

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

**SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİK VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ YAŞAM DOYUMLARI
ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinem TOÇOĞLU

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ**
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Gülten HERGÜNER

Eylül 2020

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİK VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ YAŞAM DOYUMLARI
ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinem TOÇOĞLU

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ

Bu tez 04/09/2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile
kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Çetin YAMAN	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. Gülten HERGÜNER	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. Zekiye BAŞARAN	BAŞARILI

BEYAN

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

Sinem TOÇOĞLU

04/09/2020

TEŞEKKÜR

“Spor bilimleri öğrencilerinin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisi” isimli bu çalışmanın hazırlanmasında çok büyük katkıları olan, bilgi birikimi ve engin tecrübeleriyle gerek akademik gerekse özel hayatımda bana yol gösteren kıymetli danışmanım Doç. Dr. Gülten HERGÜNER hocama,

Eğitim hayatımın şekillenmesine vesile olan ve lisansüstü eğitim yapmam hususunda beni cesaretlendiren Prof. Dr. Çetin YAMAN hocama,

Çalışmalarım sırasında desteğini esirgemeyen ve umutsuzluğa düştüğüm her anda umut veren Harun Babam ve Melek Anneme,

Sevgi ve desteklerini daima hissettiğim sevgili babama ve kardeşim Yiğit’ e,

Akademik öğrenim yaşamım boyunca küçük veya büyük yardımlarını hiç esirgemeyen manevi kardeşim Ahmet DÖNMEZ’e,

Hiçbir kelimenin onu anlatamayacağı, onu ifade edebilmem için yeni bir dil bulmam gereken, öğrenim hayatımdan sporculuk serüvenine kadar hayatımın her saniyesinde emeği olan, her defasında beni sabırla dinleyip cesaretlendiren bir eğitimci ve bir anne nasıl olunur bunu öğreten ve arkamda her daim duran canım Anneme,

Yoğun çalışmalarım sırasında bana göstermiş olduğu sabır, anlayış ve hoşgörü için sevgili eşim Ahmet TOÇOĞLU’ na,

Beni dünyanın en mutlu insanı hissettirdikleri ve varlıklarıyla her daim tebessüm etmeme vesile olan sevgili kızlarım Duru ve Cansu’ ya çok teşekkür ederim...

İÇİNDEKİLER

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

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi.....	3
1.2. Alt Problemler.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar	4
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	5

BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...	6
2.1. Yaşam Doyumu.....	6
2.1.1. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler	8
2.1.2. Yaşam doyumuna ile ilgili teoriler.....	8
2.1.3. Yaşam doyumuna ve bireysel özellikler	11
2.1.3.1. Yaş	11
2.1.3.2. Cinsiyet	11
2.1.3.3. Gelir düzeyi.....	12
2.1.3.4. Eğitim düzeyi	13
2.1.3.5. İş yaşamı	14
2.1.3.6. Medeni durum.....	14
2.2. Öz-yeterlik	14
2.2.1. Öz-yeterlik algısı	16
2.2.2.1. Öz-yeterlik algısını etkileyen etmenler	16
2.2.2. Özyeterliği harekete geçiren süreçler	18
2.2.2.1. Bilişsel süreç	18
2.2.2.2. Motivasyonel süreç	18
2.2.2.3. Duygusal süreçler	19
2.2.2.4. Seçim süreci	19

2.2.3. Öz-yeterlik gelişimi.....	19
2.2.4. Beden eğitimi ve sporda öz-yeterlik.....	21
2.3. Psikolojik Sağlamlık	23
2.3.1. Psikolojik sağlamlığın tanımı.....	25
2.3.2. Psikolojik sağlamlığın tarihçesi	28
2.3.3. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler.....	30
2.3.3.1. Risk faktörleri	31
2.3.3.2. Koruyucu faktörler.....	33
2.3.4. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri.....	37
2.4. Literatürde Yapılmış İlgili Araştırmalar	38
2.4.1. Yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar	38
2.4.2. Öz-yeterlik ile ilgili yapılan araştırmalar	46
2.4.3. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar.....	50
BÖLÜM 3.	
MATERYAL VE YÖNTEM.....	56
3.1. Araştırmanın Modeli	56
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	56
3.3. Verilerin Toplanması	57
3.4. Veri Toplama Araçları	57
3.4.1. Kişisel bilgi formu.....	57
3.4.2. Yaşam doyumu ölçeği.....	58
3.4.3. Öz-yeterlik ölçeği	58
3.4.4. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ)	58
3.5. Verilerin Analizi	59
BÖLÜM 4.	
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	60
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	67
5.1. Tartışma	67
5.2. Sonuç.....	86
5.3. Öneriler	87
KAYNAKLAR	89
EKLER.....	102
ÖZGEÇMİŞ.....	105

KISALTMALAR LİSTESİ

KPSÖ : Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik değişkenlerine ilişkin dağılımları.....	56
Tablo 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre t-testi karşılaştırma sonuçları.....	60
Tablo 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının öğrenim görülen bölümlere göre tek yönlü varyans analizi karşılaştırma sonuçları. ...	60
Tablo 4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki sonuçları.	61
Tablo 4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumları ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki sonuçları.	61
Tablo 4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yılları ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki sonuçları.	61
Tablo 4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin öz-yeterlik puanlarının cinsiyete göre t-testi karşılaştırma sonuçları.....	62
Tablo 4.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin öz-yeterlik puanlarının öğrenim görülen bölüme göre tek yönlü varyans analizi karşılaştırma sonuçları.....	62
Tablo 4.8. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile öz-yeterlik puanları arasındaki ilişki sonuçları.....	62
Tablo 4.9. Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumları ile öz-yeterlik puanları arasındaki ilişki sonuçları.	63
Tablo 4.10. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yılları ile öz-yeterlik puanları arasındaki ilişki sonuçları.	63
Tablo 4.11. Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre t-testi karşılaştırma sonuçları.	63
Tablo 4.12. Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının öğrenim görülen bölüme göre tek yönlü varyans analizi karşılaştırma sonuçları.	64
Tablo 4.13. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişki sonuçları.	64
Tablo 4.14. Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir durumları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişki sonuçları.	64
Tablo 4.15. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yılları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişki sonuçları.	65
Tablo 4.16. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişki sonuçları.	65
Tablo 4.17. Öğrencilerin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumu üzerine etkisi.....	65

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ YAŞAM DOYUMLARI ÜZERİNE ETKİSİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; spor bilimleri öğrencilerinin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisini belirleyerek, farklı değişkenler açısından incelemektir. Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 474 (366 erkek+108 kadın) spor bilimleri öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmanın verileri Diener ve diğerleri tarafından (1985) geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği", Jerusalem ve Schwarzer (1995) tarafından geliştirilen Yeşilay, Schwarzer ve Jerusalem (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Öz-yeterlik Ölçeği", Smith ve diğerleri tarafından geliştirilen (2008) Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak toplanmıştır. Normal dağılıma uygun olan verilere betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t- testi, tek yönlü varyans (ANOVA), pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde; öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının cinsiyet ve öğrenim görülen bölümlere göre farklılık gösterdiği ($p<.05$); buna karşın öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyet ve öğrenim görülen bölümlere göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$). Yaşam doyumu puanları ile aile gelir ve spor yılı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilirken ($p<.05$) yaş ile anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$). Öz-yeterlik puanları ile yaş, aile gelir durumu ve spor yılı arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$). Psikolojik sağlamlık ile yaş ve aile gelir durumları arasında anlamlı ilişki tespit edilmezken ($p>.05$) spor yılı ile pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$). Ayrıca yaşam doyumu ile öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık ile öz-yeterlik arasında pozitif yönde orta düzeyde; yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$).

Son olarak; spor bilimleri öğrencilerinin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

Anahtar Kelimeler: Spor bilimleri, öğrenci yaşam doyumu, öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık.

THE EFFECT OF SPORTS SCIENCE STUDENTS 'SELF-EFFICACY AND PSYCHOLOGICAL HEALTH ON LIFE SATISFACTION

SUMMARY

The aim of this study is to determine the effect of sports science students' self-efficacy and psychological resilience on their life satisfaction and to examine it in terms of different variables. The study has been conducted using the relational screening model. The population of the research consists of Sakarya Applied Sciences University Faculty Sport Sciences students. The sample consists of 474 (366 male+108 female) sports science students selected from this population by convenience sampling method.

Data of the study were collected using "Life Satisfaction Scale" developed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Köker (1991), "Self-efficacy Scale" developed by Jerusalem and Schwarzer (1995) and adapted to Turkish by Yeşilay, Schwarzer and Jerusalem (1997), "Brief Psychological Resilience Scale" developed by Smith et al. (2008) adapted into Turkish by Doğan (2015) and "Personal Information Form" Descriptive statistics, independent groups t-test, one-way variance (ANOVA), Pearson correlation and regression analysis were applied to the data suitable for normal distribution.

When the research findings have been examined, it has been determined that the life satisfaction scores of the students differed according to the gender and the departments they studied ($p < .05$), whereas the self-efficacy and psychological resilience scores did not differ according to the gender and the departments they studied ($p > .05$). While a positive significant relationship has been found between life satisfaction scores and family income and sports year ($p < .05$), no significant relationship has been found with age ($p > .05$). No significant relationship has been found between self-efficacy scores and age, family income and sports year ($p > .05$). While there has been no significant relationship found between psychological resilience and age and family income ($p > .05$), a positive significant relationship has been found with sports year ($p < .05$). In addition, it has been determined that there has been a moderate positive relationship between life satisfaction and self-efficacy and between psychological resilience and self-efficacy, and a low level of positive relationships between life satisfaction and psychological resilience ($p < .05$).

Finally, it has been determined that sports science students' self-efficacy and psychological resilience have a significant effect on life satisfaction ($p < .05$).

Keywords: Sports sciences, student, life satisfaction, self-efficacy, psychological resilience.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Pozitif psikoloji alanına ilgi her geçen gün yoğun bir şekilde artmaktadır. Üstelik bu bilim alanına yoğunlaşan ilgi sadece psikoloji alanında öğrenim görenlerden değil, diğer bilim alanları ile ilgilenenlerin bu alanı merak edip araştırmalar yapmasıyla da zenginlik kazanmaktadır. Psikoloji denince insanların aklına ilk olarak mutluluk kavramı gelmektedir. Mutluluğu doğru şekilde ifade edebilmek için ise yaşam doyumu kavramına ihtiyaç duyulmaktadır.

Yaşam doyumu kavramı ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılmış ve “bir insanın beklentilerinin ve elinde olanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç olarak ifade edilmiştir (Özer ve Karabulut, 2003, s.73). Yaşam doyumu bireylerin hayatlarının “bilişsel değerlendirilmesi” olarak kavramsallaştırılmıştır (Diener, 1984). Yaşam doyumu kavramı, bireyin kendi oluşturduğu yaşam kriterlerine göre yaşamın aile, okul ve arkadaş gibi alanlardaki etmenlerin bütün olarak değerlendirilmesi şeklinde ifade edilmiştir (Christopher, 1999). Yaşam doyumunu etkileyen etmenler düşünüldüğünde birçok etmenden biri olan özyeterlik ve psikolojik sağlamlık kavramları bu araştırma ile incelenmeye çalışılmıştır.

Yaşam doyumunu etkileyen özyeterlik; Bandura (1997) tarafından “bireyin sahip olduklarıyla belirli durumlarda neleri yapabileceğine ilişkin inancı olarak” tanımlamaktadır. Zimmerman (1995)’ a göre öz-yeterlilik, “kişilerin bir işi gerçekleştirme, başarabilme yetenekleri hakkındaki hükümleri şeklinde” tanımlamıştır. Jerusalem (2002) ise öz-yeterliği, “bireyin yetenekleri hakkında kendi kendini ikna edebilmesi şeklinde” tanımlamaktadır. Birey gelecekteki başarı durumunu düşünerek olası bir problem durumunda, probleme uygun çözüm stratejileri üretmek için özyeterlik algısını kullanmaktadır. Öz-yeterliği yüksek olan bireyler çevresel zorlukların üstesinden gelmede bilişsel kapasitelerini etkin şekilde kullanabilmektedirler. Zira bu bireyler zorluklar karşısında olumlu potansiyellerini kullanmayı tercih ederler (Carr,

2015). Kullanılan bu olumlu potansiyel yaşam doyumuna doğrudan etki edebilmektedir. Ayrıca öz-yeterliliği yüksek bireyler, kendi düzenlemesi sonucu bilgi ve yetenek kazanma, yanlışlıklarını öğrenebilme ve kendi yeterliğini geliştirme hususunda fırsatları değerlendirerek yaşam doyumlarına katkıda bulunabilirler (Köksal, Güler ve Çetin, 2019, s.195). Nitekim yaşam doyumunu özyeterlik ile yakından ilişkilidir. Literatürde yaşam doyumunu ile özyeterlik ilişkisini destekleyen çalışmaların varlığı göze çarpmaktadır (O’Sullivan, 2011; Suldo ve Huebner, 2006; Bradley ve Corwyn, 2004; Deci ve Ryan, 2000; DeWitz ve Walsh, 2002; Diener, 1984).

Yaşam doyumunu etkileyen psikolojik sağlık ise; “olumsuz yaşantılar, güç durumlar ve zorluklarla karşılaştıktan sonra bu zorlukların üstesinden gelme ya da kendini toparlama yeteneğidir” (Johnson, 2008). Psikolojik sağlık, “insanın olumsuz yaşantılar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak” tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996). Bireyler yaşamları süresince pek çok olumsuz durumlarla ve stresli yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalabilmektedirler. İfade edilen bu olumsuz durumlara karşın bireyin tepki ve başa çıkma stratejileri farklıdır. Yaşanılan bu olumsuzluklardan kısa sürede çıkabilmek ve kendini hızlı şekilde toparlayabilmek psikolojik sağlık kavramının önemini gözler önüne sermektedir (Doğan, 2015). Bireyin bu olumsuzluklardan kendini hızla toparlaması ve hayatına kaldığı yerden devam etmesi yaşam doyumunu artıran unsurlar arasında gösterilebilir. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu ile ilişkisini inceleyen çalışmalar göze çarpmaktadır (Çelik, Sanberk ve Deveci, 2017; Şahin, 2014; Akbar ve diğ., 2014; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Beutel, Glaesmer, Decker, Fishbeck ve Brahler, 2009; Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003).

Yapılan literatür taraması sonucunda gerek öz-yeterliğin gerekse psikolojik sağlamlığın ayrı ayrı yaşam doyumunu ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar yer almaktadır; ancak spor bilimleri alanında öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu üzerine etkisini inceleyen araştırma, ulaşılabilen yerli literatürde göze çarpmamıştır. Bu nedenle bu araştırmada öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu üzerine etkisi incelenmek istenmiştir. Multidisipliner bir alan olan spor bilimleri alanında ise bu çalışmanın yapılması spor bilimleri alanıyla uğraşanlara bundan sonraki araştırmalarında öncülük etmesi bakımından önemli bir kaynak olacağı

düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada amaç; spor bilimleri öğrencilerinin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumu üzerine etkisini incelemektir.

1.1. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi; spor bilimleri öğrencilerinin öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

1.2. Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesi çerçevesinde aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam doyum puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam doyum puanları öğrenim görülen bölümlere göre farklılık göstermekte midir?
3. Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam doyum puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam doyum puanları ile aile gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam doyum puanları ile spor yılları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Spor bilimleri öğrencilerinin öz-yeterlik puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
7. Spor bilimleri öğrencilerinin öz-yeterlik puanları öğrenim görülen bölümlere göre farklılık göstermekte midir?
8. Spor bilimleri öğrencilerinin öz-yeterlik puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Spor bilimleri öğrencilerinin öz-yeterlik puanları ile aile gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Spor bilimleri öğrencilerinin öz-yeterlik puanları ile spor yılları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

11. Spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
12. Spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları öğrenim görülen bölümlere göre farklılık göstermekte midir?
13. Spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
14. Spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile aile gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
15. Spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile spor yılları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
16. Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam doyumu puanları, öz-yeterlikleri puanları ve psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Modern psikoloji bilimi git gide çalışmalarını bireylerin olumlu yönlerini araştırmaya yöneltmiştir. Bu olumlu yönler arasında gösterilen konular arasında olan yaşam doyumu, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık pozitif psikoloji içerisinde kendilerine yer bulmaktadırlar. Sporun sosyalleştirici ve birleştirici yönü düşünüldüğünde ve bireyin psikolojisine olumlu etkiler sağladığı göz önüne alındığında bu değişkenlerin spor bilimleri üzerinde araştırılması kaçınılmaz bir hal almıştır. Multidisipliner olan spor bilimleri üzerinde yapılan araştırmalar dikkate alındığında bu üç değişkenin bir arada ilişki özelliğinin araştırıldığı araştırmaya yerli literatürde rastlanmamıştır. Bu nedenle pozitif psikolojinin önemli konuları arasında yer alan yaşam doyumu, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık konulu bu araştırmanın yapılmasının spor bilimleri ve psikoloji ile uğraşan bilim dalları açısından önemli olduğu, literatüre katkı sağlayacağı ve bundan sonraki araştırmalara kaynaklık edeceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

- Araştırma kapsamında seçilen örneklem grubunun evreni yeterli düzeyde temsil ettiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma 2019-2020 eğitim öğretim döneminde Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve en az üç yıldır spor yapan öğrencilerinin görüşleri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Yaşam doyumu: “bir bireyin kendi çizdiği kriterlere uygun bir şekilde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi” olarak ifade edilmiştir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985, s.71).

Öz-yeterlik: “bireyin bir davranışı başarı ile sonlandırabilme inancı olarak tanımlanmıştır” (Bandura, 1977, s.79).

Psikolojik Sağlamlık: “psikolojik sağlamlık, kişinin olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve yeni duruma uyum sağlayabilme yeteneği” olarak ifade edilmiştir (Doğan, 2015, s.94).

Spor: Hergüner (2015) sporu; “çeşitli amaçlarla, farklı alanlar kullanılarak, ferdi veya takım halinde, araçlı veya araçsız yapılan, planlı çalışmayı ve kurallara uymayı gerektiren, ağırlık, metre, zaman ölçü birimleri ve sayı ile değerlendirilen, mental ve fiziki rekabete dayalı, performans artırıcı, sosyalleştirici ve eğitici psiko-motor faaliyetlerdir” şeklinde ifade etmiştir (Hergüner, Bar ve Yaman, 2016, ss. 155-168).

BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Yaşam Doyumu

Fizyolojik temel ihtiyaçlarla psikolojik ihtiyaçların, eksikliğinin farkına varıldığında, kişinin tutumlarını güdüleyen ve tutumlarına yön veren “güçlü” yapılar olduğu bilinmektedir. Herşeyden önce, oyun-eğlenme, özerklik-özgürlük, güçlü-baskın olma, sevgi-ait olma-ilişki, fizyolojik-hayatta kalma gibi gereksinimlerin benzer psikolojik gereksinimler şeklinde benimsendiği görülmektedir. İhtiyaçların giderilmesiyle ortaya çıkan tatmin de, kişinin mutluluğunun artmasında dikkat çekici bir role sahiptir (Çivitci, 2012, s. 324). Dolayısıyla öncelikle psikoloji olmak üzere bireyi ve toplumu anlamayı kendine amaç edinen çeşitli disiplinler mutluluğu insanlığın ulaşmak istediği en önemli amaç olarak belirlemiştir (Can, 2018, s. 2).

“Mutlu” bir yaşam sürmek, şüphesiz pek çok birey için hayati yaşam sebeplerinin en başında yer almaktadır. Bireyin nasıl mutlu olabileceği, mutluluğun ne demek olduğu ve hangi unsurların etkisinde kaldığı gibi sorularla “açıklanmaya” ve “sağlanmaya” çalışılan mutluluğun, bireyler için popülaritesini kaybetmeyen dikkat uyandıran bir konu olduğu belirtilmektedir (Çivitci, 2012, s. 322). Yaşam doyumu ya da güncel adı ile mutluluk, asırlardır bireylerin ilgisini çeken konular kapsamında yer almıştır. Kavramsal açıdan yaşam doyumunu ifade etmek için ilk olarak “doyum” kelimesini açıklığa kavuşturmak gerekmektedir. Doyum, isteklerin, dileklerin, taleplerin ve gereksinimlerin karşılanmasıdır. Yaşam doyumu kavramı ise, kişinin talepleri ile mevcut olanların karşılaştırması sonucu ulaşılan durum ya da sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003, s.72).

Mutlu insanların sahip oldukları özelliklerin başında yüksek yaşam doyumu gelmektedir. Bu nedenle yüksek yaşam doyumuna sahip olmak her insanın istediği bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Yelpaze ve Yakar, 2019, s. 913). Yaşam doyumu kavramı kavramsal açıdan değerlendirildiğinde “kişinin kendi yaşamından memnun

olma hali” olarak açıklanmaktadır (İncekara, 2018, s. 24). Güllüoğlu-Işık ve Koçak’a (2014, s. 281) göre, kişinin mutluluğu ile alakalı olan ve pozitif psikoloji literatüründe son derece önemli bir yeri bulunan yaşam tatmini kişinin yaşam kalitesini kendi belirlediği kriterler bağlamında değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir. Farklı bir deyişle yaşam tatmini “kişinin hayatını eleştirel olarak ele aldığı anda, yaşamdan beklentileri ile yaşamın gerçekleri arasındaki farklılığın, kişinin mutluluğuna dair etkisi” olarak ifade edilmektedir (Ergün, 2016, s. 38). Farklı bir ifadeyle yaşam doyumu “kişinin yaşamdaki mevcut pozisyonuna ilişkin yaklaşımını bilişsel yönüyle ele alması ve bu durumdan aldığı hazzı anlamlandırması” şeklinde nitelendirilmektedir (Karavardar ve Korkmaz, 2018, s. 35). Göker’e (2013, s. 8) göre yaşam doyumu, yaşamın bazı alanlarından doyum gibi bir düzeyde değerlendirilebileceği gibi yaşamın önemli bir kısmı için de ele alınabilmektedir. Farklı bir deyişle, bireyin kendi yön verdiği yaşamından ne derece memnuniyet duyduğudur ve bu kavram yaşama dair olumlu duyguları ifade etmektedir. Yaşam tatmini, kişinin bir bütün olarak kendi yaşamını genel anlamda olumlu değerlendirme seviyesidir. Kalfa’ya (2017, s. 3) göre “kişinin belli bir konuyla alakalı tatmini değil, genel anlamda yaşamın tamamındaki doyumunu, günlük yaşamından mutlu olması, yaşamı anlamlı bulması, fiziksel yönden bireyin kendini iyi hissetmesi, psikolojik durumu ve iyi olma durumu” olarak açıklanmaktadır.

Gündelik yaşamda yaşam doyumu kavramı sıkça kullanmadığımız fakat yaşama ilişkin beklentimizi ifade eden bir kavramdır. Yaşamdan doyum almak demek ne demektir? Kişi nasıl doyuma ulaşır? Bu tarz soruların cevabını vermek için ilk olarak doyum kavramına açıklık kazandırmak gerekmektedir. Doyum, insanların yaşama dair isteklerinin, ihtiyaçlarının, yaşamla ilgili beklentilerinin gerçekleşmesidir. Yaşam doyumu kavramı ise, kişinin elinde bulunan veya ulaşabildiği arzuları ile sahip olma hayali kurduklarının karşılaştırılması neticesinde ulaşılan sonuçtur. Kişi elde etmek istediği şeylere ne zaman ulaşırsa o yönde ileri bir yaşam doyumu sağlamaktadır (Nedim-Bal, 2014, s. 21). Yaşam doyumu arttıkça insanların zorlu yaşam koşulları karşısında direnme güçleri de artmaktadır (Avşaroğlu ve Koç, 2019, s. 566).

Yaşam doyumuyla ilgili çalışmalar oldukça yakın bir süreçte yapılmaya başlanmıştır. Psikoloji disiplini tarihsel bağlamda “iyi olma” düzeyini belirlemek için psikopatolojik ölçütlere başvurmuştur. Bu durum ortaya koyulan çalışmaların kişisel sorunlar,

mutsuzluk ve patoloji gibi problemlere ağırlık göstermesine neden olmuştur. Aynı şekilde, sağlıksız düşünce, duygu ve yaklaşımlara ağırlık vermişlerdir (West, 2018, s. 26).

2.1.1. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Yaşam doyumu irdelemeleri kısa süreli dönemdeki mutluluk ve üzüntüden çok, daha uzun vadeli yaşamsal durumların bir irdelemesi sonucunda gelişmektedir. Bunun yanı sıra, yaşam doyumu irdelemeleri yalnızca kişinin kendisiyle alakalı durumlara ilişkin değerlendirmeleri değil; beraberinde dış faktörlerden kaynaklanan unsurları da etkisi altına almaktadır. Toplumsal koşullar, genel ekonomik seviye, sağlık, eğitim dış etkenler şeklinde nitelendirilebilmektedir (Koçak, 2016, s. 1957). Bu bağlamda yaşam doyumunu etkileyen faktörler çeşitlilik göstermektedir. Yurtiçi ve yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda yaşam doyumuna etki eden unsurların farklı başlıklar çerçevesinde de irdelendiği görülmektedir (Nedim-Bal, 2014, s. 24). Genellikle bireyin pozitif tecrübeleri yaşam doyumu düzeyinin artmasına ve olumsuz deneyimleri ise azalmasına neden olabilir (Kabasakal ve Uz-Baş, 2013, s. 28).

Yurtdışında ortaöğretim ve lisans düzeyi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda, bazı ebeveyn yaklaşımları, çocuğa karşı desteği, ekonomik yönden refah seviyesi, mevcut manevi inançlar, duygular, öğrencilerin notları, bireysel ve akademik yönden ulaşılan doyum, kültürel yaşam gibi durumların yaşam tatmini ile alakalı olduğu tespit edilmiştir. Ülkemizdeki yaşam doyumuyla ilgili bazı araştırmacılar çeşitli konularda araştırmalar ortaya koymuşlardır (Nedim-Bal, 2014, s. 22).

2.1.2. Yaşam doyumu ile ilgili teoriler

Kişinin kendi deneyimlerini inceleyen bir kavram olan yaşam doyumu, bugüne dek pek çok araştırmacının yoğunlaştığı konular kapsamında bulunmaktadır. Bireylerin kendilerini ve çevrelerini ne şekilde algıladıkları, duygu, düşünce ve faaliyetlerinden nasıl etkilendiklerini kapsayan yaşam doyumu terimiyle ilgili yer verilen araştırmalar kapsamlı bir literatür ortaya koymaktadır (Toy, 2015). Bu kapsamda literatürde yaşam

doyumuna ilişkin olarak birçok kuram geliştirildiği görülmektedir. Literatürde yaşam doyumuna ilişkin olarak geliştirilmiş olan kuramlar aşağıda açıklanmıştır.

Ereksel Kuram: Yaşam doyumunun ereksel kuramı, kişinin gereksinimlerini karşıladığı veya hayalini kurduğu amaçlarına ulaştığı noktada mutluluğu elde ettiğini öne sürmektedir. 1960 yılında Wilson'un yaptığı postülada, bireyin ihtiyaçlarını karşıladığında mutluluk, bu ihtiyaçlara cevap veremediğinde ise mutsuzluk duygusunun ciddi olduğunu öne sürmektedir. Felsefeciler tarafından da oldukça fazla araştırma konusu yapılan ereksel teori, kişinin mutluluğu amacına ulaşınca mı, yoksa bunları baskılayınca mı elde ettiği konusunda yoğunlaşmaktadır. Hedonist felsefeciler taleplerinin cevaplanması sonucunda yaşam tatmininin arttığını öne sürerken, estetik felsefeciler ise ihtiyaçları karşılama talebini kontrol altına alabilen bireylerin daha mutlu olduklarını öne sürmektedir (Yetim, 1991, s. 93).

Etkinlik Kuramı: Etkinlik kuramı, bireyin faaliyet içinde olmasının mutluluk yönünden son derece önem teşkil ettiğini, kişinin faaliyetlerde bulundukça mutluluk duyacağını iddia etmektedir. Söz gelimi, kişinin futbol oynamasının, bir futbol karşılaşmasını kazanmasından daha çok mutlu edeceği belirtilmektedir. Etkinlik teorisinin kurucu ve en önemli savunucularından biri olan Aristo, kişinin içinde yer aldığı etkinliğin zihinsel anlamda bireyi rahatlatarak mutlu olmasına katkı sağladığını ifade etmektedir. Ayrıca Aristo'ya göre nitelikli bir etkinliğin başarılması, bireyin hayatına anlam kazandırarak, mutlu etmektedir. Yaşam tatmini ile faaliyet etkinlik arasındaki ilişkiyi en iyi şekilde anlatan akış formülasyonuna göre bireyin becerileri ile yapılan etkinlik yeterli düzeyde ise karşılaştığı engellerin üstesinden gelmek bireyi memnun ederken, yapılan etkinliğin basit olması bireyi sıkmakta, etkinlik bireye zor geliyorsa kaygı ortaya çıkmaktadır. Bireyin yaptığı etkinlikte zorluk seviyesi ve beceri eşit ise, birey bu etkinlikten zevk alarak mutluluk duymaktadır. Etkinlik kuramcıları etkinlik ile bireyin gösterdiği tutumlarla mutlu olduğunu ifade etmektedir (Yetim, 1991, ss. 97-98).

Tabandan Tavana-Tavandan Tabana Kuramı: Tavandan-tabana ve tabandan-tavana teorileri, çağdaş psikolojide oldukça dikkat çeken yaklaşımlardandır ve bu tür ifadeler mutluluk literatüründe de gerçekleştirilmektedir. Örneğin; bazı felsefecilere göre, mutluluk pek çok küçük hazzın bir araya gelmesinden ibarettir. Tabandan-tavana yaklaşımı kapsamında kişi anlık acı ve hazzın bir kıyaslamasını yaparak kendisini mutlu

veya mutsuz olarak nitelendirir. Yani mutlu yaşam mutlu anlardan ibarettir. Kant'ın felsefî yaklaşımı bu kurama temel niteliği oluşturmaktadır. Üst düzey unsurlar arasındaki nedensellik ilişkisi, düşük seviyede, element seviyesindeki ilişkilere yansır (Yetim, 1991, ss. 98-99). İncekara'ya (2018, s. 30) göre, tavandan tabana teorisine göre, mutluluk kişinin evrensel bir özelliği olup; onun olaylar karşısındaki tepkilerini belirlemektedir.

Bağ Kuramı: Bireylerin mutluluğa dair tutumlarını inceleyen pek çok kuram, bağ teorisi ismiyle, belleğe, bilişsel ilkelere ve kabullenmeye dayanmaktadır. Mutluluğa dair bilişsel kuramlar yeni olmasının yanında, birey kendisiyle alakalı olaylara eğilim göstermektedir. Sonucu iyi olan etkenler, bilişsel faktörlere yüklenmişse mutluluk daha fazladır. Başka bir sonuç yüklenme olsun ya da olmasın iyi şekilde ele alınan olayların bireye mutluluk verici olmasıdır. Mutluluk kişinin zihninde yer alan, psikologlar tarafından onaylanan bir tutumdur. Bower'in yapmış olduğu araştırma bağlamında bireylerin eski günlerini anımsayarak, içinde bulundukları andaki duygu yoğunluklarına göre yorumladıklarını ifade etmiştir. Hafızaya ilişkin yer verilen çalışmalarda mutlu kişilerin kendi içlerinde iyi ilişkilerle bağlılık kurduğu, güçlü bir bağ yarattığı belirlenmiştir. Aksine mutsuz kişilerin yalıtılmış karakterler, sınırlı ağlar ve olumsuz ilişkiler oluşturduğu belirlenmiştir (Yetim, 1991, ss.100-101).

Yargı Kuramı: Yaşam tatmini düzeyinin kişilerin standartları ile gerçek şartlar arasındaki kıyaslama neticesinde geliştiğini belirten kuramlar vardır. Bireyin yaşam koşulları amaçlanan durumun üzerine çıktığında mutluluk olduğu ifade edilmektedir. Yaşam tatmininde kişiler böyle kıyaslamaları bilerek yapmaktayken, duygusal durumlarda bireyler karşılaştırmaları bilinçsiz olarak gerçekleştirmektedirler. Yargı teorileri, kişinin hissettiği duygu yoğunluklarının olumlu ya da olumsuz olmasını ve ortaya çıkan duygusal yoğunluğunu tespit edebilmektedir (Yetim, 1991, ss.102-103).

Yargı teorilerinde kategorileştirme yapılarak standartlar esas alınmaktadır. Sosyal kıyaslama olarak nitelendirilmede kişi diğer bireyleri standart olarak nitelendirerek, standart alınan bireyden daha iyi ya da kötü koşulda olduğunu belirlemektedir. Kişi mutluluk düzeyi olarak kendisinden daha alt bir kişiyi standart olarak belirlerse, karşılaştırma düzeyi aşağıda kalmakta, bunun sonucunda birey kendisini daha iyi

durumda gördüğü için, yaşam tatmini çok mutlu bir birey olarak kendisini ifade etmektedir (Yetim, 1991, ss.103-104).

2.1.3. Yaşam doyumu ve bireysel özellikler

İnsanların sahip oldukları bireysel / demografik özellikler yaşam doyumu üzerinde belirleyici olabilmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda bireysel özelliklerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerine ilişkin bilgiler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.1.3.1. Yaş

Yaşam doyumunun, demografik özelliklerle ilişkisi birçok araştırma bağlamında değerlendirilmiştir. Bu niteliklerde en fazla ele alınan konulardan biri yaş ve yaş gruplarının yaşam doyumu bakımından karşılaştırılmasıdır (Koçak, 2016, s. 1962). Yenihan ve diğerleri (2016, s. 46) tarafından çalışan bireyler üzerinde yapılan bir araştırma kapsamında 21-25 yaş grubu aralığında çalışanlarla karşılaştırıldığında 31-35 yaş aralığındaki kişilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Altıparmak (2009, s. 162) tarafından yaşlı kişiler üzerinde sürdürülen araştırmada ise 65 yaşın altında olan bireylerin 65 yaşın üzerinde olan kişilere oranla daha yüksek yaşam tatminine sahip oldukları belirlenmiştir.

2.1.3.2. Cinsiyet

Cinsiyet faktörü yaşam doyumu konusunda dikkat çeken bir etken olmasının yanı sıra, yapılan çalışma sonuçları da kadın ve erkeklerin yaşam doyumları arasında bir takım farklar bulunduğu fikrini desteklemektedir (Başer-Şeker, 2009, s. 71). Bununla beraber kadın ve erkeklerin yaşam doyumu oranlarının hangisinin yüksek olduğuna dair alanyazında önemli fikir ayrılıkları bulunmaktadır. Bazı araştırmacılara göre erkekler daha fazla yaşam doyumuna sahipken, kimilerine göre kadınların yaşam doyumunun daha fazla olduğu savunulmuştur. Öte yandan bazı araştırmacılarda da cinsiyet ve yaşam doyumu ile arasında anlamlı bir bağ olduğu tespit edilememiştir. Anlamlı bir ilişkinin olmadığını savunan uzmanlara göre cinsiyet yalnız başına yaşam doyumu noktasında etkili değildir; cinsiyet faktörü diğer demografik özelliklerle ele alındığında anlamlı ilişkiler gelişebilmektedir (Koçak, 2016, s. 1963). Tuzgöl-Dost (2007, s. 138)

tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma kapsamında da kadın öğrencilerin yaşam doyum oranlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çivitci (2009, s. 39) tarafından yapılan çalışmada ergenlik döneminde yaşam doyumunun kız çocukları lehine yüksek olduğu belirlenmiştir. Çam ve Artar (2014, s. 41) tarafından yürütülen çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin yaşam doyumlarını etkileyen değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Doğu Anadolu Bölgesi sınırlarında yer alan şehirlerarasında devlete bağlı bölge yatılı okullarından ve ortaokul düzeyindeki, kız ve erkek öğrenciler olmak üzere 362 öğrenci katılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda erkeklerin yaşam doyum oranlarının kızlara kıyasla daha düşük olduğu Kaçan-Softa ve diğerleri (2015, s. 17) tarafından yaşlı kişiler üzerinde sürdürülen çalışmada da erkeklerin yaşam doyum seviyelerinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın alan yazında cinsiyet faktörüne göre bireylerin yaşam doyumlarının farklılık sergilemediğini gösteren araştırma sonuçları da mevcuttur (Çiftçi-Arıdağ ve Ünsal-Seydooğulları, 2018, s. 13).

2.1.3.3. Gelir düzeyi

Gelir seviyesinde görülen artış bireylerin yaşam doyumu konusunda oldukça etkilidir. Yaşam doyumu ve gelir değişkeni konusunda gerçekleştirilen araştırmalar ulusal zeminde olmasının yanında uluslararası temelde de ilgi uyandırmaktadır (Koçak, 2016, s. 1963). Alan yazında mevcut araştırmalarda da yaşam doyumunu etkileyen unsurlar arasında gelir seviyesinin önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir (Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015, s. 306; Tuzgöl-Dost, 2007, s. 138; Çekiç ve diğerleri, 2019, s. 567; Başkale ve diğerleri, 2019, s. 265). İnsanların gelir düzeylerinin düşük olması yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği için gelir düzeyi düşük olan insanların yaşam doyumlarının da düşük olduğu belirtilmektedir (Özgür ve diğerleri, 2010, s. 25). Gelir seviyesinin artması ise bireyin ihtiyaçlarını cevaplama noktasında rahatlık sunarken toplumsal yaşam olanaklarını artırmaktadır. Bireyin ekonomik durumundaki iyileşme yiyecek, barınma, giyim, araç gibi faktörleri olumlu yönden etkilemektedir. Yüksek gelire sahip bireylerin yaşam tatmini yüksek olmakta, yaşam kalitesi, hedefleri, yaşam standartları da bu kapsamda artış sergilemektedir (Ergün, 2016, s. 45).

2.1.3.4. Eğitim düzeyi

Eğitim düzeyi insanların yaşam doyumları üzerinde önemli bir belirleyicidir. Çocuklar açısından ele alındığı zaman ebeveynlerin eğitim düzeyleri de çocukların yaşam doyumlarını etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Elmas, 2013, s. 50). Literatür kapsamında yaşam doyumuna etki eden faktörlerin değerlendirildiği bazı çalışmalarda eğitim seviyesi düşük kişilerin yaşam doyum oranlarının da düşük olduğu, bu nedenle eğitim seviyesi ile yaşam doyumları arasında olumlu açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Kaçan-Softa ve diğerleri, 2015, s. 12). Gündoğar ve diğerleri (2007, s. 14) tarafından yapılan çalışma kapsamında eğitim seviyesinden çok gençlerin üniversite yıllarında beceri ve ilgi alanlarına uymayan dallarda eğitim almalarının yaşam doyumunu olumsuz açıdan etkilediği tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmalarda insanların eğitim düzeylerinin yanında yaşam doyumlarını geliştirmeye yönelik aldıkları eğitimin de yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir. Bu konuya ilişkin yapılan bir araştırma kapsamında ortaöğretim öğrencilerinde affetme yetisi geliştirmeye ilişkin psiko-eğitim programının affetme ve yaşam doyumuna ilişkin etkilerinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Araştırmaya İstanbul'da bulunan ve 2016-2017 eğitim-öğretim yılında iki farklı araştırma grubu şeklinde toplamda 22 öğrenci katılmıştır. Kontrol grubu ve deney grubu üzerinde gerçekleştirilen bu eğitim programının öğrencilerin yaşam doyumları düzeylerinin artırılması üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu, yapılan araştırma eğitiminde affetme yetisini geliştirme ve yaşam doyumunun artırılması durumlarının öğrencilere yarar sağladığı ve bu eğitimin etkin olduğu raporlanmıştır (Ertürk, 2019, s. 86). Yapılan bir diğer çalışma kapsamında öfke denetimi eğitiminin ortaöğretim son sınıf öğrencilerinin öfkeyle baş etmeleri, yaşam doyumları ve depresyon seviyelerine etkisinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Araştırmaya Manisa'da yer alan devlet lisesi kapsamında 126 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda deney grubunda verilen eğitimde öfke düzeylerinde düzenli bir azalma yaşam doyumları ve öfke kontrollerinde düzenli seviyede olumlu bir artış olduğu araştırma bağlamında kullanılan yöntemde kontrol grubundaki öğrencilerin öfke kontrol becerileri ve yaşam doyumları deney grubu öğrencilerine göre anlamlı bir düzeyde arttığı belirlenmiştir (Gezgin- Gürbüz, 2008).

2.1.3.5. İş yaşamı

Kişinin iş hayatındaki mesleki kıdem seviyesi, çalışma süresi ve ek iş sahibi olma durumları yaşam doyumunu etkilemekte, literatür kapsamında yer alan çalışma verileri de bu fikri desteklemektedir (Ünal ve diğerleri, 2001, s. 116; Mercan, 2019, s. 7). Bunun yanı sıra yaşam doyumunu etkileyen en dikkat çekici faktörlerden birisi iş doyumudur. Günümüzde bireylerin günlük yaşamlarının önemli bir bölümünü geçirdikleri iş yerlerinde, yaşadıkları doyum ya da doyumsuzluk bireylerin yaşam doyumuna doğrudan yansımaktadır (Ergün, 2016, s. 43). Literatürde iş yaşamı ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin değerlendirildiği çalışmalarda da iş yaşamındaki olumsuzlukların yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Türker ve Çelik, 2019, s. 262). İş doyumu üzerinde çalışma yaşamının önemli bir belirleyici olması iş yaşamı ile yaşam tatmini arasındaki ilişkinin değerlendirildiği araştırmaların artış göstermesine ortam sağlamıştır (Çırpan ve diğerleri, 2019, s. 239).

2.1.3.6. Medeni durum

Kişinin yaşamında oldukça önemli bir yeri olan evlilik kavramı yaşam doyumu çalışmaları alan yazında da önemli bir çalışma konusu halini almıştır. Medeni durum faktörü ve yaşam doyumu arasındaki bağı inceleyen araştırmalarda genellikle bu iki kavram arasında pozitif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde kimi istisnalar hariç yaşam doyumu ve medeni durum etkeni arasında olumlu açıdan bir bağ bulunduğu belirlenmiştir. Evli kişilerin bekâr, boşanmış, ayrı yaşayan ya da eşi ölmüş bireylere göre yaşam doyumları daha fazladır (Koçak, 2016, s. 1964).

2.2. Öz-yeterlik

Kavram olarak değerlendirildiğinde öz-yeterlik “belli bir durumda bireyin ortaya koyması gereken performans seviyesine ilişkin geleceğe dair inancı” olarak açıklanmaktadır. Öz-yeterlik algısı bireyin belirli sonuçlar geliştirebilmesine ilişkin kendi yeterliği noktasındaki yaklaşımını ifade etmektedir (Ekinci, 2015, s. 63). Kurbanoglu (2004, s. 137) öz-yeterlik kavramını “bir bireyin bireysel açıdan bir işi yapabilme düzeyine ilişkin inancı” şeklinde tanımlamıştır. Mulholland ve Wallace

(2001, s. 243) ise öz-yeterliği “Kişinin düzenlemesi veya sürdürmesi gereken sorumluluklarında kendi kapasitesine olan inancı” olarak açıklamışlardır.

Kavramsal açıdan öz-yeterlik ilk kez Albert Bandura tarafından ele alınmıştır (Özdemir, 2008, s. 278). İnsanların mevcut öz-yeterlik algıları sıkça özgüven veya beceri kavramları ile ilişkili olarak anılmaktadır. Kuşkusuz ki bireyler yeteneklerine paralel şekilde bir işi gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceklerini düşünürler. Fakat bu kavramları birbirinden farklı kılan bir takım nitelikleri vardır. Bireylerin özgüvenleri veya yetenek algıları mevcut kapasitesitelerinin farkında olmalarıyla ilişkilidir. Öz-yeterlik algısı ise kişinin mevcut potansiyelini davranış veya performansa çevirebileceği/çeviremeyeceğine dair bir kavramdır (İpek ve Bayraktar, 2009, s. 68). Dolayısıyla öz-yeterlik inançları bireylerin belirledikleri hedefler için ne düzeyde emek sarf edecekleri, amaçlarına ulaşırken ne tür zorluklarla karşılaşacakları ve başarısızlık durumunda ne gibi tepkiler vereceklerini belirlemektedir (Çubukçu ve Girmen, 2007).

Yukarıda da bahsedildiği üzere öz-yeterlik konusunda yapılan çalışmalar Amerika Birleşik Devletleri’nde 1970 yılından itibaren Albert Bandura’nın farklı fobileri bulunan kişiler ile terapi amaçlı yaptığı çalışmalar ile başlamıştır. Köpek ve yılan tarzı hayvan türleri tarafından ısırılma fobisi bulunan kişilerin korku ve endişeleri ile başa çıkmalarına ilişkin gerçekleştirilen terapi seanslarında Bandura (1977) birçok bireyin oldukça istekli olmasına rağmen bu tarz korkularını yenemedikleri bu korkuların altındaki nedenlerinin ise bireyin başarılı olabileceğine ilişkin algılarındaki değişiklik düzeyinin farklılaşmasından kaynaklandığının görüldüğü bilinmektedir (Sakız, 2013, s. 187).

Öz-yeterlik kavramı gerek Türkiye’de gerekse yurt dışında sıklıkla üzerinde çalışma yapılan konular kapsamında yer almaktadır (Kurt, 2012, s. 195). Zira sosyal bilişsel teriminin sıkça üzerinde yoğunlaştığı konuların başında öz-yeterlik inancı gelmektedir. Öz-yeterlik inancı bireylerin ortaya koydukları davranışların temelinde yer alan güdüsel yapıdır. Öz-yeterlik inancının artması kişinin kararlılık ve azim oranını arttırdığından sergilenecek performansı da olumlu açıdan etkilemektedir (Kurt, 2012, s. 197).

Bireylerin seçim süreçlerinde de öz-yeterlik inanç düzeyinin etkili olduğu görülmektedir. Bireylerin yeteneklerinin yetersiz kalacağı görev ve işleri sahiplenmekten kaçındığı, fakat çevreyi ve şartları hazırlamaya ilişkin görev ve

sorumlulukları uygun hale getirme konusunda oldukça kararlı oldukları görülmektedir. Kendi yetenekleri konusunda güven sorunu yaşamayan, yeteneklerine inanan bireyler zorlu olan görevler karşısında kaçınmak yerine başarılı bir şekilde gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Öz-yeterlik inanç düzeyi düşük olan bireylerin başarı olarak sonuçlandıramadığı görevlerin sorumlusu olarak kendilerini tuttukları, bireysel eksikliklerinden kaynaklandığını düşünmektedirler (Alemdağ, 2015, s. 31).

2.2.1. Öz-yeterlik algısı

Bireyin bir işi gerçekleştirmede gerek duyulan becerilere sahip olduğunu düşündüğü duruma öz-yeterlik algısı denilmektedir (Bandura, 1994, s. 71). Bandura'ya göre öz-yeterlik inancı, becerilerimize ilişkin inancımıza dayanmaktadır. Bireyin bir hedefe erişmek ve bir davranış durumunu programlamak ve meydana getirmek için gerek duyulmaktadır (Kurbanoglu, 2004).

Yapılan araştırmalarda öz-yeterlik algısının sahip olduğu esas nitelikler aşağıdaki şekilde ifade edilmektedir;

- Öz-yeterlik algısı kişinin belirli bir performansı geliştirme kapasitesine duyduğu inançtır.
- Öz-yeterlik algısı kişinin kendi kabiliyet algısına olan inancıdır.
- Öz-yeterlik algısı kişisel oranda gelişen bir tutumdur.
- Öz-yeterlik algısı kişinin belli bir işi yapabilme becerisine olan inancıdır.
- Öz-yeterlik algısı kişinin mevcut bireysel algılarından oluşmaktadır.
- Öz-yeterlik algısı kişinin kendi performansına yönelik algılarıyla yakından alakalıdır (Kurt, 2012, ss. 195-204).

2.2.2.1. Öz-yeterlik algısını etkileyen etmenler

İnsanların ortaya koydukları tutumlar gerçekte doğru olandan çok, neyin doğru olduğu algısını temel almaktadır. Bu bağlamda bireylerin mevcut öz-yeterlik algısı ortaya koydukları davranışları etkilemektedir (Kurbanoglu, 2004, s. 137). Bu nedenle insan davranışlarının temelinde yatan unsurların belirlenmesi için öz-yeterlik algısını

etkileyen faktörlerin iyi bilinmesi gerekmektedir. Alan yazında mevcut çalışmalarda öz-yeterlik algısını etkileyen birçok faktör olduğu belirtilmiştir. Erol ve Avcı-Temiz (2016, s. 716) tarafından yükseköğrenim öğrencileri üzerinde sürdürülen araştırmada öğrencilerin öz-yeterlik algılarını etkileyen faktörlerin başında hayatın önemli bir kısmının geçtiği yerleşim yeri, algılanan anne ve baba tutumları ve geçmiş eğitim döneminde öğrencinin sahip olduğu yeterlik algısının geldiği rapor edilmiştir.

Bandura (1997) kişinin öz-yeterlik algı düzeyini etkileyen dört faktörün bulunduğunu söylemektedir. Bu dört faktör gözleme dayalı, başarıya yönelik doğrudan, psikolojik ve sözel ikna ile fizyolojik faktörler olarak sıralanmaktadır. Öz-yeterlik algısını etkileyen söz konusu durumlar aşağıda açıklanmıştır.

Başarıya ilişkin doğrudan yaşantılar: Öğrenim gören bireylerin öz-yeterlik algılarının gelişebilmesi için en güçlü şekilde etki gösteren faktörün doğrudan yaşantı durumları olduğu bilinmektedir. Bireyin geçmişte yaşanmış aynı veya benzeri olayları inceleyerek başarı ve beklenti düzeyini yüksek tutarak öz-yeterlik algısını iyi yönde etkileceği düşünülmektedir.

Gözleme dayalı dolaylı yaşantılar/model alma: Sosyal kıyaslamalar yapma ve model alma bireyin öz-yeterlik algısı konusunda etkili bir faktördür. Dolaylı yaşantıların öğrencilerin öz-yeterlik inançlarına etki oranı, model olarak görülen kişinin nitelikleri ve başarı oranına bağlıdır. Model alınan kişinin gözlem yapan kişiyle benzer nitelikler sergilemesi (sosyo-ekonomik durum, eğitim durumu, etnik köken, gelişim seviyesi, fiziksel görünüm, cinsiyet, yaş gibi) ve görev sonucunda başarılı olması, model alan kişinin kendi yapabilirliğine ilişkin inancını artırır. Öte yandan, model alınan kişinin zorlanması veya başarısızlığı, model alan öğrencinin öz-yeterlik inancını olumsuz açıdan etkileyebilir.

Sözel ikna: Dönütler ve takdir etme gibi tutumlar sözel ikna bağlamında ele alınır. Sözel iknanın öğrencilerin öz-yeterlik anlayışı konusundaki etkisi ikna girişimindeki bireyin güvenilirliğine ve bilgi seviyesine, ayrıca verilen dönütün niteliklerine ve zamanına bağlıdır.

Fizyolojik ve psikolojik durum: Kişilerin içinde bulundukları psikoloji ve psikolojik durum da öz-yeterlik algısına çift yönlü etkide bulunur. Düşük öz-yeterlik algısı, kötü ruh, bitkinlik, stres ve kaygı gibi olumsuz fizyolojik değişikliklere neden olabileceği

gibi kaygı, bitkinlik ve stres gibi unsurlar düşük özyeterliğin kanıtı olarak da anlaşılabilir (Bandura, 1997: akt. Sakız, 2013, ss. 190-191). Bir başka ifadeyle, öz-yeterlik gerek neden gerekse sonuç şeklinde ortaya çıkabilir. Fiziksel durumun iyileştirilmesi, olumsuz duyguların ve stres seviyesinin azaltılması ve fiziksel şartların doğru şekilde tercümesi özyeterliği olumlu yönde etkiler (Sakız, 2013, s. 191).

2.2.2. Özyeterliği harekete geçiren süreçler

Öz-yeterliğe ilişkin algıların gelişmesine katkı sağlayan bazı süreçler mevcuttur. Bunlar; seçim süreçleri, duyuşsal süreçler, motivasyonel süreçler ve bilişsel süreçlerdir (Bandura, 1994, s. 75). Söz konusu süreçler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.2.2.1. Bilişsel süreç

Bireylerin öz-yeterlik anlayışlarıyla ilgili bilişsel süreçlerin farklı şekillerde yer aldığı ifade edilmektedir. Öz-yeterlik inancının güçlü olması kişinin zor amaçlar peşinde koşmasına katkıda bulunmakta, bireyin hedeflerine ulaşmak için sorumluluk hissi duymasına yardımcı olmaktadır. Bireylerin yaptıkları eylemlerin çoğu zihinde oluşmaktadır. Kişinin mevcut öz-yeterlik anlayışı yaşamında pek çok senaryonun oluşumuna yardımcı olmaktadır. Sağlam bir öz-yeterlik gereksinimi kişinin zihnindeki başarı senaryolarının artmasına, düşük öz-yeterlik anlayışı ise kişinin zihninde olumsuz senaryolarının oluşumuna ortam hazırlamaktadır. Öz-yeterlik algısı düşük olan bireyler herhangi bir konu ile ilgili ne kadar çaba sarf ederse etsinler başarı sağlayamayacaklarını düşünürler ve eyleme geçmeden yenilgiyi kabullenirler (Bandura, 1994; akt. Çubukçu ve Girmen, 2007, s. 7).

2.2.2.2. Motivasyonel süreç

İnsanların mevcut öz-yeterlik algıları motivasyon oranı konusunda önemli bir belirleyicidir. Motivasyon kavramı da öz-yeterlik inancı gibi bilişsel bir süreçtir. Öz-yeterlik algısı bireylerin belirledikleri amaçların düzeyini, amaçlarına ulaşma noktasında başarılı veya başarısız olma durumlarını etkilemektedir. Öz-yeterlik inançları kişilerin var olan deneyimlerine bağlı olarak problemlerle ne şekilde baş edebileceklerini belirlemektedir. Bunun yanı sıra öz-yeterlik algısı yüksek kişiler sürekli

geleceğe ilişkin yeni amaçlar ortaya koyabilmektedir (Bandura, 1994; akt. Çubukçu ve Girmen, 2007, s. 8).

2.2.2.3. Duygusal süreçler

İnsanların yaşadıkları problemlerle başa çıkabilme inançları, güdülenme oranları, stres ve kaygı seviyeleri bunları nasıl algıladıklarıyla ve nasıl bir yol izleyecekleri ile yakından alakalıdır. Bu bağlamda bireylerin yaptıkları faaliyetlerde gelişecek olan stres ve kaygı düzeyleri var olan öz-yeterlik algılarına paralel şekilde değişmektedir. Öz-yeterlik algısı yüksek bireyler karşılaştıkları sorunlar ya da gerçekleştirdikleri eylemler karşısında düşük kaygı ve stres seviyesine sahipken, öz-yeterlik seviyesi düşük olan kişilerin karşı karşıya kaldıkları problemler veya yapacakları eylemlerde yoğun stres ve kaygı yaşamaları olası bir durumdur. Ayrıca öz-yeterlik algısı düzeyleri yüksek olmayan bireylerin olaylar ya da eylemler karşısında yaşadıkları stres ve kaygı, sorunlara çözüm arama konusunda sahip olacakları bakış açısını da daraltmaktadır (Bandura, 1994; akt. Çubukçu ve Girmen, 2007, s. 8).

2.2.2.4. Seçim süreci

Bireylerin öz-yeterlik algıları eylemler veya olaylara ilişkin tercih süreçlerini etkilemektedir. Bireylerin mevcut becerileri üzerinde bir işle karşılaşmaları durumunda başarılı olma konusunda endişe duymaları ve kaygı seviyelerinin artması muhtemel bir durumdur. Bu durum beraberinde kişinin eylemden uzak durmasına da ortam sunmaktadır. Güçlü bir öz-yeterlik algısı ise kişinin başarı ve çabalama noktasında istekli olmasına katkıda bulunmaktadır. Öz-yeterlik seviyesi düşük olan bireyler başarısızlık durumunda becerilerinin bu amaca erişme konusunda yeterli olmadığını düşünürler. Bu tip algılar ve nedensel yüklenmeler öz-yeterlik aracılığı ile kişinin performansını, güdülenme seviyesini ve sergileyeceği duygusal tepkileri etkilemektedir (Bandura, 1994; akt. Çubukçu ve Girmen, 2007, s. 8).

2.2.3. Öz-yeterlik gelişimi

Bireyin tutumları üzerinde dikkat çekici bir belirleyici olduğundan öz-yeterlik gelişimi konusu üzerinde yoğunlaşılması ve kavranması gereken bir olgu şeklinde

nitelendirilmektedir (Tschannen-Moran ve McMaster, 2009, s. 229). Öz-yeterliğe ilişkin süreçler ve öz-yeterlik inancı sezgisel anlamda gelişme göstermektedir. Bir tutum sergileyen bireyler öncelikle ortaya koydukları tutumun sonuçlarını yorumlamayı tercih etmektedirler. Ortaya koyulan tutumlardan ulaşılan sonuçlar kişinin ilerleyen dönemlerde benzer eylemleri gerçekleştirirken kendi kapasitesine olan inancı konusunda belirleyici bir etkidir. İnsanlar aynı olaylardan ve ortaya koydukları tutumlardan ayrı anlam ve sonuçlar ortaya koyabilmektedirler. Dolayısıyla aynı beceriye sahip kişilerin öz-yeterlik algılarının farklılık göstermesi olası bir sonuçtur. Aynı beceriye sahip olmalarına karşın akademik başarıları farklı olan öğrenciler buna örnek gösterilebilir (Pajares, 2002, s. 116).

İnsanların mevcut öz-yeterlik anlayışları yaşamlarının çeşitli dönemlerinde farklı düzeylerde ortaya çıkmaktadır. Çünkü yaşam boyu meydana gelen gelişmeler kişilerin gelişim evrelerine ilişkin çeşitli yeterliklerin gelişimine ortam sunmaktadır. Bireylerin yaşamları birçok gelişim döneminden meydana geldiğinden her gelişim evresinde kendilerine nasıl yön verebildikleri öz-yeterlik gelişiminde son derece önemlidir. Özellikle gelişim süreçlerinde kişinin kişilik gelişimini açıkça analiz etmesi öz-yeterlik anlayışının ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır (Çubukçu ve Girmen, 2007, s. 4).

Öz-yeterlik anlayışının kökeni bebeklik evresine dek uzamaktadır. Bebeklik döneminde yeterlik duygusunun ortaya çıkmasında bilhassa ailenin bebek tutumlarına gösterdikleri tepkilerin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Örneğin; bebekler ellerindeki oyuncak veya çingırağı sallayarak ya da çevrelerindeki nesnelere vurarak anne-babalarının yanlarına gelmesini isterler. Yaptıkları eylemle ebeveynlerinin yanına geldiğini gören bebekler bu eylemin anne-baba tutumlarında bir etkiye yol açtığını görürler. Bebekler bu tip tutumlarını çoğaltarak çevrelerini daha fazla kendi kontrollerine almaya ve çevrelerindeki bireylerin davranışlarına şekil vermeye çalışırlar. İlerleyen süreçlerde bebeklerin aileleri ile geçirdikleri tecrübeler, onlara neleri yapıp neleri yapmamaları konusunda verdikleri tavsiyeler bebeklerin kendi potansiyellerine ilişkin algı gelişimlerine yön vermektedir (Çubukçu ve Girmen, 2007, s. 4).

Öz-yeterlik gelişimini etkileyen en dikkat çeken faktörlerden biri de çocukluk yaşantılarıdır. Çocuklar gündelik yaşamda mevcut fiziksel kapasitelerini, dil yetilerini, bilişsel yetilerini ve sosyal niteliklerini sürekli test etme eğilimindedirler. Dolayısıyla

öz-yeterlik gelişimi önemli düzeyde çocukların çevrelerini keşfetmeleri ve çevrenin dilediği şekilde davranmalarıyla şekil almaktadır. Çocuklar, bebeklik sürecinde oyunlarda sağladıkları başarılı tecrübelerle bireysel kontrol becerilerinin gelişmesine katkıda bulunurlar. Bu başarılı deneyimler ilerleyen süreçlerde sosyal ve bilişsel yeterliğin merkezini oluşturmaktadır. Dolayısıyla bebeklerin ilk keşiflerini özgür koşullarda yapmalarına katkıda bulunan aileler bebeklerin bilişsel ve sosyal gelişimlerini desteklemiş olurlar (Çubukçu ve Girmen, 2007, s. 5).

2.2.4. Beden eğitimi ve sporda öz-yeterlik

Yaşadığımız dönemde en ilgi uyandıran kavramlardan birini oluşturan eğitim, üzerine dikkatli şekilde yoğunlaşılması gereken önemli bir konudur. Yaşanılan problemlere dair çözüm arayışı içindeyken her zaman eğitimle karşılaşmaktadır. Eğitimle alakalı söz edilen farklı psikolojik ve felsefi ifadelerin yanında birçok tanımdan da bahsedilmiştir. Kavram olarak değerlendirildiğinde eğitim “bireyden topluma gelişimi ve yetiştirmeyi destekleyen, bir amaç kapsamında hareket etmeyi gerekli kılan faaliyetler” olarak ifade edilmektedir (Başer-Şeker, 2009, ss. 8-9). Eğitim sistemi içerisinde dersler öğrencilerin akademik başarılarını yükseltmeyi amaçlarken, öğrencilerin bedensel yapılarının gelişimi beden eğitimi ve spor dersleri ile sağlanmaktadır.

Kavramsal olarak beden eğitimi Devlet Planlama Teşkilatı tarafından “insan bütünü oluşturarak fiziki, ruhi ve zihni niteliklerin bulunduğu yaşın ve genetik kapasitenin gerektirdiği verim gücüne ulaşması için rekabet olmaksızın yapılan faaliyetlerin tümüne denir” şeklinde açıklanmıştır (DPT, 1983, s. 35). Farklı bir deyişle beden eğitimi “Sosyalleşme sürecinde kişinin fiziksel, ruhsal ve zihinsel açıdan gelişimine yardımcı olan fiziksel etkinlikler bütünü” şeklinde ifade edilmiştir (Çoban ve Ünveren, 2007, s. 1). Bir başka ifadeye göre beden eğitimi “bedenin işlevsel ve yapısal özelliklerini zenginleştiren kas ve eklem kontrolünün dengeli olarak gelişimini sağlayan, kişiye serbest zamanları değerlendirmeyi, fiziksel potansiyelin ekonomik olarak kullanımını, sistemli olarak faaliyette bulunmasını öğreten eğitim faaliyetleri” olarak nitelendirilmektedir (Açak, 2005, s. 1). Tanımlardan da çıkarılabileceği üzere beden eğitiminin bireyin sadece fiziksel ya da bedensel gelişiminin desteklenmesinde değil, beraberinde sosyal, duyuşsal ve bilişsel gelişimi yönünden de önem teşkil ettiği ifade edilebilir. Dolayısıyla eğitim amaçları açısından ele alındığında beden eğitimi

kavramına oldukça geniş bir perspektiften bakılması gerektiği dikkat çekmektedir (Ünlü ve Aydos, 2007, s. 72). Sözcük olarak spor kavramı köklerini Latince’de Desport ya da Disportare (birbirinden ayırmak ya dağıtmak) kelimesine kadar dayandırmak mümkündür. Bu sözcüklerin başında bulunan harflerin değişmesi ve “sport” kelimesinin ortaya çıkması 17. Yüzyıl civarlarında yaşanmıştır. Modern toplum hayatının hakim olduğu bugün spor kelimesi bireylerin zihninde yarışma, yürüme ve koşma gibi anlamları uyandırmaktadır (Heper, 2012, s. 11).

Bilimsel çalışmalarda ve beden eğitimi kavramının tanımında psikolojik ve fiziksel gelişim ve eğitimden söz edildikçe, eğitim kavramının içinde Beden Eğitimi’nin de önemli bir yerinin bulunduğu görülmüştür. Beden eğitiminin kişinin üzerine olan katkısı bilimsel açıdan ispat edilince, bir disiplin, pedagojik bir olay ve bir bilim olduğunun farkına varılmış, bireyin zihinsel, fiziksel ve ruhsal gelişimine pozitif katkısı bilimsel açıdan ispat edilince de bilim dalı olarak gösterilmiştir (Ünver, 2016, s. 3).

Beden eğitimi ve sporda öz-yeterlik kavramının ön planda olduğu alanların başında beden eğitimi ve spor dersleri gelmektedir. Bu noktada beden eğitimi ve spor derslerinin belirlenen amaçlara ulaşmaları öz-yeterlik düzeyi yüksek beden eğitimi öğretmenleri sayesinde mümkündür. Özdemir’e (2008, ss. 279-281) göre, insanların bir problemi çözmeye veya bir işi gerçekleştirmeye ilişkin bireysel değerlendirmelerini kapsayan öz-yeterlik algısı, eğitim ortamında da belli başlı davranış ve yeterliklerin nasıl anlaşıldığına ilişkin cevaplar vermektedir. Zira öğretmenlerin öğretim aşamalarında karşılarına çıkan sorunlarla başa çıkmada, kendi kabiliyet ve yeteneklerine dair bireysel yargılarını değerlendirmede öz-yeterlik algısı oldukça önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra öğretmenlerin mevcut öz-yeterlik algıları öğrencilerin motivasyon seviyelerinin artırılmasında, öğrencilerin akademik başarılarının geliştirilmesinde, öğretmenlerin sınıf yönetimine dair problemleri çözmelerinde, öğretim planlama, uygulama ve değerlendirme süreçlerini başarılı bir şekilde yapmalarında da önemli bir etkiye sahiptir. Ekinci’ye (2013, s. 191) göre, yeterlik algısı güçlü olan öğretmenler sorunla karşı karşıya kaldıklarında problemi başarılı bir şekilde çözme, problem çözmede kararlı olma eğilimindedirler. Öz-yeterlik algıları zayıf olan öğretmenler ise sorunla karşı karşıya kaldıklarında problemleri çözme noktasında zayıf ve sorunlar karşısında kendilerini gergin hissederler. Bunun yanı sıra öz-yeterlik algısı yüksek olan

öğretmenlerle karşılaştırıldığında öz-yeterlik algısı düşük olan öğretmenlerin eğitim alanlarında daha fazla stres ve memnuniyetsizlik hissine kapıldıkları ifade edilmektedir.

Beden eğitimi dersine dair özel alan yeterliklerinin tespit edilmesinde; belirlenen yeterliklerin yalnızca beden eğitimi ve spor dalını kapsamasına özen gösterildiyse de kimi yeterlik alanlarının diğer branşlarla uyum sağlayabileceği, tespit edilen yeterliklerin beden eğitimi ve spor dersinde öğrencilerden beklenen tutumları barındırdığı, yeterliklerin sınıf düzeyine göre tespit edilmediği, zira beden eğitimi programında kapsam bakımından sınıf düzeylerine göre önemli farkların olmadığı, yalnızca öğretmenin uygulayacağı alıştırmaların türü, yoğunluğu vb. unsurların öğrenci düzeyine göre ayarlanabileceği, yeterlik alanları hazırlanırken bilgi tutum ve becerileri göz önünde bulundurması ve ayrıca, yeterliklerin tespit edilmesinde branş öğretmenlerinin bilgilerinden, özellikle tecrübelerinden yararlanılması gerektiği gibi konulara özen gösterilmiştir (Alemdağ, 2015, s. 35).

Yukarıda mevcut verilerden de çıkarılacağı üzere beden eğitimi öğretmenlerinin kendi branşlarına ve öğretmenlik mesleğine ilişkin mevcut öz-yeterlik algılarının tespit edilmesi, beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yönden daha iyi tanımlanmalarına yardımcı olacaktır. Ayrıca beden eğitimi programlarının yeniden gözden geçirilmesinde, mevcut programda bulunan eksikliklerin tespit edilmesinde ve gereken planlamaların yapılmasında, beden eğitimi öğretmenlerine sunulacak olan hizmet içi eğitim programlarının planlanmasında öğretmenlerin öz-yeterlik inançlarının belirlenmesi son derece önemlidir (Türk, 2009, s. 4).

2.3. Psikolojik Sağlamlık

Sosyal bilimler alanıyla ilgilenen bilim insanları, durumsal ve bireysel özellikleri farklı örneklerle beraber ele alınarak; iyi olmanın yapısını daha iyi kavramak adına emek sarfetmişlerdir. Bireyin iyi olma durumunu ifade eden pek çok kelime ve kavramın mevcut olduğu bilinmektedir. Sağlık kavramının tanımının ilgi çekilen iyilik durumunun iyi oluş, olumlu-olumsuz duygulanım, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş gibi anlamları birbirleriyle tamamen aynı olmamakla beraber ciddi düzeyde bağlantılı olan terimleri de kapsamaktadır. Zira bu terimlerin her biri kişinin pozitif fonksiyonelliği ve iyi oluşunu sağlayan şartlarla bağlantılıdır (Özen, 2010, s. 48).

Ruh sağlığının korunmasında psikolojik dayanıklılık dikkat çeken bir terim olarak değerlendirilmektedir (Kılıç ve diğerleri, 2018, s. 2). Dolayısıyla psikolojik sağlamlık, özellikle önleme ve teşhis kavramları birlikte gün geçtikçe eğitim alanında önemini artırmaktadır. Kişinin sağlıklı olarak varlığını sürdürebilmesi, yaşamı süresince çeşitli gelişim süreçlerinde gelişimsel rolünü sağlıklı biçimde gerçekleştirebilmesi ve sosyal rollerine uygun davranış sergileyebilmesi, pozitif ve sağlıklı bir benlik ve kişilik gelişimi ile açıklanabilir. Kişi, yaşamı boyunca süren düzenini bozan ve yaşamını olumsuz şekilde etkileyen pek çok yaşamsal olayla karşılaşmaktadır. Kişinin baş etmek durumunda olduğu bu durumlarla alakalı olarak ortaya koyduğu çeşitli fonksiyonel ve fonksiyonel olmayan davranış mekanizmaları mevcuttur. Bu mekanizmaları kullanabilme ve yaşamın ortaya çıkardığı zorluklara uyum gösterme, güçlüklerle başa çıkabilme gücü olarak açıklanmaktadır (Bolat, 2013, s. 8).

Kişiler yaşam boyu stresli, sarsıcı ve örseleyici pek çok olumsuz durumla başa çıkabilmektedir. Bu olumsuz yaşamları deneyimleyen kişilerin, bu durumda verdikleri tepkileri ya da bu durumlarla karşılaşma taktikleri birbirinden farklıdır. Bazı bireyler yaşamakta olan stresli ve travmatik durumlarla karşılaştıklarında anksiyete ve depresyon gibi çeşitli zorluklar yaşayabilmekte ve olumsuz ruh hali oldukça fazla görülebilmektedir. Bazı bireyler ise, bu tür olumsuz yaşamların yarattığı ruh halinden kısa sürede kendini kurtarabilmekte ve normal yaşamlarına doğru ilerleyebilmektedirler (Doğan, 2015, s. 93). Bu kişiler genellikle psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler olarak nitelendirilmektedir.

Psikolojik sağlamlık bazı bileşenlerden meydana gelmektedir. Bunlar; kişilerin sergiledikleri yeterlikle ve psikolojik işleyişleri ile değerlendirilen gelişim süreci ya da öyküsü, kişinin karşılaştığı güçlüklerin doğası, bireysel ve toplumsal değerler ve riskler, bireysel incinebilirlik nitelikleri ya da koruyucu etkenler, çevrenin yüklediği sorumluluklar ya da sağlığı koruyucu unsurlar ve uyum durumudur. Söz konusu bileşenler yönünde kişinin uyum sağlayıp sağlamadığı sağlıklı bir şekilde değerlendirilebilir (Bahadır, 2009, ss. 7-8).

Psikolojik sağlamlık ile psikolojik uyum yakından ilişkili kavramlardır. Psikolojik uyumun iki ana unsuru vardır. Bunlar dışsal davranışlar ve zihinsel fonksiyonlardır. Psikolojik iyilik, içsel denge, ego gücü ve içsel sağlık kavramlarıyla açıklanmıştır. İçsel

sıkıntılar ise psikolojik sorunlar kaygı ve bozulma terimleri ile açıklanmıştır. Dışsal, davranışsal olarak “iyi” psikolojik uyum, sosyal uyum ve yeterliliği anlatır. Öte yandan “zayıf” psikolojik uyum ise dışsal belirtileri, anti-sosyal tutumları ve toplumsal uyumsuzluklar anlamına gelmektedir (Bolat, 2013, s. 5). Bu kapsamda psikolojik sağlamlıktan söz edilebilmesi için bireyin stresli bir yaşamsal olayla karşılaşması ve bu stresli şartların olumsuz etkileri ile sağlıklı şekilde baş ederek bio-psiko-sosyal alanlarda yeterlik sergilemesi öneme sahiptir. Kişinin yeterlik sergilemesi yalnızca içsel uyum evresini kapsamamakta beraberinde dışsal uyumu da gerekli kılmaktadır. Gerek içsel gerekse dışsal uyum sağlanmasında, buna bağlı olarak psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasında, kişinin mevcut bireysel nitelikleri kadar ailesel ve toplumsal özellikleri de öneme sahiptir. Bu nedenle kişinin psikolojik sağlamlık seviyesine etki eden unsurların farkında olunması, psikolojik sağlamlığın kavranması ve iyileştirilmesi adına yapılan dikkat çeken bir durumdur (Bahadır, 2009, s. 8).

Psikolojik dayanıklılıkla ilişkili yapılan araştırmalarda, psikolojik dayanıklılık düzeyleri çok olan bireylerin, karşı karşıya kaldıkları hastalık, şiddet, yoksulluk ve pek çok stres yaratan durumlarıyla, oldukça başarılı şekilde mücadele ettikleri bilinmektedir. Bu bireylerin, aynı süreç içerisinde problem çözebilme ve bireyler arasında etkileşim kurabilme becerileri gibi olumlu özellikleri içerdiklerinin üzerinde durulmaktadır. Benzer olumsuz durumlar yaşayıp da başarı sergileyememiş bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin geliştirilmesi üzerine odaklanarak, karşı karşıya geldikleri sorunlarla oldukça kolay başa çıkabilecekleri ya da bu stres yaratan durumlardan minimum zararla sıyrılacakları yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkmıştır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009, s. 82).

2.3.1. Psikolojik sağlamlığın tanımı

Bugün içinde yer aldığımız dünya yalnızca olumlu durum ve olaylardan ibaret değildir. Birey; öncelikle ölüm olmak üzere işsizlik, göç, ayrılık, yoksulluk, hastalık, depresyon, savaş gibi çeşitli olumsuz durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. İnsanların bu durumlara yüklediği anlam ve tepkiler veya kişiyi bu durumların olumsuz yansımalarından koruyan unsurlar da insanların yaşam sürecinin kapsamını belirlemektedir. Psikoloji alanı da bireylerin tutumlarını ve zihinsel işleme süreçlerini ele alan bilim dalı olarak bireylerin hayatlarındaki güçlükleri ve bunlarla nasıl baş

edebileceğini ve daha sonra normal yaşamına nasıl adapte olabileceğini konu almaktadır (Sezgin, 2016, s. 1).

Bugün hızla ilerleyen teknoloji ve yaşam koşullarının geçmiş zamanlara kıyasla her geçen gün artması, bir yandan insanların yaşamını kolay hale getirirken öte yandan bireyin psikolojik sağlığı bakımından olumsuzluklara neden olabilmektedir. Son dönemlerde kişinin ruh sağlığını bozan unsurlarla beraber; psikolojik sağlığı korumakla görevli ve güçlendirici kavramlar üzerinde duran bilim insanları ile oldukça fazla yapı ve kavramlar ortaya çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılık terimi de bunlardan birisidir. Psikolojik dayanıklılık teriminin açıklanması üzerinde, alan yazında hala bir görüş birliği sağlanamamıştır. Çeşitli araştırmacılarla beraber savunulan çeşitli açıklamalarla karşılaşmaktadır (Kararımak, 2006, s. 130). Bugün sosyoloji, eğitim, psikoloji ve psikiyatri alanlarında; insanların stresten, travmadan ve olumsuz yaşam şartlarından kurtulabileceklerine ve bu güçlüklerin üstesinden geldikçe daha da güçleneceklerine dair fikirler “sağlamlık” (resilience) kavramı çevresinde toplanmaktadır (Özer, 2013, s. 2).

Yukarıda yer alan tanımlardan da çıkarılabileceği üzere psikolojik sağlamlıkla alakalı ortak bir tanıma yer verilmemiştir (Uysal, 2019, s. 11; Açıkgöz, 2016, s. 12). Ancak araştırmacılar tarafından ortaya atılan farklı tanımlarla karşılaşmaktadır (Bolat, 2013, s. 12). Bireylerin problemler karşısında kendine gelme ve hızlı bir şekilde normal yaşamlarına dönme güçleri, olumlu psikolojiye göre, psikolojik dayanıklılık kelimesi ile açıklanmaktadır (Doğan, 2015, s. 93). Bir başka deyişle psikolojik sağlamlık bireyin özelliklerini ifade eden davranış yorumlamaları ve tanımlamalarıdır. Psikolojik sağlamlık çoğunlukla bireysel bir özellik şeklinde açıklanmaktadır. Fakat bireyin kendisi haricinde mevcut olan psikolojik sağlamlık unsurları da mevcuttur. Bunlar bireylerin krizlere karşı mücadele etmesine destek olan dışsal kaynaklardır. Bazıları hem psikolojik sağlamlık unsuru hem de koruyucu unsurlar olabilir (Bolat, 2013, s. 5). Farklı bir tanıma göre psikolojik sağlamlık, risk oluşturan durumlara karşı koruyucu etkenlerin ve pozitif sonuçların, etkileşimiyle gelişen uyum sürecini belirtmektedir (Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2014, s. 70). Farklı bir çalışmada psikolojik sağlamlık “olumsuz deneyimler karşısında kişinin adapte olabilme ve gelişim evresini devam ettirebilme kapasitesi” olarak açıklanmaktadır (Arslan, 2015, s. 3). Psikolojik sağlamlık kavramı, batı kültüründe geçmiş yıllar boyunca çalışmalara konu olsa dahi Türkiye’de

neredeyse 2000’li yılların başından itibaren araştırılan yeni bir konudur (Azaklı, 2017, s. 52). Psikolojik sağlamlık kavramını bazı araştırmacılar kişilik özelliği olarak, kimileri ise kişilik özelliği yerine bir durum olarak nitelendirmektedirler (Gündaş, 2013, s. 2).

The Random House Sözlüğü’ne (1967) göre psikolojik dayanıklılık “esnetilme veya sıkıştırılmanın ardından orijinal biçimine ya da haline dönüşebilme yetisi” olarak açıklanmaktadır. Webster Yeni Yirminci Yüzyıl İngilizce Sözlüğü’ne (1958) göre ise psikolojik dayanıklılık “sıkıştırıldıktan sonra eski durumuna kavuşmak/ dönmek ve güç, enerji, cesaret kazanmak” şeklinde açıklanmaktadır. Amerikan Heritage Sözlüğü’nde (1973) göre psikolojik dayanıklılık “değişim, hastalık ve kötü kaderden kısa sürede kurtulma, iyileşme” şeklinde ifade edilmektedir (Gizir, 2007, s. 114). Özer (2013, s. 7) psikolojik sağlamlık kavramını “bir olumsuzluk, sıkıntı durumu ile karşılaşıldığında, risk unsurları ve koruyucu unsurların etkileşimi neticesinde oluşan, bireyin yaşamındaki değişikliğe uyum sağlaması” olarak açıklamıştır.

Psikolojik sağlamlık kavramının tanımlanmasında fikir birliğinin sağlanmasını zorlaştıran bir başka sebep, psikolojik sağlamlıkla ilgili ampirik çalışmalarda kullanılan yaklaşımların farklılaşmasıdır. Söz gelimi bu çalışmalarda değerlendirilen olumsuz şartlar savaşa uğrama gibi yalnızca bir tek stres yaratan yaşam olayından, yaşam olayları kontrol listeleri tarafından ölçülen çoklu yaşam olaylarına kadar değişebilmiştir. Aynı şekilde, bazı araştırmacılara göre psikolojik sağlamlık etiketinin elde edilebilmesi için risk kapsamındaki çocukların çoklu uyum alanlarında başarılı olması gerekirken diğer bazı araştırmacılar ise belirli dalda üstünlüğün önemli olduğu konusunda karar kılıp diğer dallarda da orta düzeyde bir performansın bulunmasını yeterli görmüştür. Psikolojik sağlamlık konusunda araştırma yapanlar ayrıca risk durumlarıyla takip edilen yeterlik arasındaki ilişkiyi de çeşitli şekillerde kavramsallaştırmıştır (Bolat, 2013, s. 19). Psikolojik sağlamlık konusunda yapılan tanımlar dikkate alındığında tanımların ortak noktalarının aşağıdaki gibi sıralandığı dikkati çekmektedir;

- Psikolojik sağlamlık geliştirilebilir nitelikleri kapsamaktadır. Bireyde dünyaya gelişle birlikte mevcut olan ve yalnızca belli bireylere özgü bir nitelik değildir.
- Psikolojik sağlamlık olgusu dinamik bir gelişim sürecidir.

- Travma, zorlu hayat şartları veya açık bir risk durumunda başarılı bir başa çıkma, sağlıklı uyum gösterme veya yeterli geliştirebilme süreçlerini kapsar.
- Psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için kişinin bir risk veya zorlukla karşılaşması ve bu durumun neticesinde, duruma adapte olarak var olan olumsuz şartlara karşın yaşamın farklı alanlarında başarı sağlaması gerekmektedir.
- Psikolojik sağlamlığın oluşmasında koruyucu faktörlerin önemi oldukça fazladır.
- Psikolojik sağlamlık kavramı ilk olarak hastalık kaynaklı olarak ele alınmış bugün ise hasta olmayan bireylerle yapılan çalışmalarla geliştirilebileceği ortaya çıkarılmıştır.
- Psikolojik sağlamlık güçlüklerle başa çıkabilme ve yeni şartlar adapte olmayı kapsamaktadır.
- Yılmaz kişilerin içten kontrol odaklı, problem çözme yetilerine sahip, iyi bireylerarası etkileşim kurabilen, öz saygısı yüksek, güvenilir, güçlükle karşılaşması durumunda yılmayan, içsel yüklemeler yaparak kendini geliştiren, olumlu benlik tasarımına sahip, pes etmeyen, mücadeleci, empati kurabilen bir yapısı olduğu üzerinde durulmaktadır (Bolat, 2013, s. 17).

2.3.2. Psikolojik sağlamlığın tarihçesi

İnsan hayatındaki olumsuz deneyimlerin etkisinin azaltılması konusunda gerçekleştirilen araştırmalar, her zaman yoğun ilgi görmüştür. Bireyler; sevdikleri birinin kaybı, iş kaybı, önemli hastalık ve diğer travmatik deneyimler gibi yaşamlarının ilerleyişini değiştiren zor olaylarla nasıl başa çıkmaktadır? Zorlayıcı ve riskli hayat şartlarında büyüyen çocuk ve ergen bireylerin; gelişim çizgilerini ve ilerleyişlerini engelleyen tüm olumsuz koşullara karşın, nasıl yeterli ve başarılı olabildikleri, durumlarla nasıl baş edebildikleri ve nasıl sağlam kalabildiklerini öğrenmek birçok araştırmacının dikkatini çekmiştir ve çekmektedir. Kişinin sıkıntılı durumdan kurtulması, olumsuz şartlara sahip çevre ve risk unsurlarına karşın kendinde mevcut ve gelişen yeteneğinin farkına varması, tanımlanması ve analiz edilmesi amacıyla, davranış bilimleri “Psikolojik Sağlamlık” yapısını ortaya atmış ve üzerinde çalışmalar yapmışlardır (Özer, 2013, s. 1).

Psikolojik sağamlık konusunda ilk çalışmalar önemli düzeyde zihinsel problemi olan hastaların, uyumsuzluklarını anlamak ve sorunların ortaya çıkış sebepleri ile bu hastalıkların ortaya çıkmasına uygun ortam yarattığı düşünülen risk unsurlarını bulmak için yapılmıştır. Diğer hastalara kıyasla daha uyumlu tutumlarda bulunan kimi hastaların da anormal olduğu kabul edilmiştir (Bolat, 2013, s. 21). Ayrıca psikolojik sağamlığı oluşturan faktörlerin teorik bilgisi, psikopatoloji riskine sahip çocukların gelişiminde, çevresel veya genetik şartlarla ilgili sorunların/risk unsurlarının (ebeveynlere ait bir ruh hastalığı, yoksulluk veya bu risk unsurlarının bileşimi) araştırılmasıyla gelişmiştir (Masten, 2001, s. 227).

Kobasa (1979) kişilerin karşı karşıya kaldıkları stres unsurlu yaşam olayları ya da fizyolojik hastalık başlangıcı ile karşı karşıya kalındığında canlılar adına bir direnç unsuru olarak çalışan kişilik niteliğine “psikolojik sağamlık” (psychological hardiness) ismini vermiştir. Bu tanımla beraber literatürde yer alan psikolojik sağamlık zaman içinde pek çok çalışmaya konu olmuştur (akt. Can, 2018, s. 18).

Richardson, sağamlık kuramının ortaya atılışını ve gelişim sürecini,  dalga şeklinde açıklamaktadır.

I. Birinci Dalga: İçsel ve dışsal koruyucu unsurların açıklanması, güçlüklerle başa çıkma yardımı unsurların belirlenmesini kapsamaktadır ve kişisel ve toplumsal başarının yordanması adına sağamlığın görüngübilimsel açıklamasının yapılması ve sağamlık özelliklerinin belirlenmesine önem verilmiştir. Yapılan araştırmalarda, sağamlık unsurlarının gelişimi ve yaşanan güçlük karşısındaki koruyucu rolü ele almış, benlik saygısı, öz-yeterlik, destek sistemleri gibi, “psikolojik sağamlık nitelikleri” veya “değerleri” şeklinde ifade edilen, riskten koruyucu unsurlar açıklanmıştır.

II. İkinci Dalga: Psikolojik Sağamlık Süreci: Bu araştırmalarda, sağamlık süreci ve koruyucu unsurların gelişimi açıklanmıştır. Ayrıca sağamlık özelliklerinin tespiti merkezi olmuştur. Sağamlık; stres, zorluk faktörleri ve değişikliklerle başa çıkma bağlamında açıklanmıştır.

III. nc Dalga: nc ve son boyutta, bireyin travmatik tecrübeden sonra kendi gizil güçlerini yarattığı büyüme veya gelişme yaşadığı, bu tecrübe ile kendini gerçekleştirmeye yönelik bir adım attığı konusundaki “farkındalığı” ve “doğuştan gelen sağamlık” terimine dikkat çekilmektedir. nc dalga sağamlık çalışmaları

motivasyon, disiplinlerarası ve post-modern incelemelerini kapsamaktadır (Richardson, 2002, s. 307).

Psikolojik sağamlık konusundaki araştırmaların beklenmedik olumlu sonucu, gúçlúklere karşın psikolojik sağamlıkla alakalı bireysel değişimleri algılama konusunda deneysel araştırmaların yapılmasına yol ağmasıdır. Yine bu konuya ilişkin araştırmalar risk unsurları ve ortaya çıkan olumsuz neticeleri ayrıca değerlendirmekte idi. Bu araştırmalarda, geri plana atılan bir takım unsurların sonradan farkına varılmasıyla psikolojik sağamlık kavramı tartışılmaya başlanmıştış. Farklı bir ifadeyle ilk psikolojik sağamlık çalışmaları, risk altındaki çocukların hayatlarına ilişkin değişiklik yaratan önleyici, koruyucu ve önlemler almayı sağlayan unsurların öğrenilmesini muhtemel kılmıştış (Masten, 2001, s. 230).

Türkiye’de bu konuda ilk araştırma 2004 yılında Gizir tarafından gerçekleştirilmiştir. Yoksul ocuklarla ilgili, psikolojik sağamlığın akademik yanı olan akademik sağamlık seviyesi ve bunu etkileyen koruyucu unsurlar ele alınmıştır. Çalışma sonucunda akademik sağamlığı olumlu yönden etkilediği öngörülen çevresel, ailesel ve bireysel koruyucu unsurlar ortaya konulmuştur. Türkiye’de yeni olan bu terim pek çok yönden ele alınması gereken dikkat çeken bir terimdir. Psikolojik sağamlık yalnızca betimsel açıdan değil aynı zamanda deneysel açıdan da üzerinde araştırma yapılmaya uygundur (Uysal, 2019, s. 14).

2.3.3. Psikolojik sağamlığı etkileyen faktörler

Psikolojik sağamlık konusunda gerçekleştirilen tanımlar incelendiğinde, psikolojik sağamlığın bireyin bir takım risk faktörlerine iyi adapte olunduğunda veya olağan gelişimsel sonuçlara ulaşıldığında ortaya çıktığından söz edilmektedir. Dolayısıyla, psikolojik sağamlığı ifade etmek için koruyucu etkenlerin ve riskin yansımalarının kavranması konunun daha iyi kavranmasını sağlayacaktır (Bahadır, 2009, s. 8). Dolayısıyla uzun yıllardır gerçekleştirilen araştırmalar neticesinde, psikolojik sağamlık farklı şekillerde açıklanmış ve kişilerdeki psikolojik sağamlığı destekleyen faktörler incelenmiştir. Psikolojik sağamlık, bir olumsuzluk durumu; taşınma, şehir değiştirme, bozuk aile yapısı, yoksulluk, doğal afetler, terör, boşanma gibi durumlarla karşılaşıldığında, koruyucu unsurlarla risk unsurlarının etkileşimi neticesinde gelişen

aktif süreç kapsamında, bireyin yaşamındaki değişikliğe uyum sağlamasını kapsamaktadır (Özer, 2013, s. 16).

Psikolojik sağlamlık genel olarak bireysel bir nitelik şeklinde ifade edilir. Ancak kişinin kendisi dışında mevcut psikolojik sağlamlık unsurları da vardır. Bunlar kişinin kriz anları ile başa çıkmasına katkıda bulunacak olan dışsal unsurlardır. Bazıları gerek psikolojik sağlamlık unsuru gerekse koruyucu faktör olabilir (Bolat, 2013, s. 5). Psikolojik sağlamlık konusundaki tanımlar incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın bireyin bazı risk unsurlarına maruz kaldıktan sonra, koruyucu unsurlar vasıtası ile risk teşkil eden durumların olumsuz yansımalarına iyi adaptasyonu veya normal gelişimsel sonuçlara ulaştığı durumların sonucunda oluştuğundan bahsedilmiştir. Dolayısıyla, psikolojik sağlamlığı açıklamak için risk unsurlarının, koruyucu unsurların ve olumlu sonuçların kavranmasına gereksinim duyulmaktadır (Şar, 2016, s. 27). Psikolojik sağlamlığa etki eden bu unsurlar aşağıda başlıklarla ifade edilmiştir.

2.3.3.1. Risk faktörleri

Psikolojik sağlamlıkta birçok risk faktörü bulunmaktadır. Risk unsurlarının çok sayıda olması daha yüksek risk yaratır. Risk unsurları zihinsel sağlık sorunlarının daha uzun süreli, daha ciddi oluşu, yinelenme ihtimali ile alakalı faktörlerdir (Bolat, 2013: 30). Genellikle risk unsurları birbirini izleyen olumsuz tecrübelerin yarattığı toplu yaşamsal olayları ve özel tecrübeler (doğal afeti savaş, yas, boşanma), kronik güçlükler ve akut travmalar risk unsurları şeklinde ifade edilmekte ve genel nüfustaki “gelişimsel zorluklar” şeklinde açıklanmaktadır (Özer, 2013, s. 38).

– Bireysel Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlık noktasında belirleyici olan kişisel risk unsurları kapsamında zararlı alışkanlıklar oldukça öneme sahiptir. Bunun yanında yapılan çalışmalarda bireysel risk faktörleri içerisinde özgüven düzeyinin düşük olması, stres ve kaygıyla etkili bir biçimde başa çıkma stratejileri geliştirememesi, kendini kontrol etme becerisinin düşük olması, saldırgan kişilik modeline sahip olma, toplumsal değerlere uzak olma ve uyumsuz davranışlar sergileme davranışlarının yer aldığı belirtilmektedir (Çataloğlu, 2011, s. 48).

– Ailesel Risk Faktörleri

Kişilerin olumsuz, güç şartlar altında uyumlarını devam ettirmeye ilişkin çabalarına engel yaratan veya kişilerin olumsuz tecrübeler yaşamalarına ortam sunan ailesel nitelikler, aileye bağlı risk unsurları şeklinde açıklanmaktadır (Özer, 2013, s. 41). Psikolojik sağlamlıkta aile ile ilgili risk unsurları; anne-babaların devam eden hastalıkları veya madde bağımlılıkları, alkol kullanması, aile içi şiddet, boşanma ve istismardır (Bolat, 2013, s. 29).

En az dört çocuğu olan kalabalık aile bireylerini içinde barındırma, iki çocuk arasındaki yaş aralığının 2 yıldan az olması koşulu, ruhsal/kronik bir hastalığı bulunan ebeveynlere sahip olma, uyuşturucu madde bağımlısı ya da sabıkası olan anne babaya sahip olma, evlat edinilme, anne babanın boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn sahipliği, aile içi şiddete maruz kalmak gibi etkenler şeklinde ifade edilmektedir. Bu risk unsurlarına ilişkin ailesel koruma görevi üstlenen faktörler ise pozitif anne-çocuk ilişkisi, çocukların gelecek hayatlarına yönelik ailenin olumlu beklenti durumları içine girmesi, aileyle birlikte yaşama, iyi eğitim almış ebeveynlere sahip olma gibi nitelikleri kapsamaktadır (Öz ve Bahtiyar-Yılmaz, 2009, s. 84).

Bazen ebeveyn tutumları da psikolojik sağlamlıkta risk faktörü olabilmektedir. Özellikle aşırı koruyucu ailelerde, çocuğun yerine getirmesi gereken birçok iş ve sorumluluk ebeveynleri tarafından yapıldığı için çocuğun karşı karşıya kalacağı herhangi bir problem çözme becerisi gelişmemektedir. Aile içinde neredeyse hemen her şey ebeveynlerince kararlaştırılan, planlanan, düşünülen, gerçek yaşamda bazı problemlerle karşı karşıya kaldıklarında ya sorunun üstesinden gelememektedirler ya da sorunlarla yüzleşmek ve üstesinden gelmek yerine onlardan uzak durmayı, uyulturucu madde, alkol, sigara gibi zararlı alışkanlıklarla bunları bastırma yolunu seçmektedirler (Sezgin, 2016, s. 17).

– Çevresel Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlıkta sosyal - çevresel risk unsurları: Sosyo-ekonomik düzeyin yüksek olmaması, işsizlik, göç ve şiddet içeren çevredir (Bolat, 2013, s. 29). Bunun yanında literatürde yer alan çalışmalarda ailevi felaketler, toplumsal şiddet olayları, çocuk ihmal ve evsizlik gibi olumsuzlukların da çevresel risk faktörleri arasında olduğu belirtilmektedir (Erarslan, 2014, s. 10).

2.3.3.2. Koruyucu faktörler

Risk ve zorlayıcı şartlar altında büyüyen çocuk ve ergenlerin, gelişim süreçlerini tehdit eden bütün olumsuz durumlara karşın, nasıl başarılı olabildikleri ve psikolojik açıdan sağlıklı kalabildiklerinin görülmesi, benzer şartlar altındaki başka çocuk ve gençlere dair gerçekleştirilebilecek önleyici çalışmalara ciddi oranda ışık tutacaktır. Bu yüzden psikolojik sağlık terimi, önleyici çalışmalar içerisinde dikkat çekici ve etkin bir terim haline gelmeye başlamıştır (Özer, 2013, s. 3).

Her birey belli düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahiptir. Önemli olan nokta bu niteliğin kişinin problemlerinin üstesinden gelebilmesini sağlayacak ölçüde oluşudur. Bu ölçüyü saptayan koruyucu etkenlerin varlığıdır. Gerilime dayanma becerisi bireyden bireye değişiklik gösterir. Fakat herkesin bir sınırı vardır (Bolat, 2013, s. 33). Bu noktada koruyucu faktörler insanların psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olmasına katkı sağlamaktadır. Çünkü koruyucu faktörler, kişinin kendisinde, ailesinde ya da çevresinde stres ortamı oluşturan durum ve şartların etkilerini en aza indiren niteliklerdir (Sezgin, 2016, s. 15). Literatürde var olan çalışmalarda da psikolojik sağlamlığın azalmasında risk faktörleri etkili iken artırılmasında koruyucu faktörlerin etkin olduğu ifade edilmektedir (Akduman ve diğerleri, 2018, s. 769). Koruyucu faktörler aşağıda belirtilen süreçler sayesinde psikolojik sağlamlığı artırmaktadır;

- Problem teşkil eden bir durum veya stres etmeninin tehlikelilik oranını azaltmak,
- Stres etmenlerine maruz kalmayı azaltmak,
- Stres etmeninden meydana gelen problemli zincirleme ve seri olguların döngüsünü kırmak,
- Olumlu doğrultudaki öz-saygıyı ve özgüveni beslemek,
- Olumlu yöndeki birden fazla kapsamlı fırsatları ve düşünceleri artırmak,
- Duyguları düzenlemeyi ve baş etmeyi kolaylaştırmak (Özer, 2013, s. 46).

– Bireysel Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlık konusunda bireysel koruyucu faktörler arasında cinsiyetin önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir. Çataloğlu (2011, s. 18) tarafından ergenlik

dönemindeki kişiler üzerinde yapılan çalışma sonucunda cinsiyet faktörüne bağlı olarak psikolojik sağlık alt ölçek puanlarının değişiklik gösterdiği, erkeklerin “okul-içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler”, “ev-içi ilişkilerde ilgi”, “çevresel aktivitelere katılım”, ölçülerinin kızlara kıyasla daha yüksek olduğu; kızların “arkadaş grubundaki ilgi”, “arkadaş grubu içerisindeki yüksek beklentiler”, “sorun çözme”, “empati”, “eğitimsel beklentiler”, “işbirliği ve etkileşim” seviyelerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özer (2013, s.45) bireysel koruyucu faktörleri aşağıdaki gibi sıralamıştır;

- Yüksek bilişsel işlev
- Pozitif davranış, dışadönük kişilik, kolay mizaç, psikofizyolojik sağlık
- Sorun çözümü için güçlü beceriler
- Hedef ve gelecek odaklılık
- Cinsiyet (kızların sorun geliştirme eğilimi daha düşüktür)

– Aile ile İlgili Koruyucu Faktörler

Aile ilgili koruyucu faktörlerin başında ev ortamı gelmektedir. Organize, yapılandırılmış, fiziksel kalabalığın bulunmadığı bir aile ortamı sağlıkla bağlantılı görülmektedir. Aile ile ilgili koruyucu faktörlerden bir diğeri ebeveyn tutumlarıdır. Tutarlı ve yaşa uyumlu disiplinin bulunduğu ebeveyn davranışları ve kişisel farklılıklara saygılı ve kabul edici ebeveynlerin olması sağlık konusunda önemli etkenlerdendir. Tutarlı, istikrarlı, çocuğun yaşına uygun disiplin metodlarının tercih edildiği ebeveynlik yaklaşımlarının bulunduğu; uygun tutumla örnek olan, ruhsal bakımdan tatmin edici, açık ve etkili etkileşim yöntemlerinin kullanıldığı, birbirine güvenmenin desteklendiği, kişisel değişkenliklere saygılı olduğu ve şartsız kabulün olduğu aile ortamları, psikolojik sağlıkta son derece önemli etkenlerdir. Aile üyeleri de psikolojik sağlıkta koruyucu faktörler arasında yer almaktadır. Tutarlı bakım, uyumlu ve yeterli özen aileden en az bir bireyle (çoğunlukla anne veya baba, kardeş, teyze, dayı, amca, büyük ebeveynler vs.) yakın ilişki halinde olma, dayanıklılıkla bağlantılı görünmektedir. Sağlam çocuklar için en önem arz eden aile üyesi çoğunlukla annedir

(Özer, 2013, s. 56; Bolat, 2013, s. 35). Özer (2013, s. 45) ailesel koruyucu faktörleri aşağıdaki gibi sıralamıştır;

- Yeterli ölçüde finansal kaynaklar
- Pozitif rol model olan yetişkinlerle bir arada olma
- Güvenli, organize ev ortamı
- Aile hikâyesi
- Yüksek nitelikte bakım hizmeti verilmesi
- Güvenli bağlanma

– Çevresel Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlık, demografik niteliklerden etkilenmesini yanı sıra çevresel unsurların da etkisinde kalmaktadır. Literatürde, yapılan çalışmalarda yeterliliğin işlevsel açıklamalarının gelişimsel dönemlere göre değişiklik gösterebildiği ifade edilmektedir. Örneğin; erken gelişim çağında, oyun, benlik güveni, dil gelişimi, motor gelişim, sorun çözme yetileri; okul zamanında yaşıtları ile ilişkiler, kurallara uyma tutumu, toplumsal olarak uyumlu tutum, akademik başarı ve ergenlik döneminde işyerindeki yeterlilik, antisosyal tutumun az olması, akademik başarı olabilmektedir (Masten, 2001, s. 235). Sosyal çevredeki insanlar ile olan ilişkilerin niteliği de çevresel koruyucu etkenler kapsamında bulunmaktadır. Çocuğa arkadaşlık ve yönlendirme sunan ve yardım eden, aile haricindeki destekleyici erişkinlerin (öğretmenler, yaşıtları, aile dostları vb.) varlığı psikolojik sağlamlık bakımından oldukça değerlidir (Bolat, 2013, s. 36). Özer (2013, s. 45) çevresel koruyucu faktörleri aşağıdaki gibi sıralamıştır;

- Güçlü ekonomik durumlar, imkânlar
- Güvenli topluluklar
- Erişilebilir sosyal servisler, kurumlar
- Uygun istekler ve fırsatlar
- İyi komşuluk bağları

Sosyo-ekonomik seviye, bedensel ve cinsel suistimal, fakirlik, ev sahibi olamamak, çocuk ihmali, yeterli ölçüde beslenmeme, olumsuz akran desteği ve toplumsal şiddetle karşı karşıya gelebilme faktörlerini kapsamaktadır. Çevresel koruyucu etkenler ise erişkin bir kişi ile olumlu bağlantı barındırma, olumlu toplumsal destek, pozitif okul ilişkileri, pozitif arkadaş destek durumları ve pozitif bir rol modelinin olabilmesi tarzında ifadeleri içermektedir (Öz ve Bahtiyar-Yılmaz, 2009, s. 84).

– Olumlu Sonuçlar

Psikolojik sağlamlık, her şeyden önce tanı ve tedbir terimleri ile birlikte zaman geçtikçe eğitim ortamında önemini artırmaktadır. Kişinin sağlıklı olabilmesi, hayatı boyunca farklı gelişim çağlarında gelişimsel rollerini sağlıklı bir şekilde başarabilmesi ve toplumsal görevlerinde uyumlu tutum sergileyebilmesi, olumlu ve sağlıklı bir kişilik ve benlik gelişimi ile ifade edilebilir. Kişi, hayatı boyunca süregelen düzenini bozan ve hayatını negatif anlamda etkileyen birden fazla yaşamsal olgularla baş başa kalmaktadır. Kişinin baş etmek mecburiyetinde olduğu bu durumlarla ilgili olarak geliştirdiği çeşitli işlevsel ve işlevsel olmayan tutum mekanizmalar bulunmaktadır. Bu mekanizmaları kullanabilme ve hayatın getirmiş olduğu güçlüklerle uygun adaptasyonlar sağlama, zorluklarla başa çıkabilme gücü olarak belirtilmektedir (Bolat, 2013, s. 8).

Her kişinin risk durumları ve koruyucu etkenleri birbirinden farklı olabileceği gibi neticelerin de etkileri çeşitlilik sergileyebilir. Bunun yanı sıra koruyucu etkenler her insanda benzer tesiri göstermeyebilir, kişisel değişkenlikler ortaya çıkabilir. Bu bakımdan psikolojik sağlamlığın göstergesi olarak pozitif neticelerin gözlemlenmesi önem arz eder. Psikolojik sağlamlık ile alakalı birden fazla çalışmada da, riskin ifadesi yalnız başına yetersiz kalmış bununla beraber, elde edilen toplumsal ya da akademik alanlardaki yeterlik gibi olumlu neticelerin saptanması tercih edilmiştir (Sezgin, 2016, s. 19).

Kişi, hayatında zorluklarla karşı karşıya kalırken, aynı anda bu zorluklara karşı bir tampon görevi gören bazı koruyucu kişisel ve çevresel etkenlerle de karşılaşmaktadır. Şayet koruma yeterli gelirse, kişi hayatında önemli bir yıkıcı etki olmaksızın güçlüklerle uyum sağlamaktadır. Kişi bu durumda güvenli bir bölgede veya dengede (homeostasis) kalmakta veya daha yüksek bir sağlamlık seviyesine doğru ilerleme kaydetmeye çalışmaktadır, çünkü zorluklarla baş edebilme, kişilerin duygusal potansiyelini ve

sağlıklı mücadele etme yöntemlerini geliştirmektedir. Yeterli koruma olmadan, kişi psikolojik bakımdan yıkıcı bir döneme girmekte ve zamanla bu yıkıcılıkla tekrar bütünleşmektedir (Bolat, 2013, s. 37).

2.3.4. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri

Yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olan kişilerin mevcut bir takım nitelikleri mevcuttur. Tümlü ve Recepoğlu (2013, s. 206) psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin temel niteliklerini aşağıdaki gibi sıralamışlardır;

- Bireyin ilerleme görevlerini yerine getirmesi gerekmektedir,
- Akademik başarı düzeyini yükseltmesi gerektiğinin farkındadır,
- Olumlu sosyal ilişki bağlantılarının /toplumsal bakımdan yeterliliğe sahip olmaktadır,
- Neşeli olması ve hayatın tadına varabilmesi gerekmektedir,
- Suç kapsamına giren tutumlardan ve düşüncelerden uzak kalmaktadır,
- Patolojik düşüncelere ve eğilimlere sahip olmaması gerekmektedir,
- Hissel bir biçimde meydana gelen problemler ya da belirtiler az seviyeye indirgenmektedir,
- Sosyal çevre ile uyumluluk içerisinde olan davranışlar sergilemektedir,
- Toplumsal duyarlılık aktivitelerinde etkin hale gelebilmektedir,
- Psikolojik bir biçimde iyilik durumu ile yaşam doyumunun yüksek oranda sağlanması gerekli olmaktadır (akt: Açıkgöz, 2016, s. 18).

Sosyal özellikleri bakımından psikolojik sağlamlık seviyesi düşük olmayan bireyler, etkili iletişim kurabilmekte; ruhsal özellikleri açısından, özgüvenleri, öz saygı seviyeleri ve kendilerini kabulleri, duygularını kontrol etme ve bunun farkına varma becerileri yüksek, yeni şartlara hızlı bir şekilde adaptasyon gösterebilme, endişe ve engellenmeye karşı durabilme kapasiteleri fazladır. Akademik ve bilişsel özellikler açısından bu bireylerin, başarı motivasyonu yüksek; geleceği planlama, düşünme becerilerine sahiptirler. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler, travmatik ve stresli olgularla

etkin biçimde başa çıkabilen, dışsal yüklemelerden ziyade içsel yüklemeler gerçekleştirebilen kişilerdir. Görüldüğü gibi psikolojik sağlık, bireylerin sıkıntılı koşullarda kolayca baş edebilmesini sağlayan duygusal, bilişsel ve toplumsal özellikleri içeren, istenilen bir niteliktir (Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2014, s. 71).

Psikolojik sağlık hakkında gerçekleştirilen araştırmalarda, psikolojik sağlık seviyeleri yüksek bireylerin, karşı karşıya kaldıkları hastalık, şiddet, yoksulluk ve beraberinde birçok stresli yaşamsal olayla, daha başarılı bir şekilde mücadele ettikleri belirlenmiştir. Bu kişilerin, aynı anda etkin sorun çözme becerisi ve etkili kişiler arası iletişim yetileri gibi olumlu niteliklere sahip oldukları belirtilmiştir. Benzer negatif olaylar yaşayıp başarısız olmuş kişilerin psikolojik sağlık seviyelerinin geliştirilerek, karşı karşıya geldikleri problemlerin üstesinden daha kolay gelecekleri veya bu streslerden en az çıkabilecekleri çalışmalarla belirlenmiştir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009, s. 83).

Özer'e (2013, s. 36) göre, psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler, gerçekleştirecekleri tutumu yalnızca belirleyen değil, aynı zamanda tutumun önemine de çok inanan kişilerdir. Güven duygusuna sahip, güçlülere meydan okuyan, durağanlıktan ziyade değişimi ve gelişmeyi kabul eden, stresli yaşam durumlarını; güvenliğini tehdit edici bir öge olarak görmek yerine, kişisel gelişim için bir imkân, öğrenmeye dair gerekli bir basamak olarak gören kişilerdir. Kendileri için önemli ve daha az önemli amaçları ayırtılabilmektedirler. Sağlık niteliği yüksek, sinerjik bireyler; kendi kendini motive eden, başkaları ile işbirliği içerisinde çalışmaktan hoşlanan, içsel kontrol odağına sahip kişilerdir.

2.4. Literatürde Yapılmış İlgili Araştırmalar

2.4.1. Yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar

Besaçi (2019) tarafından yapılan çalışmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde yaşam doyumu ile kaygı ve depresyon seviyeleri arasındaki bağın değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Yapılan çalışmaya On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi sınıf öğretmenliği, özel eğitim ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde öğrenim gören 442 yükseköğrenim öğrencisi dâhil edilmiştir. Çalışma neticesinde ulaşılan

sonuçlara göre yaşam doyumu ve depresyon seviyeleri arasında orta seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu, yaşam doyumu ile sürekli kaygı seviyeleri arasında ise anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra cinsiyet faktörüne göre; erkek öğrencilerin yaşam doyumunun kadınlara göre daha düşük olduğu, öğrencilerin yaş değişkenine göre 18-20 ve 21-23 yaş grubundaki yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin 24 yaş ve üzeri yaş aralığındakilere kıyasla sürekli kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu neticesine varılırken, yaşam doyumu ve depresyon seviyeleri ile yaş faktörü arasında anlamlı bir değişiklik bulunduğu ve düşük ekonomik seviyeye sahip öğrencilerin orta ve yüksek ekonomik seviyedeki öğrencilere göre yaşam doyum oranları daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Berktaş (2019) tarafından yapılan araştırmada İnönü üniversitesinde spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören bireylerin yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İnönü üniversitesinde öğrenim gören 622 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların okuduğu bölüm, cinsiyet değişkeni, spor dalı ve spor yılı değişkenlerinin yaşam doyumu puan ortalamasının anlamlı düzeyde farklılık bulunmadığı, ancak yaş ve gelir seviyesine göre anlamlı bir fark bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cavga (2019: 4) tarafından yapılan araştırmada ortaöğretim öğrencilerinde yaşam doyumu ile ilişkili olan psikolojik unsurların incelenmesi amaçlanmış, 883 öğrencinin katıldığı çalışmanın sonunda öğrencilerin yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlık seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Dönmez ve Soyer (2019) beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının yaşam doyumları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarını ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın örneklem grubunu çeşitli üniversitelerinin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 328 beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları oluşturmuştur. Araştırma sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının yaşam doyumlarının; cinsiyet, yaş grupları ve öğrenim görülen üniversitelere göre farklılık göstermediğini; sınıf düzeyi ve spor yapma yoğunluklarına bağlı olarak farklılık sergilediğini rapor etmişlerdir.

Demirel (2019)'ın yapmış olduğu çalışmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak özerklik ve duygusal yeterlilik seviyelerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde

2017-2018 eğitim öğretim yılında fakültenin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 500 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda yaşam tatmini puanlarının cinsiyet ve sosyo-ekonomik seviyeye bağlı olarak farklılık göstermediği, aile yaklaşımına bağlı olarak yaşam doyumu puanlarının fark sergilediği tespit edilmiştir. Ayrıca demokratik ve aşırı anlayışlı aile yaklaşımı içinde büyüyen öğrencilerin yaşam doyumu puanları aile ilgisiz, tutarsız ve otoriter davranışlarda bulunanlara kıyasla daha yüksek olduğu, yaşam doyumu, duygusal yeterlik, özerklik arasında da orta düzeyde olumlu ve anlamlı açıdan bir ilişkinin bulunduğu neticesine varılmıştır.

Yolcubal-Bayrak (2019) tarafından ortaya koyulan çalışma kapsamında yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde yaşam doyumu ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Çalışmaya Türkiye’de yer alan bir üniversitede öğrenim gören 374 gönüllü üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda yaşam doyumu ile sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, yaş, cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiş olup duygu düzenleme ve yaşam doyumu söz konusu faktörler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Ayrıca yaşam doyumu ile duygu düzenleme arasında düşük seviyede anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ve bu durumun duygu düzenlemenin yaşam doyumu ile bağlantılı olduğu neticesine varılmıştır.

Sincar (2019)’ın yapmış olduğu çalışmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin genel yaşam doyumu ve depresyon durumlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Gaziantep Üniversitesi’nde öğrenim gören ve üniversitenin çeşitli fakültelerinde okuyan 1180 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan verilere göre yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin yaşam doyumu ile aile gelirleri, okunan kitap sayısı ve en son ne zaman kitap okudukları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, depresyon düzeyinin öğrencinin öğrenim gördüğü bölüm, fakülte, ebeveynlerinin hayatta olması, aile gelir seviyesi, iş endişesi ile yakından bağlantılı olduğu yaşam doyum ve depresyon durumları arasında da anlamlı açıdan bir ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir.

Alorani ve Alradaydeh (2018)’in yapmış olduğu çalışmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 919 öğrenci katılmıştır.

Araştırmanın sonunda algılanan sosyal destek düzeyi ve psikolojik iyi oluş ile öğrencilerin yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Parpouchi ve diğerleri (2013) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği rapor edilmiştir.

Barış (2017)'in yapmış olduğu çalışmada yükseköğrenim düzeyi eğitim alan kişilerin bir ders dönemi süresince pozitif psikoloji dersi alan ve almayan bireylerin yaşam doyumları ile bağlanma stillerinin karşılaştırılması incelenmiştir. Araştırmaya İstanbul'da eğitim veren Üsküdar üniversitesinde öğrenim gören 745 erkek ve 1715 kadın olmak üzere 2460 öğrenci dâhil edilmiştir. Bunlardan sadece 1000 tanesi pozitif psikoloji dersi görmüştür. Araştırmanın sonunda pozitif psikoloji dersi alan ve almayan kadın öğrencilerin yaşam doyumları erkek öğrencilerin yaşam doyumlarından daha yüksek seviyede olduğu ve anlamlı düzeyde bulunduğu, pozitif psikoloji dersini almış veya almamış olan öğrencilerin yaşam doyum puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı rapor edilmiştir.

Etiler (2017)'in yapmış olduğu yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde sürdürülen araştırmada öğrencilerin spora katılım düzeyleri ve bazı demografik değişkenlere göre yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmıştır, araştırmada spora katılımın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını pozitif açıdan etkileyen bir unsur olduğu tespit edilmiş, bu kapsamda yaşam doyumunun artırılmasında sporun faydalı olabileceği vurgulanmıştır.

Durmaz (2017) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel egzersizden hoşlanma yaşam doyum ve umutsuzluk düzeylerinin kıyaslanması amaçlanmıştır. Araştırmaya Sütçü İmam Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinin bölümlerinde 2015-2016 eğitim öğretim döneminde eğitim alan 280 öğrenci dâhil edilmiştir. Yapılan çalışma neticesinde ulaşılan verilere göre yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin fiziksel egzersizden hoşlanma, yaşam doyumları ve umutsuzluk durumları ile cinsiyet değişkeni arasında rakamsal olarak anlamlı bir fark olmadığı, öğrencilerin yaşam doyum durumlarında spor yapma nedenlerine göre rakamsal olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca Üniversite öğrencilerinin fiziksel egzersizden hoşlanma, yaşam doyum ve umutsuzluk durumları ile aktiflikleri arasında rakamsal

olarak anlamlı farklılık bulunduğu ve fiziksel egzersizden hoşlanma yaşam doyumu ve umutsuzluk durumları arasında anlamlı fark bulunduğu neticesine varılmıştır.

Kalfa (2017) tarafından yapılan araştırmada Uşak Üniversitesi örneği üzerinden spor bilimleri ve eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu ve serbest zaman tatmininin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Araştırma kapsamına Uşak Üniversitesi bünyesinden beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencileri içinden öğrenim gören 1107 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma neticesinde ulaşılan verilere göre yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumuna dair algıların birbirlerini olumlu yönde etkilediği, spor bilimleri öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencileri arasında yaşam doyum oranları bakımından anlamlı bir farkın olmadığı, spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman doyumunda, eğitim fakültesi öğrencilerinden daha üstün durumda oldukları tespit edilmiştir.

Özkaya (2017) tarafından yapılan çalışmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin yalnızlık seviyeleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Yapılan çalışma kapsamına Haliç Üniversitesi'nde 2016-2017 eğitim öğretim yılında eğitim alan 375 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda yaşam doyumu ve yalnızlık seviyeleri arasında orta ve olumsuz yönde bir ilişkinin olduğu, öğrencilerin yalnızlık ölçeği puanları yükseldikçe yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaş, ekonomik durum, cinsiyet ve algılanan akademik başarı faktörleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmuş, gelecekte beklenen, sosyal aktivite ve sosyal ilişki faktörleri ile yalnızlık ve yaşam tatmini seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir.

Sagone ve De Caroli (2016) tarafından yapılan çalışmada da adolesanlarda yaşam doyumu ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öz-yeterlik düzeyinin yaşam doyumunu olumlu açıdan etkileyen bir unsur olduğu rapor edilmiştir. Durmuş (2015) tarafından yapılan diğer bir çalışmada psikolojik danışmanlarda yaşam doyumu ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öz-yeterlik ile yaşam doyumu arasında pozitif açıdan anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sarıkadioğlu (2016)'nın yükseköğrenim düzeyi öğrencilerle ilgili gerçekleştirdiği araştırmada ise yaşam doyumu ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Özdaş (2017) tarafından yapılan, 25 ve üzeri yaş grubunda yer alan yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Ertekin-Pınar ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmada üniversitelerin sağlıkla ilgili bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin tükenmişlik seviyeleri ile yaşam doyum seviyeleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmış, araştırmaya son sınıflarda öğrenim gören 204 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin tükenmişlik seviyeleri ile yaşam doyum seviyeleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin tükenmişlik düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cazan ve Natasa (2015)'nin yapmış olduğu araştırmada yükseköğretim düzeyi öğrencilerde duygusal zekânın yaşam doyumu ve farklı psikolojik durumlar arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının yükseldiği, buna karşılık algılanan stres, kaygı ve tükenmişlik düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Kong ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmada da genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmanın sonunda psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olmasının yaşam doyumunu artıran bir unsur olduğu bulunmuştur.

Bektaş (2014)'ın yapmış olduğu araştırmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde yaşam doyumu ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışma sadece sosyal medya kullanan öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Araştırmaya Toros Üniversitesi, Mersin Üniversitesi ve Çukurova Üniversitesi'nde ön lisans ve lisans düzeyinde öğrenim gören 500 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda öğrencilerin duygusal zekâ seviyeleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da yükseldiği bulunmuştur.

İnci (2014) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrenimi gören öğretmen adaylarında duygusal zekâ düzeyi ve yaşam doyumunu etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya Çanakkale Üniversitesi Onsekiz Mart

Üniversitesi'nin öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören 94 erkek ve 246 kadın olmak üzere toplam 340 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğretmen adaylarının genel yaşam doyum seviyelerinin orta seviyenin üzerinde bulunduğu belirlenmiştir. Öğretmen adaylarında duygusal zekâ ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm faktörlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Aynı çalışmada aile gelir düzeyinin yaşam doyumunu üzerinde dikkat çeken bir etken olduğu belirlenmiş, öğrencilerin aile gelir düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tuncer (2014) tarafından yapılan çalışmada bir grup yükseköğrenim düzeyi öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete seviyelerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyum seviyelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul Teknik Üniversitesi, Işık Üniversitesi ve Bahçeşehir Üniversitesi'nde 2015-2016 eğitim öğretim yaz okulu döneminde öğrenim gören 227 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyum seviyeleri ile sosyal anksiyete seviyeleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, sosyal anksiyete ile yaşam doyum arasındaki ilişkinin açıklayıcılık gücünü tespit etmek üzere yapılan çalışmada rakamsal olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yükseköğrenim düzeyi öğrencilerinin sosyal anksiyete seviyelerinin yaşam doyum seviyelerini azaltmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akbar ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada ise psikolojik sağlamlığın yaşam doyum üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmanın sonunda psikolojik sağlamlığın yüksek olmasının yaşam doyumunu olumlu açıdan etkilediği belirlenmiştir.

Toprak (2014) tarafından yapılan çalışmada ortaöğretim öğrencilerinde mutluluk ve psikolojik sağlamlık ile yaşam doyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmış, çalışmaya 477 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonunda psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinin yaşam doyumunu yordayan iki önemli değişken olduğu tespit edilmiş, psikolojik sağlamlık ve mutluluk ile yaşam doyum arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ergüner (2017) tarafından yapılan ve yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu %39 gibi önemli bir oranda açıkladığı tespit edilmiştir.

Liu ve diğerkleri (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada duygusal zekâ ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 263 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirildiği zaman duygusal zekâ ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu, bu bağlamda duygusal zekâ seviyesi arttıkça öğrencilerin yaşam doyumlarının da arttığı tespit edilmiştir.

Deniz ve diğerkleri (2012) tarafından yapılan ve üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada Türk öğrenciler ile diğerk ülkelerden eğitim amacıyla Türkiye'ye gelmiş olan yabancı öğrencilerin öz-anlayış ve yaşam doyum düzeyleri ile negatif ve pozitif duygu düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 127 Türk öğrenci ile 122 yabancı uyruklu öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda yabancı uyruklu öğrenciler ile kıyaslandığı zaman Türk öğrencilerin yaşam doyum ve öz-anlayış düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında hem Türk hem de yabancı uyruklu öğrencilerde pozitif ve negatif duygular ile öz-anlayış düzeyinin yaşam doyumunu yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Tuzgöl-Dost (2010) tarafından yapılan çalışmada Türkiye ve Güney Afrika'da bulunan üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi olma durumları ile yaşam doyumlarının çeşitli demografik değişkenler ışığında incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye'de bulunan üniversitelerde öğrenim gören 403 öğrenci ile Güney Afrika'da bulunan üniversitelerde öğrenim gören 400 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda Türkiye'de öğrenim gören öğrenciler ile karşılaştırıldığında Güney Afrika'da bulunan üniversitelerde eğitim alan öğrencilerin öznel iyi oluş ve yaşam doyum seviyelerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Abolghasemi ve Varaniyab (2010) tarafından yapılan çalışmada ise yaşam doyumunu etkileyen psikolojik değişkenlerden stres düzeyinin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyen bir unsur olduğu tespit edilmiştir.

Paschali ve Tsitsas (2010) tarafından yapılan araştırmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde algılanan stres seviyesi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki değerlendirilmiş, araştırmanın sonunda öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı rapor edilmiştir. Matheny ve diğerkleri (2002) tarafından

yapılan benzer bir araştırmada Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin yaşam doyumunu olumsuz açıdan etkilediği belirlenmiştir. Bunun yanında algılanan sosyal destek ve maddi olarak özgür olmanın yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Wright ve Perrone (2010) tarafından yapılan çalışmada ise bağlanma modelleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmış, çalışmada bağlanma stillerinin yaşam doyumunu üzerinde önemli birer etken olduğu bulunmuştur.

Chow (2005)'un yükseköğrenim düzeyi öğrencilerle ilgili yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşam doyumlarını etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 315 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin yaşam doyumlarını etkileyen değişkenlerin başında ebeveyn ile ilişkiler, sosyal çevre ile olan ilişkiler, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarı düzeyinin geldiği tespit edilmiştir.

2.4.2. Öz-yeterlik ile ilgili yapılan araştırmalar

Özyıldırım (2018) tarafından yapılan araştırmada öğretmen adaylarının öz-yeterlik inançlarının sınıf yönetiminde etik duyarlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Akdeniz Üniversitesi eğitim fakültesi bölümünde 2017-2018 eğitim öğretim yılında Türkçe, sosyal bilgiler, fen bilgisi, okul öncesi, ilköğretim matematik ve İngilizce öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören 437 öğrenci dâhil edilmiştir. Ayrıca nitel olarak da 21 öğretmen adayı da araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırma sonunda öğretmen adaylarının etik duyarlılık düzeylerinin bazı boyutlarda yaş, program, cinsiyet ve öğretmenlik mesleğini seçme nedeni gibi değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu, öğretmen adaylarının öz-yeterlik inançları ve öğretmen adaylarının aile bireylerinin eğitim düzeyleri arasında anlamlı seviyede farklılaşmanın ve etik duyarlılık ile öz-yeterlik arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca etik duyarlılığın bazı alt boyutları içinde yer alan öğrenci katılım sağlama ve sınıf yönetiminde öz-yeterlik inancının anlamlı bir yordayıcı unsur olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Van Zyl ve Dhurup (2018) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde öz-yeterlik düzeyi ile yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 222 kadın ve 112 erkek olmak üzere toplam 334 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonunda öğrencilerin öz-yeterlik seviyeleri ile yaşam doyumu ve mutluluk seviyeleri arasında olumlu açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiş, bu bağlamda öz-yeterlik düzeyi yükseldikçe öğrencilerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin de yükseldiği belirlenmiştir.

Altunbaş (2018) tarafından yapılan araştırmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin öz-yeterlik seviyeleri ile spora katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırmaya Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda ve Fatih Eğitim Fakóltesinde okuyan 250 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda araştırmaya dâhil olan öğrencilerin öz-yeterlik ve spora katılım motivasyonu, başarı, eğlence, fiziksel uygunluk, takım üyeliği, yetenek gelişimi, pes etmeme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca öz-yeterlik ve cinsiyet, üniversite sporlarına aktif katılım durumu, spor branşı değişkenleri ile de aralarında anlamlı ve olumlu yönde bir fark bulunduğu belirlenmiştir.

Can ve Cantez (2018)'in yapmış olduğu çalışmada yükseköğrenim düzeyinde eğitim alan öğrencilerin psikolojik sağamlık, mutluluk ve öz-yeterlik seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmaya farklı üniversitelerde öğrenim gören 105 erkek ve 208 kadın olmak üzere 323 öğrenci katılmıştır. Yapılan çalışma neticesinde öğrencilerin öz-yeterlik, mutluluk ve psikolojik sağamlık düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, 1. ve 2. sınıf öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Çalışandemir ve şahin-Baltacı (2017) tarafından yapılan araştırmada okul öncesi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin üniversite uyum düzeylerinin yordayıcısı olarak öz-yeterlik ve yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı üniversitelerden 518 kadın ve 45 erkek olmak üzere 563 okul öncesi öğretmen adayı dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda üniversite uyum düzeyini en çok etkileyen faktörün öz-yeterlik olduğu rapor edilmiştir.

Min ve Paek (2007) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerine verilen sağlık eğitiminin genel öz-yeterlik düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış,

araştırmaya 80 deney ve 68 kontrol grubu olmak üzere toplam 148 öğrenci dâhil edilmiş, deney grubunda bulunan öğrencilere sağlık eğitimi verilirken bu süreçte kontrol grubunda bulunan öğrenciler mevcut derslerine devam etmiştir. Araştırmanın sonunda kontrol grubunu oluşturan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman sağlık eğitimine katılan öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ünver (2016) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulunda eğitim alan öğrencilerin genel öz-yeterlik inançları ile müzik, dans ve oyun derslerine ilişkin motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Muğla, Balıkesir ve Çanakkale illerinde yer alan beden eğitimi ve spor yüksek okullarda öğrenim gören 217 beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencisi, 167 antrenörlük eğitimi bölümü öğrencisi, 101 spor yöneticiliği öğrencisi ve 17 rekreasyon öğrencisi olmak üzere 502 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda öz-yeterlik boyutu ve cinsiyetler arasında rakamsal olarak anlamlı bir farklılık olduğu, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere istinaden daha yüksek düzeyde öz-yeterlik puanlarının olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya dâhil olan öğrencilerin öz-yeterlik seviyeleri ile müzik, dans ve oyun motivasyon düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki bulunduğu, öğrencilerin öz-yeterlik seviyeleri arttıkça motivasyon düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Karaduman (2015)'ın yapmış olduğu çalışmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenip araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Bartın Üniversitesi farklı fakülte ve yüksekokullarda 2014-2015 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 1. ve 4. sınıf öğrencisi olan 529 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda öğrencilerin demografik değişkenleri ile öz-yeterlik algıları ile ilgili araştırma ele alındığında öz-yeterlik ve cinsiyet, fakülte/yüksekokul ve serbest zaman çalışmaları içinde yer alan sinema etkinliği ve kitap okuma etkinliği arasında anlamlı bir farklılık olduğu, öz-yeterlik ve cinsiyete göre erkeklerin lehine olduğu, fakülteye/yüksekokula göre beden eğitimi ve spor yüksekokulunun lehine olduğu, kitap okuma ve sinema etkinliklerin üniversite öğrencilerinin lehine olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin öz-yeterlik algıları ve yaşam boyu öğrenme eğilimleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Joseph ve diğerkleri (2014) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ile öz-yeterlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 590 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kaliteleri ile yaşam doyumları arasında olumlu açıdan anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Mizutani ve diğerkleri (2012) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde sağlık düzeyi ile öz-yeterlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 1197 erkek ve 914 kadın olmak üzere toplam 2111 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin sağlık düzeyleri arttıkça öz-yeterlik düzeylerinin de yükseldiği tespit edilmiştir.

Çakar (2012) tarafından yapılan araştırmada genç yetişkin bireylerde öz-yeterlik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmış, araştırmaya 224 kadın ve 181 erkek genç yetişkin birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda genç yetişkin bireylerde öz-yeterlik düzeyinin yüksek olmasının yaşam doyumunu pozitif açıdan etkilediği belirlenmiştir.

Dave ve diğerkleri (2011)'nin yapmış olduğu araştırmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde öznel iyi oluş ile öz-yeterlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 36 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin öznel iyi oluş seviyeleri ile genel öz-yeterlik seviyeleri arasında olumlu açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Aydiner (2011)'in yapmış olduğu çalışmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumunu ve farklı etkenlere bağlı olarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Sakarya Üniversitesi bünyesinde yer alan çeşitli bölümlerde öğrenim gören 387'si kız 139'u erkek toplam 526 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda öz-yeterlik ile yaşam amaçları arasında anlamlı ve olumlu açıdan bir ilişkinin olduğu, öz-yeterlik ve yaşam amaçları ölçeğinin alt başlıkları arasında da olumlu açıdan bir ilişkinin bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Capri ve diğerkleri (2012) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde Öz-yeterlik düzeyi ile ilişkili psikolojik faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 131 kadın ve 223 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda üniversite

öğrencilerinde yaşam doyumu ve tükenmişlik algısının Öz-yeterlik düzeyi üzerinde önemli birer belirleyici olduğu bulunmuştur.

Dwyer ve Cummings (2001) tarafından yükseköğrenim düzeyi öğrencileri üzerinde sürdürülen araştırmada algılanan sosyal destek düzeyi ile öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 158 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin algılanan sosyal destek seviyeleri ile öz-yeterlik algıları arasında olumlu açıdan anlamlı bir bağ olduğu belirlenmiştir.

2.4.3. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar

Uysal (2019) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin kişiler arası çatışma çözme yetilerinin psikolojik sağlamlık, öz anlayış bakımından değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Araştırmaya Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi bünyesinde bulunan farklı bölümlerde öğrenim gören birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden 303 kadın, 332 erkek toplamda 635 öğrenci dâhil edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda ulaşılan verilere göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz anlayışları arasında olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve kendini açma, kaçınma/yaklaşma, duygusal ifade, yüzleşme puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve özel/genel davranış puanları arasında ise anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı belirlenmiştir.

Aboalshamat ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmada tıp fakültesi ile diş hekimliği fakültesi öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile ilişkili demografik faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 607 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyeleri ile yaşam doyumları arasında olumlu açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğu, psikolojik sağlamlık düzeyinin kadın öğrenciler ve gelir düzeyi iyi olan öğrencilerin avantajına yüksek olduğu belirlenmiştir.

Rudwan ve Alhashimia (2018)'nın yapmış olduğu araştırmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde psikolojik sağlamlık ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 403 erkek ve 597 kadın olmak üzere toplam 1000 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin

cinsiyet faktörüne bağlı olarak anlamlı farklılık sergilediği, buna karşılık öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin yaş grubu değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Can (2018) tarafından yapılan araştırmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin mutluluk psikolojik sağlık ve öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye’de üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören 208 kadın 105 erkek toplamda 323 üniversite öğrencisi dâhil olmuştur. Araştırma sonunda öğrencilerin psikolojik sağlık ile mutluluk ve öz-yeterlik düzeyleri arasında orta seviyede anlamlı bir ilişkinin olduğu, öğrencilerin sınıf düzeyleri, cinsiyetleri ve yaşadıkları yere göre öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve psikolojik sağlık özellikleri arasında manidar bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik sağlık ve öz-yeterlik düzeyleri dördüncü sınıflara istinaden 1-2 ve 3. Sınıf öğrencilerinde daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz (2018) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ile psikolojik sağlıklarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Mersin ili Toros Üniversitesi’nde 2017-2018 eğitim öğretim döneminde eğitim alan 218 1. ve 4. sınıf öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda duygusal zekânın alt boyutlarından duyguların değerlendirilmesi ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir fark bulunduğu, bireylerin iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt ölçeği ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farkın olmadığı, öğrencilerin cinsiyetleriyle, duygusal zekâ ve duygusal zekânın alt boyutları ile psikolojik sağlık arasında da anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir.

Keye ve Pidgeon (2013)’ın yapmış olduğu araştırma kapsamında yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde psikolojik sağlık ile öz-yeterlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 39 kadın ve 102 erkek olmak üzere toplam 141 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonunda öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile öz-yeterlik seviyeleri arasında olumlu açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Hamill (2003)’ın yapmış olduğu araştırmada da yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde psikolojik sağlık düzeyi üzerinde özyeterliğin önemli bir belirleyici olduğu rapor edilmiştir.

Açıkgöz (2016)'ün yapmış olduğu çalışmada Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah biçimleri ve mutluluk seviyesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi bir, iki ve üçüncü sınıflarda 2015-2016 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 208 kadın, 185 erkek olmak üzere 393 öğrenci araştırmaya dâhil edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda ulaşılan verilere göre öğrencilerin sınıf seviyesine göre psikolojik sağlamlık puanı ile kendini geliştirici mizah puan ortalaması birinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerine göre ikinci sınıf öğrencilerinin daha düşük olduğu, psikolojik sağlamlık puanının cinsiyete göre ise de anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık, kendini geliştirici mizah ile olumlu ve anlamlı yönde ilişkinin olduğu, aile yapısı ve babanın eğitim durumu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir.

Sezgin (2016) tarafından yapılan araştırmada Dicle Üniversitesi örneği üzerinden üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık seviyelerinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Araştırmaya Dicle Üniversitesi'nde 2014-2015 eğitim öğretim yılında çeşitli fakülte ve bölümlerde öğrenim gören 615 öğrenci dâhil edilmiştir. Yapılan çalışma neticesinde ulaşılan verilere göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin yüksek olduğu, dindarlık boyutlarına göre üniversite öğrencilerinin genelinin inançlı olduğu, dini bilgilerinin yüksek olduğu, duygu ve etki boyutunda ise ortanın üstünde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlara istinaden daha yüksek olduğu, anne eğitim durumu arttıkça da psikolojik sağlamlık seviyesi yükselirken baba eğitim seviyesine bağlı olarak psikolojik sağlamlığın farklılaşmadığı ve dindarlık duygu boyutuyla psikolojik sağlamlık seviyeleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu neticesine varılmıştır.

Şar (2016) tarafından yapılan çalışmada sportif faaliyetlerle ilgilenen ve ilgilenmeyen kişilerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin farklı etkenlere göre değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Sakarya Üniversitesinde 2015-2016 eğitim öğretim yılında eğitim fakültesinde öğrenim gören 166 öğrenci ile spor bilimlerinde öğrenim gören 199 öğrenci toplamda 365 öğrenci dâhil edilmiştir. Yapılan araştırma kapsamında ulaşılan verilere göre eğitim fakültesi ve spor bilimleri

öğrencilerinin yeme alışkanlıkları, akademik başarı, spor branşları, spor yapma yılı, ebeveyn tutumu, spor yapma durumları temel alındığında psikolojik dayanıklılık puanlarına istinaden anlamlı seviyede farklılaşmaya neden olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kişilik durumları açısından da cinsiyet, spor yapma durumu, sosyal ekonomik durum ve spor yapma yılı gibi değişkenler açısından da anlamlı düzeyde farklılaşma yaşandığı, ama öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin zararlı alışkanlık kullanma durumu yönünden herhangi bir farklılaşmaya yol açmadığı neticesine varılmıştır.

Bajaj ve Pande (2016)'nin yapmış olduğu araştırmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde psikolojik sağlamlık düzeyinin dikkat, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 327 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin dikkat becerisi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu pozitif açıdan etkilediği belirlenmiştir.

McGillivray ve Pidgeon (2015)'in yapmış olduğu araştırmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde psikolojik sağlamlık düzeyi ile uyku problemleri ve dikkat düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 89 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça dikkat becerilerinin de yükseldiği, buna karşılık uyku problemi yaşama durumlarının azaldığı rapor edilmiştir.

Pidgeon ve diğerleri (2014)'nin yapmış olduğu araştırmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde psikolojik sağlamlık ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya farklı ülkelerde yer alan üniversitelerde öğrenim gören 214 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen değişkenlerin başında algılanan sosyal destek ve psikolojik sorun yaşamının geldiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan öğrencilerde psikolojik sorun yaşama düzeyinin yüksek olduğu, sosyal destek alma düzeyinin ise düşük olduğu tespit edilmiştir.

Liu ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık ve psikolojik uyum arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya toplam 412 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonunda öğrencilerin benlik saygıları ile psikolojik sağlamlık ve psikolojik uyum

düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu, bu kapsamda öğrencilerin benlik saygıları yükseldikçe psikolojik uyum ve psikolojik sağlık düzeylerinin de yükseldiği tespit edilmiştir.

Bolat (2013)'ın yapmış olduğu çalışmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin psikolojik sağlık ve öz anlayışları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Ereğli Kemal Akman Eğitim Fakültesinde 2012-2013 eğitim öğretim yılında öğrenim gören tüm sınıfların dâhil olduğu 479 öğrenci dâhil edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda ulaşılan verilere göre yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin öz anlayış puanları ile psikolojik sağlık alt boyutları kapsamında yer alan iyimser olma, girişimci olma, güçlü olma ve iletişim arasında pozitif yönde ve anlamlı açıdan bir ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra öğrencilerin psikolojik sağlık alt boyutları öngörü, lider olma, amaca ulaşma, psikolojik sağlık ve lider olma ile öz anlayış puanları arasında olumlu açıdan ve anlamlı bir ilişkinin de olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özer (2013)'in yapmış olduğu çalışmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin psikolojik sağlık seviyelerinin duygusal zekâ ve beş unsur kişilik nitelikleri yönünden değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim fakültesi ve Selçuk Üniversitesi sağlık bilimleri, mühendislik ve mimarlık, teknik eğitim, mesleki eğitim ve beden eğitim ve spor fakültelerinde 2011-2012 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 766 öğrenci dâhil edilmiştir. Yapılan çalışma neticesinde ulaşılan verilere göre göre duygusal zekâ nitelikleri ile psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin psikolojik sağlık puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm puanları arasında olumsuz açıdan ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı açıdan bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Eryılmaz (2012) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı kontrol odağı, iyimserlik, benlik saygısı, yaşam doyumu ve yordamanın değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Muğla Üniversitesi bünyesinde bulunan eğitim fakültesi, fen edebiyat fakültesi ve iktisadi idari bilimler fakültesinin iki ve dördüncü sınıflarında öğrenim gören 627 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda

psikolojik sağlamlık ile yaşam doyum, iyimserlik ve kontrol odağı, benlik saygısı arasında rakamsal olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu ancak psikolojik sağlamlık ile kontrol odağı arasında tek başına anlamlı bir katkısının olmadığı tespit edilmiştir.

Peng ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin kötü yaşam olaylarının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 1998 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin kötü yaşam olaylarına maruz kalmalarının psikolojik sağlamlık düzeyini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Souri ve Hasanirad (2011)'ın yapmış olduğu araştırmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde psikolojik sağlamlık ile iyimserlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Yapılan alışma kapsamına 213 erkek ve 191 kadın öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerde psikolojik sağlamlık seviyesinin psikolojik iyi oluş ve iyimserlik düzeyi üzerinde pozitif etkileri bulunduğu belirlenmiştir.

BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM

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

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “ilişkisel tarama modeli” kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2018, s. 114).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise bu evren içerisinde kolayda örnekleme yoluyla seçilen en az üç yıl spor yapan 366’ sı erkek, 108’i kadın olmak üzere toplam 474 spor bilimi öğrencisi oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur” (Karagöz, 2017, s. 66).

Tablo 3.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik değişkenlerine ilişkin dağılımları.

Cinsiyet	n	%
Erkek	366	77,2
Kadın	108	22,8
Öğrenim Görülen Bölüm	n	%
Antrenörlük Eğitimi	121	25,5
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	149	31,4
Spor Yöneticiliği	112	23,6
Rekreasyon	92	19,4

Tablo 3.1’ de spor bilimleri öğrencilerinin demografik değişkenlerine ilişkin dağılımlarına yer verilmiştir. Öğrencilerin %77.2’si erkek (n=366) %22.8’i ise (n=108) kadınlardan oluşmaktadır. Öğrencilerin %25.5’inin (n=121) antrenörlük eğitimi, %31.4’ünün (n=149) beden eğitimi ve spor öğretmenliği; %23.6’sının spor yöneticiliği; %19.4’ünün ise (n=92) rekreasyon bölümü öğrencilerinden oluştuğu tespit edilmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri toplanmadan önce Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi’nin Etik Kurulundan onay alınmıştır. Alınan onayın ardından öğrencilere derslerinin sorumlu öğretim elamanlarının uygun gördükleri ders saatlerinde ulaşılmıştır. Uygulamanın başında araştırma hakkında gerekli bilgiler (araştırmanın amacı, süresi, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, sadece bilimsel amaçlar için kullanılacağı) sözlü ve yazılı olarak öğrencilere araştırmacı tarafından bizzat verilmiştir. Ardından sıralı bir şekilde kitapçık haline getirilmiş olan kişisel bilgi formu, yaşam doyum ölçeği, öz-yeterlik ölçeği ve psikolojik sağlık ölçeği öğrencilere dağıtılmıştır. Öğrencilere verilen bilgilerin ardından gönüllü katılım göstermek isteyen öğrencilerden veriler toplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ölçme araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Yaşam Doyumu”, “Genel Öz-yeterlik” ve “Kısa Psikolojik Sağlık” ölçekleri kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Öğrenciler hakkında daha detaylı bilgi toplamak amacıyla araştırmada kullanmak üzere araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, sınıf, aile gelir durumu ve spor yılı gibi çeşitli bilgilere ulaşılmak hedeflenmiştir.

3.4.2. Yaşam doyumu ölçeği

Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen yaşam doyumu ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır. Ölçme aracı (1) Kesinlikle katılmıyorum – (7) Kesinlikle katılıyorum şeklinde 7 dereceli likert tipinde ve 5 maddeden oluşmaktadır. (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Diener ve diğerleri çalışmalarında ölçeğin Cronbach Alpha katsayısını .87, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak tespit etmişlerdir. Ölçme aracının Türkçe uyarlama çalışması ise Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Köker (1991) tarafından Türkiye’deki popülasyona uyarlanan çalışmada Cronbach Alpha katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada yaşam doyumuna ait Cronbach Alpha (α) iç tutarlılık katsayısı .81 olarak tespit edilmiştir.

3.4.3. Öz-yeterlik ölçeği

Spor bilimleri öğrencilerinin öz-yeterlik algılarını ölçmek amacıyla “Genel Öz-yeterlik” (General Self Efficacy Scale) ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilmiş Türkçe uyarlaması ise Yeşilay, Schwarzer ve Jerusalem (1997) tarafından yapılmıştır. Ölçme aracı 4 likert tipinde (1=doğru değil, 2=biraz doğru, 3=daha doğru, 4=tümüyle doğru) 10 maddeden oluşmaktadır. Değerlendirme ölçekte yer alan 10 maddenin ortalaması alınarak yapılmıştır. Ölçme aracının mevcut durumda 33 dilde uyarlanmış hali vardır. Ölçme aracı için 23 ülkeden alınan örneklerde, Cronbach’ın Alpha katysayıları .76 ila .90 arasında değişirken, çoğunluğunda .80 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada öz-yeterlik ölçeğine ait Cronbach Alpha (α) iç tutarlılık katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir.

3.4.4. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ)

Spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen Doğan (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten bir katılımcının yüksek puan alması, onun yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ait Cronbach Alpha katsayısı .83 olarak bulunmuştur (Doğan, 2015). Bu çalışmada psikolojik

sağlamlık ölçeğine ait Cronbach Alpha (α) iç tutarlılık katsayısı .69 olarak tespit edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler tek tek kontrol edilmiş ve kodlanarak SPSS 25.0 paket programına aktarılmıştır. Yapılacak istatistiksel analizlere karar vermeden önce veriler normallik sınamasına tabi tutulmuştur. Normallik sınamasında verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri dikkate alınmıştır. Yapılan istatistiksel analizin sonucunda verilerin $-2 > \dots < +2$ aralığında olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu ifade edilmiştir (George ve Mallery, 2001, ss. 86-87). Normal dağılıma uygun veriler; betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (one way-ANOVA), pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılarak çözümlenmiştir.

BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Yaşam Doyumu	Erkek	366	20,83	6,66	-2,77	,00
	Kadın	108	22,83	6,27		

Tablo 4.1’ de öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre farklılaştığını göstermektedir ($t=-2.77$; $p< .05$).

Tablo 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının öğrenim görülen bölümlere göre tek yönlü varyans analizi karşılaştırma sonuçları.

	Öğrenim Görülen Bölüm	n	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Yaşam Doyumu	Antrenörlük eğitimi ^a	121	22,50	6,53	6,17	,00	a>c,d b>c,d
	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ^b	149	22,32	6,21			
	Spor Yöneticiliği ^c	112	20,01	6,62			
	Rekreasyon ^d	92	19,59	6,83			

Tablo 4.2’ de öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının öğrenim görülen bölümlere göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının öğrenim görülen bölümlere göre farklılaştığını göstermektedir ($F=6.17$; $p< .05$). Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) testi sonuçlarına göre antrenörlük eğitimi ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu

puanları spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki sonuçları.

Yaşam Doyumu	
Yaş	r
	p

Tablo 4.3’ de öğrencilerin yaşları ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkiyi gösteren “pearson korelasyon” analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin yaşları ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermektedir ($r=.01$; $p>.05$).

Tablo 4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumları ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki sonuçları.

Yaşam Doyumu	
Aile Gelir Durumu	r
	p

Tablo 4.4’ de öğrencilerin aile gelir durumları ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkiyi gösteren “pearson korelasyon” analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin aile gelir durumları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir ($r=.17$; $p<.05$).

Tablo 4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yılları ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki sonuçları.

Yaşam Doyumu	
Spor yılı	r
	p

Tablo 4.5’ de öğrencilerin spor yılları ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkiyi gösteren “pearson korelasyon” analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin spor yılları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir ($r=.10$; $p<.05$).

Tablo 4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin öz-yeterlik puanlarının cinsiyete göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Öz-yeterlik	Erkek	366	29,31	5,63	,06	,95
	Kadın	108	29,28	4,85		

Tablo 4.6’ da öğrencilerinin öz-yeterlik puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerinin öz-yeterlik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir ($t=.06$; $p>.05$).

Tablo 4.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin öz-yeterlik puanlarının öğrenim görülen bölüme göre tek yönlü varyans analizi karşılaştırma sonuçları.

	Öğrenim Görülen Bölüm	n	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Öz Yeterlik	Antrenörlük eğitimi ^a	121	28,63	5,92	,98	,40	
	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ^b	149	29,64	5,09			
	Spor Yöneticiliği ^c	112	29,26	5,57			
	Rekreasyon ^d	92	29,71	5,27			

Tablo 4.7’ de öğrencilerin öz-yeterlik puanlarının öğrenim görülen bölümlere göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin öz-yeterlik puanlarının öğrenim görülen bölümlere göre farklılaşmadığını göstermektedir ($F=.98$; $p>.05$).

Tablo 4.8. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile öz-yeterlik puanları arasındaki ilişki sonuçları.

Öz-yeterlik	
Yaş	r
	p

Tablo 4.8’ de öğrencilerin yaşları ile öz-yeterlik puanları arasındaki ilişkiyi gösteren “pearson korelasyon” analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin yaşları ile öz-yeterlik puanları arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermektedir ($r=.05$; $p>.05$).

Tablo 4.9. Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumları ile öz-yeterlik puanları arasındaki ilişki sonuçları.

		Öz-yeterlik
Aile Gelir	r	,08
Durumu	p	,09

Tablo 4.9’ da öğrencilerin gelir durumları ile öz-yeterlik puanları arasındaki ilişkiyi gösteren “pearson korelasyon” analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin gelir durumları ile öz-yeterlik puanları arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermektedir ($r=.08$; $p>.05$).

Tablo 4.10. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yılları ile öz-yeterlik puanları arasındaki ilişki sonuçları.

		Öz-yeterlik
Spor yılı	r	,06
	p	,19

Tablo 4.10’ da öğrencilerin spor yılları ile öz-yeterlik puanları arasındaki ilişkiyi gösteren “pearson korelasyon” analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin spor yılları ile öz-yeterlik puanları arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermektedir ($r=.06$; $p>.05$).

Tablo 4.11. Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik	Erkek	366	20,20	3,93	1,17	,24
Sağlamlık	Kadın	108	19,71	3,43		

Tablo 4.11’ da öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir ($t=1.17$; $p>.05$).

Tablo 4.12. Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının öğrenim görülen bölüme göre tek yönlü varyans analizi karşılaştırma sonuçları.

	Öğrenim Görülen Bölüm	n	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık	Antrenörlük eğitimi ^a	121	20,27	3,69	1,81	,14	
	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ^b	149	20,54	3,87			
	Spor Yöneticiliği ^c	112	19,48	4,00			
	Rekreasyon ^d	92	19,88	3,64			

Tablo 4.12’ de öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının öğrenim görülen bölümlere göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının öğrenim görülen bölümlere göre farklılaşmadığını göstermektedir ($F=1.81$; $p>.05$).

Tablo 4.13. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişki sonuçları.

Psikolojik Sağlamlık		
Yaş	r	,07
	p	,12

Tablo 4.13’ de öğrencilerin yaşları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişkiyi gösteren “pearson korelasyon” analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin yaşları ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermektedir ($r=.07$; $p>.05$).

Tablo 4.14. Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir durumları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişki sonuçları.

Psikolojik Sağlamlık		
Aile Gelir Durumu	r	,09
	p	,05

Tablo 4.14’ da öğrencilerin gelir durumları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişkiyi gösteren “pearson korelasyon” analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin gelir durumları ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermektedir ($r=.09$; $p>.05$).

Tablo 4.15. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yılları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişki sonuçları.

Psikolojik Sağlamlık	
Spor yılı	r
	,18
	p
	,00**

Tablo 4.15’ de öğrencilerin spor yılları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişkiyi gösteren “pearson korelasyon” analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin spor yılları ile psikolojik sağlamlık puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir ($r=.18$; $p<.05$).

Tablo 4.16. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişki sonuçları.

		Yaşam Doyumu	Öz Yeterlik	Psikolojik Sağlamlık
Yaşam Doyumu	r	---		
	p			
Öz-yeterlik	r	,31	---	
	p	,00**		
Psikolojik Sağlamlık	r	,22	,37	---
	p	,00**	,00**	

Tablo 4.16’ da öğrencilerin yaşam doyumu, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişkiyi gösteren “pearson korelasyon” analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçları yaşam doyumu ile öz-yeterlik ($r=.31$) ve psikolojik sağlamlık ile öz-yeterlik ($r=.37$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında ($r=.22$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir ($p<.05$).

Tablo 4.17. Öğrencilerin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumu üzerine etkisi.

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	7,68	1,87	---	4,10	,00
Öz-yeterlik	,32	,05	,26	5,70	,00
Psikolojik Sağlamlık	,20	,08	,11	2,53	,01
R= ,33	$R^2_{adj}= ,10$				
$F_{(2,471)}=28,69$	$p= ,00$				

Bağımlı değişken=Yaşam Doyumu

Yöntem: Enter

Tablo 17’de öğrencilerin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumu üzerindeki etkisini tespit etmek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin yaşam doyumu üzerindeki göreceli önem sırası öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde öz-yeterlik ($\beta = .26$; $t = 5.70$; $p < .00$) ve psikolojik sağlamlığın ($\beta = .11$; $t = 2.53$; $p < .01$) yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenler yaşam doyumundaki toplam varyansın %10’ unu açıklamaktadır.



BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor bilimleri öğrencilerinin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisinin incelendiği araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları literatür ışığında tartışılmış ve bu bulgulara ait yorum ve sonuçlara yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

- Araştırmanın 1'inci alt problemine ilişkin tartışma

Son yıllarda yapılan birçok çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını etkileyen değişkenlerin ele alındığı görülmektedir (McGillivray ve Pidgeon, 2015, s. 33; Pidgeon ve diğerleri, 2014, s. 14; Liu ve diğerleri, 2014, s. 92). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu etkileyen değişkenlerin ele alındığı bu çalışmada da çalışmaya dahil olan öğrencilerin yaşam doyum seviyeleri cinsiyet faktörüne bağlı olarak değerlendirildiğinde kadın öğrencilerin yaşam doyumlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiş, gruplar arasındaki farklılığın istatistiki yönden anlamlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu neticesine varılmıştır. Alan yazında mevcut bazı araştırma verileri de üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun cinsiyet faktörüne bağlı olarak anlamlı fark sergilediği fikrini desteklemektedir. Besaçi (2019, s. 8) tarafından yapılan çalışmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde yaşam doyumunu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, ilgili çalışmaya 18 ve üzeri yaş grubunda yer alan 442 öğrenci katılmış, çalışmanın sonunda kadın öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Barış (2017, s. 2) tarafından yapılan çalışmada pozitif psikoloji alanında eğitim almış ve almamış olan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun incelenmesi amaçlanmış araştırmaya Üsküdar

Üniversitesi öğrencisi olan 2460 birey katılmıştır. Çalışmanın sonunda pozitif psikoloji dersi alan ve almayan kadın öğrencilerin yaşam doyum seviyelerinin erkek öğrencilerden anlamlı seviyede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Literatürde farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde sürdürülen bazı araştırmalarda ise öğrencilerin cinsiyetlerine göre yaşam doyum oranlarının anlamlı bir fark sergilemediği, bu bağlamda cinsiyetin yaşam doyumunu üzerinde dikkat çeken bir belirleyici olmadığı sonucuna varılmıştır (Eryılmaz, 2012, s. 60; Tuzgöl-Dost, 2010, s. 84). Toros Üniversitesi, Mersin Üniversitesi ve Çukurova Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuyla ilgili gerçekleştirilen bir araştırmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerde duygusal zekâ ve yaşam doyumunu ile alakalı demografik etkenlerin değerlendirilmesi hedeflenmiştir, araştırmaya lisans ve ön lisans düzeyinde öğrenim gören 500 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının cinsiyetlerine bağlı olarak anlamlı fark sergilemediği, bu bağlamda cinsiyetin yaşam doyumunu üzerinde önemli bir etken olmadığı bulunmuştur (Bektaş, 2014, s. 34). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuya ilişkin yer verilen bir başka araştırmada öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerde sosyo-demografik değişkenlere göre yaşam doyumunun incelenmesi amaçlanmış, çalışmada cinsiyet faktörüne bağlı olarak değerlendirildiğinde öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerinin anlamlı fark sergilemediği belirlenmiştir (İnci, 2014, s. 90). Abant İzzet Baysal Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen ve 500 öğrencinin katıldığı diğer bir çalışmanın sonunda öğrencilerin yaşam doyumlarının bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı, buna karşılık yaşam doyum düzeyinin öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Demirel, 2019, s. 56). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, İstanbul-Cerrahpaşa Üniversitesi, Kocaeli Üniversitesi ve Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi örneklemleri üzerinde yapılan bir başka çalışma verisine göre beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının yaşam doyumlarının cinsiyete göre fark göstermediği tespit edilmiştir (Dönmez ve Soyer, 2019, s. 621).

İnönü Üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim alan öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada da spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam doyumunu ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 622 öğrenci katılmış, çalışmanın sonunda cinsiyet faktörüne göre değerlendirildiğinde öğrencilerin yaşam doyum

düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (Berktaş, 2019, s. 29). Yolcubal-Bayrak (2019, s. 5) tarafından yapılan ve 374 öğrencinin katıldığı diğer bir çalışmada da üniversite öğrencilerinde yaşam doyum düzeyinin cinsiyet dâhil olmak üzere birçok demografik değişkene göre anlamlı farklılık sergilemediği belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulguların aksine literatürde yer alan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı bulgularının daha yaygın olduğu göze çarpmaktadır. Araştırma bulguları arasında paralellik olmamasının temelinde araştırmaların farklı sosyo-kültürel bölgelerde yer alan ve farklı yaşam tarzlarına sahip öğrenciler üzerinde yapılmasının yattığı düşünülebilir.

– Araştırmanın 2’inci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Grupların yaşam doyumları arasındaki farklılıklar değerlendirildiği zaman, antrenörlük eğitimi ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinden anlamlı seviyede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan benzer çalışma sonuçları da üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun öğrenim görülen bölüm ve fakülte türü değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği rapor edilmiştir. Eryılmaz (2012, s. 2) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada eğitim fakültesinde yer alan bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının fen-edebiyat fakültesi ile iktisadi ve idari bilimler fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulguların literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun öğrenim görülen bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermesinin temelinde öğrenim görülen bölümlerdeki ders yoğunluğunun birbirinden farklı olmasının, bunun yanında derslerin zorluk derecesinin bölümlere göre farklılık göstermesinin, söz konusu sebeplere paralel olarak öğrenim görülen bölüm türünün öğrencilerin yaşamlarını farklı düzeylerde etkilemesinin yattığı düşünülebilir.

Literatürde farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalarda ise yaşam doyumunun öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Bu konuda yapılan ve öğretmenlik

bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada sosyo-demografik değişkenlere göre öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (İnci, 2014, s. 93). Sincar (2019, s. 26) tarafından yapılan diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ile ilişkili demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya Gaziantep Üniversitesi'nde öğrenim gören 1180 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin öğrenim görülen bölüm (iktisat, ilahiyat, ilköğretim matematik öğretmenliği, İngilizce öğretmenliği, işletme, mimarlık, PDR, sınıf öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği) değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Kalfa (2017, s. 52) tarafından yapılan çalışmada Uşak Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan ve 1107 öğrencinin katıldığı çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri karşılaştırılmış, çalışmanın sonunda öğrencilerin yaşam doyumlarının öğrenim görülen fakülte türüne göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Berktaş (2019, s. 30) tarafından yapılan ve spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada da öğrencilerin yaşam doyumlarının öğrenim gördükleri bölümlere (beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği, engellilerde egzersiz ve spor eğitimi, antrenörlük eğitimi) göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu çalışmalarda elde edilen bulgular ile araştırma sonuçlarımızın paralellik göstermemesinin temelinde araştırmaların yapıldığı öğrenci gruplarının öğrenim gördükleri bölümlerdeki ders yüklerinin ve öğrenim türlerinin (birinci ya da ikinci öğretim) birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

– Araştırmanın 3'üncü alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş grupları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirildiği zaman, öğrencilerin yaşam doyumları ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Literatürde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer araştırma bulguları da yaşam doyum düzeyinin yaş unsuruna göre farklılaşmadığı ve yaşın yaşam doyumunu üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı görüşünü desteklemektedir (Eryılmaz, 2012, s. 62). Çukurova, Mersin ve Toros Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yaş faktörüne göre anlamlı farklılık göstermediği, bu

kapsamda yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Bektaş, 2014, s. 35). Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da öğrencilerin demografik değişkenlere göre yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmış, çalışmanın sonunda öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Yolcubal-Bayrak, 2019, s. 5). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, İstanbul-Cerrahpaşa Üniversitesi, Kocaeli Üniversitesi ve Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi örneklemleri üzerinde yapılan bir başka araştırma bulgularına göre beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının yaşam doyumlarının yaş gruplarına göre farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Dönmez ve Soyer, 2019, s. 621).

Üniversite öğrencilerinin yaşları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasının temelinde öğrencilerin gerek gelişim dönemi gerekse de yaşam tarzı bakımından benzer yaş gruplarında olmalarının yattığı düşünülebilir. Bununla birlikte yapılan bazı çalışmalarda üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin yaşam doyumlarının yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, elde edilen bulgulara göre 18-20 yaş grubunda yer alan öğrencilerin yaşam doyumlarının 21-23 yaş grubunda yer alan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Berktas, 2019, s. 30). Gerek yapılan bu çalışmada gerekse de literatürde yer alan benzer çalışmalarda üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde farklı yaş gruplarında yer almalarına rağmen üniversite öğrencilerinin benzer yaşam döngüsüne sahip olmalarının yattığı düşünülebilir.

– Araştırmanın 4'üncü alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki değerlendirildiği zaman, aile gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin aile gelir düzeyleri arttıkça yaşam doyum düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan benzer çalışma bulguları da aile gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunun yükseldiği görüşünü desteklemektedir (Aydiner,

2011, s. 90; Chow, 2005, s. 139). Öğretmen adayları üzerinde bu konuda yapılan ve Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğretmen adaylarında aile gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da arttığı tespit edilmiş, ekonomik durumun kişisel gereksinimleri karşılama noktasında önemli bir yere sahip olduğu belirtilmiş, bu kapsamda aile gelir düzeyinin artmasının yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemesinin beklenen bir durum olduğuna vurgu yapılmıştır (İnci, 2014, s. 95). Besaçi (2019, s. 8) tarafından yapılan ve 442 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin aile gelir düzeyi orta ve yüksek ekonomik düzeye sahip olan öğrencilere göre yaşam doyum düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Tuncer (2014, s. 74) tarafından yapılan çalışmada İstanbul Teknik Üniversitesi, Işık Üniversitesi ve Bahçeşehir Üniversitesi öğrencilerinde sosyo-demografik değişkenler ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada alt ve orta gelir düzeyine sahip ailelerde yetişen öğrenciler ile kıyaslandığı zaman üst gelir düzeyine sahip ailelerde yaşayan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Türkiye ve Güney Afrika'da öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da aile gelir düzeyinin öğrencilerde yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen bir unsur olduğu, aile gelir düzeyi yükseldikçe öğrencilerin yaşam doyumlarının da arttığı tespit edilmiştir (Tuzgöl-Dost, 2010, s. 85). Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan benzer çalışma bulguları değerlendirildiği zaman aile gelir düzeyinin yüksek olmasının yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında gelir düzeyi yüksek olan bireylerin ekonomik açıdan kişisel gereksinimleri rahatça karşılamasının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında aile gelir düzeyi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarına maddi ve sosyal açıdan daha fazla destek olmalarının da bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir. Nitekim literatürde yer alan çalışma bulguları üniversite öğrencilerinde algılanan desteğin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Parpouchi ve diğerleri, 2013, s. 60; Matheny ve diğ., 2002, s. 81).

Yapılan bu çalışmada ulaşılan bulgular ile literatürde yer alan benzer çalışma sonuçları değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde aile gelir düzeyinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Buna karşılık literatürde yer alan sınırlı sayıda çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının aile gelir düzeyine göre

farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Abant İzzet Baysal Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin yaşam doyumlarının bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği, buna karşılık yaşam doyum düzeyinin aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Demirel, 2019, s. 56). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre farklılık göstermemesinin temelinde yatan nedenlerin başında çalışmalara katılan öğrencilerin sosyo-ekonomik özelliklerinin birbirine yakın olmasının yattığı düşünülebilir.

– Araştırmanın 5’inci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma yılı değişkenine göre yaşam doyumları incelendiği zaman, spor yapma yılı ile yaşam doyum düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş, bu kapsamda öğrencilerin spor yapma yılları arttıkça yaşam doyum düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da spora katılımın psikolojik yapı üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu ve yaşam doyumunu arttıran bir unsur olduğu rapor edilmiştir (Etiler, 2017, s. 1). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, İstanbul-Cerrahpaşa Üniversitesi, Kocaeli Üniversitesi ve Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi örneklemleri üzerinde yapılan bir başka araştırma bulgularına göre beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının yaşam doyumlarının spor yapma sıklıklarına göre farklılık gösterdiği rapor edilmiştir (Dönmez ve Soyer, 2019, s. 621). Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan çalışma sonuçları değerlendirildiği zaman spora katılımın yaşam doyumunu arttırmaya yardımcı olduğu söylenebilir. Buna karşılık yapılan bazı çalışma bulguları yaşam doyumunun spor yapma yılı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin yaşam doyumlarının spor yapma yılı (1-3 yıl, 4-6 yıl, 7-9 yıl, 10-12 yıl) değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Berktaş, 2019, s. 32). Literatürde yer alan çalışmalarda spor yapma yılına göre üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun anlamlı farklılık göstermediği çalışmalarda genellikle spor yapma yılından ziyade spor yapma amacının yaşam doyumunu üzerinde belirleyici olduğu belirtilmektedir (Durmaz, 2017, s. 2). Bunun yanında üniversite öğrencilerinde spora katılımın yaşam kalitesini arttırarak yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği

belirtilmektedir (Joseph ve diğerkleri, 2014, s. 659). Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan çalışma bulguları değerkendirildiğı zaman üniversite öğrencilerinde spor yapma yılı değışkeni ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye ait farklı sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında araştırmalara katılan öğrencilerin spor yapma yıllarının, spora katılım amaçlarının, ilgilendikleri spor dalının ya da spora katılım türlerinin (amatör, profesyonel, sağlıklı yaşam için spor) birbirinden farklı olmasının yattığı düşünölebilir.

– Araştırmanın 6'ncı alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri cinsiyete göre ele alındığı zaman öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğı tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulguların aksine literatürde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bazı çalışmalarda öz-yeterlik düzeyinin cinsiyet değışkenine göre farklılık gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır (Altunbaş, 2018, s. 75; Can, 2018, s. 39). Bartın Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile üniversitenin diğerk fakölte/yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 470 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonunda öz-yeterlik düzeyinin erkek öğrenciler lehine yüksek olduğı, bu kapsamda kadın öğrenciler ile kıyaslandığı zaman erkek öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin daha gelişmiş olduğı sonucuna ulaşılmıştır (Karaduman, 2015, s. 7). Öğretmen adayları üzerinde yapılan ve öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterlik düzeylerinin bazı demografik değışkenlere göre incelendiğı çalışmada (n=437) nitel ve nicel veri toplama yöntemleri ile öğrencilerin mesleki öz-yeterlik düzeylerini etkileyen değışkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda kadın öğrenciler ile kıyaslandığı zaman erkek öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğı bulunmuştur (Özyıldırım, 2018, s. 172). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen diğerk bir çalışmada öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeyleri ile ilişkili demografik değışkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya Çanakkale, Balıkesir ve Muğla ilinde bulunan üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrenciler katılmıştır. Çalışmanın sonunda kadın öğrenciler ile kıyaslandığı zaman erkek öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğı sonucuna

ulaşılmıştır (Ünver, 2016, s. 30). Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan çalışma sonuçları incelendiği zaman cinsiyet değişkenine göre öz-yeterlik düzeyine ilişkin çelişkili sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında araştırmalara katılan üniversite öğrencilerinin farklı sosyo-kültürel çevrelerde yetişmiş olmalarının, bunun yanında yapılan çalışmalara katılan kadın ve erkek öğrenci sayısının birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

– Araştırmanın 7’nci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri öğrenim görülen bölümlere göre ele alındığı zaman öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan öğrencilerin farklı bölümlerde öğrenim görmelerine rağmen, tüm öğrencilerin spor ile ilgili bölümlerde öğrenim görmelerinin, buna paralel olarak öz-yeterlik düzeylerinin benzer seviyede gelişmiş olmasının yattığı düşünülebilir. Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere (beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği, antrenörlük eğitimi, rekreasyon bölümü) göre genel öz-yeterlik düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Ünver, 2016, s. 31). Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden ziyade spor bölümü öğrencileri ile başka bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda da genellikle öz-yeterlik düzeyinin spor bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler lehine yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Karadeniz Teknik Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler ile eğitim fakültesi öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmış, çalışmaya beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencileri olmak üzere toplam 250 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda eğitim fakültesinde yer alan bölümlerde öğrenim gören öğrenciler ile kıyaslandığı zaman beden eğitimi ve spor yüksekokulunda yer alan bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Altunbaş, 2018, s. 74). Bartın Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada da öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte değişkenine göre öz-yeterlik

düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği, elde edilen bulgulara göre beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeylerinin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Karaduman, 2015, s. 7). Can (2018, s. 40) tarafından yapılan ve 323 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada da öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte türüne (eğitim bilimleri fakültesi, fen fakültesi, iktisadi ve idari bilimler fakültesi, mimarlık ve mühendislik fakültesi, sağlık bilimleri fakültesi ve sosyal bilimler enstitüsü) göre öz-yeterlik düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen farklı çalışmalarda da öz-yeterlik düzeyinin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır (Özyıldırım, 2018, s. 174). Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan birçok çalışma sonucunun paralellik göstermediği görülmektedir. Bunun temelinde öz-yeterlik düzeyinin öğrenim görülen bölümün yanında psikolojik ve sosyal unsurlardan da etkilenmesinin yattığı düşünülebilir.

– Araştırmanın 8’inci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmada öğrencilerin yaş gruplarına göre öz-yeterlik düzeyleri ele alındığı zaman yaş grubu ile öz-yeterlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları ile paralellik gösteren ve üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada da öğrencilerin yaş gruplarına göre öz-yeterlik düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiş, buna karşılık istatistiksel açıdan anlamlı olmamakla beraber yaş artışına paralel olarak öz-yeterlik düzeyinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça sorumluluk alma düzeylerinin de yükselmesi, bunun yanında yaş artışı ile birlikte yaşam mücadelesinin daha ağır hale gelmesinin öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeylerini yükselten unsurlar arasında yer aldığı ifade edilmiştir (Aydiner, 2011, s. 87). Öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilen ve 437 öğretmen adayının katıldığı bir çalışmada öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri üzerinde yaş unsurunun önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiş, söz konusu çalışmada öz-yeterlik düzeyinin yaş grubu büyük olan öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Özyıldırım, 2018, s. 173). Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan çalışmalarda ulaşılan bulgular değerlendirildiği zaman yaş grubu değişkenine göre öz-

yeterlik düzeyine ilişkin çelişkili sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında araştırmaların farklı bölümlerde ve farklı akademik / mesleki yeterliğe sahip öğrenciler üzerinde yapılmasının yattığı düşünülebilir.

– Araştırmanın 9’uncu alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmada öğrencilerin aile gelir durumlarına göre öz-yeterlik düzeyleri ele alındığı zaman aile gelir düzeyi ile öz-yeterlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan öğrencilerin benzer sosyo-ekonomik statüye sahip ailelerde yetişmiş olmalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalarda ise öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri ile aile gelir düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Eğitim Fakültesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında gelir düzeyi düşük ailelerde yetişen öğrencilerin mesleki anlamda iyi bir iş sahibi olabilmek için yüksek düzeyde mücadele etmelerinin yattığı belirtilmiştir (Altunbaş, 2018, s. 95). Sakarya Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan diğer bir çalışmada öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeylerini etkileyen demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 387 kadın ve 139 erkek olmak üzere toplam 526 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin aile gelir düzeylerinin genel öz-yeterlik üzerinde önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmada aile gelir düzeyinin günlük yaşamı olumlu etkilemesinin özyeterliliği geliştirdiği, buna karşılık gelir düzeyinin günlük yaşam döngüsünü olumsuz yönde etkilemesinin genel özyeterliliği düşürdüğü rapor edilmiştir (Aydiner, 2011, s. 90). Literatürde yer alan bu çalışmalarda elde edilen bulguların araştırma bulgularımız ile paralellik göstermemesinin temelinde araştırmaların yapıldığı örneklem gruplarının farklı sosyo-ekonomik profillere sahip olmalarının yattığı düşünülebilir.

– Araştırmanın 10’uncu alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmada öğrencilerin spor yapma yılı değişkenine göre öz-yeterlik düzeyleri ele alındığı zaman spor yapma yılı değişkeni ile öz-yeterlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşılık literatürde yer alan bazı

çalışmalarda spora katılım düzeyinin öz-yeterlik üzerinde önemli bir belirleyici olduğu belirtilmektedir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin aktif olarak spora katılmaları, bunun yanında spor yapma yıllarının uzun olmasının öz-yeterlik düzeyini pozitif yönde etkileyen unsurlar olduğu rapor edilmiştir (Altunbaş, 2018, s. 97). Araştırma bulguları arasında paralellik olmamasının temelinde araştırmaların yapıldığı öğrenci gruplarında spora katılım türünün ve sıklığının birbirinden farklı olmasının yattığı düşünölebilir. Bunun yanında yapılan araştırma bulguları üniversite öğrencilerinde spora katılımın sağlığı geliştirici bir yönü olduğunu, sağlık düzeyinin gelişmesinin de öz-yeterlik düzeyini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Mizutani ve diğeri, 2012, s. 1).

– Araştırmanın 11’inci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre ele alındığı zaman öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğı tespit edilmiştir. Literatürde üniversite öğrencileri üzerinde yürütölen benzer çalışma bulguları da psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyet değışkenine göre anlamlı farklılık göstermediğı görüşünü desteklemektedir (Özer, 2013, s. 7; Deniz, 2018, s. 4; Açıkgöz, 2016, s. 6). Bolat (2013, s. 78) tarafından yapılan ve 479 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada öğrencilerin genel psikolojik sağlamlık düzeyleri ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarına (güçlü olma, girişimci olma, iletişim, lider olma, amaca ulaşma, öngörü, araştırmacı olma) ilişkin puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğı bulunmuştur. Can (2018, s. 34) tarafından yapılan ve üniversite öğrencileri üzerinde yürütölen çalışmada (n=323) öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini etkileyen bazı demografik değışkenler olduğu, buna karşılık cinsiyet değışkenine göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediğı bulunmuştur. Eryılmaz (2012, s. 59) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da (n=627) öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değışkenine göre anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde kadın ve erkek öğrencilerin psikolojik sağlıklarını etkileyen sosyal ve çevresel değışkenlerin benzerlik göstermesinin yattığı düşünölebilir. Yapılan araştırma bulguları da sosyal ve çevresel unsurlar içerisinde özellikle olumsuz yaşam

koşullarının psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğunu göstermektedir (Peng ve diğerleri, 2012, s. 138). Buna karşılık literatürde yer alan sınırlı sayıda çalışmada (Sezgin, 2016, s. 3) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, genellikle erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Aboalshamat ve diğerleri (2018, s. 1038) tarafından sağlık bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada ise psikolojik sağlamlık düzeyinin kadın öğrenciler lehine yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde yatan nedenlerin başında spora katılımın psikolojik yapıyı güçlendirmesinin, araştırmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin sporla iç içe bir yaşam tarzına sahip olmalarının yattığı düşünülebilir.

– Araştırmanın 12’inci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri öğrenim görülen bölümlere göre ele alındığı zaman öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde farklı bölümlerde ve fakültelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülen çalışmalarda da psikolojik sağlamlık düzeylerinin öğrenim görülen fakülte ya da bölüm değişkenlerine göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır (Sezgin, 2016, s. 63). Can (2018, s. 37) tarafından yapılan çalışmada üniversitelerin eğitim bilimleri fakültesi, fen fakültesi, iktisadi ve idari bilimler fakültesi, mimarlık ve mühendislik fakültesi, sağlık bilimleri fakültesi ve sosyal bilimler enstitüsü öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Eryılmaz (2012, s. 63) tarafından yapılan araştırmada da eğitim fakültesi, fen-edebiyat fakültesi, iktisadi ve idari bilimler fakültesinde yer alan bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ile konu ile ilgili yapılan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde öğrenim görülen bölüm değişkeninin psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı söylenebilir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde

öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlerin psikolojik sağlık düzeylerini benzer seviyede geliştiren bir müfredat (beden gücüne dayalı etkinliklerin yoğun olduğu müfredat) sahip olmasının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında yapılan bu çalışmada öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre psikolojik sağlık düzeylerinin benzerlik göstermesinin temelinde öğrencilerin büyük bir bölümünün sporcu olmasının, spora katılımın da psikolojik sağlamlığı geliştirmesinin yattığı düşünülebilir. Bunun yanında öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlerde özellikle spora özgü uygulama dersleri olmasının da öğrencilerin psikolojik yapılarını güçlendirdiği, buna paralel olarak öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin bölüm değişkenine göre farklılaşmadığı söylenebilir.

– Araştırmanın 13’üncü alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmada öğrencilerin yaş gruplarına göre psikolojik sağlık düzeyleri ele alındığı zaman yaş grubu ile psikolojik sağlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan ve 627 üniversite öğrencisinin katıldığı benzer bir çalışmada da öğrencilerin yaşları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir (Eryılmaz, 2012, s. 62). Rudwan ve Alhashimia (2018, s. 288) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinde yaş unsurunun psikolojik sağlık üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı rapor edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmamasının temelinde öğrencilerin yaş grupları itibarıyla benzer psikolojik özelliklere sahip olmalarının yattığı düşünülebilir.

– Araştırmanın 14’üncü alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmada öğrencilerin aile gelir durumlarına göre psikolojik sağlık düzeyleri ele alındığı zaman aile gelir düzeyi ile psikolojik sağlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları ile paralellik gösteren benzer bir çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile ilişkili demografik faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 523 kadın ve 243 erkek olmak üzere toplam 766 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda öğrencilerin aile gelir düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı rapor edilmiştir (Özer, 2013, s. 7). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı etkileyen

demografik değişkenlerin ele alındığı diğer bir çalışmada da öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Sezgin, 2016, s. 71). Üniversite ğrencilerinde algılanan aile gelir düzeyine göre psikolojik sağlamlığın ele alındığı başka bir çalışmada öğrenciler algılanan gelir düzeylerine göre (düşük, orta, yüksek gelir) gruplandırılmış, çalışmanın sonunda öğrencilerin algılanan gelir düzeylerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (şar, 2016, s. 59). Aboalshamat ve diğerleri (2018, s. 1038) tarafından sağlık bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütölen diğer bir çalışmada da öğrencilerin aile gelir düzeylerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, gelir düzeyi yükseldikçe öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yükseldiği belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan çalışma sonuçları değerlendirildiği zaman bazı çalışmalarda gelir düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir belirleyici olduğu, bazı çalışmalarda ise psikolojik sağlamlığın gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığı göze çarpmaktadır. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında öğrencilerde algılanan gelir düzeyinin birbirinden farklı olmasının yattığı düşünölebilir.

– Araştırmanın 15’inci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmada ğrencilerin spor yapma yılı değişkeni ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin spor yapma yılları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite ğrencileri üzerinde bu konuda yapılan benzer bir çalışmada spor bilimleri faköltesi öğrencileri ile eğitim faköltesi ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 197 kadın ve 168 erkek olmak üzere toplam 365 ğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda istatistiksel açıdan anlamlı olmamakla beraber spor yapma alışkanlığı olmayan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman düzenli spor yapan öğrencilerde psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada spor yapma yılı değişkeninin ise psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir (şar, 2016, s. 52). Araştırmada ulaşılan bulgular ile konu ile ilgili yapılan benzer çalışma sonuçları değerlendirildiği zaman üniversite ğrencilerinde spora

katılımın ve uzun yıllar spor yapmanın psikolojik sağlamlığı geliştiren bir unsur olduğu söylenebilir.

– Araştırmanın 16'ncı alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirildiği zaman öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile öz-yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş, bu kapsamda öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de anlamlı derecede yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde öz-yeterlik düzeyinin psikolojik sağlamlığın gelişmesine katkı sağladığı söylenebilir. Literatürde yer alan benzer çalışma bulguları da öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir (Sagone ve De Caroli, 2016, s. 141; Keye ve Pidgeon, 2013, s. 1; Hamill, 2003, s. 115; Çalışandemir ve Şahin-Baltacı, 2017, s. 229). Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen, 105 erkek ve 208 kadın olmak üzere toplam 323 öğrencinin katıldığı çalışmada öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda genel öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığı yordayan önemli bir parametre olduğu tespit edilmiştir (Can ve Cantez, 2018, s. 61). Üniversite öğrencilerinde Öz-yeterlik düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olmasının temelinde öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin karşılaştıkları sorunların üstesinden gelme noktasında kendilerine güven düzeylerinin yüksek olmasının, bunun yanında stresli durumlarla başa çıkmada aktif başa çıkma stratejilerinden yararlanmalarının yattığı düşünülebilir.

Araştırmada öğrencilerin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirildiği zaman öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş, bu kapsamda öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da anlamlı derecede yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen bu bulgunun literatürde yer alan çalışmalarla paralellik gösterdiği görülmekte olup, yapılan çalışmalarda genellikle psikolojik sağlamlığın günlük yaşam aktivitelerini ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Souri ve Hasanirad, 2011, s. 1). Sarıkadıoğlu (2016, s. 1) tarafından bu alanda yapılan bir çalışmada yetişkin bireylerde

yaşam doyumu ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi ve yaşam doyumu ile psikolojik sağamlığı etkileyen değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 206 erkek ve 215 kadın yetişkin birey katılmıştır. Çalışmanın sonunda katılımcıların psikolojik sağamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu, bu kapsamda psikolojik sağamlığın yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen bir parametre olduğu tespit edilmiştir. Cavga (2019, s. 4) tarafından yapılan çalışmada ortaöğretim öğrencilerinde psikolojik sağamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 883 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda ortaöğretim öğrencilerinde psikolojik sağamlık ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Abolghasemi ve Varaniyab (2010, s. 748) tarafından yapılan çalışmada ortaöğretim öğrencilerinde psikolojik sağamlık ve stres ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 120 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonunda öğrencilerde algılanan stres düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun azaldığı, buna karşılık psikolojik sağamlık düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da yükseldiği tespit edilmiştir. Akbar ve diğerleri (2014, s. 515) tarafından yapılan çalışmada yetişkin bireylerde psikolojik sağamlık ve yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi amaçlanmış, 50 kadın ve 50 erkek olmak üzere toplam 100 yetişkin bireyin katıldığı çalışmanın sonunda psikolojik sağamlık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Alorani ve Alradaydeh (2018, s. 291) tarafından yapılan ve 919 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada da öğrencilerin psikolojik sağamlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da yükseldiği bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan benzer çalışma sonuçları psikolojik sağamlığın yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında psikolojik sağamlık düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyebilecek durumlar karşısında sorunların üstesinden kolayca gelmelerinin yattığı düşünülebilir.

Araştırmada öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelendiği zaman öz-yeterlik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumlarının da arttığı tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde öz-yeterlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşamlarında karşılaştıkları sorunların

üstesinden gelebilecek yeterliğe sahip olmalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da öz-yeterlik düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir (Savi-Çakar, 2012, s. 123; Vecchio ve diğerleri, 2007, s. 1807). Bu kapsamda araştırmada ulaşılan sonuçların literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

– Araştırmanın ana problemine ilişkin tartışma

Araştırmada öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu üzerine etkisi incelendiği zaman öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde etkilediği ve toplam varyansın %10'unu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun arttırılmasında psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik düzeyinin yükseltilmesi gerektiği söylenebilir. Araştırmada elde edilen bu sonucun literatür ile paralellik gösterdiği görülmekte olup, yapılan çalışma bulguları üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun pozitif ve negatif psikolojik unsurlar ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Cazan ve Natasa, 2015, s. 1574; Özkaya, 2017, s. 42; Ertekin-Pınar ve diğerleri, 2015, s. 284; Deniz ve diğerleri, 2012, s. 428; Liu ve diğerleri, 2013, s. 850). Sakarya Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülen ve 526 üniversite öğrencisinin katıldığı benzer bir çalışmada da öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeylerinin yaşam doyumunu yordayan bir değişken olduğu, öz-yeterlik düzeyi yükseldikçe öğrencilerin yaşam doyumlarının da arttığı rapor edilmiştir (Aydiner, 2011, s. 92). Van Zyl ve Dhurup (2018, s. 389) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinde öz-yeterlik düzeyinin yaşam doyumunu etkileyen bir değişken olduğu rapor edilmiştir. Genç ve yetişkin bireyler üzerinde bu konuda yapılan diğer bir çalışmada da öz-yeterlik düzeyinin yaşam doyumunu yordamada toplam varyansın %48'ini açıkladığı bulunmuştur (Savi-Çakar, 2012, s. 123). Görüldüğü gibi araştırmada elde edilen sonuçlar ve literatürde yer alan araştırma bulguları öz-yeterliğin yaşam doyumunu yordayan bir parametre olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında psikolojik açıdan yıpranmamalarının ve psikolojilerini olumsuz yönde etkileyecek yaşam olaylarının üstesinden gelecek yeterliğe sahip olmalarının yattığı düşünülebilir.

Literatürde yer alan araştırmalarda öz-yeterlik düzeyinin yanında psikolojik sağlamlığın da yaşam doyumunu yordayan bir değişken olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordama gücünün ele alındığı ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmaya 627 üniversite öğrencisi katılmış, çalışmada psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordayan bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmada psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordamada toplam varyansın %2'sini oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eryılmaz, 2012, s. 58). Farklı yaş gruplarında yer alan bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda da psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği bulgularına ulaşılmıştır (Akbar ve diğerleri, 2014, s. 515; Zheng ve diğerleri, 2020, s. 1). Bu kapsamda literatürde yer alan bulgular ile çalışma sonuçları incelendiği zaman psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu pozitif yönde etkileyen bir değişken olduğu söylenebilir.

Literatürde üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yakından ilişkili olan psikolojik unsurların sıklıkla ele alındığı görülmektedir (Uysal, 2019, s. 66). Bunun yanında öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumunu yordama durumunun üniversite öğrencileri dışında yapılan çalışmalarda da gözlemlendiği görülmekte, bu kapsamda üniversite öğrencileri ile kıyaslandığı zaman daha büyük ve daha küçük yaş gruplarında bulunan bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulgularına ulaşılmıştır (Capri ve diğerleri, 2012, s. 968; Wright ve Perrone, 2010, s. 796; Kong ve diğerleri, 2015, s. 165; Aboalshamat ve diğerleri, 2018, s. 1038; Caprara ve Steca, 2015, s. 191; Moksnes ve diğerleri, 2018, s. 1; Paschali ve Tsitsas, 2010, s. 1). Bunun temelinde yatan nedenlerin başında psikolojik unsurların (öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık) mental sağlığı olumlu yönde etkilemesinin yattığı belirtilmektedir (Dave ve diğerleri, 2011, s. 28). Toprak (2014, s. 91) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyinin yaşam doyumunu yordama durumunun incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya lise öğrenimi gören 477 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ve yaşam doyumunda toplam varyansın %10'unu açıkladığı tespit edilmiştir. Ergüner (2017, s. 5) tarafından doktorlar üzerinde yapılan çalışmada algılanan stres ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu yordamadaki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 101 uzman ve 227 aile hekimi olmak üzere toplam

328 doktor katılmıştır. Araştırmanın sonunda algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu %39 gibi ciddi bir düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Durmuş (2015, s. 9) tarafından yapılan çalışmada psikolojik danışmanlarda öz-yeterlik düzeyinin yaşam doyumunu yordama gücünün incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 86 kadın ve 51 erkek olmak üzere toplam 136 psikolojik danışman katılmıştır. Çalışmanın sonunda psikolojik danışmanlarda öz-yeterlik düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ve yaşam doyumunun %41'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Çakar (2012, s. 123) tarafından genç yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışmada ise öz-yeterlik düzeyinin yaşam doyumunu %48 düzeyinde açıkladığı ve öz-yeterlik düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur. Bajaj ve Pande (2016, s. 63) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan çalışma sonuçları değerlendirildiği zaman öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunda önemli birer belirleyici olduğu görülmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin karşılaştıkları sorunlarla baş etmede etkili yollar kullanmalarının, bunun yanında psikolojik sorunlarının günlük yaşamlarını etkilemesine izin vermemelerinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan sınırlı sayıda çalışmada ise psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunda arasında anlamlı bir aracılık rolü olmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Yetişkin bireyler üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada yaşam doyumunun açıklanmasında psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 128 kadın ve 172 erkek olmak üzere toplam 300 yetişkin birey katılmıştır. Çalışmanın sonunda yetişkin bireylerde yaşam doyumunun yükseltilmesinde psikolojik sağlamlığın aracı role sahip olmadığı tespit edilmiştir (Özdaş, 2017, s. 1). Bu çalışmada yer alan bulguların araştırma sonucuyla benzerlik göstermemesinin temelinde araştırmaların yapıldığı yaş gruplarının birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

5.2. Sonuç

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumları ile öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ele alındığı bu çalışmada öğrencilerin yaşam doyum

düzeylerinin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; yaş ile anlamlı ilişki içinde olmadığı, buna karşılık aile gelir düzeyi ve spor yapma yılı ile anlamlı ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bu sonuçların literatürde yer alan ve üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer çalışma sonuçları ile paralellik gösterdiği görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği, psikolojik sağlık düzeyinin spor yapma yılı anlamlı ilişki içinde olduğu buna karşın yaş grubu ve aile gelir düzeyi ile anlamlı ilişki içinde olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin tüm demografik değişkenlere (cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, yaş grubu, spor yapma yılı ve aile gelir düzeyi) göre anlamlı farklılık göstermediği ve anlamlı ilişki içinde olmadığı belirlenmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde demografik değişkenlerin önemli bir belirleyici olduğu, buna karşılık demografik değişkenlerin psikolojik sağlık ve öz-yeterlik üzerinde önemli birer belirleyici olmadığı görülmüştür.

Araştırmada bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler ve değişkenlerin birbiri üzerindeki etkilerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, psikolojik sağlık ile öz-yeterlik, öz yeterlik ile yaşam doyumu ve yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin yükseldiği, öz yeterliklerinin arttıkça yaşam doyumlarının yükseldiği, benzer şekilde psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da yükseldiği belirlenmiştir. Bunun yanında öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu etkileyen değişkenler olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmada ulaşılan bu sonuçların literatürde yer alan çalışma bulguları ile benzerlik gösterdiği görülmüştür.

5.3. Öneriler

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam doyumu, öz-yeterlik ve psikolojik sağlık ile ilişkili değişkenlerin ele alındığı bu çalışmada ulaşılan bulgular dâhilinde aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmakla beraber, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde demografik değişkenlerin önemli birer belirleyici olmadığı görülmüştür. Bu kapsamda öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyebilecek farklı demografik değişkenlerin (akademik başarı düzeyi, yerleşim yeri, birinci ve ikinci öğretimde okuma durumu vb.) ele alındığı çalışmalar yapılabilir.
2. Yaşam doyumunu, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık ilişkisinin ele alındığı birçok çalışma bulunmasına rağmen, farklı psikolojik özelliklerin (benlik saygısı, beden algısı, duygusal zekâ, kişilik özellikleri vb.) yaşam doyumunu, psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik ile ilişkisinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılacak olan çalışmalarda farklı psikolojik özellikler ile yaşam doyumunu, psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiler incelenebilir.
3. Farklı yaş gruplarında yer alan bireylerde olduğu gibi üniversite öğrencilerinde de spora katılımın psikolojik sağlığı koruduğu ve geliştirdiği bilinmektedir. Literatürde yer alan araştırma bulguları ile bu çalışmada ulaşılan sonuçlar da bu görüşü desteklemektedir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde psikolojik yapıyı güçlendirmek için spora katılımı arttırmaya yönelik önlemler alınabilir.
4. Spora katılımın psikolojik yapı üzerindeki etkilerine ilişkin daha geniş kapsamlı bulgulara ulaşılabilmesi için spor bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler ile üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde benzer çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Aboalshamat, K. T., Alsiyud, A. O., Al-Sayed, R. A., Alreddadi, R. S., Faqiehi, S. S. ve Almehmadi, S. A. (2018). The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Nigerian journal of clinical practice*, 21(8), 1038-1043.
- Abolghasemi, A. ve Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752.
- Açak, M. (2005). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. Morpa Kültür yayınları.
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akbar, M., Akram, M., Ahmed, M., Hussain, M. S., Lal, V. ve Ijaz, S. (2014). Relationship between resilience and life satisfaction among nomadic. *International Journal of Innovation and Applied Studies*, 6(3), 515.
- Akduman, G., Karahan, G. ve Solmaz, M. S. (2018). İletişim becerileri üstünde empati ve psikolojik sağlamlığın etkisi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (FESA)*, 3(4), 765-775.
- Alemdağ, C. (2015). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının epistemolojik inançları, akademik öz-yeterlikleri ve öğrenme yaklaşımları* (Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Alorani, O. I. ve Alradaydeh, M. T. F. (2018). Spiritual well-being, perceived social support, and life satisfaction among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(3), 291-298.
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-164.
- Altunbaş, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeyleri ile spora katılım motivasyonları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Avşaroğlu, S. ve Koç, H. (2019). Yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.

- Aydiner, B.B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Azaklı, A. (2017). *Liseli ergenlerde psikolojik sağlamlığın duygusal zekâ ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bajaj, B. ve Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 71-81.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Barış, B. (2017). *Üniversitede bir dönem boyunca pozitif psikoloji dersi almış ve almamış öğrencilerin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başer-Şeker, G. (2009). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Başkale, H., Çetinkaya, B., Ceylan, S. S. ve Öztaş, Ü. (2019). Epilepsili çocukların annelerinin yaşam doyumu ve başa çıkma tutumları. *Güncel Pediatri*, 17(2), 265-278.
- Bektaş, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumu ilişkisi (Facebook kullananlar üzerine bir araştırma)*. (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Berktaş, S. (2019). *İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Besaçi I. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S. ve Brähler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*, 16(6), 1132-1138.

- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bradley, R. ve Corwyn, R. (2004). Life satisfaction among european american, african american, chinese american, mexican american, and dominican american adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Can, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cantez, E. ve Cantez, K.E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Caprara, G. V. ve Steca, P. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 191-217.
- Capri, B., Ozkendir, O. M., Ozkurt, B. ve Karakus, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 968-973.
- Carr, A. (2015). *Pozitif psikoloji*. Şendilek, Ü. (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cazan, A. M. ve Năstasă, L. E. (2015). Emotional intelligence, satisfaction with life and burnout among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180, 1574-1578.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152.
- Çakar, F. S. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130.
- Çalışandemir, F. ve Baltacı, H. Ş. (2017). Okul öncesi öğretmen adaylarının üniversiteye uyum düzeylerinin yordayıcıları olarak yaşam doyumu ve genel öz-yeterlik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 229-249.
- Çam, Z. ve Artar, M. (2014). Ergenlikte yaşam doyumu: okul türleri bağlamında bir inceleme. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 1.

- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çekiç, A., Kaya, İ. ve Buğa, A. (2019). Anne babaların akılcı olmayan inançları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(2), 567-575.
- Çelik, M., Sanberk, İ. ve Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *Elementary Education Online*, 16(2).
- Çırpan, H., Vardarlier, P. ve Koçak, Ö. E. (2019). Kişi-iş uyumu ve yaşam doyumu ilişkisinde işte kendini yetiştirmenin aracı etkisi. *Balikesir University Journal of Social Sciences Institute*, 22(41).
- Çiftçi-Arıdağ, N. ve Ünsal-Seydooğulları, S. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13.
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, XXII (1), 29-52.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 21(2).
- Çoban, B. ve Ünveren, A. (2007). Beden eğitimi ve oyun öğretimi. *Zirek, O. (Editör)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Çubukçu, Z. ve Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1).
- Dave, R., Tripathi, K. N., Singh, P., ve Udainiya, R. (2011). Subjective well-being, locus of control and general self-efficacy among university students. *Amity Journal of Applied Psychology*, 2(1), 28-32.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demirel, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak özerklik ve duygusal yeterlilik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Deniz, R. (2018). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ile psikolojik sağlamlıklarının karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- DeWitz, S. J. ve Walsh, W. B. (2002). Self-efficacy and college student satisfaction. *Journal of career Assessment*, 10(3), 315-326.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dönmez, A. ve Soyer, F. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının yaşam doyumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki. *ERPA International Congresses on Education*. Sakarya/Turkey19-22 June / 2019. ISBN: 978-605-83418-7-6.
- Durmaz E.E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyumları ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Durmuş, A. (2015). *Psikolojik danışmanların öz-yeterlikleri ile iş doyumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Dwyer, A. L. ve Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 35(3), 208-232.
- Ekinci, H. (2013). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik algıları: Müzik, resim ve beden eğitimi. *Electronic Turkish Studies*, 8(3).
- Ekinci, N. (2015). Öğretmen adaylarının öğrenme yaklaşımları ve öğretmen öz-yeterlik inançları arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(1), 62-76.
- Elmas, İ.H. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin hayat tatmin düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eraslan-Çapan, B. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik/Forgiveness as Predictor of Psychological Resiliency. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Ergün, B. (2016). *İş doyumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki: Öğretmenler üzerinde bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergüner, B. (2017). *Hekimlerin algıladıkları stres düzeyi, psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erol, M. ve Avcı-Temiz, D. (2016). Eyleme geçiren bir katalizör “Öz Yeterlik Algısı”: Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(4), 5.

- Ertekin-Pınar, Ş., Bilgiç, D., Demirel, D., Akyüz, M. B., Karatepe, C. ve Sevim, D. (2015). Sağlık alanlarında okuyan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(4), 284-92.
- Ertürk, K. (2019). *Lise öğrencilerinde affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının affetme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordama, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Üniversitesi, Muğla.
- Etiler, İ.E. (2017). *Sekiz haftalık antrenmanda sözel geribildirim, basketbolda turnike, top sürme, yaşam doyumu ve öz-yeterlik, üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365.
- George, D. ve Mallery. P. (2001). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update*. (3. Baskı). Boston: Allyn and Bacon.
- Gezgin-Gürbüz, A. (2008). *Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkmaları, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C.A. (2004). *Akademik sağlamlık: yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Göker, Y. (2013). *Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güllüoğlu-Işık, Ö. ve Koçak, Ö.F. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim*, 2014, 8 (3): 281-300.
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.

- Hamill, S. K. (2003). Resilience and self-efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. *Colgate University Journal of the Sciences*, 35(1), 115-146.
- Heper, E. (2012). Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi. *Ertan, H. (Editör). Spor Bilimlerine Giriş (1. Baskı, ss. 11–12)*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Hergüner, G., Bar, M. ve Yaman, M.S. (2016). Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan ortaokul öğrencilerinin aile, okul yöneticileri ve öğretmenlerden beklentilerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 13, Sayı 1, ss: 155-168.
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İnci, S. (2014). *Aday öğretmenlerin duygusal zeka ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). On Sekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- İpek, C. ve Bayraktar, C. (2009). Sınıf öğretmeni adaylarının beden eğitimi dersine ilişkin öz-yeterlik algıları. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 10(2).
- Jerusalem, M. (2002). *Theroretischer Teil-Einleitung I*. Zeitschrift für Pädagogik, 44, 8-12.
- Johnson, B. (2008). Teacher–student relationships which promote resilience at school: A micro-level analysis of students’ views. *British Journal of Guidance & Counselling*, 36(4), 385-398.
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J. ve Pekmezi, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of life research*, 23(2), 659-667.
- Kabasakal, Z. ve Uz-Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.
- Kaçan-Softa, H., Karaahmetoğlu, G.U., Erdoğan, O. ve Yavuz, S. (2015). Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 8(1), 12-21.
- Kalfa, s. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi: (Uşak Üniversitesi örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Karaduman, A. (2015). *Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile öz-yeterlik algıları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Karagöz, H. (2017). *Spss ve Amos uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.

- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karavardar, G. ve Korkmaz, C. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi: Giresun Üniversitesi işletme bölümü örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 6, Sayı: 83, s. 33-46.
- Keye, M. D. ve Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K. ve Aypay, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlamlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1-13, e-ISSN: 2536-4758.
- Kobasa, S. (1979). StressfulLife events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37. 1-11.
- Koçak, Ö.F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(43).
- Kong, F., Wang, X., Hu, S. ve Liu, J. (2015). Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults. *Neuroimage*, 123, 165-172.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köksal, O., Güler, M. ve Çetin, F. (2019). Öz-yeterlilik algısı, yaşam doyumu ve bir role tutulma etkileşimi: Sosyal bilişsel bir yaklaşım. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (54), 193-207.
- Kurbanoğlu, S. S. (2004). Öz-yeterlilik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.
- Kurt, T. (2012). Öğretmenlerin öz yeterlik ve kolektif yeterlik algıları. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 10(2).
- Liu, Y., Wang, Z. ve Lü, W. (2013). Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual differences*, 54(7), 850-855.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C. ve Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92-97.
- Masten, A.S. (2001). Sıradan büyü: Gelişimdeki esneklik süreçleri. *Amerikalı Psikolog*, 56 (3), 227.

- Matheny, K. B., Curlette, W. L., Aysan, F., Herrington, A., Gfroerer, C. A., Thompson, D. ve Hamarat, E. (2002). Coping resources, perceived stress, and life satisfaction among Turkish and American university students. *International Journal of Stress Management*, 9(2), 81-97.
- McGillivray, C. ve Pidgeon, A. M. (2015). Resilience attributes among university students: a comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. *European Scientific Journal*, 11(5), 33-48.
- Mercan, M.B. (2019). *Bankacılık sektöründe çalışanların sosyodemografik özellikleri ve evden çalışıp çalışmama durumuna göre iş doyumu, örgütsel bağlılık ve yaşam kalitesi açısından durumlarının değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Min, S. Y. ve Paek, K. S. (2007). The effects of a health education program on health promoting behavior and self-efficacy in university students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 18(4), 562-571.
- Mizutani, S., Ekuni, D., Furuta, M., Tomofuji, T., Irie, K., Azuma, T., ... & Morita, M. (2012). Effects of self-efficacy on oral health behaviours and gingival health in university students aged 18-or 19-years-old. *Journal of clinical periodontology*, 39(9), 844-849.
- Moksnes, U. K., Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., Bjørnsen, H. N. ve Rannestad, T. (2018). Life satisfaction in association with self-efficacy and stressor experience in adolescents–self-efficacy as a potential moderator. *Scandinavian journal of caring sciences*, 33(1), 222-230.
- Mulholland, J. ve Wallace, J. (2001). Teacher induction and elementary science teaching: Enhancing self-efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 17(2), 243-261.
- Nedim-Bal, P. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- O’Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social indicators research*, 101(1), 155-172.
- Öz, F. ve Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özdaş, İ. (2017). *Yetişkinlerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, S. M. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine ilişkin öz-yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 54(54), 277-306.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46-58.

- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry*, 6(2), 72-74.
- Özgür, G., Gümüş, A.B. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özyıldırım, G. (2018). *Öğretmen adaylarının öz-yeterlik inançlarının sınıf yönetiminde etik duyarlılık düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Pajares, F. (2002). Gender and perceived self-efficacy in self-regulated learning. *Theory into Practice*, 41(2), 116-125.
- Paschali, A. ve Tsitsas, G. (2010). Stress and life satisfaction among university students-a pilot study. In *Annals of general psychiatry. BioMed Central*, 9(1), 1-2.
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X. ve Xu, Y. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students: the effect of resilience, personality and social support. *Psychiatry Research*, 196(1), 138-141.
- Pidgeon, A. M., Coast, G., Coast, G., Coast, G. ve Coast, G. (2014). Examining characteristics of resilience among university students: An international study. *Open journal of social sciences*, 2(11), 14.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Rudwan, S. ve Alhashimia, S. (2018). The relationship between resilience & mental health among a sample of university of nizwa students-sultanate of oman. *European Scientific Journal*, 14(2), 288-303.
- Sagone, E. ve De Caroli, M. E. (2016). “Yes... I can”: psychological resilience and self-efficacy in adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 141-148.
- Sakız, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 185-210.
- Sarıkadioğlu, H. (2016). *Yetişkinlerde vücut algısı ve kendini kabul düzeyi ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Savi-Çakar, F. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130.
- Schwarzer, R. ve Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-Nelson.

- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Sincar, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve depresyon durumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Souri, H. ve Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Suldo, S. M. ve Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. *Social Indicators Research*, 78(2), 179-203.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon
- Şar, N.Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Toy, A.B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Tschannen-Moran, M. ve McMaster, P. (2009). Sources of self-efficacy: Four professional development formats and their relationship to self-efficacy and implementation of a new teaching strategy. *The elementary school journal*, 110(2), 228-245.
- Tuncer, N. (2014). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Tümlü, G. Ü. ve Receptoğlu, E. 2013. Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 205-213.

- Türk, N. (2009). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Nevşehir İli Örneği) (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Türker, Y. ve Çelik, K. (2019). Öğretmenlerde iş ve aile çatışmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisinde iş doyumunun aracı rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 242-258.
- Uysal, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin psikolojik sağlamlık, öz anlayış açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ülker-Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- Ünlü, H. ve Aydos, L. (2007). Öğretmen görüşlerine göre; beden eğitimi derslerinde öğretmenlerin ve öğrencilerin tercih ettikleri öğretim yöntemleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 8, Sayı 2, (2007), (71-81)*
- Ünver, D. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin genel öz yeterlik inançları ile müzik, dans ve oyun derslerine ilişkin motivasyonlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Van Zyl, Y. ve Dhurup, M. (2018). Self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university students. *Journal of Psychology in Africa*, 28(5), 389-393.
- West, A.E. (2018). *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Wright, S. L. ve Perrone, K. M. (2010). An examination of the role of attachment and efficacy in life satisfaction. *The Counseling Psychologist*, 38(6), 796-823.
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yenihan, B., Öner, M. ve Balcı, B. (2016). İş doyumu ve yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin çalışanları üzerine bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1).
- Yeşilay, A., Schwarzer, R. ve Jerusalem, M. (1997). *Genel öz yeterlilik ölçeği*. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/turk.htm> E.T. 10.02.2020.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu açısından yaşam doyumu*. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

- Yıkılmaz, M. ve Demir-Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yolcubal-Bayrak, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Zheng, W., Huang, Y. ve Fu, Y. (2020). Mediating effects of psychological resilience on life satisfaction among older adults: A cross-sectional study in China. *Health & Social Care in the Community*. 1-10.
- Zimmerman, B. J. (1995). *Self-efficacy and educational development*. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 202-231). New York: Cambridge University Press.



EKLER

EK A: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 23/03/2020-E.3061



T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER
ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı :26428519/044/
Konu :Etik Kurul Onay İzni

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Etik Kurulunun 20/03/2020 tarih ve 02 no'lu toplantısında almış olduğu birinci maddesine (**madde 1**) ilişkin karar örneği aşağıda sunulmuştur.
Bilgilerinize gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Yusuf ÇAY
Etik Kurulu Başkanı

Madde 1- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 27/02/2020 tarihli ve 100/2273 sayılı Etik Kurul İzni konulu yazısı ve eki görüşmeye açıldı.

Enstitümüz **Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği** EABD yüksek lisans programı öğrencisi **Sinem TOÇOĞLU'nun**, **Doç.Dr. Gülten HERGÜNER** danışmanlığında hazırladığı "**Spor Bilimleri Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Yordayıcısı: Öz Yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık**" konulu çalışmasının Etik açıdan **uygun olduğuna karar verilmiştir.**

EK :
Başvuru dilekçesi ve ekleri (13 sayfa)

EK B: Anket ve Ölçek Formları

Sevgili Öğrenciler; Bu araştırma spor bilimleri öğrencilerinin yaşam doyumları, öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlıklarını belirlemek için gerçekleştirilmektedir. Sorulara vereceğiniz içten yanıtlar araştırmamızın objektif olmasını sağlayacaktır. İlgi, alakanız ve göstermiş olduğunuz sabır için teşekkür ediyorum.

Sinem TOÇOĞLU
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Cinsiyetiniz	() Erkek () Kadın
Yaşınız	
Bölümünüz	
Sınıfınız	() 1 () 2 () 3 () 4
Ailenizin Aylık Geliri	
Spor Branşınız	
Spor Yılıınız	

Yaşam Doyumu Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.							
2. Hayat şartlarım mükemmel.							
3. Hayatımdan memnunum.							
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.							
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							

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

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.					
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.					
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.					
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.					
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.					
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.					

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Sinem TOÇOĞLU
Doğum Tarihi ve Yeri : 01.01.1982, Aydın
E-posta : tocoglusinem@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU

- **Lisans** : 2017, Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
- **Yüksek Lisans** : 2020, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER

- Voleybol A Milli Takım Avrupa Şampiyonası, Avrupa 2. Ligi
- Devlet Sporcusu Ünvanı