



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILAN VE KATILMAYAN
ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-YETERLİK VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EMRE EKİNCİ

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SERKAN ZENGİN

AMASYA
HAZİRAN 2024

**T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILAN VE KATILMAYAN
ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-YETERLİK VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Emre EKİNCİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Serkan ZENGİN**

**AMASYA
HAZİRAN 2024**

Yüksek Lisans Tezi Kabul ve Onay Sayfası

EMRE EKİNCİ tarafından hazırlanan “**FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILAN VE KATILMAYAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-YETERLİK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Serkan ZENGİN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

Başkan: Doç. Dr. Erdi KAYA

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Akdeniz Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

Üye: Doç. Dr. Kurtuluş ÖZLÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

Tez Savunma Tarihi: 03/06/2024

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....
Doç. Dr. Neşe YAKŞI
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Emre EKİNCİ

30.04.2024

“Üzerimdeki emeklerini asla ödeyemeyeceğim Sevgili Babam Hami EKİNCİ ve varlığı ile hayatımda yeni bir bakış açısı kazanmamı sağlayan Biricik kızım Açelya Duru EKİNCİ’ ye...

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana yardımcı olan, yol gösteren, bilgilerini ve tecrübelerini paylaşan, bilimsel yönlendirmeleri ile ilerlememi sağlayan değerli danışmanım Doç. Dr. Serkan ZENGİN'e,

Araştırma sürecim boyunca her soruma içtenlikle yanıt veren, danıştığım her konuda yol gösteren ve yardımcı olan değerli hocam Doç. Dr. Kurtuluş ÖZLÜ'ye,

Tez yazım süresince bana zaman ayıran, değerli bilgileri ile yardım eden ve katkılarıyla beni yönlendiren, motive eden, hoşgörü, sabır, bilgi ve tecrübelerini eksik etmeyen çok kıymetli hocam Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK'e,

Ona olan sevgimi, hasretimi anlatacak kadar güçlü kelimeler bulamadığım, her zaman yanımda hissettiğim, hayatta ve her alanda bana örnek bir yaşantı bırakan, şu an olduğum kişi olmamı sağlayan, evladı olmaktan gurur duyduğum rahmetli babam Hami EKİNCİ'ye,

Bütün eğitim hayatım boyunca benden desteğini, yardımını ve anlayışını esirgemeyen, akademik yolda ilerlerken hep yanımda olan, emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim sevgili Annem Saniye EKİNCİ'ye,

Babamın varlığını aradığım zamanlarda onun yokluğunu hissettirmemek için elinden geleni yapan sevgili abim Salih EKİNCİ ve bugünlere gelmemde emekleri olan yengem Meryem EKİNCİ'ye,

Çalışmama yeterli zaman ayırabilmem ve bitirebilmem için güç veren, manevi desteklerini hep hissettiğim değerli TEKİN ailesine,

Hayatımda oldukları için kendimi şanslı hissettiğim, yaşamımı anlamlandıran ve burada adını sayamadığım tüm dost ve arkadaşlarıma,

Yüksek lisans hayatım boyunca hep yanımda olan, desteği ve yardımlarıyla, çalışmamın hep bir adım daha ileri gidebilmesi için elini taşın altına koymaktan çekinmeyen, önerilerini esirgemeyerek tezime katkıda bulunan ve varlığı ile hayatımı güzelleştiren, bundan sonra da hayatımda atacağım her türlü adımda yanımda olmasını istediğim can eşim Miraç Seher EKİNCİ'ye,

Doğumu ile hayatıma güzellik katan, 47 kromozomu ile saf sevginin ne olduğunu öğreten canım kızım Açelya Duru EKİNCİ'ye,

Sonsuz teşekkürlerimle...

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar DİZİNİ	v
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİSİ	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	2
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.7. Tanımlar	4
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Fiziksel Aktivite	7
2.1.1. Fiziksel aktivitenin önemi	8
2.1.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler	9
2.1.2.1. Demografik ve biyolojik faktörler	9
2.1.2.2. Psikolojik, bilişsel ve duygusal faktörler	9
2.1.3. Fiziksel aktivitenin faydaları	10
2.1.4. Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri.....	11
2.1.4.1. Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımıza olan etkisi.....	11
2.1.4.2. Fiziksel aktivitenin ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri.....	13
2.1.4.3. Fiziksel aktivitenin gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri	13
2.1.4.4. Fiziksel aktivitenin toplumsal etkileri.....	14
2.1.5. Fiziksel aktivite seçimi	14
2.1.6. Fiziksel aktivite ölçüm yöntemleri.....	15
2.1.6.1. Doğrudan ölçüm yöntemleri.....	15
2.1.6.2. Dolaylı ölçüm yöntemleri	15
2.1.7. Fiziksel aktiviteye yönlendirme ve program	16

2.1.8. Fiziksel aktivite önerileri	16
2.2. Öz-Yeterlik	17
2.2.1. Öz-yeterlik kavramı	17
2.2.2. Öz-yeterliği etkileyen faktörler	18
2.2.2.1. Kişilik	18
2.2.2.2. Aile	18
2.2.2.3. Çevre	18
2.2.2.4. Okul	19
2.2.2.5. Deneyimler	19
2.2.3. Öz-yeterlik gelişimi	19
2.2.4. Öz-yeterlik süreçleri	20
2.2.5. Ergen öz-yeterliği	20
2.2.6. Öz-yeterlik ve fiziksel aktivite	21
2.2.7. Öz-yeterliğin kaynakları	22
2.2.8. Öz-yeterliğin türleri ve boyutları	22
2.2.9. Öz-yeterliğin etkileri	23
2.2.10. Öz-yeterlik ve akademik başarı	24
2.2.11. Öz-yeterlik ve spora katılım	26
2.2.12. Öz-yeterlik ve sportif kendine güven	26
2.3. Psikolojik Sağlamlık	27
2.3.1. Psikolojik sağlamlık ve spor ilişkisi	28
2.3.2. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler	29
2.3.2.1. Risk faktörleri	29
2.3.2.2. Koruyucu faktörler	31
2.3.3. Psikolojik sağlamlığın özellikleri	33
2.3.4. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyin özellikleri	34
2.4. İlgili Çalışmalar	34
3. YÖNTEM	38
3.1. Araştırmanın Modeli	38
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	38
3.3. Veri Toplama Araçları	39
3.4. Verilerin Toplanması	40
3.4.1. Kişisel bilgi formu	40

3.4.2. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği	40
3.4.3. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği	41
3.4.4. Verilerin analizi.....	42
4. BULGULAR.....	43
5. TARTIŞMA.....	55
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	67
7. KAYNAKLAR	70
EKLER.....	85
EK-1: Amasya Üniversitesi Etik Kurul Kararı.....	86
EK-2: Ordu İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni	88
EK-3: Gönüllü Katılım Formu	89
EK-4: Kişisel Bilgi Formu ve Demografik Sorular	90
EK-5: Öz-Yeterlik Ölçeği	92
EK-6: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12).....	93
EK-7: Ölçek Kullanım İzinleri	94
ÖZGEÇMİŞ	95

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımlar	38
Tablo 3.2. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği Cronbach's Alpha Katsayıları Tablosu	41
Tablo 3.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Cronbach's Alpha Katsayıları Tablosu	41
Tablo 3.4. Ölçek Puanlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	42
Tablo 4.1. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	43
Tablo 4.2. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	43
Tablo 4.3. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması	44
Tablo 4.4. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılması	44
Tablo 4.5. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Sınıflarına Göre Karşılaştırılması	46
Tablo 4.6. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	46
Tablo 4.7. Fiziksel Aktiviteye Katılan Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Spor Branşı Türüne Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 4.8. Fiziksel Aktiviteye Katılan Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 4.9. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Akademik Başarı Durumuna Göre Karşılaştırılması	49
Tablo 4.10. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Ailelerinin Ekonomik Durumuna Göre Karşılaştırılması	50
Tablo 4.11. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	50
Tablo 4.12. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	50

Tablo 4.13. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 4.14. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 4.15. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Sınıflarına Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 4.16. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	52
Tablo 4.17. Fiziksel Aktiviteye Katılan Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Spor Branşı Türüne Göre Karşılaştırılması	52
Tablo 4.18. Fiziksel Aktiviteye Katılan Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması	52
Tablo 4.19. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Akademik Başarı Durumuna Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 4.20. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Ailelerinin Ekonomik Durumuna Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 4.21. Öz-yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	53
Tablo 4.22. Öz-yeterliğin Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	54

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİSİ

Simgeler

Açıklama

α	Cronbach's Alpha
p	Anlamlılık Değeri
f	Frekans Analizi
N	Kişi Sayısı
X	Ortalama
%	Yüzdelik Değer
Ss	Standart Sapma

Kısaltmalar

ABD	Amerika Birleşik Devletleri
ACSM	Amerikan Spor Sağlığı Yüksekokulu
FAD	Fiziksel Aktivite Düzeyi
FADSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

ÖZET

FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILAN VE KATILMAYAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-YETERLİK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Emre EKİNCİ

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Haziran/2024
Danışman: Doç. Dr. Serkan ZENGİN

Fiziksel aktivite ve spor yapmanın insan hayatına etkisinin her geçen gün arttığı görülmektedir. Bedendeki stresin uzaklaştırılması, bedensel ve psikolojik sağlamlığın artırılması, öz-yeterliğin gelişimi için büyük bir rol oynadığı düşünülmektedir. Fiziksel aktivite ile sosyalleşen insanların sporun duygusal, fiziksel ve zihinsel anlamda rahatlatıcı etkisi de göz önüne alınarak yapılan bu çalışmanın amacı; Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelerle katılımlarının öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarına etkilerinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir.

Betimsel tarama modeli uygulanan araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 Eğitim ve Öğretim yılında Ordu İli Ünye ilçesinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri oluştururken örneklemi ise basit örneklem belirleme yöntemi ile belirlenen %68,2'si (546) kız, %31,8'i (255) erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmanın verilerini toplamak amacı ile üç bölümden oluşan araştırma formu kullanılmıştır. Formun birinci bölümünde ortaöğretim öğrencilerinin demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Telef ve Karaca (2012) tarafından "Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği" ve üçüncü bölümde ise Arslan (2015) tarafından "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS 26.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan veriler normal dağılıma uygun olduğundan dolayı parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir. İki kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Independent Samples T Test kullanılırken, ikiden fazla kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analizinde PostHoc test olarak Tukey kullanılmıştır. Ölçek puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi, öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığa etkisinin incelenmesinde ise Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin öz-yeterliklerinin öğrencilerin cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, fiziksel aktiviteye katılma durumları, fiziksel aktiviteye katılma sıklığı, akademik başarı durumu ve ailelerin ekonomik durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunurken, spor branşı türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının öğrencilerin cinsiyet, yaş, okul türü, fiziksel aktiviteye katılma durumları, spor branşı türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunamazken, sınıf düzeyi, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı, akademik başarı durumu ve ailelerin ekonomik durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Son olarak, öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonucunda istatistiksel açıdan pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Ortaöğretim Öğrencisi, Öz Yeterlik, Psikolojik Sağlamlık.

ABSTRACT

THE RESEARCH OF THE RELATIONSHPP BETWEEN SELF SUFFICIENCY AND PSYCHOLOGICAL STRENGTH OF THE SECONDARY EDUCATION STUDENTS WHO ATTEND AND DON'T ATTEND PHYSICAL ACTIVITIES

Emre EKİNCİ

Amasya University, Institute of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports, MSc, June/2024
Advisor: Assoc. Dr. Serkan ZENGİN

It is seen that the impact of physical activity and sports on human life increases day by day. It is thought to play a major role in removing stress from the body, increasing physical and psychological resilience, and developing self-efficacy. The aim of this study, which was conducted by taking into account the emotional, physical and mental relaxing effect of sports on people who socialize through physical activity; It is an examination of the effects of secondary school students' participation in physical activities on their self-efficacy and psychological resilience according to different variables.

While the study group of the research, in which a descriptive survey model was applied, consists of secondary school students studying in Ünye district of Ordu Province in the 2022-2023 academic year, the sample was determined by the simple sampling method, 68.2% (546) of whom were female, 31.8% (255) of whom were male.) consists of men. A research form consisting of three parts was used to collect the data of the research. In the first part of the form, the personal information form prepared by the researcher to determine the demographic information of secondary school students, in the second part, "Self-Efficacy Scale for Children" by Telef and Karaca (2012) and in the third part, "Child and Youth" by Arslan (2015). Psychological Resilience Scale' was used. The data obtained from the research was analyzed with the SPSS 26.0 package program. Since the data collected within the scope of the research was suitable for normal distribution, parametric analysis methods were preferred. While Independent Samples T Test was used to compare scale scores according to demographic variables with two categories, One Way ANOVA analysis was used to compare scale scores according to demographic variables with more than two categories. Tukey was used as PostHoc test in ANOVA analysis. Pearson Correlation analysis was used to examine the relationship between scale scores, and Multiple Linear Regression analysis was used to examine the effect of self-efficacy on psychological resilience. According to the results of the analysis, while there was a statistically significant difference in the self-efficacy of the students according to the students' gender, age, school type, grade level, participation in physical activity, frequency of participation in physical activity, academic success status and economic status of the families, there was no statistical difference according to the type of physical activity. No significant difference was found. While there was no statistically significant difference in the psychological resilience of the students according to the students' gender, age, school type, participation in physical activity, and type of physical activity, a statistically significant difference was found according to class level, frequency of participation in physical activity, academic success status and economic status of the families. Finally, as a result of the analysis conducted to determine the relationship between self-efficacy and psychological resilience, it was concluded that there was a statistically positive and moderately significant relationship.

Keywords: Physical Activity, Secondary School Student, Self-Efficacy, Psychological Resilience

1. GİRİŞ

Dünyanın hızla büyümesi, kentleşme ve teknolojik ilerlemelerin etkisiyle toplumsal yaşamda olumlu ve olumsuz pek çok değişiklik yaşanmıştır. Bu yaşanan olumlu ve olumsuz farklılıklar toplumları oluşturan bireylerin günlük yaşamlarını da etkilemiştir. (Şahan, 2008).

İnsanlar çocukluklarından itibaren yaşadıkları toplumun kültürünü oyun ve fiziksel aktiviteler ile öğrenerek büyürler. Fiziksel aktiviteler ile oyunlar insanın becerilerinin, kişilik özelliklerinin ve duygusal anlamda yapısının gelişmesini sağlar iken, bir yandan da çevredeki insanların rolleri, normları ve kurallarının anlaşılmasını teşvik etmektedir. Bunlarla beraber birey çevresi ile etkileşim içinde olarak, diğer insanlar ile de ilişki kurma ve iş birliği oluşturma becerileri kazanır (İnal, 2003). İnsanların sosyal ilişkilerinin oluşmasında ve insanların kendilerini geliştirmelerinde önemli bir rolü olan grupça yapılan fiziksel aktivite, sosyalleşmeye fırsat sağlarken aynı zamanda sosyal yaşamı da etkileyerek bireylerin gelişmesini ve topluma alışmasını sağlar (Karaküçük, 2005). Fiziksel aktiviteye katılım sağlayan kişiler oyun ve hareket yoluyla duygularını en şekilde ifade etme olanağına sahip olur ve bununla birlikte fiziksel aktiviteye katılmak saldırgan davranışı, utangaçlığı ve kıskançlığı serbest bırakarak kişiler tarafından bu duygu ve ifadelerin kontrol altına alınması öğrenilir (İşler, 2001). Bunların yanında fiziksel aktivite ırk, cinsiyet, yaş ve kültürel anlamda ayrım yapmayan bir olgu olduğundan insanlar ve toplumlar arasında iletişimi sağlayarak gerilim ve çatışma sınırlarını aşmaktadır. Fiziksel aktivite, kişileri bir aile, bir komşu, bir şehir veya milletin takım üyeleri haline getirebilecek güç ve etkiye sahip bir olgudur (Yıldıran ve Yetim, 1996).

Fiziksel aktivitelere katılmanın gençlerde, kendini ifade edebilme yeteneklerini ve özgüvenlerini artırdığı, başarı ve sosyal iletişimi geliştirerek, dayanışmaya yardımcı olduğu bunların yanında mental yorgunluğu ve gerginliği azalttığı düşünülmektedir (Gür ve Küçüköğlü, 1992). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin, kişinin zihinsel sağlığına ve mutluluğuna katkı sağlayacak birçok etkinin olduğu söylenmektedir. Yapılan araştırmalar, fiziksel aktiviteye katılım sağlayan kişilerin mutluluk hormonlarının arttığı ve bunun da özgüven bakımında olumlu bazı sonuçlar ortaya çıkardığı görülmektedir. Serotonin beynin ateşlenme hızını ve frekansını artırarak fiziksel aktivite yoluyla özgüveni, cesareti ve mutluluğu artırır böylelikle dopamin seviyelerindeki artış olumlu sonuçlar vermiş olur. Anksiyete ve depresyon azalırken serotonin düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılan gençler, yaşamları hakkında daha olumlu düşünür ve üst bilişsel süreçleri

geliştirerek açığa çıkarabilirler. Fiziksel olarak aktif olan bireylerin serotonin ve dopamin salgılanması günlük yaşamlarını daha olumlu şekilde etkilerken özgüvenlerini de artırır (Terlemez, 2019).

Fiziksel aktivitenin yeterli şekilde ve düzenli olarak yapılması bireyin ruhsal, fiziksel ve sosyal anlamda sağlığının üzerinde çok çeşitli ve olumlu faydaları bulunmaktadır. Bu çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin yaşa, cinsiyete, öğrenim gördüğü okul türüne, sınıf düzeylerine, okul başarı durumlarına, ekonomik durumlarına, katıldıkları spor branşı türüne ve fiziksel aktivitenin sıklığına göre öğrencilerin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarına etkileri incelenecektir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın temel problemi, fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan ortaöğretim öğrencilerinin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

Çalışmamızın alt problemleri şunlardır:

- Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin yaşlarına göre öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördüğü okul türüne göre öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin katıldıkları spor branşı türüne göre öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım sıklığı ile öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı durumları ile öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

- Ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinin ekonomik durumları ile öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin yaşlarına göre psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördüğü okul türüne göre psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin katıldıkları spor branşı türüne göre psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım sıklığı ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı durumları ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinin ekonomik durumları ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada amaç; fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan ortaöğretim öğrencilerinin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Fiziksel aktivitenin insan yaşamına etkisi ve faydaları göz önüne alındığında, daha sağlıklı insanlar ve daha sağlıklı bir toplum için insanların optimal fiziksel aktivite yapmaları teşvik edilmelidir. Özellikle yaşamın erken dönemlerinde egzersiz alışkanlıkları oluşturmak, ergenlik ve yetişkinlik boyunca sağlıklı yaşam tarzlarını desteklemek için önemlidir.

Bu bağlamda ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarının öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarını ortaya koymak amacıyla hazırlanmıştır.

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarının öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koyacak ve diğeri yapılacak bilimsel çalışmalara kaynak oluşturacaktır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir:

- Araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin kullanılan veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir biçimde cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Seçilen örneklemin evreni temsil ettiğı varsayılmaktadır.
- Kullanılan ölçme araçları istenilen bilgiyi elde etmede geçerli ve güvenilir olduğı varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

- Araştırma 2022 - 2023 eğitim öğretim yılı Ordu ili Ünye ilçesindeki liselerde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.
- Öğrencilerin fiziksel aktivite sıklığı demografik sorularda verdikleri cevaplarla; öz-yeterlik düzeyleri ‘‘öz-yeterlik ölçeğinden’’, psikolojik sağlamlık düzeyleri ‘‘psikolojik sağlamlık ölçeğinden’’ aldıkları puanlar ile sınırlıdır.
- Araştırmanın sonuçları yapılan istatistiksel analizler ile sınırlı tutulmuştur.

1.7. Tanımlar

Fiziksel Aktivite: Literatüre bakıldığında zaman fiziksel aktivite kavramı birbirine her ne kadar benzese de tanımlı yapan kişinin uzmanlık alanına göre de farklı biçimlerde tanımlanmaktadır. Alpgözgen ve Özdiñler’e (2016) göre fiziksel aktivite; günlük hayatta enerjiye ihtiyaç duyan iskelet kaslarının yaptığı hareketler olarak tanımlanır.

Bir başka tanımda ise, Özer’e (2001) göre fiziksel aktivite; temel düzey üzeri enerji harcaması gerektiren fiziksel hareketlerdir. Bununla birlikte, (Baranowski vd., 1992) fiziksel aktivitenin dinlenme seviyesinin üzerinde uygulanan ve sonucunda enerji harcanmasına sebep olan herhangi bir güç olarak tanımlamışlardır. Kuşgöz’e (2005) göre ise vücudun ortalama olarak harcadığı enerjinin daha üstünde enerji harcamasını sağlayan iskelet kası hareketleri olarak tanımlanmıştır.

Öz-Yeterlik: Sosyal Bilişsel Teori (1988) temel noktalarından, merkez kavramlarından biri Banduraya göre öz-yeterliktir ve Bandura, bireyin kendisine verilen işi organize etme, kontrol etme ve başarabilme yeteneğine ilişkin kendini değerlendirmelerini öz-yeterlik olarak tanımlamıştır.

Öz-yeterlik, bireyin çeşitli durumlarla başa çıkma ve belirli bir görevi yerine getirme becerisine ilişkin algısının öz değerlendirmesidir. (Senemoğlu, 1998).

Öz-yeterlik, kişinin kendisine verilen görevi organize etme ve tamamlama becerisine ilişkin öz değerlendirmesidir. Kişilerin potansiyel durumlarla başa çıkmak için gerekli eylemleri ne kadar iyi gerçekleştirebileceklerine ilişkin değerlendirmeleri içerir. Bu değerlendirmeleri olumlu ise karşılaşacağı durumlarla ilgili yapacağı eylemleri, kendini başarıya ulaştıracak şekilde düzenleyecek ya da bu değerlendirmelerin olumsuz olması durumunda başarısızlık kaygısı yaşayacaktır (Akkoyunlu, Orhan ve Umay, 2005).

Öz-yeterlik inancı, insanların motivasyon ve davranışlarının büyük bir bölümünü oluştururken aynı zamanda insanların hayatlarını etkileyebilecek ve farklılaştırabilecek eylemlere de etki etmektedir. Bandura'ya göre, öz-yeterlik "bireyin gelecekteki durumları yönetebilmek için gereken davranışları planlama ve uygulama yeteneğine olan inancı" olarak ifade edilen kavram, kişinin ileriye dönük başarıya ulaşma konusundaki güvenini yansıtarak, hedeflere yönelik adımları atma kapasitesini içerir (Arseven, 2016).

Öz-yeterlik teorisi, insanların bir konu hakkında kendilerini yetkin olarak hissettiği davranışları ortaya çıkarma olasılıklarının daha yüksek olduğunu, ancak algılanan yeterliklerinin ötesinde eylemleri tamamlama olasılıklarının diğerlerine göre daha az olduğunu öne sürmektedir (Arseven, 2016). Kısacası öz-yeterlik, bireyin istenilen sonuçları elde etmek için kendine olan inancıdır (Dwyer ve ark., 2012).

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık, olumsuz bir durumun etkili bir şekilde üstesinden gelebilme, o durumla uyumlanabilme ve o olumsuz durumun olumsuz etkileriyle baş edebilme ve başarıyı gösterebilme yeteneğini ifade etmektedir (Luthar ve Cichetti, 2000).

Ramirez'e (2007) göre; Psikolojik sağlamlık, hastalık, depresyon, değişim veya zor durumlardan hızlı bir şekilde iyileşme yeteneği, kendini toparlayabilme kabiliyeti ve travma veya stres sonrası eski haline kolayca dönme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, zor koşullara rağmen olumsuz durumlar ile başa çıkma ve uyum sağlayabilme yeteneği şeklinde ifade edilir.

Psikolojik sağlamlık, kişinin zor şartları mümkün olduğunca aşabilme ve bu şartlara uyumlanabilme yeteneği şeklinde tanımlanabilir (Öz ve Yılmaz, 2009).

Psikolojik sağlamlık kavramı; Coğrafi ve kültürel olarak farklılık gösterse de genel olarak “zorluklarla iyi başa çıkma yeteneği” ve “işler kötüleştğinde uyum sağlama yeteneği” şeklinde tanımlanmaktadır (Özer, 2013).

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde konuyla ilgili alan yazın taraması yapılarak; fiziksel aktivite, psikolojik sağlık, öz-yeterlik alt başlıkları literatür ışığında sunulmuştur.

2.1. Fiziksel Aktivite

Günümüz yaşantısında insanlar sağlıklı bir yaşam koşulu elde etmesi ve bu yaşam koşullarını sürdürülebilir hale getirmesi en önemli problemlerdendir. İnsan hayatı süresince yaşam şartları ile mücadele içinde olmuş ve ihtiyacını gidermek insanların doğasının bir gerekliliği olmasıyla beraber sağlığını koruma ve geliştirmede bunun bir parçası haline gelmiştir. İnsan sağlığını korumak ve sürdürmek için en önemli kriterlerden birisi de fiziksel aktivitedir (Tilmaç, 2019).

Fiziksel aktivite; iskelet kaslarını kullanarak vücudun hareket ettirilmesinden kaynaklanan enerji harcanması olayıdır (Karaca, 1998). Bir başka tanıma göre; iskelet kaslarının kasılması sonucu ortaya çıkan ve başlangıç değerinin üzerinde enerji harcamayı gerektiren vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2001). Günlük hayatımızda; çeşitli yoğunluklarda yapıldığında yorgunluğa neden olan, kalp atış hızını ve solunum hızını artıran, kas ve eklemleri kullanarak enerji harcamayı içeren etkinlikler fiziksel aktivite şeklinde tanımlanır (Baltacı, 2008). Fiziksel aktivite, kasları ve eklemleri kullanarak enerji harcayan, kalp atış hızı ile solunumun artmasına sebep olan ve değişen derecelerde yorgunluğa neden olan günlük aktiviteleri ifade eder (Bek, 2008). Bu nedenle günlük yaşamdaki fiziksel aktivite, “günlük aktiviteler sırasında iskelet kasları aracılığıyla gerçekleştirilen istemli hareket” olarak tanımlanabilir (Steele, 2003).

Dünya Sağlık Örgütü’nün 2002 yılında yapmış olduğu araştırmanın sonucuna göre, fiziksel aktiviteden uzak ve hareketsiz bir hayat milyonlarca insanın ölümüne sebep olmuştur (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008; Özer ve Baltacı 2008). Ölümler sebebiyle fiziksel aktivitenin öneminin altını çizen Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktivite tanımını şöyle yapmıştır; “iskelet kaslarının ürettiği enerjiyi ortaya çıkaran ve çaba sarf etmeyi gerektiren fiziksel eylemdir” (FADSÖ, 2015). Buradan yola çıkarak; gün içerisinde, oluşan enerjinin iskelet kaslarının kullanılması sonucunda enerji harcamasını gerektiren her türlü harekete fiziksel aktivite diyebiliriz (Demirel ve ark., 2014).

Fiziksel aktivite, temel vücut hareketlerinin tümünü veya belli kısmını içinde barındıran, gün içinde gerçekleştirilen farklı spor, oyun ve aktiviteleri içerir. Bu hareketlerin

temelinde koşma, yürüme, yüzme, sıçrama, çömelme, kalkma, bisiklete binme gibi hareketler bulunur ve bu kapsamda değerlendirmeleri yapılır (Sağlık Bakanlığı, 2011).

2.1.1. Fiziksel aktivitenin nemi

Gelişen teknoloji beraberinde insanların daha az fiziksel aktivitelere katılmasına ve buna karşın daha çok oturmalarına neden olmuştur. Günümüz bilgisayar oyunları ve sosyal medyanın gelişimiyle toplumdaki her birey, hareketin daha az olduğu bir devire girmiştir (Brady, 1998). İnsanların daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için hareketli bir yaşam tarzını benimsemeleri, durağan ve hareketsiz bir yaşamdan olabildiğince uzak durmaya zen göstermelidir. Beslenme alışkanlıkları ve dinlenmeye zen göstermekle birlikte fiziksel aktivite srekliiliği sağlanarak canlı ve din bir hayat yaşamak mümkün olabilir. Yapılmış olan araştırmalar orta seviyede ve yüksek seviyede yapılan fiziksel aktivitenin birtakım kanser çeşitlerini ve ölüm ihtimallerini düşürdüğü görüşü savunulmuştur (Miller ve ark, 1994). Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda fiziksel aktivitenin ne kadar önemli olduğunu ve toplumun her kesimini nasıl etkilediğini görmek mümkündür. Fiziksel aktivite, insanların günlük yaşamının ve sağlıklı yaşam tarzının bir parçası olmalıdır (Gr, 2000).

Fiziksel aktivite yalnızca insanın büyümesini ve gelişmesini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda insanların sağlıklı bir yaşam sürmesini ve refahı da sağlar. Bununla beraber yetişkinlerde inaktif olmayan bir yaşam tarzı oluşmasını sağlar. Kemiklerin içerisinde yer alan minerallerin seviyesini yükselterek ileride yaşanabilecek muhtemel kemik erimesi tehlikesini en aza indirmek, çocukluktan itibaren ortaya çıkabilecek muhtemel aşırı kilo artışı ve obezite gibi sağlığa zarar verebilecek faktörleri ortadan kaldırmak ve yetişkinlikte kronik rahatsızlık risklerinin azaltılmasını sağlamayı amaçlamaktadır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Ülkemizde gerek bilinç gerekse bilgi eksikliği, günlük hayatın sıkıntıları ve maddi sebeplerden dolayı sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite yeterli önemi görmemektedir. Çocukların yaşamları boyunca spor yaşam tarzını benimsemelerinin en iyi yolu, aile ile birlikte okulda da çocuğu spora teşvik etmektir. Bu hususta anne babalara fazlasıyla görevler düşmektedir (Kuşgöz, 2005).

Yetersiz fiziksel aktivite sonucu, vücudunun enerjisini iyi kullanmayı bilmeyen, ruhen ve bedenlen hasta nesillerin yetişmesi sorunu ortaya çıkmaktadır (Kuşgöz, 2005).

2.1.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler

Fiziksel aktivitenin en belirgin unsurları fiziksel, biyolojik ve sosyal çevredir. Bu unsurlar fiziksel aktiviteyi daha kolay, daha hızlı hale getirir. Fiziksel aktivitenin önündeki en önemli engel zamandır. Bunun gibi pek çok değişkenin (Psikolojik, Davranışsal, Fizyolojik) fiziksel aktiviteye etki ettiği bilinen bir gerçektir. Vücut kompozisyonu, devamlı olarak fiziksel aktiviteyi sağlamak için birincil faktör olmasa da, obez olarak tanımlanan vücut kitle indeksi 30'un üstünde olan insanların daha az aktif olma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Literatürün gözden geçirilmesi, sigara içen insanların sigara içmeyen insanlara göre egzersiz programlarını bırakma ihtimallerinin daha fazla olduğunu bildirmektedir (Trost ve ark., 2002, Kirtland ve ark., 2003).

Fiziksel aktivitenin belirleyicilerinin biyolojik olabileceği gibi fiziksel olarak ve sosyal çevreden de gelebileceği belirtilmektedir. Bununla beraber belirleyicileri fiziksel aktiviteye katılım sağlanmasını teşvik eden bir faktör olarak söylenmesi mümkündür. Bunlar; demografik unsurlar, biyolojik unsurlar, psikolojik unsurlar, zihinsel unsurlar, duygusal unsurlar, yetkinlikler, sosyal kültürel unsurlar, fiziksel çevre unsurları ve fiziksel aktivite özellikleri şeklinde sıralayabiliriz (Memiş, 2007).

2.1.2.1. Demografik ve biyolojik faktörler

Fiziksel aktivitenin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, kalıtım, sosyo-ekonomik durum, çocuk sahibi olma gibi değişkenlere bağlı olarak yaş ilerledikçe azaldığı ancak 50 yaşından sonra fiziksel aktivite yapma oranlarında artış gözlemlendiği vurgulanmaktadır.

2.1.2.2. Psikolojik, bilişsel ve duygusal faktörler

Tutumlar, fiziksel aktivite hakkında bilgi, zevk ve arzu duyma, güdülenme, ruh ve akıl sağlığı, güven ve stres gibi faktörler etkili olmaktadır. -Bununla beraber ergen çocuklarla yapılan bir başka çalışmada, çocukların yapmak istemedikleri faaliyetlere zorlamak, fiziksel aktiviteye karşı olumsuz tutumlara yol açmıştır (Sallis ve ark., 1996).

Davranış özellikleri ve beceriler

Çocukluk ve yetişkinlikteki aktivite geçmişi, sporcu geçmişi, okul sporlarına katılım gibi faktörler fiziksel aktiviteye katılımı olumlu etkilerken; alkol, beslenme alışkanlığı, zorluklarla başa çıkma gücü, sigara kullanma durumu gibi etmenler katılımı olumsuz etkilemektedir (Vanhees ve ark., 2005).

Sosyo-kültürel faktörler

Fiziksel aktivite doğrudan sosyal destekle ilişkilendirilebilir. Fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan sosyal destekli kadınların, olmayanlara oranla iki kat yetkin olduğu tespit edilmiştir (Eyler ve ark., 1999).

Fiziki çevreyle ilgili faktörler

Evde fiziksel aktivite aletlerinin varlığı, spor tesislerinin mevcudiyeti, hizmetlerin kullanımı, mevsim ve hava durumu (sıcaklık, yüksek nem, soğuk ve rüzgarlı hava), yoğun ve sıkışık trafik, eğitim programların maliyeti, fiziksel aktivite yerinin fiziki durumu, estetik görünüm ve manzara, yürüyüş, bisiklet sürme gibi aktivitelerin yapılabileceği aktif yerlerin varlığı ve bu alanlara ulaşılabilirlik, aktivitenin yapıldığı zeminin yüzeyinin özelliği (pürüzsüz, engebeli, buz ve karlı) gibi faktörlerin de fiziksel aktiviteye etki ettiğini vurgulanmıştır (King vd., 2000).

2.1.3. Fiziksel aktivitenin faydaları

Toplumda bulunan en küçük bireyden en büyük bireye doğru düzenli fiziksel aktivite sigara kullanımı, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı gibi istenmeyen davranışlardan kurtulmada sosyallik, çocuk ve genç bireylerin sağlıklı büyüme ve gelişmesinde, yetişkin kişilerin sürekli hale gelmiş hastalıklara karşı korunmasında, yaşlı bireylerin yaşlılıklarını huzurla sürdürmelerinde kısaca insanların tüm hayatları süresince hayat kalitelerinin yükselmesinde düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin etkisi oldukça fazladır (Baltacı, 2008).

Düşük fiziksel aktivite ve hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan kardiyovasküler hastalıklar için risk faktörleri özellikle çocukluk döneminde başlamaktadır (Aydanarış, 2008). Fiziksel aktivite ile ilgili yapılan araştırmalar, hareketsizliğin obeziteden bağımsız metabolizmaya bağlı rahatsızlıklar, diyabet (tip 2), kalp damar ile ilgili hastalıklar, yüksek tansiyon, kolon, meme kanseri gibi kanser türleri, kas ve iskelet sistemi bozuklukları, psikolojik ve zihinsel sağlık bozuklukları gibi hastalıklara neden olduğunu göstermektedir (Hallal ve ark., 2012). Sürekli olarak yapılan fiziksel aktivitenin etkileri aşağıdaki gibidir (ACSM, 2009);

- İnsülin duyarlılığında, kan lipit profilinde düzelme,
- Metabolizmal düzelme,
- Kalp hızının ve kan basıncının düşmesi,
- Mortalite ve morbidite azalma,
- Stres, anksiyete, depresyon gibi rahatsızlıklarda düşüş,

- Maksimum oksijen tüketiminde artış,
- Hayat kalitesinde iyileşme sağlar

Güneş, (1998)' e göre fiziksel aktivitenin olumlu etkileri de şu şekildedir;

- Uzun yaşam süresi
- Fiziksel rahatsızlıklarda düşüş
- Hem sosyal hem de psikolojik anlamda iyilik ve yaşlılıkta bağımsız bir hayat
- Tüm ölüm nedenlerinde azalma
- Felç riskinde azalma
- Kilo vermeye yardımcı olma

Fiziksel aktivitenin yanı sıra egzersizinde bir hayat tarzı haline gelmesi çocukluk zamanı kazanılıp yetişkinlik ve yaşlılıkta da sürdürülmesi ve bu sayede en iyi faydanın sağlanmasıyla mümkündür. İnsanlar yaşam süresini uzatmak, yaşam kalitesini korumak ve daha sağlıklı bir toplum sürdürmek için fiziksel aktivite yapmaya teşvik edilmelidir (Yüksel, 2001).

2.1.4. Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri

Fiziksel aktivite ile sağlık arasında bulunan ilişkiyi keşfetmek amacıyla gençler hakkında yapılması gereken pek çok yazın incelemesine ihtiyaç duyulmasına rağmen fiziksel aktivitenin sağlık açısından çok fazla yararının olduğu bilinmektedir (Pınar, 2003).

Fiziksel aktiviteye katılımın sağlık üzerinde etkileri temel olarak 3 başlıkta incelenir:

- Bedensel sağlığımıza olan etkisi,
- Ruhsal ve sosyal sağlığımıza etkisi,
- Gelecekteki yaşantımız üzerine etkisi.

2.1.4.1. Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımıza olan etkisi

Fiziksel aktivitenin fiziksel sağlığımıza olan etkileri incelendiğinde 2 başlık altında değerlendirilebilir:

Kas iskelet sistemleri üzerine etkileri

Bek (2008)'e göre fiziksel aktivitenin kas, iskelet sistemleri üzerine etkileri şunlardır;

- Kas gücünü ve kas tonusunu korumak ve arttırmak,
- Kas ve eklem kontrolünün artırılması ve korunması sağlamak,
- Eklem hareketliliği korumak ve arttırmak,

- Kas ve eklemlerin esnekliğini korumak ve arttırmak,
- Artan egzersiz alışkanlığı ve fiziksel aktivite dayanıklılığı,
- Fiziksel aktivite sırasında yapılmakta olan hareketlerin daha fazla tekrarla yapılabilecek bir şekilde gelişmesi (endurans),
- Refleks ve tepki zamanlarının gelişmesi,
- Vücut yapısının ve postürünün korunması,
- Vücudu tanıma ve farkındalığının gelişmesi,
- Dengenin gelişmesi,
- Yorgunluğun azalması,
- Kasların kasılması ve aktiviteye bağlı olarak kemiklerdeki minerallerin yoğunluğunun bedende tutulması ve osteoporozu engellemesi,
- Kas dokusu tarafından oksijenin daha fazla kullanılması,
- Bir yaralanma, sakatlanma ve kaza olma ihtimaline karşı fiziksel korunum geliştirilmesi.

Diğer vücut sistemleri üzerine etkileri

Bek (2008)'e göre diğer vücut sistemleri üzerine etkileri;

- Dakikadaki kalp atma sayısında azalma,
- Kalp odacıklarının genişlemesi ve atım başına pompalanan kan miktarında artış,
- Kalp ritminin düzenlenmesi,
- Damarların kan akışına olan direncinin azalması ve kan basıncının düşmesi,
- Damar yapısı esnekliğinin artması,
- Damar hastalıklarının risklerinin en aza indirilmesi,
- Solunum kapasitesinin artması,
- Vücutta kullanılan su, tuz ve minerallerin dengesine yardımcı olması,
- Enerji ihtiyacınızı karşılamak için yağ yakma alışkanlığı metabolizmanızı hızlandırarak ve kilo alımının engellenmesi,
- Kadınlarda menopoz başlangıcını geciktirir, menopozun olumsuz etkilerini hafifletmeye yardımcı olması,
- Kan damarlarının yapısını etkilediği için beyine giden kanın artması sebebiyle erken yaşta bunama (demans) ve unutkanlık riskini azaltması,
- Yetişkinlerde sağlıklı cinsel aktivite üzerinde olumlu etkisi vardır.

2.1.4.2. Fiziksel aktivitenin ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri

Uluslararası literatürde fiziksel aktivite ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi değerlendiren, egzersizin ruh sağlığını koruyucu etkisi olduğuna dair birçok çalışmadan elde edilen bilgiler bulunmaktadır (Karadağ, 2008). Fiziksel aktivite ve ruh sağlığı arasındaki pozitif ilişkiyi açıklamaya çalışan bir teori, dikkat dağıtma hipotezidir. Bu hipoteze göre, egzersiz sırasında bir kişinin dikkati stresli uyaranlardan veya duygulardan uzaklaşır ve psikolojik olarak iyi olma durumu yaratır. Aksine, fiziksel aktivite ve benlik saygısı teorisine göre, fiziksel aktivite fiziksel yetenekleri geliştirir ve sonuçta özgüveni artırır (Karadağ, 2008).

Aktif olmayan insanların, aktif insanlara göre iki kat daha fazla depresyon belirtisi gösterdiğinden sıklıkla bahsedilir. Fiziksel aktivitenin depresyon gelişimine karşı koruduğunu gösteren araştırmalar olsa da daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu kaydediliyor. Haftalık 3 saat ve üzeri egzersiz yapan erkeklerin göreceli olarak depresyon riski, egzersiz yapmayan erkeklere oranla daha düşüktür (Özcan, 2002).

2.1.4.3. Fiziksel aktivitenin gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri

Bek (2008)'e göre fiziksel aktivitenin gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri;

- Sağlıklı yaşlanmayla beraber bağımsız ve hareket halinde olan etkin fertler yaratır,
- Olası ani ve sistemik hastalıklardan ölüm riskini düşürür,
- Kanseri risklerini azaltır,
- Kişilerin bedenlerinin oksijen kullanma becerisi artarsa vücudun direnci artar ve enfeksiyonlardan korunma ihtimali yükselir.
- Kas ile iskelet sistemini güçlendirerek yaşlılık zamanı tekrarlanan düşme ve düşmeye bağlı ortaya çıkabilecek kırık risklerini azaltır,
- Anksiyete ve depresyonla baş etme yeteneğinin artması ve kişinin hayattan zevk almasını sağlar,

Fiziksel aktivitenin, istenilen ve muhtemel etkisinin ortaya çıkması birtakım değişkenlere bağlıdır. Bu değişkenler;

- Düzenli bir şekilde devam edilmesi,
- Süreklilik,
- Yeterli yoğunluk seçimi,
- Günlük ayrılan süre,
- İlerleyici program.

2.1.4.4. Fiziksel aktivitenin toplumsal etkileri

Egzersiz alışkanlığı kazandırmak gibi eğlenceli, ucuz ve çok etkili bir kazanımla birey ve dolayısıyla toplum sağlığını korumak, giderek pahalılaşan ve ülke bütçesinin büyük bir bölümünü tüketen sağlık maliyetlerinin düşürülmesinde etkili bir araç olarak kullanılabilir (Özcan, 2002).

Toplum hayatında fiziksel aktiviteye katılım sağlamak isteyen ancak farklı sebeplerle bu isteğini hayata geçiremeyen çok sayıda insan olduğu bilinmektedir. Öyle ki, bu gruptaki bazı üyeler hayatlarının bir noktasında herhangi bir spor faaliyetine katılım sağlamış ve hala o zamanları hatırlamaktadır. Bu kişiler fiziksel aktivitenin yaşamlarına neler kattığını bilmelerine karşın bu katılımı sağlayamamaktadırlar. Grubun geri kalanı, etkinliğin faydalarının farkında bile değildir. Bu nedenle, toplumda herhangi bir faaliyete katılım sağlamak için bir belirti, bir dürtü bekleyen insanlar olduğu söylenebilir. Aynı şekilde, herhangi bir faaliyette bulunan insanlar, onu devam ettirmek için güdülenmeye ihtiyaç duyabilir. Öğretmenler öğrencilerini, ebeveynler çocuklarını, doktorlar hastalarını motive etmeye çalışır. Fakat çoğu zaman başarı sağlayamadıklarından şikâyet ederler. Bu desteği vermek için, insanlara genellikle bunu kendi iyilikleri için yapmaları söylenir. Ancak olaylar nadiren motive edilen kişinin bakış açısıyla sunulur. Çünkü motive eden kişi doğrularıyla doludur ve o yönde konuşur (Özcan, 2002).

2.1.5. Fiziksel aktivite seçimi

Bek (2008) fiziksel aktivite seçimini şu şekilde açıklamıştır;

İnsanlar sağlıklarını korumak ve yaşam kalitelerini yükseltmek için egzersizi seçerken tüm duyularını dikkate almalıdır. Bunda etkili olabilecek bazı faktörlere bakmak gerekirse;

- Yaş,
- Fiziksel çevre,
- Fiziksel uygunluk,
- Kilo,
- Her durumda ve her zaman uygulanabilir olması,
- Gönüllü olup olmama durumu,
- Ulaşılabilir olup olmaması,
- Eğlenceli olması,
- Kişisel ihtiyaçlara göre hazırlanmış olması,
- Sürekliliği

- Mali durum gibi faktörler dikkate alınmalıdır.

2.1.6. Fiziksel aktivite ölçüm yöntemleri

Fiziksel aktiviteyi ölçmek için belli bir kriter olmamasına rağmen, farklı fiziksel aktivite değerlendirme yöntemlerini ve kalitesini ölçer ve çoğu değerlendirme biçimi harcanan enerji miktarına odaklanır (Pereira vd., 1997). Pek çok çalışma, yetersiz oldukları için egzersiz yoğunluğunu ölçmek için geçerli ölçümlerden yoksundur (Kelly, 2000). Bu nedenle fiziksel aktivitenin doğru ve güvenilir yöntemlerle ölçülmesinin önemi artmış, direkt ve indirekt ölçüm yöntemleri geliştirilmiştir. Doğrudan ölçme teknikleri; gözlem, oda kalorimetresi (vücuttaki ısı üretimi), iki katmanlı su teknolojisi, hareket sensörleri, ivme vektörleri (İvmeölçer) ve günlük yöntemi. Dolaylı ölçme teknikleri, dolaylı kalorimetri, fizyolojik ölçümler ve fiziksel aktivite anketlerinden oluşur (Lamonte ve Ainsworth, 2001).

2.1.6.1. Doğrudan ölçüm yöntemleri

Doğrudan ölçme yöntemlerinin avantajları arasında, çocukların, gençlerin veya yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemenin anket veya görüşmelerden daha ucuz ve daha objektif olması, bireyselleştirilmemiş olması ve katılımcıları etkilememesi belirtilebilir. Dezavantajları ise dolaylı yöntemlere nazaran finansal olarak daha masraflı olması, kalabalık insanlarla çalışmaya elverişli olmaması, aletlerin doğru ölçme yapabilmek için belirli bir müddet nesnelere takılı kalması ve deneklerin bu aletlere uyum sağlayamamasıdır. En sık kullanılan doğrudan ölçme yöntemleri, pedometre (adımsayarlar), çok sensörlü bantlar ve ivmeölçerlerdir (Briseno ve Smith, 2014).

2.1.6.2. Dolaylı ölçüm yöntemleri

Fiziksel aktiviteyi ölçmek amacıyla kullanılan dolaylı (öznel) yöntemler genelde, insanların fiziksel aktivitelerini bir yıl boyunca geriye dönük olarak hatırlamalarına izin veren ölçekler, anketler veya günlüklerden meydana gelir. Dolaylı yöntemler, sayısız bireyin yorumlandığı topluluk veya grup etkinliklerinde sıklıkla kullanılsa da, işlevsel ve uygulanması kolay, katılımcıların kabul etmesi ve yararlanması kolay, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin paylaşıldığı ve enerji harcamasının belirlendiği yöntemlerdir. Jul, kalori ya da MET türlerinden belirlendiği için daha fazla kullanılmak ile beraber geçerli ve güvenilir yöntemler kabul edilir (Vanhees vd., 2005). Ancak unutulmamalı ki bu ölçümler

geçmişe ait anılar içerdiği için sosyal çevre, ekonomik çevre, hafıza kapasitesi, kültür, gelenek-görenek, alışkanlık ya da bireysel çarpıklıklardan kolaylıkla etkilenebilmektedir. Ayrıca özellikle çocuk ve puberte dönemlerinde uygulanması olumsuz durumlara yol açıyorsa dolaylı yöntemler çok geçerli ve güvenilir değildir (Parmaksız, 2007).

2.1.7. Fiziksel aktiviteye yönlendirme ve program

İnsanlar seçtikleri ve hoşuna giden fiziksel aktiviteleri günlük yaşamlarına dâhil edebilirler ve fiziksel güç, artan tempo ve daha tekrarlı aktiviteler kullanarak fiziksel aktivitenin etkilerini arttırabilirler. Fakat seçmiş oldukları aktivitelerin sistemli ve sürekli olması gerektiğini unutmamaları gerekmektedir. Oluşturulan etkinlik programlarında, kişinin fiziksel aktivitesinin yoğunluğu ve süresi dikkate alınarak ilerleyici aşamalar belirlenmelidir. Bu sayede egzersizin sağlık üstündeki pozitif etkileri artmakta ve devam etmektedir. Aktif bir hayat tarzı alışkanlık haline gelmelidir. Düzenli bir fiziksel aktivite alışkanlığı programına girmezseniz, aktivitenin düzenlediği vücut sistemleri, aktivite durdurulduktan sonra ortaya çıkan faydalı etkileri bir süre sonra kaybetmeye başlar (Bek, 2008).

2.1.8. Fiziksel aktivite önerileri

Dünya Sağlık Örgütü'nün çocuklar için belirlediği fiziksel aktivite düzeyi (FAD) puanı 1.7'dir. Erkek çocuklar, tüm yaş gruplarında akranlarından daha aktiftir ve özellikle orta ve şiddetli aktiviteye katılırlar. Kızlar çoğunlukla hafif ve orta derecede yoğun egzersizi tercih ederler (Yan, 2007).

Amerikan sağlık bakanlığının fiziksel aktivite ve sağlık üzerine vermiş olduğu raporda belirttiği gibi;

- Genel olarak, fiziksel olarak aktif olmayan insanlar, orta düzeyde aktivite ile sağlıklarını ve iyi olma durumlarını iyileştirebilir.
- Sağlığınıza fayda sağlamak için fiziksel aktivitenin çok yoğun olması gerekmez.
- Sağlık açısından daha fazla fayda elde etmek isteniyorsa fiziksel aktivite miktarı artırılabilir (süre, sıklık veya yoğunluk) (Yan, 2007).

Ergen gençlerin fiziksel aktivite ihtiyaçları aşağıdaki gibi belirlenmiştir;

- Tüm ergen gençlerin, ailede, okulda veya çevrede oyun, spor, iş, egzersiz, rekreasyon, beden eğitimi veya planlı egzersizlerle her gün veya haftanın hemen hemen her günü aktif olmalıdır.

- Ergen gençler, haftada üç veya dört günden daha fazla olmak üzere asgari 20 dakika orta ile yüksek yoğunluklu aktiviteye katılmalıdır (Sallis ve ark., 1994). Amerikalılar için Beslenme Rehberi'nin 2000 yılı versiyonunda fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmıştır. Bu kılavuzun sloganlarından biri; Adı "*Her Gün Aktif Ol*" ismini taşır. Kılavuzlar, çocukların ve gençlerin, tercihen haftanın her günü, en az 60 dakika boyunca orta ile şiddetli aktiviteye katılmalarını önermektedir (Yan, 2007).

2.2. Öz-Yeterlik

Bilgi, çoğu insanın motivasyonunu yönlendirir. İnsanlar kendi kendilerini motive ederler ve gelecekteki davranışlarını beklentilere göre yönlendirirler. Neler yapabileceklerine dair inançlar oluşur ve insanlar gelecekte yapabilecekleri önemli şeyler için hedefler koyar ve davranışlarını tasarlarlar (Bandura, 1993). Öz-yeterlik, kişinin belirli işte başarılı olmak amacıyla gerekli becerilere sahip olduğu inancı ifade eder (Kurbanoğlu, 2004).

2.2.1. Öz-yeterlik kavramı

Öz-yeterlik, Bandura'ya ait Sosyal Öğrenme teorisinin temel öğelerinden birisidir. Öz-yeterlik, kişinin yapabileceklerine olan inancını ve zorlukların ve durumların üstesinden gelme çabalarını ifade eder (Bıkmaz, 2002). Öz-yeterlik, kişinin yetenekleri değil, bu yeteneklerin değişik platformlarda nasıl kullanılabileceğine dair bir inançtır. İnsan bir göreve girdiğinde öncelikle sahip olduğu becerilerle o işin üstesinden gelip gelemeyeceğini düşünür. Bu etapta öz-yeterlik inançları karar vermede son derece önemlidir (Bandura, 1997; aktaran Sakız, 2013).

Birçok insan eylemi, amacı ile beklentilerini bilerek, kendine uyarlanabilir. Kendi yeteneklerini bilmek ve tanımak, kişisel hedefler belirlemek için etkin yereydir. Öz-yeterlik; Kişinin çok daha karmaşık hedeflere ulaşmak için hazırlanması ve mesuliyet alarak pekiştirilmesidir (Bandura, 1991). Öz-yeterlik, kişinin yeteneklerinin bir fonksiyonu değil, kişinin yetenek ve becerilerine ilişkin yargılarının sonucudur. Öz-yeterlik, bireyin çeşitli durumlarla başa çıkma, etkinlikler gerçekleştirme ve neler yapabileceğine ilişkin öz görüşü, inancı ve değerlendirmesidir (Senemoğlu, 2012).

Öz-yeterlik psikolojiden, spora, sağlık ve akademik gibi farklı alanlarda geniş çapta araştırılan bir kavramdır. Öz-yeterlik, kişilerin davranışlarını etkin biçimde

gerçekleştireceklerine inanmaları ve yeteneklerine olan idraklarını içinde barındırır (Dullard, 2014). Öz-yeterlik inancı, kişilerin motivasyonunun ve davranışının çoğunlukla bir bölümünü oluşturur, ancak aynı zamanda insanların hayatlarını etkileyen ve değiştiren faaliyetleri de etkiler. Bandura, öz-yeterliği "bireyin gelecekteki olayları yönetebilmesi için gerekli prosedürleri planlama ve yürütme yeteneklerine olan inancı" şeklinde tanımlar (Arseven, 2016).

Öz-yeterlik teorisinin ana bir gerçeği, insanların şahsen yetkin hissettikleri faaliyetleri gerçekleştirme olasılıklarının daha fazla olduğudur ve yetersiz gördükleri davranışları yapma olasılıklarının az olması yönündedir (Arseven, 2016).

2.2.2. Öz-yeterliği etkileyen faktörler

Öz-yeterlik gelişimini etkileyen bazı etkenler söz konusudur. Bunlar aşağıda başlıklar hâlinde ele alınmıştır:

2.2.2.1. Kişilik

Kişi doğumdan hemen sonra kişiliğini anlayamaz ve çevresinden gelen bazı uyarılara tepki verdiğinde kişilik algısı oluşur. İsteklerine cevap vermeyi ve isteklerini yerine getirmeyi başaran bebekler daha sonra kendi benlik kavramlarını geliştirirler (Saka, 2017). Erken yaşta başarılı deneyimler, gelecekteki sosyal ve bilişsel becerilerin temelini oluşturur (Tekeli, 2017).

2.2.2.2. Aile

Aile desteği, bireyin kişiliğinin temelidir. Ailesi fiziksel, dil ve sosyal destek verdiği çocuğunun sağlıklı geliştiğini ve öz yeterliliğinin arttığını görmektedir. Bireysel öz-yeterliğin geliştirilmesinde, aile olarak sağlıklı fırsatlar sağlamak önemlidir (Saka, 2017).

2.2.2.3. Çevre

Sosyal öğrenmenin en önemli yönlerinden biri çevredir. Bireyin eylemlerinin tekrar olabilmesi için çevresinden olumlu geri bildirimler alması gerekir. Çevrelerinde bir yer ihtiyacı, öz-yeterlik düzeyi ile yakından ilişkilidir. İnsanların sosyal çevrelerinin genişliği, onların içinde olmak istedikleri sosyal statüyü tetiklediği gibi öz-yeterliklerini de olumlu yönde etkiler (Saka, 2017).

2.2.2.4. Okul

Bireyin gelişimi için en etkili dönem genellikle okul çağıdır. Okul, sosyalleşmenin ve bilgi birikimine katkının yoğunlaştığı bir ortam sağlar. Bu süreç bireyin bilişsel, duyuşsal ve fiziksel yeteneklerini geliştirmesine fırsat tanır. Okullar öğrencilerin gerekli beceri ve davranışları edinmelerine yönelik olduğu kadar, bu kazanımların değerlendirildiği yerlerdir. Bu durumda okullar, bireylerin sahip oldukları becerileri yönünde yeteneklerini keşfetmelerine ve bu yeteneklere uygun olarak kabul görmelerine olanak tanır. Bu süreç, bireylerin öz-yeterlik algısını şekillendirir. Kendi yeteneklerini tanıma ve başkalarıyla karşılaştırma, öz-yeterlik algısını oluşturan önemli unsurlardır (Saka, 2017).

2.2.2.5. Deneyimler

Öz-yeterlik algısını etkileyen en önemli faktörlerden biri deneyimdir (Tekeli, 2017). Doğrudan veya dolaylı deneyimler, öğrenmenin modelleme ve uygulama yoluyla gerçekleştiği sosyal öğrenmede önemli bir rol oynar. Deneyimsel sonuçların öz yeterlik algılarını tetiklediği söylenir. İnsanların sağlıklı bir kişilik geliştirmek için gerekli tüm beceri ve sorumlulukları öğrenmesi gerekir ve bu da deneyimle mümkündür. Bireyin gelişim sürecinde ortaya çıkan sorunlarla başa çıkma yöntemleri ve yaşantıları onun öz-yeterliliğini etkiler (Saka, 2017).

2.2.3. Öz-yeterlik gelişimi

Uzmanlara göre öz-yeterlik kavramı çocukluk yıllarına kadar dayanmaktadır. Bebekler, öz-yeterliğin ebeveynlerinin davranışlarını etkilediğini algıladıklarında, bu davranışı artırma eğilimi gösterirler ve bu nedenle aynı davranışı tekrarlayarak çevreleri üzerinde kontrol sağlamaya çalışırlar. Bu ebeveynlerin tepkileri, bebeklerin kendi yeteneklerine dair farkındalığını artırabilir. Bu dönemden sonra bireyin öz-yeterlik algısı her dönemde gelişimsel farklılıklar nedeniyle değişmektedir. Bireyin gelişim sürecindeki davranışını incelemek, onun öğrenmesini ve tekrar etmesini etkilediği için öz-yeterlik düzeyini de etkiler (Çubukçu ve Girmen, 2007). Bireyler, iyi olmadıkları ya da gönüllü olduklarında emin olmadıkları becerileri sergileme konusunda isteksizdirler ve becerilerinin ileriki yaşamlarında gelişeceği işlerle karşılaştıklarında mücadele ederler. Öz-yeterlik, bir kişinin inançlarının yanı sıra düşünme biçimleri ve duygusal anlamda tepkilerini de etkiler. Kısacası, öz-yeterlik algıları, bireyin sağlıklı gelişimini sürdürmek için yaşam boyu davranışlarına rehberlik eder (Telef ve Karaca, 2011).

2.2.4. Öz-yeterlik süreçleri

Bandura (1999), öz-yeterlik algısının, bireylerin farklı algılarından dolayı farklı düzeylerde oluştuğunu savunmaktadır. Dolayısıyla öz-yeterlik süreçleri kavramı ve bu süreçlerin özellikleri şu şekildedir;

Bilişsel süreçler; her bireyin öz yeterlilik algısını farklı şekillerde etkiler. Yapılan her eylem zihinde başlar. Zihinden kaynaklanan hareket, bireyin beklentilerine ve öz-yeterliklerine göre gelişir. Öz-yeterliği yüksek olan kişiler, amaçlarına yönelik kararlı adımlar atsalar da yaptıkları işten de kendilerini sorumlu hissederler. Öz-yeterlik kavramı yüksek olan bir kişinin kafasındaki senaryolar onu başarıya daha da yaklaştırır. Ancak düşük öz yeterlik algısı, bireyin zihnindeki başarısızlık durumlarını ve algılarını artırır. Ayrıca Bandura'ya göre düşük öz-yeterlik, başarısızlık algısını tetikler ve harekete geçmeden yenilgiyi kabul etmek anlamına gelir.

Duyuşsal süreçler; bireyin karşılaştığı sorunlar ve bu sorunlarla yüzleşirken karşılaştığı durumlar, stres, kaygı, sorunla yüzleşmek için izlediği yöntem ile yakından ilgilidir. Öz-yeterliği yüksek olan bireyler sorunlarıyla baş edebilir, düşük kaygı ve stres yaşayabilirler. Öte yandan, düşük öz yeterliliğe sahip kişiler, sorunlarla uğraşırken stres düzeylerini düzenleyemedikleri için yüksek düzeyde kaygı yaşarlar. İnsanların bir sorunla karşılaştıklarında yaşadıkları stres, kaygı ve tutum düzeyleri, öz-yeterlikleri ile ilişkilidir.

Motivasyon süreçleri; Bireyin davranış sırasındaki öz yeterlik algısı, motivasyon düzeyini belirleyen en önemli faktörlerden biridir. Yüksek öz-yeterlik algısı, bireyin belirlediği hedeflere başarılı bir şekilde ulaşmasını tetiklese de, öz-yeterliği düşük olan bireyler hedeflerine ulaşmada başarılı olamayabilirler. Kişinin deneyimlerine dayanarak problemlerin nasıl çözüleceğine dair karar vermesi, öz-yeterlik ile ilgilidir.

Seçim Süreçleri; Kişinin yapacağı ya da planlayacağı bir etkinliği seçme süreci, öz-yeterlik algısıyla ilişkilidir. Öz-yeterlik inancı fazla olan bireyler daha aktif ve başarılı olmak için isteklidirler ve bu yolda çaba sarf ederler. Ek olarak, öz yeterliliği yüksek olan kişiler güçlü ve baskın seçimler yapabilirler. Düşük öz-yeterliğe sahip kişiler, planlanan faaliyetler için çok az çaba sarf edebilir ve başarısızlık, yeteneksiz veya yetersizlik duygularına yol açabilir (Tekeli, 2017).

2.2.5. Ergen öz-yeterliği

Gelişim açısından en kritik dönemlerden biri olan ergenlik dönemi pek çok sorunu da beraberinde getirir. Kişinin ergenlik çağının getirdiği sorunları aşması, fiziksel sağlığını

koruması ve pozitif olabilmesi için başarılı bir gelişim sürecinden geçmesi gerekir. Gençlerin davranışlarını yönetmek için öz yeterliliğe sahip olmaları ve bu süre zarfında olumlu deneyimler yaşamaları gerekir. Yetişkinliğe yaklaştıkça karşılaştıkları durumlar için çok fazla sorumluluk almak zorunda kalırlar (Çubukçu ve Girmen, 2007). Psikolojik bir parametre olan öz-yeterlik algısı yeteri kadar gelişen ergenlerde problem çözme becerisi gelişir, riskli sağlık davranışları azalır, sosyal beceriler artar.

Öz yeterlik ile ilgili araştırmalarının en öne çıkan alanı ergen öz yeterliliği kavramıdır. Ergen kişilerde öz-yeterliğin birçok değişkenin gençleri etkilediği görülmüştür (Sezer ve ark., 2006, Telef ve Karaca, 2011, Uzun, 2017). Fiziksel ve zihinsel değişimlerin hızla gerçekleştiği ergenlik döneminde öz-yeterliğin, eğitim başarısı ve toplum sağlığı açısından oldukça faydalı olduğu bilinmektedir (Aktürk ve Aylaz, 2013). Öz-yeterliği yüksek olan bireyler stresle başa çıkabilen, akademik performansı yüksek, psikolojisi güçlü, olumlu bir gelecek liderliği sağlayan ve sorunlarla baş edebilen bir yapıya sahip olan bireyler olduğu görülmektedir (Saka, 2017). Bu sebeple ergenlik döneminde öz-yeterlik düzeylerinin yüksek olması ilerleyen yaşamlarının olumlu yönde gelişmesi açısından geçiş dönemi olan ergenlikte büyük öneme sahiptir.

2.2.6. Öz-yeterlik ve fiziksel aktivite

Birçok kez söylendiği gibi, öz yeterliliği yüksek olan insanlar olumlu bir bakış açısına ve sorunlarla başa çıkma yeteneğine sahiptir. Ayrıca yaşanan problemler yaşam hedeflerinin belirlenmesinde kullanılır, önlem alınabilir ve yaşam doyumunun artacağına inanılır (Oral ve Aktop, 2014). Öz yeterliliğin, fiziksel aktivitenin ve gelecekteki aktivitenin güçlü bir göstergesi olduğu bilinmektedir (Ergun, 2017).

Literatüre bakıldığı zaman fiziksel aktivitenin öz-yeterliği olumlu yönde geliştirdiğini göstermektedir. Örneğin, Özen ve arkadaşları (2014), fiziksel aktivitelerden oluşan bir egzersizin öz-yeterlik üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Cengiz ve İnce (2013), sosyoekonomik ortamı iyi olan öğrencilerin fiziksel aktivite öz-yeterliği düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Bireyin fiziksel aktivite öz-yeterlik algısının fiziksel aktivitenin şekillenmesinde önemli rol oynadığı bilinmektedir. Bu bağlamda öğrencilerin okulda fiziksel aktivite ve okul dışındaki sosyal ortamlarda da zenginleştirilmesi gerekmektedir (Cengiz ve İnce, 2013).

2.2.7. Öz-yeterliğin kaynakları

Dört ana kaynak, öz-yeterlik algılarını etkiler. Bu dört ana kaynak şu şekildedir;

- Psikolojik durum
- Performansları (geçmişteki başarıları)
- Dolaylı deneyimler,
- Sözlü ikna

Performans başarıları, görevlerin başarısını ve başarısızlığını, sözel ikna, kişinin etrafından almış olduğu olumlu ya da olumsuz iletileri, dolaylı deneyimler, bireyin davranışlarının ve sonuçlarının gözlemlenmesini, duygusal durumsa kaygı ve stres gibi psikolojik durumları temsil eder (Kılıç, 2013).

Bandura'ya göre, "öz yeterlik, yeteneklerimize olan inancımıza ve belirli hedeflere ulaşmak için belirli davranışları organize etme ve gerçekleştirme ihtiyacımıza dayanır." Öz-yeterlik inancı, birbiriyle ilişkili olan dört ana bilgi kaynağına dayanmaktadır (Bandura, 1994). Bunlar;

1. Performans Başarıları: Kişinin üstlendiği işlerdeki başarısı, daha sonra benzer işlerdeki başarısının göstergesidir. Dolayısıyla algılanan başarı ödül sayılabilecek bir etkiye sahiptir ve bireyi gelecekte benzer davranışlarda bulunmaya teşvik eder.

2. Dolaylı deneyimler (Başka Kişilerin Deneyimleri): Birçok beklenti, başka insanların tecrübelerinden kaynaklanır. Diğer insanların başarılı olduğunu izlemek, bir kişinin başarılı olabileceğini ummasına neden olabilir.

3. Sözel ikna: Bir davranışın başarılı bir şekilde gerçekleştirilebileceğine dair teşvik ve tavsiyelerle bireyi motive etmek, öz-yeterlik beklentilerinde değişikliklere yol açabilir.

4. Duygusal durum: Kişinin duygusal anlamda iyi olması, o davranış deneme ihtimalini artırır.

2.2.8. Öz-yeterliğin türleri ve boyutları

Literatürde öz-yeterliğin yorumlanabileceği iki yol vardır: genel yeterlik veya göreve/alana özgü yeterlilik. Ancak iki türün birbirinde çokta ayırt edici özelliği bulunmamakta ve iki alanında birbirini etkilediği bir gerçektir. Göreve/alana has öz-yeterlik, akademik öz-yeterlik, kişilerarası yeterlik, matematiksel yeterlik, duygusal öz-yeterlik gibi hedef davranışlarla ilgili amaca/alana özgü öz-yeterliği ifade eder. Öz-yeterlik alanındaki araştırma, göreve/alana odaklanma eğilimindedir (Kılıç, 2013).

Genel öz-yeterlik, farklı stres durumları ile etkin biçimde başa çıkmak amacıyla sabırlı bir şahsi yeterlilik duygusunu değerlendirerek kişinin farklı durumlarda işlev görme yeteneğine ilişkin algısıdır. Sağlık hizmetlerinde, karmaşık bağlılık davranışını (örn. diyabet yönetimi) idare etmek için algılanan yeteneği değerlendirme maksadıyla kullanılabilir. Öz yeterlilik, belirli bir kapsamda ölçüldüğünde, kişinin durumsal işleri gerçekleştirme becerisine bakar. İdrak edilen öz-yeterlik şartlara ve durumlara, isteklere bağlıdır ve kişinin bir görevi veya beceriyi yerine getirme marifetine olan inancın doğru bir resmini sağlamak maksadıyla göreve has öz-yeterliği ölçümün önemini vurgular (Dullard, 2014).

2.2.9. Öz-yeterliğin etkileri

Kişiler iyi oldukları ve kendine güvendiği işlerle uğraşsalar da, yetersiz oldukları ve kendilerine güvendikleri işlerden kaçınırlar. İkinci olarak; Öz yeterlilik, insanların kaygıyla başa çıkmak için ne kadar gayret harcadıklarını ve buna ne kadar tahammül edebileceklerini kararlaştırmalarına yardımcı olur. Bir diğeri ise; Öz-yeterlik inançları, insanların duygusal olarak nasıl düşündüklerini ve tepki verdiklerini etkiler. Düşük öz yeterliliğe sahip kişiler, bir şeyin görüldüğünden daha zor olduğuna inanabilirler. Bu tür inançlar, öz yeterliliği düşük kişilerde strese neden olabilir ve sorunu çözmek için gereken vizyon daralmış görünebilir (Aktürk ve Aylaz, 2013).

Öz-yeterlik, gelecekte meydana gelebilecek arzu edilen ve istemediğimiz durumları gerçekleştirme yeteneğini etkiler. Kişisel kontrolü geliştirmek ve uygulamak, yararlı sonuçlar üretme ve istenmeyen durumları önleme yetenekleri nedeniyle oldukça güçlü bir teşvik sağlar. Devamlı öz-yeterlik duygusu, sebat, çaba ve engellerin üstesinden gelme deneyimi gerektirir. Öz-yeterlik, güdülenmenin düzenlenmesinde de hayli büyük bir rol oynar. Güdülenme kişilerde zihinsel olarak ortaya çıkar. Kişiler kendi kendilerini motive ederek tahminlerde bulunurlar ve tahminlerine göre hareketlerine yön verirler. Böylece, neleri yapıp yapamayacaklarına dair inançlar oluştururlar ve ardından bu eylemlerin olası sonuçlarını tahmin ederler (Hudson, 2007).

Performans değerlendirmeleri, bir kişinin bir görevi başarıyla tamamladığını gösteriyorsa, kişinin aynı ya da ilgili nitelikteki farklı bir vazifeyi yerine getirme becerisi gelişir. Böylelikle, performans değerlemeleri, bireyin görevde başarısız olduğunu gösteriyorsa, aynı veyahut ilgili nitelikteki farklı bir vazifeyi yerine getirme konusundaki inancı zayıflar. Bununla birlikte, öz-yeterlik esasen yüksekse, başarısızlık öz-yeterliği etkilemez. Başarılı deneyimler, bir görevin başarılı bir şekilde tamamlanabileceğine

hakkında gerçek kanıtlar sunar ve bu bağlamda öz-yeterliğin kaynakları arasında olan dört kaynak içindeki en güçlü olanıdır (Aikhomu, 2015).

Yapılmış olan araştırmalar, sağlık ile alakalı öz-yeterlik inancının sağlık sorunlarıyla başarılı biçimde başa çıkma ve pozitif tedavi neticesi için hatırı sayılır ölçüde olduğunu göstermektedir. Sağlık yönetimi becerilerinde öz-yeterliğin fazlalığı durumlarında kişiler tedaviye devam etme, daha çok çalışma, hedeflerini yüksek tutma ve nihayetinde sağlık durumlarını yönetme konusunda daha kararlılırlar (West ve Smith, 2009).

2.2.10. Öz-yeterlik ve akademik başarı

Öz-yeterliğin akademik başarı üzerindeki etkilerine ilişkin daha önemli sorular arasında eğitim alanında giderek artan sayıda araştırma yer almaktadır. Öz yeterliliğin nedensel etkisi çok ilginç çünkü araştırmacılar öz yeterliliğin akademik başarının ana nedeni olup olmadığını veya başarının çoğunlukla öğrencinin içinde yatan önemli bir çaba ve yetenek olup olmadığını bulmaya çalışıyorlar (Yusuf, 2011).

Öğrencilerin okul etkinliklerinde ve verilmiş olan vazifelerde başarılarına etki pek çok duyuşsal özellik vardır. Bu özelliklerden bir tanesi öğrencilerin görevlerini tamamlayabileceklerine olan inançlarıdır. Verilmiş olan bu vazifeleri tamamlayacaklarına inanan öğrenciler, bu görevlerin üstesinden gelmeyi çok daha basit bulmaktadır (Arslan, 2012).

Öğrencilerin akademik başarıları, yapabileceklerine olan inançlarından ve yeteneklerine olan güvenlerinden kaynaklanır; becerileri ve bilgisi ile ne yapacağına karar vermesine yardımcı bulunur (Pajares ve Johnson, 1996). Örneğin bir öğrencinin akademik olarak oluşturduğu inançlarla edindiği bilgi ve tecrübelerle yapacaklarını yapmasına yardımcı bulunur. Bu hususta akademik başarı, geçmişte nelerin başarıldığına ve gelecekte nelerin başarılabileceğine dair inançların sonucudur. Bu aslında aynı seviyede aynı kabiliyetlere sahip öğrencilerin akademik performanslarındaki farkı açıklamaya yetecektir (Bıkmaz, 2002).

Öğrencilerde bulunan öz-yeterlik inançları, akademik anlamda performanslarını çeşitli şekillerde etkilemektedir. Bu etkiler tercihleri ve davranışlarına olan etkilerdir. Bir görev ile karşı karşıya kaldıklarında, kendilerine bir seçenek verildiğinde, güvendikleri konulara yönelirler ve istemedikleri konudan kaçınma eğilimindedirler (Pajares, 2002).

Öğrenciler genellikle vazifeyi tamamlarken ikna edici talimatlar alırlar. Mesela, "yapabilirsin" gibi olumlu olumlamlar, öz yeterliği artırır, ancak sonraki bir görev kötü gittiğinde anlık bir düşme meydana gelir (Schunk, 1991).

Öğrenciler sınıfta farklı etkinlik ve aktivite ile katıldıkları kurslar giderek ağırlaşan konuları başarıyla tamamladıkça, akademik başarıları da aynı zamanda öz-yeterliklerini etkileyen başarılı deneyimlerle artmaktadır (Choi, 2005).

Öz-yeterlik inançlarının, öğrencilerin seçimlerini, çabalarını, güçlükler karşısında sebatı, geçmiş deneyimlere duygusal tepkilerini ve model olmalarını etkilediği varsayılır. Yüksek yeterlik, öğrencilerin matematik problemlerini çözmelerine yardımcı olabilir çünkü problem çözmeyi bildikleri için değil, problem çözme, çaba ve zorlukla daha fazla ilgilendikleri için (Pajares ve Kranzler, 1995). Akbay ve Gizir (2010) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları benzer bir çalışmada öğrencilerin akademik öz-yeterlikleri arttıkça akademik erteleme davranışlarının azaldığını bulmuşlardır. Aksine öğrenci davranışlarında yeterliğin rolü etkilidir. Bir öğrencinin benlik saygısı düşükse, olasılıkla daha az gayret gösterir ve hemen pes eder (Çubukçu, 2008).

Toplumsal modeller, öz-yeterliğin gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Bilhassa öğrenciler becerilerinden emin olmadıklarında veya yeterli akademik deneyime sahip olmadığını düşündüklerinde, kendilerini başka öğrenciler ile karşılaştırır örneğin, akademik performanslarını kendi arkadaşlarıyla karşılaştırarak yargılarda bulunurlar (Usher ve Pajares, 2008).

Öz-yeterliğin diğer bir kaynağı ise öğrencilere başkalarından ciddi şekilde geri bildirimler sağlayan iknadır. Bir kişinin cesaretlendirilmesi için akademik yeteneklerine güvenen aileden, öğretmenlerden ve akranlardan gelir. Bir öğrenci akademik olarak kendine değer vermediğinde, genellikle dışsal olarak özgüvene bağımlı hale gelir ve cesaret verici iletiler ve cesaretlendirme, öğrenciye gayret ile güven duyma aşılır (Usher ve Pajares, 2006).

Öğretmenler, okulda öğrencilerin öz-yeterliklerini artırabilir veya azaltabilir. Bu nedenle, öğretmenlerin öğrencilere karşı tutumu önemli bir rol oynamaktadır. Öğretmenler, öğrencilerin öz-yeterliklerine ilişkin farkındalık yaratmak için öğrencilerin ihtiyaçlarına göre öğretim gerçekleştirmeli, öğrencilerin yeterliklerine uygun etkinlikler uygulamalı, işbirlikli öğrenme yöntemlerini uygulamalı ve öğrencileri birbirleriyle karşılaştırarak değerlendirmemelidir (Senemoğlu, 2012).

Öz-yeterlik ve neticeye dayalı beklentiler, değişik alanlarda da olsa ilişkilidir. Başarılı bir öğrenci, yeteneklerine güvenir ve eylemleri hakkında olumlu geri bildirimler alacağına

inanır. Ancak ikisi arasında bağlayıcı bir durum söz konusu değildir. Şiddetli öz-yeterlik sahibi bir öğrenci, kendisini olumsuz görmesi sebebi ile öğretmenin kendisine kötü bir not vereceğini düşünürse, kötü sonuçlar bekleyebilir (Schunk, 2011).

2.2.11. Öz-yeterlik ve spora katılım

Öz-yeterlik araştırmalarına bakacak olursak ilk önce psikoloji, tıp ve spor alanlarında toplandığı görülmekte (Bıkmaz, 2004).

Öz-yeterlik doğrudan fiziksel aktiviteyi özendirir ve öz-yeterlik inançları özellikle fiziksel aktivitenin önündeki engelleri aşmakla ilişkilidir. Böylece öz-yeterlik inançları, bireyin yeteneklerinin desteğiyle engelleri aşmasına ve engeller arttığında ya da fırsatlar azaldığında fiziksel aktiviteye devam etmesine olanak tanır (Bochard ve Katzmaryk, 2010). Yapmış olduğu fiziksel egzersizden hoşnut olmayan ve olumlu sonuç bekleyen kişiler zorlu hedefler benimser ve bu hedeflere ulaşmak içinde becerilerine güvenir ve fiziksel egzersizi sürdürebilmek adına en elverişli güdülenmede olurlar (Dishman vd., 2004).

Sporcunun öz-yeterlik ile liderlik özelliklerine bakacak olursak; bir vizyon ve misyon oluşturmak, hedeflere sahip olmak, sorunları çözmek, kendine güvenmek, sorumluluk almak, kararlı ve harekete geçmeye hazır olmak ve arkadaşlarını motive etme ve çevre ile etkileşimlerini güçlendirme nitelikleriyle üretken olmasıdır (Bozkurt, 2014).

Ayrıca öz-yeterlik, öğrencinin bir aktivite için ne kadar çaba sarf ettiğini, bir engelle karşılaştıktan sonra ne kadar ısrar ettiğini ve olumsuz durumlara ne kadar tahammül ettiğini belirler (Pajares, 2002).

Egzersiz ve spora devam etmede en değerli faktör öz-yeterliktir. Kişinin kabiliyetlerine olan inancı, farklı alanlarda devamlı olarak belirleyici şekilde tanımlanmıştır ve çevresel, psikolojik, fiziksel ve sosyal değişkenler de fiziksel aktiviteye katılımı ilişkilidir (McAuley ve Blissmer, 2000).

2.2.12. Öz-yeterlik ve sportif kendine güven

İş başarısı algısı oluşturan öz-yeterlik, gerçekten özgüvenin durumsal bir şeklidir. Öz-yeterlik ve özgüveni amaçlarımız için birbirinin yerine kullanırız (Weinberg ve Gould, 2015). Burada da sportif güven yerine sportif öz-yeterlik kavramını kullanacağız.

Kendine güvenen sporcular başarılı olabileceklerini bilirler ve başarılı olma potansiyellerini gösterecek fiziksel ve zihinsel becerilere sahiptirler. Bu nedenle, yüksek

sportif öz-yeterlik, sporcuların stres anlarında soğukkanlı ve rahat olmalarını ve pozitif düşüncelerini destekleyen bir faktördür (Yeltepe Ercan, 2013).

Kendine inanma, yüksek bir başarı beklentisine sahip olmak olarak tanımlanabilir. Kendine güvenen sporcular, başarabileceklerine ve bunu yapacak fiziksel ve zihinsel yeteneklere sahip olduklarına inanırlar. Bu nedenle stresle baş etmelerini ve olumlu düşünceler kullanmalarını sağlar (Yıldırım, 2013).

2.3. Psikolojik Sağlamlık

Ülkemizde yapılmış olan araştırmalarda göze çarpan “resilience” teriminin Türkçe karşılığına ilişkin yaygın bir sonucun bulunmadığı ve bu terim için çeşitli kelimelerin kullanıldığını görmekteyiz. Bu kelimeler; “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006; Demirbaş, 2010), “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2007; Çataloğlu, 2011), “dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006; Gökmen, 2009) ve “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006) şeklinde sıralanmaktadır. Araştırmamızda ise “resilience” kelimesine denk gelen; “psikolojik sağlamlık” kullanılmıştır.

Psikolojik sağlamlık, olumsuz bir durumun etkili bir biçimde üstesinden gelme, bu duruma adapte olma ve olumsuz durumun etkileriyle başa çıkma becerisini ifade eder (Luthar ve Cicchetti, 2000). Psikolojik sağlamlık kavramı; Coğrafi ve kültürel olarak farklılık gösterse de genel olarak "sorunlarla iyi başa çıkabilme" ve "belirli durumlar kötüye gittiğinde uyum sağlayabilme" şeklinde tanımlanabilir (Özer, 2013).

Psikolojik sağlamlık, bir kişinin zorluklara ve zor durumlara uyum sağlamasına, onları hayal kırıklığından, stresten veya engellerden kurtarmasına yardımcı olan bir davranıştır (Bulthuis, 2008; Kearney, 2010).

Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamı boyunca strese neden olan sorunlar ve durumlar karşısında direnme, tahammül etme ve normal bir yaşam sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Mandleco ve Peery, 2000).

Stewart, Reid ve Mangham (1997), psikolojik sağlamlığa ait birçok tanımlama incelemiş ve tanımlar arasında müşterek temalar belirlemiştir; Psikolojik sağlamlığı, gelişim olduğu hayat değişimlerinde stresli durumlarla başa çıkmada denge sağlayan, bireyin kişilik özellikleri ile çevre arasındaki müşterek bir süreç şeklinde yorumlamıştır. Sonuç olarak olumlu bir sonucu belirtmek için psikolojik sağlamlık kavramı kullanılmaktadır (Sipahioğlu, 2008).

2.3.1. Psikolojik sağamlık ve spor ilişkisi

Geçmişı asırlar öncesine dayanan spor, ortaya çıktığı andan başlayarak toplumsal yaşamın bir parçası olmuştur. Spor, beden ve ruh sağlığını desteklemenin yanı sıra bireysel sosyalleşme, özgüven, dayanışma ve boş zamanları değerlendirme sayesinde önemli bir mana kazandı (Koruç ve Bayar'dan aktaran Arslan, Güllü ve Tatal, 2011).

Brown ve Siegel (1988) sporun stres ile baş etmede önemli bir rol oynadığını araştırmalarında keşfetmişlerdir. Benzeri çalışmada, fiziksel aktivitenin kardiyovasküler aktiviteyi azaltmada ve dolayısıyla yüksek stresli öğrencilerde stresli dönemleri yönetmede ciddi bir etmen olduğunu vurgulamıştır (Holmes ve Roth, 1988).

Akandere (1999) ise yaptığı çalışmada kaygı düzeyi ve spor faaliyetleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Gün (2006) genç bireylerle yaptığı araştırmasında fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan bireyleri karşılaştırmış ve fiziksel aktivitelere katılan bireylerin katılmayan bireylere göre benlik saygılarının daha yüksek ve psikosomatik belirtilerin anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna varmıştır.

Son zamanlarda yapılan birtakım araştırmaların sonuçları, insanların sağlıkları ve psikolojik iyilik hali üstünde sporun olumlu etkisi olduğunu, spor yapan kişilerin spor yapmayanlara oranla anlamlı derecede daha az depresyon belirtilerine sahip olduğunu göstermektedir (Arslan vd., 2011; Hall, 2011).

Egzersizin ruh sağlığı üzerindeki etkisini inceleyen bir meta analiz çalışması, egzersize katılım sağlamanın stresi azaltmaya yardım ettiği ve stres kaynaklı hastalıkların önüne geçilmesinde destekleyici bir rol oynadığını ortaya koyduğu görölmüştür (Yeltepe ve Yargıç, 2011).

Yapılan bir başka çalışmada ise kişinin öğrendiği bir davranışı sergilemekten zevk duyduğu bir becerinin zorluklar karşısında kişiyi desteklediği ifade edilmiş ve belirli bir teknik beceri, el sanatları ve bir sanatı icra etmek gibi uğraşların yanı sıra sportif faaliyetlerin de koruyucu bir etmen olduğu görölmüştür (Worsley'den akt. Hall, 2011). Aynı şekilde Gilligan (1999) gençlerin psikolojik dayanıklılığının geliştirilmesinde spor ve sosyo-kültürel etkilerin önemli olduğunu belirtmiştir. Spor ve egzersizin gençlerin psikolojik dayanıklılık düzeyini geliştirmek, sosyalleşme ve özerklik gelişiminde onların yanında olmak, geleceğe dair umut düzeylerinin artmasını sağlamak için uygun araçlar olduğu görölmektedir (Martinek ve Hellison, 1997).

Spor ile fiziksel aktivite, kişinin psikolojik dayanıklılığının gelişimini doğrudan etkilese de yukarıda bahsedilen koruyucu faktörlerin gelişmesine de katkıda bulunmaktadır. Bu kişinin güçlü kalabilmesinde ve stresli olaylara dayanabilmesinde fiziksel sağlığın önemli bir rol oynadığı, dolayısıyla sağlık durumunun kötü olmasının bir risk faktörü olarak görüldüğü belirtiliyor (Coleman ve Hagell, 2007). Bir başka ifade ile açıklamak gerekirse kişinin kendini fiziksel olarak sağlıklı ve güçlü hissetmesi, kişinin psikolojik gücünü de desteklemektedir.

Spor ve egzersizin fiziksel sağlığa fayda sağladığını gösteren çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmaların sonucunda düzenli şekilde fiziksel aktiviteye katılım yüksek tansiyon, kanser, diyabet, kalp hastalıkları, kemik erimesi benzeri hastalıkların korunmasında etkili olduğu söylemektedir. İlgili literatüre bakıldığında sporun fiziksel faydalarının yanı sıra kişinin ruh sağlığını da desteklediği, stres ve kaygıyla baş etmede yardımcı olduğu ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılığı desteklediği görülmektedir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008).

2.3.2. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler

Psikolojik dayanıklılık tanımlarına bakıldığında, psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörler nedeniyle uyum sağlayıcı olduğu ve bireyin bazı risk faktörlerine maruz kalması sonrasında olumlu gelişimsel etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu nedenle bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyini açıklayabilmek için koruyucu faktörlerin ve risk faktörlerinin etkilerinin anlaşılması gerekir (Bahadır, 2009).

2.3.2.1. Risk faktörleri

Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için kişinin zor bir hayat olayıyla ya da risk faktörüyle yüz yüze gelmesi gerekir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık için risk gereklidir. Zor yaşam şartları ve riskli olaylarla karşı karşıya kalmayan bireylerin "yeterli", "uyumlu" veya "normal" olduğu belirtilebilir fakat psikolojik açıdan sağlıklı olduklarından söz edilemez (Masten ve Reed, 2002).

Risk, bireyin maruz kaldığı bütün olumsuz olay ve bunların birikmiş etkileriyle kısaca tüm stresörlerinin bir araya toplanarak oluşan etki ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Mcadam, 2006). Risk faktörleri, bireysel, ailesel ve çevresel şeklinde çeşitli başlıklar halinde incelenmektedir (Gizir, 2007). Risk aynı zamanda kişinin yaşamının uyumunu tehdit eden çevresel koşullar olarak da ifade edilmektedir. Bu riske veya olumsuz durumlara

rağmen uyum sağlandığında psikolojik dayanıklılık devreye giriyor. Psikolojik ve fizyolojik güçlükler ve eksiklikler stresi ifade eder. Stres, kişinin kaynakları ve istekleri arasındaki dengesizlikten kaynaklanır ve işlevselliği negatif yönde etkiler (Masten, 1994).

Bireysel risk faktörleri

İnsanın yaratılış itibarı ile sahip olduğu ya da yaşayarak edindiği birtakım negatif kişilik özellikleri ve yaşam durumları, kişinin riskli bir duruma girme olasılığını artırmaktadır. Bu risk faktörleri arasında erken doğum, olumsuz yaşam olayları, kronik hastalıklar, fetal alkol kullanımı, endişeli veya utangaç kişilik, uyuşturucu kullanımı, etnik veya azınlık bir gruba ait olma, öz kontrolün zayıf olması, sinirli kişilik, özgüven eksikliği ve genetik bozukluklar gibi faktörlerdir (Kararımak, 2006).

Akademik performans, düşük benlik saygısı, kalıtsal bozukluklar ve hastalıklar, kaygı ve düşük zekâ bireysel risk faktörlerinden kimileridir. Üstelik kısıtlı başa çıkma mekanizmaları, hayal kırıklığına karşı hiperaktivite, direnç, uygunsuz davranış gibi bu ve benzeri etkenler bireysel risk faktörleridir (Kararımak, 2006).

Ailesel risk faktörleri

Aileye bağlı risk faktörleri, kişilerin olumsuz, zor koşullarda uyum sağlamaya devam etme çabalarını engelleyen veya kişilerin olumsuz deneyimler yaşamasına ortam yaratan aile özellikleri olarak açıklanmaktadır (Özer, 2013). Psikolojik dayanıklılıkta aileye bağlı risk faktörleri; kalıcı ebeveyn hastalıkları veya uyuşturucu bağımlılığı, alkol kullanımı, aile içi şiddet, boşanma ve istismardır (Bolat, 2013).

Bazen ebeveynlerin tutumları da psikolojik dayanıklılık açısından risk faktörü olabilmektedir. Özellikle aşırı koruyucu ailelerde çocuğun birçok görev ve sorumluluğu ebeveynlere bırakılmakta, dolayısıyla çocuk problem çözme becerisini geliştiremekte zorlanmaktadır. Ailede hemen hemen her şey evin büyüğü olan anne baba tarafından kararlaştırılır, planlanır ve düşünülür ancak gerçek hayatta herhangi bir sorunla karşılaştıklarında ya sorunun üstesinden gelemeyizler ya da sorunlarla yüzleşmek ve üstesinden gelmek yerine onlardan uzak durmayı ve onları bastırmayı seçerler. Uyuşturucu, alkol ve sigara gibi kötü alışkanlıklar yolu ile bastırma yolunu seçmektedirler. (Sezgin, 2016).

Çevresel risk faktörleri

Bireyin maruz kalmış olduğu risk faktörleri yalnızca ailevi ve kişisel faktörler ile ilgili değil, çevresel etmenlerle de ilişkili olabilir. Kişinin içinde olduğu ortam; İşyeri, ülke, şehir, bölge, okul ve etnik köken kişinin olumsuz durumlara düşme riskini artırabilir. Çevresel risk

faktörleri arasında evsizlik, savaş, çocuk ihmal ve istismarı, göç, doğal afetler, sosyal şiddet, terörizm, aile felaketleri, maddi sıkıntılar, yoksulluk, dengesiz beslenme ve çevrede rol model eksikliği yer almaktadır (Terzi, 2008).

2.3.2.2. Koruyucu faktörler

Riskli ve zor koşullarda büyüyen çocuk ve gençlerin, gelişimlerini tehdit eden tüm olumsuz durumlara rağmen nasıl gelişip psikolojik açıdan sağlıklı kalabildiklerini görmek, benzer durumdaki diğer gençleri ve çocuklara özgü yapılabilecek önleyici araştırmalara ciddi ışık tutmaktadır. Bu sebeple psikolojik dayanıklılık kavramı önleme araştırmalarında önemli ve etkili bir terim olmaya başlamıştır (Özer, 2013).

Her birey belli bir düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahiptir. Önemli olan bu niteliğin kişinin sorununu aşması için yeterli olmasıdır. Koruyucu faktörlerin varlığı bu önlemi belirler. Stresle baş etme yeteneği kişiden kişiye değişir. Ama herkesin sınırları vardır (Bolat, 2013). Bu aşamada koruyucu faktörler kişinin psikolojik sağlık düzeyinin yüksek olmasına katkıda bulunur. Çünkü koruyucu faktörler, kişi, ailesi veya çevresi için stresli bir ortam oluşturan durum ve koşulların etkisini en aza indiren niteliklerdir (Sezgin, 2016). Literatürdeki araştırmalar da risk faktörlerinin psikolojik dayanıklılığı etkili bir şekilde azalttığını, koruyucu faktörlerin ise arttırdığını göstermektedir. Koruyucu faktörler aşağıda belirtilen süreçler sayesinde psikolojik sağlamlığı arttırmaktadır;

- Sorunlu bir husus veya stres tehlikesini azaltmak,
- Stres faktörlerine maruz kalmayı azaltmak,
- Stres faktörlerinin neden olduğu sorunlu zincirler ve olaylar dizisi döngüsünü kırmak,
- Olumlu özgüven ve özsaygı geliştirmek,
- Olumlu yönde birkaç genel seçenek ve düşünceleri arttırır,
- Duygusal düzenlemeyi ve başa çıkmayı kolaylaştırır (Özer, 2013).

Bireysel koruyucu faktörler

Bireylerde psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörleri arasında cinsiyet önemli bir rol oynamaktadır. Bireysel koruyucu faktörler aşağıda sıralanmıştır;

- Yüksek bilişsel işlev,
- Pozitif davranış, dışadönük kişilik, kolay mizaç, psikofizyolojik sağlık,
- Sorun çözümü için güçlü beceriler,

- Hedef ve gelecek odaklılık,
- Cinsiyet (kızların sorun geliştirme eğilimi daha düşüktür) (Özer, 2013).

Ailesel koruyucu faktörler

Ev ortamı aileyi koruyan en önemli faktörlerden biridir. Fiziksel dışlanmanın olmadığı organize, yapılandırılmış bir aile ortamının dayanıklılıkla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Aileyle ilgili bir diğer koruyucu faktör ise ebeveyn tutumlarıdır. Esneklik açısından önemli faktörler ebeveynlerin tutarlı ve yaşa uygun disiplin davranışlarının yanı sıra ebeveynlerin bireysel farklılıklara saygı duyması ve kabul etmesidir (Özer, 2013).

Çocuğun yaşına uygun, tutarlı ve sıkı disiplin yöntemlerini destekleyen ebeveynlik yaklaşımları vardır. Uygun tutumları örnek alan, manevi açıdan ödüllendirici, açık ve etkili iletişim yöntemleri içeren, karşılıklı güveni teşvik eden, kişisel farklılıklara saygı duyan ve koşulsuz kabullenilen aile ortamları, psikolojik dayanıklılıkta çok önemli faktörlerdir. Aile üyeleri de psikolojik dayanıklılık açısından koruyucu faktörlerdir. Tutarlı bakım, uyumlu ve yeterli bakım verme ve en az bir aile üyesiyle (çoğunlukla anne veya baba, kardeş, teyze, amca, büyükanne veya büyükbaba vb.) yakın ilişki, dayanıklılıkla ilişkili görünmektedir. Sağlıklı çocuklar için en önemli aile üyesi genellikle annedir (Özer, 2013).

Ailesel koruyucu faktörler aşağıdaki gibi sıralanmıştır;

- Yeterli seviyede finansman kaynağı
- Pozitif anlamda rol alınan yetişkinler ile birlikte olma
- Güvenli ve organize edilmiş ev ortamı
- Aile hikâyesi
- Kaliteli bakım hizmetleri sunma
- Güvenli bağlanma (Özer, 2013; Bolat, 2013).

Çevresel koruyucu faktörler

Psikolojik sağlamlık demografik özelliklerin yanında çevresel faktörlerden de etkilenmektedir. Literatürde yetkinliğin işlevsel açıklamalarının gelişim dönemlerine göre farklılık gösterebildiği tespit edilmiştir. Örneğin; Erken gelişimde oyun, özgüven, dil gelişimi, motor gelişim, problem çözme; okul döneminde akranlarla ilişkiler, kurallara uyma tutumu, sosyal olarak uyumlu tutum, ergenlik döneminde akademik başarı ve işyeri yeterliliği, düşük anti sosyal tutum, akademik başarı olabilmektedir (Masten, 2001).

Çevre koruma faktörleri aynı zamanda sosyal çevredeki insan ilişkilerinin kalitesini de içermektedir. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili olarak aile dışında çocuğa arkadaşlık, rehberlik

ve yardım sunan destekleyici yetişkinlerin (öğretmenler, akranlar, aile dostları vb.) varlığı çok değerlidir (Bolat, 2013).

Çevresel koruyucu faktörler aşağıdaki gibi sıralanmıştır;

- Güçlü ekonomik şartlar
- Güvenli ortamlar
- Erişilebilir sosyal servis ve kurumlar
- Uygun istek ve fırsatlar
- İyi komşuluk ilişkileri (Özer, 2013).

2.3.3. Psikolojik sağlamlığın özellikleri

İncelemenin temel konusu olan psikolojik sağlamlığın niteliklerine bakıldığında Gürkan (2006), psikolojik dayanıklılığın etkin bir gelişim süreci olduğu ve doğuştan olamayacağını ancak geliştirilebileceğini belirtmiştir. Masten ve Coatsworth (1998) psikolojik sağlamlığı, kişinin karşılaşmış olduğu negatif durumlara adapte olma ve kendini geliştirme yeteneği şeklinde ifade etmekte ve iki noktaya dikkat çekmektedir. Bunlar; Psikolojik sağlamlığın tanımını yapmak için ciddi bir tehdit ya da tehlikeli durumun varlığının ve bu travmatik ya da tehlikeli olay öncesinde uyumun etkin olması durumudur. Tanımlara göre psikolojik dayanıklılığı kuvvetli kişilerin, karşılaştıkları zorluklara rağmen pes etmeyen, iyi sosyal ilişkilere sahip, problem çözme yetenekleri yüksek, öz saygısı yüksek ve empati kurma becerileri kuvvetli olması beklenir (Gürkan, 2006).

Bu bilgiler ışığında psikolojik sağlamlığın özellikleri aşağıdaki gibi sıralanmıştır;

- Psikolojik sağlamlık doğuştan gelen bir nitelik değildir, sonradan kazanılır ve geliştirilebilecek özelliklere sahiptir.
- Psikolojik sağlamlık statik değil dinamik gelişim gösteren bir süreçtir.
- Bir kişinin psikolojik sağlamlık düzeyini gösterebilmesi için hayatındaki sorunlar ve zorluklarla yüzleşmesi, daha sonra bu sorunlara uyum sağlaması ve tüm olumsuzluklara rağmen hayatının farklı alanlarıyla baş etmesi gerekir.
- Koruyucu faktörler psikolojik sağlamlıkta önemli bir faktördür.
- Bu kavramın ilk başta hastalık temelli olduğu düşünülüyordu ancak daha sonra bireyin hasta olmasa bile üzerinde yapılan çalışmalarla geliştirilebileceği görüldü.
- Psikolojik sağlamlık, hayatın zorluklarıyla yüzleşmeyi ve yeni şartlara adaptasyonu teşvik eder.

- Psikolojik sağlamlığı kuvvetli olan kişilerin öz kontrollü, empatik, gerçekçi, kendilerine ve başkalarına saygılı, gerçekçi, güvenilir ve dayanıklı oldukları söylenmektedir (Gürkan, 2006).

2.3.4. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyin özellikleri

Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip kişilerin önceden var olan birçok özelliği vardır. Tümlü ve Receptoğlu (2013) psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin temel özelliklerini şu şekilde sıralanmıştır;

- Kişinin ilerleme görevlerini yerine getirmesi,
- Akademik performansını geliştirmesi gerektiğinin bilincindedir,
- Olumlu sosyal ilişkilere/sosyal becerilere sahiptir,
- Mutlu olabilmek için adımlar atabilir,
- Suç teşkil eden tutum ve fikirlerden uzak durur,
- Patolojik düşünce ve eğilimleri yoktur,
- Duyusal problemler veya semptomlar en aza indirilir,
- Sosyal çevreye uygun davranışlar sergiler,
- Toplumsal farkındalığın artırılması konusunda faaliyetler gösterebilir.

2.4. İlgili Çalışmalar

Yıldıran ve ark. (1996) Ankara il merkezinde yaptıkları lise öğrencilerinin beden eğitiminin amaçlarını hangi öncelik sırasıyla algıladıklarını tespit ederek, cinsiyetlere göre beden eğitimi derslerinden beklentilerini belirledikleri çalışmalarına 6 lise ve okuldan 76 kadın, 105 erkek 181 öğrenci katılmıştır. Lise öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında lisede eğitim gören erkek öğrencilerin yaşları ilerledikçe kız öğrencilere nazaran fiziksel aktivitelere katılımın daha az düştüğü sonucuna varmışlardır.

Simons-Morton ve ark. (1997) ABD'deki dört eyalette toplam 9 okulda yaptıkları çalışmalarına 2410 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda öz-yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılım sağlamanın birbirleriyle ilişkisinin olduğu ve kuvvetli öz-yeterliği olan öğrencilerin fiziksel aktivitelere daha yüksek seviyede ve daha yoğun katıldıkları sonucuna varmıştır.

Baş Aslan (2003) 18-25 yaş arası 207 öğrenciyle yaptığı çalışmada ‘‘üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyini’’ üç farklı yöntemle değerlendirmiş ve kız

öğrencilerin orta şiddetli fiziksel aktivite, erkek öğrencilerin ise yüksek şiddetli fiziksel aktivite puanlarına sahip olduğu sonucuna varmıştır.

Edwards ve arkadaşları (2005)'nin yapmış oldukları çalışmasında 183 kadın ve 94 erkekten oluşan toplam 277 katılımcı, çeşitli fiziksel aktivitelerle düzenli olarak ilgilenenler ile herhangi bir spor dalına ilgi göstermeyen kişilerin fiziksel benlik algısı ve psikolojik sağlık durumlarını karşılaştırmak amacıyla yer almıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre çeşitli fiziksel aktivitelerle ve sporla ilgilenen bireylerin, sporla ilgilenmeyenlere kıyasla zihinsel sağlık, psikolojik sağlık ve fiziksel benlik algısı açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Savcı vd.'nin (2006) 1097 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmalarında, erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla aktif durumda oldukları ve öğrencilerin %68'nin fiziksel olarak aktif olmadıkları yine öğrencilerin %18'inin ise fiziksel aktivite düzeyinin yeterli olduğu sonucuna varmışlardır.

Oaten ve Cheng (2006) yaptıkları araştırmalarında iki ay boyunca devamlı fiziksel aktivite yapan kişileri incelemiş ve sonucunda ise katılımcıların öz düzenleme becerilerinin arttığını tespit etmişlerdir. Bunun yanı sıra katılımcıların stres seviyelerinde, alkol ve sigara kullanımlarında da anlamlı bir şekilde azalma olduğu sonucuna varmışlardır.

Spence ve arkadaşları (2010)'nin yaptığı araştırmaya, 2222 erkek ve 2557 kadın olmak üzere toplamda 4479 kişi katılmış. Bu çalışmanın amacı, ergen bireylerin fiziksel aktiviteye katılımındaki cinsiyet farklarını anlamak ve bu bağlamda öz-yeterliğin rolünü belirlemektir. Araştırma sonuçlarına göre, öz-yeterliğin ve cinsiyetin fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber erkeklerin öz-yeterlik seviyelerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olması, erkeklerin fiziksel aktiviteye katılımında daha yüksek bir orana sahip olmasıyla açıklanmıştır.

Genç vd. (2011) kadın ve erkek yetişkinlerde "fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarını ve bu parametreler arası ilişkileri" ele aldıkları çalışmalarına 387 kadın, 323 erkek toplam 710 kişi katılmıştır. Erkek erişkinlerin fiziksel ve mental sağlık açısından kadın erişkinlerden yüksek bulunduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kololo ve arkadaşları (2012)'nin yaptığı çalışmasına, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımlarını belirlemek amacıyla 1086 erkek ve 1191 kadın olmak üzere toplamda 2277 kişi katılmıştır. Araştırma, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen psikolojik faktörleri belirlemeyi hedeflemiştir. Araştırmanın sonucunda Polonya'da yaşayan 15 yaşındaki nüfusun yarısından fazlası yeterli seviyede fiziksel aktivitelere katılmadığı üstelik

öz-yeterlik, beden imajı ve fiziksel benlik saygısının fiziksel aktivitelere katılımıla pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Ojiambo ve arkadaşları (2012)'nin kırsal ve kentsel alanlarda yaşamına devam eden insanların fiziksel aktivite düzeylerini araştırmak için Kenya'da yapmış oldukları çalışmaya, kırsal alanlarda yaşayan 50 kadın, 47 erkek toplam 97 kişi ile kentsel alanlarda yaşamına devam eden 52 kadın, 51 erkek toplam 103 kişi katılmıştır. Yapılan bu çalışmanın neticesinde, kırsal alanlarda yaşamına devam eden insanların fiziksel aktivitelere katılımlarının kentsel alanlarda yaşayan insanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Bu farklılığın oluşmasına sebebin Kenya'nın kırsal alanlarında yaşayan insanların çoğunluğunun günde en az 3 saat yürüyüş yapmış olduklarının neden olduğunu belirtmişlerdir.

Topsaç ve Bişgin (2014) farklı üniversitelerde okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçladıkları çalışmalarında 19 üniversitede öğrenim gören toplam 318 engelli öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda engelli öğrencilerin boş zaman bulamamaları ve ulaşım sorunları gibi sebeplerden dolayı spor yapamadıkları sonucuna varmışlardır.

Bingöl (2015) çalışmasında, psikolojik sağlamlığın farklı spor veya spor branşlarına bağlı kalmadan egzersizlerle gelişme gösterdiği ve buna bağlı olarak bireylerin olumsuz psikolojik durumlardan spor yardımıyla uzaklaşabileceği, öz saygı, motivasyon ve kendine güven duygularının da yine spor yardımıyla desteklenebileceği sonucuna varmıştır.

Makar (2016) spor eğitime devam eden üniversite öğrencilerine dair yaptığı çalışmasına 167 kadın, 286 erkek toplam 453 kişi katılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda düzenli şekilde yapılan fiziksel aktivitelerin kişilerin öz-yeterlik seviyesini artıracak ve kişinin hem ruhsal anlamda hem de fiziksel anlamda kendini iyi hissedeceğine yardımcı olacağı neticesine varmıştır.

Karaçam ve Pulur (2016) spor yapan ve yapmayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılıklarını incelemiş ve sonucunda anlamlı bir farklılığın olduğu neticesine varmamışlardır. Fakat fiziksel aktivitelere katılımı yüksek olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde psikolojik sağlamlık ve iyimserlik pozitif yönde bir gelişme göstermiştir.

Özdemir (2017) yaptığı çalışmasında spor yapmayan bireyler ile sporcuları karşılaştırmış ve sonucunda sporcuların psikolojik sağlamlık ve olumlu düşünebilme yeterliliğinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Altunbaş (2018) yükseköğrenim düzeyinde öğrenimine devam eden öğrencilerin öz-yeterlik seviyeleri ile spora katılma istekleri arasındaki ilişkinin ele alınması isimli çalışmasına Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda ve Fatih Eğitim Fakültesinde öğrenimine devam eden 250 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma neticesinde öğrencilerin öz-yeterlik ve spora katılım motivasyonları, başarı, fiziksel uygunluk, yetenek gelişimi ve pes etmeme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bununla beraber öz-yeterlik ve cinsiyet, üniversite sporlarına aktif şekilde katılma durumu ve spor branşları değişkenleri ile de anlamlı ve olumlu yönde bir fark bulunduğu sonucuna varmıştır.

Mumcu (2019) 339 erkek 176 kadın toplam 515 kişi üzerinde yapmış olduğu spor yapıp yapmama durumlarına göre stres seviyelerine baktığı çalışmasında sonuç olarak spor yapmayan kişilerin öz-yeterlik algısı ve stres düzeyleri az ve spor yapan kişilerin mutluluk seviyelerinin fazla olduğu sonucuna varmıştır.

Yavuz (2019) yaptığı araştırmasında, 17 kadın 94 erkek olmak üzere toplamda 111 bedensel engelli sporcunun katılımıyla, sporun özel gereksinimli bireyleri hem bilişsel hem de psikolojik sağlamlık açısından olumlu yönde etkilediği ve bu bireylerin hayatlarını bazı eksikliklere rağmen sürdürmelerinin, toplumun bir parçası olduklarının farkına varmalarına yardımcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Düzen (2021) lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini, cinsiyet, spor yapıp-yapmama, spor amacı ve haftalık antrenman/egzersiz sıklığı değişkenleri açısından incelediği çalışmasına 483 kadın, 526 erkek toplam 1009 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasında ki ilişkiye baktığında erkek öğrencilerin kız öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bununla beraber spor aktivitelerine katılan öğrencilerin spor aktivitelerine katılmayan öğrencilere oranla psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca öğrencilerin mutluluk düzeylerinin artmasının psikolojik sağlamlık düzeylerinin artmasıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Abur (2022)'un yapmış olduğu çalışmasına 262 kız, 238 erkek toplam 500 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerinde anlamlı ve önemli bir yordayıcı olduğu görülürken saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı ve önemli bir yordayıcı olmadığı görülmüştür.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın modeli nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli olarak bilinen genel tarama modellerine dayanmaktadır. Tarama modelleri, katılımcıların fikirlerini, ilgi alanlarını, yeteneklerini, becerilerini, tutumlarını belirlemek için kullanılan modellerdir. Örnek olay ve genel tarama olmak üzere iki farklı türü bulunmaktadır. İlişkisel tarama modelleri ise genel tarama modellerine dâhildir ve iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin derecesini belirlemeyi amaçlar.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2022-2023 eğitim öğretim yılı Ordu ili Ünye ilçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı liselerde öğrenim gören ortaöğretim öğrencilerinden oluşturmaktadır. Çalışmada tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Ordu ili Ünye ilçesinde Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı Fen, Anadolu, İmam Hatip, Mesleki ve Teknik ile Çok Programlı Anadolu liselerinin 9, 10, 11, 12. Sınıflarında eğitimlerine devam etmekte olan 546 kız, 255 erkek toplam 801 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin demografik özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler tablo 3.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımlar

Değişkenler	Kategori	f	%
Cinsiyet	Erkek	255	31,8
	Kız	546	68,2
Yaş	13-14	127	15,9
	15-16	343	42,8
	17-18	331	41,3
Okul türü	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	399	49,8
	Fen Lisesi	125	15,6
	Anadolu Lisesi	154	19,2
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	65	8,1
	Çok Programlı Anadolu Lisesi	58	7,2
Sınıf	9. sınıf	173	21,6
	10. sınıf	183	22,8
	11. sınıf	229	28,6
	12. sınıf	216	27,0
Fiziksel aktivite katılım durumu	Katılıyor	521	65,0
	Katılmıyor	280	35,0
Spor branşı türü	Takım	273	52,4

	Bireysel	132	25,3
	Takım + bireysel	116	22,3
	Hiç	92	17,7
Fiziksel aktivite katılım sıklığı	0-3 saat	226	43,4
	3-6 saat	78	15,0
	6-9 saat	64	12,3
	9-12 saat	36	6,9
	12 ve üzeri	25	4,8
Akademik başarı	Zayıf	109	13,6
	Orta	242	30,2
	İyi	450	56,2
Ekonomik durum	Zayıf	63	7,9
	Orta	436	54,4
	İyi	302	37,7

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların %68,2'sinin kız, %31,8'inin erkeklerden oluştuğu, %15,9'unun 13-14 yaş, %42,8'inin 15-16 yaş, %41,3'ünün 17-18 yaş grubunda olduğu, %49,8'inin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde, %15,6'sının Fen Lisesi'nde, %19,2'sinin Anadolu Lisesi'nde ve %7,2'sinin Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde eğitim gördüğü, %21,6'sının 9. sınıf, %22,8'inin 10. sınıf, %28,6'sının 11. sınıf ve %27'sinin 12. sınıf öğrencisi olduğu ifade edilmektedir. Katılımcıların %35'inin herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmadığı, %65'inin fiziksel aktiviteye katıldığı ve fiziksel aktiviteye katılan katılımcıların %52,4'ünün takım sporlarına, %25,3'ünün bireysel sporlara, %22,3'ünün ise hem bireysel sporlara hem de takım sporlarına katılım sağladığı görülmektedir. Fiziksel aktivite yapan katılımcıların %17,7'sinin düzenli olarak haftalık herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmadığı, ancak %43,4'ünün 0-3 saat, %15'inin 3-6 saat, %12,3'ünün 6-9 saat, %4,8'inin ise 12 saat ve üzeri fiziksel aktiviteye katıldığı ifade edilmektedir. Katılımcıların akademik başarı düzeylerinin %13,6'sında zayıf, %30,2'sinde orta ve %56,2'sinde iyi düzeyde olduğu, ailelerinin ekonomik durumlarının ise %7,9'unda zayıf, %54,4'ünde orta ve %37,7'sinde iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, geçerlik güvenirlik çalışmaları kanıtlanmış Telef ve Karaca (2012)'nin hazırlamış olduğu Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, Arslan (2015) tarafından Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Ordu İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden veri toplama izinlerinin alınmasının ardından 2022-2023 eğitim öğretim yılı Şubat - Mayıs ayları arasında Ordu ili Ünye ilçesindeki okullar ziyaret edilerek öğrencilere Google Forms aracılığıyla anketler ulaştırılmış ve veriler toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, katıldığı spor branşı türü, haftalık katıldığı fiziksel aktivite sıklığı, okul başarı durumu ve ailenin gelir düzeyi gibi demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan ve ekte sunulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4.2. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği

Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, Muris (2001) tarafından 14 - 17 yaş arası ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Telef ve Karaca (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek de toplamda 21 madde, 3 alt boyut ve her alt boyutunda yedişer maddesi bulunmaktadır. Öz-yeterliğin 3 boyutunu temsil ettiği varsayılan ölçeğin birinci alt boyutu olan sosyal öz-yeterlik (1,5,7,10,13,16,18), ikinci alt boyut olan akademik öz-yeterlik (3,6,9,12,15,17,20) ve ölçeğin son alt boyutu olan duygusal öz-yeterlik (2,4,8,11,14,19,21) maddeleri oluşturmaktadır. Ölçek 5'li likert tipinde tasarlanmıştır. Ölçekte olumsuz madde bulunmamaktadır. Yapılan araştırmada hesaplanan Cronbach Alfa (α) katsayıları sosyal öz-yeterlik için .85, akademik öz-yeterlik için .88, duygusal öz-yeterlik için .88 olarak hesaplanmıştır. Son olarak ölçeğin genel öz-yeterlik Alpha (α) katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda ise Cronbach Alfa (α) katsayıları akademik öz-yeterlik için .81, sosyal öz-yeterlik için .78, duygusal öz-yeterlik için .82 ve genel öz-yeterlik için .89 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.2. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği Cronbach's Alpha Katsayıları Tablosu

Ölçek	Cronbach's Alpha
Akademik öz-yeterlik	,81
Sosyal öz-yeterlik	,78
Duygusal öz-yeterlik	,82
Genel öz-yeterlik	,89

Tablo 3.2. incelendiğinde, öz-yeterlik ölçeği verilerinin analiz için yeterli düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

3.4.3. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği

Çalışmaya katılan bireylerin Psikolojik Sağlamlık seviyelerini tespit etmek amacıyla kullanılan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, 11 ülkeden gelen verilerle geliştirilmiş olup toplamda 28 madde içermektedir ve orijinal hali üç alt ölçek ile sekiz alt boyuttan meydana gelmektedir (Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver, 2012). Ölçeğin kısa formu, Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma ile geliştirilmiş olup, bu çalışmaların sonucunda 12 maddeden oluşan bir yapı elde edilmiştir. 5'li likert tipinde tasarlanan ölçme aracı cevapları "Beni tamamen tanımlıyor (5)" ile "Hiç tanımlamıyor (1)" arasında sıralanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek sağlamlık düzeyini belirtmektedir. Ölçeğin faktör yük değeri .39 ve .88 arasındadır. Cronbach Alpha (α) değeri ise .84'tür.

Ölçeğinin kısa formu Arslan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Arslan'ın yapmış olduğu bu uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha (α) değeri .91 bulunmuştur.

Çalışmamızda ise Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Cronbach Alpha (α) değeri .84 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Cronbach's Alpha Katsayıları Tablosu

Ölçek	Cronbach's Alpha
Psikolojik sağlamlık	,84

Tablo 3.3. incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ölçeği verilerinin analiz için yeterli düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

3.4.4. Verilerin analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Veri analizinde ilk aşamada güvenilirlik ve normal dağılım analizi uygulanmıştır.

Tablo 3.4. Ölçek Puanlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
Akademik öz-yeterlik	,100	-,362
Sosyal öz-yeterlik	-,084	-,302
Duygusal öz-yeterlik	,300	-,420
Genel öz-yeterlik	,331	,238
Psikolojik sağlamlık	-,493	-,100

Tablo 3.4. incelendiğinde, araştırma kapsamında toplanan öz-yeterlik ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği verilerinin analiz için yeterli düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir. Normal dağılımın incelenmesine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri değerlendirildiğinde, değerlerin normal dağılım için uygun olan -2 ile +2 arasında olduğu, buna göre verilerin normal dağılıma uygun olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında toplanan veriler normal dağılıma uygun olduğundan dolayı parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir. İki kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Independent Samples T Test kullanılırken, ikiden fazla kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analizinde gruplar arasında anlamlı farklılıklar olması durumunda, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için PostHoc test olarak Tukey kullanılmıştır. Ölçek puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi, öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığa etkisinin incelenmesinde ise Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde problem alt cümlesi ve alt problemler ile ilgili analiz sonuçlarını gösteren tablolar yer almaktadır.

Tablo 4.1. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	N	X	SS
Akademik öz-yeterlik	801	21,56	5,79
Sosyal öz-yeterlik	801	23,29	5,59
Duygusal öz-yeterlik	801	19,89	6,29
Genel öz-yeterlik	801	64,74	14,74

Tablo 4.1. incelendiğinde, öğrencilerin akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik ve genel öz-yeterlik düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Akademik öz-yeterlik	Erkek	255	21,17	5,30	-1,321	,187
	Kız	546	21,75	6,01		
Sosyal öz-yeterlik	Erkek	255	23,92	5,60	2,191	,029
	Kız	546	22,99	5,56		
Duygusal öz-yeterlik	Erkek	255	21,24	5,79	4,175	,000
	Kız	546	19,26	6,42		
Genel öz-yeterlik	Erkek	255	66,32	13,61	2,078	,038
	Kız	546	64,00	15,19		

Tablo 4.2. incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyetlerine göre akademik öz-yeterlik düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), ancak erkek öğrencilerin sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyinin kız öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş grubu	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
Akademik öz-yeterlik	13-14	127	21,11	5,45	1,633	,196	-
	15-16	343	21,31	5,44			
	17-18	331	22,00	6,25			
Sosyal öz-yeterlik	13-14	127	22,48	5,64	10,186	,000	1<3, 2<3
	15-16	343	22,57	5,32			
	17-18	331	24,34	5,69			
Duygusal öz-yeterlik	13-14	127	18,51	5,91	7,008	,001	1<3, 2<3
	15-16	343	19,54	6,05			
	17-18	331	20,78	6,55			
Genel öz-yeterlik	13-14	127	62,10	13,97	7,823	,000	1<3, 2<3
	15-16	343	63,43	13,44			
	17-18	331	67,11	15,95			

Tablo 4.3. incelendiğinde, öğrencilerin yaş gruplarına göre akademik öz-yeterlik düzeylerinin arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı ($p>0,05$), ancak sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikte 17-18 yaş grubundaki öğrencilerin öz-yeterlik düzeyinin 13-14 ve 15-16 yaş grubundaki öğrencilerin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 4.4. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Okul türü	N	X	SS	F	p	Fark
Akademik öz-yeterlik	MTAL (1)	399	20,55	5,50	10,075	,000	1<2,
	Fen Lisesi (2)	125	22,67	5,56			1<3,
	Anadolu Lisesi (3)	154	22,03	5,64			1<5,
	Anadolu İmam Hatip Lisesi (4)	65	21,43	6,01			3<5, 4<5
	Çok Programlı Anadolu Lisesi(5)	58	25,03	6,62			
Sosyal öz-yeterlik	MTAL (1)	399	22,62	5,42	6,483	,000	1<5,
	Fen Lisesi (2)	125	23,20	6,01			2<5,
	Anadolu Lisesi (3)	154	23,71	5,36			3<5, 4<5
	Anadolu İmam Hatip Lisesi (4)	65	23,71	5,38			
	Çok Programlı Anadolu Lisesi(5)	58	26,43	5,58			
Duygusal öz-yeterlik	MTAL (1)	399	18,74	6,11	15,208	,000	1<2,
	Fen Lisesi (2)	125	20,66	5,99			1<5,
	Anadolu Lisesi (3)	154	20,11	5,97			2<5,
	Anadolu İmam Hatip Lisesi (4)	65	20,23	6,30			3<5, 4<5
	Çok Programlı Anadolu Lisesi(5)	58	25,19	6,05			
Genel öz-yeterlik	MTAL (1)	399	61,92	13,83	14,811	,000	1<2,
	Fen Lisesi (2)	125	66,54	14,44			1<3,
	Anadolu Lisesi (3)	154	65,85	14,10			1<5,
	Anadolu İmam Hatip Lisesi (4)	65	65,37	14,51			2<5,
	Çok Programlı Anadolu Lisesi(5)	58	76,66	16,63			3<5, 4<5

Tablo 4.4. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin eğitimlerine devam ettikleri okul türüne göre akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerin arasında anlamlı seviyede farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Akademik öz-yeterlikte, Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin öz-yeterlik düzeyinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), buna ek olarak Fen Lisesi ve Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin öz-yeterlik düzeyinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitimlerine devam eden öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Sosyal öz-yeterlikte, Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin öz-yeterlik düzeyinin diğer okul türlerinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Benzer şekilde sosyal öz-yeterlikte Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin sosyal öz-yeterlik düzeyleri diğer dört okul türünde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Buna ek olarak Fen Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin sosyal öz-yeterlik düzeylerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitimlerine devam eden öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu ($p<0,05$) sonucuna varılmaktadır. Duygusal öz-yeterlik düzeyleri incelendiğinde Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde, Fen Lisesi'nde, Anadolu Lisesi'nde ve Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitimlerine devam eden öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$), Anadolu Lisesinde eğitimlerine devam eden öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Genel öz-yeterlikte, Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeylerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı seviyede yüksek olduğu ($p<0,05$), bunun yanında Fen Lisesi'nde ve Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden öz-yeterlik düzeylerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden yüksek düzeyde olduğu ($p<0,05$) sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 4.5. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Sınıflarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	N	X	SS	F	p	Fark
Akademik öz-yeterlik	9. sınıf	173	20,90	5,49	1,439	,230	-
	10. sınıf	183	21,88	5,21			
	11. sınıf	229	21,40	6,09			
	12. sınıf	216	22,01	6,15			
Sosyal öz-yeterlik	9. sınıf	173	22,16	5,59	6,857	,000	1<4, 2<4, 3<4
	10. sınıf	183	22,86	5,00			
	11. sınıf	229	23,23	5,71			
	12. sınıf	216	24,61	5,71			
Duygusal öz-yeterlik	9. sınıf	173	18,46	5,95	4,708	,003	1<3, 1<4
	10. sınıf	183	19,89	5,75			
	11. sınıf	229	20,11	6,66			
	12. sınıf	216	20,81	6,43			
Genel öz-yeterlik	9. sınıf	173	61,51	13,57	5,250	,001	1<4
	10. sınıf	183	64,63	12,95			
	11. sınıf	229	64,73	15,62			
	12. sınıf	216	67,43	15,63			

Tablo 4.5. incelendiğinde, öğrencilerin sınıflarına göre akademik öz-yeterliklerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı ($p>0,05$), sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Sosyal öz-yeterlikte 12. sınıftaki öğrencilerin sosyal öz-yeterlik düzeylerinin 9. sınıf, 10. sınıf ve 11. sınıfta eğitimlerine devam etmekte olan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Duygusal öz-yeterlikte 11 ve 12'nci sınıfta eğitim gören öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin 9'uncu sınıfta eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Genel öz-yeterlikte ise 12'nci sınıfta eğitim gören öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeylerinin 9'uncu sınıfta eğitim görenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 4.6. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Katılma durumu	N	X	SS	t	p
Akademik öz-yeterlik	Katılıyor	521	21,85	5,85	1,896	,058
	Katılmıyor	280	21,04	5,65		
Sosyal öz-yeterlik	Katılıyor	521	23,98	5,69	4,882	,000
	Katılmıyor	280	21,99	5,17		
Duygusal öz-yeterlik	Katılıyor	521	20,59	6,38	4,343	,000
	Katılmıyor	280	18,59	5,92		
Genel öz-yeterlik	Katılıyor	521	66,42	15,09	4,455	,000
	Katılmıyor	280	61,61	13,52		

Tablo 4.6. incelendiğinde, öğrencilerin akademik öz-yeterliklerinde fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$), ancak fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılmayanlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 4.7. Fiziksel Aktiviteye Katılan Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Spor Branşı Türüne Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor branşı türü	N	X	SS	F	p
Akademik öz-yeterlik	Takım	273	21,68	5,86	,355	,701
	Bireysel	132	21,87	5,86		
	Takım + bireysel	116	22,22	5,87		
Sosyal öz-yeterlik	Takım	273	23,92	5,51	,052	,950
	Bireysel	132	24,11	5,84		
	Takım + bireysel	116	23,98	5,95		
Duygusal öz-yeterlik	Takım	273	20,55	6,21	,196	,822
	Bireysel	132	20,40	6,53		
	Takım + bireysel	116	20,90	6,64		
Genel öz-yeterlik	Takım	273	66,15	14,75	,162	,850
	Bireysel	132	66,39	15,52		
	Takım + bireysel	116	67,10	15,50		

Tablo 4.7. incelendiğinde, öğrencilerin katıldıkları spor branşı türüne göre akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik ve genel öz-yeterlik düzeylerinin arasında anlamlı derecede farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.8. Fiziksel Aktiviteye Katılan Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Katılım sıklığı	N	X	SS	F	p	Fark
Akademik öz-yeterlik	Hiç	92	19,90	5,65	4,000	,001	1<3, 1<4, 1<5
	0-3 saat	226	21,68	5,95			
	3-6 saat	78	22,46	5,58			
	6-9 saat	64	22,69	5,78			
	9-12 saat	36	24,17	5,00			
	12 ve üzeri	25	23,16	6,10			
Sosyal öz-yeterlik	Hiç	92	23,28	5,95	5,680	,000	1<5, 2<5, 3<5
	0-3 saat	226	23,08	5,74			
	3-6 saat	78	24,17	5,54			
	6-9 saat	64	25,19	5,40			
	9-12 saat	36	27,56	4,08			
	12 ve üzeri	25	25,92	4,65			

Tablo 4.8. (Devamı)

Ölçek	Katılım sıklığı	N	X	SS	F	p	Fark
Duygusal öz-yeterlik	Hiç	92	18,47	5,77	9,149	,000	1<3, 1<4, 1<5, 1<6, 2<5, 2<6
	0-3 saat	226	19,66	6,33			
	3-6 saat	78	21,73	5,82			
	6-9 saat	64	21,89	6,84			
	9-12 saat	36	24,72	5,46			
	12 ve üzeri	25	24,00	5,69			
Genel öz-yeterlik	Hiç	92	61,65	13,32	8,198	,000	1<3, 1<4, 1<5, 1<6, 2<5
	0-3 saat	226	64,42	15,29			
	3-6 saat	78	68,36	14,10			
	6-9 saat	64	69,77	15,88			
	9-12 saat	36	76,44	11,89			
	12 ve üzeri	25	73,08	14,25			

Tablo 4.8. incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılma sıklığına göre akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir fark görülmektedir ($p<0,05$). Haftada 3-6 saat, 6-9 saat ve 9-12 saat fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeylerinin fiziksel aktiviteye hiç katılmayanlardan daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Haftada 9-12 saat fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin, sosyal öz-yeterlik düzeyleri fiziksel aktiviteye hiç katılmayanlardan, 0-3 saat ve 3-6 saat katılan öğrencilerden anlamlı seviyede yüksek görülmektedir ($p<0,05$). Fiziksel aktiviteye katılmayan öğrencilerin duygusal öz-yeterlikleri haftada 3-6 saat, 6-9 saat, 9-12 saat ve 12 saatten fazla fiziksel aktivite yapanların duygusal öz-yeterliklerinden anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ($p<0,05$), buna ek olarak haftada 9-12 saat ve 12 saatten fazla fiziksel aktivite yapan öğrencilerin duygusal öz-yeterliklerinin 0-3 saat fiziksel aktivite yapan öğrencilerden anlamlı derece yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Hiç fiziksel aktiviteye katılmayan öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeylerinin 3-6 saat, 6-9 saat ve 9-12 saat ve 12 saatten fazla katılan öğrencilerden anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmektedir ($p<0,05$), aynı zamanda, 9-12 saat fiziksel aktivite yapan öğrencilerin genel öz-yeterlikleri 0-3 saat olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 4.9. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Akademik Başarı Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Akademik başarı	N	X	SS	F	p	Fark
Akademik öz-yeterlik	Zayıf	109	17,64	5,48	59,637	,000	1<2, 1<3, 2<3
	Orta	242	20,14	5,41			
	İyi	450	23,28	5,39			
Sosyal öz-yeterlik	Zayıf	109	21,38	5,50	9,559	,000	1<2, 1<3
	Orta	242	23,01	5,64			
	İyi	450	23,90	5,48			
Duygusal öz-yeterlik	Zayıf	109	18,11	6,45	9,568	,000	1<3, 2<3
	Orta	242	19,21	6,22			
	İyi	450	20,69	6,17			
Genel öz-yeterlik	Zayıf	109	57,13	14,22	29,808	,000	1<2, 1<3, 2<3
	Orta	242	62,36	14,59			
	İyi	450	67,86	14,04			

Tablo 4.9. incelendiğinde, öğrencilerin akademik başarı durumlarına göre akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Akademik başarı düzeyi iyi ve orta olan katılımcıların akademik öz-yeterlik ve genel öz-yeterlik düzeylerinin akademik başarı düzeyi zayıf olan öğrencilere oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca akademik başarı düzeyi iyi olan öğrencilerin akademik ve genel öz-yeterliklerinin akademik başarı düzeyi orta seviye olan öğrencilerden daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Akademik başarı durumu iyi olan öğrencilerin sosyal ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri, akademik başarı durumu zayıf olan öğrencilerden anlamlı derece daha yüksek görülmektedir ($p<0,05$), ayrıca başarı durumu orta seviyede olan öğrencilerin sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin akademik başarı durumu zayıf olan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.10. Katılımcıların Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Ailelerinin Ekonomik Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Ekonomik durum	N	X	SS	F	p	Fark
Akademik öz-yeterlik	Zayıf	63	20,29	5,47	12,202	,000	1<3, 2<3
	Orta	436	20,87	5,58			
	İyi	302	22,83	5,94			
Sosyal öz-yeterlik	Zayıf	63	21,49	5,95	18,154	,000	1<3, 2<3
	Orta	436	22,54	5,42			
	İyi	302	24,74	5,45			
Duygusal öz-yeterlik	Zayıf	63	18,67	6,42	13,326	,000	1<3, 2<3
	Orta	436	19,07	5,92			
	İyi	302	21,34	6,53			
Genel öz-yeterlik	Zayıf	63	60,44	15,20	20,918	,000	1<3, 2<3
	Orta	436	62,47	14,01			
	İyi	302	68,91	14,73			

Tablo 4.10. incelendiğinde, öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumlarına göre akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik seviyeleri arasında anlamlı bir fark görülmektedir ($p<0,05$). Ailelerinin ekonomik durumu iyi ve orta olan katılımcıların akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyleri ekonomik durumu zayıf olan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.11. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	N	X	SS
Psikolojik sağlamlık	801	3,80	0,72

Tablo 4.11. incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.12. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Psikolojik sağlamlık	Erkek	255	3,86	0,68	1,478	,140
	Kız	546	3,78	0,73		

Tablo 4.12. incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.13. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş grubu	N	X	SS	F	p
Psikolojik sağlamlık	13-14	127	3,77	0,77	,610	,544
	15-16	343	3,78	0,70		
	17-18	331	3,84	0,71		

Tablo 4.13. incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde yaş grubuna bağlı olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.14. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Okul türü	N	X	SS	F	p
Psikolojik sağlamlık	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	399	3,77	0,79	,540	,707
	Fen Lisesi	125	3,81	0,63		
	Anadolu Lisesi	154	3,86	0,64		
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	65	3,81	0,58		
	Çok Programlı Anadolu Lisesi	58	3,85	0,67		

Tablo 4.14. incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde okul türüne göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.15. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Sınıflarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	N	X	SS	F	p	Fark
Psikolojik sağlamlık	9. sınıf	173	3,83	0,73	3,610	,013	3<2, 3<4
	10. sınıf	183	3,88	0,64			
	11. sınıf	229	3,68	0,75			
	12. sınıf	216	3,85	0,71			

Tablo 4.15 incelendiğinde, 10'uncu ve 12'inci sınıfta eğitim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin 11'ince sınıfta eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.16. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Katılma durumu	N	X	SS	t	p
Psikolojik sağlamlık	Katılıyor	521	3,81	0,71	,155	,877
	Katılmıyor	280	3,80	0,72		

Tablo 4.16. incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.17. Fiziksel Aktiviteye Katılan Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Spor Branşı Türüne Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor branşı türü	N	X	SS	F	p
Psikolojik sağlamlık	Takım	273	3,86	0,75	2,991	,051
	Bireysel	132	3,68	0,63		
	Takım + bireysel	116	3,82	0,71		

Tablo 4.17. incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde spor branşı türüne göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.18. Fiziksel Aktiviteye Katılan Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Katılım sıklığı	N	X	SS	F	p	Fark
Psikolojik sağlamlık	Hiç	92	3,60	0,77	3,797	,002	1<5
	0-3 saat	226	3,78	0,73			
	3-6 saat	78	3,83	0,73			
	6-9 saat	64	3,92	0,60			
	9-12 saat	36	4,13	0,51			
	12 ve üzeri	25	3,95	0,54			

Tablo 4.18. incelendiğinde, fiziksel aktiviteye haftalık 9-12 saat katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin hiç katılmayan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.19. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Akademik Başarı Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Akademik başarı	N	X	SS	F	p	Fark
Psikolojik sağlamlık	Zayıf	109	3,53	0,78	11,524	,000	1<2, 1<3
	Orta	242	3,78	0,76			
	İyi	450	3,88	0,65			

Tablo 4.19. incelendiğinde, akademik başarı durumları iyi ve orta seviyede olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin akademik başarı durumu zayıf olan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.20. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Ailelerinin Ekonomik Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Ekonomik durum	N	X	SS	F	p	Fark
Psikolojik sağlamlık	Zayıf	63	3,43	0,85	13,661	,000	1<2, 1<3, 2<3
	Orta	436	3,77	0,73			
	İyi	302	3,93	0,63			

Tablo 4.20. incelendiğinde, ailelerinin ekonomik durumu iyi seviyede olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin ekonomik durumu orta ile zayıf olan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca ekonomik durumu orta seviyede olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin ekonomik durumu zayıf seviyede olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 4.21. Öz-yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Akademik öz-yeterlik	Sosyal öz-yeterlik	Duygusal öz-yeterlik	Genel öz-yeterlik	Psikolojik sağlamlık
Akademik öz-yeterlik	r	-				
	p					
Sosyal öz-yeterlik	r	,496	-			
	p	,000				
Duygusal öz-yeterlik	r	,586	,539	-		
	p	,000	,000			
Genel öz-yeterlik	r	,832	,805	,862	-	
	p	,000	,000	,000		
Psikolojik sağlamlık	r	,513	,397	,412	,528	-
	p	,000	,000	,000	,000	

Tablo 4.21. incelendiğinde, öğrencilerin akademik öz-yeterlik ($r=,513$; $p<0,05$), sosyal öz-yeterlik ($r=,397$; $p<0,05$), duygusal öz-yeterlik ($r=,412$; $p<0,05$) ve genel öz-yeterlik ($r=,528$; $p<0,05$) ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 4.22. Öz-yeterliğin Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	2,110	,100		21,156	,000
Akademik öz-yeterlik	,046	,005	,372	9,777	,000
Sosyal öz-yeterlik	,019	,005	,152	4,143	,000
Duygusal öz-yeterlik	,013	,004	,112	2,865	,004
$r=,545$; $r^2=,294$; $F(3, 797)=112,077$; $p=,000$					

Tablo 4.22. incelendiğinde, öz-yeterliğin psikolojik sağlamlık üzerinde %29,4 düzeyinde anlamlı etkisi olduğu görülmektedir ($r^2=,294$; $p<0,05$). Alt boyutlar incelendiğinde, en yüksek etkinin sırasıyla akademik öz-yeterlik ($\beta=,372$; $p<0,05$), sosyal öz-yeterlik ($\beta=,152$; $p<0,05$) ve duygusal öz-yeterlik ($\beta=,112$; $p<0,05$) alt boyutlarında olduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarının öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarına etkileri farklı değişkenler açısından incelenmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre akademik öz-yeterlik düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı, ancak erkek öğrencilerin sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyinin kız öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet faktörünün öz-yeterlik düzeyi üzerinde belirleyici olmasının temelinde cinsiyet faktörünün öz-yeterlik düzeyini belirleyen unsurun duygusal ve psikolojik gelişim özelliklerinde görülen bazı farklılıklar olduğu düşünülebilir. Literatür incelendiğinde ise Başar (2023) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin cinsiyete göre öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğunu, söz konusu farklılığın sadece akademik öz-yeterlik alt boyutunda olduğunu tespit etmiştir. Bu kapsamda kız öğrencilerin akademik öz-yeterlik seviyelerinin anlamlılık düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek seviyede oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerin sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin ise cinsiyete göre değişmediği sonucuna varmıştır. Nas (2019) ortaokul öğrencilerinde öz-yeterlik düzeyinde etkili olan demografik değişkenleri incelediği çalışmada, cinsiyet değişkeni ile genel öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Balyan (2009) tarafından yapılan çalışmada ise ortaokul öğrencileri ile ortaöğretim öğrencilerinin demografik özelliklerine göre öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış ve sonuç olarak hem ortaokul öğrencileri hem de ortaöğretim öğrencilerinin öz-yeterlik düzeyinin cinsiyete göre değişmediği tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin yaş gruplarına göre akademik öz-yeterlik düzeylerinin arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı ancak sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikte 17-18 yaş grubundaki öğrencilerin öz-yeterlik düzeyinin 13-14 ve 15-16 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu noktada fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin yaşı arttıkça sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinin de artışlara neden olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde ise çalışmamızı kısmen destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Başar (2023) yapmış olduğu çalışmada spor yapan ortaokul öğrencilerinin öz-yeterlik düzeyleri ile spor yaşları arasında ilişkiyi incelemiş, öz-yeterlik alt boyutları ile spor yaşı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Bununla beraber spor yaşı ile genel öz-yeterlik

düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu da belirtmiştir. Pekel (2016) spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerinin akademik öz yeterlikleri ve üniversite yaşam kalitesi arasındaki ilişkisini incelediği çalışmasında, öğrencilerin yaş gruplarına göre akademik öz-yeterlik puan ortalamaları arasında 18-20 ve 21-23 yaş arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edildiği sonucuna varmıştır. Turan ve ark. (2016) yapmış oldukları çalışmada katılımcıların yaş değişkenine göre genel öz-yeterlik skorlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların eğitim gördükleri okul türüne göre akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinin arasında anlamlı seviyede farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Akademik öz-yeterlikte, Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde eğitim gören katılımcıların öz-yeterlik düzeyinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), buna ek olarak Fen Lisesi ve Anadolu Lisesi'nde eğitim gören katılımcıların öz-yeterlik düzeyinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitimlerine devam eden öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Sosyal öz-yeterlikte, Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde eğitim gören katılımcıların öz-yeterlik düzeyinin diğer okul türlerinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Benzer şekilde sosyal öz-yeterlikte Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde eğitim gören katılımcıların sosyal öz-yeterlik düzeyleri diğer dört okul türünde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Buna ek olarak Fen Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin sosyal öz-yeterlik düzeylerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitimlerine devam eden öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu ($p<0,05$) sonucuna varılmaktadır. Duygusal öz-yeterlik düzeyleri incelendiğinde Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde, Fen Lisesi'nde, Anadolu Lisesi'nde ve Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitimlerine devam eden öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu ($p<0,05$), Anadolu Lisesinde eğitimlerine devam eden öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitimlerine devam öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Genel öz-yeterlikte, Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeylerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı seviyede yüksek olduğu ($p<0,05$), bunun yanında Fen Lisesi'nde ve Anadolu Lisesi'nde

eğitim gören öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden yüksek düzeyde olduğu ($p<0,05$) sonucuna ulaşılmaktadır. Literatüre bakıldığında ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Şengül (2021) yapmış olduğu çalışmada katılımcı öğrencilerin okudukları okul türüne göre öz-yeterliklerinde anlamlı farklar bulmuştur. Fen lisesinde okuyan öğrencilerin duygusal ve sosyal öz-yeterlikleri diğer liselerde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Oktaş (2019) yapmış olduğu çalışmada çalışmamıza paralel sonuç elde etmiştir. Doğan (2011) yapmış olduğu çalışmada, farklı liselerde eğitim görmekte olan öğrencilerin beden eğitimi ve spora olan tutumlarını incelemiş ve sonuç olarak kız meslek lisesinin beden eğitimi ve spora olan tutumları en yüksek puanı aldığı görülürken, endüstri meslek lisesinin en düşük puanı aldığını belirtmiştir. Spor lisesi ile güzel sanatlar lisesinin ikinci olarak yüksek puan aldığını belirtmiştir. Balanlı (2017) ise yapmış olduğu çalışmada, ortaöğretim öğrencilerin lise türü değişkeni açısından spora katılımlarını karşılaştırmış ve yapılan araştırma sonucunda spora katılımın en yüksek olduğu lise türünün güzel sanatlar ile spor lisesi olduğunu sonucuna varmıştır. Devamında ise imam hatip ile meslek lisesinin en yüksek puanı aldığı sonucuna varmıştır. Literatüre bakıldığı zaman farklı sonuçlara ulaşılmış çalışmalarda bulunmaktadır. Tanır (2013) yapmış olduğu çalışmada ilköğretimde öğrenim görmekte olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini farklı değişkenler ile analiz etmiştir. Yapılan analiz sonucunda ilköğretim öğrencilerinin öğrenim görmekte oldukları okullara göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırdığında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların sınıflarına göre akademik öz-yeterliklerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı ($p>0,05$), sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Sosyal öz-yeterlikte 12. sınıftaki katılımcıların sosyal öz-yeterlik düzeylerinin 9. sınıf, 10. sınıf ve 11. sınıfta eğitimlerine devam öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Duygusal öz-yeterlikte 11 ve 12'nci sınıfta eğitim gören katılımcıların duygusal öz-yeterlik düzeylerinin 9'uncu sınıfta eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Genel öz-yeterlikte ise 12'nci sınıfta eğitim gören katılımcıların genel öz-yeterlik düzeylerinin 9'uncu sınıfta eğitim görenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Oktaş (2019) yapmış olduğu çalışmada 12. sınıf öğrencilerin akademik öz-yeterlikleri 9. sınıf öğrencilerine oranla daha yüksek

olduğu sonucuna varmıştır. Ekinci (2011) yapmış olduğu çalışmada 12. Sınıf öğrencilerinin akademik öz-yeterlik düzeylerinin 9. sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların akademik öz-yeterliklerinde fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$), ancak fiziksel aktiviteye katılanların sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılmayanlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Ünsal (2019) yaptığı çalışmada fiziksel aktiviteye katılan katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Şengül (2021) yapmış olduğu çalışmada ders dışı fiziksel aktivitelere katılım sağlayan öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin katılım sağlamayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların katıldıkları spor branşı türüne göre akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Şengül (2021) yapmış olduğu çalışmada katılımcı öğrencilerin katıldıkları spor dallarına göre öz-yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamız ile farklılıklar gösteren çalışmalarda bulunmaktadır. Ünsal (2019) yapmış olduğu çalışmada, çalışmamızın aksine spor dallarına göre öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit etmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılma sıklığına göre akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir fark görülmektedir ($p<0,05$). Haftada 3-6 saat, 6-9 saat ve 9-12 saat fiziksel aktiviteye katılan katılımcıların akademik öz-yeterlik düzeylerinin fiziksel aktiviteye hiç katılmayanlardan daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Haftada 9-12 saat fiziksel aktiviteye katılan katılımcıların, sosyal öz-yeterlik düzeyleri fiziksel aktiviteye hiç katılmayanlardan, 0-3 saat ve 3-6 saat katılan öğrencilerden anlamlı seviyede yüksek görülmektedir ($p<0,05$). Fiziksel aktiviteye katılmayan öğrencilerin duygusal öz-yeterlikleri haftada 3-6 saat, 6-9 saat, 9-12 saat ve 12 saatten fazla fiziksel aktivite yapanların duygusal öz-yeterliklerinden anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ($p<0,05$), buna ek olarak haftada 9-12 saat ve 12 saatten fazla fiziksel aktivite yapan öğrencilerin duygusal öz-yeterliklerinin 0-3 saat fiziksel aktivite yapan öğrencilerden anlamlı derece yüksek olduğu görülmektedir.

($p<0,05$). Hiç fiziksel aktiviteye katılmayan katılımcıların genel öz-yeterlik düzeylerinin 3-6 saat, 6-9 saat ve 9-12 saat ve 12 saatten fazla katılan öğrencilerden anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmektedir ($p<0,05$), aynı zamanda, 9-12 saat fiziksel aktivite yapan öğrencilerin genel öz-yeterlikleri 0-3 saat olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Şengül (2021) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların fiziksel etkinliğe katılım süresine göre öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı derecede farklılıklar olduğu sonucuna varmıştır. Ünsal (2019) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varmıştır. Eyüboğlu (2012) 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması çalışmasında 3-6 ve 6-9 saat spor yapan ergenlerin öz-yeterlik düzeylerinin 1-3 saat spor yapan ergenlerden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların akademik başarı durumlarına göre akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Akademik başarı düzeyi iyi ve orta olan katılımcıların akademik öz-yeterlik ve genel öz-yeterlik düzeylerinin akademik başarı düzeyi zayıf olan katılımcılara oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca akademik başarı düzeyi iyi olan katılımcıların akademik ve genel öz-yeterliklerinin akademik başarı düzeyi orta seviye olan katılımcılardan daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Akademik başarı durumu iyi olan katılımcıların sosyal ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri, akademik başarı durumu zayıf olan katılımcılardan anlamlı derece daha yüksek görülmektedir ($p<0,05$), ayrıca başarı durumu orta seviyede olan katılımcıların sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin akademik başarı durumu zayıf olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir. Nas (2019) öğrencilerin okuldaki başarı düzeylerine göre öz-yeterliklerini karşılaştırdığı çalışmasında anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna varmıştır. Öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin yükselmesine bağlı olarak okuldaki başarı düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Yardımcı (2007) yapmış olduğu çalışmada okul başarısı ile akademik öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların ailelerinin ekonomik durumlarına göre akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı

bir fark görülmektedir ($p<0,05$). Ailelerinin ekonomik durumu iyi ve orta olan katılımcıların akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyleri ekonomik durumu zayıf olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir. Şengül (2021) yapmış olduğu çalışmasında katılımcıların ailelerinin gelir düzeylerine göre öz-yeterlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varmıştır. Nas (2019) çalışmasında, aile gelir düzeylerinin öz-yeterlik düzeylerine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar meydana getirdiğini tespit etmiştir. Yardımcı (2007) ortaokul öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında öğrenci ailelerinin ekonomik durumlarının, öğrencilerin akademik öz-yeterliği ile pozitif anlamda ilişkisi olduğu sonucuna varmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinde cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir. Balcı Çelik (2013) yapmış olduğu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlere göre psikolojik sağlamlıklarına bakıldığı zaman gruplar arası anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Ergün (2016) öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmasında cinsiyetin etkili bir değişken olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Altundağ (2013) yapmış olduğu çalışmasında katılımcıların cinsiyetlerinin psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkili olmadığı sonucuna varmıştır. Literatür incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşılmış çalışmalarda bulunmaktadır. Sipahioğlu (2008) yaptığı çalışmada kadınların psikolojik sağlamlıklarının erkeklerden daha iyi olduğu sonucuna varmıştır. Bahadır (2009) çalışmasında ise erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının kadınlardan daha iyi olduğu sonucuna varmıştır. Düzen (2021) yaptığı çalışmasında araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinde yaş grubuna bağlı olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Güler (2021) yapmış olduğu çalışmasında psikolojik sağlık ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa rastlamadığı sonucuna varmıştır. Kahraman (2016) psikolojik sağlamlıkla ilgili yaptığı çalışmasında yaş ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Duygun (2017) tarafından yapılan çalışmada

öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamız ile benzerlik göstermeyen çalışmalara rastlamakta mümkündür. Kılıç (2014) üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik sağlık durumlarını belirlemek üzere yapmış olduğu çalışmada psikolojik sağlık puanının yaş değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu sonucuna varmıştır. Kimter (2020) yapmış olduğu çalışmada yaş değişkenine göre psikolojik sağlık seviyelerinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varmıştır. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini inceledikleri çalışmalarında psikolojik sağlamlığın yaş değişkeni açısından anlamlı düzeyde etkisinin olduğu sonucuna varmışlardır. Sonuçlar arasındaki bu farklılıkların sebebi psikolojik sağlamlığın altında yatan farklı süreçler ve yaşantıların olduğu düşünülebilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinde okul türüne göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Özkara ve Özbay (2018) yapmış oldukları çalışmalarında sporcu öğrencilerin psikolojik sağlık ölçeğinden almış oldukları puanların okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna varmıştır. Sipahioğlu (2008) yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri okul türüne göre değişmediği sonucuna varmıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamız ile benzerlik göstermeyen çalışmalara rastlamakta mümkündür. Kurtoğlu (2019) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin almış oldukları toplam puanların eğitim gördükleri okul türüne göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Çataloğlu (2011) yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin okul türüne göre anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna varmıştır. Akgün (2018) ortaöğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmada okul türüne göre öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, 10'uncu ve 12'inci sınıfta eğitim gören katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin 11'ince sınıfta eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Kurtoğlu (2019) çalışmada 11. Sınıfa giden öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin 9, 10 ve 12. Sınıfa giden öğrencilerinden daha az olduğu sonucuna ulaşmıştır. Arslan (2015) yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinin eğitim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varmıştır. Hatta bu farklılığın 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin

kendilerini diğer sınıftakilerden daha yüksek seviyede psikolojik sağlamlığa sahip gördüklerinden kaynaklandığını belirtmiştir. Im ve Kim (2011) yaptıkları çalışmalarında sınıf düzeyi değişkeninin ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı derece fark olmadığı sonucuna varmıştır. Salami (2010) yaptığı çalışmada sınıf düzeyinin öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde anlamlı farklılıklara neden olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinde fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Us (2023) yaptığı çalışmada araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının düzenli aktivite yapma durumlarına göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna varmıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamız ile benzerlik göstermeyen çalışmalara rastlamakta mümkündür. Düzen (2021) lise öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini incelediği çalışmasında araştırmaya katılan öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre anlamlı düzeyde fark olduğu sonucuna varmıştır. Hayta (2021) fiziksel aktivitenin riskli davranışlar, psikolojik sağlamlık ve benlik üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı düzeyde farklı olduğu ancak düşük bir etkiye sahip olduğu ve düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin yapmayan öğrencilere göre puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Kıran (2021) yapmış olduğu çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapan katılımcıların psikolojik sağlamlık üzerine anlamlı düzeyde yordayıcı etkiye sahip olduğu sonucuna varmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinde spor branşı türüne göre anlamlı derecede fark bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Civan (2020) yapmış olduğu çalışmasında bireysel ve takım sporcusu olma durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeyinde herhangi bir farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Bayrakdaroğlu (2014) yaptığı çalışmada bireysel ve takım sporcusu olma durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Soflu (2011) yaptığı çalışmasında fiziksel aktivite türüne göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar olmadığı sonucuna varmıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamız ile benzerlik göstermeyen çalışmalara rastlamakta mümkündür. Özkara ve Özbay (2018)

yapmış oldukları çalışmalarında bireysel sporlarda yer alan sporcu öğrencilerin, takım sporlarında yer alan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha düşük bir puana sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Nas (2019) yaptığı çalışmada lisede eğitimlerine devam eden öğrencilerin yapmış oldukları spor türüne göre psikolojik sağlamlık düzeylerini karşılaştırmış ve bireysel spor yapan öğrencilerin takım sporu yapan öğrencilere oranla psikolojik sağlamlıklarının anlamlı seviyede yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, fiziksel aktiviteye haftalık 9-12 saat katılan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin hiç katılmayan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Literatür incelendiğinde çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Demir ve Çifçi (2020) lise öğrencileri üzerinde egzersizin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisini incelediği çalışmada, haftalık egzersiz sıklığı ve psikolojik sağlamlık arasında ilişki olduğu ve egzersiz sıklığı ile psikolojik sağlamlığın doğru orantılı bir ilişkinin olduğu sonucuna varmıştır. Şar (2016) yaptığı çalışmada katılımcı öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, spor yılı değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklı olduğu sonucuna ulaşmış ve katılımcıların spor yapma süresi uzadıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığını ifade etmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamız ile benzerlik göstermeyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Düzen (2021) yaptığı çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı değişkeni ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Özyurt (2022) egzersiz yapma durumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, egzersiz yapma durumu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, akademik başarı durumları iyi ve orta seviyede olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin akademik başarı durumu zayıf olan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmaya rastlanmaktadır. Nas (2019) lise öğrencilerinde sportmenlik, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasında ilişkinin incelenmesi çalışmada okuldaki başarı düzeyleri karşılaştırıldığında, başarı düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeylerinde artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Daha yüksek akademik başarı elde eden gruplar arasında, genel olarak psikolojik sağlamlığın daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının okul başarı düzeyine katkısının olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, ailelerinin ekonomik durumu iyi seviyede olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyinin ekonomik durumu orta ve zayıf olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca ekonomik durumu orta seviyede olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyinin ekonomik durumu zayıf seviyede olan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlamak mümkündür. Nas (2019) yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını aile ekonomik düzeylerine göre karşılaştırmış, ailesinin gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilere göre anlamlı seviyede yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Yalçın (2023) yaptığı çalışmada katılımcıların aile gelir seviyesine göre mutluluk ve psikolojik sağlamlık ölçeklerinde anlamlı derecede farklılık tespit etmiştir. Gelir seviyesi 6501 TL ve üzeri olan katılımcıların gelir seviyeleri 100-3500 TL olan katılımcılara göre puanlarının yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Şahin ve Karabeyoğlu (2010) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik sağlamlık ile ekonomik düzeyin yüksekliği arasında anlamlı derecede farklılık bulunduğu sonucuna varmıştır. Araştırmacılar, gelirin mutluluğu etkileyen önemli bir unsur olduğu sonucuna varmışlardır. Literatür incelendiğinde çalışmamız ile benzerlik göstermeyen çalışmalara rastlamakta mümkündür. Toçoğlu (2020) yaptığı çalışmada öğrencilerin aile gelir düzeylerine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri ele alındığında aile gelir düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna varmıştır. Özer (2013) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile ilişkili demografik faktörlerin incelendiği araştırmasında, aile gelir düzeyi iyi psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varmıştır. Sezgin (2016) yaptığı çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların akademik öz-yeterlik ($r=,513$; $p<0,05$), sosyal öz-yeterlik ($r=,397$; $p<0,05$), duygusal öz-yeterlik ($r=,412$; $p<0,05$) ve genel öz-yeterlik ($r=,528$; $p<0,05$) ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Nas (2019) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin akademik öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlıkları arasında, sosyal öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlık arasında, duygusal öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlıkları arasında ve genel öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı ve pozitif yönlü zayıf ve orta düzeyde ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Başar (2023) yaptığı çalışmada sporcuların öz-

yeterlik ile psikolojik sağamlıkları arasındaki ilişkiye dair bulguları incelediğinde, aralarında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmış ve genel öz-yeterlik düzeyinin yanında öz-yeterlik alt boyutları ile psikolojik sağamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu sonucunu elde etmiştir. Toçoğlu (2020) yaptığı çalışmada öğrencilerin psikolojik sağamlık ve öz-yeterlik düzeyleri arasında ilişkiyi değerlendirdiğinde öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri ile psikolojik sağamlıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin arttıkça psikolojik sağamlık düzeylerinin de anlamlı derecede arttığı sonucuna ulaşmıştır. Özkan ve Akça (2022) çeşitli yaş gruplarındaki kişiler üzerinde yürüttükleri çalışmalarında araştırma sonuçlarımız ile paralellik gösteren sonuçlara ulaşmışlardır. Can ve Cantez (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri toplam 323 öğrencinin katıldığı çalışmalarında genel öz-yeterlik düzeyleri ile psikolojik sağamlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda genel öz-yeterliğin psikolojik sağamlığı yordayan önemli bir unsur olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öz-yeterliğin psikolojik sağamlık üzerinde %29,4 düzeyinde anlamlı etkisi olduğu görülmektedir ($r^2=,294$; $p<0,05$). Alt boyutlar incelendiğinde, en yüksek etkinin sırasıyla akademik öz-yeterlik ($\beta=,372$; $p<0,05$), sosyal öz-yeterlik ($\beta=,152$; $p<0,05$) ve duygusal öz-yeterlik ($\beta=,112$; $p<0,05$) alt boyutlarında olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde ise çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Başar (2023) yapmış olduğu çalışmasında öz-yeterlik düzeyinin psikolojik sağamlık üzerindeki etkisine ilişkin bulgular incelendiğinde, yapılan regresyon analizine göre öz-yeterlik düzeyinin psikolojik sağamlık düzeyini anlamlı bir biçimde pozitif yönde etkilediği, psikolojik sağamlığa ait toplam varyansın %40'ının öz-yeterlik ile açıklandığı sonucuna ulaşmıştır. Doğan (2020) yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmasında öz-yeterlik düzeyinin psikolojik sağamlık üzerindeki etkisini incelemiş, araştırma sonucunda ise öz-yeterlik düzeyinin psikolojik sağamlığı pozitif yönde etkilediği, öz-yeterlik düzeyinin psikolojik sağamlıkta toplam varyansın %28'ini açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Toçoğlu (2020) spor bilimleri fakültesinde öğrenim hayatına devam eden sporcular üzerinde yaptığı çalışmasında öz-yeterlik düzeylerinin psikolojik sağamlığı olumlu yönde etkilediği bulunmuş, bununla beraber psikolojik sağamlık ve öz-yeterliğin yaşam doyum alt boyutunda toplam varyansın %10'unu açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Görüldüğü gibi araştırmalardan elde edilen sonuçlar ve literatürde yer alan araştırma bulguları öz-yeterliğin psikolojik sağamlığı etkileyen bir parametre olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bunun

en temel nedeni ise öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz yaşam olaylarında psikolojik açıdan yıpranmamalarının ve psikolojilerini olumsuz etkileyecek yaşam olaylarının üstesinden gelecek yeterliğe sahip olmaları olarak düşünülebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmadan elde ettiğimiz bulguların tartışılması neticesinde aşağıda belirtilen sonuçlara ulaşılmıştır;

- Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre, akademik öz-yeterlik düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ancak erkek katılımcıların sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyinin kız katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu,
- Ortaöğretim öğrencilerinin yaş gruplarına göre akademik öz-yeterlik düzeylerinin arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı, ancak sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikte 17-18 yaş grubundaki öğrencilerin öz-yeterlik düzeyinin 13-14 ve 15-16 yaş grubundaki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu,
- Ortaöğretim öğrencilerinin eğitim gördükleri okul türüne göre akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinin arasında anlamlı seviyede farklılık olduğu,
- Ortaöğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre akademik öz-yeterliklerinde anlamlı bir fark bulunmadığı ancak sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu,
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılma durumlarına göre, akademik öz-yeterlikte anlamlı bir farklılık olmadığı ancak fiziksel aktivitelere katılanların sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılmayanlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu,
- Ortaöğretim öğrencilerinin katıldıkları spor branşı türüne göre, akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinin arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı,
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılma sıklıklarına göre, akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu,
- Ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı durumlarına göre, akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu,

- Ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinin ekonomik durumlarına göre, akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu,
- Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı,
- Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinde yaş grubuna bağlı olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı,
- Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinde okul türüne göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı,
- Sınıf düzeylerine göre, 10'uncu ve 12'inci sınıfta eğitim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin 11'inci sınıfta eğitim görenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu,
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre, psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığına,
- Ortaöğretim öğrencilerinin spor branşı türüne göre, psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığına,
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım sıklığına göre, haftalık 9-12 saat katılan katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının hiç katılmayan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu,
- Ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı durumlarına göre, akademik başarı durumları iyi ve orta seviyede olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin akademik başarı durumu zayıf olan katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek olduğu,
- Ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinin ekonomik durumlarına göre, ailelerinin ekonomik durumu iyi seviyede olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin ailelerinin ekonomik durumu zayıf ve orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, ayrıca ekonomik durumu orta seviyede olan öğrencilerin, psikolojik sağlamlık düzeyinin zayıf olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu,
- Ortaöğretim öğrencilerinin akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik ve genel öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu,

- Ortaöğretim öğrencilerinin öz-yeterliğin psikolojik sağlamlık üzerinde %29,4 düzeyinde anlamlı etkisi olduğu, alt boyutlar bazında incelendiğinde ise en yüksek etkinin sırasıyla akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik alt boyutlarında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde ettiğimiz sonuçlar neticesinde aşağıdaki önerileri sıralanmıştır.

- Öğrencilerin fiziksel aktivitelere aktif olarak katılımlarının öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarını geliştirmede yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Bireysel öz-yeterliğin birçok sorunla baş etmede önemli bir faktör olması nedeniyle öğrencilerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz yeterliğini geliştirmeye yönelik rehberlik etkinliklerinin okullarda daha fazla yer alması önerilmektedir.
- Beden eğitimi öğretmenleri ders içi etkinlikler, ders dışı egzersiz ve fiziksel aktiviteler ile öğrencilerin başarıyı deneyimleyebileceği etkinliklere daha fazla yer vermelidir.
- Ergen öğrencilerde aile desteğinin önemi göz önünde bulundurularak ebeveynlerin eğitim ve öğretim alanı ile yakın bir ilişki içinde olmaları sağlanmalıdır.
- Her eğitim kademesindeki öğrencilerin içinde bulunduğu gelişim özellikleri birbirinden farklı olması sebebiyle öğrenim gördükleri eğitim kademesi değişkenine göre öğrencilerin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği araştırmalar yürütülebilir.
- Öğrencilerin ilgilenilen spor dalı değişkenine göre öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerini ele alındığı çalışmalar yapılabilir.
- Spora katılımın psikolojik ve sosyal açıdan faydaları göz önüne alındığında ortaöğretim öğrencilerinin spora katılım düzeylerini arttırmaya yönelik uygulamalar yürütülebilir.
- Bu çalışma Ordu ili Ünye ilçesi ile sınırlıdır. Sonuçlarının genellenebilmesi için araştırmanın daha geniş ve farklı örneklem grubu ile yürütülmesi önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Abur, M. (2022). *Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Egzersizden Hoşlanma Düzeyleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- ACSM. (2009). *ACSM's Guidelines For Exercise Testing and Prescription* (8th Edition). Franklin, B.A. Whaley, M.H., and Howley, E.T. (Eds.). Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins.
- Aikhomu, I. E. (2015). *Learning Disability Status And Gender As Predictors Of Self-Efficacy*. Doctoral dissertation, Walden University.
- Akandere, M. (1999). Kaygı ile Başa Çıkmada Sporun Etkisinin Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi*, 1(1), 21-24.
- Akbay, S. ve Gizir, C. (2010). Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Akademik Güdülenme, Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Yükleme Stilllerinin Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60-78.
- Akkoyunlu, B., Orhan, F. ve Aysun, U. M. A. Y. (2005). Bilgisayar Öğretmenleri için "Bilgisayar Öğretmenliği Öz-Yeterlik Ölçeği" Geliştirme Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29), 1-8.
- Aktürk, Ü.ve Aylaz, R. (2013). Bir İlköğretim Okulundaki Öğrencilerin Öz Yeterlilik Düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(4), 177-183.
- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P.ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Alpözgen, A. Z.ve Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- Altunbaş, F. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Yeterlik Düzeyleri ile Spora Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bolu.
- Arseven, A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi. *Electronic Turkish Studies*, 11(19).
- Arslan, A. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Öz Yeterlik İnancı Kaynaklarının Öğrenme ve Performansla İlgili Öz Yeterlik İnancını Yordama Gücü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 1907-1920.

- Arslan, C., Güllü, M.ve Tural, V. (2011). Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *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 Güvenirlilik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Aydanarığ, A. S. (2008). *Ankara İlinde Yaşayan 18 Yaş Üzerindeki Bireylerin Fiziksel Aktivite ve Egzersize Yaklaşımlarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Balanlı, O. F. (2017). *Spora Katılımın Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Öz-Yeterliklerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Balcı-Çelik, S. (2013). The Relationship Of Resilience With Attitudeto Wardgrief İn University Students. *Akademic Journal*, 8(12), 832-837.
- Baltacı, G. (2008). *Obezite ve Egzersiz*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adölesan ve Egzersiz*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Balyan, M. (2009). *İlköğretim 2.Kademe ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları, Sosyal Beceri Ve Öz Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bandura, A. (1988). Perceèved self-effècacy: Exercèse of control through self-belèef. In: *Annual Serès of European Research èn Behavèor Therapy* (pp.27-59). Dauwalder JP, Perrez M, Hobè V (Eds.). Amsterdam/Lèsse, Netherlands.
- Bandura, A. (1991). Self-Regulatory Mechanisms Governing the Impact of Social Comparison on Complex Decision Making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 941-951.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self – Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28 (2), 117-148.
- Bandura, A. (1999). A socèal cognètève theory of personalètý. In: Pervèn L, John O. *Handbook of Personalètý* (2nd ed). (pp. 154-196). Newyork: Guèlford Publècatèons.

- Baranowski, T. , Smith, M. , Thompson, W. O. , Baranowski, J. , Hebert, D. and De Moor, C. (1999). Intraindividual Variability and Reliability in a 7- Day Exercise Record. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(11), 1619-1622.
- Baş Aslan, U. (2003). *Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Yöntemlerle Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Başar, M. (2023). *Spor Yapan Ortaokul Öğrencilerinin Öz Yeterlik ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Bayrakdaroglu, S. (2014). *Tekvandocuların Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara: Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, 722.
- Bıkmaz, F. H. (2002). Fen Öğretiminde Öz-Yeterlik İnancı Ölçeği. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 1(2), 197-210.
- Bıkmaz, F. H. (2004). Eğitimde Bireysel Farklılıklar. Y. Kuzgun ve D. Deryakulu (Ed.), *Öz Yeterlik İnançları* (ss. 291-310). Ankara: Nobel Yayınları.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bouchard, C. and Katzmarzyk, P. T. (2010). *Physical Activity and Obesity*. (Second ed.). United States: Human Kinetics.
- Bozkurt, Ş. (2014). *Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı ve Öz-Yeterliklerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Brady F, The physical activities throughout the lifespan: Implications for counselors and teachers, By: *Journal of Humanistic Education-Development* 1998, 36: 4-19
- Branca, F., Nikogosian, H. and Lobstein, T. (2007). *The Challenge of Obesity in the Who European Region And The Strategies for Response*. Who Europe. Denmark.
- Briseno, G.G. and Smith, J.D. (2014). Pedometer Accuracy in Persons Using Lower Limb Prostheses. *Journal of Prosthetics and Orthotics*, 26(2), 87.
- Brown, J. D. and Siegel, J. M. (1988). Exercise As a Buffer of Life Stress: A Prospective Study of Adolescent Health. *HealthPsychology*, 7 (4), 341-353.

- Bulthuis, T. J. (2008). *Resilience Factors of University and College Students with Learning Disabilities as Revealed Through Retrospective Interviews*. A Thesis of Master of Education, Brock University, Ontario.
- Cantez, E. ve Cantez, K.E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Cengiz, C. ve İnce, M.L. (2013). Farklı Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Fiziksel Aktivitelerde Algıladıkları Öz-Yeterlikleri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 21(11), 135-147.
- Choi, N. (2005). Self-Efficacy and Self-Concept as Predictors of College Students' Academic Performance. *Psychology in the Schools*, 42 (2), 197-205.
- Civan, M. (2020). *Sporun Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ve Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Coleman, J. and Hagell, A. (2007). The nature of Risk and Resilience. In Coleman J. and Hagell, A. (Eds.), *Adolescence, Risk and Resilience: Against the Odds* (ss. 1-17), West Sussex: John Wiley & Sons.
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çubukçu F. (2008). A Study on the Correlation Between Self Efficacy and Foreign Language Learning Anxiety. *Journal of Theory and Practice in Education*, 4 (1) 148-158.
- Çubukçu, Z. ve Girmen P. (2007). Öğretmen Adaylarının Sosyal Öz-Yeterlik Algılarının Belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 8(1).
- Demir, A. ve Çifçi, F. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Egzersizin Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 18(3), 169-179
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E. N. ve Doğan, A. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi* (2. baskı). T.C. Sağlık Bakanlığı, Ankara.
- Dishman, R. K., Motl R. W., Saunders R., Felton G., Ward D. S., Dowda M. and Pate R. R. (2004). Self-efficacy Partially Mediates the Effect of a School-Based Physical-Activity Intervention Among Adolescent Girls. *Preventive Medicine*, 38, 628-636.

- Doğan, B.B. (2020). *Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmenlerin) Psikolojik Sağlık, Öz Yeterlik ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Doğan, N. (2011). *Niğde İlinde Bulunan Farklı Statüdeki Liselerde Eğitim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları ve Fiziksel Uygunluk Durumlarının Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Niğde.
- Dullard, B. A. (2014). *Comparison of General and Task-Specific Measures of Self-Efficacy in Adult Hearing Aid Users*. Doctoral Dissertations, University of Connecticut Graduate School.
- Duygun, B. T. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Beden İmgesi Algısının İnternet Bağlılığı İle İlişkisinin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Düzen, A. Ç. ve Özçelik, İ. Y. (2022). Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191.
- Düzen, A.Ç. (2021). *Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
- Dwyer, J.J.M., Chulak, T., Maëtland, S., Allèson, K.R., Lysy, D.C., Faulker, G.E.J., Sheeshka, J. (2012). Adolescents' Self-Effëcacy to Overcome Barrèers to Physècal Actèvèty Scale. *Research Quarterly for Exercèse and Sport*. 83(4), 513-521.
- Edwards, S. D., Ngcobo H. S. B., Edwards D. J. and Palavar K. (2005). Exploring the Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being and Physical Selfperception in Different Exercise Groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 75-90.
- Ekinci, E. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Öz-yeterlik Düzeyleri Ve Akademik Erteleme Davranışlarının Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerini Yordama Gücü*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ergun Ö. (2017) *Sosyal Latin Danslarının Beden Algısı, Öz-Yeterlik ve Sosyal Beceri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Ergün, B. (2016). *İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Öğretmenler Üzerinde Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Eyler, A. A., Brownson, R. C., Donatelle, R. J., King, A. C., Brown, D. and Sallis, J. F. (1999). Physical Activity Social Support and Middle-and Older-Aged Minority Women: Results From a US Survey. *Social Science & Medicine*, 49(6), 781-789.
- Eyüboğlu, E. (2012). *Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Arası Ergenlerin Öz Yeterlik Durumlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- FADSÖ (2015). Dünya Sağlık Örgütü 2015-Fiziksel Aktivite. URL: <http://fizikselaktivite.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-dunya-saglik-orgutu2015/.html> Son Erişim Tarihi: 29.10.2023.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, H. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150.
- Gilligan, R. (1999). Enhancing There Silience of Children and Young People in Public Careby Mentoring Their Talentsand Interests. *Child and Family Social Work*, 4, 187-196.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Gökmen, D. (2009). *Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar ile Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, B. (2021). *Spor Lisesi Öğrencilerinin Temel Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gün, E. (2006). *Spor Yapanlarda ve Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Güneş, Z. (1998). *Spor ve Beslenme*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Gür, H. (2000). Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi. 6. *Ulusal Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5 Kasım 2000, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gür, H. ve Küçüköğlu, S. (1992). *Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite*. 9. Roche Yayınları.
- Gürhan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, N. (2011). Give It Everything You Got: Resillience for Young Males Through Sport. *International Journal of Men'sHealth*, 10(1), 65.
- Hallal, P. C., Bauman, A. E., Heath, G. W., Kohl, H. W., Lee, I. M. and Pratt, M. (2012). Physical Activity: More of the Same is not Enough. *The Lancet*, 380(9838), 190-191.

- Hayta, B. G. (2021). *Sporun Riskli Davranışlar, Psikolojik Sağlamlık Ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Holmes, D. S. and Roth, D. L. (1988). Effects of Aerobic Exercise Training and Relaxation Training on Cardiovascular Activity During Psychological Stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 32 (4-5), 469-474.
- Hudson W E. (2007). *The Relationship Between Academic Self-Efficacy and Resilience to Grades of Students Admitted under Special Criteria*. Doctoral Dissertation. The Florida State University College of Education.
- Im, Y. J. and Kim, D. H. (2011). Factors Associated With The Resilience Of Schoolaged Children With Atopic Dermatitis. *Journal Of Advanced Nursing*, 21, 80-88.
- İnal A. N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel.
- İşler, H. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri El Kitabı*. Niğde: Lazer Ofset.
- Kahraman, N. (2016). *Kamu Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri (Ankara İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karaca, A. (1998). *Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (F.A.D.A) Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaçam, A. ve Pulur, A. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1- 23.
- Karadağ, Ö. (2008). *Ankara'da Bulunan Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Adölesanlarda Sosyodemografik Özelliklerin ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ruhsal Belirtiler ve Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme), Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma* (5. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Kearney, L. J. (2010). *Differences in Self-Concept, Racial Identity, Self-Efficacy, Resilience, and Achievement among African-American Gifted and Non-Gifted Students: Implications for Retention and Persistence of African Americans in Gifted Non-Gifted Students: Implications for Retention and Persistence of African Americans in Gifted Programs*. A Thesis of Doctor of Philosophy, Howard University,
- Kelly, L.E. (2000). Patterns of Physical Activity in 9–10 Year Old American Children as Measured By Heart Rate Monitoring. *Pediatric Exercise Science*. 12(1), 101– 110.

- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kılıç, T. (2013). *Bireysel ve Kolektif Yeterlilik Süreci, Belirleyici ve Sonuçlarına İlişkin Bir Model Önerisi*. Doktora Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Kıran, Z. (2021). *Spor Sonrası Yaşamda Elit Sporcuların Psikolojik İyi Oluşları*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Kimter, N. (2020). Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ibad Sosyal Bilimler Dergisi*, 574- 605.
- King, A. C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A. A., Sallis, J. F. and Brownson, R. C. (2000). Personal and Environmental Factors Associated With Physical Inactivity Among Different Racial–Ethnic Groups of US Middle-Aged and Older-Aged Women. *Health Psychology*, 19(4), 354.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A. and Ainsworth, B. E. (2003). Environmental Measures of Physical Activity Supports: Perception Versus Reality. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(4), 323-331.
- Koło, H., Guskowska, M., Mazur, J. and Dzielska, A. (2012). Self-Efficacy, Self-Esteem and Body Image as Psychological Determinants of 15-Year-Old Adolescents' Physical Activity Levels. *Human Movement*, 13 (3), 264-270.
- Kurbanoglu, S. S. (2004). Öz-Yeterlik İnancı ve Bilgi Profesyonelleri İçin Önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.
- Kurtoğlu, S. S. (2019). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuşgöz, A. (2005). *Pansiyonlu ve Normal Devlet İlköğretim ile Özel İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Lamonte MJ, Ainsworth BE. (2001). Quantifying Energy Expenditure and Physical Activity in the Context of Doze Response. *Med Sci Sports Exerc*, 33, 370-378.
- Luthar, S. S. and Cicchetti, D. (2000). The Construct of Resilience: Implications For Interventions&Social Policies. *Development &Psychopathology*, 12, 857-885.
- Makar, E. (2016). *Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Mandleco, B. L. and Peery, J.C. (2000). *An Organizational Frame Work for Conceptualizing*.

- Martinek, T. J. and Hellison, D. R. (1997). Fostering Resiliency in Undeserved Youth through Physical Activity. *Quest*, 49, 34-49.
- Masten, A. S. (1994), "Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Adversity and Risk" , Wang, Margaret C. ve Gordon, Edmund W. (Eds.), *Educational Resilience in Inner City America: Challenges and Prospects*, 1. Baskı içinde (pp. 3-27), New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers.
- Masten, A. S. and Coastworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons from Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A.S. (2001). Sıradan Büyü: Gelişimdeki Esneklik Süreçleri. *Amerikalı Psikolog*, 56 (3), 227.
- Masten, AS ve Reed, M.-GJ (2002). Geliştirmede esneklik. C.R. Snyder and S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde (s. 74-88). Oxford University Press.
- Mcadam-Crisp, J.L. (2006). Factors That Can Enhance and Limit Resilience for Children of War. *Childhood*, 13(4), 459-477.
- McAuley, E. and Blissmer, B. (2000). Self-efficacy Determinants and Consequences of Physical Activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(2), 85-88.
- Memiş, U. A. (2007). *Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Miller, D.J., Freedson, P.S., Klime, G.M. (1994). Comparison of Activity Levels Using The Caltrac. *Accelerometer and Five Questionnaires med. Sci. in Sport and Exercises*, 26(3), 376-382.
- Mumcu, N. (2019). *Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Nas, H. (2019). *Lise Öğrencilerinde Sportmenlik, Öz-Yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Oaten, M. and Cheng, K. (2006). Longitudinal Gains in Self-Regulation from Regular Physical Exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11(4), 717-733.
- Ojiambo, R. M., Easton, C., Casajús, J. A., Konstabel, K., Reilly, J. J. and Pitsiladis, Y. (2012). Effect of Urbanization on Objectively Measured Physical Activity Levels, Sedentary Time, and Indices of Adiposity in Kenyan Adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 9, 115 -123.
- Oktaş, A. (2019). *Lise Öğrencilerinde Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum ile Akademik Öz Yeterlik İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

- Oral, C., Aktop, A. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Öz yeterlik Durumları ve Egzersiz Davranış Değişim Basamaklarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport, Special*, (2), 287-300.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu. Ankara.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özcan, B. (2005). *Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özcan, S. P. (2002). *Kalp Sağlığı İçin Başvuran Erişkinlerin Fiziksel Aktivite Durumlarının Saptanması ve Bunun Sosyodemografik Özellikler, Alışkanlıklar ve Hastalıklar ile İlişkisinin Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Adana.
- Özdemir, E. (2017). *Sporcuların ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlamlık, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Özen, G., Özen, Ş., Sönmez Tiryaki, G. (2014). Kamp Yaşantısı ve Engel Aktivitelerinin Katılımcıların Öz-Etkinlik Algılarına Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(5), 5-12.
- Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi*. Ankara: Klasmat.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktörlük Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özkan, M. S. and 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), 123-142.
- Özkara, A. B. ve Özbay, S. (2018). Lise Düzeyindeki Sporcu Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 207-214.
- Özyurt, B. M. (2022). *Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Psikolojik Durumunun Hayatın Anlam ve Amacı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Pajares, F. and Johnson, M. J. (1996). Self-efficacy Beliefs and The Writing Performance of Entering High School Students. *Psychology in the Schools*, 33(2), 163-175.

- Pajares, F. (2002). Gender and Perceived Self-Efficacy in Self-Regulated Learning. *Theory Into Practice*, 41(2), 116-125.
- Pajares, F. ve Kranzler, J. (1995). Self-efficacy Beliefs and General Mental Ability in Mathematical Problem-Solving. *Contemporary Educational Psychology*, 20(4), 426-443.
- Parmaksız, H. (2007). *Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite Seviyesinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Pekel, A. (2016). *Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlilikleri ve Üniversite Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Pereira, M.A., FitzerGerald, S.J., Gregg, E.W., Joswiak, M., Ryan, W.J., Suminski, R.R., Utter, A.C. and Zmuda, J.M. (1997). A collection of Physical Activity Questionnaires for Health-Related Research. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(6 Suppl), 1-205.
- Pınar, S. (2003, 24-26 Ekim). Çocuklarda Fiziksel Aktivite ile Daha Sağlıklı Yaşam. IX Spor Hekimliği Kongresi Kongre Kitabı, s: 259-270, Nevşehir.
- Ramirez, E.R. (2007). Resilience; a Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82.
- Saka, A. (2017). *Farklı Aile Yapısına Sahip Ergenlerin Öz-Yeterlik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karabük.
- Sakız, G. (2013). Başarıda Anahtar Kelime: Öz-yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 185-209.
- Salami, S. O. (2010). Moderating Effects Of Resilience, Self-Esteem And Social Support On Adolescents' Reactions To Violence. *Asian Social Science*, 6(12), 101.
- Sallis, J. F. and Patrick, K. (1994). Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Stament. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 302-314.
- Sallis, J. F., Zakarian, J.M., Hovell, M.F. and Hofstetter, C.R. (1996). Ethnic, Socioeconomic, and Sex Differences in Physical Activity Among Adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49(2), 125-134.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D. and Tokgözoğlu, L. (2006). Physical Activity Levels of University Students. *Archives of Turkish Cardiology*, 34, 166-72.
- Schunk Dale, H. (2011). *Eğitimsel Bir Bakışla Öğrenme Teorileri* (Çev. M. Şahin). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207-231.
- Senemoğlu, N. (1998). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim-Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Ertem Matbaacılık.

- Senemoğlu, N. (2012). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Sezer, F., İşgör, İ. Y., Özpolat, A. R. ve Sezer, M. (2006). Lise Öğrencilerinin Öz Yeterlilik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 129-137.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Simons-Morton, B. G., McKenzie, T. J., Stone, E., Mitchell, P., Osganian, V., Strikmiller, P. K., Sally Ehlinger, M. S., Cribb, P. and Nader, P. R. (1997). Physical Activity in A Multiethnic Population of Third Graders in Four States. *American Journal of Public Health*, 87(1), 45-50.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Soflu, H. G., Esfahani, N. and Assadi, H. (2011). The Comparison Of Emotional Intelligence and Psychological Skills And Their Relationship With Experience Among Individual And Team Athletes in Superior League. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 30, 2394-2400.
- Spence, J. C., Blanchard, C. M., Clark, M., Plotnikoff, R. C., Storey, K. E. and McCargar, L. (2010). The Role of Self-Efficacy in Explaining Gender Differences in Physical Activity Among Adolescents: A Multilevel Analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(2), 176.
- Steele, B.G, Belza, B., Cain, K., Warm, C., Coppersmith, J., Howard, J., (2003). Bodies in Motion: Monitoring Daily Activity and Exercise With Motion Sensors in People with Chronic Pulmonary Disease. *J Rehabil Res. Dev.*, 40(5), 45-58
- Stewart, M., Reid, G. and Mangham, C. (1997). Fostering Children's Resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12, 21-31.
- Şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Kahramanmaraş Üniversitesi İİBF Dergisi*, 10(15), 261-278.
- Şahin, H. ve Karabeyoğlu Akman, Y. (2010). Yurt Dışında Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali: Hacettepe Üniversitesi Örneği. *Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 40 (1), 171-187.
- Şar, N.Ş. (2016). *Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şengül, İ. (2021). *Ders Dışı Fiziksel Etkinliklere Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz-Yeterliliklerinin Problem Çözme Becerilerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2011). *Sağlık İstatistikleri Yıllığı*. Ankara: Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü.
- Tanır, H. (2013). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Bazı Antropometrik Özelliklerin Akademik Başarı ile İlişkisi*. Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Tekeli, Ş.C. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz-Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Telef, B.B. ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin Öz-Yeterliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Terlemez, M. (2019). Spor Aktivitesinin Özgüven, Serotonin ve Dopamine Etkisi. *International Journal of Social Science*, 2(2), 1-6.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Tilmaç, K. (2019). *Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- 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.
- Topsaç, M. ve Bişgin, H. (2014). Üniversitede Okuyan Engelli Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 40, 163-74.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., and Brown, W. (2002). Correlates of Adults' Participation in Physical Activity: Review and Update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996–2001.
- Turan, M.B., Karaoğlu B., Kaynak, K. ve Pepe, O. (2016). Özel Yetenek Sınavlarına Giren Adayların Genel Öz Yeterlilik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 17-26.
- Tümlü, G.Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 205-213.

- Us, G. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Usher, E. L. and Pajares, F. (2006). Inviting Confidence in School: Invitations as A Critical Source of the Academic Self-Efficacy Beliefs of Entering Middle School Students. *Journal of Invitational Theory and Practice*, 12, 7-16.
- Usher, E. L. and Pajares, F. (2008). Sources of Self-Efficacy in School: Critical Review of The Literature and Future Directions. *Review of Educational Research*, 78(4), 751-796.
- Uzun, S. (2017). *Lise Öğrencilerinin Madde Bağımlılığı Profillere, Madde Bağımlılığından Korunma Konusundaki Öz-Yeterliliklere ve Önleme Konusundaki Görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Ünsal, G. H. (2019). *Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüven, Öz-Yeterlilik Ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., and Beunen, G. (2005). How to Assess Physical Activity? How to Assess Physical Fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention ve Rehabilitation*, 12(2), 102-114.
- Weinberg, Robert S. ve Gould, D. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri* (6. Baskı). (Çev. M. Şahin ve Z. Koruç). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- West R. L. and Smith S. L. (2009). Development Of A Hearing Aid Self-Efficacy Questionnaire. *International Journal of Audiology*; 46, 759-771.
- Yalçın, D. (2023). *Düzenli Olarak Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yan, Y. (2007). *10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yardımcı, F. K. (2007). *İlköğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ile Öz-Yeterlilik İlişkisi ve Etkileyen Değişkenlerin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel Engelli Sporcuların Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yeltepe Ercan, H. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yeltepe, H. ve Yargıç, L. (2011). Egzersiz ve Stres. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi*, 4(3), 51-58.

- Yıldıran, İ. ve Yetim, A. A. (1996). Ortaöğretimde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1996.
- Yıldıran, İ., Yetim, A. ve Şenel, Ö. (1996). Farklı Cinsiyetteki Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 52-59.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yusuf, M. (2011). The Impact of Self Efficacy, Achievement, Motivation, and Self Regulated Learning Strategies on Students' Achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2623-2626.
- Yüksel, E. (2001). *Çalışan Kadınların Fiziksel Aktivitelerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk* (2. Baskı). İstanbul: İnceler Ofset.

EKLER

EK-1: Amasya Üniversitesi Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.11.2022-101956



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
Bilim Etik Kurulu
Sosyal Bilimler Etik Kurulu

Sayı : E-30640013-108.01-101956
Konu : etik kurul başvurusu

17.11.2022

REKTÖRLÜK MAKAMINA
Sayın Doç. Dr. Serkan ZENGİN
Dr. Öğretim Üyesi

İlgi : 04.11.2022 tarihli ve 2849 sayılı yazı.

"Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımlarının Öz Yeterlik ve Psikolojik Sağlamlıklarına Etkilerinin İncelenmesi" adlı araştırmanız Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafından bilimsel araştırma etiği yönünden incelendi ve değerlendirildi. Konu ile ilgili kurul görüşü ektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Doç. Dr. Songül KEÇECİ KURT
Etik Kurul Başkanı

Ek:

- 1- Başvuru Değerlendirme (1 Sayfa)
- 2- Etik Kurul İzni (Güncel Olan) (13 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSCBZB734P Pin Kodu :89452

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5544&eD=BSCBZB734P&eS=101956>Adres:Akbilek Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No:7 Merkez/Amasya
Telefon:2600060 Faks:2600059

e-Posta:genelskreterlik@amasya.edu.tr Web:http://www.amasya.edu.tr/idari/etik-kurul/bilim-etik-kurulu.aspx

Kep Adresi:amasyauniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Fatih CAN
Unvanı: Etik Kurul Üyesi
Tel No: 542 52 99 839



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Ek-1

Araştırmanın Başlığı : “Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımlarının Öz Yeterlilik ve Psikolojik Sağlamlılıkları Etkilerinin İncelenmesi”	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	04.11.2022
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	16.11.2022
Karar tarihi	16.11.2022

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad, soyad ve imzaları.

(Başkan)
Doç. Dr. Songül KEÇECİ
KURT

(Üye-Bşk Yardımcısı)
Doç. Dr. Fatih CAN

(Üye-Raportör)
Doç. Dr. Melike BAŞ

(Üye)
Doç. Dr. Kürşat EFE

(Üye)
Doç. Dr. Davut AĞBAL

KYT-FRM-126/00

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2: Ordu İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni



T.C.
ORDU VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-18802389-605.01-70460337
Konu : Araştırma İzni (Emre EKİNCİ)

16.02.2023

AMASYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün
21.01.2020 tarihli ve 1563890 sayılı yazısı (Genelge 2020/2)
b) 03.01.2023 tarihli ve 109773 yazınız.
c) 15.02.2023 tarihli ve 70412327 sayılı olur.

İlgi (b) yazınız ekinde yer alan araştırma ilgi (a) genelge hükümleri doğrultusunda incelenmiş ve söz konusu çalışmanın eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmamak, uygulamalarda olur ekinde yer alan mühürlü formun kullanılması, elde edilen verilerin ve kişisel bilgilerin herhangi bir haber, resmi özel web sayfaları, yerel ve ulusal basında paylaşılmaması, ilgili genelge hükümlerine göre araştırma sonucunun Müdürlüğümüze gönderilmesi kaydıyla ilgi (c) olurla uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Mehmet Fatih VARGELOĞLU
İl Milli Eğitim Müdürü

Ek : İlgi (c) olur ve Mühürlü
Araştırma Formları (13 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Kanyaka Mah. Atatürk Bulvarı No:336/B Altınordu/ORDU Dahili
1712
Telefon No : 0 (452) 223 16 29
E-Posta: ab52@meb.gov.tr
Kep Adresi : mebi@ns01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Ayşe ÖZCANLI (Strateji Geliştirme Şube Müdürü)
Unvan : Şef
İnternet Adresi: ordu.meb.gov.tr Faks: 4522250144



Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://ocakozonu.meb.gov.tr/ckes/index_f40c-0819-3a5c-95e1-a176_kodu.ile.tesi.edilebilir

EK-3: Gönüllü Katılım Formu

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSSEL ARAŞTIRMA YAYIN ETİK KURULU ÖRNEK ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU
---	---

Bu çalışma, Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımlarının Öz Yeterlik Ve Psikolojik Sağlamlıklarına Etkilerinin İncelenmesi başlıklı bir araştırma çalışması olup Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarının öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarına etkilerini incelemek amacıyla taşımaktadır. Çalışma, Amasya Üniversitesi tarafından yürütülmekte ve sonuçları ile Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarının öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarını ortaya konacaktır/gelişimine ışık tutulacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, anket (*araştırmanın türü/türleri*) yapılarak sizden veriler toplanacaktır.
- İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler depolama yöntemi ile korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.
- Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünden Doç. Dr. Serkan ZENGİN'e yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı: Serkan ZENGİN

Adres: Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

İş Tel:

Cep Tel:

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabilceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

Katılımcı Ad ve Soyadı:

İmza:

Tarih:

KYT-FRM-205/00

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-4: Kişisel Bilgi Formu ve Demografik Sorular

AÇIKLAMA

Sevgili öğrenciler, Birinci bölümde size ait bazı bilgiler ile fiziksel aktivitelere katılımlarınızla alakalı sorular, İkinci bölümde çocuklar için öz-yeterlik ölçeğine ait sorular, üçüncü bölümde ise psikolojik sağlamlık ölçeği ile ilgili anket sorular bulunmaktadır. Her cümleyi dikkatlice okuyunuz. Cevaplarınız öğretmeniniz de dahil hiç kimse tarafından bilinmeyecektir. Anketlere ve ölçeklere isim yazmanıza gerek yoktur. Anket sonuçları araştırma amaçlı kullanılacaktır.

Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Emre EKİNCİ

Amasya Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Cinsiyetiniz

- ☐ Erkek
☐ Kız

2- Yaşınız:

3- Öğrenim Gördüğünüz Okul Türü:

- ☐ Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
☐ Fen Lisesi
☐ Anadolu Lisesi
☐ Anadolu İmam Hatip Lisesi
☐ Çok Programlı Anadolu Lisesi

4- Sınıf düzeyiniz

- ☐ 9. Sınıf
☐ 10. Sınıf
☐ 11. Sınıf
☐ 12. Sınıf

5- Katıldığınız Spor Branşı Türü:

- ☐ Atletizm
☐ Badminton
☐ Basketbol
☐ Dövüş sporları
☐ Futbol
☐ Güreş
☐ Hentbol
☐ Muay thai
☐ Masa tenisi
☐ Futsal
☐ Voleybol
☐ Yüzme
☐ Hiçbiri
☐ Diğer

6- Haftalık Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığınız:

() Hiç () 0-3 saat () 3-6 saat () 6-9 saat () 9-12 saat () 12 saat ve üzeri

7- Okul Başarı Durumunuz:

- ☐ Zayıf (Bazı Derslerim Zayıf)
- ☐ Orta (Zayıfım Yok, Takdir veya Teşekkür Alamıyorum)
- ☐ İyi (Takdir Ya Da Teşekkür Alabiliyorum)

8- Ailenizin Ekonomik Durumu:

- ☐ Zayıf (İhtiyaçlarımı Tam Karşıluyamıyorum)
- ☐ Orta (Ancak İhtiyaçlarımı Karşıluyabiliyorum)
- ☐ İyi (İhtiyaçlarımdan Daha Fazlasını Karşıluyabiliyorum)

EK-5: Öz-Yeterlik Ölçeği

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

EK-6: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ		Hiç Tanımlamıyor	Kısmen Tanımlamıyor	Kararsızım	Kısmen Tanımlıyor	Beni Tamamen Tanımlıyor
1	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2	Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir.	1	2	3	4	5
4	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim.	1	2	3	4	5
6	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7	Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
9	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
10	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

EK-7: Ölçek Kullanım İzinleri

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı-Soyadı : Emre EKİNCİ
Doğum Yeri :
Doğum Tarihi :

EĞİTİM DURUMU

Lisans : Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 2013
Yüksek Lisans : Amasya Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor ABD, 2024
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

a) Bildiriler (Uluslararası)

Ekinci, E. ve Özlü, K. (2024). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Zihinsel Engelli Çocuklara Karşı Tutumlarının İncelenmesi*. Anadolu 14. Uluslararası Uygulamalı Bilimler Kongresi, 16-18 Şubat 2024, Gaziantep.

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar / Görevi / Yıl

Suşehri Farabi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Beden Eğitimi Öğretmeni 2015-2022
İkizce Şenbolluk Ortaokulu, Beden Eğitimi Öğretmeni, 2022-Devam Ediyor

İLETİŞİM

E-posta Adresi: