



T.C.

AMASYA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ ÖĞRETMEN ADAYLARINDA
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE UMUT DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HANDE DEMİR

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. RESUL ÇEKİN

AMASYA

HAZİRAN 2025

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

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ ÖĞRETMEN ADAYLARINDA
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE UMUT DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Hande DEMİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Resul ÇEKİN**

**AMASYA
HAZİRAN 2025**

HANDE DEMİR tarafından hazırlanan “**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ ÖĞRETMEN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE UMUT DÜZEYLERİNİN 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: Prof. Dr. Resul ÇEKİN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

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

.....

Başkan: Doç. Dr. Kurtuluş ÖZLÜ

Anabilim Dalı, Üniversite

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

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

.....

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Esin Çağla Çağlar

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Hitit Üniversitesi

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

.....

Tez Savunma Tarihi: 18/06/2025

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

.....

Doç. Dr. Gonca ÜSTÜN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgiler 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 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.

Hande DEMİR

18/06/2025

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışması, yalnızca akademik bir sürecin değil, aynı zamanda kişisel bir dayanıklılık sınavının da yansıması olmuştur. Yoğun emek, sabır ve zaman gerektiren bu yolculuk, zaman zaman zorluklarla dolu olsa da sona ermiş olmasının huzurunu ve gururunu yaşamaktayım. Bu süreçte yanımda olan, bana inanan ve destek veren herkese içtenlikle teşekkür ederim.

Öncelikle, tezimin hazırlanmasında akademik rehberliğiyle bana yol gösteren danışmanım Prof. Dr. Resul Çekin'e teşekkür ederim. Kendisinin yönlendirmeleri, bu çalışmanın bilimsel bir temele oturmasında önemli rol oynamıştır.

Bugüne kadar her koşulda yanımda olan, sevgileriyle beni her zaman destekleyen kıymetli anneme ve babama sonsuz şükranlarımı sunarım. Varlıkları, sabırları ve duaları, bu süreci en iyi şekilde tamamlamamda en büyük gücüm olmuştur. Bu süreçte en büyük manevi desteği sağlayan, sevgisiyle ve sabrıyla bana güç veren canım annem Songül Demir'e sonsuz teşekkür ederim. Onun varlığı ve desteği, bu tezin tamamlanmasında en büyük motivasyon kaynağım olmuştur. Bu sürecin en yorucu anlarında bile bana güç verdiler. Hayatımın bu önemli aşamasında katkı sunan herkese minnettarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
TABLolar DİZİNİ.....	iv
KISALTMALAR DİZİNİ	v
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1. 1. 1. Problem cümlesi	3
1.1.2. Alt problemler	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.5. Araştırmanın Varsayımları	6
1.6. Tanımlar	6
2.GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Spor.....	7
2.2. Beden Eğitimi	8
2.3. Beden Eğitimi ve Spor.....	9
2.4. Beden Eğitimi Öğretmeni ve Özellikleri	11
2.5. Psikolojik Sağlamlık	13
2.5.1. Risk faktörleri	18
2.5.2. Koruyucu faktörler	19
2.5.3. Olumlu sonuçlar.....	20
2.5.4. .Psikolojik sağlamlıkla ilgili modeller	20
2.5.4.1.Henderson ve Milstein’in psikolojik sağlamlık çemberi modeli	21
2.5.4.2. Benard Modeli	21
2.5.4.3. Wolin Modeli	22
2.5.4.4. Weinstein Beklenti İletişimleri Modeli.....	23
2.5.5. Psikolojik sağlamlıkla ilgi yapılan yurtiçi ve yurtdışı çalışmalar	23
2.6. Umut Kavramı	28
2.6.1. Umut Teorileri.....	30
2.6.1.1. Charles Richard Snyder’ın Umut Teorisi.....	30

2.6.1.2. Averill, Catlin ve Chon Teorisi	32
2.6.1.3. Öğrenilmiş umut kuramı	32
2.6.1.4. Beklenti- değer kuramı	32
2.6.2. Umut ile İlgili Yapılan Çalışmalar	32
2.7. Umut ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	34
3.GEREÇ VE YÖNTEM.....	37
3.1. Araştırmanın Modeli	37
3.2.Evren ve Örneklem	37
3.3.Verİ Toplama Araçları	38
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	38
3.3.2. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ)	38
3.3.3. Sürekli umut ölçeği (SUÖ).....	38
3.4. Verilerin Toplanması	39
3.5. Verilerin Analizi	40
4. BULGULAR	42
5.TARTIŞMA.....	52
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	62
KAYNAKLAR	65
EKLER	77
Ek-1. Etik Kurul Kararı.....	78
ÖZGEÇMİŞ	80

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Ölçekler İçin Normallik İncelenmesi (N=432).....	40
Tablo 4.1. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretmen Adaylarının Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	42
Tablo 4.2. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretmen Adaylarının, Psikolojik Sağlamlıklarının ve Umut Düzeylerinin Betimsel İstatistikleri.....	43
Tablo 4.3. Umut Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	44
Tablo 4.4. Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlamlık ve Umut Puanlarının T-Testi Sonuçları...	44
Tablo 4.5. Sınıf Düzeylerine Göre Bağımsız Örneklemeler İçin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	45
Tablo 4.6. Gelirin Gideri Karşılama Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ve Umut Puanlarının T-Testi Sonuçları.....	45
Tablo 4.7. En Uzun Yaşadığı Yere Göre Bağımsız Örneklemeler İçin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	46
Tablo 4.8. Öz Güven Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık ve Umut Puanlarının T-Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4.9. Anne Eğitim Durumuna Göre Bağımsız Örneklemeler İçin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	47
Tablo 4.10. Baba Eğitim Durumuna Göre Bağımsız Örneklemeler İçin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	48
Tablo 4.11. Sosyodemografik Özellikler İle Psikolojik Sağlamlık ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkiler.....	49
Tablo 4.12. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretmen Adaylarının Psikolojik Sağlamlık ile Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkiler.....	51

KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada kullanılmış bazı kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklama

ANOVA

Tek yönlü varyans analizi

BDT

Bilişsel Davranışçı Terapi

KPSÖ

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

SUÖ

Sürekli Umut Ölçeği

TDK

Türk Dil Kurumu

TSBB

Travma sonrası stres bozukluğu

ÖZET

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ ÖĞRETMEN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE UMUT DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Hande DEMİR

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Haziran/2025
Danışman: Prof. Dr. Resul ÇEKİN

Bu çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ve umut düzeylerini belirlemeyi, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve söz konusu değişkenlerin çeşitli demografik ve bireysel özelliklere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında beş farklı üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adayları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini evren içerisinden basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen ve gönüllü katılımları onaylanan 184'ü kadın, 248'i erkek olmak üzere toplam 432 öğrenci katılmıştır. Veriler; araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" ve Tarhan ile Bacanlı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sürekli Umut Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin analizi için SPSS for Windows paket programının 25.0 sürümü kullanılmıştır. Araştırmamızda kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini ölçmek amacıyla Cronbach Alpha analizi yapılmıştır. Veri analiz sürecinde, betimleyici istatistiksel teknikler (aritmetik ortalama, frekans ve standart sapma) uygulanmış; değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson momentler çarpımı korelasyon yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre erkek öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeylerinin kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ($p<0.05$), özgüveni yüksek bireylerin ise hem psikolojik sağlık hem de umut düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir ($p<0.05$). Ekonomik olarak geliri giderini karşılayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Ayrıca, mutluluk düzeyinin ve sosyal ilişkilerin artması psikolojik sağlık ve umut düzeylerini pozitif yönde etkilemektedir; buna karşılık, hayatı olumsuz etkileyen olay sayısındaki artış her iki değişkeni de olumsuz yönde etkilemiştir ($p<0.05$). Cinsiyet dışındaki demografik değişkenler olan sınıf düzeyi, en uzun yaşanan yer ve umut düzeyi açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak, öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeyleri ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu bulgu, bireyin yaşadığı zorluklar karşısında direnç gösterme ve hızlı toparlanma becerilerinin, yaşam motivasyonunu ve geleceğe dair beklentilerini artırdığını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, öğretmen adaylarının mesleki ve kişisel gelişim süreçlerinde psikolojik sağlık ve umut düzeylerini destekleyici rehberlik çalışmaları ile sosyal-duygusal becerileri güçlendirmeye yönelik eğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlık, Umut, Beden eğitimi, Öğretmen adayı

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND HOPE LEVELS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT TEACHER CANDIDATES

Hande DEMİR

Amasya University, Institute of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports Teaching, Master's Degree, June/2025
Supervisor: Prof. Dr. Resul ÇEKİN

This study aims to determine the psychological resilience and hope levels of prospective teachers in the Department of Physical Education and Sports, to examine the relationship between these two variables and to reveal whether the variables in question show significant differences according to various demographic and individual characteristics. The research was conducted within the framework of the relational screening model, which is a quantitative research method. The universe of the research consists of prospective teachers studying in the Physical Education and Sports departments of five different universities in the 2024-2025 academic year. The sample of the research consisted of 432 students, 184 female and 248 male, who were selected from the universe by simple random sampling method and whose voluntary participation was approved. The data were collected using the personal information form developed by the researcher, the "Short Psychological Resilience Scale" adapted to Turkish by Doğan (2015) and the "Continuous Hope Scale" adapted to Turkish by Tarhan and Bacanlı (2015). SPSS for Windows package program version 25.0 was used for data analysis. Cronbach Alpha analysis was performed to measure the reliability of the scales used in our research. Descriptive statistical techniques (arithmetic mean, frequency and standard deviation) were applied in the data analysis process; t-test for independent samples, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson product-moment correlation were performed to determine the differences between the variables. According to the findings obtained as a result of the analysis, the psychological resilience levels of male teacher candidates were significantly higher than those of women ($p < 0.05$), and individuals with high self-confidence had higher levels of both psychological resilience and hope ($p < 0.05$). It was determined that the psychological resilience levels of students whose income met their expenses were significantly higher ($p < 0.05$). In addition, the increase in the level of happiness and social relations positively affected the levels of psychological resilience and hope; on the other hand, the increase in the number of events that negatively affected life negatively affected both variables ($p < 0.05$). No significant difference was detected in terms of demographic variables other than gender, such as grade level, place of longest residence and hope level ($p > 0.05$). As a result, a positive significant relationship was found between the levels of psychological resilience and hope levels of teacher candidates ($p < 0.05$). This finding reveals that the individual's ability to show resilience and quick recovery in the face of difficulties increases life motivation and future expectations. In this direction, it can be recommended that guidance studies supporting the levels of psychological resilience and hope of teacher candidates in their professional and personal development processes and training programs aimed at strengthening social-emotional skills be disseminated.

Key Words: Psychological resilience, Hope, Physical education, Teacher candidate

1.GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Beden eğitimi, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimini destekleyen çok boyutlu bir eğitim sürecidir. Geleneksel olarak fiziksel sağlığın geliştirilmesine ve motor becerilerin kazanılmasına odaklanılmış olsa da günümüzde beden eğitimi, bireyin bilişsel ve duyuşsal gelişimini de içeren daha geniş bir perspektiften ele alınmaktadır (Yılmaz ve Güven, 2015). Beden eğitimi aracılığıyla birey, yalnızca fiziksel yeterlilik kazanmakla kalmaz, aynı zamanda sosyal uyum becerilerini geliştirir, takım çalışmasını öğrenir ve psikolojik iyi oluşunu destekleyen deneyimler kazanır (Balcıoğlu, Özbek, Sungur, Sivrikaya ve Tekin, 2005).

Bu bağlamda, beden eğitimi öğretmenleri bireyin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını ve alışkanlıklarını şekillendiren, sağlıklı yaşam bilincini kazandıran ve öğrencilerin psikososyal gelişimine katkıda bulunan önemli aktörlerdir. Eğitim sisteminde kritik bir konuma sahip olan beden eğitimi öğretmenleri, sadece fiziksel becerileri kazandıran eğitimciler değil, aynı zamanda öğrencilerin ruhsal ve sosyal gelişimine rehberlik eden bireyler olarak da görülmektedir (Karakuş, 2005). Ancak, öğretmenlerin bu rollerini etkili bir şekilde yerine getirebilmeleri, sahip oldukları psikolojik sağlamlık ve umut düzeyleri ile doğrudan ilişkilidir (Öztürk ve Maçkalı, 2022).

Psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz yaşam koşulları, stres verici olaylar ve kriz durumları karşısında gösterdiği direnç, uyum sağlama becerisi ve bu süreçlerden güçlenerek çıkma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2013). Literatürde “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006), “yılmazlık” (Gürkan, 2006) ve “dayanıklılık” (Taşgın ve Çetin, 2006) kavramlarıyla da ele alınan psikolojik sağlamlık, bireyin psikososyal iyi oluşunu sürdürmesi ve çevresel stres faktörlerine karşı adaptasyon geliştirmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Gizir, 2007). Dolayısıyla beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilerin psikolojik ve sosyal gelişimine katkıda bulunabilmeleri için yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olmaları gerekmektedir (Öztürk-Karataş, 2021).

Bununla birlikte umut, bireyin geleceğe yönelik hedefler belirleyebilmesi, karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesi ve yaşamına anlam katabilmesi açısından önemli bir bilişsel ve motivasyonel süreçtir (Snyder, 2002). Umut düzeyi yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olduğu, bu bireylerin stresle daha etkin başa çıkabildikleri ve motivasyonlarını daha uzun süre koruyabildikleri görülmektedir. Umut, yalnızca bireyin

ruhsal iyi oluşu açısından değil, aynı zamanda mesleki tatmin ve akademik başarı ile de doğrudan ilişkilidir (Nazir, 2020).

Ancak mevcut literatür, beden eğitimi öğretmenlerinin ve öğretmen adaylarının mesleki süreçlerinde çeşitli psikolojik ve yapısal zorluklarla karşılaştığını göstermektedir. Eğitim kurumlarında beden eğitimi dersinin diğer akademik derslere kıyasla ikinci planda görülmesi, yönetsel ve fiziksel altyapı yetersizlikleri, veli ilgisizliği ve dersin yeterince ciddiye alınmaması gibi faktörlerin, beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki motivasyonlarını olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Demirhan, Bulca, Saçlı ve Kangalgil, 2014; Ulucan, Türkçapar ve Cihan, 2012). Ayrıca, öğretmenlerin özlük hakları ve mesleki saygınlık konularında yaşadığı belirsizlikler, psikolojik sağlamlıklarının ve umut düzeylerinin düşmesine neden olabilmektedir (Eraslan ve Hacıcaferoğlu, 2015).

Öğretmen adayları açısından bakıldığında ise, beden eğitimi öğretmenliği öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin sınıf seviyeleri yükseldikçe arttığına dair bulgular dikkat çekmektedir (Gençay, 2009). Bu durum, öğretmen adaylarının mesleki geleceklerine dair belirsizlik yaşadıklarını ve eğitim süreci boyunca psikolojik sağlamlıklarının azaldığını göstermektedir. Halbuki, psikolojik sağlamlık ve umut düzeyi yüksek öğretmen adayları, mesleki yaşamlarında daha başarılı olabilecekleri gibi, öğrencilerinin gelişimine de daha etkili katkı sunabilirler.

Dolayısıyla beden eğitimi öğretmenlerinin görevlerini etkili bir şekilde yerine getirebilmeleri için ruhsal olarak sağlıklı, dengeli ve duyarlı bireyler olmaları gerekmektedir. Bu durum, yalnızca mesleğe başladıktan sonra değil, öğretmen adaylığı sürecinde de önem taşımaktadır. Çünkü çocukluk ve daha sonra gençlik dönemlerinde geliştirilen psikolojik sağlamlık, bireyin ilerleyen yaşamında karşılaşacağı zorluklarla başa çıkma becerisini doğrudan etkilemektedir (Harvey ve Delfabbro, 2004). Bu nedenle, öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin erken dönemde incelenmesi ve desteklenmesi gerekmektedir. Ancak, beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerini ele alan kapsamlı araştırmaların literatürde sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerini belirlemek, mesleki eğitim süreçlerinin nasıl iyileştirilebileceği konusunda önemli ipuçları sağlayacaktır. Bu doğrultuda, söz konusu eksiklikleri gidermek amacıyla bu araştırmanın yapılması gerekmektedir. Bu çalışma, beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerini kapsamlı bir şekilde ele alarak, bu alanla ilgili literatürdeki boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

1. 1. 1. Problem cümlesi

Araştırmada “Beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ve umut düzeyleri nasıldır ve bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” soruları tez çalışmasının problem cümlelerini oluşturmaktadır.

1.1.2. Alt problemler

1. Beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeyleri nasıldır?
2. Beden eğitimi öğretmen adaylarının umut düzeyleri nasıldır?
3. Beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeyleri;
 - a. cinsiyet,
 - b. sınıf düzeyi,
 - c. gelirlerinin giderlerini karşılayıp karşılamadığı,
 - d. en uzun yaşadığı yer,
 - e. özgüvene sahip olma algısına
 - f. anne-baba eğitim durumu,
 göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
 - g. yaş
 - h. ailedeki kişi sayısı
 - i. aynı ve karşı cinsten arkadaş sayısı ,
 - j. ne kadar mutlu olduklarına göre
 - k. hayatı olumsuz etkileyen olay sayısı
 ilişkisi nedir?
4. Beden eğitimi öğretmen adaylarının umut düzeyleri;
 - a. cinsiyet,
 - b. sınıf düzeyi,
 - c. anne-baba eğitim durumu,
 - d. gelirlerinin giderlerini karşılayıp karşılamadığı,
 - e. en uzun yaşadığı yer,
 - f. özgüvene sahip olma algısına göre
 anlamlı farklılık göstermekte midir?
 - g. yaş
 - h. ailedeki kişi sayısı
 - i. aynı ve karşı cinsten arkadaş sayısı,

j. ne kadar mutlu olduklarına göre

k. hayatı olumsuz etkileyen olay sayısı

ilişkisi nedir?

5. Beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeyleri ve umut düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ve umut düzeylerini belirlemek ve bu değişkenlerin çeşitli bireysel ve çevresel faktörlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Ayrıca bu psikolojik değişkenlerin; cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir durumu, özgüven düzeyi, sosyal ilişki sayısı ve olumsuz yaşam olayları gibi demografik özellikler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ve umut düzeylerinin incelenmesi, mesleki başarıları ve psikolojik iyi oluşları açısından büyük önem taşımaktadır. Günümüzde beden eğitimi dersleri, bireylerin yalnızca fiziksel gelişimlerine katkı sunmakla kalmayıp, aynı zamanda psikolojik iyilik hâllerini desteklemesi, toplumsal uyumlarını güçlendirmesi ve kişisel gelişimlerini teşvik etmesi bakımından da önemli bir yere sahiptir.

yönde etkileyen bütüncül bir öğrenme alanı olarak değerlendirilmektedir (Balcıoğlu vd., 2005; Yılmaz ve Güven, 2015). Araştırmalar, düzenli beden eğitimi etkinliklerine katılan bireylerde stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin azaldığını; özsaygı ve özgüven gibi pozitif psikolojik özelliklerin ise güçlendiğini ortaya koymaktadır (Morgan, Saunders ve Lubans, 2012). Bu bulgular, beden eğitiminin bireyin psikolojik dayanıklılığını artırıcı bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Dolayısıyla, beden eğitimi öğretmen adaylarının yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olmaları, mesleki hayatlarında karşılaştıkları mesleki zorluklara karşı hazırlıklı olmaları açısından önem taşımaktadır. Literatürde öğretmenlik mesleğinin yüksek stres ve duygusal zorluklar içerdiği, bu nedenle psikolojik dayanıklılık ve umut gibi kişisel kaynakların öğretmenlerin mesleki tükenmişlik riskini azaltmada ve iş doyumunu artırmada etkili olduğu belirtilmektedir (Gu ve Day, 2007; Tschannen-Moran ve Hoy, 2007). Bu iki değişkenin birlikte değerlendirilmesi, öğretmen adaylarının mesleki gelişim süreçlerine dair daha kapsamlı bilgiler sunmaktadır (Nazir, 2020).

Türkiye eğitim sistemi ve kültürel yapısı dikkate alındığında, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve umut düzeylerinin güçlendirilmesi, eğitim kalitesinin artırılması açısından kritik bir unsurdur (Kaya ve Aydın, 2018). Özellikle beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının, yüksek toplumsal beklentiler ve mesleki sorumluluklar nedeniyle bu psikolojik özelliklere sahip olmaları gerekmektedir (Yılmaz ve Güven, 2015). Dolayısıyla, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ve öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ve umut düzeylerinin incelenmesi, büyük önem taşımaktadır. Çünkü bu iki psikolojik özellik, yalnızca kişisel yaşamlarında değil, gelecekteki mesleki yaşamlarında da büyük rol oynayacaktır. Ayrıca beden eğitimi öğretmen adaylarının, öğrencilerine sadece fiziksel becerileri öğretmekle kalmayıp, aynı zamanda onları motive etmek, cesaretlendirmek ve hedeflerine ulaşmaları için onları desteklemek gibi kritik bir rolü vardır. Bu nedenle, beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ve umut düzeylerinin belirlenmesi, eğitim sistemine katkı sağlayacak önemli bir unsurdur. Literatürde beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ve umut düzeylerine dair sınırlı sayıda çalışma bulunması, bu araştırmanın önemini daha da artırmaktadır.

Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ve umut düzeylerinin araştırılması, sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda eğitim sisteminin geneline de katkı sağlayabilecek önemli bir adım olacaktır. Bu çalışmanın bulguları, öğretmen adaylarının eğitim süreçlerine dair yeni perspektifler sunacak ve mesleki dayanıklılıklarının artırılmasına yönelik stratejilerin geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ve umut düzeylerini incelemeyi amaçlamakla birlikte, çeşitli sınırlamalara sahiptir.

- Araştırma, yalnızca beş üniversitenin beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarıyla sınırlı tutulmuştur. Bu durum, elde edilen bulguların genelleştirilebilirliğini kısıtlayabilir.
- Veriler, kesitsel araştırma deseni ile toplanmıştır. Bu nedenle araştırma, katılımcıların psikolojik sağlık ve umut düzeylerine ilişkin yalnızca belirli bir zaman dilimindeki durumlarını yansıtmakta; değişim ve gelişim süreçlerini ortaya koymamaktadır.
- Çalışmada kullanılan veri toplama araçları, öz-bildirim esasına dayalı ölçme araçlarıdır. Bu durum, katılımcı yanıtlarının öznel değerlendirmelere açık

olmasına ve sosyal istenilirlilik yanlılığı gibi etkilerin sonuçları etkileme olasılığına neden olabilmektedir.

- Araştırma, beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızca psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerini incelemekte; bu bireysel özelliklerin mesleki performans, öğretmenlik yeterlikleri ve öğretim süreçlerindeki yansımalarına ilişkin kapsamlı bir analiz içermemektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada elde edilen bulguların geçerliliği ve yorumlanabilirliği, belirli varsayımların doğruluğu esas alınarak değerlendirilmiştir; bu doğrultuda araştırmanın yürütülmesi sürecinde bazı temel varsayımlardan hareket edilmiştir.

- Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının ankete verdikleri yanıtların doğru, samimi ve içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- Kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenirlik düzeylerinin araştırma örneklemini için yeterli olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Beden Eğitimi: Bireyin yaşına ve genetik kapasitesine bağlı olarak bedensel, ruhsal ve zihinsel niteliklerinin en üst düzeye ulaşmasını sağlayan rekabetsiz etkinliklerin bütünüdür (Düğenci, 2018).

Beden Eğitimi Öğretmeni: Çalıştığı eğitim kurumunda, öğrencilere beden eğitimi ve spor ile ilgili eğitim veren kişidir (Başer, 2009).

Öğretmen Adayı: Eğitim fakültelerinde lisans düzeyinde öğrenim gören ya da üniversiteler tarafından açılan pedagojik formasyon sertifika programlarına katılarak öğretmenlik mesleğine hazırlanan bireylerdir. Bu bireyler, öğretmenlik yeterliliklerini kazanmak amacıyla teorik bilgi, alan bilgisi ve öğretmenlik uygulaması gibi çeşitli eğitim süreçlerinden geçmektedirler (YÖK, 2018; MEB, 2017).

Psikolojik Sağlamlık: Bireylerin risk faktörlerine rağmen uyumlu ve işlevsel bir şekilde yaşamlarını sürdürebilme kapasitesidir (Masten, 2014).

Spor: Belirli kurallara göre kişisel, ikili veya takım olarak gerçekleştirilen, rekabete dayalı bedensel veya zihinsel yarışmaların tümüdür (TDK, 2025).

Umut: Ummaktan doğan duygu ya da “olması beklenen veya olacağı düşünülen şeydir (TDK, 2025).

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor, tarihsel süreç içerisinde fiziksel ve zihinsel gelişimi destekleyen, bireylerin sosyal uyum ve etkileşimini artıran önemli bir kavram olarak şekillenmiştir. Latince kökenli “Disportere” ya da “Deportere” kelimelerinden türeyen spor terimi, zamanla “oyalanmak, uzaklaşmak” anlamlarını kazanarak “sport” biçimine evrilmiştir (Balcıoğlu, 2003). Spor, yalnızca fiziksel aktiviteyi değil, bireyin zihinsel ve sosyal gelişimini de kapsayan geniş bir kavram olarak ele alınmaktadır (Yetim, 2014).

Tarihsel açıdan incelendiğinde, sporun savaşçıların fiziksel ve zihinsel gelişiminde kritik bir rol oynadığı, özellikle savaş dönemlerinde askerî eğitim amacıyla kullanıldığı görülmektedir. Ancak zamanla spor, bireysel ve toplumsal faydalar sağlayan bir etkinlik olarak evrilmiş, sosyal uyumu ve etik değerleri destekleyen bir araç hâline gelmiştir. Eğitimle birlikte ele alındığında spor, toplumda etik değerlere sahip, disiplinli ve uyumlu bireylerin yetişmesine katkıda bulunarak bireyin kişisel gelişimini desteklemektedir (Şahan, 2008).

Sanayi Devrimi ile birlikte spor, yalnızca fiziksel bir aktivite olmanın ötesine geçmiş, giderek kurumsallaşarak endüstriyel bir yapı kazanmıştır (Taşçı, 2020). Günümüzde, bir toplumun sportif gelişmişlik düzeyi, sahip olduğu spor tesisleri ve bu tesislerin kalitesi ile ölçülmektedir. Bunun yanı sıra spor, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme, bedensel ve ruhsal sağlıklarını koruma ve geliştirme amacıyla yaptıkları düzenli bir aktivite olarak tanımlanmaktadır. Sporun performans ve rekabet odaklı yönü, estetik değer sunma niteliğiyle birleşerek bireyin disiplinli ve özverili bir yaşam sürmesine katkı sağlamaktadır (Çufadar, 2025).

Tarihsel bağlamda değerlendirildiğinde, sporun ilk dönemlerde hayatta kalma içgüdüsüne bağlı olarak savunma ve beslenme gibi temel ihtiyaçlara yönelik gerçekleştirildiği, zamanla toplulukların takım sporları oluşturarak rekabet unsurunu geliştirdiği görülmektedir. Bunun yanı sıra sporun bireyin moral, motivasyon ve genel sağlık gelişimi üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya konmuştur. 21. Yüzyılda sporun bilimsel önemine dair yapılan araştırmalar, düzenli spor yapmanın bedensel ve ruhsal sağlık açısından olumlu etkilerini kanıtlamış ve her yaş grubuna spor yapması önerilmiştir (Karakuş, 1999; Küçük ve Koç, 2004).

Spor, kültürler arası etkileşimi ve bireyler arası bağları güçlendiren evrensel bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Dil, din ve etnik köken fark etmeksizin insanları bir araya getiren bir unsur olan sporun, toplumsal bütünleşmeyi sağlama ve küresel ölçekte milyarlarca insanı ortak bir paydada buluşturma potansiyeline sahip olduğu vurgulanmaktadır. Bununla birlikte medya, sporun toplumsal değerini artırarak, ulusal ve uluslararası spor organizasyonlarına olan ilgiyi yükseltmiş, sporun daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamıştır (Ramazanoğlu, Karahüseyinoğlu, Demirel, Ramazanoğlu ve Altungül 2005). Sonuç olarak, spor bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimini destekleyen çok yönlü bir olgu olup, toplumların sosyal ve kültürel yapısına önemli katkılar sunmaktadır.

2.2. Beden Eğitimi

Beden eğitimi, bireyin bedensel, ruhsal ve zihinsel gelişimini destekleyen, hareket temelli eğitimsel süreçlerin bütünüdür. Tarihsel olarak bedensel gelişim ve kas yapısının güçlendirilmesi öncelikli amaç olarak kabul edilirken, günümüzde beden eğitimi daha geniş bir perspektiften ele alınmakta ve bireyin bilişsel, duyuşsal, devinişsel ve fiziksel gelişimini bir bütün olarak değerlendiren çok boyutlu bir disiplin olarak görülmektedir (Yılmaz ve Güven, 2015).

Beden eğitimi, yalnızca biyolojik gelişime katkıda bulunan bir alan olmakla kalmayıp, bireyin ruhsal sağlığını da destekleyen önemli bir faktördür. Yapılan araştırmalar, düzenli beden eğitimi etkinliklerinin depresyon, stres ve kaygı düzeylerinde azalma sağladığını, bunun yanı sıra bireyin özsaygı ve özgüven gelişimini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda beden eğitimi, bireyin psikolojik iyilik hâlini destekleyen bir süreç olarak da değerlendirilmektedir (Morgan vd., 2012).

Ayrıca beden eğitimi, bireyin yaşına ve genetik kapasitesine bağlı olarak bedensel, ruhsal ve zihinsel niteliklerinin en üst düzeye ulaşmasını sağlayan rekabetsiz etkinliklerin bütünüdür. Milli Eğitim sisteminin temel ilkeleri çerçevesinde ele alındığında beden eğitimi, bireyin bedensel sağlığını geliştirmekle birlikte zihinsel yetilerini güçlendirmeye, sosyal ilişkilerini olumlu yönde şekillendirmeye ve toplumsal uyumu artırmaya yönelik bir eğitim süreci olarak da değerlendirilmektedir (Düğenci, 2018).

Bunların yanında beden eğitimi, bireylerin gereksinim duyduğu bilgi, beceri ve tutumların optimal düzeyde gelişimine katkıda bulunan fiziksel etkinliklerin kullanıldığı eğitimsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Benzer şekilde, Amerika Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği'ne (NASPE) göre beden eğitimi, bireyin bilişsel, sosyal ve fiziksel

ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik, grup içindeki ve bireysel hareket yaşantılarını içeren bir süreçtir (Kaya, 2012). Bu tanımlar, beden eēitiminin salt fiziksel gelişime odaklanan bir alan olmanın ötesinde, bireyin bilişsel ve sosyal yönlerini de geliştiren çok yönlü bir süreç olduēunu vurgulamaktadır.

Modern yaşamın duraēan yapısı, fiziksel etkinliklerin önemini artırmaktadır. Günümüzde teknolojik gelişmeler ve şehirleşme, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini azaltmakta, sedanter yaşam tarzını yaygınlaştırmaktadır. Bu baēlamda beden eēitimi, bireylerin hareket gereksinimlerini karşılayan ve saēlıklı bir yaşam biçimi kazandıran önemli bir araç olarak deēerlendirilmektedir. Nitekim büyük kas gruplarının aktif kullanımı, insan organizmasının optimum gelişimi için temel bir gereklilik olarak kabul edilmektedir (Kuter ve Kuter, 2012).

Beden eēitimi, bireyin kendini ifade etme ve yaratıcılık potansiyelini ortaya koymasına da olanak saēlamaktadır. Hareket aracılıēıyla duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi, bireyin psikolojik iyilik hâline katkıda bulunurken, aynı zamanda estetik beēeni ve artistik üretim gibi kültürel unsurların gelişimini de desteklemektedir. Öte yandan beden eēitimi, bireyin duygularını kontrol etmesine, takım ruhu geliştirmesine ve sosyal uyum becerilerini artırmasına da yardımcı olmaktadır (Balcıoēlu vd., 2005).

Sonuç olarak beden eēitimi, bireyin bedensel saēlıēını geliştirmenin ötesinde ruhsal, bilişsel ve sosyal gelişimini de destekleyen kapsamlı bir eēitim sürecidir. Genel eēitim sisteminin ayrılmaz bir ēesi olan bu disiplin, bireyin saēlıklı, güçlü ve mutlu bir yaşam sürmesini amaçlamakla birlikte, toplumsal uyum, kültürel gelişim ve demokratik süreçlere katılım gibi daha geniş kapsamlı hedeflere de hizmet etmektedir. Beden eēitimi, hareket aracılıēıyla bireyin bütüncül gelişimini saēlayan temel bir eēitim süreci olup, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan daha donanımlı hle gelmesine katkıda bulunmaktadır (Akkoyunlu, 1996).

2.3. Beden Eēitimi ve Spor

Beden eēitimi ve spor kavramları sıklıkla birbiriyle karıştırılan ancak farklı amaçlara ve işlevlere sahip iki ayrı olgudur. Beden eēitimi, bireyin fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimini destekleyen eēitimsel bir süreçtir. Hareket temelli etkinliklerden oluşan bu disiplin, bireyin fiziksel uygunluk kazanmasını, saēlıklı yaşam alışkanlıkları edinmesini ve motor becerilerini geliştirmesini hedefler (Yılmaz ve Güven, 2015). Bunun yanı sıra, beden

eğitimi bireyin duygusal ve sosyal gelişimine de katkıda bulunarak toplumsal uyumu destekleyen bir araç olarak değerlendirilmektedir (Morgan vd., 2012).

Spor ise, bireysel ya da takım hâlinde gerçekleştirilen, belirli kurallar çerçevesinde uygulanan ve rekabet içeren fiziksel bir faaliyettir (Yetim, 2014). Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel gelişimine katkıda bulunmanın yanı sıra, rekabet, performans ve organizasyon gibi unsurları içermesi nedeniyle profesyonel bir boyut da taşımaktadır (Şahan, 2008). Tarihsel süreçte sporun askerî eğitimden eğlence ve rekabet odaklı bir yapıya evrildiği görülmektedir (Karakuş, 1999). Günümüzde ise spor, yalnızca bireysel gelişime katkı sağlamakla kalmayıp, ekonomik, politik ve kültürel bir olgu hâline gelmiştir (Taşçı, 2020).

Bu bağlamda beden eğitimi ve spor arasında belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Öncelikle, beden eğitimi yarışma içermezken, spor büyük ölçüde rekabet odaklı bir faaliyettir. Beden eğitimi herhangi bir reklam ve pazarlama amacı taşımazken, spor geniş kitlelere hitap eden ve ticari boyutu olan bir olgudur. Beden eğitimi meslek olarak kabul edilmezken, spor profesyonel bir meslek alanıdır. Ayrıca, beden eğitimi üretime doğrudan katkı sağlamazken, spor endüstrisi kapsamında ekonomik üretime katkıda bulunur. Beden eğitimi seyirci odaklı bir etkinlik değilken, spor geniş kitleler tarafından takip edilen bir gösteri niteliği taşır. Bunun yanı sıra, beden eğitimi politik amaçlarla kullanılamazken, spor tarih boyunca siyasi ve diplomatik bir araç olarak değerlendirilmiştir. Beden eğitimi profesyonel olarak yapılamazken, spor profesyonel düzeyde icra edilebilir. Beden eğitimi bireyin genel fiziksel gelişimini destekleyen bir eğitim süreciyken, spor belirli bir sistem, organizasyon ve rekabet gerektiren bir faaliyettir. Spor, bireysel yetenekleri ön plana çıkarırken, beden eğitimi bireysel gelişimi destekleyen bir süreçtir. Ayrıca, beden eğitimi bireysel olarak uygulanırken, spor bireysel veya takım hâlinde icra edilebilmektedir (Bailey, 2005; Neomove, 2025).

Beden eğitimi ile spor arasındaki en belirgin fark, beden eğitiminin eğitsel bir süreç olması, sporun ise rekabet ve performans odaklı bir faaliyet olmasıdır. Beden eğitimi bireyin fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını ve sağlıklı yaşam becerilerini geliştirmesini amaçlarken, spor daha çok belirli kurallara dayalı, organize edilmiş ve performansa yönelik bir etkinliktir (Kuter ve Kuter, 2012). Sporun profesyonel bir meslek dalı olabilmesi, ekonomik getirisi ve medya tarafından geniş kitlelere sunulması, onu beden eğitiminden ayıran temel unsurlardandır (Ramazanoğlu vd., 2005).

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor birbirine bağlı ancak farklı amaçlara hizmet eden iki kavramdır. Beden eğitimi, bireyin fiziksel gelişimini eğitim çerçevesinde desteklerken,

spor daha çok rekabet ve performansa dayalı bir yapıdadır. Her ikisi de bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlığına katkıda bulunmakla birlikte, sporun sosyal, ekonomik ve politik yönleri onu beden eğitimiinden farklı bir konuma taşımaktadır.

2.4. Beden Eğitimi Öğretmeni ve Özellikleri

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimini destekleyen eğitimciler olarak eğitim sisteminde önemli bir role sahiptir. Milli eğitimin genel ve özel hedefleri doğrultusunda eğitim veren beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilere spor eğitimi kazandırmak, fiziksel aktivite alışkanlıklarını geliştirmek ve sağlıklı yaşam bilincini oluşturmak amacıyla görev yapmaktadır. Bu bağlamda, beden eğitimi öğretmeni yalnızca ders veren bir kişi değil, aynı zamanda öğrencilerine rehberlik eden, onları yönlendiren ve fiziksel aktiviteye teşvik eden bir eğitmen olarak değerlendirilmelidir (Karakuş, 2005).

Beden eğitimi öğretmenleri, yalnızca alan bilgisine sahip olmakla kalmayıp, öğrencilerle etkili iletişim kurabilen, öğretme-öğrenme sürecini yöneten ve bireyin gelişim özelliklerini göz önünde bulunduran kişiler olmalıdır. Öğrencilerin sporla tanışmalarının çoğunlukla okul ortamında gerçekleştiği düşünüldüğünde, beden eğitimi öğretmenleri, sporcu seçiminden yönlendirmeye kadar önemli bir misyon üstlenmektedir. Dolayısıyla beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki bilgi, pedagojik yeterlilik ve rehberlik becerileri açısından donanımlı olması gerekmektedir (Karaçam ve Pulur, 2019). Dolayısıyla beden eğitimi öğretmenlerinin sahip olması gereken nitelikler, genel öğretmenlik becerilerinin ötesinde, fiziksel aktivite ve spor eğitiminin doğasına uygun özellikleri de içermektedir. Lumpkin (1998), beden eğitimi öğretmenin nitelikleri arasında sporun bilimsel ve felsefi temellerini bilme, konu alanı bilgisine sahip olma, organizasyon becerisine sahip olma, iletişim yetkinliği, hareket analizi yapabilme, motivasyon sağlama ve etik değerlere bağlılık gibi unsurları vurgulamaktadır. Farklı araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda, beden eğitimi öğretmenlerinde mevcut olması gereken temel nitelikler şu şekilde sıralanmaktadır (Çebi, 2019; Öztürk-Karataş, 2021):

- Başarılı öğrencileri ödüllendirme,
- Ders işlerken sportmen bir tutum sergileme,
- Derslerde öğrenci ilgi ve isteklerini dikkate alma,
- Derslerde tüm öğrencilerle ilgilenme,
- Dersleri ilgi çekici hale getirme,
- Doğaçlama ve espri yeteneğine sahip olma,

- Eleştiriye açık olma,
- Etkili bir disiplin anlayışına sahip olma,
- Geniş bir bakış açısına sahip olma,
- İnsan ilişkilerinde başarılı olma,
- İyi görgü ve alışkanlıklara sahip olma,
- Kendine güven duyma,
- Kendini kontrol edebilme,
- Mesleki bilgi ve becerilerde yeterlilik,
- Olumlu bir dış görünümüne sahip olma,
- Öğrenci düzeyine uygun ders işleme,
- Öğrenci görüşlerine açık olma,
- Öğrenci performansını değerlendirirken nesnel olma,
- Öğrencileri anlama ve empati kurma,
- Öğrencilerin derse katılımını teşvik etme,
- Özgür düşünceyi destekleme,
- Sabırlı ve esprili bir yaklaşım sergileme,
- Spor yapmaya teşvik etme.

Öğrenciler, öğretmenler ve öğretim elemanları ile yapılan çalışmalar, beden eğitimi öğretmenlerinde yukarıda belirtilen özelliklerin bulunmasının eğitim kalitesini artırdığını göstermektedir. Öğrenci perspektifinden bakıldığında, beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi, kişilik özellikleri, öğretim stratejileri ve fiziksel görünümleri açısından dört temel başlık altında değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin beden eğitimi öğretmenlerinde görmek istedikleri kişisel nitelikler arasında sevimli, koruyucu, yardımsever, teşvik edici, sabırlı, dürüst, nazik, açık fikirli ve anlayışlı olma gibi özellikler öne çıkmaktadır (Saçlı, Bulca, Demirhan ve Kangalgıl, 2009).

Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenleri yalnızca fiziksel aktiviteleri öğreten kişiler değil, aynı zamanda öğrencileri spor ve sağlıklı yaşam konusunda yönlendiren rehberlerdir (Karakuş, 2005). Öğretmenlerin mesleki bilgi ve becerilerinin yanı sıra, öğrenci ile etkili iletişim kurabilme, motive edebilme ve pedagojik donanıma sahip olma gibi niteliklere sahip olması, beden eğitimi derslerinin etkinliğini artırmaktadır (Karaçam ve Pulur, 2019). Eğitim sisteminde önemli bir rol oynayan beden eğitimi öğretmenlerinin, bireylerin fiziksel, zihinsel

ve sosyal gelişimine katkıda bulunmaları, alan bilgisi kadar pedagojik yeterliliklerine de bağlıdır (Saçlı vd., 2009).

2.5. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz yaşam koşulları, stres verici olaylar ve kriz durumları karşısında gösterdikleri direnç, uyum sağlama becerisi ve bu süreçlerden güçlenerek çıkma kapasitesi olarak tanımlanan çok boyutlu bir kavramdır. Günlük yaşamda bireyler, farklı evrelerde travmatik deneyimlere maruz kalabilmekte ve bu tür olaylar psikolojik yapıyı doğrudan etkileyebilmektedir. İşte bu noktada psikolojik sağlamlık, bireyin bu tür zorluklarla başa çıkma sürecinde sergilediği psikolojik ve davranışsal tepkileri anlamlandıran önemli bir kavramsal çerçeve sunmaktadır (Özer, 2013). Bununla birlikte, psikolojik sağlamlık yalnızca bireysel düzeyde ele alınan bir özellik olmaktan öte, aile, topluluk ve daha geniş ölçekte toplumsal düzeyde de önemli bir rol oynamaktadır. Bireylerin dayanıklılığı, içinde bulundukları sosyal yapı ve destek mekanizmaları ile doğrudan ilişkili olup, psikolojik sağlamlığın gelişimi kolektif bir süreç olarak da değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, bireylerin ve grupların psikolojik sağlamlık mekanizmalarının anlaşılması, sürdürülebilir bir dayanıklılık geliştirilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Kavsara, 2024).

Psikolojik sağlamlık kavramının ortaya çıkışı, psikoloji disiplinindeki temel paradigma değişimleriyle yakından ilişkilidir. 20. yüzyılın sonlarına kadar psikoloji bilimi, büyük ölçüde bireylerin psikopatolojik durumlarına, travmalara verdiği olumsuz tepkilere ve ruhsal rahatsızlıkların nedenlerine odaklanmış bir alan olarak gelişmiştir. Ancak zamanla, yalnızca bozuklukları ve zayıflıkları ele almanın bireylerin psikolojik iyi oluşunu anlamada yetersiz olduğu fark edilmiştir. Bu eksikliği gidermek amacıyla ortaya çıkan pozitif psikoloji akımı, insanın güçlü yönlerine ve psikolojik dayanıklılığına vurgu yaparak, bireylerin olumsuzluklarla mücadele etmekle kalmayıp, aynı zamanda yaşamın getirdiği zorluklardan güçlenerek çıkabileceğini öne sürmüştür (Kararımak ve Siviş, 2008).

Pozitif psikolojinin temel hedeflerinden biri, bireylerin sahip oldukları içsel kaynakları ve güçlü yönleri keşfetmelerine yardımcı olmaktır. Bu yaklaşıma göre, bireyler yalnızca stres ve travmalarla başa çıkma mücadelesi veren varlıklar değil, aynı zamanda psikolojik refahlarını artırma ve uyum kapasitelerini geliştirme potansiyeline sahip bireylerdir (Yazıcı-Çelebi, 2020). Pozitif psikolojinin gelişimiyle birlikte, psikolojik sağlamlık kavramı da daha fazla önem kazanmış ve bireyin psikolojik uyum süreçlerini anlamada merkezi bir konuma

yerleşmiştir (Pan ve Chan, 2007). Bu bağlamda, psikolojik sağlık yalnızca bireylerin hayatta kalma mücadelesi vermesiyle sınırlı bir kavram olarak görülmemeli, aynı zamanda bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimlerden anlam çıkararak kendilerini geliştirme, yeni başa çıkma stratejileri geliştirme ve psikolojik dayanıklılıklarını artırma süreci olarak değerlendirilmelidir. Bireyler, stresli ve travmatik olaylar karşısında sadece direnç göstermekle kalmayıp, aynı zamanda bu deneyimleri bir öğrenme fırsatına dönüştürerek bilişsel, duygusal ve sosyal düzeyde güçlenebilirler. Bu süreç, bireyin öz farkındalığını artırarak, gelecekte karşılaşılabileceği zorluklara karşı daha hazırlıklı olmasını ve esneklik geliştirmesini sağlamaktadır (Çalışkan, 2024).

Psikolojik sağlık, bireysel ve toplumsal düzeyde kritik bir koruyucu faktör olarak ele alınmakta olup, ruh sağlığını destekleyen ve bireylerin yaşam kalitesini artıran temel bir değişken olarak kabul edilmektedir. Bireylerin travma, kronik stres, kayıplar ve diğer zorlu yaşam olayları karşısında işlevselliğini sürdürebilmesini sağlayan bu kavram, aynı zamanda toplumların krizlere karşı direnç geliştirmesine ve kolektif uyum mekanizmalarını güçlendirmesine katkıda bulunmaktadır (Hormann, 2018). Güncel araştırmalar, psikolojik sağlamlığın yalnızca mevcut stresörlerle başa çıkma kapasitesini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin uzun vadeli karakter gelişimini ve psikolojik esneklik düzeyini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Sisto, Vicinanza, Campanozzi, Ricci, Tartaglini ve Tambone, 2019). Bu süreç, bireyin olumsuz yaşam deneyimlerinden anlam çıkararak bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal düzenleme ve problem çözme becerilerini geliştirmesine olanak tanımaktadır. Psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireyler, karşılaştıkları stres faktörlerini daha etkili bir şekilde yönetebilir ve benzer zorluklarla gelecekte karşılaştıklarında daha dirençli bir duruş sergileyebilirler. Dolayısıyla psikolojik sağlık, bireylerin yalnızca stresli yaşam olaylarına karşı geçici uyum süreçleri geliştirmesiyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda zorlukları anlamlandırarak psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarını sağlayan dinamik ve çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Tanış, 2024).

Psikolojik sağlık kavramı, akademik literatürde geniş bir geçmişe sahip olup, farklı disiplinler tarafından incelenmiş ve zamanla çeşitli teorik çerçevelerle desteklenerek geliştirilmiştir. Kavram ilk olarak 1950 yılında Block tarafından ortaya atılmış ve psikolojinin yanı sıra eğitim, sosyoloji ve sağlık bilimleri gibi alanlarda da önemli bir inceleme konusu haline gelmiştir (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlığın etimolojik kökeni, Latince “resiliens” kelimesine dayanmakta olup, bu terim fiziksel bir nesnenin

esnekliği ve dışarıdan gelen bir etkiye rağmen eski formuna dönebilme yeteneğini ifade etmektedir (Greene, 2017; Özer, 2013; Yazıcı-Çelebi, 2020). Psikolojik sağlamlık kavramı da bu bağlamda, bireylerin stres, travma ve diğer olumsuz yaşam olayları karşısında psikolojik esneklik göstererek dengeyi koruyabilme, yeni koşullara uyum sağlayabilme ve gelişimsel süreçlerini sürdürebilme kapasitesi olarak ele alınmaktadır. 20. yüzyılın sonlarına doğru, psikolojik sağlamlık kavramı, özellikle pozitif psikoloji akımının gelişimiyle birlikte daha fazla önem kazanmıştır. Geleneksel psikoloji anlayışı, büyük ölçüde bireylerin psikopatolojik süreçlerine odaklanırken, pozitif psikoloji bireylerin güçlü yönlerini, koruyucu faktörlerini ve stresle başa çıkma mekanizmalarını ön plana çıkarmıştır. Bu paradigma değişimi, psikolojik sağlamlığın yalnızca zorluklara direnç göstermekle sınırlı bir süreç olmadığını, aynı zamanda bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerden anlam çıkararak psikolojik büyüme ve uyum kapasitesini artırabileceğini göstermiştir (Alvord ve Grados, 2005).

Günümüzde psikolojik sağlamlık, bireysel düzeyde duygusal düzenleme ve problem çözme becerileri ile ilişkilendirilirken, toplumsal düzeyde ise kriz yönetimi, dayanışma ve sosyal destek mekanizmalarıyla bağlantılı olarak ele alınmaktadır. Farklı disiplinler tarafından yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın yalnızca genetik ve biyolojik faktörlerle değil, aynı zamanda çevresel etkileşimler, aile dinamikleri ve kültürel faktörlerle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, psikolojik sağlamlığın gelişimi, bireyin bilişsel ve duygusal süreçleri kadar, yaşadığı sosyal çevre ve kültürel bağlam içinde de değerlendirilmesi gereken çok boyutlu bir olgu olarak kabul edilmektedir (Akbay, 2024).

Richardson (2002), psikolojik sağlamlığın gelişimini dört dalga halinde açıklamaktadır. İlk dalgada, araştırmalar psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin koruyucu faktörlerine odaklanmış ve bu bireyleri zorluklara karşı dirençli kılan unsurlar analiz edilmiştir. İkinci dalga çalışmaları, çevresel faktörlerin bireyin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisini incelemiş ve risk-koruyucu faktörlerin nasıl bir etkileşim içinde olduğu araştırılmıştır. Üçüncü dalga, postmodern ve disiplinler arası bir bakış açısıyla bireylerin içsel güç kaynaklarını, motivasyonlarını ve psikolojik sağlamlığın dinamik doğasını ele almıştır. Son olarak, dördüncü dalga çalışmaları, psikolojik sağlamlığın biyolojik ve genetik temelleri üzerine odaklanmış ve bireylerin bu yetiyi doğuştan mı yoksa sonradan mı kazandıkları konusunda araştırmalar yapılmıştır (Kavsara, 2024).

Günümüzde psikolojik sağlamlık, yalnızca psikoloji disiplininin değil, sosyoloji, eğitim, sağlık bilimleri, ekonomi ve spor bilimleri gibi farklı alanların da ilgi odağı haline

gelmiştir. Bireylerin ve toplumların stres, travma ve kriz durumlarına karşı gösterdiği uyum kapasitesi, geniş bir yelpazede incelenmekte ve çeşitli disiplinlerde farklı açılardan ele alınmaktadır. Eğitim bilimleri kapsamında, öğrencilerin akademik başarılarını artırmak, öğrenme süreçlerinde karşılaştıkları güçlükleri yönetmek ve duygusal dayanıklılıklarını geliştirmek amacıyla çeşitli psikolojik sağlık temelli müdahale programları uygulanmaktadır. Bu programlar, bireylerin öz düzenleme becerilerini destekleyerek akademik ve sosyal başarının artırılmasına katkı sağlamaktadır (Gizir, 2007).

Sağlık bilimleri açısından ele alındığında, psikolojik sağlamlığın, özellikle kronik hastalıklarla baş etme sürecinde hastaların psikososyal uyumlarını ve tedaviye olan motivasyonlarını olumlu yönde etkilediği gösterilmiştir. Klinik araştırmalar, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin, stres kaynaklı fizyolojik etkileri daha iyi yönetebildiğini ve bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, sağlık alanında psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik bilişsel-davranışçı müdahale yöntemleri ve destek programları yaygın olarak kullanılmaktadır (Shahdadi, Balouchi ve Shaykh, 2017).

Öte yandan, afet yönetimi ve kriz durumları bağlamında psikolojik sağlık, yalnızca bireysel bir özellik olarak değil, aynı zamanda toplumların kolektif dayanıklılığını artıran kritik bir değişken olarak ele alınmaktadır. Afetler, savaşlar, ekonomik krizler ve küresel salgınlar gibi geniş çaplı olumsuz olaylar karşısında, toplulukların psikolojik sağlık düzeyleri, bu süreçlere uyum sağlama, dayanışma gösterme ve toparlanma hızlarını belirleyen temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Page, Irving, Amalberti ve Vincent, 2024). Spor bilimleri açısından bakıldığında ise, fiziksel aktivitenin ve sporun psikolojik sağlamlığı artırıcı etkileri giderek daha fazla araştırılmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği, duygusal dayanıklılığı artırdığı ve bireylerin travmatik yaşantılar sonrası toparlanma süreçlerine katkı sağladığı bilinmektedir (Kıran, 2021). Dolayısıyla psikolojik sağlık, bireylerin zorlu yaşam olaylarına karşı uyum sağlama süreçlerini açıklayan çok boyutlu bir kavram olup, farklı disiplinler tarafından çeşitli perspektiflerden ele alınmaktadır. Literatürde bu kavram, bireyin olumsuzluklar karşısında gösterdiği direnç, esneklik ve toparlanma kapasitesi üzerinden tanımlanmaktadır. Masten (2014), psikolojik sağlamlığı bireylerin risk faktörlerine rağmen uyumlu ve işlevsel bir şekilde yaşamlarını sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlarken, Conway ve McDonough (2006) bu kavramı olumsuz duygusal olaylardan hızlı bir şekilde sıyrılabilme yeteneği olarak ele almaktadır. Benzer şekilde, Earvolino-Ramirez (2007), psikolojik sağlamlığı bireyin travmatik veya stresli deneyimler

sonrasında eski işlevselliğini yeniden kazanabilme süreci olarak değerlendirmektedir. Türkçe literatürde ise “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006), “yılmazlık” (Gürkan, 2006) ve “dayanıklılık” (Gökmen, 2009; Taşgın ve Çetin, 2006) gibi terimlerle karşılık bulan bu kavram, bireyin psikososyal iyi oluşunu sürdürmesinde ve çevresel stresörlere karşı adaptasyon geliştirmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Gizir, 2007). Farklı disiplinler, psikolojik sağlamlığı kendi kuramsal çerçeveleri içinde ele alarak, bireylerin çevresel zorluklarla başa çıkma mekanizmalarını anlamaya ve güçlendirmeye yönelik çalışmalar yürütmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin literatürde farklı tanımlamalar bulunsa da, bu tanımların ortak noktaları belirli temel bileşenler etrafında şekillenmektedir. Akbay (2024) psikolojik sağlamlığın dinamik bir yapıya sahip olduğunu ve bireyin yaşam deneyimleri doğrultusunda gelişimsel bir özellik taşıdığını vurgulamaktadır. Başarı kazanmanın psikolojik sağlamlık sürecini olumlu yönde etkilediği, bireyin ve çevresinin özellikleri arasında karşılıklı bir etkileşim süreci bulunduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda, psikolojik sağlamlığın, bireyin zorlayıcı ve stresli yaşam koşulları ile başa çıkma yeteneği arasındaki bir denge unsuru olduğu ve yaşam geçişlerinde uyum sağlama kapasitesini artıran önemli bir faktör olarak değerlendirildiği ifade edilmektedir.

Masten, Best ve Garnezy (1990) ise psikolojik sağlamlık kavramını açıklarken üç temel durumu tanımlamaktadır. İlk olarak, yüksek risk içeren ortamlarda bulunan bireylerin, zorlu yaşam deneyimlerine rağmen olumlu sonuçlar elde edebilmesi psikolojik sağlamlığın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. İkinci olarak, bireyin stresli yaşam koşullarının üstesinden gelerek sağlıklı ve işlevsel bir şekilde uyum sağlayabilmesi bu kavramın temel bileşenlerinden biridir. Üçüncü olarak ise, travmatik deneyimlerin etkilerini kısa sürede atlatabilen bireylerin, kişisel özellikler açısından farklılık gösterdiği ve bu durumun psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirildiği belirtilmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, bireyin içsel kaynakları ile çevresel desteklerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan ve zaman içinde gelişebilen çok boyutlu bir olgu olarak ele alınmaktadır.

Sonuç olarak, psikolojik sağlamlık, bireylerin ve toplumların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma, uyum sağlama ve bu süreçlerden güçlenerek çıkma kapasitesini içeren çok boyutlu bir olgudur. Günümüzde yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın bireyin yaşam doyumunu, ruh sağlığını ve genel iyilik halini destekleyen önemli bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Graber, Pichon ve Carabine (2015), psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri

olarak koruyucu faktörler, risk faktörleri ve olumlu sonuçları ele almaktadır. Bu kavramlara alt başlıklar halinde değinilecektir.

2.5.1. Risk faktörleri

Risk faktörleri, bireyin yaşamında karşılaşılabileceği olumsuz ve zorlayıcı koşulları öngören, ölçümlenebilir değişkenler olarak tanımlanmaktadır (Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Psikolojik sağlamlığı etkileyen bu faktörler genel olarak bireysel, çevresel ve ailesel düzeyde sınıflandırılmaktadır (Akbat, 2024; Çalışkan, 2024).

Bireysel düzeyde, erken doğum, genetik bozukluklar, kronik rahatsızlıklar, özgüven eksikliği, kaygılı mizaca sahip olma, etkili problem çözme becerilerinden yoksunluk, sosyal beceri eksiklikleri ve olumsuz yaşantılar belirleyici unsurlar arasında yer almaktadır (Tanış, 2024). Bunlar arasında özellikle çocukluk çağında yaşanan olumsuz deneyimler, bireyin psikolojik sağlamlığını zayıflatarak uyum süreçlerini sekteye uğratabilmektedir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019).

Ailesel faktörler bağlamında; ebeveynlerin boşanması, ebeveyn kaybı, tutarsız ebeveyn tutumları, ihmal ve istismar, aile içi şiddet, düşük sosyoekonomik düzey, ebeveynlerin psikolojik rahatsızlıklara veya madde bağımlılığına sahip olması gibi unsurlar ön plana çıkmaktadır. Aile ortamında sağlıklı iletişim, ebeveynler arasındaki çatışmalar ve çocukla ebeveyn arasındaki uyumsuzluk, bireyin duygusal ve sosyal gelişimi üzerinde olumsuz etkiler doğurabilmektedir (Akbat, 2024).

Çevresel faktörler kapsamında savaş, terör, göç, yoksulluk, işsizlik, şiddet, kıtlık, evsizlik, doğal afetler, toplumsal travmalar, akran reddi ve sosyal destek eksikliği gibi değişkenler risk unsurları arasında değerlendirilmektedir (Gizir, 2007). Ekonomik güçlükler, bireyin eğitim ve gelişim olanaklarını sınırlandırarak psikolojik dayanıklılığı azaltabilmekte, aynı zamanda toplumsal rol modellerin yetersizliği bireyin uyum süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Bireyin yaşantısında karşılaşılabileceği risk faktörlerinin belirlenmesi ve bu faktörlerin olumsuz etkilerini en aza indirecek koruyucu mekanizmaların geliştirilmesi, psikolojik sağlamlığın desteklenmesi açısından kritik öneme sahiptir. Bu doğrultuda, bireyin kişisel özellikleri, aile yapısı ve çevresel koşulları dikkate alınarak bütüncül müdahale programlarının oluşturulmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

2.5.2. Koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler, bireyin karşılaştığı zorlayıcı yaşam koşulları karşısında psikolojik sağlamlığını destekleyen, risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltarak uyum sağlama sürecine katkıda bulunan unsurlar olarak tanımlanmaktadır (Kararımak, 2006). Bu faktörler, bireyin psikolojik ve sosyal gelişimini destekleyerek olumsuz yaşam deneyimlerine karşı daha dirençli olmasını sağlamakta, bireyin yeterliliklerini artırarak ruh sağlığını koruyucu bir işlev görmektedir (Masten, 2014). Koruyucu faktörler, bireysel, çevresel ve ailesel düzeyde ele alınmaktadır (Akbay, 2024; Çalışkan, 2024; Tanış, 2024).

Bireysel koruyucu faktörler kapsamında; öz farkındalık, öz yeterlilik, iyimserlik, etkili problem çözme becerisi, empati kurabilme, yüksek öz saygı, duygusal düzenleme becerisi, atılganlık, akademik başarı, motivasyon, esneklik ve umut gibi bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerini içeren değişkenler öne çıkmaktadır (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019; Gürkan, 2006). Bireylerin strese verdikleri tepkilerde bireysel farklılıklar olduğu, özellikle duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık açısından kritik bir rol oynadığı belirtilmektedir (Troy ve Mauss, 2011).

Ailesel koruyucu faktörler arasında, tutarlı ve destekleyici ebeveyn tutumları, sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisi, olumlu ve sıcak aile ortamı, ebeveynlerin eğitim düzeyi, sosyoekonomik istikrar ve aile içi iletişimin açık olması gibi unsurlar yer almaktadır. Aile ortamında sağlanan duygusal destek ve istikrarlı bakım, bireyin psikolojik sağlamlığını artıran önemli etkenler arasında gösterilmektedir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019).

Çevresel koruyucu faktörler ise, bireyin içinde bulunduğu sosyal yapının sunduğu destek sistemlerini kapsamaktadır. Destekleyici okul ortamı, olumlu akran ilişkileri, güvenilir yetişkinlerle kurulan sağlıklı etkileşimler, sosyal desteğin varlığı, uygun rol modellerin bulunması ve toplumda bireyin gelişimini destekleyici kaynakların erişilebilir olması bu faktörler arasında sıralanmaktadır (Gizir, 2007). Özellikle erken çocukluk döneminde sosyal çevrenin sunduğu destekleyici unsurların, bireyin uzun vadede psikolojik sağlamlığını artırdığı belirtilmektedir (Tanış, 2024).

Koruyucu faktörler, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerin etkisini hafifletmekle kalmayıp, psikolojik sağlamlık gelişimini destekleyerek uyum kapasitesini artırmaktadır. Bu nedenle, bireyin içsel kaynaklarının güçlendirilmesi, aile ortamında destekleyici ilişkilerin teşvik edilmesi ve çevresel düzeyde koruyucu mekanizmaların sağlanması, psikolojik sağlamlık süreçlerinin desteklenmesi açısından kritik öneme sahiptir (Gizir, 2007).

2.5.3. Olumlu sonuçlar

Psikolojik sağlık, bireyin risk faktörleri karşısında uyum sağlayabilmesini ve gelişimini sürdürebilmesini ifade eden bir kavramdır. Bu bağlamda, olumlu sonuçlar, bireyin zorlu yaşam koşulları karşısında gösterdiği uyum örüntüsü ve yetkinlik düzeyiyle ilişkilendirilmektedir (Masten, 2014). Olumlu sonuçlar, sağlıklı sosyal ilişkiler, yüksek yaşam doyumu, akademik başarı gösterme, gelişimsel dönem özelliklerine uygun görev ve sorumlulukları yerine getirme ve stresle etkili başa çıkma gibi çeşitli göstergelerle değerlendirilmektedir (Akbay, 2024).

Psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireylerin özellikleri üzerine yapılan araştırmalar, bu bireylerin girişken, uyumlu, özgüvenli, öz-yeterliliği yüksek, stresli durumlarda duyguyu yönetimi sağlayabilen ve zorlu yaşam olayları sonrasında yaşam görevlerini sürdürebilen kişiler olduğunu ortaya koymaktadır (Ungar, Dumond ve McDonald, 2005). Ayrıca, bu bireyler genellikle içsel motivasyonu yüksek, problem çözme becerilerine sahip, esnek düşünebilen ve özerklik geliştirebilmiş bireyler olarak tanımlanmaktadır. Maneviyat düzeyinin yüksek olması ve yaşamdaki anlam arayışı da psikolojik sağlıkla ilişkilendirilen diğer olumlu özellikler arasındadır (Çalışkan, 2024).

Bireyin sahip olduğu koruyucu faktörler, karşılaştığı riskleri aşmasını sağlayarak psikososyal yeterlilikler kazanmasına katkıda bulunur. Bu yeterlilikler, olumlu sonuçların elde edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Olumlu sonuçlar, bireyin gelecekte karşılaşabileceği olası risk faktörlerine karşı daha dirençli olmasını sağlayarak psikolojik sağlamlığın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Ancak, olumlu sonuçların tek bir ölçüt üzerinden değerlendirilmesi mümkün değildir. Her bireyin içinde bulunduğu risk düzeyi farklı olduğundan, olumlu sonuçların bireye özgü olarak şekillendiği vurgulanmaktadır (Tanış, 2024). Örneğin, yüksek risk altında bulunan bir birey için olumlu sonuç psikopatoloji geliştirmemek olabilirken, daha düşük risk düzeyinde olan bireyler açısından akademik başarı, sağlıklı sosyal ilişkiler veya güçlü bir öz-yeterlilik algısı olumlu sonuç olarak değerlendirilebilir (Gizir, 2007).

Olumlu sonuçlar, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyini destekleyen ve risk faktörlerine karşı direnç geliştirmesine yardımcı olan unsurlar arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda, bireyin içsel kaynaklarını güçlendirmek, aile desteğini sağlamak ve çevresel faktörleri olumlu yönde düzenlemek, psikolojik sağlamlığı artırarak olumlu sonuçların elde edilmesine katkıda bulunmaktadır (Earvolino-Ramirez, 2007).

2.5.4. Psikolojik sağlamlıkla ilgili modeller

Bu kısımda, psikolojik sağlamlıkla ilgili oluşturulmuş kuramlar ve modeller incelenecektir.

2.5.4.1. Henderson ve Milstein'in psikolojik sağlamlık çemberi modeli

Henderson ve Milstein (2003), psikolojik sağlamlığı bireyden bireye değişiklik gösterebilen ve zamanla artıp azalabilen bir "özellik" olarak tanımlamışlardır. Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine yönelik unsurlar belirlenmiş ve bu unsurlar "Sağlamlık Çemberi" adı verilen bir yapı altında toplanmıştır. Bu yapı, Benard'ın (1991) araştırmalarından elde edilen şu temel boyutlara dayanmaktadır:

- a) İlgi ve destek: Koşulsuz sevgi ve saygı göstermek, bireylere destek olmak ve onları cesaretlendirmek.
- b) Yüksek beklentiler: Gençlerin başarıya ulaşabileceklerine dair inancı geri bildirimlerle desteklemek ve başarılı olmaları için gerekli kaynakları sağlamak.
- c) Katılım fırsatları: Genç bireylere yeterliliklerini ve katılım arzularını anlamlı biçimlerde ifade etme olanakları sunmak.

Bu çerçeve, psikolojik sağlamlığın çevresel faktörler yoluyla güçlendirilebileceğini ortaya koymaktadır.

2.5.4.2. Benard Modeli

Benard'a (1991) göre, psikolojik sağlam bireylerin özellikleri şu şekilde sınıflandırılabilir:

Doğuştan Gelen Özellikler:

- Sakin bir yapıya sahip olmak.
- Başkalarından olumlu tepkiler alma yeteneği (sevilen, arkadaş canlısı, çevresi tarafından takdir edilen biri olma).

Sonradan Kazanılan Özellikler:

- Empati kurabilme ve başkalarına karşı sevecenlik gösterebilme,
- Etkili iletişim becerileri ve kişilerarası yeterlilikler,
- Olumsuz durumları mizahi bir bakış açısıyla değerlendirebilme ve umut dolu bir geleceği görebilmek,
- Kimlik bilincine sahip olma ve kökenleriyle gurur duymak,
- Bağımsız hareket edebilme, sorumluluk alabilme ve girişimci olmak,

- Sağlıksız ortamlardan ve kişilerden uzak durabilme, olumsuz etkilerden kaçınarak olumlu planlar yapmak,
- Gerçekçi hedefler belirleyip bu hedeflere yönelik çalışabilmek,
- Problem çözme ve karar verme becerilerine sahip olma; strese uyum sağlamak, başarısızlıklardan ders çıkarma, topluma katkıda bulunma ve sorumluluk bilinciyle hareket etmek.

Bu özellikler, bireylerin olumsuzluklarla başa çıkma ve yaşamda başarıya ulaşma kapasitelerini artırmaktadır (Thomsen, 2002). Benard'a (1991) göre, genç bireylerin psikolojik sağlamlığını desteklemenin temelinde, onlarla şefkatli ve destekleyici ilişkiler kurmak yer almaktadır. Sağlam çocuklar yetiştirmek için çocuğun yaşadığı, oynadığı ve çalıştığı temel üç çevre olan ev, okul ve toplum üzerine odaklanılmalıdır. Bu alanlarda gerçekleştirilmesi gereken üç temel faaliyet şunlardır:

- Çocuğa yönelik ilgi ve destek mekanizmalarının oluşturulması,
- Anlamlı katılım imkanlarının sağlanması,
- Yüksek beklentiler belirlenerek bu doğrultuda yapıcı geri bildirimlerin sunulması.

2.5.4.3. Wolin Modeli

Wolin ve Wolin (2010) tarafından ortaya konulan model, psikolojik sağlam bireylerle yapılan çalışmalar ve deneyimlere dayanmaktadır. Steven Wolin, yıllarca kullandığı geleneksel medikal modelin, danışanları hasta ve güçsüz görerek yalnızca teşhis ve tedaviye odaklanmasından rahatsızlık duymuştur. Daha sonra bireylerin güçlü yönlerini incelemeye yönelmiş ve zorluklara rağmen iyileşmelerini sağlayan özellikleri belirlemiştir. Steven Wolin ve çocuk gelişimi alanında doktora yapmış olan eşi Sybil Wolin, bu özellikleri "yedi sağlamlık davranışı" olarak adlandırmış ve bir model haline getirmiştir (Thomsen, 2002).

Yedi Sağlamlık Davranışı (Wolin ve Wolin, 2010):

1. İçgörü (Insight): Sorunlu aile ortamındaki kaos ve sıkıntıların sorgulanarak açıklığa kavuşturulması,
2. Bağımsızlık (Independence): Sorunlu aile ortamından zarar görmemek adına duygusal ve fiziksel mesafe koyma,
3. İlişkiler (Relationships): Ailede sağlanamayan huzur, destek ve sevgiyi, diğer insanlarla kurulan tatmin edici ilişkilerle elde etme,

4. Girişim (Initiative): Sorunlu ailelerin çocuklarda yarattığı umutsuzluğu yenmek için harekete geçme,
5. Yaratıcılık (Creativity): Yaşanan acı ve olumsuz deneyimleri sanat yoluyla ifade etme ve dışa vurma,
6. Mizah (Humor): Kendine gülerek sıkıntıları ve acıları hafifletme becerisi,
7. Ahlâk (Morality): Çevrede kötülükler olsa bile, bilgiye dayalı bir vicdan geliştirerek iç dünyayı iyilikle doldurma

2.5.4.4. Weinstein Beklenti İletişimleri Modeli

Weinstein ve arkadaşları (1991) “Beklenti İletişimleri Modeli”, öğrencilerden yüksek beklentiler oluşturmaya ve “olumlu beklenti ortamı” sağlamak için gerekli düzenlemeleri önermektedir:

- Müfredat Programı: Tüm öğrenciler, anlamlı görevlerde yer almaları ve katılım göstermeleri için teşvik edilmelidir.
- Grup Çalışmaları: Gruplar, homojen yerine heterojen ilgi alanlarını kapsamalı ve esnek bir yapıya sahip olmalıdır. Öğrencilerin katılabileceği çeşitli etkinlikler planlanmalıdır.
- Ölçme ve Değerlendirme: Farklı öğrenme yaklaşımlarını ve stillerini kapsayan, “Çoklu Zeka”yı temel alan yöntemler kullanılmalıdır.
- Motivasyon: Rekabete dayalı öğretim stratejileri yerine, iş birliğine ve ilgiye odaklanan gerçek motivasyon teknikleri tercih edilmelidir.
- Sorumluluk Alarak Öğrenme: Öğrencilere öğrenim süreçlerine aktif katılım sağlama ve kendi öğrenmelerine dair karar alma fırsatı verilmelidir.
- Öğretmen-Öğrenci İlişkileri: Tüm öğrencilerle bireysel bağ kurularak, ayrım yapılmaksızın, farklılıklara saygı gösterilmelidir.
- Ebeveyn-Sınıf İletişimi: Ebeveynlerle etkili iletişim sağlanmalı ve onlara olumlu mesajlarla ulaşılmalıdır (Benard, 1991; Weinstein vd, 1991).

2.5.5. Psikolojik sağlamlıkla ilgi yapılan yurtiçi ve yurtdışı çalışmalar

Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz yaşam deneyimleri karşısında uyum sağlayabilme ve gelişimlerini sürdürebilme kapasiteleriyle ilişkilendirilen önemli bir kavramdır (Kavsara, 2024). Bu nedenle hem yurtiçinde hem de yurtdışında psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalar, farklı disiplinler ve değişkenler çerçevesinde ele

alınmıştır. Türkiye’de psikolojik sağamlık ile ilgili yapılan çalışmalar sağlık, psikoloji, eğitim, sosyal hizmetler, tıp, psikiyatri, yönetim, din, beslenme ve diyetetik gibi birçok farklı alanda gerçekleştirilmiştir. Spor ve beden eğitimi de psikolojik sağamlık üzerine yapılan araştırmalarda önemli bir yere sahiptir. Özellikle beden eğitimi ğretmen adayları, sporcular ve sporla ilgilenen bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, sporun psikolojik sağamlığa etkisini ortaya koymak açısından oldukça değerlidir.

Bu bağlamda, ilgili literatür incelendiğinde, ekcelu’nun (2019) gerçekleştirdiği çalışmada lise ğrencilerinin psikolojik sağamlık ve hedef bağlılık düzeyleri, çeşitli demografik değişkenler açısından ele alınmıştır. Araştırmada özellikle spor yapma durumu, cinsiyet ve yaş gibi faktörlerin bireylerin psikolojik sağamlıkları ve hedeflerine olan bağlılıkları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmaya toplamda 710 lise ğrencisi katılım sağlamış olup, elde edilen bulgular spor yapma değişkeninin psikolojik sağamlık ve hedef bağlılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermiştir. Bu sonuç, fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik sağamlık ve hedef bağlılığı üzerindeki doğrudan etkisinin sınırlı olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, sporun bireylerin psikolojik sağamlık düzeyine doğrudan bir katkısı olup olmadığı konusunda farklı değişkenlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir.

Kırandi (2020), beden eğitimi ğretmeni adaylarının psikolojik sağamlık düzeyleri ile serbest zaman sıkılma algıları arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırma yrtmştir. Çalışmada, ğretmen adaylarının psikolojik sağamlıklarının cinsiyet, akademik başarı ve yaş değişkenleri doğrultusunda anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna karşın, diğer demografik faktörlerin psikolojik sağamlık üzerinde kayda değer bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Araştırma sonuçları ayrıca, psikolojik sağamlık ile serbest zaman sıkılma algısı arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyarak, psikolojik sağamlığı yüksek bireylerin boş zamanlarını daha verimli değerlendirme eğiliminde olabileceğine işaret etmektedir.

Akmakı (2024) alışmasında, beden eğitimi ve spor ğretmen adaylarının psikolojik sağamlık düzeylerinin iş bulma kaygıları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Sonuçlar, ğrencilerin mezuniyet sonrası çalışmayı planladıkları sektöre bağlı olarak psikolojik sağamlık düzeylerinde farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra, aile gelir düzeyine bağlı olarak psikolojik sağamlık leği puanlarında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, ekonomik faktörlerin bireylerin psikolojik sağamlığı üzerindeki etkisini göstermesi açısından önemli bir noktadır.

Gençoğlu ve Namlı (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde öğrenim gören toplam 104 öğrenci katılmış olup, elde edilen bulgular kadın öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Çelik, Demir, İlhan, Cicioğlu ve Esentürk (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada, 13-16 yaş arasındaki sporcuların psikolojik sağlık düzeyleri çeşitli değişkenler doğrultusunda değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan 207 sporcu üzerinde yapılan analizler sonucunda, erkek sporcuların psikolojik sağlık seviyelerinin kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte, yaşın ilerlemesiyle sporcu ergenlerin psikolojik sağlıklarında düşüş gözlemlenirken, düzenli olarak spor yapma süresinin bu değişken üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın sadece spor yapma süresiyle açıklanamayacağını ve farklı etkenlerin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Güler (2021) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada, spor lisesi öğrencilerinin temel kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular, temel kişilik özelliklerinin psikolojik sağlık ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bu değişkenlerin regresyon modeli kapsamında anlamlı bir yapı oluşturduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, bireyin kişilik özelliklerinin psikolojik sağlık üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini ve bu faktörlerin birlikte ele alınmasının psikolojik sağlık düzeyini anlamada önemli katkılar sağlayabileceğini göstermektedir.

Köse (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, okul müdürlerinin benimsediği liderlik tarzları ile beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin örgütsel vatandaşlık davranışları ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki bağlantı incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, öğretmenlerin örgütsel vatandaşlık davranışları ile psikolojik sağlamlıkları arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, güçlü örgütsel bağlılık sergileyen öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, sürdürümsel liderlik davranışlarının arttıkça örgütsel vatandaşlığın ve psikolojik sağlamlığın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, liderlik stillerinin çalışanların psikolojik sağlamlığı üzerinde belirleyici bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Kabak (2023) tarafından yürütülen araştırmada, sporcu kimliğine sahip üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, psikolojik sıkıntı ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma sonuçları, sporcu kimliği ve psikolojik sağlamlığın, bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerini anlamlı şekilde yordayan faktörler olduğunu göstermiştir. Ancak, duygusal zekânın psikolojik sağlık üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte, duygusal zekâ ve sporcu kimliğinin, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde öngördüğü belirlenmiştir.

Öte yandan, Tapşın (2023) tarafından yapılan başka bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları, yaşam boyu öğrenme eğilimleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular, öğrencilerin spora yönelik tutumları ile yaşam boyu öğrenme düzeyleri arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, spora yönelik tutumun psikolojik sağlık ile pozitif yönde, ancak düşük düzeyde bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Benzer şekilde, yaşam boyu öğrenme ile psikolojik sağlık arasında da düşük seviyede pozitif bir bağlantı olduğu tespit edilmiştir.

Son olarak, Tumur (2024) tarafından yürütülen araştırmada, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekâları, akademik öz-yeterlilikleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki bağlantılar incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular, bu üç değişkenin birbirleriyle pozitif yönlü anlamlı ilişkiler içinde olduğunu göstermektedir. Özellikle, akademik öz-yeterliliğin psikolojik sağlık üzerinde önemli ve belirleyici bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Bu durum, bireylerin akademik yeterlilik algılarının, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarında önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Genel olarak, yurtiçinde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, psikolojik sağlık ile çeşitli bireysel ve çevresel faktörler arasındaki ilişkilerin kapsamlı bir şekilde incelendiği görülmektedir. Spor ve beden eğitimi alanında yapılan araştırmalar, sporun psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin bireyden bireye değişebildiğini ve farklı değişkenler tarafından şekillendirildiğini ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, kişilik özellikleri, liderlik stilleri, akademik başarı, iş kaygısı, serbest zaman yönetimi ve duygusal zekâ gibi faktörlerin psikolojik sağlık üzerinde belirleyici olduğu görülmektedir.

Yurtdışında yapılan araştırmalar da psikolojik sağlık konusuna geniş bir perspektiften yaklaşarak, farklı değişkenlerin etkilerini incelemiştir. Sarkar ve Fletcher (2014), sporcuların karşılaştıkları stres etmenlerini ve bu streslere karşı direnç

geliştirmelerine yardımcı olan koruyucu faktörleri değerlendirmiştir. Çalışmada, sporcuların yaşadığı stres faktörleri; rekabet performansına bağlı (hazırlık, sakatlık, baskı, düşük performans, beklentiler, kendini gösterme ve rekabet), spor organizasyonlarına bağlı (liderlik ve kişisel problemler, kültürel ve takım içi sorunlar, lojistik ve çevresel faktörler) ve bireysel yaşam olaylarına bağlı (iş-yaşam dengesi, aile sorunları, önemli bir kişinin kaybı) olmak üzere üç ana kategori altında incelenmiştir.

Galli ve Gonzalez (2015), spor psikolojisi alanında psikolojik sağlamlık konusundaki mevcut literatürü inceleyerek, gelecekteki araştırmalar ve müdahaleler için yol gösterici önerilerde bulunmuştur. Çalışmada, sporculara özgü bir psikolojik sağlamlık ölçüm aracının geliştirilmesi ve daha gelişmiş nitel araştırma yöntemleri ile istatistiksel modellemelerin kullanılması gerektiği vurgulanmıştır.

Onturk, Efek ve Yıldız (2020), spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, psikolojik sağlamlık düzeylerinin sınıf düzeyi, spor yaşı ve ikamet edilen yer gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Bununla birlikte, spor yaşının psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Sadeghi ve Einaky (2020), sporcu öğrencilerde psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık ve mental sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, psikolojik sağlamlık arttıkça fiziksel semptomlar, kaygı, sosyal işlev bozukluğu ve depresyon belirtilerinin azaldığını, dolayısıyla genel mental sağlığın iyileştiğini göstermiştir.

Blanco-Garcia, Acebes-Sánchez, Rodriguez-Romo, Mon-López (2021), farklı spor branşlarında rekabet eden 1047 sporcu üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, spor dalı veya rekabet seviyesi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir. Ancak, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu, erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla daha yüksek psikolojik sağlamlık seviyelerine sahip olduğu ve yaş ilerledikçe psikolojik sağlamlık düzeyinin arttığı belirlenmiştir.

Salih, Younis ve Chtourou (2023), beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini değerlendirmiş ve saha eğitimi sürecinde öğrencilere daha fazla sorumluluk verilmesinin, onların psikolojik sağlamlıklarını artırabileceğini öne sürmüştür. Çalışmada ayrıca, öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin düşük olmasını önlemek için koruyucu programlar geliştirilmesi gerektiği önerilmiştir.

Husain, Samsudin, Ayub, Ahmad ve Afwan (2024), spor ve fiziksel aktivitelerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini inceleyen sistematik bir literatür taraması

gerçekleştirmiştir. Sonuçlar, sporun ve fiziksel aktivitelerin bireylerde güçlü bir psikolojik temel oluşturma potansiyeline sahip olduğunu göstermiştir. Ancak, bu konuda daha sağlam ve standartlaştırılmış araştırmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır.

Genel olarak, yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalar psikolojik sağlamlığın sporcular üzerindeki etkisini çeşitli yönleriyle ele almış ve bireysel, çevresel ve organizasyonel faktörlerin bu süreçte belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmalarda, psikolojik sağlamlığın yaş, cinsiyet, rekabet seviyesi ve spor türü gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, psikolojik sağlamlığın mental sağlık üzerindeki olumlu etkileri vurgulanarak, bireylerin dayanıklılığını artırmak için uygun müdahale programlarının geliştirilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

2.6. Umut Kavramı

Umut, insanlığın varoluşundan bu yana felsefeden psikolojiye, edebiyattan tıba kadar pek çok disiplinin üzerinde durduğu temel bir kavramdır. Mitolojiden dinî metinlere, sanattan günlük yaşama kadar geniş bir alanda ele alınan umut, bireylerin zorlayıcı yaşam koşulları karşısında direnç geliştirmelerine yardımcı olan psikolojik ve nörobiyolojik bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Tarhan ve Bacanlı, 2016).

Umudun nasıl tanımlanabileceği ve hangi kavramlarla ilişkili olduğu kadar, onun bir duygu mu yoksa bilişsel bir süreç mi olduğu da akademik tartışmaların odağında yer almıştır. Türk Dil Kurumu (TDK) umudu; “ummaktan doğan duygu” ya da “olması beklenen veya olacağı düşünülen şey” şeklinde tanımlasa da (TDK, 2024), bu tanım umudun bilişsel, duygusal ve biyolojik boyutlarını tam anlamıyla yansıtmamaktadır. Felsefi açıdan umut, Antik Yunan’dan günümüze kadar pek çok filozofun ilgisini çekmiştir. Aristoteles umudu, geleceğe yönelik rasyonel bir arzu olarak tanımlarken, Kant onu ahlaki sorumluluk ve bireysel gelişimle ilişkilendirmiştir. Nietzsche ise umudu, gerçeklikten kaçışın bir aracı olarak değerlendirerek eleştirel bir perspektiften ele almıştır. Ernst Bloch gibi modern filozoflar ise umudu, geleceği dönüştürme potansiyeliyle ilişkilendirerek bireyin ve toplumun gelişimine katkı sağlayan dinamik bir güç olarak görmektedirler (Gravlee, 2020).

Psikolojik yaklaşımlar umudu, bireyin hedeflerine ulaşmasını sağlayan bilişsel ve motivasyonel bir süreç olarak ele almaktadır. Bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesi, geleceğe yönelik hedefler belirleyebilmesi ve yaşamına anlam katabilmesi açısından kritik bir role sahiptir. Psikoloji, felsefe ve nörobilim alanlarında yapılan çalışmalar, umudun insan yaşamındaki önemini vurgulamakta ve farklı bileşenlerini ortaya

koymaktadır (Snyder, 2002). Bu bağlamda, literatürde umut farklı açılardan ele alınmıştır. Snyder (2002) umut teorisini geliştirerek, umudu bireyin hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için alternatif yollar oluşturma kapasitesiyle tanımlamıştır. Bu bağlamda umut; yol bulma (pathways thinking) ve güdülenme (agency thinking) olarak adlandırılan iki temel bileşenden oluşmaktadır. Yol bulma, bireyin belirlenen hedeflere ulaşmak için çeşitli stratejiler geliştirmesi anlamına gelirken, güdülenme ise bu yolları takip etme kararlılığını ifade etmektedir. Umut düzeyi yüksek bireyler, karşılaştıkları engeller karşısında alternatif yollar üretebilme ve bu yolları deneme konusunda daha dirençlidirler (Tarhan ve Bacanlı, 2016).

Pozitif psikoloji bağlamında umut, bireyin iyi oluş haliyle doğrudan ilişkilidir. Umutlu bireyler, daha yüksek yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık sergileyerek stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedirler. Umut düzeyi yüksek bireylerin depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz psikolojik durumları daha az deneyimlediği gösterilmiştir. Aynı zamanda, umutlu bireylerin fiziksel sağlıklarının da daha iyi olduğu; bağışıklık sistemlerinin güçlendiği ve kronik hastalıklarla başa çıkmada daha başarılı oldukları ifade edilmektedir (Nazir, 2020).

Nörobilim perspektifinden bakıldığında, umutla ilişkili beyin bölgeleri arasında prefrontal korteks, anterior singulat korteks ve striatum öne çıkmaktadır. Prefrontal korteks, geleceğe yönelik plan yapma ve karar verme süreçlerinde önemli rol oynarken; anterior singulat korteks, duygusal düzenleme ve motivasyon ile ilişkilidir. Striatum ise ödül beklentisi ve motivasyonu düzenleyen temel beyin bölgelerinden biridir. Umutlu düşünmenin, dopaminerjik sistem aracılığıyla ödül beklentisi ve olumlu duygulanımı artırdığı gösterilmiştir (Dasgupta vd., 2023).

Umudun gelişiminde çevresel ve bireysel faktörlerin rolü büyüktür. Erken çocukluk döneminde güvenli bağlanma geliştiren bireylerin, yetişkinlikte daha yüksek umut düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Aynı zamanda, sosyal destek sistemleri güçlü olan bireylerin umut düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu bireylerin psikolojik esnekliklerinin arttığı görülmektedir (Seligman, 2011). Olumlu geri bildirimler, başarı deneyimleri ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri, bireylerin umut düzeylerini artırmada etkili müdahaleler arasında yer almaktadır (Cheavens, Feldman, Woodward ve Snyder, 2006).

Klinik psikoloji bağlamında umut odaklı müdahalelerin depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikopatolojik durumların tedavisinde etkili olduğu gösterilmiştir. Umut temelli terapiler, bireylerin olumlu gelecek beklentileri

geliştirmelerine yardımcı olarak psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır. Ayrıca, bilişsel-davranışçı terapi (BDT) teknikleri ile birleştirilen umut odaklı müdahalelerin, depresif semptomları azaltmada etkili olduğu saptanmıştır (Gilman, Dooley ve Florell, 2006).

Sonuç olarak, umut bireyin psikolojik, fizyolojik ve nörobilimsel süreçleriyle yakından ilişkili olup, bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Umut düzeyi yüksek bireylerin daha sağlıklı, dirençli ve yaşamdan daha fazla doyum alan bireyler olduğu gösterilmiştir. Umudun bilişsel ve duygusal bileşenlerinin anlaşılması, psikolojik iyilik halini destekleyen terapötik müdahalelerin geliştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir (Snyder, 2002).

2.6.1. Umut teorileri

Umut, bireyin geleceğe yönelik hedeflerine ulaşma sürecinde yollar üretebilme kapasitesini hem de bu yolları izleme konusundaki motivasyonunu içeren çok boyutlu bir yapıdır. Bu bölümde umut kavramını kuramsal çerçevede ele alan yaklaşımlar incelenerek, bireylerin umut düzeylerini etkileyen kuramsal yaklaşımlar incelenecektir.

2.6.1.1. Charles Richard Snyder'in Umut Teorisi

1990'lı yıllarda Snyder, umut kavramı üzerine öncü çalışmalarıyla "umut teorisi"ni literatüre kazandırmışlardır. Umut teorisi, umudun insan yaşamında önemli bir rol oynadığını ve zorlukların üstesinden gelmek için gerekli bir motivasyon kaynağı olduğunu göstermiştir. Snyder'ın umut teorisi hem bilişsel hem de duygusal unsurları içermektedir (Tarhan, 2012). Ancak sonraki yıllarda Snyder'ın çalışmaları, umut teorisini genişleterek umudun üç bileşenden oluştuğunu ortaya koymuştur (Snyder, 2002). Bunlar;

1. Amaçlar (Goals)
2. Alternatif yollar düşüncesi (Pathways thinking)
3. Eyleyici düşünce (Agency thinking)

Amaçlar: İnsanların eylemleri bir amaca yöneliktir ve umut, belirlenen hedeflere ulaşma eğilimindedir. Amaç, umut teorisinin temelini oluşturan bilişsel kısımdır (Tarhan, 2012). Snyder (1995) göre, umut düşüncesinin aktif hale gelmesi için bireyin amaca sahibi olması kritik öneme sahiptir. Uğruna emek harcıyıp ulaşmak istediği bir amaç sahibi olan birey, bu amacına ulaşmak için gerekli planları yapma ve çaba sarf etme motivasyonuna sahip olur. Birey, hedefine ulaşabileceğine dair güven duymalıdır fakat hedefte bir miktar belirsizlik olması da heyecan ve motivasyonu canlı tutmaya yardımcı olmaktadır. Snyder (2002)

bireylerin belirledikleri hedeflerin kısıdan uzuna, kolaydan zora doğru farklı düzeylerde olabileceğini belirtmiştir. Bireyin kendi özgür iradesiyle vereceği her şey onun hedefi olabilir (Snyder vd., 2003). Bu hedefler; bir meslek sahibi olmak, gitar çalmak, dünya turuna çıkmak, bir kafe açmak veya bir evcil hayvan sahiplenmek gibi basit veya karmaşık olabilir.

Snyder (2002), hedefleri iki türe olarak ayırmıştır. Sonucu olumlu hedefler ve sonucu olumsuz hedefler. Sonucu olumlu hedefler, mevcut durumu korumayı veya daha iyi hale getirmeyi amaçlar. Sonucu olumsuz hedefler ise istenmeyen bir durumun gerçekleşmesini engellemeyi amaçlar. Her iki tür hedef de bireyin gelişmesine ve ilerlemesine katkıda bulunabilir.

Alternatif Yollar: Alternatif yollar düşüncesi, istenilen hedefe ulaşmada ulaşılabilir yollar bulma yeteneğidir (Cheavens vd., 2006). Alternatif yollar düşüncesi, bireyin arzuladığı hedefe ulaşmak için farklı planlar ve stratejiler geliştirerek, her türlü koşulda esneklik ve yaratıcılık kullanarak farklı yollar bulmasını sağlayan bir beceridir (Snyder vd., 1991). Hedefe ulaşmak için sürekli çalışma ve çaba göstermek ve karşılaşılan engeller karşısında ise alternatif yollar bulmak önemlidir. Umut seviyeleri yüksek olan kişiler, daha kolay ve yaratıcı bir şekilde alternatif yollar düşünebilirler ayrıca detaylı hayaller kurabilir ve hedeflerine giden yolu net bir şekilde tanımlayabilirler (Cheavens vd., 2006; Snyder, 2002).

Eyleyici Düşünce: Snyder'in (2002) umut teorisinin motivasyonel bir unsuru olan eyleyici düşünme; planları uygulamak ve amaçlanan stratejileri sürdürmek için gereken zihinsel enerjiyi veya motivasyonu temsil eder. Tarhan'a (2012) göre, eyleyici düşünce boyutu, belirlenen hedeflerin ve planların gerçekleşmesini sağlayan itici güçtür. Bu güç, düşünceleri eyleme dönüştürme ve hedefe ulaşmak için gerekli adımları atma yeteneğidir. Eyleyici düşünce; bireyin amacına ulaşmasındaki motivasyonel etkisini ve bireyin işine devam etme algısını temsil eder (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Başka bir deyişle hedefe ulaşmak için geçmişte, şimdi ve gelecekte başarılı kararlar alındığına/alınabileceğine dair duygu ve düşüncelere karşılık gelmektedir (Snyder vd., 1991).

Umutlu insanlar hedeflerine ulaşmada engellerle karşılaştıklarında hedeflerine ulaşmak için başa çıkma stratejilerine güvenirlir (Snyder, 1995). Umut düzeyi yüksek olan bireyler, sorunlarla karşılaştıklarında “yapabilirim”, “başaracağım”, “yapacak gücüm var, pes etmeme gerek yok” gibi ifadeler kullanırlar. Bu tür kişiler kendilerine inanır ve motivasyonla yollarına devam ederler.

2.6.1.2. Averill, Catlin ve Chon Teorisi

20.yüzyılda umut, bireyin yaşamındaki temel duygulardan biri olarak kabul edilmiştir (Averill, Catlin ve Chon, 1990). Son yıllarda yapılan çalışmalar, umut kavramının sadece duygusal değil, bilişsel bir boyutu da olduğunu ve bu boyutun araştırılması gerektiğini savunmaktadır. Bilişsel açıdan bakıldığında, umut aşağıdaki özelliklere sahip olarak tanımlanabilir:

- Hedef doğrultusunda elde edilebilir olması,
- Kişinin kontrolünde olması,
- Önemli görülmesi,
- Sosyal ve ahlaki açıdan kabul edilebilir olması (Averill vd., 1990).

2.6.1.3. Öğrenilmiş umut kuramı

Martin Seligman'ın pozitif psikoloji hareketi içinde şekillendirdiği bu kuram, umudun öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir özellik olduğunu öne sürmektedir. ‘‘ Öğrenilmiş umut ‘’, bireyin geçmiş deneyimlerinden hareketle olumlu beklentiler geliştirmesi ve zorluklara karşı daha dirençli hale gelmesi olarak ifade edilmektedir. Bu kuram, bireyin çevresel koşullar ve öğrenme süreçleriyle umudun geliştirilebileceğini ve bunun da ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini savunmaktadır (Seligman, 1998).

2.6.1.4. Beklenti- değer kuramı

Beklenti-Değer kuramı, Eccless ve Wigfield (2002) tarafında geliştirilmiş olup bireylerin başarıya yönelik beklentileri ile bu başarıya verdikleri değer motivasyonel süreçlerde temel belirleyiciler olduğunu savunmaktadır. Bu kuram bağlamında umut, bireyin bir hedefe ulaşma olasılığına dair inancı (beklenti) ile bu hedefin birey için ne denli önemli olduğu (değer) arasındaki etkileşime dayanmaktadır.

2.6.2. Umut ile ilgili yapılan çalışmalar

Umut kavramı, bireylerin psikolojik iyi oluşu, yaşam doyumu ve motivasyon düzeyleri üzerinde belirleyici bir değişken olarak ele alınmaktadır. Alan yazında, umut düzeyinin farklı demografik, psikososyal ve sağlık değişkenleri ile ilişkisinin incelendiği çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar umut düzeyinin bireylerin yaşam deneyimleri, bilişsel değerlendirme süreçleri ve çevresel faktörler doğrultusunda şekillendiğini göstermektedir.

Eğitim ve kariyer alanında yürütülen bir çalışmada, Yalçiner ve Şimşir (2024), KPSS'ye hazırlanan eğitim fakültesi mezunlarının umut düzeylerini incelemiş ve umut ile yaşamda anlam varlığı arasında pozitif, anlam arayışı ile ise negatif yönlü bir ilişki saptamıştır. Ayrıca azmin, umut ile yaşamda anlam arasındaki ilişkide kısmi aracı; umut ile anlam arayışı arasındaki ilişkide ise tam aracı değişken olduğu belirlenmiştir.

Umut kavramının sağlık bağlamında da önemli bir değişken olduğu ve bireylerin hastalık süreçlerindeki psikolojik dayanıklılığını etkilediği görülmektedir. Arzık, Yılmaz ve Baydur (2024), kemoterapi gören hastalar üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, hastaların umut düzeyleri ile genel semptom yükü ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri değerlendirmiştir. Bulgular, umut düzeyinin artmasının kansere bağlı semptomları hafifletici bir etkiye sahip olabileceğini ve hastaların yaşam kalitelerini yükseltebileceğini göstermektedir.

Eğitim ve sağlık alanında umut ile ilgili yapılan bu çalışmaların yanı sıra, spor bilimleri ve beden eğitimi alanında umut kavramı, bireylerin psikolojik dayanıklılığı, motivasyonu ve akademik başarıları ile ilişkilendirilerek ele alınmaktadır. Özellikle sporcuların ve beden eğitimi öğrencilerinin umut düzeyleri, onların mesleki beklentileri, akademik süreçleri ve duygusal iyi oluşları açısından kritik bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmalar, spor alanındaki bireylerin umut düzeylerini belirleyen çeşitli faktörleri ortaya koymaktadır.

Turgut (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Türkiye'nin yedi farklı coğrafi bölgesinden seçilen öğrenciler üzerinde yapılan bu çalışmada, gelir durumu ve sınıf düzeyinin umutsuzluğu anlamlı şekilde etkilediği belirlenmiştir. Özellikle gelir seviyesi düşük olan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmış, bunun nedeninin ise ekonomik güvencesizliğin bireyin gelecek kaygısını artırması olabileceği ifade edilmiştir. Ayrıca, birinci sınıf öğrencileri ile dördüncü sınıf öğrencileri karşılaştırıldığında, mezuniyet aşamasına yaklaşan öğrencilerin daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, iş bulma kaygısı ve mesleki belirsizliklerin spor alanındaki öğrenciler üzerindeki olumsuz etkisini ortaya koymaktadır.

Benzer bir şekilde, Gençay (2009), beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeylerini incelemiş ve umut ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin sınıf

seviyesi yükseldikçe umutsuzluk düzeyleri de artış göstermektedir. Özellikle son sınıf öğrencilerinin mesleki belirsizlik nedeniyle daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, kadın öğrencilerin yaşam doyumlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu, ancak umutsuzluk düzeyleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir.

Tekin ve Filiz (2009) ise, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve umutsuzluk düzeyi yükseldikçe boyun eğici davranışların da arttığını ortaya koymuştur. Çalışmada, öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin ailelerinin ekonomik durumu, sınıf seviyesi ve baba öğrenim düzeyi ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, ekonomik sıkıntı yaşayan ve aile içi eğitim düzeyi düşük olan bireylerin umutsuzluk düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, sosyoekonomik faktörlerin öğrencilerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki belirleyici rolünü vurgulamaktadır.

Aktağ ve Alpay (2015) tarafından yürütülen çalışmada, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri cinsiyet, sınıf ve bölüm değişkenleri açısından değerlendirilmiştir. Araştırmada, erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin kadın öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin bölümlerine (Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği) veya sınıf seviyelerine göre belirgin bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar, spor alanında öğrenim gören öğrenciler için cinsiyetin umutsuzluk üzerinde etkili bir değişken olabileceğini düşündürmektedir.

Genel olarak, spor ve beden eğitimi alanında yapılan çalışmalar umut ve umutsuzluk düzeylerinin bireyin akademik ve mesleki beklentileri, ekonomik koşulları ve psikolojik dayanıklılığı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle öğrencilerin mezuniyet sürecinde artan belirsizlikleri, gelecek kaygıları ve ekonomik koşulları umutsuzluk düzeylerini artıran temel faktörler olarak öne çıkmaktadır.

2.7. Umud ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Umut, bireylerin psikolojik iyi oluşu, yaşam doyumu ve motivasyon düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olarak ele alınmaktadır. Pozitif psikoloji perspektifinden bakıldığında umut, bireyin hedeflerine ulaşmasını sağlayan bilişsel ve motivasyonel bir süreç olup psikolojik dayanıklılıkla doğrudan ilişkilidir (Nazir, 2020). Umud düzeyi yüksek

bireyler, stresli yaşam olayları karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirerek psikolojik sağlamlıklarını koruyabilmektedirler. Yapılan araştırmalar, umutlu bireylerin depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz psikolojik durumları daha az deneyimlediklerini ve bunun psikolojik sağlamlıklarını artırıcı bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır (Öztürk ve Maçkalı, 2022).

Psikolojik sağlamlık ve umut arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar, bu iki kavram arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Togo, Caz ve Kayhan (2018) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlık ile sürekli umut arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça sürekli umut seviyesinin de belirli bir ölçüde yükseldiğini göstermektedir. Benzer şekilde, Yalçın (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da psikolojik sağlamlık ile umut arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, umut düzeyi yüksek bireylerin zorluklarla daha etkili başa çıkabildiğini ve psikolojik sağlamlıklarının güçlenmesine katkı sağladığını göstermektedir. Dolayısıyla, bireyin hem umut düzeyinin hem de psikolojik sağlamlığının artırılmasına yönelik müdahalelerin, psikolojik iyi oluşun desteklenmesi açısından önemli olduğu söylenebilir.

Ayrıca umutlu bireylerin stresle baş etme becerilerinin daha gelişmiş olduğu, uyum süreçlerinin daha hızlı ilerlediği ve yaşamda karşılaşılan zorluklar karşısında daha dirençli oldukları belirlenmiştir (Eseoğlu, 2021). Bununla birlikte, umutsuzluk duygusunun bireyin psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkileyebileceği ve psikolojik iyi oluş düzeyini düşürebileceği vurgulanmaktadır (Öztürk ve Maçkalı, 2022).

Alan yazında yapılan çalışmalara göre umut, bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığı açısından koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Umutlu bireylerin bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğu ve kronik hastalıklarla daha başarılı bir şekilde başa çıkabildikleri ifade edilmektedir (Nazir, 2020). COVID-19 pandemisi sürecinde yapılan araştırmalar da umudun, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını destekleyici bir değişken olduğunu göstermektedir. Bu süreçte, umut düzeyi yüksek bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu, aynı zamanda iyi oluş ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirme konusunda daha başarılı oldukları belirlenmiştir (Senger, 2023).

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça, umut düzeylerinin de paralel şekilde yükseldiği çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur.

Ayrıca Aydın (2010) tarafından yapılan araştırmada, duygusal zekâ ve umut düzeyi yüksek bireylerin psikolojik sağlamlık açısından da daha yüksek değerlere sahip olduğu

belirlenmiştir. Çalışma bulguları, duygusal zekâ ve umudun, bireylerin zorluklarla başa çıkma becerilerini güçlendiren önemli faktörler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, psikolojik sağlamlığın gelişiminde duygusal zekâ ve umut gibi bireysel kaynakların önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Aynı şekilde, Oktan (2012) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik sağlamlığın artırılmasına yönelik bireysel ve grup çalışmalarında umudu güçlendirmeye yönelik müdahalelerin önemine vurgu yapılmaktadır. Umudun, bireyin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirerek psikolojik dayanıklılığı artırdığı ve bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında etkili uyum süreçleri geliştirmesine katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tüm bu bulgular, umudun bireyin psikolojik sağlamlığını destekleyen temel değişkenlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Umut düzeyi yüksek bireyler, karşılaştıkları güçlükleri aşma konusunda daha etkili stratejiler geliştirmekte, geleceğe yönelik daha pozitif bir bakış açısına sahip olmakta ve böylece psikolojik sağlamlıklarını koruma noktasında avantajlı konumda bulunmaktadır.

3.GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, değişkenler arasındaki mevcut ilişkileri ortaya koymak amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, bireyler ya da nesneler arasındaki değişkenlerin birlikte değişim düzeyini belirlemeye yönelik bir tarama modelidir (Karasar,2022). Bu model iki ya da daha fazla değişken arasında var olan ilişkiyi tanımlamak, ilişkinin yönünü ve derecesini belirlemek amacıyla kullanılır. Bu bağlamda, çalışmada belirlenen değişkenler arasında korelasyon düzeyleri istatistiksel analizler yoluyla değerlendirilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2024–2025 eğitim-öğretim yılında Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi “Beden Eğitimi ve Spor” bölümlerinde öğrenim gören tüm öğretmen adayları oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini evren içerisinde basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen ve gönüllü katılımları onaylanan 432 öğretmen adayı (184’ü [%42,6] kadın, 248’i [%57,4] erkek) oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 17 ile 39 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 21,09 ($\pm 2,69$) olarak hesaplanmıştır. Örneklem, sınıf düzeylerine göre dengeli bir dağılım sergilemekte; katılımcıların %27,8’i ($n = 120$) 1. sınıf, %20,8’i ($n = 90$) 2. sınıf, %22,2’si ($n = 96$) 3. sınıf ve %29,2’si ($n = 126$) 4. sınıf düzeyindedir. Bu dağılım, araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin her sınıf düzeyini temsilen seçildiğini göstermektedir.

Kullanılan basit rastgele örnekleme yöntemi, evrendeki her bireyin eşit seçilme olasılığına sahip olduğu, önyargı riskini en aza indiren ve temsiliyet gücü yüksek bir yaklaşımdır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2022). Beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören tüm adayların evreni oluşturduğu çalışmada, farklı kurum ve sınıf düzeylerinden öğrencilerin dengeli biçimde seçilmesi, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümde “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ve son olarak üçüncü bölümde “Sürekli Umut Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırma kapsamında araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda yer alan öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, anne ve baba eğitim durumu, aylık gelirin gideri karşılayıp karşılamadığı, en uzun yaşadığı yer, kardeş sayısı, aynı cins ve karşı cinsten arkadaş sayısı, ne kadar mutlu olduğu ve son altı ay içerisinde hayatını olumsuz etkileyen bir olay yaşayıp yaşamadığı soruları sorulmuştur.

3.3.2. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ)

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği bireyin zorluklar karşısında dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasını ise Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. KPSÖ, 5’li likert tipinde, 6 maddelik öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Beşli likert tipinde yanıtlar (1=hiç uygun değil, 2=uygun değil, 3= biraz uygun, 4=uygun, 5=tamamen uygun) puanlanır ve 6 maddenin 2, 4 ve 6. maddeleri ters çevrilip kodlanmaktadır. Ölçeğin 3. maddesi örnek olarak “Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.” ifadesini içermektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Doğan’ın (2015) çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizi sonucunda ise bu değer .78 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Sürekli umut ölçeği (SUÖ)

Bu çalışmada bireylerin sürekli (genel) umut düzeylerini belirlemek amacıyla Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen ve Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafında Türkçeye uyarlanan Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) kullanılmıştır. SUÖ, 15 yaş ve üstündeki kişilerin geleceğe yönelik hedef belirleme, bu hedeflere ulaşmada alternatif yollar oluşturma ve bu süreçte motivasyonlarını sürdürme becerilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek toplamda 12 maddeden oluşmakta olup, iki alt boyut içermektedir. Bu alt boyutlardan birincisi *Alternatif Yollar Düşüncesi* ve ikincisi *Eyleyici Düşünce* olarak adlandırılmaktadır. Bu alt boyutların her biri 4’er madde ile ölçülmektedir. Bu dörder maddenin bir tanesi geçmişe yönelik

ifadeler taşıırken, iki tanesi içinde bulunulan zamana yönelik ifadeler taşımaktadır, sonuncusu ise geleceğe yönelik ifadeleri içermektedir. Ölçekte ayrıca dört adet umutla ilgisi olamayan madde bulunmaktadır. Katılımcılar ölçek maddelerini 8’li Likert tipi bir derecelendirme ile yanıtlanmaktadır (1= Kesinlikle yanlış, 8= Kesinlikle doğru). Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin umut düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 6. maddesi örnek olarak “Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.” ifadesini içermektedir.

SUÖ’nün toplam puanı, dolgu maddeleri hariç tutularak yalnızca Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce alt boyutlarından elde edilen puanların toplamı üzerinden hesaplanmakta olup, bu puan 8 ile 64 arasında değişmektedir (Lopez, Ciarlelli, Coffman, Stone ve Wyatt, 2000). SUÖ` nün Türkçe uyarlama çalışması kapsamında, ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin yapılan güvenilirlik analizinde 0,83 olarak hesaplanmıştır ve alt boyutlar ise hesaplanan test tekrar test güvenilirlik katsayıları Alternatif yollar düşüncesi boyutunda 0,78, Eyleyici düşünce boyutunda 0.81 ve ölçeğin toplam puanı için 0,86 olarak hesaplanmıştır (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Bu değerler, ölçeğin güvenilir olduğunu ve araştırmalarda kullanılabilirliğini desteklemektedir. Yapılan bu araştırmada ise iç tutarlılık kat sayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veri toplama sürecine başlanmadan önce, gerekli etik izinler alınmış ve yasal prosedürler tamamlanmıştır. Bu kapsamda ilk olarak araştırma kapsamında kullanılacak ölçekleri geliştiren veya uyarlama çalışmasını yapan araştırmacılardan ölçek kullanımı için dijital ortamda izin istenmiştir. Sonrasında, Amaya Üniversitesi’nden etik kurul uygunluğu onaylanmıştır. Üniversitelerden araştırma formunu kullanmak için izin alındı. Tüm resmi süreçler tamamlandıktan sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir.

Araştırma verileri, Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarından, sınıf ortamında gören öğretmen-kalem testi formatında toplanmıştır. Bu süreçte, ilgili üniversitelere anket formları kargo yoluyla gönderilmiş ve öğrenciler tarafından fiziksel olarak doldurulmuştur. Bunun yanı sıra, araştırmacı bazı üniversitelere bizzat giderek anketleri yüz yüze uygulamış ve verileri doğrudan toplamıştır.

Ölçeklerin uygulanması öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı, içeriği ve gönüllü katılım esasına dayalı olduğu açıklanmış, verilerin anonim olarak değerlendirileceği ve isim soy isim gibi kişisel bilgilerin talep edilmeyeceği belirtilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS for Windows paket programının 25.0 sürümü kullanılmıştır. Araştırmanın probleminde yer alan “Beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri nasıldır?” sorusu ile “beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarının umut düzeyleri nasıldır?” sorusunun çözümlenmesi için ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan öğretmen adaylarının algısına göre psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin ne düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Bunun yanında, araştırmanın alt probleminde yer alan, varyansların öğretmen adaylarının algılarına göre, psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerine ilişkin algılarının, öğretmenlerin demografik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlemek amacıyla verilerin normal dağılım varsayımını karşılama durumuna bakılmıştır.

Tablo 1. Ölçekler için normallik incelenmesi (N=432)

	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	-0,111	0,508
Sürekli Umut Ölçeği	-0,868	1,493

Analiz sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında yer aldığı görülmüştür. Bu kapsamda verilerin normal dağılım sağladığı söylenebilir. Grup varyanslarının homojenliği Levene testi sonuçların göre p-değerinin 0,05’ten büyük olması varyanslarının homojen olduğunu, 0,05’ten küçük olması ise varyansların homojen olmadığını göstermektedir. Gruplarda ölçeklere dair Levene test istatistiği p-değeri 0,05’ten büyük olduğu için varyans homojenliği varsayımının ihlal edilmediği ve dolayısıyla varyansların homojen dağıldığı sonucuna varılmıştır.

Cinsiyet, gelirin gideri karşılama durumu, öz güven düzeyi değişkenleri açısından farklılaşma durumunu test etmek üzere t-testi; sınıf düzeyi ve en uzun yaşadığı yer değişkenleri açısından karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında öğretmen adaylarının yaş, ailedeki birey sayısı, çocuk sayısı, öznel mutluluk düzeyi, aynı ve karşı cinsten arkadaş sayısı ile yaşamı olumsuz etkileyen

olay sayısı gibi nicel değişkenlerle psikolojik sağlamlık ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın problemünde psikolojik sağlamlık ile umut düzeyleri arasındaki ilişkinin saptanmasına yönelik Pearson momentler çarpımı korelasyon analiz yapılmıştır. Elde edilen korelasyon katsayıları (r) değerlendirilirken ilişkinin gücü; ,00 ile ,29 arasında ise zayıf, ,30 ile ,70 arasında ise orta düzeyde ve ,71 ile 1,00 arasında ise yüksek düzeyde olarak sınıflandırılmıştır (Büyüköztürk, 2012).



4. BULGULAR

Bu bölümünde araştırmanın değişkenleri olan psikolojik sağlamlık ve umut değişkenlerinin analizlerine ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarının sosyodemografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

		$\bar{X} \pm SS$	$M (min-max)$
Yaş		21,09 $\pm$ 2,69	21 (17-39)
Ailedeki toplam kişi sayısı		4,56 $\pm$ 1,27	4 (2-11)
Ailedeki çocuk sayısı		2,95 $\pm$ 1,3	3 (1-10)
Mutluluk düzeyi		6,35 $\pm$ 2,17	7 (1-10)
Aynı cinsten arkadaş sayısı		4,44 $\pm$ 3,13	4 (0-30)
Karşı cinsten arkadaş sayısı		2,63 $\pm$ 2,66	2 (0-23)
Hayatı olumsuz etkileyen olay sayısı		1,86 $\pm$ 1,93	1 (0-10)
		n	%
Cinsiyet	Erkek	248	57,4
	Kadın	184	42,6
Sınıf düzeyi	1. sınıf	120	27,8
	2. sınıf	90	20,8
	3. sınıf	96	22,2
	4. sınıf	126	29,2
Anne eğitim durumu	İlkokul	159	36,8
	Ortaokul	73	16,9
	Lise	130	30,1
	Üniversite ve üzeri	70	16,2
Baba eğitim durumu	İlkokul	92	21,3
	Ortaokul	72	16,7
	Lise	152	35,2
	Üniversite ve üzeri	116	26,8
Gelirin gideri karşılama durumu	Evet	255	59,0
	Hayır	177	41,0
En uzun yaşadığı yer	Büyükşehir	127	29,4
	İl Merkezi	133	30,8
	İlçe Merkezi	128	29,6
	Köy/Kasaba	44	10,2
Öz güven düzeyi	Düşük	71	16,4
	Yüksek	361	83,6

Not: N=432.

Tablo 4.1’de çalışma grubunu oluşturan Beden eğitimi öğretmen adaylarının araştırma kapsamında incelenen sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgileri içeren frekans ve yüzde değerleri yer almaktadır. Ayrıca sayısal özelliklerin ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum değerleri verilmiştir.

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarının 248’i (%57,4) erkek, 126’sı (%29,2) dördüncü sınıf öğrencisi, 159’unun (%36,8) annesi ilköğretim mezunu, 152’sinin (%35,2) babasının lise mezunu olduğu tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının 255’inin (%59,0) geliri giderini karşılamakta, 133’ü (%30,8) en uzun il merkezinde yaşadığı sonucuna belirlenmiştir. Katılımcıların %83,6’sı yüksek, %16,4’ü ise düşük öz güven düzeyine sahiptir.

Beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarının ortalama yaşları 21,09’dur. Yaşadıkları ailede medyan 4 kişi bulunurken, ailede öğrenci ile beraber medyan 3 çocuk olduğu ve öğrencilerin ortalama mutluluk düzeyleri 6,35 puandır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının medyan olarak aynı cinsten 4 arkadaş, karşı cinsten 2 arkadaşı bulunmaktadır. Öğrenciler son altı ay içerisinde yaşadığı olumsuz olay medyanı 1’dir.

Tablo 4.2. Beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarının, psikolojik sağlamlıklarının ve umut düzeylerinin betimsel istatistikleri

	$\bar{X} \pm SS$	$M (min-max)$	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	20,09 $\pm$ 4,61	20 (6-30)	6	,78
Sürekli Umut Ölçeği	48,29 $\pm$ 9,26	49 (8-64)	8	,88

Tablo 4.2’de beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarının, psikolojik sağlamlıklarının ve umut düzeylerinin ne düzeyde olduğunu belirlenmiştir.

Tablo 4.2. incelendiğinde, öğretmen adaylarının algılarına göre psikolojik sağlamlık toplam skor ortalaması 20,09 puan olduğu görülmüştür. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Öğretmen adaylarının ölçeğe verdiği en düşük puan 6 iken en yüksek puanın 30 olduğu tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının ortalama puanlarının bu aralıkta orta-üst düzeyde psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Öğretmen adaylarının

algılarına göre sürekli umut toplam skor ortalaması 48,29 puan olduğu görülmüştür, bu bağlamda ortalama puanın yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Öğretmen adaylarının ölçeğe verdiği en düşük puan 8 iken en yüksek puan 64'tür.

Tablo 4.3.Umut ölçeği alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler

Alt boyutlar	$\bar{X} \pm SS$	(min-max)	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Alternatif Yollar	24,84 $\pm$ 5.03	4-32	4	,83
Eyleyici Düşünce	23,44 $\pm$ 4.96	4-32	4	,78

Sürekli Umut Ölçeği'nin alt boyutları olan Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünceye ilişkin betimsel istatistiksel verileri içermektedir. Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutunda, katılımcıların puan ortalaması ($\bar{X}$) 24.84 $\pm$ 5,03 olarak hesaplanmış ve puan aralığının 4 ile 32 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçekte yer alan dört maddeye dayalı olarak hesaplanan Cronbach Alfa değeri 0.83'tür, bu da bu alt boyutun yüksek güvenilirlik seviyesine sahip olduğunu göstermektedir. Eyleyici Düşünce alt boyutunda ise ortalama puan ($\bar{X}$) 23.44 $\pm$ 4,96 olarak tespit edilmiştir. Bu alt boyut için puan aralığı 4 ile 32 arasında değişmekte olup dört maddeden oluşan ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.78'dir. Elde edilen bu veriler, ölçeğin alt boyutlarının güvenilir ve geçerli ölçüm araçları olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4.4. Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ve umut puanlarının t-testi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Erkek	20,64	4,75	430	2,873	,004*
	Kadın	19,36	4,32			
Sürekli Umut Ölçeği	Erkek	48,45	9,97	430	,428	,669
	Kadın	48,07	8,22			

* p<,05.

Tablo 4.4'te öğretmen adaylarının cinsiyetine göre psikolojik sağlamlık ve umut puan ortalamalarındaki farklılıkları incelemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre öğretmen adaylarının cinsiyetine göre psikolojik sağlamlık ($t(430)= 2,873$, $p< ,05$) düzeylerinde anlamlı bir farklılık varken, umut ($t(430)= ,428$, $p>,05$) düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Erkek ($X=20,64$) öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri kadın ($X=19,36$) öğretmen adaylarından anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 4.5. Sınıf düzeylerine göre bağımsız örneklem t-testi için tek yönlü ANOVA sonuçları

Ölçek	Sınıf düzeyi	$\bar{X}$	SS	$sd_1; sd_2$	F	P
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	1. sınıf	20,35	5,30	3; 428	,669	,572
	2. sınıf	19,74	4,78			
	3. sınıf	19,72	4,01			
	4. sınıf	20,38	4,21			
Sürekli Umut Ölçeği	1. sınıf	49,38	8,86	3; 428	2,084	,102
	2. sınıf	49,13	10,34			
	3. sınıf	46,47	9,28			
	4. sınıf	48,03	8,67			

Tablo 4.5'te öğretmen adaylarının sınıf düzeyine göre psikolojik sağlamlık ve umut puan ortalamalarındaki farklılıkları incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA sonuçları yer almaktadır. Tablo 4.5'te görüldüğü üzere gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonucunda öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ($F(3, 428)= ,669$, $p>,05$) düzeyleri ve umut ($F(3, 428)= 2,084$, $p>,05$) düzeyleri öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.6. Gelirin gideri karşılama durumuna göre psikolojik sağlamlık ve umut puanlarının t-testi sonuçları

Ölçek	Gelirin gideri karşılama durumu	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Evet	20,59	4,42	430	2,701	,007*
	Hayır	19,38	4,80			
Sürekli Umut Ölçeği	Evet	48,65	8,98	430	,980	,327
	Hayır	47,76	9,66			

* $p < ,05$.

Tablo 4.6’da öğretmen adaylarının gelirinin gideri karşılama durumuna göre psikolojik sağlamlık ve umut puan ortalamalarındaki farklılıkları incelemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre öğretmen adaylarının gelirin gideri karşılama durumuna göre psikolojik sağlamlık ($t(430) = 2,701$, $p < ,05$) düzeylerinde anlamlı bir farklılık varken umut ($t(430) = ,980$, $p > ,05$) düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu farklılık, geliri giderini karşılayan öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin, ekonomik açıdan daha yetersiz durumda olan adaylara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi gelirin giderini karşılayan ($\bar{X} = 20,59$) öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri karşılamayan ($\bar{X} = 19,38$) öğretmen adaylarından anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 4.7. En uzun yaşadığı yere göre bağımsız örneklem için tek yönlü ANOVA sonuçları

Ölçek	En uzun yaşadığı yer	$\bar{X}$	SS	$sd_1; sd_2$	F	p
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Büyükşehir	19,93	4,90	3; 428	1,876	,133
	İl Merkezi	20,68	3,80			
	İlçe Merkezi	20,07	4,97			
	Köy/Kasaba	18,84	4,78			

Tablo 4.7 Devamı

	Büyükşehir	48,38	10,33			
Sürekli Umut Ölçeği	İl Merkezi	48,66	8,78	3; 428	1,279	,281
	İlçe Merkezi	48,69	8,07			
	Köy/Kasaba	45,73	10,49			

Tablo 4.7’de öğretmen adaylarının en uzun yaşadığı yere göre oyun ve psikolojik sağlık ve umut puan ortalamalarındaki farklılıkları incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonucunda öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ($F(1,876)=,133, p>,05$) düzeyleri ve umut ($F(1,279)=,281, p>,05$) düzeyleri öğrencilerin en uzun yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.8. Öz güven düzeyine göre psikolojik sağlık ve umut puanlarının t-testi sonuçları

Ölçek	Öz güven düzeyi	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Psikolojik Sağlık Ölçeği	Düşük	17,10	4,41	430	-6,243	,000*
	Yüksek	20,68	4,42			
Sürekli Umut Ölçeği	Düşük	41,76	10,18	430	-6,831	,000*
	Yüksek	49,57	8,51			

* $p<,05$.

Tablo 4.8’de öğretmen adaylarının öz güven düzeyine göre psikolojik sağlık ve umut puan ortalamalarındaki farklılıkları incelemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonuçları görülmektedir. Tablo 4.8’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre öğretmen adaylarının öz güven düzeyine göre psikolojik sağlık ($t(430)= -6,243, p<,05$) ve umut ($t(430)= -6,831, p<,05$) düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Tablo 4.8’de görüldüğü öz güveni yüksek olan ($X=20,68$) öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeyleri düşük olan ($\bar{X} =17,10$) öğretmen adaylarından anlamlı bir

şekilde yüksektir. Öz güveni yüksek olan ($\bar{X} = 49,57$) öğretmen adaylarının umut düzeyleri düşük olan ($\bar{X} = 41,76$) öğretmen adaylarından anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 4.9. Anne eğitim durumuna göre bağımsız örneklemeler için tek yönlü ANOVA sonuçları

Ölçek	Anne eğitim durumu	$\bar{X}$	SS	$sd_1; sd_2$	F	p
Psikolojik Sağlık Ölçeği	İlkokul	20,01	4,54	3; 428	,613	,607
	Ortaokul	20,71	4,62			
	Lise	19,82	4,78			
	Üniversite ve üzeri	20,14	4,47			
Sürekli Umut Ölçeği	İlkokul	47,60	9,32	3; 428	1,073	,360
	Ortaokul	49,66	8,35			
	Lise	48,75	9,69			
	Üniversite ve üzeri	47,57	9,21			

Tablo 4.9’da öğretmen adaylarının anne eğitim durumuna göre psikolojik sağlık ve umut puan ortalamalarındaki farklılıkları incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.9’da görüldüğü üzere gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonucunda öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ($F(3, 428) = ,613, p >,05$) düzeyleri ve umut ($F(3, 428) = 1,073, p >,05$) düzeyleri öğrencilerin anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.10. Baba eğitim durumuna göre bağımsız örneklemeler için tek yönlü ANOVA sonuçları

Ölçek	Baba eğitim durumu	$\bar{X}$	SS	$sd_1; sd_2$	F	p
Psikolojik Sağlık Ölçeği	İlkokul	19,63	4,92	3; 428	,604	,612
	Ortaokul	20,33	4,69			

Tablo 4.10. Devamı

	Lise	20,38	4,49			
	Üniversite ve üzeri	19,94	4,48			
	İlkokul	46,59	9,41			
Sürekli Umut Ölçeği	Ortaokul	48,32	8,39	3; 428	2,480	,061
	Lise	49,75	9,62			
	Üniversite ve üzeri	47,70	9,00			

Tablo 4.10’da öğretmen adaylarının baba eğitim durumuna göre psikolojik sağlamlık ve umut puan ortalamalarındaki farklılıkları incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.10’da görüldüğü üzere gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonucunda öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ($F(3, 428) = ,604, p > ,05$) düzeyleri ve umut ($F(3, 428) = 2,480, p > ,05$) düzeyleri öğrencilerin baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.11. Sosyodemografik özellikler ile psikolojik sağlamlık ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiler

		Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Sürekli Umut Ölçeği
Yaş	<i>r</i>	,026	-,023
	<i>p</i>	,592	,629
Ailedeki toplam kişi sayısı	<i>r</i>	-,032	-,022
	<i>p</i>	,504	,645
Ailedeki çocuk sayısı	<i>r</i>	-,068	-,099
	<i>p</i>	,159	,052
Mutluluk düzeyi	<i>r</i>	,282	,250
	<i>p</i>	,000*	,000*
Aynı cinsten arkadaş sayısı	<i>r</i>	,125	,114

Tablo 4.11. Devamı

	<i>p</i>	,009*	,018*
Karşı cinsten arkadaş sayısı	<i>r</i>	,104	,135
	<i>p</i>	,031*	,005*
Hayatı olumsuz etkileyen olay sayısı	<i>r</i>	-,136	-,114
	<i>p</i>	,005*	,018*

* $p < ,05$.

Tablo 4.11’de öğretmen adaylarının sayısal sosyodemografik özellikler ile psikolojik sağlık ve umut puan ortalamaları arasındaki ilişkilerin Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.11. incelendiğinde, öğretmen adaylarının yaş, ailedeki toplam kişi sayısı ve ailedeki çocuk sayısı ile psikolojik sağlık ve umut düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmazken; mutluluk düzeyi, aynı cinsten ve karşı cinsten arkadaş sayısı, hayatı olumsuz etkileyen olay sayısı ile psikolojik sağlık ve umut düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bu doğrultuda öğretmen adaylarının mutluluk düzeyi ile psikolojik sağlık ($r = ,282$ $p < ,05$) ve umut ($r = ,250$ $p < ,05$) düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki görülmüştür. Yani öğretmen adaylarının mutluluk düzeyi arttıkça psikolojik sağlık ve umut düzeyleri artmaktadır.

Öğretmen adaylarının aynı cinsten arkadaş sayısı ile psikolojik sağlık ($r = ,125$ $p < ,05$) ve umut ($r = ,114$ $p < ,05$) düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki görülmüştür. Yani öğretmen adaylarının aynı cinsten arkadaş sayısı arttıkça psikolojik sağlık ve umut düzeyleri artmaktadır.

Öğretmen adaylarının karşı cinsten arkadaş sayısı ile psikolojik sağlık ($r = ,104$ $p < ,05$) ve umut ($r = ,135$ $p < ,05$) düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ancak zayıf bir ilişki görülmüştür. Yani öğretmen adaylarının karşı cinsten arkadaş sayısı arttıkça psikolojik sağlık ve umut düzeyleri artmaktadır.

Öğretmen adaylarının hayatı olumsuz etkileyen olay sayısı ile psikolojik sağlık ($r = -,136$ $p < ,05$) ve umut ($r = -,114$ $p < ,05$) düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki görülmüştür. Yani öğretmen adaylarının hayatı olumsuz etkileyen olay sayısı arttıkça psikolojik sağlık ve umut düzeyleri düşmektedir.

Tablo 4.12. Beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ile umut düzeyleri arasındaki ilişkiler

		Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
Sürekli Umut Ölçeği	<i>R</i>	,520
	<i>P</i>	,000*

* $p < ,05$.

Tablo 4.12’de öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ile umut puan ortalamaları arasındaki ilişkilerin Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları görülmektedir. Tablo 4.12. incelendiğinde, öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile umut düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu doğrultuda öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlıkları ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur ($r = ,520$ $p < ,05$). Yani, öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlıkları arttıkça umut düzeyleri artmaktadır.

5.TARTIŞMA

Bu araştırma beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ve umut düzeyleri ile bunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ve umut düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler doğrultusunda anlamlı farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Bu bölümde, elde edilen istatistiksel bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar ilgili literatür çerçevesinde ele alınarak tartışılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre Tablo 4.2'ye bakıldığında öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek amacıyla uygulanan KPSÖ'nden elde edilen bulgulara göre, katılımcıların toplam puan ortalaması 20,09 ($\pm$ 4,61) olarak bulunmuştur. Ölçeğin teorik puan aralığı 6 ile 30 arasında değişmekte olup, öğretmen adaylarının ortalama puanlarının bu aralıkta orta-üst düzeyde olduğu bir psikolojik sağlık düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Bu bulgu, bireylerin psikolojik stres etmenlerine karşı sınırlı düzeyde dayanıklılık geliştirebildiklerini, ancak optimal düzeyde bir sağlamlığa henüz ulaşamadıklarını göstermektedir.

Literatürde yer alan benzer çalışmalarla karşılaştırıldığında, araştırmada elde edilen psikolojik sağlık düzeyinin önceki bulgularla büyük ölçüde örtüştüğü görülmektedir. Örneğin, Kırandi'nin (2020) beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yaptığı çalışmada, KPSÖ'nin maddeleri 1-5 arasında puanlanmış ve elde edilen toplam puanların aritmetik ortalamasının 3.35 ± 0.74 bulunmuştur, katılımcıların genel olarak orta düzeyde bir psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermektedir; Yılmaz-Kaş'ının (2020) beden eğitimi ve spor öğretmenleri örnekleminde KPSÖ toplam puan ortalamasını $16,94 \pm 4,01$ olarak tespit edilmiştir, katılımcıların genel olarak orta-yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermektedir. Başka bir çalışmada, Kültür (2024) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, KPSÖ'nin her bir maddesi 1 ile 5 arasında puanlanmış ve madde ortalaması $3,29 (\pm 0,38)$ olarak rapor edilmiştir; bu bulgu da mevcut çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir, Demirci (2024) tarafından spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yapılan çalışmada, KPSÖ'nin (6–30 aralığı) katılımcı puan ortalaması $22,70 (\pm 6,74)$ olarak bulunmuş; bu bulgu da mevcut çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Mil (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencilerine yaptığı çalışmada psikolojik sağlık düzeyine ilişkin puan ortalaması 21,50 olarak bulunmuştur. Bu değer, kullanılan ölçeğin toplam puan aralığı (6–30) dikkate alındığında katılımcıların psikolojik

sağlamlık düzeylerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Ayrıca Bozkuş (2024) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da öğrencilerin psikolojik sağlamlık madde ortalaması 3,20 ($\pm 0,66$) olarak bulunmuş; bu değer ölçeğin 1–5 aralığında “orta” düzeyi işaret etmektedir. Bu veriler doğrultusunda hem öğretmen grubu özelinde hem de benzer demografik profillere sahip bireylerde elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir.

Yürütülen araştırma sonucunda, Tablo 4.4’ teki bulgulara göre, erkek öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın adaylara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, toplumsal cinsiyet rollerinin bireylerin duygusal ifade biçimlerini ve zorluklarla başa çıkma stratejilerini biçimlendirme biçimiyle yakından ilişkili özellikle erkek bireylerde çocukluktan itibaren içselleştirilen “güçlü olma”, “duygu göstermeme” ya da “dayanıklı görünme” gibi sosyal beklentiler, onların stresli durumlarda dışsal olarak daha dirençli görünmelerine neden olabilir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın yalnızca bireysel bir kapasite değil, aynı zamanda toplumsal öğrenme süreçlerinin ve kültürel normların şekillendirdiği sosyal bir yapı olduğunu göstermektedir (Connell ve Messerschmidt, 2005). Nitekim bu bulgu, Kırandı (2020), Duran (2024) ve Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl ve Batık (2018), tarafından yapılan araştırmalarda da desteklenmiş; erkek bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının daha yüksek olduğu raporlanmıştır. Benzer şekilde Aydın (2024) üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada da erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Onturk, Efek ve Yıldız (2020) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, erkek sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu bulgular, erkek bireylerin zorluklarla başa çıkma becerilerinin daha güçlü olabileceği ya da psikolojik sağlamlığı artıran faktörlere daha fazla erişim sağlayabilecekleri yönünde yorumlanmıştır. Ancak literatürde bu bulgularla çelişen sonuçlar da bulunmaktadır. Örneğin Gençoğlu ve Namlı (2020), Kültür (2024) ve Akdeniz, Savtekin ve Köylü (2021) tarafından yürütülen çalışmalarda kadın bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalar, özellikle kadınların duygusal dayanıklılık, sosyal destek arama eğilimleri ve empatik beceriler gibi bazı psikososyal özelliklerinin psikolojik sağlamlığı desteklediğini ileri sürmektedir.

Alan yazında yer alan bazı çalışmalarda ise cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı belirtilmektedir. Örneğin; Spor Bilimleri

Fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında, Recep (2024), Demirci (2024), Bozkuş (2024) ve Mil (2021) tarafından yürütülen araştırmalarda, cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Psikolojik sağlık; bireyin içinde bulunduğu bağlamdan, yaşadığı kültürel ortamdan, toplumsal rollerden ve kişisel yaşam deneyimlerinden etkilenen dinamik bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığı incelerken sadece bireysel özellikleri değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel değişkenleri de dikkate almanın önemini belirtmektedir.

Tablo 4.5' teki bulgulara göre, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf düzeyine anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Bu bulgu, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının otomatik bir biçimde gelişmediğini, aksine psikolojik sağlamlığın daha çok bireyin yaşam deneyimlerini nasıl yorumladığı, duygusal regülasyon becerileri ve sosyal destek mekanizmalarını nasıl kullandığı ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sınıf düzeyine göre anlamlı bir farkın bulunmaması, mevcut araştırma bulgularıyla benzer şekilde literatürde yer alan güncel çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Örneğin, Yılmaz-Kaş'ın (2024) beden eğitimi ve spor öğretmenleri, Tumor'un (2024) beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileriyle, Akmacı'nın (2024) beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarında ve Bozkuş (2024) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yapılan çalışmalarda benzerlik göstermektedir. Kültür (2024) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yaptığı çalışmada sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna varmıştır. Özer'in (2013) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği psikolojik sağlık araştırmasında, psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgular, mevcut çalışmamızın sonuçlarıyla uyum göstermektedir. Bu tür tutarlılıklar, psikolojik sağlamlığın gelişimsel değil; daha çok durumsal, bilişsel ve çevresel faktörlerle şekillendiği görüşünü desteklemektedir.

Üniversite çağındaki bireyler için sınıf düzeyi ve yaş gibi demografik değişkenleri psikolojik dayanıklılık üzerinde sınırlı bir etkisinin olması, bireyin içsel kaynaklarına dayalı psikolojik süreçlerin daha belirleyici olduğunu düşündürmektedir. Nitekim literatürde de psikolojik sağlık, sabit bir kişilik özelliğinden ziyade öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir kapasite olarak tanımlanmakta; bu bağlamda öz düzenleme, stresle baş etme becerileri ve öz yeterlik gibi kavramlarla doğrudan ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Reivich ve Shatté, 2002).

Yürütelen araştırmada, Tablo 4.6'daki bulgulara bakıldığında geliri giderini karşıladığını belirten beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireyin gelirinin mutlak miktarından çok, kendi ekonomik durumunu yeterli görmesinin ruhsal dayanıklılığı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Kişinin maddi ihtiyaçlarını karşılayabildiğini düşünmesi, geleceğe dair kaygılarını azaltmakta ve kendini güvende hissetmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, ekonomik olarak kendini yeterli hisseden bireyler, karşılaştıkları sorunları çözmek için daha yapıcı yollar kullanabilmekte ve duygusal dengeyi korumakta daha başarılı olabilmektedir. Bu sonuç, bireyin ekonomik koşullarının yalnızca dışsal bir durum değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer bir bulguya Akmacı (2024) ve Aydın'ın (2024) çalışmasında da rastlanmaktadır. Hoşoğlu vd. (2018) öğretmen adaylarında yapılan çalışmada psikolojik sağlık düzeylerinin gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermesi çalışmamızla benzer bir sonuçtur.

Yapılan analiz sonucunda Tablo 4.7'deki bulgulara göre, beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeyleri ve umut düzeyleri öğrencilerin en uzun yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Çalışmamızın bulgularıyla uyumlu olarak, Hoşoğlu vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yer temelinde psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Kültür'ün (2024) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin motivasyonel kendine konuşma ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelediği çalışmada yer değişkeni ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Benzer bir şekilde, Kırandı'nın (2020) beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öncesinde yaşanan yer değişkeninin umut düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucu bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise, Mil (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencilerine yaptığı çalışmada öğrencilerin en uzun yaşadığı yer değişkenine göre psikolojik sağlık düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.8' deki çalışma bulgularına göre, özgüven algısı yüksek olan beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlık puanlarının da anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, bireyin kendine olan inancının stresli yaşam olaylarıyla baş etme kapasitesini doğrudan etkilediğini savunan öz yeterlik kuramı (Bandura, 1997) ile büyük ölçüde örtüşmektedir. Bandura'ya göre, bireylerin kendi yeteneklerine duydukları

güven, onların karşılaştıkları zorluklara karşı daha dirençli olmalarını, engeller karşısında pes etmek yerine çözüm yolları üretmelerini ve stresli durumlarla daha etkili başa çıkmalarını sağlar. Bu nedenle, özgüveni yüksek bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

Bu durumu destekleyen bulgular literatürde de mevcuttur. Örneğin Bozkuş (2024) tarafından spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yürütülen çalışmada, psikolojik sağlamlık ile özgüven arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=0,522$) tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Demirci'nin (2024) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yaptığı çalışmada, özgüven ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişki, özgüven düzeyi arttıkça bireylerin zorluklar karşısındaki dayanıklılığının da arttığını, yani psikolojik sağlamlığın güçlendiğini göstermektedir. Dolayısıyla özgüvenin, psikolojik sağlamlığın önemli bir belirleyicisi olduğu yönündeki genel kabul, bu çalışmada da desteklenmiş ve beden eğitimi öğretmen adayları özelinde literatüre katkı sunmuştur.

Tablo 4.9. ve Tablo 4.10'daki bulgulara göre beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri öğrencilerin anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kırandi'nin (2020) beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yaptığı araştırma, anne eğitim düzeyine göre katılımcıların psikolojik sağlamlıklarında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Aydın (2024) üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmasında anne -baba eğitimin durumun psikolojik sağlamlık düzeyinde anlamlı bir fark bulmamıştır bu sonuçlar mevcut çalışmayla benzerlik göstermektedir. Ebeveynlerin, özellikle annelerin çocuklar üzerindeki etkisi tartışmasız bir gerçektir. Ancak, psikolojik sağlamlık doğuştan gelen bir özellik olmaktan ziyade bireylerin yaşantıları ve deneyimleriyle şekillenen bir yapıdır. Bu nedenle, psikolojik sağlamlık ebeveynlerle ilişkili olsa da daha çok bireyin kendi özellikleriyle bağlantılıdır.

Araştırmanın diğer bulgularına göre, Tablo 4.11'e bakıldığında, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının mutluluk düzeyi ($r=0,282$) ve arkadaş sayısı ($r=0,125$ ve $r=0,104$) ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki; olumsuz yaşam olayları ile ise negatif yönde ($r=-0,136$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, öğretmen adaylarının, mesleki eğitim süreçlerinde karşılaştıkları stres ve zorluklarla başa çıkabilme kapasitesinin, sosyal çevreleri ve genel yaşam memnuniyetleriyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Yüksek mutluluk düzeyine sahip öğretmen adayları, zorlu durumları daha olumlu bir perspektifle değerlendirme eğilimindedir. Bu da onların, stresli mesleki durumlar karşısında daha esnek

olmalarını ve daha hızlı toparlanmalarını sağlayabilir. Benzer şekilde, alan yazında yer alan benzer çalışmalar da bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Örneğin, Altuntaş ve Genç (2020) ve Ulukan (2020) tarafından öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, mutluluk ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Düzen ve Özçelik (2022) yılında öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini araştırdıkları çalışmasında da öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu benzerlik, psikolojik sağlamlığın bireylerin mutluluk düzeyleri üzerindeki belirleyici rolünü desteklemektedir ve bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Tablo 4.11'deki bulgular, öğretmen adaylarının aynı cinsten ve karşı cinsten arkadaş sayıları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı, ancak zayıf ilişkiler olduğunu göstermektedir ($r = 0,125$ ve $r = 0,104$). Bu sonuçlar, sosyal ilişkilerin öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlıklarına katkı sağlayabileceğini, ancak bu etkinin sınırlı düzeyde olduğunu göstermektedir. Yine de arkadaş sayısındaki artış, bireylerin sosyal çevreleriyle daha güçlü bir etkileşim kurarak psikolojik sağlamlıklarını geliştirme potansiyeline işaret etmektedir. Bedensel sağlığın ve genel yaşam doyumunun önemli olduğu beden eğitimi gibi dinamik bir meslek dalında, güçlü sosyal bağlar, bireylerin karşılaştığı psikolojik zorluklarla daha etkili başa çıkabilmelerine katkı sağlayabilmektedir. Öğretmen adayları için bu sosyal destek, yalnızca stresle başa çıkma değil, aynı zamanda meslek hayatındaki öğrenme süreçlerine de katkı sunan bir kaynaktır (Duckworth, Quinn ve Seligman, 2009). Aydın ve Egemberdiyeva (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, arkadaş desteğinin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Tablo 4.11'deki bulgulara göre olumsuz yaşam olaylarıyla daha fazla karşılaşan öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Öğretmen adayları, meslek hayatlarında karşılaştıkları zorlukların yanı sıra, öğrenci ilişkileri, sınıf yönetimi gibi ek stres kaynaklarıyla da mücadele etmektedirler (Turhan ve Arslanboğa, 2022). Bu durum, adayların psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, olumsuz yaşam olayları, bireylerin genel ruh hâlini de etkileyebilir ve onların meslekleriyle ilgili motivasyonlarını düşürebilir. Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlıklarının artırılması için mutluluk düzeylerinin ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, mesleki başarının yanı sıra kişisel gelişimleri açısından da büyük önem taşıyabilir.

Araştırmanın odaklandığı bir diğer temel psikolojik değişken ise umut düzeyidir. Tablo 4.2'deki bulgular, öğretmen adaylarının umut düzeylerinin, ölçekten alınabilecek puan aralığı 8 ile 64 arasında değişmekte olup (Lopez vd., 2000), SUÖ'nden alınabilecek puan ortalaması $48,29 \pm 9,26$ olarak bulunmuştur. Bu durum, katılımcıların hedeflerine ulaşma konusunda belli bir inanç taşıdıklarını, ancak bu inancın güçlü ve sürekli bir psikolojik kaynak düzeyine ulaşmadığını göstermektedir. Ölçekte yer alan alt boyutlar incelendiğinde ise, alternatif yollar (24,8) ve eyleyici düşünce puanlarının (23,44) benzer biçimde olduğu; ancak alternatif yollar puanlarının, eyleyici düşünce puanlarından bir miktar daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, öğretmen adaylarının engeller karşısında çözüm odaklı düşünme ve çeşitli stratejiler üretme konusunda belirli bir bilişsel esnekliğe sahip olduklarını; ancak bu stratejileri hayata geçirme sürecinde, yani hedefe yönelik iradi hareket etme bağlamında, motivasyonel eksiklikler yaşayabileceklerini düşündürmektedir.

Literatür incelendiğinde, üniversite son sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilen Usta (2024) çalışmasında SUÖ'den alına toplam puan $44,37 \pm 10,86$ düzeyinde iken; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülen Gezer (2022) araştırmasında bu değer $51,45 \pm 9,79$ olarak bulunmuştur. Bu bulgular orta-yüksek düzeyde bir umut düzeyine işaret etmektedir. Dalo'nun (2024) spor eğitimi alan üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonucunda umut düzeyinin yüksek düzeye karşılık geldiği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, öğretmen adaylarının umut düzeylerinin orta düzeyde seyretmesi, onların karşılaştıkları sorunlara alternatif çözümler geliştirme eğiliminde olduklarını ancak bu çözümleri eyleme dökme konusunda daha fazla desteğe ihtiyaç duyabileceklerini göstermektedir. Bu bulgu, öğretmen yetiştirme programlarında yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda motivasyonel ve duygusal yeterliliklerin geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Araştırma sonucunda beden eğitimi öğretmen adaylarının umut düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, gelirin gideri karşılama durumu, en uzun yaşadığı yer ve anne-baba eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgu, umut düzeyinin sosyo-demografik değişkenlerden ziyade bireyin içsel psikolojik kaynakları ve bilişsel değerlendirme süreçleriyle daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular genel olarak Gençay'ın (2009), Aydın, Turkay, Arı, Güngöz ve Aydın, (2019) ve Ünlü, Balanlı, Yücenant ve Karahan'nın (2022), Gezer'in (2022) ve Şahin'in (2020) yapılan bu çalışmaların bazı bulguları ile paralellik ve bazılarıyla çelişki göstermektedir. Gençay'ın (2009) beden eğitimi öğretmen adaylarında yaptığı çalışmada, cinsiyete göre anlamlı bir fark

bulunmamıştır; sınıf düzeyine göre ise birinci sınıf öğrencilerinde umutsuzluk düzeylerinin daha düşük, dördüncü sınıfta ise daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gezer'in (2022) spor eğitimi alan üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, erkek öğrencilerin umut düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu, son sınıf öğrencilerinin ise diğer sınıflara göre daha düşük umut düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Aydın ve arkadaşlarının (2019) spor alanında öğrenim gören üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada da cinsiyete göre umut düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamış, ancak sınıf düzeyine göre üçüncü sınıf öğrencilerinin umut düzeylerinin daha yüksek olduğu ve algılanan aile gelirine göre umut düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmıştır.

Şahin'in (2020) atama bekleyen öğretmen adaylarıyla yaptığı çalışmada cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmazken, yaş değişkeni bakımından 21–24 yaş ve 30 yaş üzeri gruplarda umutsuzluk düzeyinin yüksek, 25–29 yaş grubunda ise daha düşük olduğu dikkat çekmektedir. Tekin ve Filiz'in (2005) araştırmasında ise üçüncü sınıf öğrencilerinin, birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek umutsuzluk düzeyi sergilediği ve bu farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Usta'nın (2024) üniversite son sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyoekonomik düzeyini düşük olarak algılayan öğrencilerin umut düzeylerinin düşük olduğu ayrıca erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre umut düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Akdeniz'in (2022) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı rolü incelenmiş; öğrencilerin umut düzeylerinin sınıf düzeyine ve ailelerinin sosyo-ekonomik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği, ancak erkek öğrencilerin umut düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, yürütülen mevcut araştırmanın sonuçlarıyla kısmen benzerlik göstermektedir.

Tablo 4.8'deki sonuçlarına göre, öğretmen adaylarının öz güven düzeyleri ile umut düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, öz güven düzeyi yüksek olan öğretmen adaylarının öz güven düzeyi düşük olanlara kıyasla umut düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Snyder (2002), Umutsuzluk Teorisi'nde öz güvenin bireylerin hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma süreçlerinde kritik bir rol oynadığını vurgulamıştır. Öz güvenin hem alternatif yollar geliştirme hem de eyleme geçme motivasyonunu artırarak bireylerin umut düzeyini güçlendirdiği belirtilmiştir. Benzer şekilde, Lopez ve arkadaşlarının (2000) araştırması, yüksek öz güvene sahip bireylerin geleceğe dair daha olumlu beklentilere sahip olduğunu ve daha güçlü bir umut algısı geliştirdiğini göstermektedir.

Tablo 4.11'deki bulgulara bakıldığında, umut düzeyi ile mutluluk düzeyi ($r=0,250$) ve arkadaş sayısı ($r=0,114$; $r=0,135$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu, buna karşılık hayatı olumsuz etkileyen olay sayısı ile umut düzeyi arasında negatif ve anlamlı ($r=-0,114$) bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, umut düzeyinin bireyin duygusal iyilik hâli ve sosyal çevresiyle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle mutluluk ile umut arasındaki pozitif ilişki, bireylerin geleceğe yönelik beklentilerinin genel yaşam memnuniyetleriyle paralel şekilde şekillendiğini göstermektedir. Mutlu bireyler, yaşamlarında karşılaştıkları zorluklara rağmen geleceğe dair daha olumlu senaryolar üretmeye eğilimlidir; bu da umut düzeylerini destekleyici bir psikolojik ortam yaratmaktadır (Gallagher & Lopez, 2009). Gezer'in (2022) spor eğitimi alan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, umut düzeylerinin artışının mutluluk düzeylerini de paralel şekilde artırdığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Bayırlı (2021) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada mutluluk ve umut arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde, Tablo 4.11'e göre arkadaş sayısının umut düzeyiyle anlamlı şekilde ilişkili olması, sosyal desteğin bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve gelecek odaklı pozitif düşünme eğilimini güçlendirdiğini göstermektedir. Sosyal bağlar, yalnızca duygusal destek sağlamaz; aynı zamanda bireyin karşılaştığı zorluklarla baş etmesine yardımcı olan alternatif bakış açılarını da beraberinde getirir. Bu da umut düzeyinin artmasına katkı sağlayabilir. Buna karşılık, hayatı olumsuz etkileyen olay sayısının umut düzeyiyle negatif korelasyon göstermesi, stresli yaşam olaylarının bireyin geleceğe dair olumlu beklentilerini zayıflatır. Yoğun stres, özellikle çözüm üretme kapasitesini ve iradi hareket gücünü zedeleyerek, bireyde umutsuzluk duygularını tetikleyebilir (Yaşar, 2023). Bu noktada öğretmen adaylarının olumsuz yaşam deneyimlerine rağmen umut düzeylerini sürdürebilmeleri için baş etme becerilerinin ve psikolojik esnekliklerinin desteklenmesi gerekmektedir. Sonuç olarak, umut düzeyi bireyin yaşamsal koşullarından çok, psikolojik iyi oluşu, sosyal bağları ve stresle başa çıkma kapasitesiyle şekillenen bir yapı olarak öne çıkmaktadır. Öğretmen yetiştirme süreçlerinde bu bileşenlerin bütüncül olarak ele alınması hem mesleki başarıyı hem de bireysel iyi oluşu artırma potansiyeline sahip olabilir.

Tablo 4.12'deki çalışmanın önemli bulgulardan biri de beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ve umut düzeyleri arasında orta düzeyde ($r=0,520$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmuş olmasıdır. Elde edilen korelasyon değeri ($r=0,520$), umut düzeyindeki artışın psikolojik sağlamlığı desteklediğini, yani bireyin stresli

yaşam olayları ve mesleki zorlanmalar karşısında daha dirençli kalmasına katkı sunduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişki, Nazir (2020) tarafından da vurgulandığı üzere, umutlu bireylerin karşılaştıkları problemleri geçici ve kontrol edilebilir olarak algılama eğilimlerinin, onların psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını destekler niteliktedir. Nitekim Öztürk ve Maçkalı (2022) tarafından yapılan çalışmada da umut düzeyi yüksek bireylerin depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz psikolojik durumları daha az yaşadıkları ve dolayısıyla daha sağlam bir psikolojik yapıya sahip oldukları ortaya konmuştur.

Togo, Caz ve Kayhan'ın (2018) psikolojik sağlamlık ile sürekli umut arasında pozitif ve orta düzeyde bulunduğu ilişki bu çalışmanın sonucuyla örtüşmektedir. Benzer şekilde Yalçın (2023) da umut düzeyi arttıkça bireyin duygusal dayanıklılığının anlamlı biçimde yükseldiğini saptamıştır. Duran'ın (2024) beden eğitimi öğretmenleriyle gerçekleştirdiği araştırmada $r=0,690$ düzeyinde bir korelasyon bildirilmesi, mevcut çalışmada saptanan orta düzeydeki ilişkiyi desteklemekte; aynı zamanda mesleki bağlamda umut ve dayanıklılık arasındaki ilişkinin kuvvetli olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca Dalo (2024) spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve umut arasındaki ilişkiyi orta düzeyde ve pozitif ($r=0,331$) bulmuştur.

Sonuç olarak, bu araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, öğretmen adaylarının duygusal ve bilişsel esnekliklerinin mesleki ve kişisel yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla daha etkili başa çıkmalarını sağladığını göstermektedir. Bu araştırma, öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerini inceleyerek, bu iki değişkenin mesleki gelişim ve kişisel iyilik hâli üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik yeni öneriler sunarak, öğretmen yetiştirme süreçlerine değerli bir perspektif kazandırmıştır.

Araştırma, beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerini inceleyerek, öğretmen yetiştirme programlarında bu psikolojik unsurların dikkate alınmasının faydalı olabileceğine işaret etmektedir. Eğitimde yalnızca mesleki bilgi ve becerilerin değil, aynı zamanda psikolojik kaynakların da önem taşıdığına dikkat çekilmiştir. Bu bağlamda, öğretmen adaylarının karşılaştıkları zorluklara karşı daha dayanıklı hale gelmelerini sağlayacak eğitimsel müdahalelerin gerekliliği belirtilmiştir. Bu, öğretmen adaylarının kişisel ve profesyonel gelişimlerine bütünsel bir yaklaşım getirilmesine katkı sağlamaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerini çeşitli demografik ve psikolojik değişkenler açısından incelemiş ve bu iki önemli psikolojik özelliğin birbiriyle olan ilişkisini ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin cinsiyet, ekonomik durum, öz güven, mutluluk düzeyi ve sosyal çevre gibi faktörlerden etkilendiğini göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, erkek öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin, kadın öğretmen adaylarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, toplumsal roller ve beklentiler çerçevesinde erkek bireylerin stresle başa çıkma ya da duygularını bastırma yönündeki eğilimlerinin psikolojik sağlamlık puanlarına yansiyabileceğini düşündürmektedir. Sınıf düzeyine göre yapılan değerlendirmelerde ise öğretmen adaylarının hem psikolojik sağlamlık hem de umut düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu sonuç, bireyin sınıf düzeyinden ziyade kişisel özelliklerinin ve yaşam deneyimlerinin psikolojik sağlamlık ve umut üzerinde daha etkili olabileceğini göstermektedir.

Ekonomik değişkenler açısından değerlendirildiğinde, geliri giderini karşılayan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, karşılayamayanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Geliri giderini karşılayan öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olması, ekonomik güvenliğin bireyin stres düzeyi ve yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Kişinin maddi ihtiyaçlarını karşılayabildiğini düşünmesi, geleceğe dair kaygılarını azaltmakta ve kendini güvende hissetmesine yardımcı olmaktadır.

Araştırmada bulgulardan biri de öz güven düzeyinin hem psikolojik sağlamlık hem de umut düzeyi ile anlamlı bir ilişki göstermektedir. Öz güveni yüksek olan öğretmen adaylarının, karşılaştıkları zorluklar ve stres faktörleriyle daha kolay başa çıkabildikleri, bu durumun da hem dirençlerini artırdığı hem de umut düzeylerini yükselttiği belirlenmiştir. Bu bağlamda öz güven, bireyin benlik saygısı, öz yeterlik ve problem çözme becerileriyle doğrudan ilişkili olup, bireyin ruhsal dayanıklılığını artıran önemli bir içsel kaynaktır.

Çalışma bulguları öğretmen adaylarının mutluluk düzeyi ve sosyal ilişkilerinin (aynı ve karşı cinsten arkadaş sayısının, karşı cinsten arkadaş sayısı artması) artmasının, psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Süreç

içerisinde sosyal destek ve pozitif duygular, bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırabilmektedir. Öte yandan hayatı olumsuz etkileyen faktörlerin artması, kişinin psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Nitekim bu durum, stresli yaşam olaylarının ruh sağlığı üzerindeki yorucu ve yıpratıcı etkisini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın temel bulgularından biri, öğretmen adaylarının psikolojik sağlık ve umut düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır. Bu durum, bireylerin zorluklar karşısında direnç gösterebilme, esneklik geliştirme ve yaşamla başa çıkabilme becerilerinin artmasıyla birlikte geleceğe dair daha olumlu beklentiler geliştirdiklerini ve yaşam doyumlarının yükseldiğini göstermektedir.

Bu doğrultuda, öğretmen adaylarının mesleki yeterlilikleri kadar psikolojik dayanıklılıkları ve umut düzeyleri de göz önünde bulundurulmalı, özellikle eğitim süreçlerinde öz farkındalık, stresle başa çıkma ve öz güven geliştirme odaklı psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları desteklenmelidir. Çünkü öğretmen adaylarının ruhsal açıdan güçlü bireyler olarak yetişmeleri, ileride öğrenciler üzerinde yaratacakları olumlu etkiler açısından da son derece önemlidir.

Araştırma sonucunda ulaşılan sonuçlara dayalı olarak bazı önerilerde bulunmak mümkündür.

- ✓ Öncelikle beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık ve umutlarını artırmak için farklı yöntemler geliştirmek hem bireysel hem de mesleki başarılarını arttırmaya yardımcı olacaktır. Bu yöntemler, adayların hem kişisel hem de mesleki başarılarını destekler. Ayrıca, stresle başa çıkma, duygularını kontrol etme ve kendini tanıma gibi becerilerin gelişmesini sağlar. Böylece adaylar, iş hayatında karşılaştıkları zorluklarla daha iyi mücadele edebilir.
- ✓ Bu araştırmanın bulguları, erkek öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeylerinin kadın öğretmen adaylarına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik müdahale ve destek programlarında cinsiyet farklılığının dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir. Kadın öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmek amacıyla, onların ihtiyaçlarına yönelik özel psiko-eğitim programları ve destekleyici etkinlikler planlanmalıdır.
- ✓ Sınıf düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlık ve umut düzeylerinde anlamlı bir fark olmaması, bu sonuçların öğretmen yetiştirme programları açısından da önemli yansımaları bulunmaktadır. Eğer psikolojik sağlamlık yaşla birlikte otomatik olarak

artmıyorsa, eğitim programlarının bireylerin bu becerilerini sistematik biçimde geliştirmeye odaklanması gerekmektedir.

- ✓ Özgüven düzeyi yüksek öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin de yüksek olması, öz güven kazandırmaya yönelik seminer, atölye ve grup çalışmaları gibi etkinliklerin arttırılması öğrencilere katkı sağlayabilir.
- ✓ Sosyal çevrelerinin güçlendirilmesi, umut ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır. Öğretmen adaylarının sosyal etkileşimini artıracak öğrenci kulüpleri, spor etkinlikleri ve gönüllülük projeleri ile desteklenmelidir.
- ✓ Hayatı olumsuz etkileyen olayların umut ve psikolojik sağlamlık düzeyini düşürmesi nedeniyle, öğretmen adaylarına yönelik kriz yönetimi ve psikolojik danışmanlık hizmetleri verilmelidir. Bunun yanında, öğretmen adaylarının içsel motivasyonlarını artırmak için hedef belirleme, strateji geliştirme ve bu hedeflere ulaşmada kararlılık gösterme üzerine çalışmalar yapılmalıdır.
- ✓ Üniversiteler, öğretmen adaylarının sadece pedagojik bilgi ve becerilerini değil, aynı zamanda psikolojik kaynaklarını da destekleyecek bir ortam yaratmalıdır. Bu bağlamda, destekleyici öğretim ortamları oluşturarak öğretmen adaylarının duygusal ve psikolojik gelişimlerini daha kapsamlı bir şekilde ele alabilirler.
- ✓ Gelecek araştırmalarda, beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve umut düzeyleri, farklı branşlardaki öğretmen adaylarıyla karşılaştırılarak incelenmeli; ayrıca boylamsal araştırmalarla bu değişkenlerin zaman içerisindeki seyri değerlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Akbay, B. (2024). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Niğde.
- Akdeniz, M. (2022). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı rolünün incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Giresun,
- Akdeniz, H., Savtekin, G., & Köylü, K. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının, Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36–52.
- Akkoyunlu, Y. (1996). Beden Eğitimi ve Spor. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 80.
- Akmakçı, M. J. M. (2024). *Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeylerinin iş bulma kaygıları üzerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.
- Aktaş, I. ve Alpay, D. D. (2015). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 15-24.
- Altuntaş, S., & Genç, H. (2020). Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık: Öğretmen Örnekleminin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936–948
- Alvord, M. K. & Grados, J. J. (2005). Enhancing Resilience In Children: A Proactive Approach. *Professional psychology: Research and practice*, 36(3), 238-245.
- Arzık, A., Yılmaz, E. ve Baydur, H. (2024). Kemoterapi Alan Hastalarda Umut Düzeyinin Genel Semptom ve Yaşam Kalitesine Etkisi. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 6(1), 7-15.
- Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (1990). Conclusion: Emotion, Self and Society. *Rules of Hope*, 91-105.
- Aydın, , C. (2024). *Üniversite öğrencilerinde algılanan anne baba tutumları, benlik saygısı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki*, Yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Aydın, A. D., Turkay, H., Arı, Ç., Güngöz, E., ve Aydın, H. (2019). Spor Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Umut Düzeylerinin İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 51-58.

- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Bailey, R. (2005). Evaluating The Relationship Between Physical Education, Sport and Social Inclusion. *Educational Review*, 57(1), 71-90.
- Balcıoğlu, B., Özbek, A., Sungur, N., Sivrikaya, K., & Tekin, A. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Değer Sistemleri ve Sorun Çözmedeki Yeterliliklerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 91-99.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayıncılık.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bayırlı, K. (2021). Lise öğrencilerinin umut ve mutluluk düzeylerinin kişilik özellikleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Başer, S. A. (2009). Öğretmen niteliklerinin beden eğitimi dersi alan öğrencilerin bu derse karşı olan tutumlarına etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi., Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in family, school, and community*. Northwest Regional Educational Laboratory.
- Blanco-Garcia, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-Romo, G. & Mon-López, D. (2021). Resilience İn Sports: Sport Type, Gender, Age and Sport Level Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 81-96.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (17. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (30. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Bozkuş, İ. (2024). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). *Optimism, coping, and well-being*. The handbook of stress and health: A guide to research and practice, 400-414.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T. & Snyder, C. R. (2006). Hope İn Cognitive Psychotherapies: On Working With Client Strengths. *Journal of cognitive Psychotherapy*, 20(2), 135-145.

- Conway, A. M. & McDonough, S. C. (2006). Emotional Resilience In Early Childhood: Developmental Antecedents and Relations To Behavior Problems. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 272-277
- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking The Concept. *Gender & Society*, 19(6), 829–859. <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>
- Çalışkan, Z. (2024). *Beliren yetişkinlik döneminde psikolojik sağlamlık ile büyüme korkusu arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çebi, (2019). *Orta öğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi ve okul öncesi öğretmenlerinin öfke düzeylerinin belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Çekceoğlu, H. (2019). *Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Çelik, O. B., Demir, G. T., İlhan, E. L., Cicioğlu, İ. ve Esentürk, O. K. (2019). Sporcu Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303.
- Çufadar, N. U. (2025). *Sporun, zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerisine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dalo, D., F., A. (2024). *Spor eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam anlamları, umut düzeyleri, internet ve akıllı telefon bağımlılıkları arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Dasgupta, J., Furlano, J. A., Bandler, Z., Fittipaldi, S., Canty, A. J., Yasoda-Mohan, A., ... & Nogueira Haas, A. (2023). Hope For Brain Health: Impacting The Life Course and Society. *Frontiers in Psychology*, 14, 1214014.
- Demirci, D. (2024). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Demirci, D. (2024). *Spor bilimleri fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve özgüven davranışlarının karşılaştırılması (Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Tokat.
- Demircioğlu, H. ve Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48.
- Demirhan, G., Bulca, Y., Saçlı, F. ve Kangalgil, M. (2014). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Uygulamada Karşılaştıkları Sorunlar ve Çözüm Önerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-2), 57-68.

- Doğan, T. (2015). Kısa Sağlam Psikolojik Yapının Türkçe Uyarlaması: Kararlılık ve Güvenirlik Çalışması. *Mutluluk ve Refah Dergisi*, 3(1), 93–102.
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M. E. (2009). Positive Predictors Of Teacher Effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 540-547.
- Duran, M. (2024). Lisede Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi (BESSED)*, 2(3), 303-316.
- Düğenci, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Düzen, A. Ç., & Özçelik, İ. Y. (2022). Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007, April). Resilience: A Concept Analysis. In *Nursing forum* (Vol. 42, No. 2, pp. 73-82). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational Beliefs, Values, and Goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109–132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>
- Eraslan, M. ve Hacıcaferoğlu, B. (2015). Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Derslerinde ve Meslek Yaşamlarında Karşılaştıkları Sorunlar. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 1-11.
- Eseoğlu, B. N. (2021). *Mülteci çocukların psikolojik sağlamlık ve umut düzeyleri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive Expectancies and Mental Health: Identifying The Unique Contributions Of Hope and Optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548-556.
- Galli, N. & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological Resilience İn Sport: A Review Of The Literature and İmplications For Research and Practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.
- Gençay, S. (2009). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- Gençoğlu, C. ve Namlı, S. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Empati Düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi Örneği. *Sport Sciences*, 15(3), 33-43.

- Gezer, H. (2022). *Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Gilman, R., Dooley, J. & Florell, D. (2006). Relative Levels Of Hope and Their Relationship With Academic And Psychological Indicators Among Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(2), 166-178.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Gökmen, D. (2009). *Kadın sığınma evinde 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.
- Graber, R., Pichon, F. & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience*. London: Overseas Development Institute.
- Gravlee, G.S. (2020). Hope in Ancient Greek Philosophy. In: van den Heuvel, S.C. (Eds) *Historical and Multidisciplinary Perspectives on Hope*. Springer, Cham.
- Greene, R. R. (2017). Risk And Resilience Theory: A Social Work Perspective. In *Human behavior theory and social work practice* (pp. 315-342). Routledge.
- Gu, Q., & Day, C. (2007). Teachers' Resilience: A Necessary Condition For Effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23(8), 1302–1316. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.06.005>
- Güler, B. (2021). *Spor lisesi öğrencilerinin temel kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Harvey, J. & Delfabbro, P. H. (2004). Psychological Resilience In Disadvantaged Youth: A Critical Overview. *Australian Psychologist*, 39(1), 3-13.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Corwin Press.
- Hormann, S. (2018). Exploring Resilience: In The Face Of Trauma. *Humanistic Management Journal*, 3, 91-104.
- Hoşoğlu, , R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlık. *OPUS International journal of society researches*, 8(14), 217-239.

- Husain, H., Samsudin, S., Ayub, A. F. M., Ahmad, M. F. & Afwan, N. S. Z. S. (2024). A Systematic Literature Review On The Impact Of Participation In Sport and Physical Activities On Psychological Resilience. *Int. J. Public Health Sci.(IJPHS)*, 13, 1727.
- Kabak, S. (2005). *Üniversite öğrencilerinin sporcu kimliği, duygusal zeka, psikolojik sıkıntı ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Karaçam, A. ve Pulur, A. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı. *Kastamonu Education Journal*, 27(1), 209-218.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Kararımak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karakuş E. (2005). *Resmi ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi derslerinin uygulamalarında karşılaşılan sorunlara ilişkin öğrencilerin ve beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri (Kırıkkale İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Karakuş, S. (1999). 21. Yüzyıla Girerken Beden Eğitimi ve Sporun Önemi, Tesislerin Yapımı, Kullanımı ve Organizasyonları İçin Bazı Öneriler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (1), 271-277.
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (35. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kavsara, R. (2024). *Psikolojik danışmanların mesleki doyum düzeylerinin yıldırma, psikolojik sağlamlık ve örgütsel bağlılık açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya N. (2012). *Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu bölümlerinde okuyan öğrencilerin çoklu zekâ kuramına göre karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Kaya, H., & Aydın, M. (2018). Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve İş Doyumu Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim*, 43(193), 1–18.
- Kıran, Z. (2021). *Spor sonrası yaşamda elit sporcuların psikolojik iyi oluşları*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Kırandi, O. (2020). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarında psikolojik sağlamlık ve serbest zaman sıkılma algısı ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.

- Köse, G. (2023). *Okul müdürlerinin liderlik stillerinin beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin örgütsel vatandaşlık davranışları ve psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkilerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Kuter, F. Ö. ve Kuter, M. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Yoluyla Değerler Eğitimi. *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (6), 75-94.
- Küçük, H., & Söyler, M. (2023). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(2), 791-812.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 1-11.
- Kültür, I. Ş. (2024). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin motivasyonel kendinle konuşma ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Tokat.
- Lopez, S. J., Ciarlelli, R., Coffman, L., Stone, M., & Wyatt, L. (2000). Diagnosing for strengths: On measuring hope building blocks. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope* (pp. 57-85). Academic Press.
- Lumpkin, A. (1998). *Physical education and sport: A contemporary introduction*. McGraw-Hill.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The Construct Of Resilience: Implications For Interventions and Social Policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct Of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines For Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. (2014). Global Perspectives On Resilience İn Children And Youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.
- Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions From The Study Of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Mil, G. R. (2021). *Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2017). *Öğretmen strateji belgesi 2017–2023*. Ankara: MEB Yayınları.
- Morgan, P. J., Saunders, K. L. & Lubans, D. R. (2012). Improving Physical Self-Perception İn Adolescent Boys From Disadvantaged Schools: Psychological Outcomes From The Physical Activity Leaders Randomized Controlled Trial. *Pediatric Obesity*, 7(3), e27-e32.

- Nazir, T. (2020). *Pozitif Psikoloji ve Umut*. S. Bulut (Ed.), Pozitif Psikoloji içinde (365-393 ss.). Ankara: Nobel.
- Neomove. (2025). *Sport Vs. Physical Activity: What Are The Differences?* <https://www.neomove.app/articles/sport-vs-physical-activity>
- Oktan, V. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Bir Moderatör Olarak Umut. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(2), 1691-1701.
- Onturk, Y., Efek, E. ve Yıldız, M. (2020). Investigating The Psychological Resilience Of Students İn Sports Sciences Faculty. *International Journal of Educational Methodology*, 6(2), 393-403.
- Öz, F. ve Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*, Doktora Tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öztürk, Ö. ve Maçkalı, Z. (2022). Umutsuzluk İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Problem Odaklı Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 94-107.
- Öztürk-Karataş, E. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sorunları. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 1-14.
- Page, B., Irving, D., Amalberti, R. & Vincent, C. (2024). Health Services Under Pressure: A Scoping Review and Development Of A Taxonomy Of Adaptive Strategies. *BMJ Quality & Safety*, 33(11), 738-747.
- Pan, J. Y. & Chan, C. L. W. (2007). Resilience: A New Research Area İn Positive Psychology. *Psychologia*, 50(3), 164-176.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O. ve Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Recep, A. A. (2024). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve psikolojik sağlamlık ilişkilerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Bartın.
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory Of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Saçlı, F., Bulca, Y., Demirhan, G. ve Kangalgil, M. (2009). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişisel Nitelikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 145-151.

- Sadeghi, A. & Einaky, S. (2020). Relationship Between Psychological Hardiness and Resilience With Mental Health In Athlete Students In The Guilan Unit Of University Of Applied Science and Technology. *Sociology Mind*, 11(1), 10-24.
- Salih, A. O., Younis, A. A., & Chtourou, H. (2023). Psychological Resilience For Students Of Faculty Of Physical Education and Sports Science. *Physical Education of Students*, 27(6), 313-318.
- Sarkar, M. & Fletcher, D. (2014). Psychological Resilience In Sport Performers: A Review Of Stressors and Protective Factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications Of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Pocket Books.
- Senger, A. R. (2023). Hope's Relationship With Resilience and Mental Health During The COVID-19 Pandemic. *Curr Opin Psychol.*, Apr(50), 101559.
- Shahdadi, H., Balouchi, A. & Shaykh, A. (2017). Comparison Of Resilience and Psychological Wellbeing In Women With Irritable Bowel Syndrome and Normal Women. *Materia Socio-Medica*, 29(2), 105-108.
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D. & Tambone, V. (2019). Towards A Transversal Definition Of Psychological Resilience: A literature review. *Medicina*, 55(11), 745.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing The Ability To Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring, and Nurturing Hope. *Journal of Counseling & Development*, 73, 355–360.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows In The Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The Will and The Ways: Development and Validation Of An Individual-Differences Measure Of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>

- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope Theory, Measurements, and Applications To School Psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122–139. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.122.21854>
- Şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008(2), 248-266.
- Şahin, S. (2020). *Atama bekleyen beden eğitimi öğretmeni adaylarının yaşam doyumları ve umutsuzluk durumlarının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Tanış, E. (2024). *Duygu gelişimini desteklemeye yönelik psikoeğitim programı ve çocuk merkezli oyun terapisinin 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlık düzeylerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tapşın, F. O. (2023). *Üniversite öğrencilerinde spora yönelik tutum, yaşam boyu öğrenme ve psikolojik sağlık ilişkisinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan Üniversiteye Umut Kavramının Tanımlanması Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Taşkın, E. ve Çetin, F. Ç. (2006). Ergenlerde Major Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.
- TDK. (2024). Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>. Son Erişim Tarihi: 16.02.2025.
- Tekin, M. ve Filiz, K. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranış Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(3), 601 – 631.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Corwin Press.
- Togo, O. T., Caz, C. ve Kayhan, R. F. (2018). The Relationship Between Resilience and Constant Hope In Students Studying Sports Science. *European Journal of Educational Research*, 7(3), 583-589.

- Troy, A. S. & Mauss, I. B. (2011). Resilience In The Face Of Stress: Emotion Regulation As A Protective Factor. *Resilience and Mental Health*, 1(2), 30-44.
- Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2007). The Differential Antecedents Of Self-Efficacy Beliefs Of Novice and Experienced Teachers. *Teaching and Teacher Education*, 23(6), 944–956. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.05.003>
- Tumur, F. (2024). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zeka, akademik öz yeterlilik ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Siirt.
- Turgut, G. (2004). *Türkiye’de beden eğitimi ve spor öğrenimi gören öğrencilerin psikolojilerinin umutsuzluk yönünden değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Turhan, M. Ö., & Arslanboğa, R. (2022). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğretmen Adaylarının İş Bulma Kaygısı ve Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1138-1152.
- Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Ulucan, H., Türkçapar, Ü. ve Cihan, B. (2012). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Meslekte Karşılaştıkları Sorunların İncelenmesi Kırşehir İli Uygulaması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 265-277.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin Mutluluk ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73),
- Ungar, M., Dumond, C. & McDonald, W. (2005). Risk, Resilience and Outdoor Programmes For At-Risk Children. *Journal of Social Work*, 5(3), 319-338.
- Usta, S. N. (2024). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ile umut ve azim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünlü, H., Balanlı, O. F., Yücenant, M., & Karahan, M. (2022). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Pozitif Ve Negatif Duygu, Sürekli Umut ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-10.
- Weinstein, R. S., Soulé, C. R., Collins, F., Cone, J., Mehlhorn, M., & Sintontacchi, K. (1991). Expectations and High School Change: Teacher-Researcher Collaboration To Prevent School Failure. *American Journal of Community Psychology*, 19(3), 333–363. <https://doi.org/10.1007/BF00937934>
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (2010). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard.

- Yalçın, A. (2023). *Ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri öz şefkat ve umut arasındaki ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Yalçın, B. Ve Şimşir, Z. (2024). Eğitim Fakültesi Mezunlarında Umut ve Yaşamda Anlam Arasındaki İlişki: Azmin Aracı Rolü. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 14(1), 55-65.
- Yaşar, E. (2023). Analysis Of Thesis On Burnout Levels Of Teachers İn The Last Five Years İn The Turkish Education System. *Current Research in Social Sciences and Humanities*, 2(1), 40-51.
- Yazıcı-Çelebi, G. (2020). Covid 19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483.
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yılmaz, A. ve Güven, Ö. (2015). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersi ve Beden Eğitimi Öğretmeni Kavramlarına Yönelik Algılarının Çizme Yazma Tekniği İle İncelenmesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 55-77.
- Yılmaz-Kaş, S. (2024). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yükseköğretim Kurulu [YÖK]. (2018). *Öğretmen yetiştirme lisans programları*. Ankara: YÖK Yayınları.



EKLER

Ek-1. Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.12.2023-167855



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

Sayı :E-30640013-044-167855
Konu :Etik Kurul İzin Talebi

14.12.2023

Sayın Prof. Dr. Resul ÇEKİN
Öğretim Üyesi

Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık ve Umut Düzeylerinin 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. Seda SABAH
Etik Kurul Başkanı

Ek:DEĞERLENDİRME DOSYASI (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS95Z8M170 Pin Kodu :55132

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5544&eD=BS95Z8M170&eS=167855>

Adres:Akbilek Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No:7 Merkez/Amasya
Telefon:2600060 Faks:2600059 Unvanı: Etik Kurul Başkanı e-Posta:genelsekreterlik@amasya.edu.tr Web:http://www.amasya.edu.tr/idari/etik-
kurul/bilim-etik-
Kep Adresi:amasyauniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Seda SABAH



	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU
---	---

Araştırmanın Başlığı: Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık ve Umut Düzeylerinin İncelenmesi

Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	08.12.2023
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	14.12.2023
Karar tarihi	14.12.2023

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 araştırma ile doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad,soyad ve imzaları.

Doç. Dr. Seda SABAH	Başkan	Eğitim Fakültesi	İMZA
Doç.Dr. Melike BAŞ	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA
Doç.Dr. Üyesi Fatih CAN	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Nihan OSMANOĞLU	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA
Doç. Dr. Ash ALTANLAR	Üye	Mimarlık Fakültesi	İMZA
Doç. Dr. Önder ERYILMAZ	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN	Üye	Sabuncuoğlu Şerefeddin SHMYO	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Yıldız	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA

KYT-FRM-126/00

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS95Z8M170 Pin Kodu :55132

Belge Takip Adresi :

<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5544&eD=BS95Z8M170&eS=167855>

Adres:Akbilek Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No:7 Merkez/Amasya

Bilgi için: Seda SABAH

Telefon:2600060 Faks:2600059

Unvanı: Etik Kurul Başkanı e-Posta:genelsekreterlik@amasya.edu.tr Web:http://www.amasya.edu.tr/idari/etik-

kurul/bilim-etik-

Tel No: q kurulu.aspx

Kep Adresi:amasyauniversitesi@hs01.kep.tr



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Hande DEMİR

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi: Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 2017-2021, Amasya.

Yüksek Lisans Öğrenimi: Amasya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2022-2025, Amasya.

Yabancı diller: İngilizce

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

Demir, H. (2025). *Sporda Ergojenik Yardımcıların Etkisi Üzerine Bir İnceleme*. 11th International Black Sea Coastline Countries Scientific Research Conference, 561-562.

İLETİŞİM

E-posta:

ORCID ID: 0009-0001-7922-6656