



T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

VOLEYBOL SPOR KULÜBÜ OYUNCULARININ
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

Adile Begüm ÇİÇEK KİMSÜN

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

KAHRAMANMARAŞ 2023

T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

VOLEYBOL SPOR KULÜBÜ OYUNCULARININ
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

Adile Begüm ÇİÇEK KİMSÜN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU

Jüri Üyesi
Dr. Öğr. Üyesi Cemil AKSOY

Jüri Üyesi
Doç. Dr. Fikret ALINCAK

KAHRAMANMARAŞ-2023

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, alıntı yapılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Adile Begüm ÇİÇEK KİMSÜN



Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan danışman hocam Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU'na teşekkürü borç biliyorum.

Son olarak emekleri için aileme, desteği için eşim M. Vefa KİMSÜN ve sevgili kızım Derin KİMSÜN'e teşekkür ediyorum.

Ocak- 2023

Adile Begüm ÇİÇEK KİMSÜN



VOLEYBOL SPOR KULÜBÜ OYUNCULARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Adile Begüm ÇİÇEK KİMSÜN

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, voleybol spor kulübü oyuncularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmaya 2022 Eğitim Öğretim Yılı'nda Kahramanmaraş ili bölgesindeki spor kulüplerinin voleybol antrenman programlarına aktif olarak katılım sağlayan 18 yaş ve üzeri 78 erkek 74 kadın olmak üzere toplamda 152 bireyin görüş ve fikirleri ele alınmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı bu çalışmada, geçerlik ve güvenirliği test edilmiş olan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişki t-test, anova, mann whitney-u ve kruskal-wallis h analizleriyle birlikte incelenmiştir. Araştırma kapsamında toplanan verilerin sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ile yaş, eğitim düzeyi, sporun yapılma süresi, sporcunun gelir düzeyi ve zorluklarla mücadeleyi sevme durumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmesine karşın psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu, katılımcıların büyüdüğü yer ve spor yapma nedeni arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Anahtar Kelimeler : Psikolojik Dayanıklılık, Sağlamlık, Spor, Voleybol,

Sayfa Adedi : 87

Danışman : Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU

EXAMINATION OF PSYCHOLOGICAL STABILITY LEVELS OF VOLLEYBALL SPORTS CLUB PLAYERS

Master Thesis

Öğrencinin Adı Soyadı

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the psychological resilience levels of Volleyball sports club players. The views and opinions of a total of 152 individuals, 78 males and 74 females, aged 18 and over, who actively participated in the volleyball training programs of sports clubs in the Kahramanmaraş province in the 2022 academic year, were included in the research. In this study, in which quantitative research methods were used, the relationship between the Short Psychological Resilience Scale, which was tested for validity and reliability, and socio-demographic variables were examined together with t-test, anova, mann whitney-u and kruskal-wallish analyzes. According to the results obtained from the data collected within the scope of the research, although a significant relationship was determined between resilience and age, duration of sports and income level, no significant relationship was found between resilience and gender, parental education level, the place where the participants grew up and the reason for doing sports.

Keywords : Psychological Resilience, Robustness, Sport, Volleyball

Number Of Pages : 87

Counsaler : Assoc. Prof. Dr. Hüseyin EROĞLU

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Voleybol Sporuna ve Özellikleri	4
2.2. Voleybol Sporunun Tarihçesi	5
2.3. Voleybol Oyununun Doğası	6
2.4. Psikolojik Sağlamlık Kavramı	7
2.4.1. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yaklaşımlar	13
2.4.2. Psikolojik sağlamlık ile ilgili kuramsal görüşler	15
2.4.3. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin özellikleri.....	18
2.4.4. Psikolojik sağlamlıkta risk faktörleri	19
2.4.4.1. Bireysel risk faktörleri	20
2.4.4.2. Ailesel risk faktörleri	20
2.4.4.3. Çevresel risk faktörleri.....	21
2.5. Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler	22
2.5.1. Bireysel koruyucu faktörler	24
2.5.2. Ailesel koruyucu faktörler	25
2.5.4. Çevresel koruyucu faktörler.....	26
2.6. Psikolojik Sağlamlıkta Kuram ve Modeller.....	27
2.6.1. Henderson ve Milstein'in psikolojik sağlamlık çemberi modeli	27
2.6.2. Richardson vd.'nin psikolojik sağlamlık kuramı	28
2.6.3. Benard modeli.....	31
2.7. Spor ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi.....	32
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	42
3.1. Evren ve Örneklem	42
3.2. Veri Toplama Araçları	42

3.3. Veri analizi.....	43
4. BULGULAR	44
4.1. Çalışmaya Katılan Grubun Demografik Bulguları	44
4.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İfadelerinin Örneklemeye Ait Aritmetik Ortalamaları	46
4.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Demografik Verilere Ait Aritmetik Ortalamaları	46
4.4. Normallik Varsayımları	47
4.5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Diğer Demografik Verilerle Olan İlişkisi ...	48
4.5.1. Kısa psikolojik sağlamlık ve cinsiyet arasındaki ilişki	48
4.5.2. Kısa psikolojik sağlamlık ve yaş arasındaki ilişki	49
4.5.3. Kısa psikolojik sağlamlık ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki	50
4.5.4. Kısa psikolojik sağlamlık ve anne-baba eğitim düzeyi arasındaki ilişki	50
4.5.5. Kısa psikolojik sağlamlık ve spor yapma süresi arasındaki ilişki	51
4.5.6. Kısa psikolojik sağlamlık ve büyünülen yer arasındaki ilişki	51
4.5.7. Kısa psikolojik sağlamlık ve gelir düzeyi arasındaki ilişki	52
4.5.8. Kısa psikolojik sağlamlık ve spor yapma nedeni arasındaki ilişki	52
4.5.9. Kısa psikolojik sağlamlık ve zorluklarla mücadele etmeyi sevme durumu arasındaki ilişki	53
5. TARTIŞMA	55
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	58
7. KAYNAKLAR.....	60
8. ŞEKİLLER LİSTESİ.....	74
9. TABLOLAR LİSTESİ	75
10. EKLER	76
11. ÖZGEÇMİŞ	78

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Çeşitli iç ve dış değişkenlerin birleşiminin neden olduğu koruyucu faktörlerin varlığı, psikolojik dayanıklılığın gelişimi ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Problem çözme yetenekleri , sosyal yeterlilik, , kendini yönetme , hayatın anlam algısı, kişilik saygısı, iyi bir aile iklimi, sosyal yardım ve etkili sağlık ve bakım hizmetlerinin tümü, bireyin daha olumlu stres tepkisinde rol oynar. Ayrıca, bireyin ilgi duyduğu veya keyif aldığı faaliyetler, bireyin stresli koşullara uyum sağlamasına yardımcı olur. Spor bu faaliyetlerden biri olarak kabul edilebilir. Sporda yarış içeren branşlar ile ilgilenen sporcular bazı zamanlar müsabaka sırasında çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedir. Psikolojik boyut bu zorluklardan bir tanesidir. Sporcuların üst düzeyde performans gösterebilmeleri için psikolojilerini olumsuz etkileyen durumlarla karşılaşmaları önemlidir. Başka bir deyişle, yüksek düzeyde performans gösterebilmenin önemli nedenlerinden biri psikolojik dayanıklılıktır.

Dayanıklılık bir kişinin tehdit, travma, drama veya aile, önemli sağlık sorunları, mesleki ve mali sorunlar gibi önemli stres faktörleri karşısında zorluklarla başa çıkma, dayanıklılık veya başarılı bir şekilde üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanır. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, toparlanma gücü gibi farklı isimler altında tartışılmaktadır (1,2,3).

Psikolojik dayanıklılık spor psikolojisinde üzerinde önemle durulması gereken bir kavram haline gelmiş olup, sporda tek başına fiziksel yeteneğin yeterli olmadığına ve sporcuların başarılı olabilmesi için zihinsel dayanıklılığının yüksek olması gerektiğine inanılmaktadır (4).

Fiziksel açıdan aktif bir hayat şeklini benimsemiş kişilerin sağlıklarını geliştirme ve koruma olasılığı daha yüksektir. Fiziksel etkinlik seviyesinin artması organizmanın oluşan hastalıklarla olan direncinde bir artış olduğu ve zinde, neşeli bir bedene kavuşmaya, yaşlanmanın ve yaşlılık belirtilerinin en az seviyeye indirilmesine, yaşlılığa bağlı organik gerilmenin olabildiğince yavaşlatılmasına, dolaşım ve solunum sistemlerinin yüksek bir kapasitede çalışarak psikolojik yönden gerginliğin aza indirgenmesine yardımcı olmaktadır (5).

Bedensel açıdan aktif bir yaşam tarzına sahip kişiler ile kıyaslandığında sedanter yaşam tarzına sahip olmanın stresle başa çıkmada yetersiz kalmaya zemin hazırladığı, buna bağlı olarak sedanter bireylerin stresli yaşam koşulları altında olumsuz duygular yaşadıkları görülmektedir. Stres olgusu da tıpkı hareketsiz yaşam tarzı gibi modern çağın beraberinde

getirdiği rahatsızlıkların başında yer almaktadır. Bu nedenle insanların stresle başa çıkabilmek ve psikolojik sağlıklarını korumak için birtakım başa çıkma yöntemlerinden faydalanmaları gerekmektedir (6). Bu noktada spor etkinliklerine katılımın faydalı sonuçlar ortaya koyacağı belirtilmektedir. Şahin ve diğerleri (2012) tarafından bu konuda yapılan bir araştırmada da spora katılımın stresle başa çıkmada ve psikolojik sağlamlığın korunmasında etkili olduğu belirtilmiştir (7).

Bu araştırma, voleybol sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirleyip, ilgili değişkenler arasındaki ilişkisinin incelenmesinde literatürde eksik kalan kısmı tamamlamaktadır.

Çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

H1: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları cinsiyete göre değişkendir.

H2: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları yaşa göre değişkendir.

H3: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları eğitim düzeylerine göre değişkendir.

H4: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları anne ve baba eğitime göre değişkendir.

H5: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları spor yaptıkları seneye göre değişkendir.

H6: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları sporcunun büyüdüğu yere göre değişkendir.

H7: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları sporcunun gelir düzeyine göre değişkendir.

H8: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları spor yapma nedenine göre değişkendir.

H9: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları zorluklarla mücadele etmeyi sevme durumuna göre değişkendir.

Birinci bölümde, konuya giriş, araştırmanın amacı ve varsayımları açıklanmıştır. İkinci bölümde, literatür bilgilerine yer verilmiştir. Voleybol sporu ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili ayrıntılı bilgi verilmiştir. Üçüncü bölümde araştırmada veri analizi yapılmış olup dördüncü bölümde, voleybol spor kulübü oyuncularının psikolojik dayanıklılığını inceleyen Kişisel Bilgi Formu ve Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği yoluyla elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir . Bulgulara bağlı olarak açıklamalar ve yorumlar yapılmıştır. Beşinci bölümde tartışma , sonuç ve öneriler yer almaktadır.

Araştırmanın amacı, Kahramanmaraş ili bölgesindeki spor kulüplerinin voleybol antrenman programlarına aktif olarak katılım sağlayan 18 yaş ve üzeri bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirleyip araştırma grubunun bildirdiği bazı demografik değişkenler açısından farklılık durumunu incelemektir. Araştırmanın problemi ise voleybol antrenman

programlarına aktif olarak katılım sağlayan 18 yaşı ve üzeri bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin gruplara göre farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesini kapsamaktadır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Voleybol Sporü ve Özellikleri

Voleybol branşı, günümüze kadar değişimlere uğrayarak gelmiş ve en temelde motorik özellikler ve bilişsel beceriler gerektiren bir spor dalı olarak bilinmektedir. Voleyboldaki amaç, takım oyuncularını kendi sahalarında yere düşürmeden rakip oyuncularının sahasında yere düşürmeye çalışarak, rakip takımın sporcularını hata yapmaları için uğraşmak ve bu şekilde sayı kazanmaktır (8,9). Voleybol branşı Uluslararası çerçevede çok ilgi gören dünyada pek çok taraftarı ve uygulayıcı olduğu söylenmektedir. Türkiye’de ve gelişmiş ülkelerde, kulüp ve okullarda kişilerin en çok tercih ettiği hala üst seviyede popüler olan voleybol branşının hayatımızın önemli bir parçası olarak görülmektedir. Voleybol grup dinamiği fazla bireylerin zevkli bulduğu takım sporları arasında olması nedeniyle psikolojik, sosyal, fiziki ve pedagojik değerleri ile gençlerin çok sevdiği spor dalları arasında yer almaktadır (10).

Voleybol, altışar kişiden oluşan iki takımla ortada file olacak şekilde ikiye ayrılmış, ölçüleri belirlenmiş bir sahada oynanmaktadır. Voleybolun farklı taraflarının da olması sebebiyle tüm bireylere sunabileceği amacı ve özel hususlar için başka türlü uygulamaları olduğu bilinmektedir. Voleybolda amaç, topu filenin üzerinden rakip takımın sahasına atarak rakibin oyun alanında yere değdirmek ve rakip takımın kendi sahamıza aynı amaçla yaptığı hamleleri önlemektedir. Her takımın topu rakibin sahasına göndermeden önce üç kez dokunma hakkı vardır. Top servis atılarak oyuna başlanmakta ve servisi atan oyuncu topu file üzerinden rakip sahasına atmaya çalışmaktadır. Ralli topun oyun alanına değmesi, harice gitmesi ya da takımın hata yapmasına karar verilmektedir. Oyunda bir ralli kazanan takım bir sayı elde ederek servis atışı yapma hakkına sahip olur. Sayı elde eden bu takım servis atışı yaparken saat yönünde bir pozisyon şeklinde yer değiştirmektedir (11).

Voleybol branşı yüksek şiddetli yüklenmeler ve düşük düzeydeki yüklenmeler ile toparlanma dilimlerinin bulunduğu performans özelliklerine sahip bir spor dalıdır. Buna bağlı olarak voleybol, tekniksel ve taktiksel bir kabiliyete ihtiyaç duyan spor bir dalı olmaktadır., Reaksiyon, çabukluk, strateji, maksimal dayanıklılık, esneklik , denge, kuvvet, sürat gibi boyutları ele alması ve kontrol gerektirmektedir (12). Bu nedenle voleybolu diğer takım sporlarıyla kıyaslırsak bireysel performans ile takım sporlarının iç içe olduğu bir spor dalı olarak ortaya çıkmaktadır (13).

Voleybol branşında Riley’e (1995) göre, oyucularda esas olarak bakıldığında üst ekstremitenin kuvvetli olması beklenmekte olup, üst ekstremiteye ilişkin kuvvetlendirme

egzersizleri verilmektedir (14). Ancak voleybol maçlarının zamanları , maç esnasında sıçrama hızları ve diğer özellikleri dikkatle incelendiğinde alt ekstremitenin daha mühim olduğu görülmekte ve birincil öge olan alt ekstremitelerin voleybol kuvvet performanslarının belirli bir seviyede olması gerekmektedir (15). Buna bağlı olarak voleybolcularda alt ekstremita kuvvetini artırmak amaçlı antrenmanlara önem verilmektedir. Literatür bilgilerine bakılarak voleybolcularda farklı antrenman modellerinin alt ekstremita kuvvetini geliştirmeye, buna doğru orantılı olarak sıçrama performansını arttırmaya fayda sağladığını göstermektedir.

2.2. Voleybol Sporunun Tarihçesi

Voleybol, “Minotte” isminde William Morgan tarafından eğlence amacıyla oynanan 1895 yılında ortaya çıkan bir oyundur (8,9). Amerika kıtasında meydana çıkan voleybol branşı 1890 yılından bu zamana kadar büyük farklılıklar ve yeniliklerle gelmiştir. İlk meydana çıktığı zamanlarda gençlerde fiziksel egzersiz yapmaları nedeniyle kolejlerde oynatılan bu oyun bazı kurallar çerçevesinde boş zaman değerlendirme olmaktan çıkarak 1910 yıllarında spor dalı olmaya başladığı görülmektedir. Voleybolun gelişim zamanı 1920 yıllarında Amerika kıtasında, önce okullarda ardından da eyaletler arasında yapılan yarışmalarla ilerleme göstermiştir. Voleybol sporunun dünyaya yayılması ise 1. Dünya savaşı önemli bir rol oynamıştır (11,9). Tarihsel olarak incelendiğinde spor dallarının meydana çıkmasında ve popülerleşmesinde ulusal ve uluslararası maçlar, müsabakalar gerçekleştirilmesi konusu üzerinde durulduğu belirtilmektedir. Bu çerçevede voleybol branşı da günümüze dek çok büyük bir kitleye sahip olan spor branşı haline gelmiştir (16).

Türkiye’de voleybol branşına 1919 yıllarında ilginin daha da arttığı bilinmektedir. Ülkemizde ilk beden eğitimi öğretmenlerini yetiştiren ve voleybolun temellerini atan Selim Sırrı Tarcan, öncü olarak bilinmektedir. Voleybol branşının bölgesel olarak 1924-1948 yılları arasında yapılmaya başlandığı bilinmektedir. Türkiye Voleybol Şampiyonası adıyla 1948-1970 yılları arasında düzenlenmeye başlandığı bilinmektedir. Türkiye Deplasmanlı Voleybol Ligi erkeklerde 1970-1971 sezonlarından itibaren, kadınlarda 1948-1985 yılları itibariyle de düzenlenmeye başlandığı bilinmektedir. Türkiye 1956 senesinde Paris’te Erkeklerde Milli Takım olarak gerçekleştirilen ilk uluslararası organizasyon Erkekler Dünya Voleybol Şampiyonası ile yapılmıştır. Avrupa Kadınlar Voleybol Şampiyonası’na 1963 senesinde Romanya’da katılım göstermişlerdir. Voleybol spor dalında Milli Takımlarımız erkeklerde A, 23 yaş altı, 19 yaş altı, 21 yaş altı ve 17 yaş altı, kadınlarda ise A, 16 yaş altı, 20 yaş altı, 23 yaş altı ve 18 yaş altı olarak temsil etmektedir. Milli Takımlarımız plaj voleybolunda,

büyüklerde, 20 yaş altı, 22 yaş altı, 18 yaş altı olarak erkek ve kadın takımlarında yer almaktadır. 2017 yılından itibaren kar voleybolu maçları takvimlerine eklendiği de görülmektedir (11).

2.3. Voleybol Oyunun Doğası

Voleybol oyunu, William Morgan tarafından 1895 yılında eğlence amacıyla “Minotte” adında oyun olarak tanımlanmıştır ve daha sonra topa yere temas etmeden vurma (vole) prensibinden hareket ile voleybol ismi önerilmiş ve günümüze kadar gelmiştir. Voleybol oyunun amacı, 6 kişiden oluşan iki takımın en fazla 3 pas yaparak filenin üzerinden rakip sahaya geçirmeye çalışması ve rakip saha çizgileri içerisinde topu sahaya düşürebilmektir (8). Voleybol oyunu, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, sürat gibi motorik özelliklerden oluşan branştır. Bir voleybol oyuncusunun çok iyi tekniğe ve taktiğe sahip olması temel motorik özelliklerinin çok iyi olması sonucu ortaya çıkmaktadır. Sporcuların teknik-taktik bilgileri ve voleybol deneyimleri başarılı olma yolunda önemlidir (8).

Voleybolda performans oyunun karakteristik özelliklerinden ve her iki takımın da başarı hedeflerinden etkilenir. Oyunun farklı zamanlarında her iki takımın yaptığı çeşitli müdahaleler ve farklı performans seviyeleri nedeniyle voleybol kompleks bir spora dönüşmektedir. Voleybolda antrenörlük, bireysel ve takım performansına hakim olmak ve değişik oyun stratejileri geliştirmek gibi yeteneklerden etkilenir. Bu nedenle kompleks bir spor olan voleybolda antrenörün başarısı, performans analizleri ve araştırmaları sonucu ortaya çıkan sonuçları yeterince kullanabilmek ile ilişkilidir (17).

Voleybol, futbol ve basketbol gibi diğer takım sporlarından oldukça farklı kurallara sahip bir branştır. İşbirliğinin daha fazla görüldüğü temassız bir takım sporudur. Sayıya ulaşmak için karşılıklı her iki takımın topa 3 temas hakkının bulunması, rakibin yaptığı pozisyon ya

da topa temas şeklindeki hataları ile sayı kazanma gibi özellikler voleybolu diğer takım sporlarından farklı kılmaktadır. Ayrıca sporcuların saha içerisindeki pozisyonları belirli oyun kurallarına göre düzenli bir şekilde değişmektedir (18). Bu oyun özellikleri antrenörün antrenman programını ve oyun stratejilerini belirlemede temel oluşturmaktadır (19).

Voleybolda sporcuların performanslarını oluşturan parmak pas, manşet, servis ve smaç gibi temel teknikleri vardır (17). Her sporcu bu temel teknikleri uygulamada kendisine özgü bir şekilde kullanır. Ayrıca bu temel teknikleri uygulama performansı değişkendir. Servisin hızı gibi faktörler oyunun seyrini farklı şekilde etkileyerek karşı takıma avantaj ya da

dezavantaj oluşturabilir. Ayrıca sporcunun ya da takımın topu kullanırken gösterdiği davranışlar belirsizlik göstermektedir. Bu özellik de oyunun seyrinde tek bir neden sonuç ilişkisinin yerine değişikliklere neden olan diğer bir faktördür (20).

Voleybolda antrenör, sporcuların beceri seviyesini ve bu temel teknikleri uygulama biçimlerini analiz eder. Bu değerlendirme doğrultusunda antrenör antrenman programı oluşturur. Sporcuların gelişimlerine ve bu teknikleri takım içerisinde kullanabilme yeteneklerine göre antrenör maç içerisindeki taktiksel planlarını oluşturur. Bu nedenle antrenörün teknik ve taktik analizi yapması önem kazanmaktadır (21).

2.4. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

İçinde yaşadığımız dünyada insanlar her zaman olumlu durumlar ile karşılaşmamaktadır. İnsan yaşamını derinden etkileyen birçok olumsuz hayat tecrübesi (ölüm, göç etme, arı kalma, iş sahibi olamama, fakirlik, hastalık, depresyon, savaş vb.) bulunmaktadır. İnsanların karşılaştıkları söz konusu olumsuzluklara verdikleri tepkiler birbirinden farklı olsa da, olumsuz yaşam koşullarının insanlarda negatif duygular ortaya çıkarması muhtemel bir durumdur. Bu noktada psikoloji bilimi insanların zorlu yaşam koşulları ve karşılaşılan olumsuz durumlar karşısında nasıl başa çıkma stratejileri kullanmaları gerektiğini incelemektedir (22).

İnsanların günlük yaşam içerisinde sıklıkla karşılaştıkları stres unsurlarına uyum sağlamaları için bazı psikolojik özelliklere sahip olmaları gerekmektedir. Bu kapsamda pozitif psikoloji biliminin gelişmesi ile birlikte ortaya çıkan psikolojik sağlamlık kavramı insanların karşılaştıkları olumsuz koşullara uyum sağlamalarını kolaylaştıran bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (23).

Kavramsal açıdan incelendiği zaman psikolojik sağlamlık üzerine birçok tanım yapıldığı görülmektedir. The Random House Sözlüğünde (1967) psikolojik sağlamlık kavramı “esnetildikten ya da sıkıştırıldıktan sonra kişinin eski haline dönebilme yeteneği”, Webster Yeni Yirminci Yüzyıl İngilizce Sözlüğünde (1958) psikolojik sağlamlık “Sıkıştırıldıktan sonra eski durumuna dönme ve cesaret kazanma”, Amerikan Heritage Sözlüğü’nde (1973) ise psikolojik sağlamlık “Ani değişimler ile hastalık vb. sorunların etkisinden hızlı bir biçimde kurtulma ve iyileşme” şeklinde tanımlanmıştır (24). Diğer bir tanıma göre psikolojik sağlamlık “olumsuz yaşam koşullarının insanlarda yarattığı olumsuz ruh halinden kısa sürede kurtulabilme yeteneği” olarak tanımlanmıştır (25). Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı gibi psikolojik sağlamlık kavramını bir kişilik özelliği olarak değerlendirmek mümkündür (26).

Literatürde psikolojik sağlamlık kavramının 1990’lardan itibaren kullanılmaya başlandığı, bunun yanında 2000’li yıllardan itibaren psikolojik sağlamlık kavramı üzerine yapılan araştırmaların artış gösterdiği görülmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramının gelişim sürecinde üç dalganın söz konusu olduğu ve her bir dalga da farklı bakış açısı geliştirildiği görülmektedir (27). Psikolojik sağlamlık kavramının gelişimine katkı sağlayan söz konusu dalgalar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

Birinci dalga: İlk görüşlere göre psikolojik sağlamlık kavramı insanların karşı karşıya kaldıkları güçlükler ile başa çıkmada kendilerini koruyan içsel ve dışsal unsurları açıklamak için kullanılmıştır. Bu süreçte insanların yaşamlarında başarılı olabilmeleri için psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olması gerektiği belirtilmiştir. Yüksek psikolojik sağlamlık göstergeleri ise Özyeterlik ve benlik saygısı olarak ele alınmıştır (28).

İkinci dalga: Psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik ikinci dalga çalışmalarında insanların yaşadıkları travmatik olayların potansiyellerinin gelişimine katkı sağladığı belirtilmiştir. Travmatik olayların psikolojik sağlamlık düzeyini geliştirmesinin temelinde yatan nedenlerin başında ise travmatik olayların aynı zamanda insanlarda bulunan gizil güçleri ortaya çıkmasının yattığı belirtilmiştir (28).

Üçüncü dalga: Psikolojik sağlamlığı açıklama sürecinin son evresinde yapılan çalışmalarda da travmatik olayların insanların gizil güçlerini keşfetmelerine katkı sağladığı, bunun yanında insanların söz konusu gizil güçlere doğuştan sahip oldukları belirtilmiştir. Günümüzde de yapılan birçok çalışmada travmatik olaylara maruz kalma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği (27,28,29,30,31,32), bunun yanında psikolojik sağlamlığın yüksek olmasının travmatik olaylar sonrasında ortaya konulan tepkileri nasıl etkilediğinin ele alındığı görülmektedir (28).

Psikolojik sağlamlığı meydana getiren bazı bileşenler bulunmaktadır. Söz konusu bileşenler bireysel, çevresel ve sosyal koruyucu faktörler şeklinde sıralanmakta olup, her bir bileşenin birbiri ile uyum içinde hareket ettiği görülmektedir. Söz konusu bileşenlere bireyin uyum sağlama düzeyi psikolojik sağlamlık düzeyini de etkilemektedir (33). İnsanların psikolojik sağlamlık düzeylerini etkileyen unsurları iyi bilmeleri için öncelikli olarak psikolojik sağlamlık kavramının temel özelliklerini iyi bilmeleri gerekmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda psikolojik sağlamlık kavramının sahip olduğu temel özellikler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (28).

- Psikolojik sağlamlık düzeyi her bireyde farklı düzeyde gelişmiş olsa da doğuştan gelen bir özelliktir. Bu nedenle herkesin psikolojik dayanıklılık düzeyinin geliştirilmesi mümkündür.

- Psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması zorlu yaşam koşullarına uyum sağlamayı kolaylaştırmakta, sorunlara sağlıklı bir biçimde uyum gösterme düzeyini arttırmaktadır.
- Psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olmasında özellikle koruyucu faktörlerin risk faktörlerine göre daha fazla etkili olduğu görülmektedir.
- İlk dönemlerde psikolojik sağlamlık düzeyi hasta bireyler üzerinde incelenen bir konu iken, günümüzde sağlıklı bireylerde de psikolojik sağlamlık ile ilişkili faktörlerin incelendiği görülmektedir.
- Psikolojik sağlamlık bir taraftan zorluklar ile başa çıkabilme yeteneğini, diğer taraftan ise değişken yaşam koşullarına uyum sağlamayı ifade etmektedir (34).

Çeşitli alanlarda bulunan dayanıklılık (psikolojik dayanıklılık), Latince “esneklik” kökünden gelir. Anlam açısından; "Bir maddenin esnekliğini ve ilk haline kolayca dönebilme kabiliyetini" ifade eder (35). Ülkemizde yapılan çalışmalara yeniden bakıldığında “resilience” kavramı farklı isim ve tanımlarla kullanılmıştır. Türkiye’de yapılan araştırmaların bir incelemesinde, bazı çalışmalarda “psikolojik dayanıklılık” teriminin (36,37) Türkçe’de “dayanıklılık” kelimesi ile eş anlamlı olarak kullanıldığını tespit ettik. II. Dünya Savaşı sonrası dönemde psikoloji bilimi, insanların olumsuz yönlerine ve hastalıklarına dayalı olarak şifayı inceleyen bir bilim dalı haline gelmiş; Buna dayanarak, herkesin güçlü yanlarını görmezden gelir ve sorunlara daha fazla odaklanır. 90’lardan sonra, insanların olumlu yönlerini ve güçlü yanlarını araştıran ve insan işleyişini insan vücudu, organizma ve çevresi üzerinde olumlu etkiler yaratacak şekilde ortaya koyan yeni bir psikolojik yaklaşım ortaya çıkmıştır (4). Bu yaklaşım; Bireyin kusurlarına, patolojilerine veya kusurlarına odaklanmak yerine, bireyin yeteneklerini ve onu daha güçlü kılan özelliklerini geliştirmeye odaklanan ve bu güçlerin sağlığını iyileştirmede ve adaptasyon sorunlarını yok etmede etken olan bir olumlu psikoloji akışıdır. Pozitif psikolojiye benzer özelliklere sahip kişilerin olumsuz özelliklerinden çok güçlü taraflarının araştırılması “psikolojik dayanıklılık” teriminin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Psikolojik dayanıklılık, pozitif psikolojinin bir unsurudur. Dayanıklılık, bireylerin zorluklara ve zorluklara, becerilere ve hayal kırıklıklarına uyum sağlamalarını sağlayan ve engellerden veya stresten kaçmalarına yardımcı olma becerisidir (38,39). Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşamı sürecinde karşılaştığı dertlere ve stresli durumlara rağmen normal bir yaşama dayanma, direnme ve bunu sürdürme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (20).

Benard (1991) yılmazlığı, insanların yaşamları boyunca risk olaylarına uyum sağlamalarını ve olumsuz olaylara hızlı ve olumlu yanıt vermelerini sağlayan koruyucu faktörlerin varlığı olarak tanımlamıştır (40). Dayanıklılık konusunda çalışılan ilk araştırmalar 1960'lara dayanmaktadır (41,42,43). Arnold Sameroff, Emmy Werner, Michael Rutter, Alan Sroufe, Norman Garnezy, ve Irving Gottesman gibi araştırmacılar bu alanda önemli araştırmalar yapmış araştırmacılar arasındadır. Dayanıklılık üzerine en ayrıntılı araştırmalardan biri de Werner tarafından yapılmıştır. 1955 yılında Kauai çalışması yaklaşık 40 yıl sürmüş ve başka risk gruplarına ait 698 bebek gözlemlenmiştir. Bunların üçte biri, doğumdan önce ve sonra sağlık sorunları olan, eğitim düzeyi düşük ebeveynler tarafından büyütülen, fakirlik içinde yaşayan, tek ailede yaşayan veya akıl hastalığı olan çocuklardır. Bu çeşitli risk durumlarında yetiştirilen çocukların üçte ikisinde yaşamlarının ilk on yılında davranış bozuklukları ve öğrenme güçlüğü görülmüş ve 18 yaşına kadar zihinsel engelli tanısı konmuştur. Ancak bu risk grubundaki çocukların üçte birinin diğer çocuklardan farklı olarak normal kişiler olduğu ortaya çıktı. Bu kişiler okulda başarılı, öz güvenli, pozitif sosyal ilişkileri olan ve ergenlik döneminde akademik ya da davranışsal sorunları olmayan bireylerdir. Kırk yılın üzerinde bu çalışma sırasında bu kişiler ciddi yasal ve düzenleyici sorunlar yaşamamış ve işsiz kalmamışlardır (44). Psikolojik dayanıklılık, bir bireyin sahip olduğu veya olmadığı tek yönlü bir faktör olarak değerlendirilemez. Daha ziyade, çocukların farklı zamanlarla mücadele etmelerine yardımcı olmak için farklı seviyelerde çeşitli beceri ve kaynaklara sahip olmakla ilgilidir (45). Psikolojik dayanıklılık, bireyin stresli olaydan önce sahip olduğu davranışlara ve potansiyel olarak sahip olduğu dayanıklılığa geri dönme yeteneğidir. Garnezy (1991) de yılmazlığı bir süreç olarak tanımlayarak, insanların yaşamları sürecinde yaşadıkları olumsuz ve acı verici olaylardan önce kazandıkları kapasiteler aracılığıyla davranışın sağlıklı bir duruma geri dönüşü olarak ifade etmektedir (46). Psikolojik dayanıklılıktan bahsedebilmek için bireyin stresli bir durumla baş etmesi ve bu durumlardaki rolünü tanımlaması gerekir. Gentry ve Kobasa (1984) yılmazlığı, stresin olumsuz taraflarını azaltan ve bu yönlerden hastalığa sebep olabilecek stresi engelleyen kişisel bir özellik olarak tanımlamıştır (47). Rutter, dayanıklılık için "etkileşimli bir kavram" ifadesini kullanır. Bu etkileşim, olumsuz durumlar karşısında kazanılan deneyimler ile bu deneyimlerden elde edilen olumlu sonuçlar arasındaki uyum ile temsil edilir (48).

Tusaire ve Dyer'e (2004) göre yılmazlık kavramı, zihinsel, sosyal, ekonomik fiziksel ve ruhsal problemler gibi durumlara adaptasyon sürecidir (49). Psikolojik dayanıklılık çalışmaları dikkate alındığında, bireylerin yaşadıkları zorluklar ve bu zorluklara karşı güçlü olanlar psikolojik olarak sağlıklı bireyler olarak adlandırılmaktadır (43,42). Ayrıca

Çalışmalarda zorluk ve risk tanımları ayrıntılı olarak ele alınmamış, ayrıca çalışmalarda bireylerin akademik ve sosyal becerilerinin belirlenmesine uğraşılmıştır (1). Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin de belirli beceri ve yeteneklere ihtiyaı vardır. Bu beceri ve yeteneklerle olumsuz ve zor durumlarla mücadele edebilecek ve bu olaylara karşı koruyucu faktörler oluşturabileceklerdir (50).

Dayanıklılığın tanımına bakıldığında, dayanıklılığın iki unsuru dikkat çekmektedir; Birincisi bir tehditle veya önemli bir zorlukla yüzleşmektir ve en önemli şey bu tehlide veya zorluğa rağmen hayatta kalmak ve uyum sağlamaktır (48). Dayanıklılık kavramının meydana geldiği yıllarda, bazı çalışmacılar dayanıklılığı değişmez bir kişilik özelliği olarak değerlendirmişlerdir. Riskli durumlarla mücadele eden ve sağlıklı olarak gelişimini sürdüren bu çocuklar “dokunulmaz/sağlam çocuklar” olarak derecelendirilmiştir (51). Jacelon (1997) araştırmasında yılmazlığın bazı kaynaklarda gelişimsel bir süreç, bazılarında ise bir kişilik özelliği olarak kabul edildiğini belirtmiştir (52). Beauvais ve Oetting (1999), yılmazlığın bireysel bir özellik olmasına rağmen, dış faktörlerin varlığının sorunlarla başa çıkmaya yardımcı olduğunu belirtmektedir (53). Bu dış faktörler hem koruyucu hem de onarıı olabilir. Günümüzde çoğu araştırmacı psikolojik dayanıklılığı, çocuğun ya da bireyin yaşam yapısındaki bir özellik olarak değil, çocuğun ya da bireyin yaşadığı çevresel faktörlerle etkileşimleri sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreç olarak kabul etmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, birden fazla stresör karşısında başarıyı sağlayan kişisel nitelikler ve psikolojik dayanıklılığın bireysel durum, yaş, zaman, yer, kültür ve cinsiyete göre değişebileceği özelliklerdir (1). Stewart, çalışmalarında literatürdeki yılmazlık tanımlarını incelemiş, bu çalışmalar arasında benzerlikleri paylaşan maddelere odaklanmış ve bu tanımlardaki benzerlikleri belirli maddeler halinde özetlemiştir (54);

- Psikolojik dayanıklılık, insan özellikleri ve çevreleri arasında karmaşık ve sürekli bir etkileşimdir.
- Zihinsel dayanıklılık, başa çıkma yeteneği ve stres arasındaki dengeden oluşur.
- Zihinsel dayanıklılık dinamik bir süreçtir.
- Psikolojik dayanıklılık gelişimseldir.
- Zihinsel dayanıklılık, hayatın geçişindeki kilit faktörlerden biridir.

Amerikan Psikoloji Derneği, psikolojik sağlamlığı “sıkıntı, ciddi sağlık sorunları ve finansal stresler, travma, trajedi, tehditler ve hatta aile ve ilişki sorunları gibi önemli stres kaynakları karşısında adaptasyon süreci” olarak tanımlamaktadır (10).

Tarihsel olarak, psikolojik sağamlık kavramı, benzer stres durumları ve risk faktörlerine rağmen, bireylerde önemli farklılıklar olduğu tespit edilen çalışmaların sonucunda ortaya çıkmıştır. Yapılan çalışmalar bu risk durumlarına katkıda bulunabilecek olan risk faktörleri üzerine yoğunlaşmıştır. Psikolojik sağamlık kavramı ile ilgili farklı uzmanların farklı tanımlamalarını görmek mümkündür. Werner (1995) psikolojik sağamlık teriminin, yüksek risk durumuna rağmen iyi gelişimsel sonuçlar, stres altında sürekli yetkinlik ve travmadan kurtulma olmak üzere üç temel özelliği olduğunu ifade etmiştir (55). Egeland, Carlson ve Sroufe (1993) psikolojik sağamlığı, bir kişinin yüksek risk veya zorlu bir olayla karşılaşmasına karşın olumlu işleyişini başarılı biçimde uyarlama ve yeniden düzenleme kapasitesi olarak tanımlamıştır (56). Benzer şekilde, Herrman ve arkadaşları (2011) psikolojik sağamlığı, son derece zor koşullar içerisinde bile psikolojik sağlığı iyileştirmek için gösterilen olumlu uyum becerisi olarak tanımlamışlardır (57).

Psikolojik sağamlık kavramı alanında yapılan ilk çalışmalar bireye ve bireyin özerklik veya yüksek benlik saygısı gibi olumlu kişisel niteliklerine odaklanırken yapılan çalışmalar gelişme gösterdikçe, araştırmacılar psikolojik sağamlığın aile yapısı ve sosyal çevre gibi daha çok bireyden bağımsız sebepler ile bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir (58,59). Son birkaç yıldaki psikolojik sağamlığın en genel ve kabul edilir tanımı ise Luthar ve arkadaşları (2000) tarafından yapılmıştır (60). Luthar ve arkadaşları (2000) psikolojik sağamlık terimini, uyumsuzluğa yol açabilecek yaşam koşullarında gerçekleşen uyumlu adaptasyonu kapsayan dinamik bir süreç olarak tanımlamıştır (60). Luthar ve arkadaşları (2000), psikolojik sağamlık kavramının iki kritik koşula bağlı olarak söz konusu olabileceğini öne sürmüşlerdir (60):

1. Önemli bir tehdide maruz kalma,
2. Gelişimsel süreçler üzerinde bozucu etkisine rağmen olumlu bir uyumu sağlama.

Bu nedenle, psikolojik sağamlık kavramının doğrudan ölçülemeyeceğini ancak bu iki yapının kanıtlarına dayanarak dolaylı yoldan ölçülebileceğini belirtmiştir. Bu iki boyutlu yapı anlayışı diğer araştırmacılar tarafından da kabul edilmiştir (61,62).

Sırasıyla bu iki boyutlu yapı ele alınacak olursa, olumsuz yaşam koşulları, kritik alanlarda yüksek uyumsuzluk taşıyan durum olarak tanımlanmaktadır (63). Bu tanıma göre yaşanan durumların olumsuz yaşam koşulu sayılabilmesi için normal popölasyonda görülenden daha fazla önem teşkil etmesi gerekmektedir. Olumsuz yaşam koşulları, tek başına stresli yaşam deneyimlerinden (savaşa maruz kalma gibi), birden fazla olumsuz olaya maruz kalmaya kadar uzanmaktadır (60). Psikolojik sağamlık kavramındaki ikinci yapı olan olumlu adaptasyon ise belirtilen olumsuz yaşam koşullarına maruz kalındığında beklenenden

daha iyi uyum sağlama becerisini ifade etmektedir (63). Çocukluk çağındaki farklı riskli yaşam koşullarına karşı psikolojik sağlamlığın incelendiği çalışmalarda, olumlu adaptasyon becerisinin en çok davranışsal yönden kendini gösterdiği belirlenmiştir (60,61). Buna göre, olumlu adaptasyon becerisi, sosyal yeterlilik veya gelişim aşamalarının işlevselliğini olumlu yönde etkilemektedir. Gelişimsel işlevselliğin yanı sıra, Luthar ve arkadaşları (2000), olumlu adaptasyonu tanımlamak için kullanılan kriterlerin incelenen olumsuz yaşam koşulu ile yüksek düzeyde ilişkili olması gerektiğini iddia etmişlerdir. Bu yaklaşıma göre, ortalama veya mükemmel işleyiş seviyeleri açısından psikolojik sağlamlığı tanımlama olumsuzluğun niteliğine bağlı olmaktadır (60). Herhangi bir birey ciddi bir yaşam sıkıntısına maruz kalmışsa (örneğin, savaşa maruz kalma gibi), bu durumda olumlu adaptasyonun varlığından söz edebilmek için ortalama işlev durumu (örneğin psikiyatrik semptomların olmaması) uygundur. Eğer maruz kalınan olumsuz yaşam koşulu önceki durum kadar şiddetli değil ancak yine de bireyi zorluyorsa bu durumda da olumlu adaptasyonu göstermek adına belirli bir alanda ortalama veya mükemmel işleyişin kanıtlanması gerekmektedir.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda, psikolojik sağlamlık kavramının doğru tanımlanabilmesi için belirgin bir risk ve olumsuz yaşam koşulları olması gerekmektedir. Yapılmış olan psikolojik sağlamlık tanımlarının birçoğu olumsuz yaşam ve olumlu adaptasyon kavramlarını temel almaktadır. Psikolojik sağlamlık, günlük stres faktörlerinden önemli olumsuz yaşam olaylarına kadar bireyin işlevselliği açısından önemli rol oynamaktadır.

2.4.1. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yaklaşımlar

Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalarda önemli kavram ve terimlerin tanımlanmaya çalışılmasının yanında, olumsuz yaşam koşullarından etkilenen özellikle çocuk ve ergenler ile ilgili risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimini açıklayan modeller geliştirilmiştir. Araştırmacıların çoğu; bireyin, ailenin ve çevrenin kendine özgü psikolojik uyum ve strese karşı direnç düzeyiyle kendini gösteren faktörler arasında karmaşık bir ilişki olduğu konusunda hemfikirdir.

Değişken-odaklı yaklaşımlar, risk yüksek olduğunda neyin iyi sonuç verdiğini tespit etmek amacıyla bireylerin, ortamların ve deneyimlerin özellikleri arasındaki istatistiksel bağlantıları ve kalıpları inceler. Bu yaklaşım, risk faktörünün etkisinin ve psikolojik sağlamlık süreçlerine ilişkin ipuçlarının tanımlanmasında istatistiklerden etkili bir şekilde yararlanmayı sağlamaktadır. Bununla birlikte olumlu adaptasyonun sağlanması için gerekli olan koruyucu

faktörlerin keşfedilebilmesi için de olanak tanımaktadır. Değişken-odaklı yaklaşımlardan biri olan interaktif modele göre; risk faktörlerinin olası sonuçları düzenleyici (moderate) diğer değişkenlere bağlıdır. Koruyucu faktör adı verilen düzenleyici değişkenler, risk faktörlerinin olası sonuçlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Mizaç veya bireysel farklılıklar bu modelde en çok çalışılan düzenleyici değişkenler arasındadır.

Birey-odaklı yaklaşımlar, psikolojik olarak dayanıklı bireyleri belirler ve diğer bireylerden hangi açılardan farklı olduklarını, zorluk karşısında veya gelişme için ciddi tehditlerle karşı karşıya kalmayanlar arasında ne kadar farklı olduklarını anlamaya çalışır. Bu yaklaşım, psikolojik sağlamlığı bireyin bütünü olarak ele alır ve adaptasyonun farklı boyutlarının incelenmesine olanak tanımaktadır. Birey-odaklı yaklaşımlar zorlu koşullar içerisinde yüksek psikolojik dayanıklılık sergileyen bireylerin incelenmesine odaklanır. Bu yaklaşım temelinde Werner (1989) tarafından yapılmış ve psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili önemli çalışmalardan biri olan Kauai çalışmasında zorlu koşullar altında yaşamakta olan çocuklar belirlenmiştir (64). Daha sonrasında psikolojik olarak dayanıklı olan çocuklar, zorluklar karşısında zorlanan yaşlıları ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, erken yaştan itibaren ebeveynlerinden daha fazla destek ve ilgi gören, özdeğer ve zihinsel işlevleri yüksek çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Dengeleyici (compensatory) model, psikolojik sağlamlığı riskin yaratmış olduğu olumsuz etkiyi dengeleyen, nötrleyen bir etken olarak ele almaktadır. Werner ve Smith (1982) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik açıdan sağlam bireylerin problem çözmeye dönük aktif tutum, zorluk karşısında olumlu tavır sergileme, diğer insanların olumlu ilgisini kazanma ve hayata dair olumlu inancını sürdürme becerisi gibi dört temel özellik belirlenmiştir.(59) Kumpfer ve Hopkins (1993) tarafından yapılan çalışmada ise dengeleyici faktörler; iyimserlik, empati, içgörü, entelektüel yeterlilik, benlik saygısı, kararlılık ve azim gibi olumlu kişilik özellikleri olarak tanımlanmıştır (65).

Cowen ve Work (1988) tarafından geliştirilen bir diğer model ise; her çocuğun, sosyal duyarlılık, aktivite düzeyi, özerklik düzeyi ve çevreleri tarafından desteklenen veya köreltilen keşfetme davranışı gibi belirli özellikleri olduğunu öne sürer (66). Cowen ve Work (1988), olumlu ruh hali, iyi aktivite düzeyi, iyi özerklik düzeyi gibi özelliklerin birçoğuna sahip olan bireylerin stresli yaşam koşulları ile daha iyi başa çıkabildiklerini belirtmişlerdir (66). Hem fiziksel hem de duygusal açıdan desteklenen ve çevresinde zorluklara karşı etkili baş etme becerisi bulunan bireyler ile temas halinde bulunan kişilerin strese karşı direnç geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Buna karşılık, yeterli ailevi destek göremeyen ve mevcut yetişkin modelleri çocukluk boyunca yok veya işlevsiz olan bireylerin

stresle başa çıkmanın etkili yollarını öğrenemeyeceğini ve bu nedenle stresten etkilenme olasılığının daha yüksek olacağını belirtmişlerdir.

Cicchetti ve Lynch (1993) tarafından geliştirilen ekolojik-işlemsel modele göre, aile, mahalle ve kültür gibi bireyin ekolojik düzeylerini oluşturan bağlamlar birbirleri ile etkileşim halindedir ve bu etkileşim zaman içinde bireyin gelişim ve adaptasyonunun şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bağlamsal çevrelerin ve işlemsel değişimlerin vurgulandığı bu tür teorik açıklamalar, aile yoksulluğu, kötü muamele deneyimleri ve diğerleri de dahil olmak üzere çeşitli riskleri içeren esneklik araştırmaları için kavramsal temeller oluşturmuştur (67).

2.4.2. Psikolojik sağlamlık ile ilgili kuramsal görüşler

Genel olarak, bireyler yaşamları sürecinde günlük zorluklardan büyük yaşam olaylarına kadar farklı zor durumlarla karşılaşır (68). Ayrıca, Bonanno ve Mancini (2008) çoğu insanın en az bir potansiyel travmatik olay yaşadığını savunmaktadır (69). Burada 'potansiyel' kavramı çok önemlidir. Bunun nedeni, insanların yaşadıkları zorluklara nasıl tepki verdiklerine ve bunun travmaya yol açıp açmadığına odaklanmasıdır (68). Örneğin, bazı insanlar günlük zorluklarla başa çıkmakta zorlanırken (70), diğerleri bu zorlukları bir başa çıkma aracı olarak algılar ve olumlu tepki verir (71). Günümüzde, sürekli stresörlerle karşılaşan bireylerin karşılaştıkları stresle ne ölçüde başarılı bir şekilde başa çıkabildikleri, yaşamda iyi olma halinin sürdürülmesi açısından giderek daha önemli hale gelmektedir (72). Bu yaşam zorluklarıyla karşılaşan çocuklar üzerinde çalışan birçok araştırmacı, bu önemli zorluklara rağmen bazı çocukların başarılı olduğunu ve yetişkinlikte zorlukların üstesinden geldiğini gözlemlemiştir (61,73). Bunu yaparken, araştırmacılar 'dayanıklılık' kavramını önermişlerdir.

Oxford İngilizce Sözlüğü'ne göre 'resilience' kelimesi 'önceki duruma dönme', 'geri dönme' veya 'iyileşme gücü' anlamına gelir ve mecazi anlamı, bir bireyin olumsuz bir deneyimle karşılaşması, gücünün veya yeteneğinin bir kısmını kaybetmesi ve bu olumsuz deneyimden olumsuz etkilenmesidir ancak daha sonra toparlanabilir ve önceki uyum seviyelerine dönebilir. Türkiye'de yapılan çalışmalarda 'resilience' kavramı Türkçeye farklı şekillerde çevrilmiştir: Gizir (2007) kavramı 'psikolojik dayanıklılık' olarak çevirirken, Terzi (2008) 'öz dayanıklılık' olarak çevirmiştir. Bu çalışmada 'dayanıklılık' kavramı 'psikolojik dayanıklılık' olarak ele alınmıştır (24,74).

Psikolojik dayanıklılık kavramı bir tanım olarak ele alındığında birçok tanımla karşılaşmaktadır. Bu tanımlardan bazılarına bakıldığında, Newman (2005) psikolojik dayanıklılığı 'bireyin trajedi, travma, sıkıntı, zorluk ve devam eden önemli yaşam stresleri

karşısında uyum sağlama yeteneği' olarak tanımlarken; Luthar (2005) psikolojik dayanıklılığı 'önemli yaşam streslerine uyum sağlama yeteneği' olarak tanımlamaktadır (75,76). Travma ve risk deneyimlerine rağmen kısmen olumlu bir uyumu yansıtan süreç veya olgu"; Kararırmak (2006) psikolojik dayanıklılığı "risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi nedeniyle bireyin yaşamında ortaya çıkan olumsuz durumlara uyum sağlama yeteneği" olarak tanımlamaktadır (2). Bunu "risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi yoluyla bireyin hayatında meydana gelen olumsuz durumlara uyum sağlama yeteneği" olarak tanımlamaktadır. Bu tanımların dışında, psikolojik dayanıklılık kavramı birçok bağlamda birden fazla anlam kazanmıştır (77). Örneğin psikolojik dayanıklılık, sağlıklı adaptasyonun geliştirilmesi ve sürdürülmesi (56), insanların yaşadığı zorluklardan sonra ortaya çıkan olumlu sonuçlar (42), kişilik özellikleri ve yönleri (78) ve kapsamlı bir kaynaklar, özellikler ve yetenekler kümesi olarak tanımlanmıştır (79).

Psikolojik dayanıklılık kavramının tanımlarına bakıldığında üç noktada hemfikir oldukları görülebilir. Bunlar

- (a) Bireyin karşılaştığı riskler ve/veya zorluklar.
- (b) bireyin zorluklarla başa çıkması ve daha sonra uyum sağlaması,
- (c) bireyin psikolojik dayanıklılığını etkileyen koruyucu faktörler (24).

Dünyada postmodern akımın etkisiyle psikoloji, bireylerin zayıf yönlerinden ziyade güçlü yönlerine odaklanmaya başlamıştır (2). Bireyin güçlü yönlerine odaklanan bir kavram olan psikolojik dayanıklılıkla ilgili ilk çalışmalar, insanlarda gelişimsel psikopatoloji, epidemiyoloji ve risk araştırmalarında ortaya çıkmıştır (51). Örneğin, ebeveynlerinin ruhsal hastalığı nedeniyle yüksek risk altında olduğu düşünülen birçok çocuğun, yaşadıkları zorluklara rağmen hayata olumlu bir şekilde adapte olabildikleri ve iyi bir ruh sağlığına sahip oldukları tespit edilmiştir (80,60). Araştırmacılar bu sonuçların nedenlerini anlamaya çalışmışlardır (60,61). Ayrıca, boylamsal çalışmalar, yüksek riskli ortamlarda yetişen çocukların çoğunun uzun vadede olumlu sonuçlara sahip olduğunu ve ruh sağlığı sorunları geliştirmediklerini göstermektedir (51). Garnezy (1991) yoksulluk içinde yaşayan çocuklarla boylamsal bir çalışma yürütmüş ve bu çocukların yarısından azının bakıcılarının kalıplarını tekrarladığını, diğerlerinin ise bu kalıpları terk ederek daha sağlıklı bir ruh sağlığı geliştirdiğini bulmuştur (46). Benzer bir araştırma Werner (2000) tarafından 1955 doğumlu 500 çocuk üzerinde 30 yıllık bir süre içinde yapılmış ve karşılaştıkları yoksunluk ve yoksulluğa rağmen bu çocukların önemli bir bölümünün okuryazar ve üzeri olduğunu tespit etmiştir (81). Ergenliğe ulaştıklarında, daha iyi bir iç yeterlilik ve kontrol yörüngesi geliştirdiler. Masten (2001), dayanıklılığı mevcut tanımına çevirmiştir (61). Esneklik, 20.

yüzyılın sonlarında bilimsel literatürde ortaya çıkmasından bu yana teori ve pratikte önem kazanmıştır (80). Gelişim psikologları özellikle dayanıklılık kavramıyla ilgilenirler. Dayanıklılık, “bireyin önemli bir zorluk veya travmatik deneyim karşısında olumlu bir şekilde uyum sağlama süreci” olarak tanımlanmaktadır (60). Bireyler başarılı olsalar bile, yılmazlık ya hep ya hiç şeklinde bir yorum değildir ve zaman içinde istikrarlı değildir (61,82). Risk altındaki bireyler zaman zaman zorlukların üstesinden gelmeyi başarabilirler, ancak destek olmadan kendilerini sürekli yaşam zorlukları karşısında çıkmaza sokabilir ve önemli psikolojik dayanıklılık yaşayabilirler. Düşüş yaşayabilirsiniz (76). Esneklik olarak tanımlanan tek bir özellik yoktur. Bunun yerine yılmazlıkla ilişkili birçok davranış ve davranış vardır (75). İyi ilişkiler sürdürmek, dünyaya iyimserlikle bakmak, olayları perspektife koymak, hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak için harekete geçmek ve kendine güven, bunların hepsi dayanıklılıkla ilgilidir (60). Mevcut araştırma ve teoride Psikolojik dayanıklılık kavramı, zorluklarla ve travmatik olaylarla başa çıkma yeteneği gibi çok sayıda değişkene ve boyutsal bir yapı olarak kabul edilen kişilik ve mizaç gibi yapısal değişkenlere dayanmaktadır (83). Bu nedenle, bir kişinin dayanıklılık geliştirme stratejisinin diğerininkiyle aynı olması olası değildir (75). Aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin, genetik ve çevresel faktörlerin birleşimi sonucu oluşan kişisel özelliklere ve sosyal becerilere sahip oldukları düşünülmektedir (84,2,85). Bu açıdan yılmazlık, bireylerin güçlü yönlerine, yeteneklerine ve deneyimlerine bağlı olan bireyselleştirilmiş bir süreçtir (75). Psikolojik dayanıklılıktaki bu bireysel farklılıklar, bireylerin günlük streslerin üstesinden nasıl geldiklerini ve bu stresörleri nasıl ortadan kaldırdıklarını anlamada büyük önem taşımaktadır (86).

Norris ve arkadaşları (2008) deprem, sel, yangın ve terör saldırıları gibi toplumun tüm kesimlerinde yaralanmalara neden olan afetler gibi travmatik olaylar karşısında sosyal-psikolojik dayanıklılığı ifade etmiştir.(79) Sosyal-psikolojik dayanıklılığı tanımlamak için mevcut tanımları gözden geçirmişler ve psikolojik dayanıklılık kavramlarını kapsayan aşağıdaki tanımları bulmuşlardır: Bir dizi başa çıkma becerisini, bir zorluktan sonra işlevsellik ve adaptasyondaki olumlu değişikliklerle birleştiren bir süreç olarak tanımlamışlardır. Tanımda bahsedilen başa çıkma kapasitesini dinamik özelliklere sahip kaynaklar (nesneler, koşullar, insanlar tarafından değer verilen özellikler) olarak tanımlamışlardır ki bu hemen geri dönebilecek bir noktadır.

Psikolojik açıdan son derece dayanıklı insanlar, zorlu bir yaşamla başa çıkabilecek niteliklere ve kaynaklara sahiptir (84). Özellikle psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin özsaygılarının da yüksek olduğunu göstermiştir (12). Aynı zamanda, bu kişilerin günlük zorluklarla başa çıkmak için sorun

odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanabildikleri gözlemlenmiştir (74). Araştırmalar, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişilerin öz yeterlilik düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermiştir. Ülkemiz ve tüm dünya üzerinde büyük etkisi olan ve tüm dünyayı pandemi sürecine dahil eden Covid-19 ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenerek, psikolojik dayanıklılığı düşük olan kişilerin bu süreçten daha fazla etkilendiği ve kaygı geliştirdiği tespit edilmiştir (87). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olması, kişisel ruh sağlıkları, öğrencilerle etkili iletişim kurabilmeleri, sağlıklı bir okul ve sınıf ortamı oluşturabilmeleri açısından önemlidir (26). Aynı zamanda, dayanıklılık üzerine yapılan psikolojik araştırmalar, öz kontrol becerilerinin sağlıklı gelişimi için erken çocukluk döneminin önemini vurgulamaktadır (88). Pratik bir bakış açısıyla, risk altındaki gruplarla çalışırken, mevcut bozuklukları tedavi etmek için iyileştirici tedaviler kullanmaktansa, gelişimin erken aşamalarında dayanıklılık gelişimini teşvik etmenin çok daha önemli olduğu konusunda geniş bir fikir birliği vardır (60,81). Bu nedenle bireylerin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşadıkları zorluklar ve riskler dikkate alınarak çalışılan psikolojik sağlamlık, rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin uygulamalı psikoloji ve önleyici danışmanlık hizmetleri alanlarında önem taşımaktadır (2,24).

2.4.3. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin özellikleri

Bazı insanlar doğdukları günden itibaren esnek ve uysaldır. Diğerleri, dostluk, sosyal etkileşim ve insanlarla aktif olarak iletişim kurma yeteneği gibi niteliklerle doğar (89). Zihinsel dayanıklılık sabit bir kişilik özelliği değil, belirli bir durum veya olayda ortaya çıkan bir tepki halidir. Zihinsel olarak sağlıklı olmasanız bile kötü durum ve olaylarla uğraşarak güçlü bir tavır sergileyebilirsiniz. Ancak bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyi her durumda aynı tepkiyi vermeyebilir. Bireylerin hayatta karşılaştıkları birçok sorun duygusal dengesizliklere neden olabilmekte ve bireyin uyum sürecini doğrudan etkileyebilmektedir. Bu nedenle bazı gelişim durumlarında yüksek düzeyde yanıt, bazılarında ise düşük düzeyde yanıt görülebilir (24). Ruh sağlığı yerinde olan kişilerin ortak özellikleri şu şekilde özetlenebilir: (90,40,91).

- a) Sosyal Yetkinlik: Çevrenizdekilerden olumlu tepkiler alma ve sağlıklı, olumlu ilişkiler kurma becerisi.
- b) yüksek benlik saygısı
- c) Uyarlanabilirlik
- d) Empati

- e) iyi entelektüel yetenek;
- f) Fütüristik
- g) iyimser ve uyumlu
- h) planlama becerileri;
- i) iletişim ve problem çözme becerileri;
- j) inançlar
- k) Mizah
- l) Deneyimleri yapıcı bir şekilde algılama yeteneği.
- m) destekleyici aile ilişkileri
- n) Özerklik

2.4.4. Psikolojik sağlamlıkta risk faktörleri

Kişinin hayatında karşılaşılabileceği zorluklar, olumsuzluklar ve olumsuz yaşam deneyimleri, sağlıklı yaşam ve iyi bir psikolojik dayanıklılık için risk faktörleridir (2). Risk faktörlerini, gelecekte olumsuz olayların olasılığını artıran değişkenler olarak tanımlıyoruz. Bu değişkenler demografik veya sosyal olabilir, bazıları diğerlerinden daha esnek ve değişken olabilir. Faktörlerin sosyokültürel, biyolojik, genetik ve demografik özellikleri veya koşulları içerebileceğini açıklar.

Risk faktörleri arasında, düşük sosyo-ekonomik statü önemli bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır çünkü genellikle düşük ebeveyn istihdamı, düşük anne eğitimi, geniş aile büyüklüğü, etnik azınlık gibi diğer risk faktörleriyle birleşmektedir (92). Bunun bir örneği, yoksul çevrelerde yaşayan düşük sosyo-ekonomik statüye sahip çocukların hasta olma ve okula devamsızlık yapma, daha düşük okul performansına sahip olma, gelişimsel gecikmelerden muzdarip olma ve zihinsel sağlık sorunları geliştirme olasılıklarının daha yüksek olmasıdır (93,94,51). Bunun bir örneği, Rennie ve Dolan (2010) tarafından yapılan ve bir çocuğun sahip olduğu davranış sorunlarının sayısının, yaşamlarındaki risk faktörlerinin sayısı ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu gösteren çalışmadır (95).

Risk faktörleri, bireylerin sağlıklı gelişimi için kısa vadeli veya uzun vadeli bir tehdit oluşturabilen, çeşitli yoğunluk ve sürelerde olumsuz sonuçların olasılığını arttırabilen faktörlerdir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili literatür incelendiğinde farklı risk faktörleri üzerinde çalışıldığı görülmektedir. Werner (1989) tarafından yapılan ve psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili önemli çalışmalardan biri olan Kauai çalışmasında anne karnında strese maruz kalma, annenin yeterli eğitim almamış olmaması, düşük sosyo-ekonomik çevrede

yetişmek, boşanma, ebeveynlerde psikopatolojik belirtiler görülmesi risk faktörleri olarak belirtilmiştir (64). Bradley ve arkadaşları (1994), yoksul bir ailede prematüre veya düşük doğum ağırlığı ile doğmanın risk oluşturduğunu belirtmiştir (96). Bunlara ek olarak, bakım verenin en az üç koruyucu ve destekleyen davranışından (oyuncakların ve malzemelerin mevcudiyeti, ebeveynlerin duyarlılığı, çocuğun davranışının kabulü ve gizlilik ve keşif için yeterli alan yaratılması gibi) yoksun kalmanın da risk faktörü olarak kabul edilebileceğini ifade etmiştir. Luthar ve arkadaşları (2000) ise ebeveynin yasadışı madde kullanımının çocuğun psikolojik sağlamlık düzeyini olumsuz etkilediğini ve risk oluşturduğunu belirtmiştir (60). Greeff ve Ritman (2005) ise tek ebeveynli aileler ile yaptığı araştırma sonucunda, tek ebeveyn ile büyümenin çocuk için risk faktörü olabileceğini ifade etmiştir (97).

Yapılan psikolojik sağlamlık ve risk faktörleri ile ilgili araştırmalarda görülebileceği gibi, Psikolojik sağlamlığa en çok etki eden risk faktörlerini tanımlamak amacıyla farklı değişkenler çeşitli şekillerde incelenmiştir. Düşük sosyo-ekonomik düzey ve destekleyici olmayan ebeveyn tutumu, boşanma, düşük ebeveyn denetimi, tek ebeveynle büyümek gibi faktörlerin bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, birçok risk faktöründen bahsedilse de, bunların genellikle üç farklı başlık altında toplandığı görülmektedir: birey, aile ve çevre (98).

2.4.4.1. Bireysel risk faktörleri

Bireylerin karşılaştıkları zor yaşam olayları ve bu olaylarla başa çıkmada yaşadıkları güçlükler ile uyum sürecinde karşılaştıkları engeller bireysel risk faktörleri olarak adlandırılmaktadır (99). Bireysel risk faktörlerine örnek olarak evlenmemiş genç annelik ve erken doğum (100), birey ile birincil bakım veren kişi arasında güvensiz bağlanma tarzı ve ortalamanın altında sosyoekonomik durum (101), antisosyallik, yabancılaştırmacı davranış ve kültürlerine zayıf adaptasyon, etkili başa çıkma yöntemleri geliştirememesi, düşük özgüven ve düşük özdenetim düzeyleri (102) gösterilebilir. Ayrıca, ciddi ve kronik yaşam sorunları olan kişilerin diğerlerine göre daha fazla başa çıkma güçlüğü yaşadıkları gösterilmiştir (61).

2.4.4.2. Ailesel risk faktörleri

Risk altındaki kişilerin ruhsal dayanıklılığını etkileyen en güçlü risk faktörlerinden biri, birincil bakıcılar tarafından istismar edilmeleridir (80). Bu istismar, ebeveynin akıl hastalığı, ebeveynler arası çatışma, sosyal şiddet ve yoksulluk gibi birçok risk faktörüyle ilişkilidir. Ebeveynin kötü muamelesi sadece çocuğun uyumsuzluk riskini doğrudan artırmakla kalmaz,

aynı zamanda koruyucu faktörler olarak hizmet edebilecek kişisel özellikleri de olumsuz etkiler (80). Bunun bir örneği, Cicchetti'nin (2002) ebeveynleri tarafından istismar edilen bir grup çocuğun duygu düzenlemede birçok eksiklik sergilediği, aşırı olumsuz duygulanım, az olumlu duygulanım ya da künt duygulanım gösterdiği çalışmasıdır (103).

Çocukluk döneminde birincil bakıcılar tarafından ilişkilerde fiziksel, cinsel veya duygusal istismar, çocuğun ileriki yıllarda psikolojik dayanıklılık geliştirme şansını önemli ölçüde azaltır. İstismara uğrayan çocuklar, güçlü ve destekleyici ilişkiler olmadan psikolojik dayanıklılıklarını korumakta zorluk çekebilirler. Bu durumda, bireyin çevresiyle kurduğu güçlü ilişkilerin, hayatın zorluklarına karşı bir koruma olarak çok önemli olabileceğini bize göstermektedir (80).

2.4.4.3. Çevresel risk faktörleri

Kişilerin yaşamda karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmelerini engelleyen ya da bu zorlukların oluşması için gerekli koşulları yaratan bireysel ve ailesel faktörler dışındaki risk faktörleri çevresel risk faktörleri olarak adlandırılmaktadır (99). Yoksulluk ve düşük sosyo-ekonomik düzey (104,105), işsizlik ve buna bağlı göç (106), kişinin ait olduğu grup veya toplumda kendini azınlık olarak algılaması (107), toplumsal şiddet ve aile felaketleri (91) ve doğal afetler (100) gibi toplumun genelini etkileyen olayların ardından yaşanan travmalar çevresel risk faktörlerine örnek olarak gösterilebilir.

Tablo 1. Psikolojik sağamlık risk faktörleri (24)

RİSK FAKTÖRLERİ		
Bireysel Risk Faktörleri	Ailesel Risk Faktörleri	Çevresel Risk Faktörleri
Erken Doğum (Masten ve Reed, 2002)	Kötü Muamele (Luthar, 2006)	İşsizlik ve Göç (Agaibi ve Wilson, 2005)
Güvensiz Bağlanma (Roche, Runtz ve Hunter, 1999)	Fiziksel, Duygusal ve Cinsel İstismar (Luthar, 2006)	Azınlık Toplumu (Spencer-Rodgers ve Collins, 2006)
Düşük Özgüven (Rutter, 1987)	Yoksulluk (Lynch ve Cicchetti, 1998)	Toplumsal Şiddet (O'Donnell, Schwab-Stone ve Mueeed, 2002)
Düşük Otokontrol (Rutter, 1987)	Ebeveyn Akıl Hastalığı (Lynch ve Cicchetti, 1998)	Savaş (Masten ve Coatsworth, 1998)
Antisozyal ve Uyumsuz Davranışlar (Rutter, 1987)	Ebeveyn Çatışması (Lynch ve Cicchetti, 1998)	Doğal Afetler (Masten ve Reed, 2002)
Hayat Zorlukları ile Etkili Olmayan Başa Çıkma Yöntemleri (Rutter, 1987)	Düşük Sosyoekonomik Seviye (Lynch ve Cicchetti, 1998)	

2.5. Psikolojik Sağamlıkta Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar, erken çocukluk döneminde bilişsel, sosyal ve öz-düzenleyici yeteneklerin olumlu gelişimini sağlamak için insanların kaliteli bakıma, iyi öğrenme fırsatlarına, yeterli beslenmeye ve aile desteğine ihtiyacı olduğunu göstermektedir (88,80) bu koruyucu faktörlere atıfta bulunmakta ve bunları riskin olumsuz sonuçlarını olumlu yönde etkileyen faktörler olarak tanımlamaktadır. Psikolojik olarak dirençli kişiler, temel koruyucu kapasiteleri gelişmeye devam ettiği için sıkıntılara dayanmaya devam edebilirler (88).

İç ve dış koruyucu faktörler, zorluklarla başa çıkmada psikolojik dayanıklılığı etkiler. İç koruyucu faktörlere örnek olarak kişinin kişisel özellikleri, dış koruyucu faktörlere örnek olarak da sosyal destek verilebilir. Aynı zamanda, bu iç ve dış koruyucu faktörler, bir kişinin zorluklara ne kadar kolay uyum sağlayabileceğini ve yaşamlarında zorlukların ne ölçüde ortaya çıkacağını da etkiler (2). Psikolojik sağamlığı etkileyen koruyucu faktörler; riskin etkilerini olumlu yönde değiştiren, sağlıklı bir uyum ve bireysel yeterlilikleri geliştiren faktörlerdir (63). Rutter (1987) bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere koruyucu faktörlerin üç gruba ayrıldığını öne sürmüştür (102). Werner (1995) de bireysel (örneğin; kolay mizaca sahip olması, özerkliğinin yanında gerektiğinde yardım isteyebilme yeteneği), ailesel (örneğin; destekleyici ebeveyn figürü), çevresel (yönlendiren, rol model olarak alabileceği bir öğretmeni olması) koruyucu faktör grupları anlayışını desteklemiştir (55). Werner (1995), zorluklar karşısında psikolojik sağamlığı yüksek (resilient) olan bebeklerin, dirençli olmayan bebeklerden farklı mizaçlara sahip olduklarını gözlemlemiştir (55). Bununla birlikte

psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin hepsinin ailelerinde en az bir destekleyici ebeveyn figürü olduğunu ve birçoğunun da ek olarak sosyal desteğe sahip olduğunu belirlemiştir.

Masten ve Coatsworth (1998), zekâ düzeyinin, ebeveynle olan ilişkilerin yanı sıra, en önemli koruyucu faktörlerden biri olduğunu belirtmiştir (91). Zekâ düzeyinin problem çözme becerisi ile birlikte zorlu yaşam koşulları ile baş etmede yardımcı rol oynadığını ifade etmişlerdir. İyi düzeyde zihinsel işlevselliğin, sıkıntıyla başa çıkmada yararlı olabilecek çeşitli bilgi işleme becerilerini gerektirdiği için koruyucu bir işleve hizmet edebileceğini iddia etmişlerdir. Bunların aksine, ortalama zekâ düzeyinden daha kötü olan çocukların deneyimden öğrenme, zorlu durumlarla baş etme, başarı ve akademik katılımı sürdürme glkleriyle karşılaşma olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Richardson (2002) ocuk, aile ve evre arasındaki koruyucu faktörleri tanımlamak için bir psikolojik sağlamlık modeli geliştirmiştir (108). Bu model kapsamında, psikolojik sağlamlığı gl kabul edilen çocukların özelliklerini incelemiş ve tanımlamıştır. Bu modele göre, bir bireyin homeostazisini (zdenge) fiziksel, zihinsel ve ruhsal adaptasyon durumu olarak tanımlanmıştır. Richardson (2002), biyopsikospiritel homeostazın, bireyin iyi ya da kötü olabilecek durumunun kabul edilmesi ve uyarlanmasının sonucu olduğunu ve bu denge durumunun; aile uyuşmazlığı, sevilen birinin kaybı, ilişkilerde uyumsuzluk gibi dış veya i faktörler tarafından bozulabileceğini ifade etmiştir (108). Algıdan bağımsız olarak, bir yaşam engeliyle karşılaşan tüm bireylerin korku, suçluluk, öfke veya pişmanlık gibi olumsuz duygular hissettiği bulunmuştur. Bu tür duygular, biyopsikospiritel homeostazın orijinal durumuna geri dönme girişiminde, yeniden dengeye ulaşmak için bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır (108). Yeniden dengeye ulaşmanın psikolojik sağlamlığın niteliklerinin keşfedilmesi ile sağlanabileceğini belirtmiştir. Keşfedilen bu niteliklerin bireyin psikolojik sağlamlık becerisini destekleyeceğini ve bireyi gelecekte yaşayabileceği olumsuz durumlara karşı koruyabileceğini ifade etmiştir. Tiet ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan çalışmada ise daha yüksek zekâ düzeyine sahip ve ebeveynleri ile daha yakın ilişkide olmanın koruyucu etkisi olabileceği belirtilmiştir (109). Masten ve Coatsworth (1998), psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçları ile ders dışı faaliyetlere katılım arasındaki ilişki hakkında daha fazla araştırma yapılması çağrısında bulunmuşlardır (91). Bu katılımın, okula bağlantıyı, yetişkinlerle etkileşimi, pozitif akran gruplarına katılımı ve artan özyeterliliği desteklemesi bakımından koruyucu olabileceğini öne sürmüşlerdir. Masten ve Coatsworth (1998), kişinin bireysel yeteneklerini sergileyerek ve benzer ilgi alanlarını paylaşan akranlarla bağlantı kurarak, yetkinlik duygularının gelişeceğini ve daha uyumlu davranmaya başlayacaklarını ifade etmişlerdir (91).

Psikolojik sağlamlığı azaltan veya arttıran risk ve koruyucu mekanizmalarla ilgilenen araştırmacılar, bir etki yarattığı düşünülen çok sayıda değişkeni incelemişlerdir. Düşük sosyoekonomik statü ve aile kompozisyonu, suçlu davranışlara katılım, sınıfta kalma, düşük ebeveyn denetimi ve yapısı ve bir toplumda suç ve şiddet gibi faktörlerin tümü, psikolojik sağlamlığın azalmasına potansiyel olarak katkıda bulunan risk mekanizmaları olarak değerlendirilmektedir. İyi bilişsel işlevsellik, sağlıklı atıf stilleri, aile uyumu, okula bağlılık ve ders dışı faaliyetlere katılım gibi olumlu faktörlerin koruyucu bir işleve hizmet ettiği ve risk altındaki bireylerde esnek sonuçların ortaya çıkma olasılığını artırdığı bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılık için koruyucu faktörleri incelerken, bazı araştırmacılar koruyucu faktörleri iki gruba ayırdıklarını belirtmektedir: bireysel (içsel) ve çevresel (dışsal) faktörler (74). Bazı araştırmacılar bunları üç gruba ayırır: bireysel kişilik özellikleri veya mizaç, aile özellikleri veya kaynakları ve aile dışındaki kaynaklar. Bu çalışmada koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç grupta incelenmiştir.

2.5.1. Bireysel koruyucu faktörler

İç koruyucu faktörleri inceleyen araştırmacılar, dayanıklı insanların iç koruyucu faktörlerini dört ana özelliğe göre özetlemektedir: kişilerarası beceriler, problem çözme yetenekleri, iç kontrol veya özerklik ve net gelecek hedefleri (51). Sosyal yeterlilik, daha duyarlı, aktif, daha iyi iletişim becerilerine ve empatiye sahip olan insanları ifade eder (Luthar ve diğerleri, bu insanlar olumlu dış geribildirim alırlar ve çevreleriyle olumlu ilişkilere sahiptirler) (81)) veya daha esnek, soyut ve düşünen insanlar (20). İç kontrol yeri, kişinin kendi çaba ve kararları üzerinde kontrol sahibi olduğu, çevresini ve hayatını değiştirebileceği veya şekillendirebileceği inancını ifade eder (110). Benard (1991), bireyin yaşamın zorlukları karşısında aktif performansındaki ana faktörlerden birinin, bireyin geleceğe yönelik net hedeflerinin olması olduğunu savunmaktadır (40). Açık gelecek hedefleri ile ilgili akademik performans, tüm sosyoekonomik düzeylerde önemli bir koruyucu faktördür ve zeka düzeyinden bağımsız olarak olumlu bakış açısı, başarı arzusu ve motivasyon ile ilişkilidir.

Risk altındaki farklı gruplar üzerinde yapılan psikolojik dayanıklılık çalışmalarında, yüksek IQ'ya sahip kişilerin diğerlerine göre daha iyi performans gösterdiği bulunmuştur (61). Block ve Kremen (1996) yaptıkları bir çalışmada, psikolojik dayanıklılığın yetersiz veya düşük olduğu durumlarda IQ'nun koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceğini bulmuştur (111). Ancak, IQ'nun koruyucu bir faktör olmasına rağmen, bu koruyucu etkiyi her zaman sürdürmediği ve iyi yönetilen bir çocukluğun olumsuz çevresel koşullara karşı daha fazla

koruma sağlayabileceği bulunmuştur (92). Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan diğer çalışmalar, erken çocukluktan yetişkinliğe kadar öz kontrolün bireyler üzerinde koruyucu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Buna paralel bir çalışmada Buckner, Mezzacappa ve Beardsley (2003), düşük gelirli ailelerden gelen ergenlerde yüksek düzeyde özdenetimin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bulmuştur (112). Öte yandan, güçlü bir mizah duygusu ve bunu zor anlarda kullanabilme becerisi, hayatın zorluklarına karşı önemli koruyucu faktörlerdir (40).

Diğer bireysel koruyucu faktörler arasında özgüven, öz saygı, öz yeterlilik, yüksek entelektüel yetenek, sosyal yeterlilik, iyi davranışlar ve herkesin iyi niyeti yer almaktadır (2). Bireysel koruyucu faktörler arasında ayrıca iyi bir geçmiş, bağımsızlık duygusu, olumlu rol modelleri belirleme ve bunlarla ilişki kurma yeteneği, akranlarla iyi ilişkiler, çok çeşitli ilgi alanları ve hobiler ve daha iyi okuma ve düşünme becerileri yer almaktadır.

2.5.2. Ailesel koruyucu faktörler

Koruyucu aile faktörleri arasında güvenli bağlanma ilişkileri, yüksek beklentiler ve güvenli aile desteği yer almaktadır (51). Ebeveyn bakımının kalitesi, bir dizi zorlukla karşılaşan çocuklar için en güçlü koruyucu faktörlerden biridir (91,82). Çünkü ailenin çocuğa sağladığı güçlü ve destekleyici ilişki, psikolojik dayanıklılığın sağlanması ve sürdürülmesinde kilit rol oynamaktadır (80). Rutter (1987), çocukların ebeveynleriyle güven tesis edebilmeleri için destekleyici ve ilgili iyi bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin olması gerektiğini savunmaktadır (102). Ebeveynler ve çocuklar arasında destekleyici ve şefkatli ilişkilerin olmasının çocuklar için çok önemli olduğunu savunuyor. Elbette burada kurulan bağlanma ilişkisi sadece ebeveynlerle olan ilişkiyi değil, ilgili bir yetişkinle olan ilişkiyi de kapsamaktadır (51). Bağlanma araştırmalarında, çocuğun yaşamının ilk yılında kurulan güvenli bağlanmanın strese karşı koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğü bulunmuştur (99). Ebeveynlerin çocuktan yüksek beklentileri, eğer tutarlıysa, çocuğun olumsuz faktörlerle iyi başa çıkmasına yardımcı olur (51). Ebeveynlerin teşvik edici davranışları ve çocuklarından yüksek beklentileri, çocuğun olgunlaşmasına, ahlaki açıdan gelişmesine, potansiyelini keşfetmesine ve kendi değeri ve yeteneği hakkında bir his geliştirmesine yardımcı olur (40,113). Werner (2000), çocuğun aile içinde edindiği üretken rolün bağımsızlığına katkıda bulunabileceğini ve çocuğun aile tarafından istenen ve ihtiyaç duyulan bir kişi olarak algılanması için gerekli olduğunu savunmaktadır (81). Son olarak, ailedeki din veya maneviyat, zorluklarla

karşılaşıldığında hayata anlam kazandırdığı için koruyucu bir faktör olarak görülmektedir (51).

2.5.4. Çevresel koruyucu faktörler

Bireysel ve ailevi koruyucu faktörlerin yanı sıra diğer koruyucu faktörlerin de dayanıklılık gelişimi üzerinde olumlu etkileri vardır (51). Bu duruma bir örnek verelim. Öğretmenler okulda iyi bir rol model olarak öğrencilerinin yaşamları üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilirler (81). Öğretmenlerle güçlü ve destekleyici ilişkiler, dayanıklılık için koruyucu bir faktör olabilir ve özellikle yüksek risk altındaki çocuklar ve gençler için büyük fayda sağlayabilir (80). Öte yandan, öğrenciler okul etkinliklerinden çekildiklerinde uyuşturucu kullanımı, okulu bırakma ve kendine zarar vermenin arttığı gözlemlenmiştir (40). Aksine, öğrencilerin sınıf içi ve dışı akademik etkinliklere katılımları ve aldıkları sosyal destek, yaşam zorluklarına karşı koruyucu faktörlerdir (51). Okul ortamına ek olarak, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olan ilgili ve destekleyici bir toplum, bireysel yılmazlığın gelişimine katkıda bulunan koruyucu faktörlerden biridir (40). Luthar (2006), çocukların ebeveynleri ile güçlü ve sağlıklı ilişkiler geliştiremedikleri durumlarda toplumun önemli bir destek ve bakım kaynağı olabileceğini açıklamaktadır (80). Ayrıca, toplum tarafından sağlanan acil servislere ve halk sağlığı ve tıbbi sistemlere erişim önemli koruyucu faktörlerdir (100).

Tablo 2. Psikolojik sağamlık koruyucu faktörler (24)

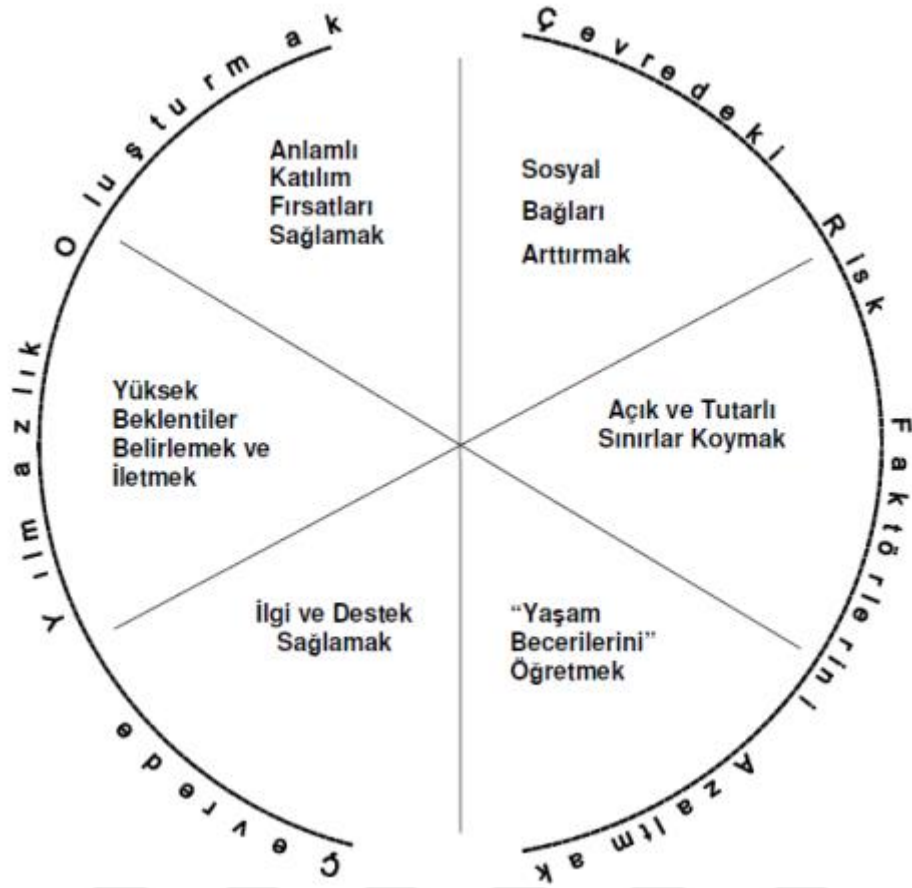
	KORUYUCU FAKTÖRLER	
Bireysel Koruyucu Faktörler	Ailesel Koruyucu Faktörler	Çevresel Koruyucu Faktörler
Empati (Luthar vd., 2000)	Güvenli Bağlanma (Winders, 2014)	Yetişkinler ile Kurulan İyi İlişkiler (Luthar, 2006)
İyi İletişim Becerileri (Garmezy, 1991)	Ailenin Teşvik Edici Desteği (Luthar, 2006)	Okul Etkinlikleri Benard, 1991)
İyi Problem Çözme Becerileri (Sapienza ve Masten, 2011)	Ebeveynler ile Kurulan Destek ve Şevkatin Bulunduğu İyi Bir İlişki (Rutter, 1987)	Öğretmenler ile Kurulan Rol Model İlişkisi (Werner, 2000)
Yüksek Öz Kontrol (Shonkoff ve Philips, 2000)	Çocuğun Aile İçinde Kazandığı Üretken Rol (Werner, 2000)	Ders İçi veya Dışı Akademik Etkinliklere Katılım (Winders, 2014)
Gelecek İçin Belirgin Bir Amaç (Sapienza ve Masten, 2011)	Din veya Maneviyat (Winders, 2014)	Destekleyici Toplum (Benard, 1991)
Yüksek Zekâ (Masten, 2001).		Sağlık Sistemlerine Ulaşılabilirlik (Masten ve Reed, 2002)
Özgüven, Özsaygı, Özyeterlilik (Kararmak, 2006)		Başarılı Acil Servisler (112) (Masten ve Reed, 2002).
Yüksek Entelektüel Kapasite		
Mizah (Kararmak, 2006)		

2.6. Psikolojik Sağamlıkta Kuram ve Modeller

Bu bölüm, dayanıklılıkla ilgili geliştirilen teorileri ve modelleri kısaca açıklamaktadır.

2.6.1. Henderson ve Milstein'in psikolojik sağamlık çemberi modeli

Henderson ve Milstein (1996) "psikolojik dayanıklılık" kavramını kişiden kişiye değişebilen ve zaman içinde azalıp artabilen bir özellik olarak tanımlamaktadır (114). Aynı zamanda, bireylerin çevrelerinde psikolojik dayanıklılık geliştirmeleriyle ilgili altı unsur belirlemişler ve psikolojik dayanıklılık çemberi adı verilen bir model geliştirmişlerdir.



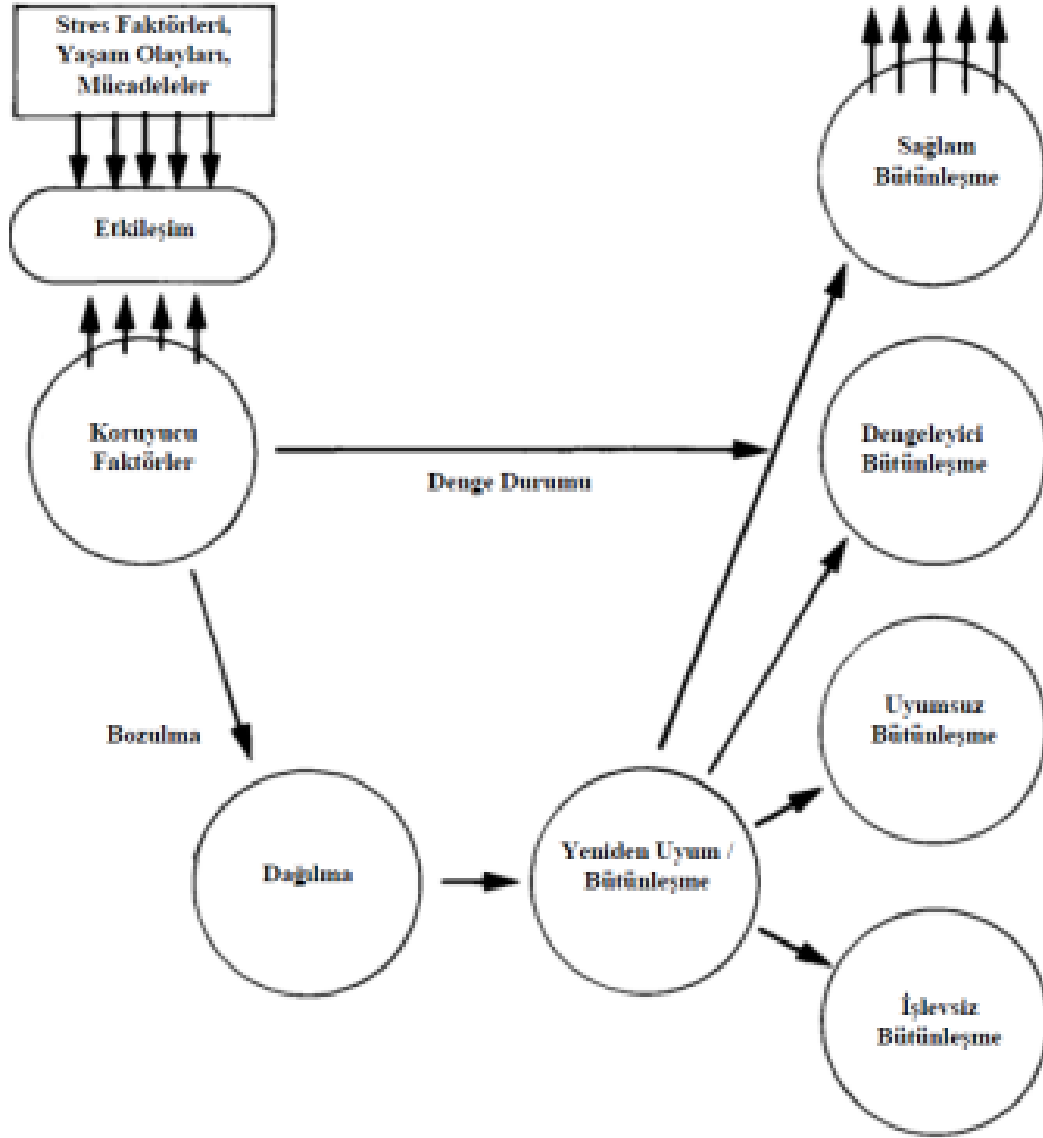
Şekil 1. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi (1)

Henderson ve Milstein (1996), psikolojik dayanıklılık çemberinin sol tarafı olan ve çevrede yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler yaratmayı amaçlayan Çevrede Psikolojik Dayanıklılık Yaratma bölümünü oluştururken Benard'ın (1991) araştırmasını kullanmıştır (114,40). Çemberin sağ tarafında yer alan "Çevresel Risk Faktörlerinin Azaltılması" bölümü Hawkins, Catalano ve Miller'ın (1992) araştırması temel alınarak oluşturulmuştur ve çevresel risk faktörlerinin azaltılmasını amaçlamaktadır (115). Henderson ve Milstein (1996) bu modeli bir okul ortamında birçok öğrenci ve öğretmene uygulamıştır (114). Gürgen (2006) bu modelin risk faktörlerini azaltan ve psikolojik dayanıklılığa olumlu katkıda bulunan bir ortam yaratmak için kullanılabileceğini bulmuştur (1).

2.6.2. Richardson vd.'nin psikolojik sağlamlık kuramı

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin bir diğer teori Richardson, Nyger, Jensen ve Kumpfer (1990) tarafından ortaya atılmıştır (116). Bu modele göre birey, psikolojik, biyolojik ve ruhsal bir dengeden yola çıkarak zihnini, ruhunu ve bedenini o anın koşullarına adapte eder. Her zaman

birey için içsel ve dışsal stresörler yaratan durumlar vardır ve bireyin bu stresörlerle sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmesi daha önce deneyimlediği başarılı ve başarısız adaptasyonlara bağlıdır. Bireyin psikolojik, biyolojik ve ruhsal dengesinde meydana gelen bozulmalar acı verici olsa da psikolojik dayanıklılığın gelişmesi için faydalıdır. Bir kişi olumsuz bir deneyimden çıktığında daha güçlü hale gelir. Aşağıdaki şekil Richardson ve diğerleri (1990) tarafından oluşturulan modeli göstermektedir (116).



Şekil 2. Richardson vd.'nin Psikolojik Sağlık Kuramı (116).

Bazı durumlarda, bir kişinin dayanıklılığı ve koruyucu faktörleri etkisiz olabilir ve dengelerini bozabilir. Bu durumda, aşağıda listelenen dört entegrasyon sürecinden biri gerçekleşir.

1. Sağlam entegrasyon: Dengesizlik psikolojik dayanıklılık geliştirmek için bir fırsat haline gelir ve kurulan yeni denge seviyesi daha yüksek ve daha sağlam olacaktır.

2. Denge entegrasyonu: sadece mevcut olumsuzluğun üstesinden gelinir ve önceki denge seviyesine geri dönlür.

3. Uyumsuz entegrasyon: Karşılaşılan zorlukların üstesinden gelinir, ancak denge seviyesi daha düşüktür.

4. İşlevsiz bütünleşme: Kişi ortaya çıkan olumsuz duygularla kendine zarar verici davranışlar yoluyla başa çıkmaya çalışır ve sağlıklı bir ruh haline girer. Dolayısıyla güçlü psikolojik dayanıklılık, kişinin stresle başa çıkma becerisinin bir ölçüsü olarak görülebilir (108).2.6.3. Wolinler'in Modeli

Wolin ve Wolin (1993) tarafından geliştirilen bu modelde, araştırmacılar kendi araştırmalarından ve psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerle olan deneyimlerinden yararlanırlar (117). Stephen Wolin, bir psikiyatrist olarak uzun yıllar boyunca hastalarını geleneksel tıbbi yöntemlerle tedavi etmeye çalışmıştır. Bu yöntemlerden tatmin olmamış ve bireyin güçlü yönlerine odaklanmaya başlamıştır (1). Özellikle, insanların yaşamdaki zorluklara ve olumsuzluklara rağmen uyum sağlamalarına yardımcı olan nitelikleri tanımladı ve belgeledi.

Stephen Wolin ve eşi Sybil Wolin, ortaya çıkan dayanıklılık davranışlarını gruplandırmış ve bunlara "yedi dayanıklılık davranışı" adını vermiştir (118). Bu davranışlar aşağıdaki gibidir:

1. İçgörü: Soru sorma ve işlevsiz ailelerde ortaya çıkan karışıklık ve sorunları ortaya çıkarma alışkanlığı,
2. bağımsızlık: zarar vermektan kaçınmak için işlevsiz aileden ve aile ortamından fiziksel ve duygusal olarak geri çekilme,
3. İlişkiler: Kişiyne işlevsiz ailenin sağlayamadığı sevgi, destek ve huzuru veren insanlarla sağlıklı ve tatmin edici bir bağ kurmak,
4. girişim: sorunlu ailelerdeki çocukların yaşadığı umutsuzluğun üstesinden gelmek için bir ilk adım,
5. Yaratıcı olmak: Acıyı ve acı verici deneyimleri bir sanat formu aracılığıyla ifade etmek ve yansıtmak,
6. mizahi olmak: zorluklarla mizah yoluyla yüzleşmek ve kendi kendine gülerek sorunları ve acıyı hafifletmek,
7. Ahlaki: "kötülük" olduğunda bile kişiyi "iyi" duygusuyla dolduran "bilinçli" bir vicdana sahip olmak (117).

Ayrıca Wolin ve Wolin (1993) "Zarara Karşı Mücadele" adlı bir model geliştirmiştir (117). "Zarar modeli" olarak adlandırılan model, bireyi tedaviye ihtiyaç duyan zarar görmüş

bir kişi olarak görür. Bu modelin aksine, "Zararla Mücadele" modeli, bireyi yaşadığı olumsuz deneyimler sonucunda daha insani hale gelmiş bir varlık olarak görür (1).

2.6.3. Benard modeli

Benard (1991) psikolojik dayanıklılık modelinde, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin bir dizi özelliğe sahip olduğunu belirtmektedir. Bu  zelliklerin bazıları doğuştan gelirken bazıları sonradan kazanılır (40).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin doğuştan gelen özellikleri aşağıdaki gibidir:

1. Nazık bir kişiliğe ve mizaca sahip olun
2. Başkalarından olumlu tepkiler alma becerisine sahip olmak. Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerde şu özellikler görülür:
 1. Başkaları için şefkat ve empati gösterin
 2. iyi iletişim becerilerine sahip, etkili iletişim becerilerini kullanan,
 3. İyi bir mizah anlayışınız var ve olumsuz durumların ironisini ve komik yanını görebiliyorsunuz.
 4. Kimliğiniz olsun
 5. Proaktif davranabilme ve kendinizi tereddüt etmeden önemli görevlere adayabilme;
 6. Zor insanları ve ortamları tanıma ve bunlardan kaçınma becerisine sahip olmak,
 7. Hedefleriniz ve geleceğiniz hakkında gerçekçi bir fikriniz var mı?
 8. Problem   zme ve karar verme becerileri. Benard'a (1991) göre, çocuklarla sağlıklı, destekleyici ve şefkatli ilişkiler, onların psikolojik olarak yüksek düzeyde dayanıklı olmaları için büyümeleri için gereklidir (40). Aynı zamanda çocukların en çok zaman geçirdikleri üç ana ortama dikkat edilmelidir. Bunlar evler, okullar ve topluluklardır. Bu alanlarda yapılması gereken üç temel faaliyet vardır (40).

Bunlar

- Bakım ve destek sağlamak,
- Anlamalı katılım için fırsatlar yaratmak,
- Bu da yüksek beklentiler belirlemek ve bunları karşılamak anlamına gelir.

2.7. Spor ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Sporda dayanıklılık önemlidir çünkü sporcuların aldıkları strese dayanmak için farklı zihinsel yeteneklerini kullanmaları ve optimize etmeleri gerekir. Psikolojik dayanıklılık, zorlukların üstesinden gelme, direnme dayanma, krizlerle baş etme gibi tüm belirtileri kapsayan bir kavramdır (19). Dayanıklılık, benlik saygısı, sosyal destek, uyumsal başa çıkma becerileri ve stratejileri gibi belirli kişilik özelliklerinden kaynaklanabilen bir savunma mekanizmasıdır. Aksiliklere, engellere ve aksiliklere proaktif olarak yanıt verme yeteneği, sporcuların başarısı için kritik öneme sahiptir (119). Dayanıklılık, sporcuları karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmeye teşvik eden durumlar ve olaylar aracılığıyla zamanla gelişen bir süreçtir. Sporcular ayrıca zorlukların ve olayların üstesinden gelerek özgüven, özgüven ve kararlılık geliştirirler (19). Antrenörler için, bir sporcunun psikolojik gücü, rekabette başarı için çok önemli bir özelliktir. Antrenörlerin, sporcuların performans seviyelerini iyileştirme ve oyun içi becerilerini geliştirme yeteneklerinin farkında olmaları gerekir. Bir sporcunun psikolojik dayanıklılığını artırmak için, duygusal seviyelerini anlamaları ve belirli rekabet durumlarında duygularını ayarlayabilmeleri ve kontrol edebilmeleri gerekir. Çeviklik, başarılı sporcular için önemli bir niteliktir. Bu nedenle sporcuların çevikliklerini geliştirmelerine ve artırmalarına yardımcı olmak için iyi bir mantaliteye sahip olmaları ve psikolojik dayanıklılıklarının geliştirilmesi gerekmektedir (120). Bireylerin dayanıklılıkları, karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında geliştirdikleri dayanıklılıktır. Psikolojik dayanıklılık hem bir risk faktörü hem de koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebilir. Çocukluk ve ergenlik döneminde karşılaştıkları olumsuz durumların daha sonraki yaşamlarında sorunlara dönüşebileceğine inanılmaktadır. Psikolojik dayanıklılık; Travmatik yaşantılar, afetler, başarısızlıklar, kronik hastalıklar, terk edilmiş ve istismara uğramış çocuklar, şiddet ve yoksulluk gibi durumlar insanların sağlıklı yaşam sürmeleri için risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır (2, 121, 24).

Bazı çocuklar ve gençler olumsuz durumlara direnirken bazı çocuklar ve gençler bu durumlar karşısında stres ve kaygı yaşayabilirler. Buradaki ana soru, bir grubun neden tamamen etkilenmediği, neredeyse etkilenmediği ve diğer grubun buna nasıl uyum sağlayıp bununla başa çıkabileceğidir. Bireylerin maruz kaldığı risk faktörlerinin etkilerini azaltmak için koruyucu faktörler bulunmaktadır. Yüksek zeka, özgüven, benlik saygısı, olumlu benlik saygısı, benlik saygısı, kalıtsal veya kronik hastalık eksikliği, problem çözme yeteneği vb. kişisel özellikler psikolojik dayanıklılığı etkileyen kişisel koruyucu faktörler olarak tanımlanabilir (24,2). Ailenin yapısı, sosyo-ekonomik ve kültürel koşulları ve eğitim düzeyi,

ailenin psikolojik dayanıklılığının koruyucu faktörlerini etkileyebilir. Sosyal destek, olumlu akran ilişkileri ve rol modelleri psikolojik dayanıklılık için koruyucu çevresel faktörler olarak tanımlanabilir (24). Spor ve fiziksel aktivite çevre koruma faktörlerinden biridir (22). Fletcher ve Sarkar (2012) çeşitli endüstrilerdeki Olimpiyat şampiyonlarının zihinsel dayanıklılığını etkileyen koşulları araştırdı (122). Araştırma sonucunda, pozitif kişilik yapısı, motivasyon, özgüven, konsantrasyon, tanınan sosyal destek gibi birçok psikolojik faktör doğru kullanıldığında olimpiyat sporcuları zorlukların üstesinden gelebilir ve zorluklarla baş edebilir. Stresörlerin olumsuz etkilerinden korunarak karşılaştığını bildirmiştir. Yao ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir araştırma, katılımcılara iki ay boyunca düzenli bir egzersiz programının uygulandığını ve programın, programa katılanların zihinsel dayanıklılığını aktif olarak geliştirdiğini vurgulamıştır (123). Ayrıca uygulanan program sonunda katılımcıların duyuşsal stres düzeylerinde, tütün, kafein ve alkol tüketiminde azalma gözlemlendi. Ayrıca katılımcıların artık daha sağlıklı yemek yeme eğiliminde olduklarına da dikkat çekildi. Düzenli fiziksel aktivite, sporcuların zor zamanlarda sakinleşmesine ve rahatlamasına, sağlığına zararlı davranışlardan kaçmasına, stresli durumlarda anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorun riskinin azalmasına yardımcı olur. Bu sayede bireyler daha stresli kriz durumlarıyla mücadele edebilmekte ve mevcut durumlarına daha iyi uyum sağlayabilmektedir. Bu nedenle tüm olumsuzlukların (rekabeti kaybetmek gibi) etkisini en aza indirerek bir sonraki yarışmaya etkin bir şekilde hazırlanabilirsiniz (35).

Psikolojik dayanıklılık son zamanlarda psikolojik danışmanlar, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları ve psikiyatristler tarafından üzerinde durulan güncel bir kavramdır (2,24,33). Kavramsal olarak, tüm zor yaşam koşullarına rağmen zor durumlarla başarılı bir şekilde yüzleşme ve uyum sağlama yeteneğidir (33). Dayanıklılık terimi, Latince “resilience” kelimesinden gelmektedir (24). "Hastalıktan, depresyondan, değişimden veya olumsuzluktan hızla kurtulma yeteneği. Elastikiyet, fleksiyon, ekstansiyon veya kompresyondan sonra orijinal şekline ve konumuna geri dönebilme yeteneği olarak tanımlanır (124). Diğer bir deyişle dayanıklılık, strese ve zorluklara iyi uyum sağlama yeteneğidir. Tanım zaman içinde gelişmiş olsa da dayanıklılık aktif bir uyum, strese rağmen zihinsel sağlığı koruma veya iyileştirme yeteneğidir. Genel terimlerle ifade edilir (57). Yukarıdaki tanımdan da anlaşılacağı gibi, dayanıklılığın genel bir tanımı yoktur, ancak dayanıklılığın dinamik doğası (24,33,57), travmayla başa çıkma yeteneği, Bu duruma uyum sağlama ya da rekabet etme yeteneği (24,33) tüm tanımlarda ortak olan önemli bir nokta olarak karşımıza çıkmaktadır (33). Ayrıca psikolojik dayanıklılık geliştirmek için bireyler risklerle veya zor deneyimlerle karşı karşıya kalırlar ve koruyucu faktörlere uyum sağlamaları gerekir. Hayatın çeşitli alanlarında başarı

gösterir (24) ve olumsuz etkileri (2,33). Literatür gözden geçirildiğinde, risk faktörleri şunlardır: Bireysel, ailevi ve çevresel risk faktörleri (24,33). Genel olarak bireyin ruh sağlığı ve ruhsal dayanıklılığının gelişmesinde karşılaştığımız risk faktörlerinin kişinin olumsuz yaşam deneyimi ve afetler olduğu söylenebilir (2). Bahsedilen risk faktörlerine örnekler; genç yaşta hamilelik, erken doğum, evlat edinme, kendisinin veya ebeveynlerinin kronik veya zihinsel hastalığı, maddi istismar veya suç geçmişi, düşük IQ, okul başarısızlığı, boşanma, ebeveynlerden biri veya her ikisi Ölüm, aile içi şiddet, ihmal öyküsü ve istismar, yoksulluk, yetersiz beslenme, ihmal edilen sosyal destek sistemlerinin varlığı (2,24,33).

Koruyucu faktörler, içsel (bireysel) koruyucu faktörler (2,24) ve dışsal (2) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Tek koruyucu eleman. Mükemmel zeka/bilişsel yetenek, yüksek akademik yetenek ve beceriler, gelecek planlama ve iyimserlik, yaşam kontrolü, yüksek benlik saygısı, etkili problem çözme becerileri, empati, sorumluluk duygusu, yardımseverlik ve esprili empati (2,24,33). Dış koruyucu faktörler şunlardır: ebeveynlerle yakın ilişki, aile hayatı, iyi sosyo-ekonomik durum, destekleyici ve sıcak aile bağları, olumlu ebeveynlik özellikleri ve çocuğun geleceği için olumlu beklentiler, olumlu ve samimi dış ilişkiler, çocuğun varlığı için sosyal destek sistemi. Yetişkinler mükemmel sosyal ilişkiler kurarlar ve mükemmel bir okul eğitimi ile kurulurlar (2,33,125). Psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde koruyucu faktör sayılabilecek bir diğer olgu ise spor ve fiziksel aktivitedir. Stres yönetimi yoluyla fiziksel ve zihinsel dayanıklılığı artıran spor ve fiziksel aktivitenin de koruyucu faktörler olarak rol oynadığı bilinmektedir (22). Amcaoğlu et al (2019) tarafından 12 sporcunun dayanıklılık algısı üzerine yapılan nitel bir araştırma, sporcuların dayanıklılığın temel faktörlerinden biri olan stresle baş edebildiğini göstermiştir (126). Bu çalışma stres yönetimi, benlik saygısı ve öz-yeterlik üzerine odaklanmıştır. Çalışmalar, egzersizin zihinsel dayanıklılığı artıran önemli bir aktivite olduğunu göstermektedir. Schwarz Steintal'ın fotoğrafı., (2020), sporun zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisine benlik saygısının aracılık ettiğini ve spora aktif katılımın öz-yeterlik üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. .. Minnettarlığı ve güveni artırın. Başka bir deyişle, benlik saygısının spora aktif katılımdan etkilendiği ve benlik saygısının dayanıklılığı arttırdığı bulunmuştur. Koçak et al'de (2017) beden eğitimi dersi ve beden eğitimi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre orta düzeyde, erkek öğrencilerin ise daha dayanıklı olduğunu bulmuştur (127). Özkara ve Özbay (2018) tarafından yapılan bir araştırma, lise sporcularının yılmazlıklarını çeşitli değişkenlerle ilişkilendirerek incelemiştir (128). Araştırmalar cinsiyet, yaş ve okul türünün yılmazlığı etkilemediğini göstermektedir. Ancak

takım sporu yapan öğrencilerin zihinsel dayanıklılıklarının bireysel spor yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Gümüşdağ ve Aydoğan (2021), 1318 yaşındaki bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen erkek sporcuların kadın sporculara göre psikolojik dayanıklılıklarının, bireysel spor yapanların ise psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.(129) takım sporları yapanlardan daha fazla. Ayrıca psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaşla birlikte arttığı belirlendi. Öntürk ve ark. (2020), Spor Bilimleri Fakültesindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanlarının kadınlardan, takım sporcularının bireysel sporculardan, alt sınıfların üst sınıflardan, spor yöneticiliği bölümündekilerin hem antrenörlük hem de beden eğitimi ve spor bölümleri ve küçük olanlar üst sınıflara göre daha yaşlıydı (130). Gençoğlu ve Namlı (2020) tarafından Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 104 öğrencinin yılmazlık ve empati düzeylerinin incelendiği çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları bulunmuştur (131). Çelik ve ark. (2019) 13-16 yaş grubunda bireysel ve takım sporları yapan toplam 207 sporcunun katıldığı çalışmada, erkek sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş ve spor yapma süresi ile ters orantılı olduğu, psikolojik dayanıklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (132). Dayanıklılık. Etkilenmemiş bulundu. Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada da erkeklerin psikolojik olarak daha dayanıklı olduğu bulunmuştur (133). Başka bir çalışmada ise cinsiyet ve yaşın boksörlerin psikolojik dayanıklılıklarını etkilemediği, sporcuların aktif spor yaşamının günlük yaşamlarında kendini ifade etme ve dayanıklılık düzeylerini etkilediği bulunmuştur (134).

Moynihan ve McMahon (2014) tarafından yarı deneysel bir çalışmada, 20 haftalık çoklu spor programı olan Sport @ Dawn programı, 12-14 yaş arası 44 liseli erkek çocuğa sabah dört gün erkenden uygulanmıştır (135). Müdahale sonunda öğrencilerin psikolojik dayanıklılık, kendi kaderini tayin etme ve çalışma başarı oranlarının arttığı gösterildi. Bir okul ortamında eğitimli antrenörler tarafından yürütülen, iyi tasarlanmış, çok sporlu bir rekreasyon programı olan Sport @ Dawn'ın, erkeklerin psiko-sosyal ve akademik gelişimlerini artırma potansiyeline sahip olduğu öne sürülmüştür. Merryman ve ark. (2012) Riskli ve sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı bir ortaokulda okuyan 1013 yaşındaki deney grubu öğrencisi beş haftalık bir yaz kampına katıldı (136). Yaz kampında basketbol, duvara tırmanma, yüzme gibi sporların yanı sıra çömlek ve mücevher gibi el sanatları aktiviteleri yapan öğrenciler, sağlıklı atıştırma hazırlıyor ve beş bölümden oluşan akran zorbalığı modülünde yer alıyorlar. Müdahale sonunda yüksek riskli öğrencilerin psikososyal becerilerini ve psikolojik

dayanıklılıklarını geliştirdikleri gözlemlendi. Najafzadeh ve Gholami (2021) tarafından yapılan yarı deneysel bir çalışmada 40 beden eğitimi öğretmeni (deney grubu=20, kontrol grubu=20) çalışmaya dahil edilmiştir (137). Araştırmanın sonunda rekreasyonel spor aktivite sınıfına katılan deney gruplarının öz-yeterlik ve psikolojik dayanıklılık puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Tükel'in (2021) yaptığı bir araştırma, Covid 19 öncesi ve sırasında farklı yaşlardaki kişilerin katıldığını ve fiziksel olarak aktif kişilerin psikolojik olarak daha dayanıklı olduğunu buldu.(138) Bu veriler, makul bir süre boyunca aktif olarak fiziksel aktivitede bulunan kişilerin kendilerini zihinsel olarak sağlıklı ve sağlıklı hissettiklerini göstermektedir. Schaal et al. (2011) tarafından yapılan bir araştırma, profesyonel fiziksel aktivitenin dayanıklılık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir (139). Başka bir araştırma, fiziksel olarak aktif insanların yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu buldu. Demir ve Çifçi'nin (2020) Covid19 pandemisi sırasında yaptığı bir araştırma, lise öğrencilerinin egzersiz yapıp yapmadığına bağlı olarak dayanıklılığı inceledi (140). Karşılaştırıldığında, düzenli egzersiz yapanların yapmayanlara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu bulduk.

Amcaoğlu ark. (2019) tarafından spor salonunda 7 kadın ve 5 erkek olmak üzere toplam 12 kişi üzerinde yapılan araştırmada, sporcuların benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılıklarının arttığı tespit edildi (126).

Bireysel veya grup halinde egzersiz yapan genç yetişkin antrenörler üzerinde yapılan bir araştırma, antrenörün zihinsel dayanıklılığının ve benlik saygısının haftalık antrenman sıklığının artmasıyla doğru orantılı olarak arttığını göstermiştir (141).

Spor, bireylerin duygu düzenleme becerileri ve aidiyet duygularının gelişmesine katkı sağlamakla beraber daha geniş sosyal ağlara ve kaynaklara erişebilmeleri için alan yaratmaktadır. Spor yapmanın, bireylerin sosyal olarak yetkin olduklarına dair inancı ve gerçek spor yeteneklerine bakılmaksızın olumlu öz-değerlendirmelerini de arttırdığı bulunmuştur (142). Spor yapan gençlerin spora yapmayanlara kıyasla daha iyi ilişkiler ve daha yüksek akademik başarı gösterdiği belirlenmiştir (143).

Sporcuların sadece zorlu koşullarla baş etmesi için değil aynı zamanda sporun yarattığı rekabet ortamında kendilerini geliştirmeleri beklendiği için psikolojik sağlık sporun önemli bir parçasıdır. Morgan, Fletcher ve Sarkar (2013), takım psikolojik dayanıklılığı terimini “bir grup bireyi topluca karşılaştıkları stresörlerin potansiyel olumsuz etkilerinden koruyan dinamik, psiko-sosyal bir süreç olarak tanımlamışlardır (144). Spor yapan bireyler psikolojik dayanıklılığı, bireyin çevresi ile etkileşiminin yönlendirdiği bir süreç olarak algılamışlardır (56). Lazarus’a (2000) göre, spor yapan bireyler zor bir durumla

karşı karşıya kaldıklarında olası sonuçların bireye olan etkisini ve başa çıkma kaynaklarını gözden geçirmektedir (145). Bu durumun, bireyin çevreden gereken destek derecesini değerlendirmesini sağlayacağını belirtmiştir. Richardson (2002), farklı deneyim seviyelerine sahip spor yapan bireyler için destek seviyesinin değişebileceğini iddia etmiştir (108). Sarkar ve Fletcher (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, rekabet zamanlarında sporcuların stresin etkilerine maruz kalmamak için iç destek kaynaklarını kullandığını bulmuşlardır (146). Sporcuların genellikle olumsuz düşünceleri ve duyguları tanıdıklarını ve bunları sezgisel bir destek aracı olarak gelecekteki performansla ilgili olumlu ve ilham verici düşüncelerle değiştirdikleri belirlemişlerdir. Lipowski, Lipowska, Jochimek ve Krokosz (2015), spor yapan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.(147) Galli ve Vealey (2008) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, spor yapan bireylerin yüksek psikolojik sağlık düzeylerinin iyimserlik ve rekabetçilik gibi motivasyon özelliklerine sahip olmaları ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (148). Sarkar ve Fletcher (2014) ise pozitif kişilik özelliklerini, motivasyon, güven, odaklanma ve sosyal desteği spor yapan bireyler için koruyucu psikolojik faktörler olarak tanımlamışlardır (146). Bunlara ek olarak, zihinsel dayanıklılık (149) ve benlik saygısı (150) gibi diğer kişisel özellikleri de psikolojik sağlık ile ilişkilendirilmiştir.

Sporda psikolojik dayanıklılık önemlidir çünkü sporcuların aldıkları strese dayanmak için farklı zihinsel yeteneklerini kullanmaları ve optimize etmeleri gerekir. Psikolojik dayanıklılık, zorlukların üstesinden gelme, zorluklarla mücadele, kriz yönetimi gibi tüm ifadeleri içeren bir kavramdır (19). Dayanıklılık, benlik saygısı gibi belirli kişilik özelliklerinden veya sosyal destek ve uyumsal başa çıkma becerileri ve stratejilerinden kaynaklandığına inanılan bir koruma mekanizmasıdır. Başarısız sporcular için aksiliklere, engellere ve başarısızlıklara proaktif olarak yanıt verme yeteneği kritik öneme sahiptir (119).

Dayanıklılık, bir sporcunun karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmeye teşvik eden durumlar ve olaylar yoluyla zaman içinde geliştirdiği süreçtir. Sporcular ayrıca zorluklar ve olaylar yaşayarak özsaygılarını, özgüvenlerini ve kararlılıklarını artırır (19). Antrenörler için, bir sporcunun psikolojik gücü, rekabette başarı için çok önemli bir özelliktir. Antrenörlerin, performans seviyelerini iyileştirmeye ve oyundaki performans sırasında becerilerini geliştirmeye yardımcı olmak için sporcunun yeteneklerinin farkında olması gerekir. Bir sporcunun psikolojik dayanıklılığını artırmak için, sporcunun duygusal seviyesini anlaması ve belirli rekabet durumlarında duygularını ayarlayabilmesi ve kontrol edebilmesi gerekir. Çeviklik, bir sporcunun başarısının önemli bir özelliğidir. Bu nedenle sporcuların çeviklik geliştirmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olmak için iyi bir psikolojiye sahip

olmalarına ve psikolojik dayanıklılık geliştirmelerine özen gösterilmelidir (120). Kişisel dayanıklılık, karşılaştıkları olumsuz durumlara karşı geliştirdikleri dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık bir risk faktörü ve koruyucu bir faktör olarak incelenebilir. Çocukluk ve ergenlik döneminde karşılaştıkları olumsuz durumların hayatlarının ilerleyen dönemlerinde sorunlara yol açtığına inanılmaktadır. Psikolojik sağamlılığı ve insanların iyi bir yaşam sürdürmelerini ; insanların tecrübe ettiği acılar, yıkımlar, başaramamak, kronik hastalıklar, şiddet, çocuk ihmal ve istismarı, fakirlik gibi faktörler etkiler (2). Bazı bireyler olumsuz olaylarla karşı karşıya geldiğinde daha sağlam bir tavırda iken, bazıları bu olaylarla karşı karşıya geldiğinde stres ve kaygı durumları ortaya çıkabilmektedir. Burada düşünülmesi gereken soru bir grubun bu durumlarla baş edememesi ya da en az etkilendiği, diğer grubun ise uyum ve baş etme kazanımlarına nasıl sahip olduğudur. Bireyin karşılaştığı risk faktörlerinin etkisini azaltmak için koruyucu faktörler vardır. Psikolojik sağamlılığı etkileyen bu faktörleri ; bireyin zeka düzeyinin iyi olması, özgüvenli, öz saygı, olumlu benlik algısı, kendini önemli hissetme , kalıtsal yada kronik hastalığın olmaması, problem çözme becerisinin olması gibi sıralayabiliriz (24,2). Bu koruyucu faktörleri, ailenin yapısı, sosyo-ekonomik ve kültürel koşulları ve eğitim düzeyi etkileyebilir. Psikolojik dayanıklılığın koruyucu çevresel faktörlerini sosyal destek, olumlu akran ilişkileri ve rol modelleri oluşturur (24). Psikolojik dayanıklılığın koruyucu çevresel faktörlerinden bir diğer de spor ve fiziksel egzersizlerdir (22). Fletcher ve Sarkar (2012) çeşitli endüstrilerdeki Olimpiyat şampiyonlarının zihinsel dayanıklılığını etkileyen koşulları araştırdı (122). Araştırma sonucunda, pozitif kişilik yapısı, motivasyon, özgüven, konsantrasyon, tanınan sosyal destek gibi birçok psikolojik faktör doğru kullanıldığında olimpiyat sporcuları zorlukların üstesinden gelebilir ve zorluklarla baş edebilir. Stresörlerin olumsuz etkilerinden korunarak karşılaştığını bildirmiştir. Yao ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir araştırma, katılımcılara iki ay boyunca düzenli bir egzersiz programının uygulandığını ve programın, programa katılanların zihinsel dayanıklılığını aktif olarak geliştirdiğini vurgulamıştır (123). Ayrıca uygulanan program sonunda programa katılanların algıladıkları stres düzeylerinde, tütün, kafein ve alkol tüketimlerinde azalma olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca katılımcıların artık daha sağlıklı yemek yeme eğiliminde olduklarına da dikkat çekildi. Düzenli fiziksel aktivite, sporcuların zor zamanlarda sakinleşmesine ve rahatlamasına, sağlığına zararlı davranışlardan kaçmasına, stresli durumlarda anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorun riskinin azalmasına yardımcı olur. Bu sayede bireyler daha stresli kriz durumlarıyla mücadele edebilmekte ve mevcut durumlarına daha iyi uyum sağlayabilmektedir. Bu sayede tüm olumsuzlukların (rekabeti kaybetmek gibi) etkisini en aza indirerek bir sonraki yarışmaya etkin bir şekilde

hazırlanabilirsiniz (35). Psikolojik dayanıklılık son zamanlarda psikolojik danışmanlar, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları ve psikiyatristler tarafından üzerinde durulan güncel bir kavramdır (2,24,33). Kavramsal olarak, hayattaki tüm zor durumlara rağmen zor durumlarla başarılı bir şekilde yüzleşme ve bunlara uyum sağlama yeteneğidir (33). Dayanıklılık terimi, Latince "dayanıklılık" kelimesinden gelmektedir (24). "Hastalıktan, depresyondan, değişimden veya olumsuzluktan hızla kurtulma yeteneği. Elastikiyet, bir malzemenin bükülme, gerilme veya sıkıştırma sonrasında orijinal şekline ve konumuna geri dönme yeteneği olarak tanımlanır (124). Başka bir deyişle, Dayanıklılık, stres ve zorluklara iyi uyum sağlama yeteneğidir (125). Tanım zaman içinde gelişmesine rağmen, dayanıklılık, aktif koordinasyon ve strese rağmen. Genel olarak zihinsel sağlığı koruma veya iyileştirme yeteneğini ifade eder (57).

Bu tanımlara bağlı olarak, psikolojik sağlamlığın tanımında ortak bir düşünce olmamasına rağmen, psikolojik sağlamlığın canlı oluşu (24,33,57), travma ve zorluklarla mücadele etme ve durumu adaptasyon sağlama ya da yeterlik durumunu artırabilme (24,33) bütün tanımlarda aynı ve üzerinde durulması gereken yerler olarak belirtilmiştir (33). Buna ek olarak kişinin bir risk faktörüyle veya zorluklarla karşılaşp adaptasyon sağlayarak hayatında başarılı olmasıyla psikolojik sağlamlık geliştirebilmesi (24), hem de riskin olumsuz sonuçlarını azaltan (2,33) koruyucu faktörlere sahip olması gerekmektedir (33). Literatüre bakıldığında risk faktörlerinin; ailesel,bireysel ve çevresel risk faktörleri (24,33) olarak gruplandırıldığı görülmektedir. Genel olarak bireyin psikolojik sağlamlık geliştirmesinde ve psikolojik olarak iyi olmasında karşılaştığı risk faktörlerinin, kişinin kötü yaşam tecrübeleri ve felaketler olduğu söylenebilir (2). Bu risk faktörlerine örnek olarak; adölesan gebelik, erken doğum, evlatlık olma, bireyin kendisinde ya da ailesinde kronik ya da ruhsal hastalık, madde kullanımı ya da suç işleme öyküsü, IQ seviyesinin düşük olması, akademik başarısızlık, boşanma, anne babanın birinin ya da ikisinin ölümü, aile içi şiddet, ihmal ve istismar öyküsü, yoksulluk, yetersiz beslenme, olumsuz sosyal destek sistemlerinin varlığı gibi faktörler verilebilir (2,24,33). Koruyucu faktörler içsel (bireysel) (2,24) ve dışsal koruyucu faktörler (2) olarak ikiye ayrılmaktadır. Eşsiz koruyucu faktörler; mükemmel zeka/bilişsel beceriler, yüksek akademik yetenek ve beceriler, gelecek planlama ve iyimserlik, yaşam kontrolü, yüksek benlik saygısı, etkili problem çözme becerileri, empati, sorumluluk, yararlılık ve mizah hesaplarında empati (2,24,33). Dış koruma faktörleri şunlardır: Anne-baba ile yakın ilişkiler, aile hayatı, iyi sosyo-ekonomik durum, ailenin destekleyici ve sıcak bağları, anne-babanın olumlu özellikleri ve çocuğun geleceğine yönelik olumlu beklentiler, aile dışında olumlu ve samimi ilişkiler ile yetişkin varlığı oluşturulabilir. Mükemmel sosyal ve

sosyal destek sistemleri ve mükemmel okul eğitimi (2,33,125). Psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde koruyucu faktör sayılabilecek bir diğer olgu ise spor ve fiziksel aktivitedir. Stres yönetimi yoluyla fiziksel ve zihinsel dayanıklılığı artıran spor ve fiziksel aktivitenin de koruyucu faktörler olarak rol oynadığı bilinmektedir (22). Amcaoğlu ark. (2019) tarafından sporcuların dayanıklılık algısını öğrenmelerine yönelik 12 kişilik bir nitel araştırma, sporcuların dayanıklılığın temel faktörlerinden biri olan stresle baş edebildiğini göstermiştir (126). Çalışma stres yönetimi, benlik saygısı ve öz-yeterlik konularına ulaştı. Araştırmalar, sporun zihinsel dayanıklılığı artıran önemli bir aktivite olduğunu göstermektedir. Karataş ve arkadaşları, (2020) sporun zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerine benlik saygısının aracılık ettiğini ve spora aktif katılımın öz-yeterlik üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir (151). Minnettarlığı ve özgüveni artırır. Başka bir deyişle, benlik saygısının spora aktif katılımdan etkilendiği ve benlik saygısının psikolojik dayanıklılığı arttırdığı bulunmuştur.

Koçaketal'de (2017) beden eğitimi ve beden eğitimi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, öğrencilerin orta düzeyde psikolojik dayanıklılığa, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu bulmuştur (127). Özkara ve Özbay (2018) tarafından yapılan bir araştırma, lise sporcularının yılmazlık düzeylerini çeşitli değişkenlerle ilişkilendirerek incelemiştir (128). Araştırma sonunda cinsiyet, yaş ve okul türünün yılmazlığı etkilemediği bulunmuştur. Gümüşdağ ve Aydoğan (2021), bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen 1318 yaşındaki erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel olarak daha dayanıklı olduğu ve bireysel spor yapanların oynayanlara göre daha zihinsel olduğu ortaya çıkmıştır (129). Ayrıca zihinsel dayanıklılığın yaşla birlikte arttığını bulduk. Öntürk (2020), üniversitenin Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre, takım sporcularının bireysel sporculara göre, alt sınıf öğrencilerinin üst sınıf öğrencilerine göre, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin antrenörlük ve beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerine göre ve küçük yaştaki öğrencilerin büyük yaştaki öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur (130). Gençoğlu ve Namı'nın (2020) 104 Beden Eğitimi Fakültesi öğrencisinin psikolojik sağlamlık ve empati düzeylerini inceledikleri çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip oldukları bulunmuştur (131). Çelik ve arkadaşlarının (2019) bireysel ve takım sporlarında 13-16 yaş aralığında toplam 207 sporcuyu kapsayan çalışmasında, erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılık sergilediği, psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaşla ters orantılı olduğu ve spor faaliyetlerinin süresinin psikolojik dayanıklılığı etkilemediği bulunmuştur (132). Bir üniversitede okuyan spor öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada,

erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (133). Bir başka çalışmada, cinsiyet ve yaşı boksörlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde herhangi bir etkisi bulunmazken, sporcuların aktif spor yaşamlarının kendilerini ifade etmelerini ve günlük yaşamdaki psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilediği bulunmuştur (134).

Moynihan ve McMahon (2014) tarafından yarı deneysel bir çalışmada, 20 haftalık bir çoklu spor programı olan Sport ve Dawn programı, 12-14 yaşlarındaki 44 liseli erkek çocuğa sabah dört gün erkenden uygulanmıştır (135). Müdahale sonunda öğrencilerin psikolojik dayanıklılık, kendi kaderini tayin etme ve çalışma başarı oranlarının arttığı gösterildi. Bir okul ortamında eğitilmiş antrenörler tarafından yürütülen, iyi tasarlanmış, çok sporlu bir rekreasyon programı olan Sport @ Dawn'ın, erkeklerin psiko-sosyal ve akademik gelişimlerini artırma potansiyeline sahip olduğu öne sürülmüştür. Merryman ve ark. (2012) Riskli ve sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı bir ortaokulda okuyan 1013 yaşındaki deney grubu öğrencisi beş haftalık bir yaz kampına katıldı (136). Yaz kampında basketbol, duvara tırmanma, yüzme gibi sporların yanı sıra çanak çömlek ve mücevher gibi el sanatları aktiviteleri yapan öğrenciler, sağlıklı atıştırma hazırlıyor ve beş bölümden oluşan akran zorbalığı modülünde yer alıyorlar. Müdahale sonunda yüksek riskli öğrencilerin psiko-sosyal becerilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirdikleri gözlemlendi. Najafzadeh ve Gholami (2021) tarafından yapılan yarı deneysel bir çalışmada 40 beden eğitimi öğretmeni (deney grubu=20, kontrol grubu=20) çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonunda rekreasyonel spor etkinliği kursuna katılan deney gruplarının öz-yeterlik ve psikolojik dayanıklılık puanlarının arttığı tespit edilmiştir (137). Tükel'in (2021) yaptığı bir araştırma, Covid 19 öncesi ve sırasında farklı yaşlardaki kişilerin katıldığını ve fiziksel olarak aktif kişilerin psikolojik olarak daha dayanıklı olduğunu buldu (138). Bu veriler, makul bir süre boyunca aktif olarak fiziksel aktivitede bulunan kişilerin kendilerini zihinsel olarak sağlıklı ve sağlıklı hissettiklerini göstermektedir. Schaal et al. (2011) tarafından yapılan bir araştırma, mesleki fiziksel aktivitenin dayanıklılık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir (139). Başka bir araştırma, fiziksel olarak aktif insanların yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu buldu. Demir ve Çifçi'nin (2020) Covid19 pandemisi sırasında yaptığı bir araştırma, lise öğrencilerinin egzersiz yapıp yapmadığına bağlı olarak dayanıklılığı inceledi (140). Buna karşılık, düzenli egzersiz yapanların yapmayanlara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu görülüyor.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalışmanın üçüncü bölümü olan yöntem bölümünde araştırmanın deseni, evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve teknikleri, ölçme aracının geliştirilmesi, verileri toplama süreci ve verilerin analizi başlıklarına yer verilmiştir. Ayrıca istatistiksel çözümleme teknikler ile ilgilide bilgi verilmiştir.

3.1. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın örnekleme, 2022 yılında Kahramanmaraş İli Gençlik Spor Müdürlüğü bünyesindeki spor kulüplerinde faal voleybol oyuncularından 78 erkek 74 kadın olmak üzere toplam 152 sporcudan oluşmuştur. Bu çalışmada nicel araştırma yaklaşımından hareketle veri toplama tekniği olarak anketten yararlanılmıştır. Bu nedenle öncelikle elde edilmek istenen verileri sağlayacak olan ölçeklerin doğru tespit edilmesi için örnekleme konusunda hata riskini azaltan belirleyici unsurlar (Cinsiyet, yaş, statü, mevki vd.) göz önüne alınarak 30'dan büyük 500'den küçük örneklem büyüklüğü seçilmiştir. Coşkun vd.(2017) nin ‘‘Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Spss Uygulamalı’’ kitabındaki tabloda evren büyüklüğü 250 kişi için gerekli örneklem büyüklüğü 152 olarak verilmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma nicel bir araştırma olup ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubuna ilk bölüm kişisel bilgi ve demografik formu, ikinci bölümü 6 maddeden oluşan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde Spss23 istatistik paket programından faydalanılmıştır.

Araştırma iki bölümden oluşan veri toplama araçlarından birinci bölümü kişisel bilgi ve demografik formu oluşturmuştur. Kişisel bilgi ve demografik formu cinsiyet, bireyin eğitim düzeyi, anne ve baba eğitimi, sporcunun yaşı, kaç yıldır bu sporla uğraştığı, sporcunun büyüdüğü yer, gelir düzeyi ve zorluklarla mücadele etmeyi sevmeye durumu olmak üzere 9 sorudan oluşmuştur. İkinci bölümde ölçeğin Smith vd., (2008) tarafından geliştirilen Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ve benzer sonuçlar bulunan Kısa psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır (78,25). Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 6 maddeden oluşan 5'li (hiç katılmıyorum= 1, tamamen katılıyorum= 5) likert tipi ve tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekte 2, 4,

6. maddeler ters kodlanmaktadır (25). Ölçeğin ters kodlanan maddeleri ters kodlandıktan sonra tüm maddelerinden alınan puanlar toplanarak psikolojik dayanıklılık puanı elde edilmektedir ve ölçekten alınabilecek olası puan aralığı 6 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğunu göstermektedir (25).

3.3. Veri analizi

Verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Örneklem grubunun, sosyo-demografik değişkenlerine göre dağılımını ortaya koymak amacıyla frekans ve yüzdelik hesaplamalar yapılmıştır. Ölçeğin puan ortalamaları açısından verilerin normal dağılıp dağılmadıklarına göre değerlendirme yapılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık derecesi $p < 0,05$ kabul edilmiştir. Verilerin normallik testi (Kolmogorow-Smirnov testi) ve veri sayısına bakılarak uygun olan test yöntemleri belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiğinde, bağımsız değişkenlere bağlı farklılaşma düzeyini değerlendirmek için iki bağımsız grup ortalamaları arasında karşılaştırmalarda t-testi, ikiden fazla grup ortalamalarının analizinde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediğinde ise iki bağımsız grup ortalamaları arasında karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grup ortalamalarının analizinde ise Kruskal-Wallis testinden yararlanıp varyans analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi Alpha $p < 0,05$ olarak ele alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, spor kulüplerine bağlı araştırmaya katılan voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılığını anket ve ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayanarak açıklamalar ve yorumlar yapılmıştır.

4.1. Çalışmaya Katılan Grubun Demografik Bulguları

Tablo 3. Demografik bulgular tablosu

<i>Değişken</i>		
Cinsiyet	F	%
Erkek	78	51,32
Bayan	74	48,68
Toplam	152	100
Yaş	F	%
18	27	17,76
19	24	15,79
20	29	19,08
21	31	20,39
22	15	9,87
23	12	7,89
24	8	5,26
25	6	3,95
Ortalama	20,53	
Toplam	152	100
Eğitim Düzeyi	F	%
Lise	24	15,79
Üniversite (Lisans)	118	77,63
Lisansüstü	10	6,58
Toplam	152	100
Anne ve Baba Eğitimi	F	%
İlkokul ve Ortaokul	41	26,97
Lise	79	51,97
Üniversite	32	21,05
Toplam	152	100
Kaç Yıldır Bu Sporla Uğraşıyorsunuz?	F	%
1-3 Yıl	49	32,24
4-6 Yıl	65	42,76
7 ve üzeri yıl	38	25
Toplam	152	100
Sporcunun Büyüdüğü Yer	F	%
Köy/Kasaba	6	3,95
İlçe	51	33,55

İl	83	54,61
Büyükşehir	12	7,89
Toplam	152	100
Sporcunun Gelir Düzeyi	F	%
Kötü	24	15,79
Orta	98	64,47
İyi	15	9,87
Çok İyi	15	9,87
Toplam	152	100
Spor Yapma Nedeni	F	%
Popüler Olmak	4	2,63
Sağlıklı Olmak	69	45,39
Meslek Edinmek	63	41,45
Şampiyon Olmak	13	8,55
Diğer	3	1,97
Toplam	152	100
Zorluklarla Mücadele Etmeyi Sever misiniz?	F	%
Evet	139	91,45
Hayır	13	8,55

Araştırmaya toplam 152 sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılanların %51'i (N=78) erkek, %49'u (N=74) bayandır. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 20,53'tür. %18'i (N=27) 18 yaşında, %16'sı (N=24) 19 yaşında, %19'u (N=29) 20 yaşında, %20'si (N=31) 21 yaşında, %10'u (N=15) 22 yaşında, %8'i (N=12) 23 yaşında, %5'i (N=8) 24 yaşında ve %4'ü (N=6) 25 yaşındadır. %16'sı (N=24) lise mezunu, %78'i (N=118) üniversite (lisans) mezunu ve %7'si (N=10) lisansüstü mezundur. %27'sinin (N=41) anne ve baba eğitimi ilkököl ve ortaokul mezunu, %52'sinin (N=79) lise mezunu ve %21'inin (N=32) üniversite mezunudur. %32'si (N=49) 1-3 yıl, %43'ü (N=65) 4-6 yıl ve %25'i (N=38) 7 ve üzeri yıl bu sporla uğraşmaktadır. Araştırmaya katılanların %4'ü (N=6) köy/kasabada, %34'ü (N=51) ilçede, %55'i (N=83) ilde, %8'i (N=12) büyükşehirde büyümüşür. Gelir düzeyi bakımından, katılanların %16'sı (N=24) kötü, %64'ü (N=98) orta, %10'u (N=15) iyi, %10'u (N=15) çok iyi olarak belirtmişlerdir. Spor yapma nedenlerini %3'ü (N=4) popüler olmak, %45'i (N=69) sağlıklı olmak, %41'i (N=63) meslek edinmek, %9'u (N=13) şampiyon olmak, %2'si (N=3) diğer nedenler olarak belirtmişlerdir. Katılımcıların %91'i (N=139) zorluklarla mücadele etmeyi seviyorken, %9'u (N=13) zorluklarla mücadele etmeyi sevmemektedir.

4.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İfadelerinin Örneklemeye Ait Aritmetik Ortalamaları

Tablo 2. KPSÖ ifadelerinin aritmetik ortalamaları

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	X	SS (St. Dev.)
Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	3,21	0,83
Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	3,67	0,65
Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	3,62	0,71
Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	4,01	0,55
Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.	3,95	0,68
Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	3,82	0,43
GENEL	3,71	0,64

* = Ters Kod (Recoded).

4.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Demografik Verilere Ait Aritmetik Ortalamaları

Tablo 5. Demografik gruplara göre KPSÖ aritmetik ortalamaları

Değişken		
Cinsiyet	X	SS
Erkek	3,66	0,60
Bayan	3,76	0,68
Yaş	X	SS
18	4,33	0,65
19	4,12	0,43
20	4,01	0,56
21	4,25	0,61
22	3,45	0,44
23	3,43	0,57
24	3,86	0,53
25	2,23	1,35
Eğitim Düzeyi	X	SS
Lise	3,62	0,58
Üniversite (Lisans)	4,02	0,69
Lisansüstü	3,49	0,65
Anne ve Baba Eğitimi	X	SS
İlkokul ve Ortaokul	3,68	0,60
Lise	3,7	0,68
Üniversite	3,76	0,64
Kaç Yıldır Bu Sporla	SS	X

Uğraşıyorsunuz?		
1-3 Yıl	0,65	3,49
4-6 Yıl	0,58	3,76
7 ve üzeri yıl	0,69	3,88
Sporcunun Büyüdüğü Yer	X	SS
Köy/Kasaba	3,82	0,55
İlçe	3,78	0,61
İl	3,47	0,68
Büyükşehir	3,79	0,73
Sporcunun Gelir Düzeyi	X	SS
Kötü	3,12	0,62
Orta	3,49	0,67
İyi	3,95	0,69
Çok İyi	4,29	0,59
Spor Yapma Nedeni	X	SS
Popüler Olmak	3,6	0,59
Sağlıklı Olmak	3,78	0,67
Meslek Edinmek	3,76	0,62
Şampiyon Olmak	3,72	0,69
Zorluklarla Mücadele Etmeyi Sever misiniz?	X	SS
Evet	3,95	0,59
Hayır	3,47	0,70

4.4. Normallik Varsayımları

Araştırma kapsamında kullanılan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve yaş sürekli değişkeninin diğer değişkenlerle olan ilişkisinin incelenmesinde uygulanacak olan testlerin parametrik veya non-parametrik olarak belirlenmesindeki ön koşul olan normallik varsayımını tespit edebilmek için ilgili değişkenlerin skewness, kurtosis değerleri incelenecek ve histogram, plot box ve scatter dot grafiklerine bakılarak karar verildi. Skewness ve kurtosis değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olması beklenmektedir (153). Bu varsayımın karşılandığı durumda ayrıca grafik üzerinden yorumlama yapılarak parametrik ve non-parametrik testler uygulanmıştır.

Tablo 6. KPSÖ normallik analizi tablosu

Değişken	Skewness	Kurtosis
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	-1,17	1,42
Yaş*	-1,71	4,27

** = Normallik varsayımını karşılamıyor.*

Skewness ve kurtosis değerlerine bakılarak Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin normallik varsayımını karşıladığı görülürken, Yaş sürekli değişkeninin normallik varsayımını karşılamadığı görülmektedir. Tip 1 ve Tip 2 hatanın azaltılması için grafiklere de bakılmıştır. Grafiklere bakılarak yapılan yorumda da KPSÖ'nin normallik varsayımı için yeterli bulunduğu fakat “yaş” sürekli değişkeninin normallik varsayımlarını karşılamadığı tespit edilmiştir.

4.5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Diğer Demografik Verilerle Olan İlişkisi

Tablo 7. KPSÖ ve demografik veriler arasındaki ilişki

Değişken	Problem	Test	Sig.
Cinsiyet	KPSÖ'den alınan puanlar, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?	T-Test	0,098
Yaş	KPSÖ'den alınan puanlar ile yaş arasında bir ilişki var mıdır?	Spearman's RHO	0,043*
Eğitim Düzeyi	KPSÖ'den alınan puanlar, eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?	Kruskal Wallis-H	0,020*
Anne ve Baba Eğitimi	KPSÖ'den alınan puanlar, anne ve baba eğitimine göre farklılaşmakta mıdır?	ANOVA	0,561
Kaç Yıldır Bu Sporla Uğraşıyorsunuz	KPSÖ'den alınan puanlar, bu sporla kaç yıldır uğraşıldığına göre farklılaşmakta mıdır?	ANOVA	0,035*
Sporcunun Büyüdüğü Yer	KPSÖ'den alınan puanlar, sporcunun büyüdüğü yere göre farklılaşmakta mıdır?	Kruskal Wallis-H	0,097
Sporcunun Gelir Düzeyi	KPSÖ'den alınan puanlar, sporcunun gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?	Kruskal Wallis-H	0,000*
Spor Yapma Nedeni	KPSÖ'den alınan puanlar, sporcunun spor yapma nedenine göre farklılaşmakta mıdır?	ANOVA	0,856
Zorluklarla Mücadele Etmeyi Sever misiniz?	KPSÖ'den alınan puanlar, zorluklarla mücadele etmeyi sevip sevmeme durumuna göre farklılaşmakta mıdır?	T-Test	0,001*

* = istatistiksel olarak anlamlı.

4.5.1. Kısa psikolojik sağlamlık ve cinsiyet arasındaki ilişki

Tablo 8. Bağımsız örneklem T-Test

F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
,1125	,853	-,685	150	,098	-,02217

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve cinsiyet nominal değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmıştır. T-Test ön koşullarından olan normallik ve varyans homojenliği varsayımlarının sağlandığı görülmektedir. Varyans homojenliği testi için Levene's Statistic kullanılmış olup, p değeri 0,05'ten yüksek bulunmuştur. KPSÖ ve cinsiyet arasındaki farkın analiz edilmesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmamaktadır ($p>0,05$). Bu anlamda psikolojik sağlamlık, cinsiyete göre farklılaşan bir olgu değildir.

4.5.2. Kısa psikolojik sağlamlık ve yaş arasındaki ilişki

Tablo 9. Spearman korelasyon analizi

			KPSÖ	YAŞ
Spearman's rho	KPSÖ	Correlation Coefficient	1,000	-,531**
		Sig. (2-tailed)	.	,041
		N	152	152
	YAŞ	Correlation Coefficient	-,531**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,041	.
		N	152	152

** $p<0,05$

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve yaş arasındaki ilişkinin analiz edilmesinde, yaş sürekli değişkeninin normallik varsayımını karşılamadığı gerekçesiyle Spearman's RHO Correlation testi uygulanmıştır. Uygulanan Spearman korelasyon analizi sonucunda KPSÖ ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta şiddette ve negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir ($p=0,04$, $p<0,05$, $r=-0,531$). Bu anlamda psikolojik sağlamlık ve yaş arasında negatif bir korelasyon gözlemlenmiş olup, ilgili iki değişken birlikte hareket etmektedir.

4.5.3. Kısa psikolojik sağlamlık ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki

Tablo 10. Kruskal Wallis-H analizi

Kruskal-Wallis H	5,700
Df	3
Asymp. Sig.	,020
Gruplama Değişkeni: Eğitim Düzeyi	

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve eğitim düzeyi arasındaki farkın analiz edilmesinde, KPSÖ'nün normallik varsayımını karşıladığı, fakat eğitim düzeyi kategorik değişkeni içerisinde varyanslarının homojen dağılmadığı gerekçesiyle Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Uygulanan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda KPSÖ ve eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p=0,02$, $p<0,05$). Yapılan Post-Hoc analiz (Tamhane's T2) sonucunda eğitim düzeyi üniversite mezunu olanların KPSÖ'den aldıkları puan, eğitim düzeyi lise ve lisansüstü olanlardan istatistiksel olarak anlamlı ve daha yüksek tespit edilmiştir (sırasıyla, $p=0,021$, $p=0,049$).

4.5.4. Kısa psikolojik sağlamlık ve anne-baba eğitim düzeyi arasındaki ilişki

Tablo 11. Anova analizi

	Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	p
Gruplararası	,411	3	,137	,913	,561
Grup içi	29,753	150	,248		
Toplam	30,164	152			

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve katılımcıların anne ve baba eğitimleri arasındaki farkın analiz edilmesinde, KPSÖ sürekli değişkeninin normallik ve varyans homojenliği varsayımını karşıladığı görülmektedir (Levene's T= 0,341). Bu anlamda KPSÖ ve anne ve baba eğitimi değişkenleri arasındaki farkın incelenmesinde One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Uygulanan ANOVA analizi sonucuna göre psikolojik sağlamlık ve katılımcıların annesinin ve babasının eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$).

4.5.5. Kısa psikolojik sağlamlık ve spor yapma süresi arasındaki ilişki

Tablo 12. Anova analizi

	Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	p
Gruplararası	,268	4	,134	,544	,035
Grup içi	30,008	150	,246		
Toplam	30,276	152			

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve katılımcıların bu sporu kaç yıl yaptıkları arasındaki farkın analiz edilmesinde, KPSÖ sürekli değişkeninin normallik ve varyans homojenliği varsayımını karşıladığı görülmektedir (Levene's T= 0,512). Bu anlamda KPSÖ ve sporcuların bu sporu kaç yıl yaptığı değişkenleri arasındaki farkın incelenmesinde One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Uygulanan ANOVA analizi sonucuna göre KPSÖ ve sporcuların bu sporu kaç yıl yaptığı arasındaki farkta istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p=0,035). Yapılan Post-Hoc analiz (Tamhane's T2) sonucunda sporu yapma yılı 7 ve üzeri yıl olanların KPSÖ'den aldıkları puanlar, 4-6 yıl ve 1-3 yıl olanlardan istatistiksel olarak anlamlı ve daha yüksek seviyede tespit edilmiştir (sırasıyla; p=0,021, p=0,039). Bu anlamda bu sporu yapma yılı seviyesi yükseldikçe, psikolojik sağlamlıkta artmaktadır hipotezi istatistiksel olarak doğrulanmıştır.

4.5.6. Kısa psikolojik sağlamlık ve büyünülen yer arasındaki ilişki

Tablo 13. Kruskal-Wallis H analizi

Kruskal-Wallis H	4,200
Df	4
Asymp. Sig.	,097
Gruplama Değişkeni: Büyüdüğünüz Yer	

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve katılımcıların büyüdüğü yer arasındaki farkın analiz edilmesinde, KPSÖ'nün normallik varsayımını karşıladığı, fakat katılımcıların büyüdüğü yer kategorik değişkeni içerisinde varyanslarının homojen dağılmadığı gerekçesiyle Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Uygulanan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda KPSÖ ve katılımcıların büyüdüğü yer arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. (p=0,097, p>0,05).

4.5.7. Kısa psikolojik sağlamlık ve gelir düzeyi arasındaki ilişki

Tablo 14. Kruskal-Wallis H analizi

Kruskal-Wallis H	1,300
Df	4
Asymp. Sig.	,000
Gruplama Değişkeni: Gelir Düzeyi	

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve gelir düzeyi arasındaki farkın analiz edilmesinde, KPSÖ'nün normallik varsayımını karşıladığı, fakat gelir düzeyi kategorik değişkeni içerisinde varyanslarının homojen dağılmadığı gerekçesiyle Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Uygulanan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda KPSÖ ve gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p=0,00$, $p<0,05$). Yapılan Post-Hoc analiz (Tamhane's T2) sonucunda gelir düzeyi çok iyi olanların KPSÖ'den aldıkları puan, gelir düzeyi kötü ve orta olanlardan istatistiksel olarak anlamlı ve daha yüksek tespit edilmiştir (sırasıyla, $p=0,032$, $p=0,011$).

4.5.8. Kısa psikolojik sağlamlık ve spor yapma nedeni arasındaki ilişki

Tablo 15. Anova analizi

	Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p
Gruplararası	,165	4	,121	1,443	,856
Grup içi	29,118	150	,289		
Toplam	34,276	152			

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve spor yapma nedeni arasındaki farkın analiz edilmesinde, KPSÖ sürekli değişkeninin normallik ve varyans homojenliği varsayımını karşıladığı görülmektedir (Levene's T= 0,518). Bu anlamda KPSÖ ve spor yapma nedeni değişkenleri arasındaki farkın incelenmesinde One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Uygulanan ANOVA analizi sonucuna göre psikolojik sağlamlık ve spor yapma nedeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$).

4.5.9. Kısa psikolojik sağlamlık ve zorluklarla mücadele etmeyi sevmeme durumu arasındaki ilişki

Tablo 16. Bağımsız örneklem T-Test

F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
,912	,149	,861	150	,001	-,98624

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve zorluklarla mücadele etmeyi sevip-sevmeme arasındaki farkı incelemek için Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmıştır. T-Test ön koşullarından olan normallik ve varyans homojenliği varsayımlarının sağlandığı görülmektedir. Varyans homojenliği testi için Levene's Statistic kullanılmış olup, p değeri 0,05'ten yüksek bulunmuştur. KPSÖ ve zorluklarla mücadele etmeyi sevip-sevmeme arasındaki farkın analiz edilmesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır. ($p < 0,05$). Bu anlamda zorluklarla mücadele etmeyi seven bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi, zorluklarla mücadele etmeyi sevmeyen bireylerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezler test edilmiş ve sonuçları değerlendirilmiştir.

Tablo 17. Araştırma hipotez sonuçlarının özet sunumu.

Kurulan Hipotezler	Hipotez Kabul/Red
H1: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları cinsiyete göre değişkendir.	Red
H2: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları yaşa göre değişkendir.	Kabul
H3: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları eğitim düzeylerine göre değişkendir.	Kabul
H4: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları anne ve baba eğitimine göre değişkendir.	Red
H5: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları spor yaptıkları yıla göre değişkendir.	Kabul
H6: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları sporcunun büyüdüğü yere göre değişkendir.	Red
H7: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları sporcunun	Kabul

gelir düzeyine göre değişkendir.

H8: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları spor yapma
nedenine göre değişkendir.

Red

H9: Voleybol oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları zorluklarla
mücadele etmeyi sevme durumuna göre değişkendir.

Kabul



5. TARTIŞMA

Bu araştırmada voleybol spor kulübü oyuncularının psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, yaş , eğitim düzeyi, anne ve baba eğitimi, kaç yıldır bu sporla uğraştığı, sporcunun büyüdüğü yer, sporcunun gelir düzeyi, spor yapma nedeni, zorluklarla mücadele etme faktörleri açısından incelenmiştir. Araştırmaya katılan voleybol spor kulübü oyuncularının yaş, eğitim düzeyi, kaç yıldır bu sporla uğraştığı, sporcunun gelir düzeyi, zorluklarla mücadele etme faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Diğer değişkenlere göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları literatür bilgileri doğrultusunda incelenmiştir.

Son yıllarda araştırmacılar sporcularda psikolojik dayanıklılık faktörünü spesifik olarak araştırmaya yönelmişlerdir (122,148).

Araştırma grubunun cinsiyet faktörüne göre psikolojik sağlamlık seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Literatürde, genetik bir etken olan cinsiyetin psikolojik dayanıklılık ile bağlantılı olduğu ve risk altında bulunan kızlar ve çocukların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir. Öte yandan anne baba ve erkeklerin yoksulluk ve psikopatoloji gibi risk unsuruna karşı daha korunmasız oldukları ifade edilmektedir (71).

Psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet ilişkisi arasında araştırma sonuçları literatürde farklılık göstermektedir. Gençlerin cinsiyet ile psikolojik sağlamlık seviyelerinin Hannah ve Morrissey (1986) ilişkili olduğu sonucuna ulaşmış, dayanıklılık düzeylerinin kadınların erkeklerden daha fazla olduğunu belirtmiştir (154).

Araştırmada sporcuların psikolojik sağlamlık ve cinsiyet arasındaki ilişki seviyeleri incelenmiş, psikolojik sağlamlık alt boyutlarında ve toplam puanlar arasında erkekler ve kadınlar arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın sporcuların toplam puanlarda ve tüm alt boyutlarda puanların ortalamaları sonucunda erkek sporculardan daha iyi psikolojik sağlamlık seviyesinde oldukları tespit edilmiştir (155). Psikolojik sağlamlık ile cinsiyet arasında Harrison ve ark., (2002) araştırmalarında ilişki olmadığını rapor etmişler (156).

Araştırma sonucunda Rahmati ve Naimikia (2014) psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı bir ilişki olmadığına ulaşmıştır. Bu sonuçta mevcut bulguları destekler özelliğindedir (157).

Mevcut araştırmada psikolojik sağlamlık ve yaş arasında negatif bir korelasyon gözlemlenmiş olup, ilgili iki değişken birlikte hareket etmektedir.

Psikolojik dayanıklılık ve yaş ilişkisi üzerine yapılan araştırmalarda farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Chan (2003) araştırmaya katılan öğretmenler üzerinde psikolojik dayanıklılık ve yaş ilişkisini incelemiş ve anlamlı olmadığını ifade etmiştir (158). Harrison ve ark., (2002) psikolojik dayanıklılığı yaşın etkilemediğini(156), Sezgin (2009) ise araştırmaya katılan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri ve yaş arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmektedir (159). Psikolojik dayanıklılık seviyelerinde yaşın ilerlemesine bağlı olarak artış gösteren araştırmalarda vardır (160). Yaşın ilerlemesi ve sporcuların deneyim ve müsabakalarının artmasıyla ilişkili olarak psikolojik dayanıklılık seviyelerinde artış olması görölmektedir (155).

Mevcut araştırmada Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve eğitim düzeyi ilişkisi incelendiğinde eğitim düzeyi lise ve lisansüstü olanlardan istatistiksel olarak anlamlı ve daha yüksek tespit edilmiştir

Çalışmadaki katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve ebeveyn eğitim seviyesi arasında anlamlı bir fark yoktur. Literatüre bakıldığında psikolojik dayanıklılık ile alakalı çalışılmış olan araştırmaların ebeveyn eğitim seviyelerinin öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ilişkisi üzerinde durulduğu görölmüştür. Aile tutumu ve psikolojik sağlamlık ilişkisini ele alan çalışmalar vardır (155,161,162,106).

Çalışmadaki katılımcıların sporculuk yılı faktörüne bağlı olarak psikolojik dayanıklılık seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Bu anlamda bu sporu yapma yılı seviyesi yükseldikçe, psikolojik sağlamlıkta artmaktadır hipotezi istatistiksel olarak doğrulanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın zaman içinde meydana gelen olumlu değişimin spor yapma süresiyle doğru orantıda arttığı belirtilmiştir (100). Psikolojik dayanıklılık ve spor yaşı ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığını ifade eden çalışmalarda vardır (161).

Mevcut araştırmada Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve katılımcıların büyüdüğü yer arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir.

Mevcut araştırmada Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Gelir düzeyi çok iyi olanların, gelir düzeyi kötü ve orta olanlardan istatistiksel olarak anlamlı ve daha yüksek tespit edilmiştir. Araştırmada katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve gelir durumları ilişkisine bağlı olarak orta gelir grubundaki katılımcıların toplam puan ortalaması ile alt boyut puan ortalamasının diğer gelir gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca bağlı olarak, “orta

gelire sahip olan katılımcıların, özgüvenli, sosyal, zamanını verimli kullanabilen, ailesi ile olumlu ilişkilere ve destek sistemlerine sahip olduğu” belirtilmiştir (163).

Mevcut araştırmada Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve spor yapma nedeni arasındaki istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde katılımcılar başka nedenlerle spor yaptığı ve buna bağlı olarak iş hayatında karşılaştıkları problemlerle mücadele edebilecek gücü kendilerinde buldukları, amaçsızlık ve sıkıcı yaşam koşullarının neden olduğu kötü psikolojiden uzaklaştıkları belirtilmiştir (164).

Mevcut araştırmada Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve zorluklarla mücadele etmeyi sevip-sevmeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır. Zorluklarla mücadele etmeyi seven bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi, zorluklarla mücadele etmeyi sevmeyen bireylerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Kahramanmaraş ili bölgesindeki spor kulüplerinin voleybol antrenman programlarına aktif olarak katılım sağlayan 18 yaş ve üzeri bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirleyip katılımcı görüşlerinin sahip oldukları bazı demografik değişkenler bakımından farklılaşma durumunu inceleyen bu araştırmada ulaşılan sonuçlar şunlardır;

- Psikolojik sağlık ve cinsiyet arasında doğrudan ve anlamlı bir farka rastlanılmamıştır.
- Psikolojik sağlık ve yaş arasında negatif (zıt) yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu anlamda psikolojik sağlık ve yaş arasında negatif bir korelasyon gözlemlenmiş olup, ilgili iki değişken birlikte hareket etmektedir.
- Psikolojik sağlık ve eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark gözlemlenmektedir. Eğitim düzeyi üniversite mezunu olanların psikolojik sağlıkları, eğitim düzeyi lise ve lisansüstü olanlardan istatistiksel olarak anlamlı ve daha yüksek tespit edilmiştir.
- Psikolojik sağlık ve anne ve baba eğitim arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemektedir. Uygulanan analiz sonucuna göre psikolojik sağlık ve katılımcıların annesinin ve babasının eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.
- Psikolojik sağlık ile sporun kaç yıl yapıldığı arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmıştır. Uygulanan analiz sonucunda sporu yapma yılı 7 ve üzeri yıl olanların psikolojik sağlıkları, 4-6 yıl ve 1-3 yıl olanlardan istatistiksel olarak anlamlı ve daha yüksek seviyede tespit edilmiştir. Bu anlamda bu sporu yapma yılı seviyesi yükseldikçe, psikolojik sağlamlıkta artmaktadır hipotezi istatistiksel olarak doğrulanmıştır.
- Psikolojik sağlık ve katılımcıların büyüdüğü yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır.
- Psikolojik sağlık ve gelir düzeyi arasındaki ilişkinin analiz sonucuna göre, bu iki değişken arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Uygulanan analiz sonucunda gelir düzeyi çok iyi olanların psikolojik sağlıkları, gelir düzeyi kötü ve orta olanlardan istatistiksel olarak anlamlı ve daha yüksek tespit edilmiştir.
- Psikolojik sağlık ve spor yapma nedeni arasında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır.

Psikolojik sağlamlık ve zorluklarla m¼cadele etmeyi sevip sevmeme arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu anlamda zorluklarla m¼cadele etmeyi seven bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi, zorluklarla m¼cadele etmeyi sevmeyen bireylerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Yapılan bu araştırma çerçevesinde temel anlamda voleybol oyuncularının psikolojik sağlamlık düzeyleri ve diğer demografik değişkenler arasındaki ilişki incelenerek literat¼re katkıda bulunulmaya çalışılmıştır. Bütün d¼nyada yaygın şekilde kullanılmaya başlayan psikolojik beceri egzersizleri ile bir bütün olarak psikolojik performans stratejilerinin geliştirilmesi spor psikolojisine önemli bilgileri sağlayacağı düşün¼lmektedir. Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular ile birlikte sporculara yönelik olarak yapılacak olan psikolojik ve mental koçluğun da sporcu üzerinde verimli bir şekilde etkisinin olacağı söylenebilir. Ayrıca psikolojik sağlamlık olgusu ile yapılacak olan çalışmalarda deneysel modeller test edilerek, ön-test ve son-test aşamalarının kaydı yetiştirilecek olan sporcular üzerindeki sportif faaliyetlerin stratejik olarak belirlenmesine de katkıda bulunacaktır. Bunun yanında yeni akademik çalışmalar çerçevesinde sporcuların sosyo-demografik özelliklerinin psikolojik sağlamlık ile ilgisinin daha net bir şekilde tespit edilebilmesi amacıyla örneklem grubu genişletilebilir. Sporcular ile birlikte yapılacak olan derinlemesine görüşmeler ile saha uygulamalarından elde edilen bulguların arka planlarının açıklanması nitel araştırma yöntemleri ile desteklenebilir.

7. KAYNAKLAR

1. Gürkan U, Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi 2006; 39(2), 45- 74.
2. Kararımak Ö, Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2006;3(26), 129-138.
3. Basım HN, Çetin F, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi 2011;22(2), 104- 114.
4. Küçük A. A, Sarıçam H, Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip ebeveynler ile normal çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin karşılaştırılması. 25. Ulusal Özel Eğitim Kongresi Bildiri Kitabı , s. 12-20,2015.
5. Arabacı R, Çankaya C, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2007; 20 (1) , 1-15 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uefad/issue/16685/173380>
6. Güçlü N, Stres yönetimi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 2001; 21(1), 91-109.
7. Şahin M, Yetim A. A, Çelik A. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite, The Journal of Academic Social Science Studies 2012; 5(8), 373-80.
8. Vurat M, Voleybol Teknik. s. 13-17, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2000.
9. Uluöz E, 16-22 Yaş Bayan Voleybol Oyuncularında Hiper mobilité ve Bazı Antropometrik Özellikler İle Yaralanma Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Adana, 2007.
10. Aslan C. S, Koç H, Karakollukçu M, Voleybol 1. Liginde oynayan erkek sporcuların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin belirlenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2015; 2(3), 1-13.
11. FIVB (2020), Voleybol Oyun Kuralları www.tvf.org erişim tarihi: 1.12.2021.
12. Gökten H, U17-U18 Yaş Grubu Plaj ve Salon Voleybolu Milli Takım Altyapı Hazırlık Gruplarında Antrenman Eğitimi Alan Sporculardan Elde Edilen Bazı Değişkenlerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın, 2016.
13. Aslan C. S, Türkiye 3. liginden 2. lige yükselen bir erkek voleybol takımının fiziksel ve fizyolojik profili. Spor Hekimliği Dergisi 2011; 46(4), 119-127.

14. Riley D, Voleybol İçin Kuvvetlilik Çalışması. (Çeviri: H. Can.), Hacettepe Üniversitesi Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi 1995 ; 3 (5): 22–39.
15. Küçükbaycan Ç, Orta ve köşe voleybol oyuncularının hazırlık öncesi ve sonrası bacak kuvvetlerinin karşılaştırılması. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 2013; 11(3), 137-140.
16. Adıgüzel E, Tınaz C, Alpullu A. Türk Spor Örgütlerindeki Kurumsal İletişim Çalışmalarının İncelenmesi: Futbol, Basketbol, Voleybol Branşları Örneği. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 2016; 1(2) , 1-14.
17. Peppler M. J. Using new and proven teaching techniques. In D. Shondell & C. Reynaud (Eds.), The Volleyball Coaching Bible (pp. 113–119). Champaign, IL: Human Kinetics, 2002.
18. Resmi Voleybol Kuralları , 2013–2016, s. 23–24
19. Galli N. Gonzalez SP. Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. International Journal of Sport and Exercise Psychology 2015;13(3), 243–257.
20. Karataş Ö. Sporda Risk Yönetimi: Türkiye Hentbol Spor Ligi Örneği. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim dalı, Elazığ, 2012.
21. Davids K, Hristovski R, Araujo D, Balague N, Button C, Passos P. Complex Systems in Sport. London: Routledge, 2014.
22. Sezgin K. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi Örneği) (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır, 2016.
23. Eraslan Ç. B, Arıcıoğlu A. Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi 2014; 5(4), 70-82.
24. Gizir C. A. Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2007; 3(28), 113-128.
25. Doğan T. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being 2015;3(1), 93-102.
26. Gündaş A. Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu ve Bağlanma Stilleri. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat, 2013.

27. Turan Ö. Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları, Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul,2021.
28. Doğruer N. Çocukluk Çağı Travma Yaşantılarına Sahip Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Affetme. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa,2019.
29. Wingo A. P, Fani N, Bradley B, Ressler K. J. Psychological resilience and neurocognitive performance in a traumatized community sample. *Depression and Anxiety* 2010; 27(8), 768-774.
30. Kazazoğlu A. Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmaları İle Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkiye Aleksitimik Özelliklerinin Etkisinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara,2019.
31. Thompson R. W, Arnkoff D. B, Glass C. R, Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse* 2011; 12(4), 220-235.
32. Bonanno G. A, Westphal M, Mancini A. D. Resilienceto loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psy-chology* 2011; 7: 511–535. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
33. Bahadır E. Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversite, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara,2009.
34. Bolat Z. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2013.
35. Biricik Y. S. The Relationship between Psychological Capital, Job Performance and Job Satisfaction in Higher Education Institutions Offering Sports Education. *World Journal of Education* 2020; 10(3), 57-64.
36. Kararımak Ö. Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study. (Yayımlanmamış doktora tezi).Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara,2007
37. Aydın B. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü , Eğitim Bilimleri Bölümü , Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı ,

- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek lisans tezi, 2010.
<https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
38. Bulthuis T. J. Resilience Factors of University and College Students with Learning Disabilities as Revealed Through Retrospective Interviews. A Thesis of Master of Education, Brock University, Ontario, 2008.
 39. Kearney L. J. Differences in Self-Concept, Racial Identity, Self-Efficacy, Resilience, and Achievement among African-American Gifted and Non-Gifted Students: Implications for Retention and Persistence of African Americans in Gifted Non-Gifted Students: Implications for Retention and Persistence of African Americans in Gifted Programs. Howard University, A Thesis of Doctor of Philosophy, 2010.
 40. Benard B. Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community. San Francisco, C. A: Wested Regional Educational Laboratory, 1991.
 41. Cicchetti D. Resilience under conditions of extreme stress: a multilevel perspective. *World Psychiatry* 2010; 9:1–10.
 42. Masten AS. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology* 2007; 19(3), 921-930.
<https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>
 43. Masten A. S, Obradovic J. Competence And Resilience In Development. *Annals New York Academy of Sciences* 2006;1094, 13-27.
 44. Werner E. Resilience and recovery: Findings from the Kauai longitudinal study. *Focal Point Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health* 2005;19(1), 11-14.
 45. Alvord M. K, Grados JJ. Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice* 2005; 36(3), 238-245.
 46. Garmezy N. Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist* 1991; 34(4), 416-430.
<https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
 47. Gentry W. D, Kobasa SC. Social and psychological resources mediating stress-illness relationships in humans. In *Handbook of Behavioral Medicine*, (Eds W. D. Gentry):87-116. New York, Guilford Press, 1984.
 48. Rutter M. Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 2006; 1094, 1-12.
 49. Tusaire K, Dyer J. Resilience: A Historical Review of The Construct. *Holist Nurs Pract* 2004; 18, 3-8

50. Dearden J. Resilience: A study of Risk and Protective Factors From the Perspective of Youth People with Experience of Local Authority Care. Support For Learning. 2004; 19(4), 187-193.
51. Winders S, From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. Journal of European Psychology Students 2014; 5(1), 3-9.
52. Jacelon C. S. The trait and process of resilience. Journal of advanced nursing 1997; 25(1), 123-129.
53. Beauvais F. Qetting E. R. Drug use, resilience, and the myth of the golden child. (Ed: M. D. Glantz ve J. L Johnson) Resilience and development: Positive life adaptations. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 1999.
54. Stewart M, Reid G, Mangham C. Fostering children's resilience. Journal of Pediatric Nursing 1997; 12, 21-31.
55. Werner E. E. Resilience in development. Current directions in psychological science 1995; 4(3): 81-84.
56. Egeland B. E, Carlson E, Sroufe L. A. Resilience as process. Development and Psychopathology 1993; 5(4), 517-528. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>
57. Herrman H, Stewart DE, Diaz-Granados N, Berger EL, Jackson B, Yuen T. What is resilience? The Canadian Journal of Psychiatry 2011; 56(5), 258-65.
58. Garmezy N, Masten AS. Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapists and psychopathologist. Behavior Therapy 1986; 57(2), 159-174. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x>
59. Werner E. E, Smith R. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York: Adams, Bannister and Cox, 1982.
60. Luthar S. S, Cicchetti D, Becker B. The Construct Of Resilience: A Critical Evaluation And Guidelines For Future work. Child Development, 2000; 71(3), 543-562.
61. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist 2001; 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
62. Yates T. M, Egeland B, Sroufe LA. Rethinking Resilience: A Developmental Process Perspective. In S. S. Luthar (Ed.), Resilience and Vulnerability. Cambridge: Cambridge University Press, 2003.
63. Luthar SS. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti and D. J. Cohen (Eds.), Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation: 3 (ss. 739- 792). New Jersey: John Wiley & Sons, 2015.

64. Werner E. E. High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *Am J Orthopsychiatry* 1989; 59: 72–81.
65. Kumpfer K. L, Hopkins R. Prevention: Current research and trends. *Psychiatric Clinics of North America* 1993; 16(1), 11–20.
66. Cowen E. L, Work WC. Resilient children, psychological wellness, and primary prevention. *American Journal of Community Psychology* 1998; 16(4), 591–607. <https://doi.org/10.1007/BF00922773>
67. Cicchetti D, Lynch M. Toward an ecological/transactional model of community violence and child maltreatment: consequences for children's development. *Psychiatry* 1993;56(1):96-118. doi:10.1080/00332747.1993.11024624
68. Fletcher D. Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1),12-23;2013. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
69. Bonanno G. A, Mancini A. D.The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics* 2008; 121(2), 369-375. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1648>
70. DeLongis A, Coyne JC, Dakof G, Folkman S, Lazarus RS. Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology* 1982; 1(2), 119-136. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.1.2.119>
71. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events. *American Psychologist* 2004; 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>. PMID: 14736317.
72. Kararımak Ö, Siviş Ç. R. Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2011;4(35), 30-43.
73. Öz P.D.F., Yılmaz U.H.E.B. Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 2009;16(3):82-89.
74. Terzi Ş. Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*.2008; 35: 297-306.
75. Newman R. APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2005; 36(3), 227-229.
76. Luthar, S. S. (2005). Resilience at an early age and its Impact on child psychosocial development In: *Encyclopedia on Early Childhood Development* [Online]. Montreal,

- Quebec: Centre of Excellence For Early Childhood. 11.08, 2022 tarihinde <https://www.childencyclopedia.com/sites/default/files/textesexperts/en/834/resilience-at-an-early-age-and-its-impact-on-child-psychosocialdevelopment.pdf> adresinden alındı.
77. Bonanno G. A, Romero S. A, Klein S. I. The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry* 2015; 26(2), 139-169. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.992677>
 78. Smith B. W, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard J. The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine* 2008; 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>.
 79. Norris F. H, Stevens S. P, Pfefferbaum B, Wyche K. F, Pfefferbaum R. L. Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1-2), 127-150;2008. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
 80. Luthar S. S. (2006). Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades. In: D. Cicchetti, & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation*, pp. 739-795. New York: Wiley,2006.
 81. Werner E. E. Protective factors and individual resilience. J. P. Shonkoff, & S. J. Meisels içinde, *Handbook of early childhood intervention* s. 115-132. Cambridge University Press 2000. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511529320.008>
 82. Luthar S. S, Zelazo L. B. Research on resilience: An integrative review. S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp.510–549). New York: Cambridge University Press,2003.
 83. Campbell-Sills L, Cohan S. L, Stein M. B. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy* 2006; 44(4) ,585-599.
 84. Begun A. L. Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *Journal Of Social Work Education* 1993; 29(1), 26-35.
 85. Hoşoğlu R, Kodaz A. F, Bingöl T. Y, Batık M. V. Öğretmen adaylarında psikolojik sağlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 2018; 8(14), 217-239. <https://doi.org/10.26466/opus.405751> <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511615788.012>

86. Ong A. D, Bergeman C, Bisconti T Wallace K. A. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology* 2006; 91(4), 730-749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>
87. Çelebi, G. Y. Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8;471-483;2020 <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>
88. Masten A. S, Gewirtz A. H. Resilience in development: The importance of early childhood, 2006. Tremblay R. E, Barr R. G, (Ed: Peters RD) *Encyclopedia on Early Childhood Development* pp. 1-6. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development. 11.10.2022 <http://www.childencyclopedia.com/documents/Masten-GewirtzANGxp.pdf>
89. Connor K. M. Assessment of Resilience in The Aftermath of Trauma. *Journal of Clinical Psychiatry* 2006; 67(2), 46-49.
90. Kumpfer K. L. (1999) Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In: Glantz, M.D. and Johnson, J.L., Eds., *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, Kluwer, New York, 179-224.
91. Masten AS, Coastworth JD. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children, *American Psychologist*, 1998, 53(2):205-220.
92. Luthar S. S, Zigler E. Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry* 1991; 61(1), 6-22. <https://doi.org/10.1037/h0079218>
93. Sapolsky R. Sick of poverty. *Sci Am*. 2005;293(6):92-99. doi:10.1038/scientificamerican1205-92
94. Rutter M. Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In: M. W. Kent & J. E. Rolf (Eds), *Primary prevention of psychopathology: Social competence in children* (pp. 49-62). Hanover, NH: University Press of New England, 1979.
95. Rennie C. E, Dolan MC. The significance of protective factors in the assessment of risk. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 20(1), 8-22; 2010. <https://doi.org/10.1002/cbm.750>
96. Bradley B, Whiteside L, Mundfrom D. J, Casey P. H, Kelleher K. J, Pope S. K. Early indicators of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development* 1994; 65(2):346-360. doi: 10.2307/1131388

97. Greeff A. P, Ritman I. N. Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports* 2005; 96(1), 36-42.
98. Balcı İ. Çocukluk çağı travmaları ile baş etme yönelimli psiko-eğitim programının psikolojik sağlık üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, 2018.
99. Özer E. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2013.
100. Masten A. S, Reed M. G. Resilience in development. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, 2002; 74-88.
101. Roche D. N, Runtz MG, Hunter MA. Adult attachment: A mediator between child sexual abuse and later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence* 1999; 14(2), 184-207. <https://doi.org/10.1177/088626099014002006>
102. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry* 1987; 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
103. Cicchetti D. The impact of social experience on neurobiological systems: Illustration from a constructivist view of child maltreatment. *Cognitive Development* 2002; 17(3-4), 1407-1428. [https://doi.org/10.1016/S0885-2014\(02\)00121-1](https://doi.org/10.1016/S0885-2014(02)00121-1)
104. Baldwin A. L, Baldwin C. P, Kasser T, Zax M, Sameroff A, Selfer R. Contextual risk and resiliency during late adolescence. *Development and Psychopathology* 1993; 5(4), 741-761. <https://doi.org/10.1017/S095457940000626X>
105. Gizir C. A. Academic Resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade student in poverty (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2004.
106. Agaibi C. E, Wilson J. P. Trauma, Ptsd, and Resilience A Review of The Literature. *Trauma, Violence, & Abuse* 2005; 6(3): 195-216.
107. Spencer-Rogers J, Collins N. L. Risk and resilience: Dual effects of perceptions of group disadvantage among Latinos. *Journal of Experimental Social Psychology* 2006; 42(6), 729-737. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.10.009>
108. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology* 2002; 58(3), 307-321.

109. Tiet, Q. Q., Bird, H., Davies, M., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P. ve Goodman, S. (1998). Adverse life events and resilience. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37, 1191-1200.
110. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied* 1966; 80(1), 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
111. Block J, Kremen A. M. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology* 1996; 70(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
112. Buckner J. C, Mezzacappa E, Beardslee WR. Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology* , 2003; 15(1), 139-162.
113. Durlak J. A. Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520;1998 <https://doi.org/10.1037/h0080360>
114. Henderson M, ve Milstein M. Resiliency in schools. Making it happen for students and educators. California: Corwin Press,1996.
115. Hawkins J. D, Catalona RF, Miller JY. Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin* 1992; 112(1), 64-105.
116. Richardson G. E, Neiger B. L, Jensen S, Kumpfer K. L. The resiliency model. *Health Education* 1990; 21(6), 33-39.
117. Wolin S. J, Wolin S. The resilient self -how survivors of troubled families rise above adversity. New York: Villard Books, 1993.
118. Thomsen K. Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do. Thousand Oaks. California: Corwin Press, Inc,2002.
119. Yang Y, Li Y, Sun Y. Psychometric evaluation of the characteristics of resilience in sports team inventory in China. *PLoS ONE* 2020; 15(6),21-29
120. Fasey K. J, Sarkar M, Wagstaff C. R, Johnston J. Defining and characterizing organizational resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise* 2021; 52, 101834.
121. Terzi Ş. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2006;3(26), 77- 86.

122. Fletcher D, Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise* 2012; 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
123. Yao X, Zhang L, Du J, Gao L. Effect of Information-Motivation-Behavioral Model Based on Protection Motivation Theory on the Psychological Resilience and Quality of Life of Patients with Type 2 DM. *Psychiatr Q.* 2021 Mar;92(1):49-62. doi: 10.1007/s11126-020-09783-w. PMID: 32445004.
124. Ramirez E. M. Resilience: A concept analysis, *Nursing Forum* 2007; 42(2), 73-82.
125. Wu G, Feder A, Cohen H, Kim J. J, Calderon S, Charney D. S, Mathé A. A. Understanding resilience. *Front Behav Neurosci.* 2013 Feb 15;7:10. doi: 10.3389/fnbeh.2013.00010. PMID: 23422934; PMCID: PMC3573269
126. Amcaoğlu D, Çakmak A. H, Güran R. Spor yapan bireylerde psikolojik sağlamlık. ICHES Uluslararası İnsani Bilimler ve Eğitim Bilimleri Kongresi, 2019.
127. Koçak M, Atlı Özbaş A, Gürhan N. Identification of psychological resilience and self-efficacy levels of physical education-sport students, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* 2017;11(2), 129-35.
128. Özkara A. B, Özbay S. Lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi, *Millî Eğitim* 2018; 48(221), 207-14.
129. Gümüşdağ H, Akdoğan M. Examination of the psychological robustness levels of active adolescents in individual and team sports, *The Online Journal of Recreation and Sport* 2021; 10(2), 14-23.
130. Onturk Y, Efek E, Yazıcı M. Investigating the psychological resilience of students in sports sciences faculty. *International Journal of Educational Methodology* 2020; 6(2), 393-03.
131. Gençoğlu C, Namlı S. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve empati düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi örneği, *Sport Sciences* 2020; 15(3), 33-43.
132. Çelik O. B, Tekkurşun D. G, İlhan E. L, Cicioğlu H. İ, Esentürk O. K. Sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlık, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2019; 14(2), 296-03.
133. Karademir T, Açak M. Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2019; 16(2), 803-16.

134. Şahinler Y, Ulukan M. Investigation of psychological resilience levels of boxing sports, International Journal of Sport Culture and Science 2021; 9(1), 79-90.
135. Moynihan U, McMahon T. An investigation of the youth development effects of a school-based, multi-sport initiative for first-year boys, The International Journal of Sport and Society 2014; 4(3), 33-45.
136. Merryman M, Mezei A, Bush JA, Weinstein M. The effects of a summer camp experience on factors of resilience in at-risk youth, The Open Journal of Occupational Therapy 2012; 1(1), 3
137. Najafzadeh F, Gholami A. (2021). Effect of participation in a course of recreational sports activity on the self-efficacy and resilience of the physical education teachers, Sport Psychology Studies, 2021. https://spsyj.ssric.ac.ir/article_2028_0.html?lang=en (06.10.2022)
138. Tükel Y. Covid-19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2021; 6(1), 91-104.
139. Schaal K, Tafflet M, Nassif H, Thibault V, Pichar C, Alcotte M. Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sportspecific patterns. PLoS One 2011; 6(5), 1-9.
140. Demir A, Çifçi F. COVID-19 Pandemi Sürecinde Egzersizin Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi . Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2020; 18 (3) , 169-179 . DOI: 10.33689/spormetre.739918
141. Öner Ç. Genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi 2019;3(2), 121-36.
142. Bowker A. The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. Canadian Journal of Behavioural Science 2006; 38(3), 214-29.
143. Eime R.M, Young J.A, Harvey JT, Charity M.J, Payne W.R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2013; 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
144. Morgan P.B.C, Fletcher D, Sarkar M. Defining and characterizing team resilience in elite sport. Psychology of Sport and Exercise 2013; 14(4), 549–559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>

145. Lazarus R.S. How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist* 2000; 14(3), 229-252.
146. Sarkar M, Fletcher D. Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences* 2014; 32,1419-1434.
147. Lipowski M, Lipowska M, Jochimek M, Krokosz D. Resiliency as a factor protecting youths from risky behaviour: Moderating effects of gender and sport. *European Journal of Sport Science* 2015; 16(2), 246–255.
148. Galli N, Vealey R.S. “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The sport Psychologist* 2008; 22: 316-335.
149. Jones G, Hanton S, Connaughton D. A framework of mental toughness in the world’s best performers. *The sport psychologist* 2007; 21(2), 243-264.
150. Liu Y, Wang Z, Zhou C, Li T. Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92– 97;2014. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.023>
151. Karataş İ, İlhan E.L, Bozkuş T. Sporun psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde benlik saygısının aracılık rolü: Bedensel engelli sporcu ve sedanter bireyler üzerine bir araştırma, 18. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Özet Metin Kitabı: s. 615-6, 07-09 Kasım 2020.
152. Coşkun R, Altunışık R, Yıldırım E. Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri spss uygulamalı. s.144, 9. Basım Sakarya Yayıncılık, Sakarya, 2017.
153. Tabachnick B.G, Fidell L.S. Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon,2013.
154. Hannah T.E, Morrissey C. Correlates of psychological hardness in Canadian adolescents. *The Journal of Social Psychology* 1986; 127(4): 339-344.
155. Bülbül A. Tenis ve Basketbol Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması, Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Yüksek lisans tezi, İstanbul, 2015.
156. Harrisson M, Loiselle C.G, Duquette A, Semenik SE. Hardiness, work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in Quebec, *Journal of Advanced Nursing* 2002;38(6), 584-591.
157. Rahmati F, Maliheh N. Relation Between Mental Stability With Emotional Intelligence and Comparing Them By Working on Athlete and NonAthlete Students. *Sports Management and Physical Behavior Research* 2014; 11(22): 141-148.

158. Chan, David W. (2003), “Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong”, *Teaching and Teacher Education*, 19, ss. 381-395.
159. Sezgin F. Relationships between teacher organizational commitment, psychological hardiness and some demographic variables in Turkish primary schools. *Journal of Educational Administration* 2009;47, 630-651.
160. Kimhi S, Goroshit M, Eshel Y. Demographic variables as antecedents of Israeli community and national resilience, *Journal of Community Psychology* 2013; 41(5), 631–643.
161. Karademir T, Gençay Ö.A. Psychological Resilience and Violence Tendency Levels of High School Adolescents Who Doing Team and Individual Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 2020; 8(2): 69-78.
162. Özer E, Deniz M.E. An Investigation Of University Students’ Resilience Level On The View Of Trait Emotional Eq. *Elementary Education Online* 2014;13(4): 1240- 1248.
163. Durmuş M. Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. *Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı*,2016.
164. Küçük V, Koç H. Relationship Between Human and Sports in Psychosocial Development Process. *Dumlupınar University Journal of Social Sciences* 2004;10: 131-141.

8. ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık emberi (1).....	28
Şekil 2. Richardson vd.'nin Psikolojik Sağlamlık Kuramı (116)	29



9. TABLolar LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Psikolojik sağamlık risk faktörleri	22
Tablo 2. Psikolojik sağamlık koruyucu faktörler	27
Tablo 3. Demografik bulgular tablosu3.....	44
Tablo 4. KPSÖ ifadelerinin aritmetik ortalamaları	46
Tablo 5. Demografik gruplara göre KPSÖ aritmetik ortalamaları	46
Tablo 6. KPSÖ normallik analizi tablosu(6)	47
Tablo 7. KPSÖ ve demografik veriler arasındaki ilişki7.....	48
Tablo 8. Bağımsız örneklem T-Test8	48
Tablo 9. Spearman korelasyon analizi9.....	49
Tablo 10. Kruskal Wallis-H analizi10.....	50
Tablo 11. Anova analizi.....	50
Tablo 12. Anova analizi.....	51
Tablo 13. Kruskal-Wallis H analizi13.....	51
Tablo 14. Kruskal-Wallis H analizi	52
Tablo 15. Anova analizi(15).....	52
Tablo 16. Bağımsız örneklem T-Test16	53
Tablo 17. Araştırma hipotez sonuçlarının özet sunumu.	53

10. EKLER

EK-1

Sayın Katılımcı ,

Bu araştırmada: “Spor Kulübü Voleybol Oyuncularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Belirlenmesi” amaçlanmıştır. Aşağıda verilen değişkenleri lütfen dikkatli bir şekilde okuyup size uygun olan kutucuğu işaretleyiniz. Araştırma sonuçlarında güvenilir bilgilere ulaşabilmemiz, sizlerin vermiş olduğu yanıtların tarafsız ve samimi olmasına bağlıdır. Yapmış olduğumuz araştırma bilimsel bir nitelikte olduğundan isim yazılmamalıdır. Lütfen cevapsız ifade bırakmayınız. Katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1.Cinsiyet : Erkek() Bayan()
- 2.Yaş:
- 3.Eğitim Düzeyi:
- 4.Anne ve baba eğitimi:
- 5.Kaç yıldır bu sporla uğraşıyorsunuz? 1-3 yıl () 4-6 yıl () 7 ve üzeri yıl()
6. Sporcunun büyüdüğü yer:
- 7.Sporcunun gelir düzeyi : Kötü () Orta () İyi () Çok iyi()
8. Spor yapma nedeniniz : Popüler Olmak () Sağlıklı Olmak () Meslek Edinmek() Şampiyon Olmak () Diğer :.....
9. Zorluklarla mücadele etmeyi sever misiniz ?: Evet() Hayır()

EK-2**Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği**

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

11. ÖZGEÇMİŞ

