcıların verdikleri yanıtlar incelendiğinde öz yeterlilik ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları, erkek katılımcıların öz yeterlilik düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Şahin (2016) beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde yürüttüğü çalışmada, farklı cinsiyet grupları arasında öz yeterlilik bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğunu ortaya koymuştur. Cantez (2018) yaptığı çalışmada erkeklerin öz yeterlilik düzeylerinin kadınların öz yeterlilik düzeylerinden daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Öte yandan, Sandıkçı (2017) tarafından yapılan doktora çalışmada, genel öz yeterlilik ve cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç, bizim çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Onturk ve diğerleri (2020) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet unsuruna göre farklılaştığı bulunmuş, kadın öğrencilere kıyasla erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde, Sardella ve diğerleri (2022) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler incelenmiş ve kadınların erkeklere kıyasla psikolojik açıdan daha hassas oldukları belirtilmiştir. Bu kapsamda, erkeklerin kadınlarla kıyasla daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip oldukları bildirilmiştir. Bu bulgular, cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini vurgulamakta ve mevcut literatürle uyum göstermektedir.

Tablo 4.11. incelendiğinde katılımcıların Lisanslı spor yapma değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu, spor yapma durumu ile bu değişkenler arasında güçlü bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 18 yaşında olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri 15 ve 17 yaşında olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, yaş ilerledikçe bireylerin duygusal ve psikolojik olarak daha dayanıklı hale geldiklerini göstermektedir (4.12). Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar da bu görüşü desteklemektedir. Örneğin, Masten ve Wright (2010) çalışmalarında, yaştan psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve bireylerin yaş aldıkça stresle başa çıkma ve duygusal dayanıklılık kapasitelerinin arttığını belirtmişlerdir. Gucciardi ve Gordon (2011), deneyimli sporcuların, genç sporculara kıyasla daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip olduklarını ve bu durumun, uzun yıllar süren antrenman ve müsabaka deneyimlerinin bir sonucu olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 4.13. incelendiğinde katılımcıların spor yapma türü değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bireysel spor yapan katılımcıların Genel öz yeterlilik düzeyleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri spor yapmayan ve takım sporu yapan katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Demirel ve Erol (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi düşük olan ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Babic vd., (2014) tarafından yapılan araştırmalar, spor etkinliklerine katılımın bireylerin psikolojik sağlığını iyileştirebileceğini ve psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasını engelleyebileceğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, bireysel sporların öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir. Çalışmamızda elde edilen bulgular, bu literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Tablo 4.14. incelendiğinde katılımcıların aile gelir değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aile Gelir düzeyi 5001-7500 olan katılımcıların Genel öz yeterlilik düzeyleri Aile Gelir düzeyi 7501-10000 ve 10001 -15000 olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Aile Gelir düzeyi 7501-10000 olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri Aile Gelir düzeyi 20000 ve üstü olan katılımcılardan düşük olduğu görülmüştür. (Gün, 2006), yaptığı çalışmada spor yapan düşük sosyoekonomik düzeye ait 12-14 yaş arası ergenlerin benlik saygısının orta ve yüksek düzeye ait olanlara göre

düşük olduğunu bulgulamıştır. Schunk ve Pajares (2010). Yüksek gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının daha yüksek psikolojik dayanıklılık sergilediği belirtilmiştir. Bu sonuç çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Tablo 4.15. incelendiğinde katılımcıların sınıf değişkenine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 4. Sınıf olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri 2. ve 3. Sınıf olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.16. İncelendiğinde katılımcıların Anne eğitim değişkenine göre Genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anne Eğitimi ilkokul olan katılımcıların Genel öz yeterlilik düzeyleri Anne Eğitimi ortaokul ve lise olan katılımcılardan düşük, Anne Eğitimi üniversite olan katılımcıların Genel öz yeterlilik düzeyleri Anne Eğitimi ortaokul ve lise olan katılımcılardan düşük olduğu görülmektedir. Anne Eğitimi ilkokul olan katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının anne eğitimi lise olan katılımcılardan düşük olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.17. incelendiğinde katılımcıların Baba eğitim durumu değişkenine göre genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Baba Eğitimi ilkokul olan katılımcıların Genel öz yeterlilik düzeyleri Baba Eğitimi ortaokul ve lise olan katılımcılardan düşük, Baba Eğitimi ortaokul olan katılımcıların Genel öz yeterlilik düzeyleri Baba Eğitimi üniversite olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir. Baba Eğitimi ilkokul olan katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının baba eğitimi lise olan katılımcılardan düşük olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.18. incelendiğinde katılımcıların Aile gelir düzeyi ile genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aile gelir düzeyi arttıkça katılımcıların genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. Ayrıca Katılımcıların genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça Genel öz yeterlilik düzeylerinde de artış olduğu görülmektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Araştırma sonuçları, katılımcıların demografik özelliklerini ve spor yapma alışkanlıklarını detaylı bir şekilde ortaya koymaktadır. Yüksek güvenilirlik değerlerine sahip ölçekler kullanılarak yapılan bu çalışma, erkek katılımcıların daha fazla temsil edildiği, spor yapma oranlarının düşük olduğu ve ekonomik durum ile eğitim düzeyinin spor yapma alışkanlıkları üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Ayrıca cinsiyet, yaş, spor yapma durumu, aile gelir düzeyi ve ebeveynlerin eğitim düzeyinin, gençlerin genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Erkeklerde, bireysel spor yapanlar ve yüksek gelirli ailelerden gelen katılımcılar daha yüksek öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeylerine sahiptir.

Lisanslı spor yapmanın genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Ancak, spor yapma türüne göre yapılan analizde, bireysel spor yapan katılımcıların bu iki değişkende de daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir. Bu sonuç, bireysel sporların kişisel gelişim ve psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Psikolojik sağlamlık düzeylerinde yaşa bağlı olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özellikle 18 yaşındaki katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin 15 ve 17 yaşındaki katılımcılardan daha yüksek olması, yaş ilerledikçe bireylerin duygusal ve psikolojik olarak daha dayanıklı hale geldiklerini ortaya koymaktadır.

6.2. Öneriler

Araştırma bulguları, cinsiyet, yaş, spor yapma durumu, aile gelir düzeyi ve ebeveyn eğitim düzeyinin gençlerin genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde önemli etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

- Kadınların Desteklenmesi: Kadınların öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlıklarını artırmaya yönelik destekleyici programlar ve eğitimler düzenlenmelidir.

- Bireysel Sporların Teşviki: Bireysel sporların gençler arasında teşvik edilmesi, kişisel gelişim ve psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etkileri olabileceği düşünülmektedir.
- Aile Geliri Destek Programları: Orta ve düşük gelirli ailelerin çocuklarına yönelik psikolojik ve eğitimsel destek programları oluşturulmalıdır.
- Ebeveyn Eğitimi: Ebeveynlerin eğitim düzeyini artırmaya yönelik yetişkin eğitim programları yaygınlaştırılmalıdır.
- Okul Destek Programları: Okullarda, öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve öz yeterliliklerini artıracak programlar uygulanmalı ve bu konularda öğretmenler ve rehberlik servisleri etkin rol oynamalıdır.
- Bu öneriler, gençlerin genel öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin artırılmasına yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Araştırmanın sonuçları, gelecekte yapılacak çalışmalar için de önemli bir referans niteliğindedir.

KAYNAKLAR

- Abadie BR, Brown SP (2010). Physical activity promotes academic achievement and a healthy lifestyle when incorporated into early childhood education. *Forum on Public Policy Online*, 2010(5). Oxford RoundTable.
- Afacan E, Özçelik İY, Cobanoğlu G, Hasırcı S (2020). Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanında Etik Değerler. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 155-176. DOI: 10.20493/birtop.738470
- Akkuzu N, Akçay H (2012). Kimya öğretmen adaylarının öz yeterlik inançlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi (Dokuz Eylül Üniversitesi örneği). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 2195-2216. Erişim Adresi: <https://www.idealonline.com.tr/IdealOnline/lookAtPublications/paperDetail.xhtml?uId=1824>
- Altınparmak, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 185-209. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/16697/173576>
- Armstrong LE, DJ, C. (2007). Millard-Stafford M, Moran DS, Pyne SW, Roberts WO. American College of Sports Medicine position stand. Exertional heat illness during training and competition. *Med Sci Sports Exerc*, 39(3), 556-72. DOI: 10.1249/mss.0b013e31802fa199
- Arsham H (2009). Questionnaire design and surveys sampling. Erişim Adresi: <https://home.ubalt.edu/ntsbarsh/stat-data/Surveys.htm#rssss>
- Arslan G (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (GPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. DOI: 10.12984/eed.23397
- Aydın H (2014). Eğitim psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi.
- Aypay A (2010). The adaptation study of General Self-Efficacy (GSE) Scale to Turkish. *Inonu University Journal of the Faculty of Education (INUJFE)*, 11(2). Erişim Adresi: <https://ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423903295.pdf>
- Azar A (2010). Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik öğretmeni adaylarının öz yeterlilik inançları. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 6(12), 235-252. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijmeh/issue/54588/744128>

- Babic MJ, Morgan PJ, Plotnikoff RC, Lonsdale C, White RL, Lubans DR (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(11), 1589-1601. DOI: 10.1007/s40279-014-0229-z
- Bahadır E (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara, Türkiye.
- Bahmani B (2015). Assessing mental skills of student athletes in a collegiate sport Olympiad. *Biosciences Biotechnology Research Asia*, 12, 527-531. DOI: 10.13005/bbra/2229
- Bandura A (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Bandura A (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura A (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 1-45). New York: Cambridge University Press.
- Bolat Z (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Brailovskaia J, Teismann T, Margraf J (2020). Positive mental health, stressful life events, and suicide ideation: A 2-year follow-up study. *Crisis*, 41, 383-388. DOI.org/10.1027/0227-5910/a000652
- Brooks R, Goldstein S (2003). The role of resilience in development. In *Handbook of early childhood intervention* (2nd ed., pp. 233-253). Cambridge University Press.
- Bulthuis TJ (2008). *Resilience factors of university and college students with learning disabilities as revealed through retrospective interviews* (Master's thesis). Brock University, Ontario.
- Burton D, Raedeke TD (2008). *Sport psychology for coaches*. United States: Human Kinetics.
- Cantez E (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/aitdergi/issue/43705/536156>

Coleman J, Hagell A (2007). The nature of risk and resilience. In J. Coleman and A. Hagell (Eds.), *Adolescence, risk and resilience: Against the odds* (pp. 1-17). West Sussex: John Wiley and Sons.

Cüceloğlu D (2005). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Davydov DM, Stewart R, Ritchie K, Chaudieu I (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495. DOI.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003

DeJonge ML, Omran J, Faulkner GE, Sabiston CM (2020). University students' and clinicians' beliefs and attitudes towards physical activity for mental health. *Mental Health and Physical Activity*, 18, Article 100316. DOI.org/10.1016/j.mhpa.2019.100316

Demirer İ, Erol S (2020). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 201-211. DOI: 10.14744/phd.2020.46547

Dever A (2010). Spor sosyolojisi: Tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum. Başlık Yayınları.

Doğan T (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 93-102. Erişim Adresi: <https://tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/K%C4%B1saPsikolojikSaglamlikOlcegi.pdf>

Dwyer, M. C. (2000). An exploration of resiliency amongst college students: Investigating the relationship amongst a measure of Resilience, life stressors, social sources, and overall adjustment to college during the first year (Unpublished Master's Thesis). Truman State University, Truman.

Ergun N (2004). Gentrification in Istanbul. *Cities*, 21(5), 391-405. DOI.org/10.1016/j.cities.2004.07.004

Eryılmaz A (2014). Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji. Ankara: Pegem Yayınevi.

Figen PS, Mete S (2009). Uyum modeli ve sosyal bilişsel öğrenme kuramının doğum öncesi eğitimde kullanımı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 1(1), 57-68. Erişim Adresi: <https://docplayer.biz.tr/23983639-Uyum-modeli-ve-sosyal-bilissel-ogrenme-kuraminin-dogum-oncesi-egitimde-kullanimi-pinar-sercekus-figen-samiye-mete.html>

- Gizir CA (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 114-126. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21448/229850>
- Gucciardi DF, Gordon S (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge.
- Guillen F, Sanchez R (2009). Competitive anxiety in expert female athletes: Sources and intensity of anxiety in national team and first division Spanish basketball players. *Perception and Motor Skills*, 109(2), 407-419. DOI: 10.2466/pms.109.2.407-419
- Güçlü N (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gefad/issue/6769/91096>
- Güler B (2021). *Spor lisesi öğrencilerinin temel kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye.
- Gün E (2006). *Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana, Türkiye.
- Gürgen U (2006). Resiliency scale (RS): Scale development, reliability and validity study. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39(2), 45-74. DOI: 10.1501/Egifak_00000000140
- Heper E (2012). Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi. In H. Ertan (Ed.), *Açık Öğretim Fakültesi Yayınları*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Holpp L (1998). *Coaching teams and team members*. McGraw-Hill Professional.
- Kabadayı Ş (2010). *Hentbol antrenörlerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye
- Kaygın E, Bağcıoğlu D (2018). Çalışanların özyeterliklerinin ve iş yerindeki esenlik algılarının işe adanmışlıklarına etkisi: İlaç sektöründe bir araştırma. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(2), 607-626. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ksusbd/issue/40204/448467>

- Kearney LJ (2010). *Differences in self-concept, racial identity, self-efficacy, resilience, and achievement among African-American gifted and non-gifted students* (Doctoral dissertation). Howard University.
- Kim S, Kim R (2012). A study of internet addiction: Status, causes, and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1), 1-19. Erişim Adresi: <https://koreascience.kr/article/JAKO200217033967390.page>
- Koka A, Hagger MS (2010). Perceived teaching behaviors and self-determined motivation in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(1), 74-86. DOI: 10.1080/02701367.2010.10599630
- Liebenberg L, Ungar M, LeBlanc JC (2013). The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), 131-135. DOI: 10.1007/BF03405676
- Luthar SS, Cicchetti D, Becker B (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. DOI: 10.1111/1467-8624.00164
- Masten AS, Wright MO (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra, and J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213-237).
- Miller PH (2008). Gelişim psikolojisi kuramları. İmge Kitabevi Yayınları.
- Öntürk Y, Efek E, Yıldız M (2020). Investigating the psychological resilience of students in sports sciences faculty. *International Journal of Educational Methodology*, 6(2), 393-403. DOI: 10.12973/ijem.6.2.393
- Öz F, Bahadır-Yılmaz E (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakóltesi Dergisi*, 16(3), 82-89. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunhemsire/issue/7841/103278>
- Özdenk S (2011). Düzenli egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin problem çözme becerileri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, Türkiye.
- Özer E (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktörlük kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye.

- Roche DN, Runtz MG, Hunter MA (1999). Adult attachment: A mediator between child sexual abuse and later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 14(2), 184-207. DOI: 10.1177/088626099014002006
- Ryan RM, Deci EL (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Saka A (2017). *Farklı aile yapısına sahip ergenlerin öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi, Karabük, Türkiye.
- Sakız G (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-yeterlilik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 185-209. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/16697/173576>
- Sandıkçı MB (2017). *Sportif rekreasyon etkinliklerine katılımın fiziksel aktivite düzeyi ve genel öz yeterlilik inancı ile ilişkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, Türkiye.
- Sardella A, Lenzo V, Basile G, Musetti A, Franceschini C, Quattropiani MC (2022). Gender and psychosocial differences in psychological resilience among a community of older adults during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Personalized Medicine*, 12(9), 1414. DOI: 10.3390/jpm12091414
- Schunk DH, Pajares F (2010). Self-efficacy beliefs. In K. Littleton, C. Wood, and J. Kleine Staarman (Eds.), *Social and Emotional Aspects of Learning* (pp. 35-41). Elsevier.
- Schwarzer R, Jerusalem M (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-Nelson.
- Sivrikaya S (2023). Sporun sağlık üzerindeki etkileri: Bir derleme. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 12(2), 110-125.
- Stein, J., Bloom, G. A., & Sabiston, C. M. (2012). Influence of perceived and preferred coach feedback on youth athletes' perceptions of team motivational climate. *Psychology of sport and exercise*, 13(4), 484-490. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.02.004
- Stratton RJ, Ek AC, Engfer M, Moore Z, Rigby P, Wolfe R, Elia M (2005). Enteral nutritional support in prevention and treatment of pressure ulcers. *Ageing Research Reviews*, 4(3), 422-450. DOI: 10.1016/j.arr.2005.03.005

- Şahin M (2016). *Konya ilindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kendini seyme ve öz yeterliliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, Türkiye.
- Şahin M, Yetim A, Çelik A (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380. DOI : 10.9761/jasss_405
- Şahinler Y, Ulukan M, Ulukan H (2020). COVID-19 sürecinde fiziksel aktivite yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 171-184. DOI: 10.38021/asbid.748273
- Tanrıverdi H (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071-1093. DOI : 10.9761/jasss_361
- Tekmen EE, Çetin A, Torun T (2016). Çalışanların öz-yeterliliklerine ilişkin algılarının sessizlik davranışları üzerine etkisi. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(1), 71-99. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/528547>
- Tunçalp Ö (2011). Seçilmiş ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde beden eğitimi ve spor aktivitelerinin rolü ve önemi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Yeşilyaprak B (2009). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25). Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10371/126935>
- Yıldızçipek C (2019). *Psikolojik bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, Türkiye
- Zhang L, Chen M, Yao B (2021). Aggression and non-suicidal self-injury among depressed youths: The mediating effect of resilience. *Iranian Journal of Public Health*, 50(2), 288-296. DOI: 10.18502/ijph.v50i2.5342

EKLER

Ek 1: ETİK KURUL ONAYI

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU - 3
KARARI

Protokol No : 230154

Karar No : 16

Araştırma Yürütücüsü	Yüksek Lisans Öğrencisi MEHMET GÜLTEKİN
Kurumu / Birimi	ŞEHİT ÖMER HALİSDEMİR MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ, / BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
Araştırmanın Başlığı	Spor Yapan Ve Spor Yapmaya Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi
Başvuru Formunun Etik Kurula Geldiği Tarih	07.12.2023
Başvuru Formunun Etik Kurulda İncelendiği Tarih	İlk İnceleme Tarihi : 14.12.2023 1. Düzeltme Tarihi : 27.12.2023
Karar Tarihi	18.01.2024

KARAR : **UYGUNDUR**

AÇIKLAMA :Beyan edilen veri formlarının dışına çıkılmaması şartıyla araştırmanın uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.

Prof.Dr. C. Ergin EKİNCİ
Başkan

Prof.Dr. Serap ÖZEN
Üye

Prof.Dr. Bilgin ŞENEL
Üye

Doç.Dr. Gülce COŞKUN ŞENTÜRK
Üye

Prof. Dr. Erdoğan KELEŞ
Üye

Prof.Dr. Hüseyin ÇEKEN
Üye

Prof. Dr. Hammet ARSLAN
Üye

Doç.Dr. Özgür ULUBEY
Üye



Ek 2: KURUM İZİN ONAYI

T.C.
MUĞLA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-70004082-605.01-102247305

14.05.2024

Konu : Mehmet GÜLTEKİN'in Tez Çalışması İzni

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 08.05.2024 tarihli ve 751890 sayılı yazınız.

Rektörlüğünüz Sağlık Bilimleri Enstitüsü ve Spor Anabilim dalı Beden Eğitimi Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Mehmet GÜLTEKİN'in "Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tez çalışması ile ilgili ilimiz Köyceğiz ilçesine bağlı Şehit Ömer Halisdemir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Köyceğiz Anadolu Lisesi, Köyceğiz Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Yükseköğretim Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilere ölçekleri uygulama talebi incelenmiş olup,

2023-2024 eğitim öğretim yılında, eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde, denetimi İlçe Millî Eğitim Müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum müdürün uygun gördüğü 1 (bir) ders saatlik zaman diliminde, gönüllülük esasına göre, Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından mühürlenmiş ölçeklerin kullanılması ve sonuç raporunun çalışmanın bitimini takip eden 30 gün içerisinde cd ile müdürlüğümüze teslim edilmesi koşuluyla uygun görüldüğüne ilişkin 13.05.2024 tarihli ve 102196175 sayılı Valilik Makam Oluru yazımız ekinde sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Emre ÇAY
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek :

1-Valilik Makam Oluru (1 Sayfa)

2-Mühürlü Ölçekler (2 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Emirbeyazıt Mahallesi Dr. Baki Ünlü Caddesi Blok No 12 İç Kapı

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/mcb-cbys>

No 1 MENTEŞE / MUĞLA

Bilgi için: Sefa ARSLAN

Telefon No : 0 (252) 280 48 25

Unvan : Programcı

E-Posta: streteji48@meh.gov.tr

İnternet Adresi: mugla.meh.gov.tr

Faks: 2522804869

Kep Adresi : mcb@hs01.kep.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meh.gov.tr> adresinden 3e45-ea7c-3722-8c6c-6167 kodu ile teyit edilebilir.

Ek 3: FORMLAR (VERİ / KAYIT FORMLARI / ANKET FORMLARI / vb.)**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

1- Cinsiyetiniz () Kadın () Erkek

2- Yaşınız.....

3- İlgilendiğiniz Spor Türü (Lisanslı)

() Bireysel sporlar

() Takım sporları

(Atletizm,Yüzme,Güre ,Boks,Taekwondo)

(Futbol,Basketbol,Voleybol,Hentbol)

4- Aile aylık geliriniz

() 5001-7500

() 7501-10000

() 10001 -15000

() 15000 ve üstü

5- Sınıfınız

() 1.sınıf

() 2.sınıf

() 3.sınıf

() 4.sınıf

6- Anne eğitim durumu

() ilkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite

7- Baba eğitim durumu

() ilkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite

8. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz.....

	Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği:	Hiç Tanımlamıyor	Tanımlamıyor	Kararsızım	Tanımlıyor	Tamamen Tanımlıyor
1	Hayatında saygı duyabileceğin insanlar var.	1	2	3	4	5
2	Eğitim almak benim için önemlidir	1	2	3	4	5
3	Ailem benim hakkında birçok şeyi bilir	1	2	3	4	5
4	Başladığım faaliyetleri işleri bitirinceye 9all şiriin	1	2	3	4	5
5	Bir şeyler istediğin şekilde getirmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim	1	2	3	4	5
6	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim	1	2	3	4	5
7	Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
9	Arkadaşlarım zor zamanlarında yanımdadır	1	2	3	4	5
10	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11	Hayatımda gelecekte kullanabileceğim yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim	1	2	3	4	5
12	Ailemin aile geleneklerini ve kültürlerini seviyorum	1	2	3	4	5

	Genel Öz Yeterlilik Ölçeği:	Doğru değil	Biraz doğru	Daha doğru	Tümüyle doğru
1	Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim.	1	2	3	4
2	Beklenmedik durumlarda nasıl davranmam gerektiğini her zaman bilirim	1	2	3	4
3	Bana karşı çıkıldığında kendimi kabul ettirecek çare ve yolları bulurum	1	2	3	4
4	Ne olursa olsun, üstesinden gelirim	1	2	3	4
5	Güç sorunların çözümünü eğer gayret edersem her zaman başarırım	1	2	3	4
6	Tasarılarımı gerçekleştirmek ve hedeflerime erişmek bana güç gelmez	1	2	3	4
7	Bir sorunla karşılaştığım zaman onu hallede bilmeye yönelik birçok fikirlerim var	1	2	3	4
8	Güçlükleri soğukkanlılıkla karşılarım, çünkü yeteneklerime her zaman güvenebilirim	1	2	3	4
9	Ani olayların da hakkından geleceğimi sanıyorum	1	2	3	4
10	Her sorun için bir çözümüm vardır	1	2	3	4

Ek 4: ÖZ GEÇMİŞ

Adı Soyadı : Mehmet GÜLTEKİN
Yabancı Dili : İngilizce
Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl) : Lisans (Erzurum Atatürk Üniversitesi-2000)
Lise : Yavuz Selim Anadolu Öğretmen Lisesi
Lisans : Erzurum Atatürk Üniversitesi Kazım
Karabekir Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve
Spor Öğretmenliği
Yüksek Lisans : -
Çalıştığı Kurum / Kurumlar ve : Şehit Ömer Halisdemir Mesleki ve Teknik
Yıl : Anadolu Lisesi
Yayınları (SCI ve diğer) :
Diğer Konular :