

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

**SPOR YAPAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİK
İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melike BAŞAR

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Gülten HERGÜNER

Şubat 2023

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**SPOR YAPAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİK
İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melike BAŞAR

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

Bu tez 01/02/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU	BAŞARILI
Üye: Prof. Dr. Gülten HERGÜNER	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. Özkan IŞIK	BAŞARILI

BEYAN

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

Melike BAŞAR
01/02/2023

TEŞEKKÜR

“Spor yapan ortaokul öğrencilerinin öz yeterlik ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki” isimli bu çalışmanın hazırlanmasında bana desteğini hiç esirgemeyen danışmanım Prof. Dr. Gülten HERGÜNER hocama çok teşekkür ederim.

Bir telefon uzağında olan her zaman sorularıma cevap veren Doç. Dr. Özkan IŞIK hocama, tez savunma esnasında yapıcı dönütleri ve katkıları için Prof. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU hocama, başından beri bu süreçte asla yalnız bırakmayan, beni doğru yönlendiren ve yardımlarını esirgemeyen Ahmet DÖNMEZ arkadaşşıma çok teşekkür ederim.

Evde çalışma esnasında sürekli yardımcı olan, küçük oğlumuza bakan ve beni sürekli motive eden eşim Sayın Metehan BAŞAR’a, bilgisayar başından kalkmamı sessizce bekleyen canım oğlum Yaman BAŞAR’a, bu süre zarfında desteklerini hiç esirgemeyen aile bireylerimin tüm fertlerine (BAŞAR ve KOLUDRA) ve son olarak bu süreçte yardımlarını esirgemeyen herkese çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	v
SUMMARY	vi

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi	3
1.3. Alt Problemler	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.7. Tanımlar	4

BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...	5
2.1. Spor Kavramı	5
2.1.1. Çocuklarda sporun faydaları.....	6
2.1.1.1. Sporun psikolojik açıdan faydaları.....	6
2.1.1.2. Sporun fiziksel açıdan faydaları.....	8
2.1.1.3. Sporun motor gelişim açısından faydaları.....	9
2.1.1.4. Sporun genel sağlık açısından faydaları.....	10
2.2. Öz yeterlik Kavramı	11
2.2.1. Öz yeterlik düzeyinin gelişimi.....	13
2.2.2. Öz yeterlik gelişimini etkileyen faktörler	13
2.3. Psikolojik Sağlamlık Kavramı.....	14
2.3.1. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin özellikleri.....	15
2.3.2. Psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörler	16
2.3.3. Psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri	17
2.4. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	18

BÖLÜM 3.

YÖNTEM.....	25
3.1. Araştırma Modeli	25

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	25
3.3. Veri Toplama Araçları.....	26
3.3.1. Kişisel bilgi formu	26
3.3.2. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği.....	26
3.3.3. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği	27
3.4. Verilerin Toplanması.....	27
3.5. Verilerin Analizi.....	28
 BÖLÜM 4.	
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	29
 BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	33
5.1. Tartışma.....	33
5.2. Sonuç	44
5.3. Öneriler.....	45
 KAYNAKLAR	47
EKLER.....	57

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Sporcu öğrencilere ilişkin sonuçlar.	25
Tablo 3.2: Çocuklar için öz yeterlik ölçeğine ait sonuçlar.....	26
Tablo 3.3: Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğine ait sonuçlar.	27
Tablo 4.1: Sporcuların öz yeterlik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları..	29
Tablo 4.2: Sporcuların öz yeterlik puanlarının okul sporlarına katılma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.	29
Tablo 4.3: Sporcuların öz yeterlik puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları.....	30
Tablo 4.4: Sporcuların öz yeterlik puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları.	30
Tablo 4.5: Sporcuların psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.....	31
Tablo 4.6: Sporcuların psikolojik sağlamlık okul sporlarına katılma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.	31
Tablo 4.7: Sporcuların psikolojik sağlamlık puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları.	31
Tablo 4.8: Sporcuların psikolojik sağlamlık puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları.....	31
Tablo 4.9: Sporcuların öz yeterlik puanları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişki sonuçları.	32
Tablo 4.10: Psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları..	32

SPOR YAPAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİK İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

ÖZET

Bu araştırmada spor yapan ortaokul öğrencilerinin öz yeterlik ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Araştırma ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim güz döneminde İstanbul ilinin Sultangazi, Cebeci ve Başakşehir ilçelerinde ortaokula giden aynı zamanda spor kulüplerinde düzenli olarak sportif faaliyetlerine devam eden sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem ise bahsedilen evren içerisinde “kolayda örnekleme” yöntemiyle seçilen 175’i (%49,6) kız, 178’i (%50,4) erkek olmak üzere toplam 353 sporcu öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği” ve “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA), Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, sporcu öğrencilerin öz yeterlik puanlarında cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık elde edilirken; okul sporlarına katılma durumlarına göre anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Ayrıca öz yeterlik puanları ile spor yılları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarında cinsiyete, sınıf düzeyine ve okul sporlarına katılma durumlarına göre anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Öte yandan psikolojik sağlamlık ile spor yılları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bağımlı değişkenler açısından sonuçlar incelendiğinde öz yeterlik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Dahası öz yeterliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; sporcu öğrencilerde yüksek psikolojik sağlamlığın yüksek öz yeterliğe bağlı olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının iyi olması isteniyorsa onların öz yeterliklerinin geliştirilmesi gerektiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Öğrenci, Ortaokul, Öz Yeterlik, Psikolojik Sağlamlık.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICIENCY AND PSYCHOLOGICAL STRENGTH OF SECONDARY STUDENTS PLAYING SPORTS

SUMMARY

In this study, it was aimed to reveal the relationship between self-efficacy and psychological resilience levels of middle school students who do sports. The research was designed with correlational survey model. The population of the study consists of athletes who attend secondary school in Sultangazi, Cebeci and Başakşehir districts of Istanbul province in the fall semester of 2022-2023 academic year and who continue their regular sports activities in sports clubs. The sample in the study consisted of a total of 353 student athletes, 175 (49.6%) women and 178 (50.4%) men, selected from the population by "convenience sampling" method. "Personal Information Form", "Self-efficacy Scale for Children" and "Child and Adolescent Resilience Scale" were used as data collection tools in the study. Independent groups t-test, one-way variance (ANOVA), Pearson correlation and regression analyses were used to analyze the data.

When the research findings were examined, significant differences were obtained in the self-efficacy scores of athlete students according to gender and grade level, while no significant difference was obtained according to their participation in school sports. In addition, significant positive relationships were found between self-efficacy scores and years of sport. No significant difference was found in the psychological resilience scores of athlete students according to gender, grade level and participation in school sports. On the other hand, significant positive relationships were found between psychological resilience and years of sport. When the results were analyzed in terms of dependent variables, significant positive relationships were found between self-efficacy and psychological resilience. Moreover, it was found that self-efficacy significantly predicted psychological resilience.

As a result, it was revealed that high psychological resilience in student athletes depends on high self-efficacy. In addition, it can be said that if the psychological resilience of student athletes is desired to be good, their self-efficacy should be improved.

Keywords: Athlete, Student, Secondary School, Self-Efficacy, Psychological Resilience.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Günümüzde ergenler ve çocukların arasında hareketsiz yaşam tarzının arttığı görülmektedir. Bunun temel nedenlerinin başında spora katılım düzeyinin düşük olması, dijital bağımlılıkların artması ve ailelerin çocuklarını spora yönlendirmemesi şeklinde etkenler yer almaktadır. Alan yazında bulunan araştırmalar da çocuk ve ergenler arasında hareketsiz yaşam tarzının oldukça yüksek seviyelere geldiği belirtilmektedir (Vasques, Mota, Correia ve Lopes, 2012, s. 783; Mushtaq, Gull, Mushtaq, Shahid, Shad ve Akram, 2011, s. 1; Aziz, Noorulain, Zaidi, Hossain ve Siddiqui, 2009, s. 35; de Oliveira, Silva, Santos, Silva ve Conceição, 2010, s.1; Vazquez-Nava, Trevino-Garcia-Manzo, Vázquez-Rodríguez ve Vazquez-Rodriguez, 2013: 145). Çocuklarda spora katılım psikolojik, fiziksel ve sosyal gelişim üzerinde pozitif yönde etkilidir. Yapılan çalışmalar da çocukluk yıllarından itibaren sporsal faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik olarak, fiziki ve sosyal gelişimlerini destekleyen unsurlar olduğunu ortaya koymaktadır (Bailey, 2006, s. 397; Tomporowski, Lambourne ve Okumura, 2011, s. 3; Coté, Horton, MacDonald ve Wilkes, 2009, s. 6; Archer, 2014, s. 1; Tomporowski, Davis, Miller ve Naglieri, 2008, s. 111). Bu noktada çocukları hareketsiz yaşam tarzında uzaklaştırmak ve fiziksel anlamda daha aktif yaşam şekline sahip olmaları ve imkanlarının oluşturulması ehemmiyet gösterilmesi gereken en önemli yapı taşıdır.

Spora katılımın psikolojik açıdan faydaları üzerine yapılan çalışmalar incelendiği zaman, genellikle düzenli olarak psikolojik sağlık düzeyi spor yapan bireylerde daha yüksek olduğunu bildirmektedir (Özkara, Kalkavan, Alemdag ve Alemdag, 2016, s. 24). Bilindiği üzere psikolojik sağlık seviyesi ileri seviye olan bireylerin olumsuz tecrübeler karşısında psikolojik olarak ciddi yıpranma yaşamamakta, bunun yanında karşılaştıkları zorlukların üstesinden daha kolay gelmektedir (Doğan, 2015, s. 3). Ergenliğe giriş süreci olarak değerlendirilen ortaokul çağı öğrencilerin psikolojik, sosyal, fiziki ve zihinsel açıdan bazı sorunlar yaşamaya başladığı yaş dönemlerindendir (Ertem ve Yazıcı, 2006, s. 7; Akçan-Parlaz, Tekgül, Karademirci ve Öngel, 2012, s. 10).

Bu noktada ortaokul çağında bulunan çocukların spora katılımlarının psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırarak günlük yaşamlarını olumlu şekilde etkilemeleri beklenir. Ancak alan yazın incelendiğinde genel olarak çocuklardan ziyade yetişkinlerde spora katılımın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerinin ele alındığı görülmektedir (Şar, 2016, s. 1; Sarı, Sağ ve Demir, 2020, s. 1).

Ortaokul döneminde öğrenciler bir üst eğitim kademesine hazırlanmakta, bu süreçte hem aileler hem de öğretmenler ortaöğretim sürecinde öğrencilerin yüksek başarı elde etmelerini beklemektedir. Bu durum ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyinin yanında öz yeterlik inancının da yüksek olmasını gerekli kılmaktadır. Çünkü öz yeterlik inancı yüksek olan bireylerde yüksek performans sergileme ve görevlerini başarılı bir biçimde yerine getirme eğilimi yüksektir (Arseven, 2016, s. 63). Bu noktada psikolojik sağlamlık gelişim düzeyini olumlu yönde etkilemekte olan spor aktiviteleri ortaokul öğrencilerinin öz yeterlik düzeylerinin de gelişimine katkı sağlayacak bir unsur olarak bilinmektedir. Gerçekleştirilen bu araştırmada da spor yapan ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde ergenler ve çocuklarda spora katılımın sosyal, fiziksel ve psikolojik gelişimleri üzerinde etkilerinin incelendiğinde çalışma sayılarının arttığı görülmektedir. Bu konu üzerinde yapılan araştırmalar değerlendirildiği zaman spora katılımın genellikle fiziksel, psikolojik ve sosyal özellikleri geliştirdiği görülmektedir. Çocuklarda sosyal ve psikolojik özelliklerin hızlı geliştiği dönemler arasında ortaokul döneminde önemli bir yerin olduğu görülmektedir. Bilindiği gibi bu dönemde öğrenciler bir üst eğitim kademesine hazırlanmakta, bu süreçte aile baskısı ve sınav stresi yaşamaktadır. Söz konusu sorunlar ile başa çıkabilmek için çocukların yüksek bir öz yeterliğe ve psikolojik sağlamlığa sahip olmaları gerekmektedir. Spora katılımın psikolojik ve sosyal gelişim üzerindeki olumlu etkileri göz önünde bulundurulduğu zaman spor yapan çocukların psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerinin yüksek seviyede olması beklenmektedir. Bu noktada spor yapan ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki var mıdır? Sorusunun yanıtlanmasının gerekli olduğu ortaya çıkmıştır.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Bu araştırmada problem cümlesi; spor yapan ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmada problem cümlesinin yanı sıra aşağıda oluşturulan alt problemlere de yanıt aranmıştır.

1.3. Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesinin yanında aşağıda belirtilen alt problemlere de yanıt aranmıştır.

1. Sporcuların öz yeterlik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
2. Sporcuların öz yeterlik düzeyleri okul sporlarına katılım değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
3. Sporcuların öz yeterlik düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
4. Sporcuların öz yeterlik düzeyleri ile spor yılı değişkeni arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
5. Sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
6. Sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri okul sporlarına katılım değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?
7. Sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
8. Sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile spor yılları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Düzenli olarak spor yapan öğrenciler ile spor yapma alışkanlığı olmayan öğrencilerin fiziksel ve psikolojik gelişim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu bilinmektedir. Çocuklarda spora katılımın psikolojik sağlamlık ile öz yeterlik inancı üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmaların sınırlı olması bu konuda yapılacak

Çalışmaların arttırılmasını gerekli kılmaktadır. Özellikle ortaokul öğrencileri ergenlik sürecine geçiş döneminde oldukları için bu dönemde psikolojik açıdan daha kırılgan olmaktadır. Bu durum hem sosyal yaşamlarını hem de ortaöğretime geçiş sınavında yaşayacakları kaygı düzeyini arttırmaktadır. Bu süreçte spora katılımın öz yeterlik inancını ve psikolojik sağlamlık düzeyini olumlu yönde etkilemesi ğrencilerinin akademik gelişimleri ve sosyal yaşantıları açısından önemli görülmektedir. Bu kapsamda yrtlen bu çalışmanın spor bilimleri literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin araştırmaya gönüllü katılım gösterdiği varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, İstanbul ilinde spor kulüplerinde öğrenim hayatına devam sporcu öğrenciler ile
- Araştırmada kullanılmış olan istatistiksel analizler sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Spor: Hergüner (2015) sporu; *“eitli amaçlarla, farklı alanlar kullanılarak, ferdi veya takım halinde, araçlı veya araçsız yapılan, planlı çalışmayı ve kurallara uymayı gerektiren, ağırlık, metre, zaman ölçü birimleri ve sayı ile değerlendirilen, mental ve fiziki rekabete dayalı, performans arttırıcı, sosyalleştirici ve eğitici psiko-motor faaliyetler”* olarak açıklamıştır (Hergüner, Bar ve Yaman, 2016, ss. 155-168).

z yeterlik: *“kişinin belirlenen hedefleri gerçekleştirme sürecinde gerekli olan eylemleri planlama ve yürütme becerisine olan kişisel inancı”* (Bandura, 1997, s.3).

Psikolojik Sağlamlık: *“olumsuz yaşantılar karşısında bireyin uyum sağlayabilme ve gelişim sürecini sürdürebilme kapasitesi olduğu söylenilebilir”* (Arslan, 2015, s.3).

BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Spor Kavramı

Kavramsal olarak incelendiğinde spor, kişinin psikolojik ve biyolojik sağlığını geliştiren, zihinsel ve motor becerilerini ve toplumsal davranışlarını denetleyebilen bir düzeye ulaşmasına yardımcı olan pedagojik, biyolojik ve sosyal bir faktör olmaktadır (Ölmez, 2010, s. 24). Başka bir söylemle spor, belirlenen bir hedefe ulaşmak adına ya da başka biri ile yapılan mücadele ile daha önceden kurallar kapsamında gerçekleştirilen, toplum ya da bireysel olarak yapılan gerek izleyici gerekse de müsabakaya zevk veren zihinsel ve bedensel aktiviteler olmaktadır (Tanrıverdi, 2012, s. 1076). Günümüzde spor, sosyal ve kültürel açıdan gelişim konusunda ciddi bir etken olmaktadır.

Bugün spor, kültürel, spor ve sosyal açıdan gelişim konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Spor faaliyetlerine katılım göstermede kişilerin amaçları birbirinden farklıdır. Bireylerin spor aktivitelerine ruh ve beden sağlıklarını geliştirme, kişinin sağlam karakter yapısının olması, bireyin kişilik gelişimlerini destekleme, yetenek, bilgi ve becerilerini geliştirerek etrafına uyumlarını başarma, artırma ve toplum ile uyum gösterme, mücadele gücünü artırma, heyecan duyma, yarışma ve katıldığı müsabakalarda galip gelme amacı ile katılmaktadır (Korucu-Aytan, 2010, s. 7). Bireyler hangi amaçla olursa olsun spor aktivitelerini belirli bir mücadele duygusu ve belirlenen normlar kapsamında yapmaktadır. Bu çerçevede spor aktivitelerinin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal bir olgu olduğu da söylenebilmektedir (Ramazanoğlu, Karahüseyinoğlu, Demirel, Ramazanoğlu ve Altungül, 2005, s. 155).

Farklı tanımları olmak ile birlikte spor faaliyetlerinin dünyanın her yerinde ciddi bir izleyici kitlesine sahip olduğu ve yüksek bir hızla gelişen teknoloji ve sanayileşme kolu olduğu görülmektedir. Ekonomik olarak incelendiğinde spor alanı dünyanın en gelişmiş sektörleri arasında bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda sporun ekonomik değerinin

oldukça yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bundan dolayı spor sektöründe hem tüketim hem de üretim evreleri pek çok bireyin yakından sıkı sıkıya takip ettiği konulardandır. Ayrıca bireylerin spor aktivitelerine ve spor faaliyetlerine bakış açılarının değiştiği, buna paralel olarak sporda performansı geliştirmeye ilişkin arayışların devamlılık gösterdiği dikkat çekmektedir (Özen, Eygü ve Kabakuş, 2013, s. 323).

Spor kavramı genellikle fiziksel ve egzersiz kavramları ile aynı anlamlarda kullanıldığı görülmektedir. Fakat söz konusu kavramları birbirinden ayıran bazı özellikler yer almaktadır. İskelet kaslarında istemli ya da istemsiz şekilde kasılması sonucunda ortaya çıkmakta olan fiziksel aktivite, dinlenmiş durumun ötesinde enerji harcaması ile sonuçlanan bedensel aktivitelerden meydana geldiği düşünülmektedir. Egzersiz aktivite kavramının bir alt boyutu şeklinde değerlendirilmektedir. Bundan dolayı egzersiz, planlı, fiziksel uygunluk, yapılandırılmış veya diğer fiziki etkenler geliştirilmesini hedefleyen aktiviteler bütünü olarak açıklamaktadır (Özer, 2006, s. 11).

2.1.1. Çocuklarda sporun faydaları

Yetişkinlerde olduğu gibi spora katılımın çocuklarda da birçok açıdan faydalı olduğu görülmektedir. Sporun temel faydaları psikolojik, fiziksel, motor beceri ve genel sağlık açısından faydalar şeklinde sıralanmaktadır. Sporun bu yararları aşağıda açıklanmaktadır.

2.1.1.1. Sporun psikolojik açıdan faydaları

Spor etkinliklerinin hem dışsal hem de içsel gelişimlerinde pozitif yönlü etkisinin olduğu bilinmektedir. Spor aktivitelerine katılma ile kabullenme, yardımlaşma, görüş alışverişi, paylaşım, hoş görü, fair-play- saygı vb. nitelikler geliştirmektedir. Böylelikle spor etkinliklerine katılan bireylerin toplumla etkileşim haline gelmesi mümkün olabilmektedir. Buna benzer olarak spor aktivitelerine katılım ile toplumsal iletişim geliştirmektedir. Yine toplumsal bakımdan incelendiğinde spor faaliyetlerine katılım kişilerin sosyal çevreleriyle etkileşim içerisine girmelerine destek olmaktadır. Böylelikle sosyal gelişim düzeyleri de iyileşmektedir (Korucu-Aytan, 2010, s. 4). Alan yazında pek çok çalışmada sporun fizyolojik ve fiziksel açılardan değil, bununla

beraber ruhsal yönden de pek çok faydası olduğu vurgulanmış, buna paralel olarak mental ve bilişsel sağlığın korunmasında, fiziksel aktiviteye bireylerin katılımının önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Lautenschlager ve diğerleri, 2008, s. 1027; Şahin, 2015, s. 24; Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012, s. 124). Spora katılımın psikolojik faydaların temelinde olan faktörlerin başında bedensel eylemlerin bilişsel yapıyı pozitif yönde etkilemesi yer almaktadır. Herhangi bir bilişselin spora katılım ile uyarılması diğer nöronların da aynı şekilde uyarılmasına ve değişimlere temel hazırladığı ifade edilmektedir. Spora katılımın zihinsel uyarıların düzeyi yükselterek psikolojik yapının durumunu koruduğu belirtilmektedir (Özocak, Gündüz-Başçıl ve Gölge, 2019, s. 31).

Spor aktiviteleri psikolojik problemlerin önlenmesi hususunda önemli bir yeri olan zihinsel sağlığın korunmasında önemli bir etken olmaktadır. Alan yazında bulunan çalışmalarda spor ya da fiziki etkinlikleri katılımın depresyona ve zihinsel sağlığa pozitif katkısının olduğu söylenmektedir. Yapılan çalışma bulguları değerlendirildiğinde spor yapan ve sedanter olan bireylerin depresyon düzeyleri kıyaslandığında spor yapan kişilerde depresyon görülme sıklığının oldukça düşük düzeyde olduğu, spora katılımın depresyonun azalmasına olumlu katkılarının olduğu belirtilmektedir (McKercher, Schmidt, Sanderson, Patton, Dwyer ve Venn, 2009, s. 161; Arslan, Güllü ve Tural, 2011, s. 122).

Psikolojik sağlık olarak yararlarının yanı sıra spora katılım bazı zihinsel becerilerin gelişmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Özellikle dikkati yoğunlaştırma, zor zamanlarda hızlı ve kıvrak zekâ becerilerini kullanma ve bireyin kendisini denetleyebilme becerisinin gelişmesinde spora katılımın önemi büyüktür (Korucu-Aytan, 2010, s. 3). Ayrıca spora katılım küçük yaşlardan itibaren kişilik ve karakter gelişimini de olumlu yönlü olarak etkilemektedir. Salar ve diğerlerinin (2012, s. 124) yapmış olduğu çalışmada sporun kişilik gelişimi ile psikolojik yapı üzerine etkilerinin yapılan spor dalı ile yakından alakalı olduğu, spor dalının psikolojik yapıyı çeşitli yönlerde etkilemesinin altında ise spor dalının içeriğindeki psikolojik olguların birbirinden farklı olmasının yattığı rapor edilmiştir.

Psikolojik faydalarının yanında bireysel ve toplumsal açılardan önemli bir sosyalleşme vasıtası olarak değerlendirilen spor etkinlikleri yetişkin bireylerin yanında küçük yaş gruplarında bulunan bireylerin sosyal gelişimlerinin desteklenmesi hususunda da önemli

olduğu bilinmektedir. Hemen her çocuğun katıldığı ve oynadığı spor aktiviteleri sayesinde sosyalleşebildiği görülmektedir. Çocuklar bakımından değerlendirildiğinde spor faaliyetlerinin iyi bir öğrenci, iyi bir birey, iyi bir dost, iyi bir partner ve iyi bir lider olma yetilerini geliştirdiği belirtilmektedir (Küçük ve Koç, 2004, s. 4).

2.1.1.2. Sporun fiziksel açıdan faydaları

Bireylerin fiziksel sağlıklarını risk eden etkenlerin başında fiziksel aktivite yetersizliği geldiği görülmektedir (Kilpatrick, Hebert ve Bartholomew, 2005, s. 87). Bugün yetişkin kişilerin yanında, çocukların ve gençlerin de sedanter yaşam şekline sahip olduğu belirtilmektedir (Conn, Hafdahl, Cooper, Brown ve Lusk, 2009, s. 330; Carver, Timperio ve Crawford, 2008, s. 217). Evrensel bakımdan gerçekleştirilen çalışmalarda yetişkin kişilerin ortalama %31,1'inin fiziksel olarak aktif oldukları rapor edilmiştir. Fiziksel bakımdan en yüksek in aktivite seviyenin %43 ile Doğu Akdeniz ve Amerika'ya ait olduğu ifade edilmiştir (Hallal, Andersen, Bull, Guthold, Haskell ve Ekelund, 2012, s. 247). Anlaşılabacağı üzere hareketsiz hayat tarzının ortaya çıkardığı fiziksel sağlık sorunlarının başında obezite gelmektedir. Özellikle hareketsiz hayat tarzı tercihinin yüksek olduğu Amerika Birleşik Devleti'nde obezite konusunun günümüzde çok çok önemli olan sağlık sorunu şeklini aldığı görülmektedir (Frank, Andresen ve Schmid, 2004, s. 87; Wang, Chatzisarantis, Spray ve Biddle, 2002, s. 433). Nitekim obezite ile sedanter yaşam şekli ve günlük enerji tüketim seviyesi arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu belirtilmektedir (Church ve diğ., 2011, s. 1). Bu hususta spor, fiziksel aktivite ve egzersiz katılımının obezite ile savaşta etkin role sahiptir. Alan yazında bulunan çalışmalarda da obezite çağımızın hastalığı olarak değerlendirildiği ve obezite ile mücadele sporun bireyde koruyucu etkisinin olduğu vurgulanmaktadır (Gürel ve İnan, 2001: 36).

Çocukluk yıllarında büyüme ve gelişimin hızlı olması bu dönemde büyüme ve gelişmeyi destekleyici etkinlikler üzerine yapılan araştırmaların artmasına ortam hazırladığı görülmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda çocukluk yıllarında fiziksel gelişimin önemli bir göstergesi şeklinde nitelendirilen kemik gelişiminin oldukça hızlı olduğu belirtilmektedir. Çocukluk yıllarından itibaren spora katılım kemik mineral yoğunluğunu arttırarak fiziksel büyümeyi desteklemektedir. Yapılan araştırma sonuçları da çocuklarda spora katılım ile kemik gelişimi arasında anlamlı ilişki olduğunu

göstermektedir (Vicente-Rodriguez, 2006, s. 561; Kwon, Janz, Letuchy, Burns ve Levy, 2015, s. 666; Tamaki, Ikeda, Morita, Sato, Naka ve Iki, 2008, s. 366).

Spora katılım düzeyinin yüksek olması fiziksel yapı ile yakından ilişkili olan performans parametrelerinin gelişmesine de katkı sağlamaktadır. Açak'a (2006, s. 4) göre, fiziksel olarak incelendiğinde spor faaliyetlerinin yalnızca kas, eklemi bağdoku, iskelet gelişimine değil, kondisyon açısından da kişinin performansının üst seviyelere erişmesine de imkan sağlayacağı düşünölmektedir.

Yukarıda ifade edilen faydalarının yanında bireyin sahip olduğu mevcut postür (fiziksel duruş) bozukluğunun önüne geçilmesinde sporun koruyucu ve bu bozukluğu engelleyici bir etken olduğu vurgulanmaktadır. Fiziksel açıdan yaşanan bozuklukların altında kas özellikleri, hareket açıklığı, koordinasyon ve denge performansı, yapısal ekstremite bozukluğu, çeşitli antropometrik sorunlar, ağrı, motor beceri denetim, sıvı gibi fizyolojik olan bozukluklar yer almaktadır. Bu hususta bireylerde karşılaşılan postüral bozulmaların minimal düzeye indirilmesinde kişiye uygun bir spor aktivitesi ile fiziksel aktivitelerin önemi oldukça ciddi düzeyde olduğu bilinmektedir (Yeldan, 2007, s. 78).

2.1.1.3. Sporun motor gelişim açısından faydaları

Alan yazın bulguları incelendiğinde her yaşı grubundan kişiye uygulanan çeşitli fiziksel aktivite, spor ve egzersiz programlarının motor gelişim düzeylerini desteklediği rapor edilmiştir (Reilly ve diğ., 2006, s. 1; Graf ve diğ., 2004, s. 22). 8-10 yaşı düzeyinde olan çocuklarda fiziksel aktivite seviyesinin motor yeterlik üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmaya 31 erkek ve 34 kadın öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda çocukların motor yeterlik seviyelerinin üzerinde fiziksel aktivite düzeyinin ciddi bir belirleyicisi olduğu, fiziksel aktiviteye katılımın olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir (Wrotniak, Epstein, Dorn, Jones ve Kondilis, 2006, s. 1758).

Fisher ve diğerlerinin (2005, s. 684) birlikte yürüttüğü çalışmada çocuklarda temel beceriler ile fiziksel aktiviteye katılım arasındaki oluşıan ilişki incelenmiş ve çalışma sonucunda fiziksel aktivite seviyelerinin motor performans parametre ölçümleri üzerinde önemli bir belirleyicisi olduğu, orta şiddete yapılan fiziksel aktivite düzeyi ile motor gelişimi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu, söz konusu bilgiler ışığında

çocuklarda temel motor becerilerinin gelişmesinde fiziksel aktiviteye katılımın ciddi bir önem taşıdığını ortaya koymaktadır.

Barnett, Van Beurden, Morgan, Brooks ve Beard (2009: 252)'ın beraber yürüttüğü çalışmalarda adölesan evrede fiziksel aktivite seviyesinin motor performansları üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonunda adölesan dönemde olan bireylerin yüksek ve orta seviyede fiziksel aktiviteye katılımın obje denetimi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ve adölesan bireylerin fiziksel aktivite katılımlarının motor becerilerin gelişim üzerinde kilit etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

2.1.1.4. Sporun genel sağlık açısından faydaları

Bireylerin fiziksel olan ve in aktif olmayan hareketli yaşam tarzına sahip olmaları sağlık durumlarının pozitif yönde etkilediği belirtilmektedir. Spora katılım durumları yüksek olan bireylerin, bedenin rahatsızlıklardan korunmasında, neşeli ve zinde beden yapısına sahip olma hususunda yaşlanmanın geciktirilmesi ve yaşlanma belirtilerinin minimuma düşürülmesinde yaşlanmaya bağlı meydana gelen organik gerilmenin yavaş şekilde ilerlemesi, dolaşım ve solunum sistemlerinin daha yüksek düzeyde çalışmasında, psikolojik bakımdan sahip olunan gerginlik seviyesinin düşürülmesinde, bazı rahatsızlıklardan sağlığını korumada önleyicisidir. Koruyucu sağlıkta azalan ve artan değerler şöyledir;

Sağlık bakımından artan değerler

- Kemik mineral düzeyinin yükselmesi,
- Soğuk ve ısıya ilişkin direncin yükselmesi,
- Şeker hastası bireylerde kan şekerinin denetlenmesi
- Bağışıklık sisteminin olumlu yönde güçlenmesi,
- Glikoz toleransında artışın yaşanması,
- Vücudun görünüm olarak güzel görünmesi,
- Aşırı kalori kullanma düzeyinde artış,
- Eklem elastikiye seviyesinde artış,

- Genel sağlık durumunda gelişim ile birlikte artış,
- Çeşitli enfeksiyonlara karşı vücut direnci düzeyinde artış,
- Kan akışkanlık düzeyinde artış,
- Denge ve Koordinasyon becerisinde gelişme,
- Metabolizmanın daha sağlıklı olması,

Sağlık açısından azalan değerler,

- İstirahat nabzında azalma,
- Bazı kanser çeşitlerinde yakalanması düzeyinin azalma meydana gelmesi,
- Kas etkenlerinden kaynaklanan sırt ve bel ağrılarında azalma yaşanması,
- Vücut yağlanma düzeyinde azalma yaşanması,
- Solunum kaslarının güçlenmesine, solunum sayısında azalma,
- Spordan sonra iştahta azalma yaşanması,
- Yaşlanma semptomlarında gecikme görülmesi,
- Kalp krizine yakalanmada azalma (Zorba, 2006, s. 28).

2.2. Öz yeterlik Kavramı

Kavram olarak öz yeterlilik ilk defa ortaya atmış bilim adamı Bandura'dır (Özdemir, 2008, s. 278). Bandura (1993), öz yeterlik kavramını kişinin tutumları üzerindeki kontrol ile birlikte düşünce sürecinin düzenlenmesi, güdülenmesi, psikolojik ve duygusal durumları da kapsadığı belirtilmektedir. Bu sebeple benzer becerileri olan farklı bireyler veya şartlarda aynı kişi, öz yeterlik inancındaki değişimlere odaklı, yeterli, düşük ya da yüksek düzeyde performans gösterilebilmektedir. Başka bir tanımda, kişinin becerilerinin direkt sonucu olmayan, fakat içinde olduğu durum ve sahip olduğu becerilerle kişinin ne yapabileceğini belirleyen içsel motivasyondur (akt: Çolak, Yorulmaz ve Altinkurt, 2017, s. 21). Öz yeterlilik kuramının temel prensibi kişilerin kendilerini yeterli hissettiği faaliyetleri yapabilme olasılıklarının yüksek; yeterli olmadığını düşündükleri faaliyetleri yapabilme olasılıklarının ise düşük düzeyde olmasıdır (Arseven, 2016, s. 67). Bu anlamda öz-yeterlik inançlarının insanların

belirlediği amaçlar adına ne düzeyde çaba harcayacağı, hedeflerine ulaşmada hangi zorlukların olacağı ve başarısızlık durumunda nasıl tepkiler verebileceği belirlenmektedir (Çubukçu ve Girmen, 2007, s. 1).

Kavramsal olarak ifade edildiğinde öz yeterlik inancının kişinin, bireysel anlamda bir işi yapabilme seviyesine dair inancı olduğu belirtilmektedir (Kurbanoglu, 2004: 137). Başka bir tanımda, insanların gösterdiği davranışlarıyla istediği sonuçları kazanma ve çevrelerini etkileme kapasitelerine dair inanç şeklinde belirtilmektedir (Çolak ve diğ., 2017, s. 21). Mulholland ve Wallace (2001, s. 243) tarafından öz-yeterlik kavramı “bireyin düzenlemesi ya da yürütmesi gereken görevlerde kendi kapasitesine ilişkin inanç” olarak tanımlanmıştır. Arseven’e (2016, s. 63) göre; kişi tarafından belirli bir performansın başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmesi için kendisine yönelik inancının veya kendi yargısının öz yeterlik olduğu belirtilmiştir. İnsanların sahip olduğu öz yeterlik algılarının sıklıkla yetenek veya özgüven kavramlarıyla ilişkilendirildiği görülmektedir. İnsanların becerilerine göre bir işi başarıp başaramayacağını düşündükleri belirtilmektedir. Ancak bu kavramlar birbirinden ayrılma noktalarına sahiptir. İnsanların yetenek algıları veya özgüvenleri sahip olduğu potansiyelin farkında olmasıyla alakalı olduğu belirtilmektedir. Öz yeterlik algısı ise kişinin sahip olduğu potansiyeli davranışa veya performansa dönüştürüp dönüştüremeyeceğine dair kavram olarak nitelendirilmektedir (İpek ve Bayraktar, 2009, s. 68).

Bu alana dair süreçler ve öz-yeterlik inancının sezgisel bir şekilde geliştiği belirtilmektedir. Bir davranışı gerçekleştiren insanların ilk olarak sergilediği davranışın sonuçlarını yorumlama yoluna gittiği görülmektedir. Yapılan davranışlardan edinilen sonuçlar, kişinin ilerleyen dönemlerde aynı hareketleri yaparken kapasitesine ilişkin inançlarında belirleyici olmaktadır. İnsanların aynı olaylardan ve gösterdikleri davranışlarından çeşitli anlam ve sonuçlar çıkarabildiği görülmektedir. Bundan dolayı beceriler aynı olsa da insanların öz-yeterlik inançlarının çeşitlilik göstermesi beklenmektedir (Pajares, 2002, s. 116). Öz yeterlik kavramının, diğer özellikleriyle aşağıdaki gibi sıralanır;

- Kişinin belli bir performans sergileme kapasitesine yönelik inançtır.
- Bu kavram kişinin kendi beceri algısına ilişkin inançtır.
- Öz yeterlilik inancı kişisel düzeyde gelişmektedir.

- Öz yeterlilik inancı kişinin belirli bir görev yapabilme becerisine ilişkin inançtır.
- Öz yeterlik inancı kişinin sahip olacağı kişisel algılardan oluşmaktadır.
- Öz yeterlik inancı bireyin kendi performansına dair algılarıyla yakından ilişkilidir (Kurt, 2012, s. 204).

2.2.1. Öz yeterlik düzeyinin gelişimi

Öz-yeterlik inancının köklerinin bebeklik dönemlerine dek uzadığı belirtilmektedir. Bebeklik çağında yeterlik duygusunun gelişiminde bilhassa ailenin bebek davranışlarına verdiği tepkilerin büyük bir rolünün olduğu bilinmektedir. Söz gelimi bebekler ellerindeki çingirak veya oyuncakları sallayarak veya etraflarındaki nesnelere vurarak ebeveynlerini çağırır. Yaptığı eylemler ile ebeveynlerinin yanına geldiğine şahit olan bebeklerin söz konusu davranışın ebeveynlerinde etkili olduğunu görmektedir. Bebeklerin bu tür davranışlarını arttırarak çevrelerini daha çok kontrol ettiği ve çevresindeki insanların davranışlarını şekillendirmeye başladığı belirtilmektedir. Sonraki dönemlerde bebeklerin aileleriyle yaşadığı tecrübelerin, onlara neleri yapıp yapmayacağı hususunda verdiği telkinlerin bebeklerin kendi kapasitelerine ilişkin algı gelişimlerinin şekillenmesinde etkilidir (Çubukçu ve Girmen, 2007, s. 5).

İlerleyen yaşlarda öz-yeterlik gelişiminde etkisi olan unsurların başında sosyal çevre ve eğitim unsuru yer almaktadır. Öğretmenlerin yüksek seviyede mesleki öz-yeterlik inançlarının olması, meslek yaşamlarına başlamadan önce alınan eğitimle doğru orantılı olması buna örnek olarak verilebilmektedir (Hoy ve Spero, 2005, s. 343). Literatürdeki araştırmalarda da hem geleneksel eğitim yöntemlerinin hem de geleneksel eğitim yöntemlerine ek olarak uygulanan farklı öğretim tekniklerinin öz yeterlik gelişimini desteklediği belirtilmektedir (İsrail, 2007, s. 1; Tonbuluğlu, Aslan, Altun ve Aydın, 2013, s. 97).

2.2.2. Öz yeterlik gelişimini etkileyen faktörler

Öz yeterlilik düzeyinde etkisi olan en önemli unsurlardan birisinin çocukluk yaşantıları olduğu belirtilmektedir. Çocukların günlük hayat içerisinde var olan fiziksel potansiyellerini, bilişsel ve dil becerilerini, sosyal özelliklerini test etme eğiliminde

oldukları görülmektedir. Bu sebeple öz-yeterlik gelişiminin büyük oranda çocukların çevresindekilerini keşfetmeleri ve istediği şekilde davranmalarıyla şekillendiği belirtilmektedir. Çocuklarıyla bebeklik dönemindeki oyunlarda elde edilen başarıların tecrübeleriyle bireysel kontrol yetilerinin gelişmesine katkı sağlandığı görülmektedir. Bu başarılı tecrübeler, ilerleyen dönemlerde bilişsel ve sosyal yeterliğin merkezini oluşturmaktadır. Bu sebeple bebeklerin ilk keşiflerini bağımsız ve rahat bir ortamda yapmalarına katkısı olan ailelerin bebeklerin hem sosyalleşmeyi hem de bilişsel olarak gelişimleri destekler (Çubukçu ve Girmen, 2007, ss. 4-5).

Öz-yeterlik düzeyinde etkisi olan diğer bir etkinin de ebeveyn tutumları olduğu bilinmektedir. Çocuk yetiştirme sürecinde ebeveynlerin demokratik, otoriter, aşırı reddetmeli yaklaşım veya koruculuk yaklaşım sergilediği belirtilmektedir. Bu tutumların çocukların psiko-sosyal gelişimlerinde etkili olmasının yanında öz-yeterlik inançlarını da etkilediği görülmektedir. Bu hususta yapılan araştırmalarda da algılanan ebeveyn tutumlarının öz-yeterlik inancında önemli bir belirleyici olduğu belirtilmektedir (Yıldırım, 2018, s. 1; Akçınar ve Özbek, 2017, s. 38; Yalnız, 2014, s. 1).

2.3. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Bugün baktığımızda insanlar her zaman pozitif olaylar yaşamamaktadır. Birey hayatını derinden etkileyen pek çok negatif bir yaşam deneyimi (vefat, başka yere taşınma, iş kuramama, maddi yoksunluk, sağlık sorunları, mübadele, hastalık vb.) var olduğu bilinmektedir. Bireylerin yaşadığı bu negatif olaylara karşı verdikleri tepkiler benzerlik göstermemekte olup, istenmeyen hayat şartlarının bireylerde olumsuz hisleri ortaya çıkarabilen durum olarak kabul görmektedir (Sezgin, 2016, s. 1). Bu noktada olumsuz yaşam olaylarının beraberinde getirdiği psikolojik sorunların en aza indirilmesinde “psikolojik sağlamlık” önemli bir süreçtir. Kavram boyutu ele alındığı zaman psikolojik sağlamlık “olumsuz yaşam şartlarının insanlarda yarattığı olumsuz ruh halinden kısa sürede kurtulabilme yeteneği” olarak tanımlanmıştır (Doğan, 2015, s. 3). Psikolojik sağlamlık kavramının barındırdığı temel nitelikler şu şekilde sıralanmaktadır;

- Psikolojik sağamlık seviyesi her bireyde çeşitli seviyelerde gelişmiş olsa da doğumdan itibaren bireyde olan özelliktir. Böylelikle bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyesinin geliştirilmesi mümkün olabilmektedir.
- Psikolojik dayanıklılık seviyesinin yüksek olması zorlu yaşam şartlarına uyum sağlamayı kolaylaştırmakta, problemlere sağlıklı bir şekilde uyum gösterme seviyesini yükseltmektedir.
- Psikolojik sağamlık seviyesinin yüksek olması özellikle koruyucu unsurların risk etkenine göre daha fazla etki olduğu söylenebilir.
- İlk evrelerde psikolojik sağamlık seviyesi hasta kişiler üzerinde incelenen bir konu olurken bugün sağlıklı insanlarda psikolojik sağamlık ile ilişkili faktörlerin değerlendirildiği görülmektedir.
- Psikolojik sağamlık bireyin zorluklarla başa çıkabilme yetisi olmasının yanı sıra yaşam koşullarına uyum sağlamayı belirtilmektedir (Bolat, 2013, s. 17).
- Psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması insanların yaşam doyumlarını arttırmaktadır. Bunun temelinde psikolojik sağamlığı olumsuz yaşam olaylarına karşı direnci arttırması yatmaktadır (Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök, 2017, s. 1; lker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013, s. 205; Durak, 2021, s. 1175).

2.3.1. Psikolojik sağamlık düzeyi yüksek bireylerin zellikleri

Bireyler yaşadıkları olumsuz hayat şartlarının (yoksulluk, şiddet, hastalık vb.) beraberinde ortaya koyduğu stresle baş etmede oldukça etkili stratejilere sahip oldukları görülmektedir (Geyik-Koç, 2020, s. 1). Bu kişiler psikolojik sağamlık seviyeleri yüksek olan bireylerdir. Buna paralel olarak psikolojik sağamlık seviyesi yüksek bulunan bireylerin problem çözme becerileri de oldukça yüksek düzeyde geliştiği görülmektedir. Bireyler arasında iletişim becerisi yüksek olan bireylerin genellikle psikolojik sağamlık seviyelerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir (Bitsika, Sharpley ve Bell, 2013, s. 1; öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009, s. 82).

Psikolojik sağamlık seviyesi yüksek olanların diğer sahip olduğu özellikler ise düşük düzeyde yalnızlık ve yüksek düzeyde benlik saygısı seviyesi olarak ortaya çıkmaktadır. Alan yazında bu alanda yapılan çalışmalarda da yalnız kalma ve benlik saygı düzeyinin

psikolojik sağamlığı negatif yönde etkilediği, buna karşılık olarak psikolojik sağamlık düzeyi yüksek kişilerde psikolojik sağamlık düzeyinin yüksek benlik algısını arttırdığı ve yalnızlık düzeyini azalttığı görölmektedir (Güloğu ve Kararmak, 2010, s. 73; Yelpaze, 2021, s. 105; Kaya ve Şarlı, 2020, s. 60).

2.3.2. Psikolojik sağamlığı etkileyen koruyucu faktörler

Psikolojik sağamlık konusunda risk unsurları ve koruyucu unsurlar belirli faktörler altında toplanmaktadır. Bunlardan ilki aile, ikincisi çevresel ve üçüncüsü ise bireysel kaynaklı faktörlerdir. Bu durumlardan herhangi birini koruyucu unsurlar arasında bulunması halinde psikolojik sağamlık düzeyinde artış olduğunu bildirilmiştir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009, s. 84). Koruyucu faktörlerin başında aile ortamı ve ebeveyn tutumları gelmektedir. Çocukluk çağından itibaren sağlıklı bir kişilik gelişiminin olabilmesinde demokratik aile tutumunun önemli bir yerinin olduğu bilinmektedir. Yüksek seviyede demokratik ebeveyn tutumu sergileyen aileler çocukların ihtiyaçlarını uygun şekilde karşılama ve denetleme fırsatı bulabilmektedir. Bununla birlikte demokratik tutum sergileyen ebeveynlerin her konuda çocuklarına müdahale etmemeleri nedeniyle çocukların kendisine yetme duygularının geliştiği belirtilmektedir. Dolayısıyla aile içinde yüksek düzeyde özgüveni olan çocuklar yetişebilmektedir (Özdemir, Özdemir, Kadak ve Nasıroğu, 2012, s. 569). Bunun yanında organize edilmiş, fiziksel anlamda kalabalık olmayan, iyi yapılandırılmış ev ortamının psikolojik sağamlığı olumlu bir şekilde etkilediği belirtilmektedir (Bolat, 2013, s. 35).

Aile ile ilişkili faktörlerin yanında sahip olunan bireysel özellikler de psikolojik sağamlık üzerinde koruyucu etkiye sahip olabilmektedir. Psikolojik sağamlık düzeyini olumlu yönde etkilemekte olan bireysel koruyucu unsurlar şu şekildedir;

- Bilişsel beceri ve zekâ düzeyi,
- Yüksek akademik yeterliğin olması,
- Gelişmiş sorumluluk duygusu,
- Yüksek düzeyde yardımseverliğin olması,
- Mizah anlayışının yüksek düzeyde olması,
- Kendi hayatını kontrol edebilme yetisinin olması,

- Problem çözme ve iyimser olma yetilerinin gelişmesi (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009, s. 84).

Birey olarak alınan unsurlar ile aile içi unsurların yanında yaşanan sosyal çevrenin de psikolojik sağlamlıkta koruyucu bir yapıya sahiptir. Bilindiği üzere küçük yaşlardaki insanların kişilik gelişimi ebeveyn ve öğretmenlerinden daha çok akranlarıyla kurdukları etkileşimlerle şekillenmektedir. Bireyin arkadaş çevresiyle kurduğu pozitif etkileşimin iletişim yetilerini ve sosyal yönünü olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Arkadaşlarla etkileşimler vasıtasıyla kişinin empati becerisinin geliştiği, sergiledikleri davranışlarındaki sorumlulukların farkına varabildiği ve davranışlarının diğer insanlar üstündeki etkilerini görebildiği belirtilmektedir (Demir, 2012, s. 200).

2.3.3. Psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri

Bu düzeyi olumsuz yönde etkileyen risk faktörlerinin başında bireysel risk faktörleri gelmektedir. Literatürdeki araştırmalarda psikolojik sağlamlığı olumsuz olarak etkileyen bireysel risk unsurları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Etnik bir gruba katılma,
- Akademik başarı seviyesinin düşük düzeyde olması,
- Uyuşturucu madde kullanımı
- Kronik veya ruhsal rahatsızlığın olması,
- Zeka seviyesinin düşük düzeyde olması,
- Geçimsiz veya utangaç bir kişiliğin olması,
- Ergenlik döneminde gebeliğin yaşanması,
- Düzenli ilaç veya alkol kullanılması (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009, s. 84).

Bu düzeyi olumsuz bir şekilde etkileyen çevresel risk unsurları da bulunmaktadır. Çevresel risk unsurları; Düşük düzeyde sosyo-ekonomik durum, yeterli düzeyde beslenememe, olumsuz arkadaş desteği, evsizlik, çocuk ihmali, suistimal ve yoksulluk gibi unsurlardan oluşmaktadır (Maples, Park, Nolen ve Rosén, 2014, s. 1001; Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009, s. 84; Soffer, Gilboa–Schechtman ve Shahrar, 2008, s. 151).

Çevresel ve bireysel risk unsurları ile birlikte psikolojik sağlamlığın gelişiminde de aileyle ilişkili risk unsurlarının olduğu belirtilmektedir. Ailesel risk faktörlerine bakıldığında, en az dört çocuğun dahil olduğu kalabalık ailenin olması, yaş farkının iki çocuk arasında iki yıldan daha az olması, şiddete maruz kalınması, ruhsal/kronik rahatsızlığı olan ebeveynin olması, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveynin olması veya ölmesi, evlat edinilme, suç işleyen veya madde kullanan ebeveynin olması ve benzeri unsurlardır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009, s. 84; Ward, Martin, Theron ve Distiller, 2007, s. 165).

2.4. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Kan (2022, s. 5) tarafından yapılan çalışmada sporcu ve sedanter bireylerin sürekli öfke, psikolojik uyumsuzluk, yılmazlık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 120 takım sporcusu, 176 dövüşçü ve 447 sedanter olmak üzere toplam 793 kişi dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda takım sporcularının depresyon kaygı düzeylerinin mücadeleci ve sedanter sporculardan anlamlı düzeyde farklılaştığı, psikolojik sağlamlık ile depresyon, kaygı, stres, öfke, içe ve dışa öfke arasında negatif bir ilişkinin olduğu, öfke kontrolü alt boyutunda pozitif bir ilişki bulunduğu, psikolojik sağlamlık arttıkça yalnızlık, DASS (depresyon, anksiyete, stres) ve süreklilik, içsel ve dışsal öfke düzeyleri azalmakta; Psikolojik dayanıklılık azaldıkça yalnızlık, DASS ve süreklilik, iç ve dış öfke düzeylerinin arttığı belirlenmiştir.

Metan (2022, s. 6) tarafından yapılan çalışmada hentbolculara uygulanmış olan psikolojik yeti, olumlu geri bildirimler ve antrenman programının öz-yeterlik inançları ve şut isabetliliği üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 38 kadın hentbolcu katılmıştır. Çalışmanın sonucunda psikolojik beceri eğitiminin her iki deney grubunun atış isabetliliği becerisinin gelişimini olumlu yönde artırdığı, ancak sadece geri bildirim alan deney grubunun puanında anlamlı düzeyde bir artış olduğu, ayrıca geri bildirim alan grubun puanının diğer deney grubuna göre anlamlı düzeyde arttığı, yine geri bildirim verilen grubun öz yeterlik testi sonuçları, geri bildirim verilmeyen deney grubuna göre anlamlı derecede yüksek çıktığı rapor edilmiştir.

Kara (2021, s. 4) tarafından 604 öğrenci-sporcunun katılımıyla bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda problem odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık algılanan sosyal

destek alt boyutlarında katılımcıların algıladıkları stresin psikolojik sağlık üzerindeki etkisine aracılık ettiği, ayrıca yılmazlık modeli cinsiyet ve spor türüne göre farklılık göstermediği, nicel verilerin analizi sonucunda stres faktörleri, koruyucu iç faktörler, koruyucu dış unsurlar olumlu neticelerdir ve bu temalardan elde edilen bulguların varsayım modeli doğruladığı, sporcu öğrencilerin stres ve psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkide sosyal desteğin, problem odaklı başa çıkmanın ve bilinçli farkındalığın etkili olduğu, öğrenci sporcuların stresle sorun odaklı başa çıkma, sosyal destek ve bilinçli farkındalık gibi psikolojik unsurlarla desteklenmesinin verimlilik ve optimum performans için çok önemli olduğu rapor edilmiştir.

Düzen'in (2021, s. 5) yapmış olduğu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk seviyelerini spor yapma, cinsiyet, haftalık antrenman, spora katılma amacı ve egzersiz sıklığı değişkenleri bakımından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 483 kadın, 526 erkek lise öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve mutluluklarının cinsiyete ve spor yapma durumuna göre farkın anlamlı olduğu, spor yapma amacına ve haftalık spor yapma durumlarına göre ise psikolojik dayanıklılık ve mutluluğun anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı, psikolojik sağlamlık ile mutluluk arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan korelasyon analizi sonuçlarına göre aralarında anlamlı ilişkilerin pozitif yönlü olduğu, deneklerin kız öğrencilere göre psikolojik dayanıklılık ve mutluluk düzeylerinin, spor yapan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve mutluluk düzeylerinin spor yapmayanlara göre yüksek seviyede olduğunu bildirmişlerdir.

Hayta (2021, s. 2) tarafından yapılan araştırmada sporun psikolojik sağlamlık, riskli davranışlar ve benlik saygısında etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 15-16 yaş arası lisanslı ve futbolcu olmayan 551 futbolcu oluşturmuştur. Yapılan analizler sonucunda spor ile riskli davranışlar arasında negatif, spor ile psikolojik sağlamlık düzeyleri ve benlik saygıları arasında oluşan anlamlılığın pozitif yönde olduğunu bildirmişlerdir.

Kır (2021, s. 9) tarafından yapılan çalışmada ortaokul düzeyinde öğrenim gören öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme yetilerinin aracı rolünün incelendiği görülmektedir. Araştırmaya 238 kız ve 156 erkek öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda bağlanma stilleri ile psikolojik

sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin arasında anlamlı şekilde bir ilişki olduğu ve ilişkilerde duyguların düzenlenme durumlarının kısmi aracılık rolünün olduğu rapor edilmiştir.

Güler (2021, s. 6) tarafından yapılan çalışmada spor lisesinde öğrenci olan katılımcıların temel kişilik özellikleriyle psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 669 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda cinsiyet ile bireyin temel kişilik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu, temel kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu, temel kişilik özelliklerinin bireyin duygusal dengesizlik, deneyim, sorumluluk ve nezaket boyutlarının psikolojik sağlamlık seviyesine göre olumlu yönde etkilerken, psikolojik sağlamlık seviyesinin negatif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Yanardöner (2021, s. 5) tarafından yapılan çalışmada dezavantajlı ortaokul öğrencileri için zihin ve beden bağlantısı temelli psikolojik sağlamlık programının etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 199 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda deney grubuna dayanıklılık programı, kontrol plaseboya 5 hafta boyunca her hafta plasebo programı uygulandı ve kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmadığı ön ve son testlerden elde edilen veriler, psikolojik dayanıklılık programının ortaokul öğrencilerinin yılmazlık ve baş etme becerilerini olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Yavaş (2021, ss. 8-9) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğrencilerinin zorbalık davranışlarını inceleyerek, zorba ve mağdur rolündeki öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin artmasında yılmazlık ve benlik saygısının aracılık etkisini araştırmaktır. Çalışmaya 1271 genci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda yaşam doyumu ile akran zorbalığı davranışları ve yılmazlık düzeyleri arasında orta seviyede anlamlı düzeyde ilişki olduğu, benlik saygısı düzeyiyle arasında ise düşük seviyede anlamlı düzeyde ilişki olduğu, yaşam doyumu ile akran zorbalığı davranışları arasındaki ilişkide, yaşam doyumunu artıran benlik saygısı ve yılmazlığın aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Köklü (2020, s. 3) tarafından yapılan çalışmada spor eğitim merkezlerindeki güreşçilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin çalışmada ele alınacak değişkenlere göre nasıl şekillendiğini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmaya 18 yaş arası toplam 198 sporcu (3 kadın ve 195 erkek) çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda katılımcıların

psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değişkenlere göre anlamlı olduğu, bazı değişkenlere göre ise farklılık olmadığı, okul türü, anne babanın ölüm durumu, anne tutumu, anne babanın medeni durumu, spor yapma sebebi, spora yönlendiren birey, sportmenlik, zorluklarla baş etme, güreşçilerin arkadaşlıkları gibi değişkenler psikolojik sağlamlıkla istatistiksel olarak ilişkili çok önemli değişkenler olmadığı, güreşçi seviyeleri. Ancak güreşçilerin aile geliri, baba tutumu ve spor yılı gibi değişkenlere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir.

Turan, Dönmez, Baykara ve Soyer (2020) tarafından psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla yapılan araştırmaya spor bilimleri öğrencilerinden 95'i kadın 280'i erkek toplam 375 birey katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın yalnızlığı negatif yönde yordadığı sonucu ortaya konulmuştur.

Nas (2019, s. 9) tarafından 605 öğrencinin katılımı ile bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin sportmenlik davranışlarının cinsiyete, sporla temas durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı, öğrencilerin öz-yeterliklerinin cinsiyete, sınıfa, okul spor takımlarına katılmaya, okul başarısına, ailenin ekonomik düzeyine ve yapmış olduğu spor branşına göre anlamlı şekilde farklılaştığı, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının sınıf düzeyine, okul spor takımlarına katılma durumuna, okul başarısına, sporla temas durumuna, okul spor takımında oynama durumuna, okul başarısına ve ailenin ekonomik düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı, öğrencilerin sportmenlik toplam puanları ile psikolojik sağlamlık ve genel öz-yeterlik arasında zayıf düzeyde pozitif bir anlamlılık olduğu, katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının ve öz-yeterlik algılarının sportmenlik davranışları ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Çekceoglu (2019, s. 3) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin yılmazlık ve hedef bağlılık düzeylerini yaptıkları spora, cinsiyete ve yaşa göre incelemektir. Araştırmaya Karaman ilinde bulunan liselerde öğrenim gören toplam 710 öğrenci (285 kadın ve 425 erkek) katılmıştır. Çalışmanın sonucunda hedefe bağlılık ve cinsiyet arasında makul istatistiksel farklılıklar olduğu, ayrıca spor yapma değişkeni açısından yılmazlık ve hedefe bağlılık düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu, ayrıca spor yapma değişkeni açısından yılmazlık ve hedefe bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bildirmiştir.

Keskin (2019, s. 8) Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılık, bilinçli farkındalık ve sağlık düzeylerinin incelemek için yapmış olduğu çalışmaya 604 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda yılmazlık ve dijital oyun bağımlılığı negatif yönlü, bilinçli farkındalık ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu, bu duruma paralel olarak dijital oyun bağımlılığının anne-baba birlikte yaşama durumu, cinsiyet, negatif yaşam olayı, sosyal destek algısına ve oyun oynama nedenlerine göre farklılık gösterdiği rapor edilmiştir.

Özdemir (2017, s. 9) tarafından yapılan çalışmada sporcular ve spor yapmayanların psikolojik kararlılık, iyimserlik, benlik saygısı ve kontrol düzeylerinin kıyaslanması amaçlanmıştır. Çalışmaya 200 sporcu ve 200 spor yapmayan toplam 400 birey dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda sporcuların ile iyimserlik, kontrol duygusu ile psikolojik sağlık duygusu benlik saygısı ile psikolojik sağlık duygusu psikolojik sağlık ve iyimserlik öte yandan, sporcuların iyimserlik duygusu ile kontrol duygusu arasında herhangi bir ilişki bulunmadığı, takım sporcularının benlik saygısı, iyimserlik ve psikolojik sağlık düzeylerinin takım sporuyla uğraşan bireylerde anlamlı farklılıkların bulunduğu sporcuların takım sporları ve bireysel sporlara ilişkin kontrol algılarında anlamlı farkların bulunmadığı rapor edilmiştir.

Şar (2016, s. 7) tarafından 332 üniversite öğrencisinin yer aldı çalışma yapılmıştır. Araştırmanın sonunda Eğitim Fakültesi ve Besyo'da eğitim alan katılımcıların spor yapma durumları, spor yaptıkları yıl, anne-baba tutumları, spor branşları, akademik başarıları ve beslenme alışkanlıkları arasında psikolojik sağlık toplam puanları bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği, katılımcıların kişilik özelliklerine göre spor yapma durumu, cinsiyet değişkeni, spor yapma yılı, gelir ile aralarında anlamlı farklılıklar olduğu, katılımcıların psikolojik sağlık ve kişilik özelliklerinin kötü alışkanlık kullanımı bakımından herhangi bir farklılık göstermediği rapor edilmiştir.

Topbay (2016, s. 1) tarafından yapılan çalışmaya ortaokul öğrencisi toplam 188 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda algılanan sosyal destek ve aile işlevlerinin yılmazlık düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı, araştırmanın anne-baba eğitim düzeyi, cinsiyeti ve ailenin gelir düzeyine ait demografik değişkenler yılmazlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna varılmıştır.

Ak (2016, s. 5) tarafından yapılan çalışmada bir ortaokul öğrencisi örneğinde psikolojik sağlık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi koruyucu faktörler içerisinde incelemektir. Literatürde yer alan araştırmalarda duygusal zekâ ile ergenlik dönemindeki zorluklar ve stresle baş etmeye yardımcı olan koruyucu faktörler arasında anlamlı ilişkiler olduğu varsayılmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde bir ortaokulda öğrenim gören 461 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda duygusal zekâ alt testleri (kişilerarası, içsel, uyum yeteneği, genel ruh hali ve toplam puanlar) ile koruyucu faktörlerin alt testleri arasında anlamlı ve pozitif korelasyonlar olduğunu ortaya koymuştur. Ancak duygusal zekanın stres yönetimi ile koruyucu faktörler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Duygusal zekâ ve koruyucu faktörler puanlarının demografik değişkenlere (ekonomik gelir, psikolojik destek öyküsü ve ailede psikolojik destek öyküsü) göre farklılaştığı rapor edilmiştir.

Bingöl (2015, s. 1) tarafından yapılan çalışmada farklı spor branşlarında sporcuların psikolojik sağlıkları ve egzersiz bağımlılık düzeyleri spor branşları, cinsiyet ve bireysel ya da takım sporu olarak spora katılım türleri açısından incelenmiştir. Çalışmaya en az 5 yıl tek spor dalıyla ilgilenen 313 kadın ve 464 erkek sporcu dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda cinsiyete göre bağımlılık düzeyi ve psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı farklılıkların olmadığı görülmektedir. Spor dalları değişkenine göre egzersiz bağımlılığında anlamlı fark bulunduğu, ancak psikolojik dayanıklılık toplam puanları arasında fark tanımlanmamıştır. Bireysel ve takım sporu değişkenleri açısından egzersiz bağımlılığında anlamlı farklılık bulunduğu, dayanıklılık sporlarında ve ağırlık kaldırma sporlarında takım sporlarına göre daha fazla egzersiz bağımlılığı riskinin ortaya çıktığı sonucuna varılmıştır.

Bayrakdaroğlu (2014, s. 1) tarafından yapılan çalışmada bu yüksek lisans tezinde farklı branş sporcularının psikolojik sağlık ve öz-şefkat düzeylerinin cinsiyet, yaş, spor türü açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya toplam 343 gönüllü sporcu (128 kadın ve 215 erkek; 140 taekwondo ve 203 takım sporcusu) dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda spor branşlarına bakıldığında katılımcıların öz-şefkat ve psikolojik sağlıklarında bir ilişki olmadığını bildirmiştir. Katılımcıların bu iki değişken arasında da fark olmadığı, cinsiyet ve yaş karşılaştırmaları da hiçbir fark göstermediği rapor edilmiştir.

Balyan (2009, ss. 119-120) tarafından yapılan çalışmada ilkokul 2. kademe ve ilkokul öğrenciler üzerine yapmış olduğu çalışmada İzmir’de bulunan 9 devlet ve 6 özel okuldan 636 kadın, 701 erkek, toplam 1337 gönüllü İlkokul 2. Kademe ve İlköğretim öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların Beden Eğitimi dersine ilişkin tutumlarının düşük, olumlu sosyal beceri ve öz yeterlilik düzeylerinin ise yüksek seviyede olduğunu bildirmiştir. Beden Eğitimi dersine ilişkin tutum düzeyi ile okul türü, cinsiyet, spor tesisi ve gelir düzeyi algısı arasında anlamlı farklılıklar vardır. Sosyal beceri düzeyleri bakımından kızların olumlu beceri düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Spor etkinliklerine katılan öğrencilerin olumlu becerileri daha yüksektir. Özel okul öğrencilerinde olumsuz sosyal beceriler daha yüksektir. Düşük gelir düzeyi algısına sahip gruplar, orta seviye ve yüksek seviye gelire sahip gruplardan daha yüksek negatif sosyal beceri düzeyine sahiptir. Sportif faaliyetlere katılan grubun katılmayan gruba göre öz yeterlik düzeyleri daha yüksektir. Daha yüksek gelir düzeyi algısına sahip grubun, diğer iki grup üyelerine göre daha fazla öz-yeterlik seviyesine sahip olduklarını bildirmiştir.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analiz edilmesi hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Spor yapan ortaokul öğrencilerinin öz yeterlik ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulduğu bu araştırma “*ilişkisel tarama modeli*” kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli “*iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri*” şeklinde ifade edilmiştir (Karasar, 2018, s. 114).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim güz döneminde İstanbul ilinin Sultangazi, Cebeci ve Başakşehir ilçelerinde ortaokula giden aynı zamanda spor kulüplerinde düzenli olarak sportif faaliyetlerine devam eden sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem ise bahsedilen evren içerisinde “*kolayda örnekleme*” yöntemiyle seçilen %49,6’sı (n=175) kız, %50,4’ü (n=178) erkek olmak üzere toplam 353 sporcu öğrenci oluşmuştur. Kolayda örnekleme “*hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur*” (Karagöz, 2017, s. 66). Araştırma örneklemine ait tanımlayıcı istatistik sonuçları tablo 3.1’ de verilmiştir.

Tablo 3.1: Sporcu öğrencilere ilişkin sonuçlar.

Cinsiyet	n	%	$\bar{X}_{yas}$	$\bar{X}_{spor\ yılı}$
Kız	175	49,6		
Erkek	178	50,4	12,23±,78	2,88±1,59
Toplam	353	100,0		

Tablo 3.1’ deki tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre; araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin %49,6’sı (n=175) kız, %50,4’ünün (n=178) erkek olduğu, yaş ortalamalarının ise $12,23 \pm ,78$ değiştiği tespit edilmiştir. Ayrıca sporcu öğrencilerin spor yılı ortalamalarının ise $2,88 \pm 1,59$ olarak tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği” ve “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Sporcu öğrencilere ait demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı ve danışman tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda sporcu öğrencilerin cinsiyet, yaş, okul sporlarına katılma durumu ve sınıf düzeyleri gibi bilgilere ulaşılmak amaçlanmıştır.

3.3.2. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği

Sporcu öğrencilerin öz yeterliklerini belirlemek amacıyla Muris (2001) tarafından geliştirilen Telef ve Karaca (2012) tarafından Türkçe’ ye uyarlanan “Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme aracı 21 madde, beşli likert (1= hiç ve 5= çok iyi) tipindedir. Ölçek sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterlik olmak üzere 3 faktörden oluşmaktadır (Telef ve Karaca, 2012). Mevcut araştırma sonucunda ölçme aracına ait sonuçlar tablo 3.2’ de verilmiştir.

Tablo 3.2: Çocuklar için öz yeterlik ölçeğine ait sonuçlar.

Faktörler	n	İfade Sayısı	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Sosyal Özyeterlik	353	7	-,001	-,356	,795	24,33 $\pm$ 5,21
Akademik Özyeterlik	353	7	-,067	-,303	,755	24,27 $\pm$ 5,29
Duygusal Özyeterlik	353	7	-,104	-,212	,790	22,50 $\pm$ 5,69
Genel Özyeterlik	353	21	,265	-,098	,881	71,10 $\pm$ 13,42

Tablo 3.2’ de çocuklar için öz yeterlik ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık, güvenirlik, ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Buna göre ölçme aracına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2....+2 aralığında değiştiği (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115); bunun yanında envantere ilişkin Cronbach Alfa katsayılarının ,755 ile ,881 arasında değiştiği bu sonuçların ise Karagöz (2017, s.26)’e göre oldukça güvenilir olduğu anlaşılmaktadır. Faktörlere ait puan ortalamalarına bakıldığında kabul sosyal öz yeterlik 24,33±5,21; akademik öz yeterlik 24,27±5,29, duygusal öz yeterlik 22,50±5,69 ve genel öz yeterlik ortalamasının 71,10±13,42 olduğu tespit edilmiştir.

3.3.3. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği

Sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından geliştirilen Arslan (2015) tarafından Türkçe’ ye uyarlanan “Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme aracı 12 madde, beşli likert (1= Hiç tanımlamıyor ve 5= Beni tamamen tanımlıyor) tipindedir. Ölçek tek faktörden oluşmaktadır (Arslan, 2015). Mevcut araştırma sonucunda ölçme aracına ait sonuçlar tablo 3.3’ de verilmiştir.

Tablo 3.3: Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğine ait sonuçlar.

Faktörler	n	İfade Sayısı	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Psikolojik Sağlamlık	353	12	-,492	-,555	,888	46,18±9,54

Tablo 3.3’ de psikolojik sağlamlık ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık, güvenirlik, ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Buna göre psikolojik sağlamlık ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2,...,+2 aralığında değiştiği (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115); bunun yanında ölçeğe ilişkin Cronbach Alfa katsayısının ,888 olduğu bu sonuçların ise Karagöz (2017, s.26)’e göre oldukça güvenilir olduğu anlaşılmaktadır. Ölçme aracına ait puan ortalamasının ise 46,18±9,54 olduğu tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri toplanmadan önce, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulundan araştırmanın yapılabilmesi için izin alınmıştır. İzin alınmasının ardından

araştırmada kullanılacak kişisel bilgi formu ve ölçek soruları çoğaltılarak hazır hale getirilmiştir. Veri toplama uygulaması yapılmadan önce spor kulüplerin antrenörleriyle iletişim kurularak sporcu öğrencilerin uygun günleri öğrenilmiştir. Alınan bilgilerin ardından araştırmacı tarafından sporcuların antrenmanlarına gidilerek araştırmanın amacı ve önemi hakkında yazılı ve sözlü açıklamalar yapılmıştır. Yapılan açıklamaların ardından araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden sporculardan verilerin toplanması sağlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Sporcu öğrencilerden toplanan veriler kontrol edilerek sayısal kodlamalar yapılarak SPSS programına aktarılmıştır. Verilere öncelikle tanımlayıcı istatistikler ve normallik testleri uygulanmıştır. Normallik testinde verilere ait arpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Yapılan istatistiksel işlemin ardından elde edilen değerlerin -2,...,+2 aralığında değiştiği saptanmıştır. Ortaya konulan bu değerlerin normal kabul edildiğine (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115) dair kanıtlar mevcuttur. Normal dağılıma uygun olan verilerin analizinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır.

BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizlerine ve bu analizlerin yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Sporcuların öz yeterlik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

Öz Yeterlik	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	T	p
Akademik Öz yeterlik	Kız	175	25,01	5,37	2,442	,015*
	Erkek	178	23,66	4,96		
Sosyal Öz yeterlik	Kız	175	24,60	5,60	1,188	,236
	Erkek	178	23,93	4,94		
Duygusal Öz yeterlik	Kız	175	22,82	6,10	1,034	,302
	Erkek	178	22,19	5,25		
Genel Öz yeterlik	Kız	175	72,42	14,17	1,852	,065
	Erkek	178	69,79	12,54		

Tablo 4.1'deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda elde edilen değerler sporcuların cinsiyetine göre; akademik öz yeterlik ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p < .05$).

Tablo 4.2: Sporcuların öz yeterlik puanlarının okul sporlarına katılma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.

Öz Yeterlik	Okul Sporu	n	$\bar{X}$	ss	T	p
Akademik Öz Yeterlik	Evet	245	24,33	5,20	,033	,974
	Hayır	108	24,31	5,24		
Sosyal Öz Yeterlik	Evet	245	24,33	5,12	,381	,703
	Hayır	108	24,10	5,67		
Duygusal Öz Yeterlik	Evet	245	22,75	5,44	1,242	,215
	Hayır	108	21,94	6,20		
Genel Öz Yeterlik	Evet	245	71,42	13,39	,689	,791
	Hayır	108	70,35	13,52		

Tablo 4.2’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda elde edilen değerler sporcuların okul sporlarına katılma durumlarına göre; akademik, sosyal, duygusal ve genel öz yeterlik ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p>.05$).

Tablo 4.3: Sporcuların öz yeterlik puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları.

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	ss	F	P	Fark
Akademik Özyeterlik	6. sınıf	75	25,44	5,54	2,468	,086	
	7. sınıf	201	23,89	4,90			
	8. sınıf	77	24,40	5,53			
Sosyal özyeterlik	6. sınıf	75	25,24	4,96	2,011	,135	
	7. sınıf	201	23,83	5,10			
	8. sınıf	77	24,44	5,94			
Duygusal özyeterlik	6. sınıf	75	23,91	6,16	2,969	,053	
	7. sınıf	201	22,07	5,37			
	8. sınıf	77	22,26	5,87			
Genel özyeterlik	6. sınıf	75	74,59	14,55	3,546	,030*	6>7
	7. sınıf	201	69,79	12,40			
	8. sınıf	77	71,10	14,37			

Tablo 4.3’deki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda elde edilen değerler sporcuların sınıf düzeylerine göre; genel öz yeterlik ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre genel öz yeterlikte 6. Sınıfların puan ortalaması 7. Sınıfların puan ortalamasına göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.4: Sporcuların öz yeterlik puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları.

		Akademik Öz yeterlik	Sosyal Özyeterlik	Duygusal Özyeterlik	Genel Özyeterlik
Spor	r	,171	,172	,116	,183
Yılı	p	,001**	,001**	,030*	,001**

Tablo 4.4’ de “*Pearson korelasyon*” analizi sonucunda sporcuların akademik, sosyal, duygusal ve genel öz yeterlik puanları ile spor yılı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.5: Sporcuların psikolojik sağamlık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	T	p
Psikolojik Sağamlık	Kız	175	46,65	9,19	,912	,363
	Erkek	178	45,72	9,89		

Tablo 4.5’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda elde edilen değerler sporcuların cinsiyetine göre; psikolojik sağamlık ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p>.05$).

Tablo 4.6: Sporcuların psikolojik sağamlık okul sporlarına katılma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.

	Okul Spor	n	$\bar{X}$	ss	T	p
Psikolojik Sağamlık	Evet	245	45,58	10,03	-1,908	,058
	Hayır	108	47,53	8,23		

Tablo 4.6’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda elde edilen değerler sporcuların okul sporlarına katılma durumlarına göre; psikolojik sağamlık ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p>.05$).

Tablo 4.7: Sporcuların psikolojik sağamlık puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları.

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik Sağamlık	6. sınıf	75	47,84	10,33	2,021	,134	
	7. sınıf	201	45,35	9,68			
	8. sınıf	77	46,71	8,18			

Tablo 4.7’deki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda elde edilen değerler sporcuların sınıf düzeylerine göre; psikolojik sağamlık ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p>.05$).

Tablo 4.8: Sporcuların psikolojik sağamlık puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları.

		Psikolojik Sağamlık
Spor	r	,205
Yılı	p	,001**

Tablo 4.8’deki “*Pearson korelasyon*” analizi sonucunda sporcuların psikolojik sağlamlık puanları ile spor yılı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.9: Sporcuların öz yeterlik puanları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişki sonuçları.

		Akademik özyeterlik	Sosyal özyeterlik	Duygusal Özyeterlik	Genel özyeterlik
Psikolojik	r	,583	,595	,415	,636
Sağlamlık	p	,000**	,000**	,000**	,000**

Tablo 4.9’deki “*Pearson korelasyon*” analizi sonucunda akademik, sosyal, duygusal ve genel öz yeterlik ortalama puanları ile psikolojik sağlamlık puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.10: Psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Model	B	Std. Hata	B	t	p
Sabit	14,018	2,119	---	6,614	,000
Genel Özyeterlik	,452	,029	,636	15,442	,000
R= ,64 $R^2_{adj}= ,40$					
$F_{(1,351)} = 238,446$ $p= ,000$					
Bağımlı değişken=Psikolojik Sağlamlık				Yöntem: Enter	

Tablo 4.10’da psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise genel öz yeterliğin ($\beta=.358$; $t=6,149$; $p=.000$) psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlığa ait toplam varyansın %40’ının öz yeterlik ile açıklandığı ifade edilebilir.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları literatür ışığında tartışılmış ve bu bulgulara ait yorum, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu çalışmada spor yapan ortaokul öğrencilerinin öz yeterlik ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Amaç doğrultusunda cevap aranan problem cümlesi ve alt problemlere ilişkin tartışma ve sonuca aşağıda yer verilmiştir.

– Araştırmanın birinci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmada sporcuların cinsiyete göre öz yeterlik düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğu bulunmuş olup, söz konusu farklılığın sadece akademik öz yeterlik alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığın kız öğrencilerden kaynaklandığı bulunmuş, bu kapsamda kızların akademik öz yeterlik seviyelerinden anlamlılık düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek seviyede oldukları bulunmuştur. Sporcuların duygusal öz yeterlik, sosyal öz yeterlik ve genel öz yeterlik düzeylerinin ise cinsiyete göre değişmediği belirlenmiştir. Cinsiyet unsurunun öz yeterlik düzeyi üzerinde belirleyici olmasının temelinde cinsiyete göre duygusal ve psikolojik gelişim özelliklerinin bazı farklılıklar bulunmasının yer aldığı düşünülebilir. Alan yazın incelendiğinde spor faaliyetlerine katılan ve katılmayan liselilerde öz yeterlik düzeyini etkileyen değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmaya 284 kız ve 321 erkek lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada sonucunda bu iki değer arasında cinsiyete arasında farkın anlamlı olamadığı, ancak genel ve akademik öz yeterlik düzeyinin cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bulgulara göre akademik ve genel öz yeterlik düzeyleri

kadınların erkeklerden seviye olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde değişik yaş kategorileri üzerinde yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile öz yeterlilik değişkenleri arasında anlamlı farklılıkların olmadığını bildiren çalışmalar mevcuttur (Nas, 2019, s. 29; Saka, 2017, s. 13). Ak (2016, s. 53) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ortaokul öğrencilerinde öz yeterlik düzeyinde etkili olan demografik değişkenlerin incelendiği, araştırmada cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile genel öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olmadığını bildirmiştir. Balyan (2009, s. 68) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğrencileri ile ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin demografik özelliklerine göre öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada hem ortaokul hem de ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerde öz yeterlik düzeyinin cinsiyete göre değişmediği tespit edilmiştir.

– Araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin tartışma

Yapılan bu çalışmaya dahil edilen sporcuların okul sporlarına katılma durumlarına göre öz yeterlik düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, okul sporlarına katılan ve katılmayan sporcuların sosyal, akademik, genel öz yeterlik ve duygusal seviyelerinin anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Bunun temel nedeni olarak çalışmaya katılan sporcuların büyük bir bölümünün okul sporlarına katılmasının ve spora katılımın psikolojik yapıyı olumlu etkilemesi gösterilebilir. Araştırma sonuçlarına benzer bulgulara ulaşılan diğer bir çalışmada lise öğrencilerinde öz yeterlik düzeyinin spor kulübünde yer alma değişkenine göre incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada spor kulübünde sporcu olan ve spor faaliyetlerine katılmayan bireylerin sosyal, akademik, genel öz yeterlik ve duygusal alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Nas, 2019, s. 32).

– Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin tartışma

Yapılan bu çalışmada sporcuların sınıf düzeyleri ile öğrenim görmüş oldukları genel öz yeterlik algılarının arasında oluşan farkın anlamlı olduğu bulunmuş, yedinci sınıf öğrencilerine kıyasla altıncı sınıf öğrencilerinde genel öz yeterlik düzeylerinin anlamlılık düzeyinin daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Bunun yanında öğrencilerin öğrenim görmüş oldukları sınıf düzeyleri ile akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlik algılarının arasında oluşan farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu hususta

yapılmış olan ve lise öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada öğrencilerin sınıf düzeylerine göre duygusal öz yeterlik düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuş, diğer alt boyutlarda da anlamlı farklılıkların olduğunu bildirmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre dokuzuncu sınıf öğrencileri ile karşılaştırıldığında 10, 11 ve 12'nci sınıf öğrencilerinde ise bu düzeyin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Nas, 2019, s. 31).

Ortaöğretim kademesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan farklı bir çalışmada ise demografik unsurların öz yeterliği belirleyen bir kavram olduğu ifade edilmiş, ancak öğrenim görülen sınıf düzeyine göre ise öğrenciler arasında anlamlı farklılığın olmadığını bildirmiştir (Yazıcı, 2017, s. 7). Öğretmen adaylarının katıldığı diğer bir araştırmada öz yeterlik düzeylerini etkileyen demografik unsurlar incelenmiş, ilgili çalışmada öğrenim görülmekte olan öğretmen adaylarının akademik öz yeterlik düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında oluşan farkın anlamlı olmadığını bildirmiştir (Tunca ve Alkın-Şahin, 2014, s. 47). Bu konuda yürütülen ve ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada öğrencilerin genel öz yeterlik düzeylerinde etkisi olan unsurların belirlenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre öz yeterlik düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiş, elde edilmiş olan sonuçlara göre beşinci sınıf öğrencilerine kıyasla anlamlılık düzeylerinin sekizinci sınıf öğrencilerinde ileride ve yüksek seviyede olduğunu belirtilmiştir (Ak, 2016, s. 56). Balyan (2009, s. 71) ortaokul ve ortaöğretim kademesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrenim görülen sınıf düzeyine göre genel öz yeterlik düzeyinin farklılık gösterdiği bulunmuştur. Aytaç, Yetiş ve Öz (2022, s. 958) tarafından gerçekleştirilen çalışmada spor lisesi öğrencilerinde sınıf düzeyine göre öz yeterlik düzeyinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin sınıf düzeyleri ile aralarında oluşan farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna karşılık duygusal ve genel öz yeterlik ve akademik seviyelerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılıkların olduğu, sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerde öz yeterlik düzeyinin de yükseldiği rapor edilmiştir (Aytaç ve diğ., 2022, s. 958).

– Araştırmanın dördüncü alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmada sporcuların öz yeterlik düzeyleri ile spor yaşları arasında ilişki incelenmiş, öz yeterlik alt boyutları ile spor yaşı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak spor yaşı ile genel öz yeterlilik düzeyleri arasında pozitif

yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu noktada spor yaşı arttıkça sporcuların hem genel öz yeterlik düzeylerinin hem de akademik, diğer alt boyutların düzeylerinde artışlara neden olduğu söylenebilir. Araştırma sonuçları ile paralel bulguların elde edildiği diğer bir çalışmada spor lisesi öğrencilerinde spor yapma yılı ile doğru orantılı olarak öz yeterlilik alt boyutlarının da yükseldiğini ve aralarında doğru orantı olduğunu bulunmuştur (Aytaç ve diğ., 2022, s. 960). Bunun yanında yürütülen literatür taraması sonunda spor yapma yılına göre öz yeterlik düzeyinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmiştir.

– Araştırmanın beşinci alt problemine ilişkin tartışma

Yapılan bu araştırmada sporcuların cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlık düzeyine dair bulgular incelendiği zaman, sporcularda psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre değişmediği görülmüştür. Sporcularda cinsiyet unsurunun psikolojik sağlık üzerinde belirleyici olmamasının temelinde spora katılımın hem kız hem de erkek sporcularda psikolojik yapıyı pozitif yönde etkiliyor olmasının yer aldığı düşünülebilir. Bu hususta yapılmış olan ve çeşitli branşlarda yer alan sporcularla gerçekleştirilen çalışmalarda da araştırma sonuçları ile paralellik gösteren bulgulara ulaşıldığı göze çarpmaktadır. Farklı yaş gruplarındaki kişilerle bu alanda yürütülen çalışmaya 153 kadın ve 247 erkek birey katılmış, araştırmanın sonunda psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını bildirmiştir (Özdemir, 2017, s. 29).

Kara (2021, s. 157) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada erkek ve kadın sporcularda stresle başa çıkma tarzları, algılanan stres ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlılığa bakılmış ve araştırma sonucunda cinsiyet unsuruna göre ele alındığında sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Hayta'nın (2021, s. 31) spor faaliyetlerine katılan ve katılmayan bireylerde psikolojik sağlamlık ve riskli davranışlar sergileme düzeyini etkileyen unsurların incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada spor yapan bireyler ile spor yapma alışkanlığı olmayan deneylerin psikolojik sağlamlık ile cinsiyet değişkeni arasında oluşan farkın anlamlı olmadığını stabil kaldığını bildirmiştir. Güler (2021, s. 42) tarafından gerçekleştirilen çalışmada spor lisesi öğrencilerinde sosyo-demografik unsurlara göre psikolojik sağlamlık düzeyinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Söz konusu araştırma 204 kız ve 465 erkek

öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda deneylerin psikolojik sağlamlık ile cinsiyet değişkeni arasında oluşan farkın anlamlı olmadığını stabil kaldığını bildirmiştir. Köklü (2020, s. 35) tarafından yapılan ve sporcu eğitim merkezinde yer alan güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada psikolojik dayanıklılık üzerinde belirleyici olan faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmaya 195 erkek ve 5 kadın sporcu katılmış olup, araştırmanın sonunda sporcularda psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre değişmediği belirlenmiştir. Nas (2019, s. 30) tarafından bu hususta yapılmış olan başka bir çalışmada düzenli bir şekilde spor yapan lise öğrencileri ile sedanter öğrencilerin psikolojik sağlamlığı tetikleyen faktörleri belirlemek amaçlanmış, ilgili çalışmada cinsiyet ile katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Şar (2016, s. 53) tarafından gerçekleştirilen çalışmada spor bilimleri fakültesi ile eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde etkili olan değişkenler incelenmiştir. Söz konusu araştırmaya 168 kadın ve 197 erkek öğrenci dahil edilmiştir. İlgili çalışmada cinsiyet unsuruna göre incelendiği zaman öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı bulunmadığı rapor edilmiştir. Ak (2016, s. 53) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyinde etkili olan demografik değişkenler incelenmiş, ilgili çalışmaya 225 kız ve 231 erkek öğrenci katılmış, çalışmada katılımcıların cinsiyet ile psikolojik sağlamlık değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olmadığı bildirmiştir. Bingöl (2015, s. 1) tarafından gerçekleştirilen çalışmada düzenli olarak spor yapma alışkanlığına sahip sporcuların demografik unsurlarının psikolojik sağlamlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada sporcuların cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklılaştığı bulunmuş, ancak cinsiyet değişkeni ile arasında oluşan farklılığın anlamlı olmadığını bildirmişlerdir. Bayrakdaroğlu'nun (2014, s. 1) yapmış olduğu araştırmada spor yapma alışkanlığına sahip kişilerde psikolojik sağlamlığı etkileyen unsurların belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya hem takım hem de bireysel spor dallarıyla ilgilenmekte olan toplam 343 sporcu katılmıştır. İlgili çalışmada sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyetlerine göre değişmediği görülmüştür.

Bu alanda yürütülen bazı çalışma sonuçları ise cinsiyet faktörünün psikolojik sağlamlığın önemli belirleyicileri arasında olduğunu bildirmişlerdir. Söz konusu çalışma

sonuçlarının araştırma sonuçları ile paralellik göstermemektedir. Bunun temel nedeni araştırmaların çeşitli spor dalları ve farklı yaş gruplarındaki sporcu ve sedanter bireyler üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir. Cinsiyet unsurunun psikolojik sağlamlığın belirleyici olduğunu ortaya koymuş olan bir çalışmaya 526 erkek ve 483 spor yapan lise öğrencisi katılmıştır. Söz konusu araştırmada cinsiyet unsurunun psikolojik sağlamlık üzerinde belirleyici olduğu bulunmuş, psikolojik sağlamlık düzeylerinin kızların erkeklere nazaran daha yüksek seviyede olduğunu bildirmiştir (Düzen, 2021, s. 55). Bu konuda spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmaya 200 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet unsuruna göre farklılaşmadığı bulunmuş, kadın öğrencilere kıyasla psikolojik sağlamlık düzeyinde erkek öğrencilerin daha yüksek seviyede olduğunu bildirilmiştir (Onturk, Efek ve Yildiz, 2020, s. 393). Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerin incelendiği diğer bir araştırmada ise kadınlar erkekler ile kıyaslatıldığında psikolojik açıdan daha hassas oldukları belirtilmiş, bu kapsamda kadınlarla kıyasla erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyinde daha yüksek düzeyde olduğunu bildirmişlerdir (Sardella, Lenzo, Basile, Musetti, Franceschini ve Quattropiani, 2022, s. 1).

– Araştırmanın altıncı alt problemine ilişkin tartışma

Yapılan bu çalışmada sporcuların okul sporlarına katılma durumlarına göre psikolojik sağlamlıklarına ilişkin bulgular incelendiği zaman, sporcularda psikolojik sağlamlığın okul sporlarına katılma durumuna göre değişmediği görülmüştür. Literatürde bu alanda gerçekleştirilen çalışmalarda gerek okul sporlarına katılan gerekse de okul sporlarında yer almayan sporcularda psikolojik sağlamlığın yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu konuda spor yapan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık seviyesinin spor yapmayanlara kıyasla spor yapan bireylerden ileri seviyede skorda yüksek olduğunu bildirmiştir (Düzen, 2021, s. 5). Bu konuda gerçekleştirilen ve genç futbolcuların katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada sosyo-demografik faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yaş aralığı 15-16 arasında olan futbolcular ile benzer yaştaki sedanter bireylerin katıldığı çalışmada psikolojik sağlamlık düzeyinin spor yapan bireylerin daha yüksek seviyede olduğunu bildirmiştir (Hayta, 2021, s. 2).

Sporcu eğitim merkezinde düzenli olarak spor yapan güreşçiler üzerinde yapılan farklı bir çalışmada da sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin oldukça yüksek seviyede olduğu rapor edilmiştir (Köklü, 2020, s. 39). Lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmanın sonunda spor kulüplerinde yer alan öğrenciler ile spor kulübü dışında spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının anlamlı farklılık göstermediği belirtilmiştir (Nas, 2019, s. 33). Üniversitelerin eğitim fakültesi ile spor bilimleri fakültesindeki öğrenciler üzerine yapılan çalışmada spor faaliyetlerine katılan bireyler ile katılmayan bireylerden skor olarak daha yüksek olduğu tespit etmiş ancak gruplar arasında oluşan farklılığın anlamlı olmadığını bildirmiştir (Şar, 2016, s. 52). Spora katılımın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerinin ele alındığı farklı bir çalışmada düzenli spor yapan 200 kişi ile spor yapma alışkanlığına sahip olmayan ve sedanter yaşam tarzına sahip 200 bireyin psikolojik sağlamlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. İlgili çalışmada sedanter yaşam tarzına sahip olan bireylere kıyasla düzenli olarak spor yapan kişilerde psikolojik sağlamlık skorlarının yüksek seviyede olduğunu bildirmiştir (Özdemir, 2017, s. 5). Bu hususta yapılmış olan bazı araştırma sonuçları ise spor yaşı değişkeninin psikolojik sağlamlık düzeyinde belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır (İhsan, 2022, s. 7). Spora katılımın yanını sıra benimsenen aktif yaşam biçimine sahip olmaları da psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilemekte olup, kadın ve erkekler açısından geçerli bir husustur. Bu görüşü destekleyen bir çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerin ele alınması amaçlanmış, söz konusu çalışmada psikolojik sağlamlık ile fiziksel aktivite arasında oluşan anlamlılığın olumlu yönde olduğunu ve söz konusu ilişkinin kadın ve erkek öğrencilerde görüldüğü rapor edilmiştir (Seçer ve Çakmak-Yıldızhan, 2020, s. 1).

– Araştırmanın yedici alt problemine ilişkin tartışma

Yapılan bu çalışmada sporcuların öğrenim gördükleri sınıflara göre psikolojik sağlamlık düzeylerine dair elde edilen bulgular incelendiği zaman, sporcularda psikolojik sağlamlığın öğrenim gördükleri sınıflara göre değişmediği görülmektedir. Bu hususta yapılmış olan bazı araştırma sonuçları öğrenim görülen sınıf düzeyinin psikolojik sağlamlık düzeyinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer konuda lise öğrencileri üzerine yapılan bir araştırma sonucunda 9'ncü sınıf öğrencileri ile kıyaslandığı psikolojik sağlamlık düzeylerinin 10'ncü sınıf öğrencilerinde anlamlılık düzeyinin daha yüksek seviyede olduğunu bildirmiştir (Nas, 2019, s. 31). Farklı eğitim

kademeleri üzerinde yürütülen çalışmalarda ise araştırma sonuçları ile paralellik göstermeyen bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Üniversitede öğrenim gören bireyler üzerine yapılan bir çalışmada alt sınıflarda öğrenim gören öğrenciler ile kıyaslandığında en düşük psikolojik sağlamlık düzeyine dördüncü sınıf öğrencilerinin sahip olduğu belirlenmiştir (Can ve Cantez, 2018, s. 61).

– Araştırmanın sekizinci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmada psikolojik sağlamlık ile spor yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde, psikolojik sağlamlık düzeyi ile spor yaşı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda spor yaşı arttıkça sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinde doğru orantılı olarak artması beklenmektedir. Sporun psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyen bir olgu olduğu bilinmekte olup, yapılan çalışmalarda da spora katılım ile psikolojik sağlık düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir (Shen, Tseng, Shen ve Lin, 2021, s. 1; Su, Lee ve Shinger, 2014, s. 45; Breistøl, Clench-Aas, Van Roy, ve Raanaas, 2017, s. 28). Bu noktada spor yapma yaşı arttıkça sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelişmesinin de beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Araştırma sonuçlarına benzer bulgulara ulaşılan diğer bir çalışmada sporcu eğitim merkezinde yer alan güreşçilerde psikolojik sağlamlık düzeyinde etkili olan faktörlerin ele alınması amaçlanmış, araştırmada sporla ilgilenme yılının psikolojik sağlamlık düzeyini etkilediği bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre, ilk üç yıl spor faaliyetlerine dâhil olan güreşçiler ile kıyaslandığında 4-6 yıldır güreş sporu yapan sporcularda psikolojik sağlamlığın daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Köklü, 2020, s. 36).

Bu konuda üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada öğrencilerin spor yapma durumları ve spora katılım yıllarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Söz konusu araştırmada spor yapma alışkanlığı bulunan öğrencilerde psikolojik sağlamlık düzeyi ile spor yapma yılı arasındaki anlamlılık düzeyinin pozitif yönde olduğu tespit edilmiş ve bu anlamda spor yapma yaşı ile psikolojik sağlamlık arasında doğru orantılı bir artış olduğunu bildirmişlerdir (Şar, 2016, s. 55). Bazı örneklem grupları üzerinde yapılan çalışmalarda ise spor yaşının psikolojik sağlamlık düzeyinde belirleyici olmadığı ortaya koyulmuştur. Bu konuda bedensel engelli sporcular üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada spor yaşı ile

psikolojik sağamlık arasında anlamlı farklılıkların olmadığını bildirmiştir (Yavuz, 2019, s. 5).

– Araştırmanın ana problem cümlesine ilişkin tartışma

Yapılan bu çalışmada sporcuların öz yeterlik ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiye dair bulgular incelendiğinde aralarında pozitif oluşan ilişkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Genel öz yeterlik düzeyinin yanında öz yeterlik alt boyutları ile psikolojik sağamlık arasında oluşan pozitif ilişkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar neticesinde, sporcularda öz yeterlik ile psikolojik sağamlık arasında doğru orantılı bir gelişim olduğu söylenebilir. Bu konuda maraton sporcuları üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada öz yeterlik düzeyi ile sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmış, ilgili çalışmaya 56 sporcu dâhil edilmiştir. Araştırma sonucunda iki değişken arasında anlamlı farklılıkların pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamda öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri yükseldikçe psikolojik sağamlıklarının da yükseldiği bulunmuştur (Brace, George ve Lovell, 2020, s. 1). Ghasem ve Hosseinchari (2012, s. 61) tarafından yapılan ve araştırma sonuçları ile paralellik sergileyen benzer bir çalışmada da öz yeterlik düzeyindeki artışın psikolojik sağamlığı geliştirdiği rapor edilmiştir.

Çeşitli yaş gruplarındaki kişiler üzerinde yürütölen çalışmalarda da araştırma sonuçları ile paralellik göstere sonuçlara ulaşıldığı görölmektedir (Özkan ve Akça, 2022, s. 123). Bu konuda ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmaya toplam 605 öğrenci dahil edilmiş ve çalışmanın sonunda öğrencilerde öz yeterlik düzeyi ile sportmenlik davranışı ve psikolojik sağamlık sergileme düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Aynı çalışmada sosyal, akademik ve duygusal öz yeterlik alt boyutlarıyla öğrencilerin psikolojik sağamlık düzeyleri arasında pozitif yöne anlamlı ilişkinin olduğu belirtilmiştir (Nas, 2019, s. 9).

Ortaöğretim kademesinde öğrenim gören öğrencilerin katıldığı çalışma 222 kadın ve 247 erkek öğrenci üzerinde yürütölmüştür. İlgili çalışmada ergenlerde psikolojik sağamlık ile öz yeterlik düzeyi arasında oluşan anlamlılığın pozitif yönde anlamlı olduğunu bildirmiştir, bu bağlamda ergenlerde öz yeterlik inancının psikolojik sağamlık düzeyini yükselten bir faktör olduğu belirtilmiştir (Yazıcı, 2017, s. 7). Bu konuda çocuk evlerinde kalan ergenler üzerinde yürütölen bir çalışmaya yaş aralığı

12-17 arasında olan 39 kız ve 11 erkek ergen katılmıştır. Araştırmanın sonunda ergenlerde öz yeterlik algıları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında oluşan anlamlılığın pozitif yönde olduğunu bildirmiştir (Toraman, 2018, s. 1).

Yetişkin bireyler üzerinde bu alanda yapılmış olan benzer araştırma sonucunda da öz yeterlik ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görüşü desteklenmektedir. Bu konuda rehber öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve iş doyum düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmaya 118 erkek ve 288 kadın olmak üzere toplam 406 rehber öğretmen dahil edilmiştir. İlgili çalışmada öğretmenler arasında oluşan alt boyutları arasında anlamlılığın pozitif yönde olduğunu bildirmiştir (Doğan, 2020, s. 4). Bu konuda üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada demografik unsurların öz yeterlik üzerindeki etkilerinin belirlenmesi, bunun yanında öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile öz yeterlik düzeyleri arasında oluşan ilişkiyi incelemek için yapılan çalışmaya spor bilimleri fakültesi öğrencileri dahil edilmiş ve çalışmanın sonunda öğrenciler arasında oluşan anlamlılığın pozitif yönde olduğunu bildirmiştir (Toçoğlu, 2020, s. 65).

Baysal (2022, s. 6) tarafından yapılan çalışmada pandemi sürecinde yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ile duygusal öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğretmenler üzerinde yürütülen çalışmaya toplam 399 öğretmen gönüllü olarak katılmış, çalışmada öğretmenlerde oluşan anlamlılığın doğru orantılı olduğu ve değerlerden birisi arttıkça diğlerinin de düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Arıkan (2022, s. 4) tarafından yapılan çalışmaya 142 erkek ve 213 kadın, toplam 355 öğrenci katılmıştır. Araştırma kapsamında bağımlı değişkenler arasındaki ilişki incelendiği zaman, çalışmanın sonunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile öz yeterlik düzeyi arasında oluşan anlamlılığın pozitif yönde olduğunu bildirmiştir. Sagone ve De Caroli (2013, s. 838) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen diğeri bir araştırmada da psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve düşünme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 130 ergen birey dahil edilmiş, çalışmanın sonunda öğrencilerde oluşan anlamlılığın pozitif yönde olduğunu bildirmiştir Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma 105 erkek, 208 kadın toplam 323 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada bağımlı değişkenler arasında orta seviyede anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğu görülmüştür. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyi

artıkça mutluluk ve genel öz yeterlik düzeyinin de yükseldiği bulunmuştur (Can ve Cantez, 2018, s. 61). 14-19 yaş grubunda yer alan 146 erkek ve 184 kadın katılımcının dahil olduğu çalışma sonunda ergenlerde duygusal istismara maruz kalma ile psikolojik sağlamlık arasında oluşan anlamlılığın pozitif yönde anlamlı olduğunu bildirmiştir. Ayrıca duygusal istismar ile psikolojik sağlık ilişkisinde öz yeterliğin aracı role sahip olduğu görülmüştür (Arslan ve Balkıs, 2016, s. 8).

Literatürdeki bazı araştırmalar ise psikolojik sağlamlık ile akademik öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirildiği görülmektedir. Bu konuda ergenler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik sağlamlık ve akademik öz yeterlik düzeylerinin ilişkisi incelenmiş, araştırma 300 erkek ve 300 kadın olmak üzere toplam 600 lise öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile akademik öz yeterlik düzeyi arasında oluşan anlamlılığın pozitif yönde olduğunu bildirmiştir (Yıldız ve Kardaş, 2021, s. 1073). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmaya 39 erkek ve 102 kadın öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda iki değer arasında oluşan anlamlılığın pozitif yönde olduğunu bildirmiştir (Keye ve Pidgeon, 2013, s. 1).

Yapılan bu çalışmada öz yeterlik düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisine ilişkin bulgular incelendiği zaman, yapılan regresyon analizine göre öz yeterlik düzeyinin psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı düzeyde pozitif yönlü etkilediği bulunmuş, psikolojik sağlamlığa ait toplam varyansın %40'ının öz yeterlik ile açıklandığı belirlenmiştir. Literatürde bu konuda yapılan ve çeşitli örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda da öz yeterlik düzeyinin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde etkilediği belirtilmektedir. Metan (2022, s. 6) tarafından hentbolcular üzerinde yürütülen ve 38 kadın hentbolcunun katıldığı bir çalışmada öz yeterlik düzeyinin psikolojik yapıyı olumlu yönde etkilediği bulunmuş, aynı çalışmada sporcuların psikolojik yapılarını güçlendirmeye yönelik yapılan çalışmaların da öz yeterlik gelişimini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Toraman (2018, s. 1) tarafından yapılan farklı bir çalışmada 12-17 yaş aralığında yer alan ergenlerde öz yeterlik algısının psikolojik sağlamlığı olumlu yöne etkilediği bulunmuş, bu noktada özellikle toplumsal açıdan dezavantajlı konumda bulunan ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmek için öz yeterlik algısını artırıcı

uygulamalara yer verilmesi gerektiği belirtilmiştir. Doğan'ın (2020, s. 81) yetişkin bireyler üzerinde yapmış olduğu başka bir araştırmada öz yeterlik düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada öz yeterlik düzeyinin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkilediği, öz yeterlik düzeyinin psikolojik sağlamlıkta toplam varyansın %38'ini açıkladığı bulunmuştur. Toçoğlu (2020, s. 66) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcular üzerine yapılan bir çalışmada öz yeterlik ile psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği bulunmuş, bununla birlikte psikolojik sağlamlık ve öz yeterliğin yaşam doyum alt boyutunda toplam varyansın %10'unu açıkladığını bildirmiştir. Genç üzerine yapılan bir çalışmaya 208 kadın ve 83 erkek toplam 105 genç birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda çocukluk çağı travmalarının öz yeterlik düzeyini psikolojik sağlamlığın etkilediği bulunmuş, aynı çalışmada öz yeterlik alt boyutları arasında yer alan duygusal öz yeterlik düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif yönde etkilediğini bildirmiştir (Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2020, s. 105). Yapılan farklı bir çalışmada genç yetişkinlerde kişilerarası duyarlılık ve duygusal öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığı yordayıcı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Üniversite öğrencilerini katıldığı çalışma 16 farklı fakültede öğrenim gören 88 erkek ve 243 kadın öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda psikolojik sağlamlık düzeyinin kişilerarası duyarlılık ve öz yeterlik düzeyini yordama gücünün yüksek olduğunu bildirmiştir (Aydoğdu, Celik ve Eksi, 2017, s. 37).

5.2. Sonuç

Son yıllarda spora katılımın psikolojik sağlık üzerine etkilerinin ele alındığı çalışmaların yaygınlaştığı görülmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda özellikle yetişkin bireylerde spora katılımın psikolojik açıdan faydalarının ele alındığı görülmekte olup, ortaokul kademesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmaların sınırlı düzeyde olduğu göze çarpmaktadır. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada spor yapma durumu başta olmak üzere ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyini etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada öğrencilerin öz yeterlik düzeylerine ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde, öz yeterlik düzeyinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaştığı, buna karşılık öz yeterlik düzeyinin okul sporlarına katılma durumlarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bunun yanında öğrencilerde spor yaşı ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki

ilişkinin anlamlı düzeyde pozitif yönlü olduğu belirlenmiş, bu anlamda ortaokul öğrencilerinde spor ile ilgilenme yılı arttıkça öz yeterlik düzeyinin de yükseldiği belirlenmiştir.

Yapılan bu çalışmada ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyiyle ilişkili demografik unsurlar incelendiğinde, öğrencilerde psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete, öğrenim görülen sınıf düzeyine ve okul sporlarına katılım durumlarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmanın temel bağımlı değişkenleri olan öz yeterlik düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkiye ait sonuçlar değerlendirildiği zaman, öğrencilerde genel öz yeterlik algısı ile öz yeterlik alt boyutlarının psikolojik sağlamlık düzeyiyle pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Benzer bir şekilde yapılan regresyon analizine göre öğrencilerin öz yeterlik düzeylerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur. Araştırmada ulaşılan sonuçlara göre, ortaokul öğrencilerinde öz yeterlik düzeyinin demografik unsurlardan etkilendiği, psikolojik sağlamlık düzeyinde demografik unsurların önemli belirleyiciler olmadığı, ayrıca öz yeterlik algısı arttıkça psikolojik sağlamlığın da yükseldiği söylenebilir.

5.3. Öneriler

Spor yapan ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile öz yeterlik düzeyleri ilişkisinin ele alındığı bu araştırma çerçevesinde elde edilen bulgulara göre aşağıdaki öneriler sunulabilir;

1. Ortaokul kademesi öğrencilerin ergenlik sürecine girmeye başladıkları dönem olarak karşımıza çıkmakta olup, lise kademesi öğrencilerin ergenliğe tamamen girdiği bir dönemdir. Ergenlik dönemi bireyde psikolojik ve sosyal açıdan ciddi değişimlerin meydana geldiği bir dönemdir. Dolayısıyla ortaokul kademesi ile kıyaslandığı zaman ortaöğretim kademesinde bulunan öğrencilerde öz yeterlik ile psikolojik sağlamlık düzeyinin farklı olması muhtemel bir durumdur. Bu kapsamda spor yapma alışkanlığı olan ve olmayan lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile öz yeterlik düzeylerinin ele alındığı araştırmalar yapılabilir. Benzer şekilde her eğitim kademesinde öğrencilerin içinde bulundukları gelişim özellikleri birbirinden farklı olduğu için öğrenim görülen

eğitim kademesi değişkenine göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelendiği araştırmalar yürütülebilir.

2. Spora katılımın her yaş grubunda bireyin psikoloji sağlığını olumlu yönde etkilediği bilinmekte olup, bu çalışmada da sporla ilgilenme yaşının öz yeterlik düzeyinde olumlu etkisinin olduğu görülmektedir. Ortaokul kademesinde spora katılım psikolojik yapıyı olumlu yönde etkileyen bir unsur olarak görülmekle beraber, ilgilenilen spor dalının karakteristik özellikleri de psikolojik yapıyı doğrudan etkileyebilmektedir. Bu kapsamda ortaokul öğrencilerinde ilgilenilen spor dalı değişkenine göre psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

3. Ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerinin farklı sosyo-demografik (not ortalaması, aile gelir düzeyi, devlet okulu ya da özel okulda okuma durumu, anne-baba eğitim düzeyi vb.) unsurlara göre incelendiği çalışmalar yürütülebilir. Böylece demografik faktörlerin öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerine yönelik olarak daha ayrıntılı bulgulara ulaşılabilir.

4. Spora katılımın psikolojik ve sosyal açıdan faydaları göz önünde bulundurularak ortaokul öğrencilerinin spora katılım düzeylerini arttırmaya yönelik uygulamalar yürütülebilir. Bunun yanında sedanter öğrencilerde spora katılımın öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerinin belirlenmesi için deney ve kontrol gruplarıyla gerçekleştirilen ön-son test araştırmaları yürütülebilir.

5. Ortaokul kademesinde yer alan öğrencilerin zamanlarının oldukça büyük bir kısmı okullarda geçmekte olup, öğrencilerin psikolojik ve sosyal gelişimlerinin desteklenmesinde eğitimin önemli etkisinin olduğu bilinmektedir. Bu anlamda ortaokul ders müfredatının öğrencilerde psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerini geliştirici içerikler ile şekillendirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

6. Yapılan bu çalışmada nicel çalışma deseninden faydalanılmış olup, araştırmanın alt boyutlarının daha ayrıntılı incelenmesi için nitel araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu bağlamda özellikle öğretmen ve ebeveyn görüşlerine göre ortaokul öğrencilerin üzerinde psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerini tetikleyen unsurları ele alan çalışmaların yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Açak, M. (2006). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Ak, Ç. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akçan-Parlaz, E., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Akçınar, B., & Özbek, E. (2017). Benlik gelişiminin öz-yeterlik algısı ve ebeveyn davranışlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 38-53.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Archer, T. (2014). Health benefits of physical exercise for children and adolescents. *Journal of Novel Physiotherapies*, 4(2), 203-206.
- Arıkan, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde problemli cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. *Electronic Turkish Studies*, 11(19), 63-80.
- Arslan, C., Güllü, M., & Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Arslan, G., & Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.
- Aydogdu, B. N., Celik, H., & Eksi, H. (2017). The predictive role of interpersonal sensitivity and emotional self-efficacy on psychological resilience among young adults. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(69), 37-54.

- Aytaç, K. Y., Yetiş, Ü., & Öz, K. A. (2022). Spor lisesi öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 953-965.
- Aziz, S., Noorulain, W., Zaidi, U. R., Hossain, K., & Siddiqui, I. A. (2009). Prevalence of overweight and obesity among children and adolescents of affluent schools in Karachi. *JPM. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 59(1), 35-38.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Balyan, M. (2018). *İlköğretim 2. kademe ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları: sosyal beceri ve özyeterlilik düzeylerinin karşılaştırılması*. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*, New York: W.H. Freeman and company.
- Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 252-259.
- Bayrakdaroglu, S. (2014). *Tekvandalıların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Baysal, B. (2022). *Pandemi sürecinde öğretmenlerin yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Çag Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Bell, R. (2013). The buffering effect of resilience upon stress, anxiety and depression in parents of a child with an autism spectrum disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 25(5), 533-543.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Brace, A. W., George, K., & Lovell, G. P. (2020). Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners. *Plos one*, 15(11), e0241284.
- Breistøl, S., Clench-Aas, J., Van Roy, B., & Raanaas, R. K. (2017). Association between participating in noncompetitive or competitive sports and mental health among adolescents—a Norwegian population-based cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 5(1), 28-38.

- Can, M. & Cantez, E (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi* 4.2 61-76.
- Carver, A., Timperio, A., & Crawford, D. (2008). Playing it safe: The influence of neighbourhood safety on children's physical activity—A review. *Health & Place*, 14(2), 217-227.
- Church, T. S., Thomas, D. M., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P. T., Earnest, C. P., Rodarte, R. Q., ... & Bouchard, C. (2011). Trends over 5 decades in US occupation-related physical activity and their associations with obesity. *PloS One*, 6(5), 1-7.
- Conn, V. S., Hafdahl, A. R., Cooper, P. S., Brown, L. M., & Lusk, S. L. (2009). Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(4), 330-339.
- Coté, J., Horton, S., MacDonald, D., & Wilkes, S. (2009). The benefits of sampling sports during childhood. *Physical & Health Education Journal*, 74(4), 6-11.
- Çekceoglu, H. (2019). *Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Çolak, İ., Yorulmaz, Y. İ., & Altinkurt, Y. (2017). Öğretmen özyeterlik inancı ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 20-32.
- Çubukçu, Z., & Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 1-18.
- de Oliveira, T. C., Silva, A. A. M. D., Santos, C. D. J. N. D., Silva, J. S., & Conceição, S. I. O. D. (2010). Physical activity and sedentary lifestyle among children from private and public schools in Northern Brazil. *Revista de Saude Publica*, 44, 996-1004.
- Demir, İ. (2012). Benlik, kimlik ve kişilik. H. Ergin & S. A. Yıldız (Ed.) *Gelişim psikolojisi* ss. 183-193, (3. Baskı). Ankara: Nobel Akademi.
- Doğan, B.B. (2020). *Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) psikolojik sağlık, öz yeterlik ve iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190.
- Düzen, A.Ç. (2021). *Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Tokat ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
- Ertem, Ü., & Yazıcı, S. (2006). Ergenlik döneminde psiko-sosyal sorunlar ve depresyon. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 8(3), 7-12.

- Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y., & Grant, S. (2005). Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Med Sci Sports Exerc*, 37(4), 684-688.
- Frank, L. D., Andresen, M. A., & Schmid, T. L. (2004). Obesity relationships with community design, physical activity, and time spent in cars. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(2), 87-96.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Geyik-Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ghasem, M., & Hosseinchari, M. (2012). Psychological resilience and intrinsic-extrinsic motivation: The mediating role of self-efficacy. *Developmental Psychology: Journal of Iranian Psychologists*.
- Graf, C., Koch, B., Kretschmann-Kandel, E., Falkowski, G., Christ, H., Coburger, S., ... & Dordel, S. (2004). Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILT-project). *International Journal of Obesity*, 28(1), 22-26.
- Güler, B. (2021). *Spor Lisesi Öğrencilerinin Temel Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gürel, S., & İnan, G. (2001). Çocukluk çağı obezitesi tanı yöntemleri, prevalansı ve etyolojisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2(3), 39-46.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls and prospects. *The Lancet*, 380, 247-257.
- Hayta, B. G. (2021). *Sporun riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Hergüner, G., Bar, M., & Yaman, M.S. (2016) Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan ortaokul öğrencilerinin aile, okul yöneticileri ve öğretmenlerden beklentilerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(1), ss: 155-168.
- Hoy, A. W., & Spero, R. B. (2005). Changes in teacher efficacy during the early years of teaching: A comparison of four measures. *Teaching and Teacher Education*, 21(4), 343-356.
- İhsan, F. (2022). *Üniversite gençliğinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

- İpek, C. & Bayraktar, C. (2009). Sınıf öğretmeni adaylarının beden eğitimi dersine ilişkin özyeterlilik algıları. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 67-84.
- İsrael, E. (2007). *Özdüzenleme eğitimi, fen başarısı ve özyeterlilik*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kan, E. (2022). *Sporcu ve sedanterlerin sürekli öfke, psikolojik uyumsuzluk, psikolojik sağlık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kara, E. (2021). *Öğrenci sporcularda algılanan stres ile psikolojik sağlık ilişkisi: başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılığı*. (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Karagöz, H. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, F. Ş. & Şarlı, E. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerilerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 60-77.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Kır, Ö. (2021). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- Korucu-Aytan, G. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Köklü, O. E. (2020). *Sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Kurbanoğlu, S. S. (2004). Öz-yeterlilik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.
- Kurt, T. (2012). Öğretmenlerin öz yeterlik ve kolektif yeterlik algıları. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 10(2), 195-277.

- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 1-11.
- Kwon, S., Janz, K. F., Letuchy, E. M., Burns, T. L., & Levy, S. M. (2015). Developmental trajectories of physical activity, sports, and television viewing during childhood to young adulthood: Iowa bone development study. *JAMA Pediatrics*, 169(7), 666-672.
- Lautenschlager, N. T., Cox, K. L., Flicker, L., Foster, J. K., Van Bockxmeer, F. M., Xiao, J., ... & Almeida, O. P. (2008). Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: A randomized trial. *JAMA*, 300(9), 1027-1037.
- Liebenberg, L., Ungar, M., & LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: a brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104, e131-e135.
- Maples, L. A., Park, S. S., Nolen, J. P., & Rosén, L. A. (2014). Resilience to childhood abuse and neglect in college students. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 23(10), 1001-1019.
- McKercher, C. M., Schmidt, M. D., Sanderson, K. A., Patton, G. C., Dwyer, T., & Venn, A. J. (2009). Physical activity and depression in young adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(2), 161-164.
- Metan, H. (2022). *Hentbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programı ve geri bildirimin, özyeterlik inancına ve isabetli atışa etkisi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Mulholland, J., & Wallace, J. (2001). Teacher induction and elementary science teaching: Enhancing self-efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 17(2), 243-261.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 145-149.
- Mushtaq, M. U., Gull, S., Mushtaq, K., Shahid, U., Shad, M. A., & Akram, J. (2011). Dietary behaviors, physical activity and sedentary lifestyle associated with overweight and obesity, and their socio-demographic correlates, among Pakistani primary school children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1-13.
- Nas, H. (2019). *Lise öğrencilerinde sportmenlik, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Onturk, Y., Efek, E., & Yildiz, M. (2020). Investigating the psychological resilience of students in sports sciences faculty. *International Journal of Educational Methodology*, 6(2), 393-403.
- Ölmez-Tuç, E. (2010). *Görme engelli bireylerin sosyalleşme sürecine sporun etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öz, F., & Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.

- Özdemir, E. (2017). *Sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589. doi:10.5455/cap.20120433
- Özdemir, S. M. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine ilişkin öz-yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 54(54), 277-306.
- Özen, Ü., Eygü, H., & Kabakuş, A. K. (2013). Üniversite öğrencilerinin sporda şiddet ve saldırganlık algıları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4(7), 323-342.
- Özer, M. K. (2006). *Fiziksel uygunluk*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Özkan, M. S., & Akça, F. (2022). The mediating role of gratitude in the relationship between self-efficacy and psychological resilience in elderly individuals: The case of Malatya. *Connectist: Istanbul University Journal of Communication Sciences*, (62).
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., Alemdag, S., & Alemdag, C. (2016). The role of physical activity in psychological resilience. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(102), 24-29.
- Özocak, O., Gündüz-Başçıl, S., & Gölgeci, A. (2019). Egzersiz ve nöroplastisite. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 31-38.
- Pajares, F. (2002). Gender and perceived self-efficacy in self-regulated learning. *Theory into Practice*, 41(2), 116-125.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Reilly, J. J., Kelly, L., Montgomery, C., Williamson, A., Fisher, A., McColl, J. H., ... & Grant, S. (2006). Physical activity to prevent obesity in young children: Cluster randomised controlled trial. *BMJ*, 333(7577), 1041.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92, 838-845.
- Saka, A. (2017). *Farklı aile yapısına sahip ergenlerin öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karabük.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Sardella, A., Lenzo, V., Basile, G., Musetti, A., Franceschini, C., & Quattropiani, M. C. (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.

- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Seçer, E., & Çakmak-Yildizhan, Y. (2020). The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. *Revista Turismo Estudos e Práticas-RTEP/UERN*, (4), 1-12.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Shen, C. C., Tseng, Y. H., Shen, M. C. S., & Lin, H. H. (2021). Effects of sports massage on the physiological and mental health of college students participating in a 7-week intermittent exercises program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 5013.
- Soffer, N., Gilboa-Schechtman, E., & Shahar, G. (2008). The relationship of childhood emotional abuse and neglect to depressive vulnerability and low self-efficacy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(2), 151-162.
- Su, C. L., Lee, C. J., & Shinger, H. S. (2014). Effects of involvement in recreational sports on physical and mental health, quality of life of the elderly. *The Anthropologist*, 17(1), 45-52.
- Şahin, A. (2015). Engellilerde sosyal gelişim yetersizlikleri: Sosyalleşme sürecinde sporun faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
- Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tamaki, J., Ikeda, Y., Morita, A., Sato, Y., Naka, H., & Iki, M. (2008). Which element of physical activity is more important for determining bone growth in Japanese children and adolescents: the degree of impact, the period, the frequency, or the daily duration of physical activity?. *Journal of Bone and Mineral Metabolism*, 26(4), 366-372.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlaki ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies. Publication of Association Esprit, Société et Rencontre Strasbourg/France*, 5(8), 1071-1093.
- Telef, B. B., & Karaca, R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 169-187.
- Toçoğlu, S. (2020). *Spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111-131.

- Tomprowski, P. D., Lambourne, K., & Okumura, M. S. (2011). Physical activity interventions and children's mental function: an introduction and overview. *Preventive Medicine*, 52, S3-S9.
- Tonbuluğlu, B., Aslan, D., Altun, S., & Aydın, H. (2013). Proje tabanlı öğrenmenin öğrencilerin bilişüstü becerileri ve öz-yeterlik algıları ile proje ürünleri üzerindeki etkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(23), 97-117.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toraman, Ç. (2018). *Kars ilinde aile ve sosyal politikalar il müdürlüğüne bağlı çocuk evlerinde kalan ergenlerin psikolojik dayanıklılık, öz yeterlilik ve sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tunca, N., & Alkın-Şahin, S. (2014). Öğretmen adaylarının bilişötesi (üst biliş) öğrenme stratejileri ile akademik öz yeterlik inançları arasındaki ilişki. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 4(1), 47-48.
- Turan, S., Dönmez, A. Baykara, C., & Soyer, F. (2020). The precursor of loneliness in sports sciences students: psychological resilience. *Ambient Science*, 7 (sp1), 120-124.
- Türk-Kurtça, T., & Kocatürk, M. (2020). The role of childhood traumas, emotional self-efficacy and internal-external locus of control in predicting psychological resilience. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 8(3), 105-115.
- Ülker-Tümlü, G., & Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Vasques, C., Mota, M., Correia, T., & Lopes, V. (2012). Prevalence of overweight/obesity and its association with sedentary behavior in children. *Revista Portuguesa de Cardiologia*, 31(12), 783-788.
- Vazquez-Nava, F., Trevino-Garcia-Manzo, N., Vázquez-Rodríguez, C. F., & Vazquez-Rodríguez, E. M. (2013). Association between family structure, maternal education level, and maternal employment with sedentary lifestyle in primary school-age children. *Jornal de Pediatria*, 89, 145-150.
- Vicente-Rodríguez, G. (2006). How does exercise affect bone development during growth?. *Sports Medicine*, 36(7), 561-569.
- Wang, C. J., Chatzisarantis, N. L., Spray, C. M., & Biddle, S. J. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72(3), 433-445.
- Ward, C. L., Martin, E., Theron, C., & Distiller, G. B. (2007). Factors affecting resilience in children exposed to violence. *South African Journal of Psychology*, 37(1), 165-187.

- Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E., & Kondilis, V. A. (2006). The relationship between motor proficiency and physical activity in children. *Pediatrics*, 118(6), e1758-e1765.
- Yalnız, A. (2014). *Algılanan anne baba tutumları, kendini sabotaj ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yanardöner, E. (2021). *Elverişsiz koşullarda yaşayan ortaokul öğrencileri için zihin ve beden birlikteliği temelli psikolojik sağlık programının sınanması*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yavaş, H. (2021). *Ortaokul öğrencilerinde akran zorbalığı davranışları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlık ve benlik saygısının aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcı, Y. (2017). *Ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Yeldan, İ. (2007). Engellilerde postür ve adaptasyonları. *Özürlüler*, 7, 76-79.
- Yelpaze, İ. (2021). Uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 105-131.
- Yıldırım, D. D. (2018). *10-14 yaş ergenlerin öz yeterlik düzeyinin anksiyete duyarlılığı ve ebeveyn tutumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, F. N. Y., & Kardaş, F. (2021). Ergenlerde akademik öz-yeterlik, içsel motivasyon, azim ve psikolojik dayanıklılığın iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 1073-1099.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam boyu spor*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

EKLER

EK-A: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 02.01.2023-E.70932



T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : E-26428519-044-70932
Konu : Etik Kurul Kararı 27/23 "Melike BAŞAR"

02.01.2023

DAĞITIM YERLERİNE

Etik Kurulu'nun 02/01/2023 tarih ve 27 No'lu toplantısında alınıp olduğu yirmi üçüncü maddesine (madde 23) ilişkin karar örneği aşağıda sunulmuştur.

Madde 23 – Melike BAŞAR 'ın 02/12/2022 tarihli ve 67899 sayılı dilekçesi ve eki görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Lisansüstü Eğitim Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi **Melike BAŞAR** 'ın **Prof. Dr. Gülten HERGÜNER** 'in danışmanlığında hazırladığı **"Spor Yapan Ortaokul Öğrencilerinin Öz Yeterlik ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki"** başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof. Dr. Taki DEMİR
Kurul Başkanı

Ek: Başvuru dilekçesi ve ekleri (15 sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne

Bilgi:
Sayın Prof. Dr. Gülten HERGÜNER

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu : BSPBAM0LJC Pin Kodu : 51172

Adres: Etik Kurulu
Telefon No: 0 264 616 00 09 Faks No: 0 264 616 00 14
e-Posta: etik@subu.edu.tr Elektronik Ağ: www.subu.edu.tr
Kep Adresi: sakaryauygulamalibilimler@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi :
https://ebys.subu.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx?eD=BSPBAM0LJC&eS=70932

Bilgi için: Tulin Akdoğan
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



Telefon No: 0 264 616 0225

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-B: Ölçüm Araçları

Sevgili Sporcu; Aşağıdaki tablolarda sizin kendinizi ifade etmeniz için çeşitli ifadelere yer verilmiştir. İfadeleri sizi yansıtmaya derecesine göre değerlendiriniz. İfadeleri değerlendirirken olması gereken durumu değil, mevcut durumunuzu değerlendirmeye özen gösteriniz. İfadelerin doğru ve yanlış cevabı yoktur sadece size uygunluğu vardır. Sorularımıza içtenlikle vereceğiniz yanıtlar ve katılım gösterdiğiniz için teşekkür ederim.

Melike BAŞER
SUBÜ-Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

1. Cinsiyetiniz	Kız () Erkek ()
2. Yaşınız	
3. Sınıf Düzeyiniz	5 () 6 () 7 () 8 ()
4. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	

Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği Size en uygun gelen ifadeyi X ile işaretleyiniz	Beni hiç Tanımlamıyor	Çok az Tanımlıyor	Biraz Tanımlıyor	Oldukça Tanımlıyor	Beni tamamen Tanımlıyor
1. Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.					
2. Eğitim almak benim için önemlidir.					
3. Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımdan kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı).					
4. Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.					
5. Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)					
6. Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.					
7. Kendimi okuluma ait hissediyorum.					
8. Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).					
9. Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.					
10. Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.					
11. Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.					
12. Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.					

Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği	Hiç	Biraz	Oldukça iyi	İyi	Çok iyi
Size en uygun gelen ifadeyi X ile işaretleyiniz					
1. Sınıf arkadaşlarınız sizinle aynı görüşte olmadığı zaman kendi görüşlerinizi ne kadar iyi ifade edebilirsiniz?					
2. Olumsuz bir olay karşısında kendi kendinize moralinizi yükseltmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?					
3. Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?					
4. Çok korktuğunuzda yeniden sakinleşebilmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?					
5. Çevrenizdeki diğer çocuklarla arkadaşlık kurmada ne kadar iyisiniz?					
6. Sınav için hazırlanmanız gereken bir üniteye ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?					
7. Tanımadığınız bir kişi ile sohbet etme konusunda ne kadar iyisiniz?					
8. Sinirlerinize ne kadar iyi hâkim olabilirsiniz?					
9. Her gün ev ödevlerinizi tamamlama konusunda ne kadar başarılısınız?					
10. Sınıf arkadaşlarınız ile ne kadar uyumlu çalışabiliyorsunuz?					
11. Duygularınızı ne kadar iyi kontrol edebiliyorsunuz?					
12. Her dersinizde ders boyunca dikkatinizi ne kadar iyi toparlayabiliyorsunuz?					
13. Çevrenizdeki diğer çocuklara sizin hoşlanmadığınız bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?					
14. Kendinizi iyi hissetmediğinizde kendi kendinize moral vermede ne kadar iyisiniz?					
15. Okuldaki derslerin tümünü anlamayı başarma konusunda ne kadar iyisiniz?					
16. Komik bir olayı bir öğrenci grubuna ne kadar iyi anlatabilirsiniz?					
17. Okuldaki çalışmalarınızla ailenizi memnun etmeyi ne kadar başarabiliyorsunuz?					
18. Diğer çocuklarla arkadaşlığınızı sürdürbilme konusunda ne kadar başarılısınız?					
19. Sizi rahatsız eden düşüncelerinizi bastırma konusunda ne kadar başarılısınız?					
20. Herhangi bir sınavı geçme konusunda ne kadar başarılısınız?					
21. Olması muhtemel şeyler için endişe etmeme konusunda ne kadar başarılısınız?					