



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Cihan BÜLBÜL

FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2022



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Cihan BÜLBÜL

FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Danışman

Doç. Dr. M. Emre ERYÜCEL

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2022

Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Cihan BÜLBÜL'ün bu çalışması, jürimiz tarafından Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN (İmza)

Üye (Danışmanı) : Doç. Dr. M. Emre ERYÜCEL (İmza)

Üye : Prof. Dr. Hasan ŞAHAN (İmza)

Tez Başlığı: Fizisel Aktivite Yapan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Belirlenmesi

Onay : Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi :/....../2022

Mezuniyet Tarihi :05/01/2023

(İmza)
Prof. Dr. Engin KARADAĞ
Müdür

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Fizisel Aktivite Yapan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Belirlenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

İmza

Cihan BÜLBÜL



**T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER
ENSTİTÜSÜ**



.... / / 2022

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Cihan BÜLBÜL
Öğrenci Numarası	
Anabilim Dalı	Spor Yöneticiliği
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Spor Yöneticiliği
Yüksek Lisans Tez Başlığı	Fizisel Aktivite Yapan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Belirlenmesi
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	
Rapor Tarihi	
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: %..... Alıntılar dahil: %.....
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE, Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır. Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: (X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.	
Gerekçe:	
Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.	
Danışman Öğretim Üyesi Unvanı, Adı-Soyadı Doç. Dr. M. Emre ERYÜCEL İmza	

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	iii
KISALTMALAR LİSTESİ	v
ÖZET	vi
SUMMARY	vii
TEŞEKKÜR.....	viii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Fiziksel Aktivite.....	6
1.2. Fiziksel Aktivitenin Faydaları.....	6
1.3. Fiziksel Aktivite Türleri.....	7
1.3.1. Aerobik Egzersiz	7
1.3.2. Anaerobik Egzersiz.....	8
1.4. Psikoloji Kavramı	10
1.5. Spor Psikolojisi	10
1.6. Psikolojik Sağlamlık	10
1.7. Psikolojik Sağlamlığın Özellikleri	11
1.8. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Unsurlar	11
1.8.1. Risk Unsurları.....	11
1.8.1.1. Kişisel Risk Unsurları	12
1.8.1.2. Ailesel Risk Unsurları	12
1.8.1.3. Çevresel Risk Unsurları	12
1.9. Psikolojik Sağlamlık ve Spor İlişkisi	13
1.10. Sporcuların Dayanıklılıklarını Etkileyen Faktörler	14
1.11. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar	16
1.12. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	17

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	19
2.2. Evren ve Örneklem	19
2.3. Kişisel Bilgi Form.....	19

2.4. Veri Toplama Araçları	19
2.5. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ).....	20
2.6. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	20
2.7. Verilerin Analizi	20

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi	22
3.2. Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi.....	23
3.3. Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Öğrencilere İlişkin Değişkenlere Göre İncelenmesi	24
3.4. Spor Branşı Değişkenine Göre İncelenmesi	24
3.5. Okul Türü Değişkenine Göre İncelenmesi	25
3.6. Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi.....	26
3.7. Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Öğrencilere İlişkin Değişkenlere Göre İncelenmesi	27
3.7.1. Cinsiyet değişkenine göre incelenmesi.....	27
3.7.2. Spor Branşı Değişkenine Göre İncelenmesi	27
3.7.3. Okul Türü Değişkenine Göre İncelenmesi	28
3.7.4. Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi.....	29
3.8. Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki	29
3.9. Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyinin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Bulgular	30

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

SONUÇ	37
KAYNAKÇA.....	38
EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	47
EK 2. FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYON ÖLÇEĞİ.....	48
EK 3. ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ.....	49
ÖZGEÇMİŞ	50

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1 Örneklemi Oluşturan Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler	18
Tablo 2.2 Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) Güvenirlik Analizi	
Sonuçları.....	20
Tablo 2.3 Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları	20
Tablo 2.4 Normallik	20
Tablo 3.1 Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	22
Tablo 3.2 Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Genel Tanımlayıcı İstatistikler ..	23
Tablo 3.3 Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	23
Tablo 3.4 Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Geneline İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	24
Tablo 3.5 Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları.....	24
Tablo 3.6 Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Spor Branşı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları.....	24
Tablo 3.7 Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Okul Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikleri	25
Tablo 3.8 Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Okul Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	25
Tablo 3.9 Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikleri	26
Tablo 3.10 Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	26
Tablo 3.11 Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları.....	27
Tablo 3.12 Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Spor Branşı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları.....	27
Tablo 3.13 Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Okul Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikleri	28
Tablo 3.14 Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Okul Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	28
Tablo 3.15 Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikleri	29

Tablo 3.16 Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	29
Tablo 3.17 Fiziksel Aktivite Katılım Motivasyonları ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki	30
Tablo 3.18 Fiziksel Aktiviteye Katılımın Psikolojik Sağlamlık Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi	30



KISALTMALAR LİSTESİ

NH ₂	: Amino Asitler
FAKMÖ	: Fiziksel Aktiviteye Katılımı Motivasyon Ölçeği
C _m (H ₂ O) _n	: Karbon Hidratlar
MET	: Metabolik Aktivite Hızı
O ₂	: Oksijen
WHO	: World Health Organization Dünya Sağlık Örgütü
CH ₃	: Yağ Asitleri -



ÖZET

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile Psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Bu amaçla Antalya Merkez Muratpaşa ilçesinden 1 Lise Korkuteli ilçesinden ise 6 Lise araştırmamıza dahil edilmiştir. Bu okullardan rastgele 9, 10, 11 ve 12. sınıflar katılmıştır. Her okuldan birer sınıf olma şartı ile üçer tane 9. sınıf, 10. sınıf, 11. sınıf ve 12. sınıf rastgele seçilmiştir. Seçilen okulların sınıflarında okuyan öğrencilere (Kadın n=214, Erkek n=155, Toplam=369) Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğiyle Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık anketi uygulandı.

Araştırmadan elde edilen verilerin betimleyici istatistikleri alınarak değişkenler arasındaki ilişkileri tespit etmek için Korelasyon, değişkenler arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için Manova, Anova, değişkenler arasındaki farklılıkların kaynağını belirlemede Post-Hoc Test (Tukey HSD) ve Bağımsız Örneklem “t” testleri uygulanmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) olarak alınmıştır.

Sonuç olarak; Öğrencilerin Psikolojik Sağlık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri orta düzeyde anlamlı pozitif ilişki olduğu bulundu. Psikolojik Sağlık düzeyi ile sınıflar (9, 10, 11 ve 12. Sınıf) arasında farklılıklar vardır. Elde edilen sonuçlara göre sınıf düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlık düzeyinin de yükseldiği ifade edilebilir

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Psikolojik Sağlık, Lise Öğrencileri

SUMMARY
DETERMINING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF HIGHSCHOOL STUDENTS
DOING SPORT

The aim of the research is studying the relation between the motivation of taking part in a physical activity and psychological resilience. In our study 1 highschool from Antalya Muratpaşa and 6 highschools from Korkuteli involved. From each school one student was chosen from 9th,10th,11th and 12th grades at random. (210 women,155 man total 369) With an activity attendance scale child and young psychological residence questionnaire applied.Descriptive statistics of data taken from research used for determining the relation between variables.In order to identify if there is a difference between the variables or not Anova to determine the source of the differences,Post-Hoc test and independent sample "t" tests were applied

As a result a meaningful positive relationship was found between students' psychological resilience levels and physical activity levels. With psychological resilience levels there are differences between grades. According to the results reached,it can be stated that the higher grade is the student the higher psychological resilience level they have.

Keywords: Physical Activity Attendance Motivaton, Pscological Resilience, Highschool Students.

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim sürecinde yol gösteren, akademik tecrübesini benimle paylaşan, manevi ve bilgi birikimini benden esirgemeyen, saygı değer hocam sayın Doç. Dr. M. Emre ERYÜCEL’e hiçbir zaman manevi desteğini esirgemeyen eşim Duygu BÜLBÜL ve oğlum Ali BÜLBÜL’e, ayrıca emeklerini hiçbir zaman esirgemeyen maddi ve manevi olarak hep yanımda olan ve bu günlere gelmemde büyük emeği bulunan anneme, babama ve kardeşime çok teşekkür ederim.

Cihan BÜLBÜL

Antalya, 2022

GİRİŞ

Avrupa Spor Federasyonu, 1996 yılında Spor psikolojisini sporun psikolojik temeli, süreçleri ve etkilerinin takip edilmesi ve incelenmesi olarak ifade etmiştir. Spor ise kişilerin belli bir çaba ile rekabet etmesi ve sağlık amacıyla meydana getirdiği fiziksel uğraşlardır. (Jarvis, 2006)

Disiplinler arası bir bilim olan Spor psikolojisi; biyomekanik, fizyoloji, kinesiyoloji ve psikoloji gibi bilimlerce tamamlanır. Spor psikolojisi, egzersizin psikolojik ve fiziksel faktörleri ne denli etkilediğini araştırır. Spor psikolojisi, spor performansı ile psikolojik faktörlerin arasındaki ilişkiyi inceler. Bu alandaki uzman kişiler, sporculara bilişsel ve davranışsal stratejiler konusunda rehberlik ederler. Tüm bunların yanında uygulamalı spor psikolojisi, rehabilitasyon, iletişim, takım oluşturma ve kariyer geçişleri ile ilgili çalışmaları da içerir.

Sportif aktiviteler kişiye içinde yaşadığı topluma ait olma duygusunu aşlar. Ayrıca bu doğrultuda onu geliştirir. Fiziksel aktivite, kişiye sosyalleşme sürecinde yardımcı olur. Kişinin takıma, topluma ve ulusa ait olması konusunda önem taşır. Spordaki performans ve başarılar kişinin sosyalleşmesinde yardımcı olacaktır (Nirun ve Cihat, 1990).

Fiziksel egzersizlerde bulunan kişiler, yaşamlarındaki mücadele etme bilincini artırabilmektedir. Serbest zaman değerlendirme ve psikolojik sağlıkla ilgili olumlu bir bağlantı görülmektedir (Karaçar, 2019).

Deneyimlenen çalışmalar ve araştırmalarda fiziksel aktivitenin stres durumunu azalttığı, bedensel ve zihinsel (psikolojik) sağlıkla ilgili derecesini arttırdığı ve gelişimde de koruyucu bir faktör olduğu ifade edilmektedir. (Abadie ve Brown,2010).

Garmezy (1993), organizmanın yenilenmesinde psikolojik dayanıklılığın etkili olduğunu belirtmiştir ayrıca bireyin stres verici durumda, yeteneklerine ve davranışlarına tekrar dönebilme becerisini kazandırmıştır.

Worsley'e göre, zorluklarla başa çıkabilme konusunda kişinin edindiği herhangi bir beceri, kendisine olumlu bir güç katmaktadır. (Worsley'den aktaran Hall, 2011).

Gilligan (1999) sportif faaliyetlerin, ergen kişilerde psikolojik sağlamlığın ilerletilmesi manasında çok önemli olduğunu açıklamıştır. Martinek ve Hellison (1997), genç kişilerin psikolojik sağlamlığının gelişmesinde spor ve fiziksel aktivitenin önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmanın Amacı

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık

düzeylerini incelemek, bu araştırmanın temel amacıdır. Bu yüzden, “lise öğrencilerinin spor yapması onların psikolojik sağlımlıklarını belirlemede anlamlı seviyede ayrı mıdır?” sorusundan yola çıkarak buradaki sorulara cevaplar aranmıştır.

Araştırmanın Soruları

- Spor branşlarına (takım ve kişisel) göre psikolojik sağlamlık hususunda sayısal olarak anlamlı ayrı mıdır?
- Spor yapan öğrencilerin cinsiyet türüne göre istatistiksel olarak anlamlı ayrı mıdır?
- Eğitim kurumu türüne göre sayısal olarak anlamlı fark var mıdır?
- Sınıf düzeyine göre anlamlı ayrı mıdır?

Araştırmanın Önemi

İnsanlığın var olduğu günden modern diye nitelendirdiğimiz döneme kadar İnsanlık büyük bir gelişim geçirmiş, Avcı-Toplayıcı dönemden bu yana sürekli hareket eden insanoğlu hayatta kalabilmek, besin bulabilmek ve yaşamını idare etmek amacıyla sürekli hareket halinde kalmış ve sürekli fiziksel aktivite yaparak aktif olmuştur, nitekim bunun yanı sıra her gelişim döneminde keşfettiği fiziksel aktiviteler zamanla bilinçli bir şekilde hem dini ritüeller örn: Olimpiyatlar tanrı Zeus onurlandırma adına yarışmaların yapılması ve dinlenme ve keyif elde etme amacıyla bilinçli kurallı alanlara dönüşmüştür. Ancak insanlığın buharın bulunmasıyla beraber yaşadığı sıçrama sanayi ve teknoloji alanında birçok yeniliği beraberinde getirerek ulaşım, iletişim, barınma ve beslenme alanında birçok kolaylığı da artırmış. (Encarta-Ancient, 2006) Günümüz Modern insanını daha az hareket eden iş eyleme dönüş durumlarında yoğun strese maruz bırakmış bu da insanoğlunun hem zihinsel hem fiziksel ve psikolojik anlamda geçmiş dönemlere göre daha da geriletmıştır.

Bu araştırmada özellikle gelişimde kritik bir dönem olan ergenlikte fiziksel aktivite düzeyiyle psikolojik sağlamlık düzeyinin belirlenmesidir. Bu amaçla “Fiziksel aktivite yapan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri belirlenmesi” amaçlanmaktadır.

Fiziksel aktivite ve egzersizlerin düzenli olarak yapılmasının hastalıklara ve zararlı riskli davranışlara karşı koruyucu bir faktör oluşturduğu kabul edilir. Bu durum motor dengeyi geliştirdiği gibi benlik saygısını ve beden imajını da geliştirir. Böylece kişi sosyal ilişkilerinde, stres ve sinir gerginliğini azaltmada daha başarılı olur. (Garcia-González, 2018)

Polo-Gallardo, Cobos, Mendinueta-Martínez ve Acosta 2017), farmakolojik olmayan bir tedavi türü olarak tanımlamaktadırlar fiziksel aktiviteyi. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılımlarda çeşitli kişilerin psikolojik olarak diğer kişilere oranla daha olumsuz olduklarını gösteren bir bulgudan bahsedilemez. (Currier, Lindner, Spittal, Cvetkovski, Pirkis, 2020.)

Dünya Sağlık Örgütü, (WHO) 18-64 yaş arası yetişkinler için fiziksel egzersizin (World Health Organization 2010.) haftada en az 150 dk orta düzeyde olması gerektiğini belirtmektedir. (Cai, Tang, Gao, Yang, Chen, Gao, Jia, Li, 2020) (Gebauer, Schootman, Xian, Xaverius, Neighborhood. 2020)

Kalp-solunum sağlığı ve fiziksel aktivite arasında doğrudan bir ilişki vardır. Haftada 150 dakikalık yapılan orta veya yoğun egzersizden anlamlı risk azalmaları elde edilir. Ek sağlık yararları elde etmek için ise fiziksel aktivitenin haftada 300 dakikaya veya üstüne çıkması olumlu sonuçlar doğurur. Ergenlik ve gençlik çağında fiziksel aktiviteye katılımın birçok faydası olduğu bilinmesine rağmen katılımın yine de azaldığı saptanmıştır. (Níberg,Kjellenberg, Fröberg, Lindross, 2020; World Health Organization WHO. 2016.)

Yine aynı şekilde, Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar ve García-González 2016 lise çağında ve üniversiteye geçiş aşamasına yakın bir yaşta olan kişiler için bu dönemin kritik bir dönem olduğunu belirtmektedirler. Bu yaş grubu için yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin yarısından fazlası, fiziksel aktivitenin minimum tavsiyelerine ulaşamamıştır.

Benzer alanlarda çalışmalar yapmış birçok yazar da bu sonuçların sebebi olabilecek faktörlerden bazılarının, gençlerin bilgi teknolojilerini sıklıkla kullanması ve internet kullanımı gibi etkinliklerin olabileceğini ifade etmektedirler. (Dalene, Anderssen, Steene-Johannessen, Ekelund, Hansen, Kule, 2018; Pulain, Pesche, Vogel, Jurkutat, Kiess, 2018), (Revuelta, Infante, Axpe 2017.)

Kişilerde değişimin her aşaması için sağlıklı davranışı teşvik etmek veya zararlı riskli davranışı önlemek gibi psikolojik süreçlere dikkat etmek son derece önemlidir.

Dayanıklılık ve duygusal zekâ, öğretme-öğrenme süreçlerinde yer alan en alakalı psiko-sosyal veya içsel faktörlerdir. Bununla beraber dikkat edilmesi gereken diğer kazanım ise sosyalleşme süreçlerinin geliştirilmesidir. Psikolojik dayanıklılık, zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı olmakta ve daha güçlü kişileri ortaya çıkarmaktadır. (Eakman, Kinney, Schierl, Henry, 2019; Granizo, Sánchez-Zafra, Zurita-Ortega, Puertas-Molero, González-Valero, Ubago-Jiménez, 2020.)

Dirençli kişiler dinamik olmaya ve öğrenmeye daha fazla eğilim göstermektedir ayrıca. (Robinson, Hanna, Raine, Robertson, 2019.)

Psikolojik dayanıklılık, bu şekilde insan topluluklarında iyi oluşu destekleyen ilişkili bir faktör olarak kabul görmektedir. (Asmundson, Taylor, 2020; Birkhead, Vermeulen, 2018.)

Avcı-toplayıcı kültürden beri egzersizler kişilerin fiziksel anlamda güçlü olmalarını, yaşamsal gıdalara ulaşmalarını sağladığı gibi cinsel seçimde de güçlü eşler olmalarını sağlamıştır. (<https://tr.warbletoncouncil.org/historia-origen-deporte-10652#menu-1>) Böylece

sosyalleşmeye de doğrudan bir etkisi olan fiziksel aktivite, sosyal canlılar olan insanların hem fiziksel ihtiyaçlarını karşılamış hem de gruba ait olma, sevgi, kabul edilme gibi konularda da araç olmuştur.

Diğer bir yandan Fiziksel aktivitelere katılım kendine güvenme duygusu, Sosyal hayatta aktif olma, bireyin düşünce ve duygularını dile getirmesi, toplumsal aidiyet ve mesuliyet duygusunun gelişmesi, yaşadığı topluma uyum içinde bulunduğu toplumda her türlü olumlu ve olumsuz durumu kabullenme, kendini tanıma gibi yaşanan durumlarda nesnel olmayı geliştirebilmesi açısından önem arz etmektedir. (Şahan, 2008)

Günümüzde de buna benzer bir durum söz konusudur. Örneğin; bilinen, tanınan ve rol model olarak benimsenen sporcuların geniş kitlelere hitap ederek kendilerini ifade etmeleri, günümüz gösteri dünyasının spor aktivitelerini takip eden kişiler için olumlu örneklerdir. Maddi kazançlarıyla kişileri fiziksel aktiviteye güdüledikleri gibi psikolojik anlamda dayanıklı olma konusunda da canlı örneklerdir. Kendilerini ifade ederken kitlelerle kurdukları iletişimle beraber bu büyük izleyici kitlelerine karşı kendi öz saygılarını kanıtlayarak güçlü performanslar da sergilemektedirler. Disiplin ve başarı arasındaki bağın en iyi örnekleri olan bu sporcu kişiler, birer güdüleyicilerdir kuşkusuz. Bu modellerin güçlü kişiliklerinin altında psikolojik dayanıklılıkları yatmaktadır. Bu durum psikolojik dayanıklılık konusunda kişilerin olumlu keşiflerine yardımcı olmaktadır.

Tüm bu çalışmaların sonucunda da görüldüğü gibi spor ve fiziksel aktivite kişinin stresle baş etmesinde yardımcı olmaktadır. Stresli durumdaki kişinin sosyal yardım almasına da yol açmaktadır. Kişiye zarar veren çevresel yıkıcı faktörlerin etkilerini azaltmaktadır. Bu çalışmada, liseli ergen öğrencilerin egzersiz sıklığına göre psikolojik sağlamlık seviyeleri, nüfus bilim ile ilgili ait farklılıklar da göz önüne alınarak incelenecektir.

Çalışmanın Fiziksel aktiviteye katılımın sosyal ve psikoloji gibi alanlarla ilişkilendirerek bireye içinde bulunduğu topluma müspet açıdan fayda getireceği ve spor yazınsal alanına katkı vereceği düşünülmektedir. Çalışmayı lise çağındaki öğrencilere yapılmasının da puberte çağındaki kişilerin fiziksel aktivitelere teşvik konusunda fikir vereceği de düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma Antalya ili merkezi içerisinde 1 lise Korkuteli ilçesinden 6 lisede eğitim alan öğrenciler ile daraltılmıştır.
- Araştırma, lise öğrencilerinin "Çocuk ve Genç Psikolojik Dayanıklılık" ölçeği neticeleri ve bireysel bilgi modeline verilen cevaplar ile kısıtlıdır.
- Araştırmanın uygulanması 2021-2022 yılı süresinde yapılmış ve kısıtlanmıştır.

Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya dâhil olan ortaöğretim düzeyi öğrencilerinin kullanılan veri elde etme araçlarını yansız ve nesnel bir biçimde cevapladıkları öngörülmektedir.
- Uygulanan ölçme araçlarının arzu edilen veriyi sağlamada geçerli ve güvenilir olduğu öngörülmektedir.
- Belirlenen kesitin evreni aksettirdiği öngörülmektedir.

Tanımlar

Fiziksel Aktivite: Kilo kontrolünü enerji dağılımı ile elde eden enerji tüketimine denir. Belli rutinlerle sağlanan katılım, egzersiz olarak tanımlanır. İskelet ve kasların ürettiği bedensel hareketlerin etkinliğidir. (Torbeyns ve ark., 2014).

Akademik Başarı: Bir düşüncenin, kişisel ya da kurumsal bir şekilde bir isteyerek, belirli bir zamanda ve doğru bir şekilde ortaya çıkarılmasıdır. (Akça, 2002). Belirli imtihanların gerçekleştiği projelerdeki ilginç düşünce, çalışma ve öğrenci başarıları tam manasıyla değerlendirilmektedir. (Açıkgöz, 2005; Eliöz, 2013).

Egzersiz: Fiziksel anlamdaki aktivitenin alt seviyesidir. Bu aktivitelerin alışkanlığının belirli bir dereceye taşınması ve bu rutini korumak için yapılması anlamına gelir. (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Spor: Kişin kazandığı becerileri üst derecelere ulaştıran, belirli kurallar çerçevesinde herhangi bir alet yardımı veya olmaksızın, tek veya grup halinde esnek bir zaman diliminde veya tam zamanlı olarak mesleki anlamda icra edilen, sosyalleştiren, ruhsal ve bedensel anlamda yükselten aynı zamanda rekabet ve dayanışma gerektiren kültürel bir gerçekliktir. (Erkal, 1982).

Psikolojik Dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılık, İngilizcede bulunan “resilience” kelimesinden türemiştir. Elastik olmak ve yeni bir durum karşısında değişmek, ardından tekrar eski formuna geri dönmek anlamına gelir. Biyolojik ya da psikolojik problemlere, yıkıcı nitelikteki kaotik ortamlara, negatif uyaranlara, strese karşı baş edebilme ve kendini onarabilmek şeklinde ifade edilebilir. (Doğan, 2015).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Fiziksel Aktivite

Kilo kontrolünü enerji dağılımı ile elde eden enerji tüketimine denir. Belli rutinlerle sağlanan katılım, egzersiz olarak tanımlandırılabilir. İskelet ve kasların ürettiği bedensel hareketlerin etkinliğidir. (Igelström, Emtner, Lindberg, 2013; Janssen, 2012; Miles, 2007; Torbeyns ve ark., 2014). Bedensel hareket, kuvvet, balans, eşgüdüm uyumluluğu, dayanıklılık ve tepkime zamanına yardımcı olmasından dolayı biyolojik rahatsızlıklar için büyük önem arz etmektedir. (Bielemann, Martinez-mesa, Gigante, 2013; Christoffersen vd., 2015). Yaşam boyu, fiziksel aktivitenin sağlığa faydalı olduğu ispatlanmıştır (Aittasalo vd., 2015; Services, 2008). Obezite ve diğer sağlık sorunları artık daha genç yaşlarda genişlemektedir. Gençlerin bu konuda değerlendirilmesine dair kanıtların sayısı artmıştır. (Aittasalo vd. 2015; Janssen ve Leblanc, 2010). Sağlıklı bir bedene sahip olmak ve bu düzeni korumak için 30 dakikalık orta seviyede bedensel etkinlik (haftada 5 gün yada toplam 150 dk / hafta) tavsiye edilir. Fiziksel etkinliği ölçmek ve değerlendirmek için, metabolik eşdeğerlere (MET) çoğunlukla başvurulmaktadır. Bu fiziksel etkinliklerde O₂ tüketiminin tabakaları (1.0 MET) olarak çeşitli MET'ler ortaya çıkarılmıştır. Çeşitli güç aktivitelerinde yakılan enerjiyi elde etmek için: Az sıklıkla fiziksel etkinlikte 3 MET'den az, orta sıklıkta fiziksel etkinlikte 3 ila 6 MET ve sert sıklıktaki fiziksel etkinlikte 6'dan fazla olarak gösterilmiştir.(Igelström, Emtner, Lindberg, 2013).

1.2. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Fiziksel aktivitelere dair, kural, uygulama ve sağlık kazanımları hakkında toplumsal anlamda derin bir anlayışın olmadığı görülmektedir. Bu kural ve uygulamalar uzun bir zaman diliminde yararlı olmuştur. Fakat tüm bunlar zamanla değişime uğramıştır. Şiddetli yoğunluktaki fiziksel aktiviteler odak noktası olarak görülmekteydi erken zamanlarda. Orta yoğunluktaki egzersizler 90'lı yıllarda daha faydalı görülmeye başlandı. Günümüzde bunlara kas gücüne dayalı egzersizler de eklenmiştir. Genel sağlık adına toplumun bu değişimleri kavraması faydalı olacaktır. Çoğunlukla fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişki anlaşılrsa da, bu kazanımları elde etmek adına gerekli olan sıklık, yoğunluk ve hacime dair bir kuşku olduğu söylenebilir (Borges ve ark., 2015). Bu durum kanıtlanmış olsa bile, toplumun önemli bir kısmı bunun için gerekli bir aktivite göstermemektedir. Tüm bu farkındalığı yaratmak için beden eğitimi ve spor programları devamlı örnek olarak verilir ve konuda beden eğitimi programları

önemli bir rol oynar. Beden eğitimi ve fiziksel aktivite okullarda periyotlar halinde olmalıdır. Ayrıca bunun için araç gerektiren planlamalara da ihtiyaç duyulmaktadır. Bu süreçte kişisel farklılıkları da dikkate almalıyız (Solmon, 2015). Kaliteli ve uzun bir yaşam için fiziksel aktivite şüphesiz çok önemlidir. Parametrelerde bunun etkileri apaçık ortadadır. (Dishman ve ark. 2006; Torbeyns vd., 2014). Kardiyovasküler hastalık, metabolik sendrom, şişmanlık, şeker hastalığı, yüksek tansiyon ruhsal rahatsızlıklar gibi benzer sağlık problemlerinin oluşma tehlikesini alt düzeylere indirir. Diğer taraftan olumlu ego bakışı, sosyal iletişim yeteneği ve kişinin daha düşük seviyede stres ve kaliteli hayata sahip olmasına destek olur. (Torbeyns vd., 2014).

1.3. Fiziksel Aktivite Türleri

Egzersiz ve fiziksel aktivite eski dönemlerde benzer anlamda kullanılmıştır. Günümüzde ise egzersizi, fiziksel aktivitenin alt bir derecesi olarak ifade etmek daha çok tercih edilmektedir. Egzersiz, planlıdır ve tekrarlanarak yapılır. Egzersizler, yakılan enerjiye göre aerobik ve anaerobik düzeyde ayırtedilebilir. (Artal ve Sherman, 1998).

1.3.1. Aerobik Egzersiz

Aerobik egzersiz, vücudun metabolik sisteminin enerji üretmek için oksijen kullanmasını gerektiren tekrarlayan, yapılandırılmış fiziksel aktivite türünü ifade eder. Aerobik egzersizi:

- Kardiyovasküler sistemin oksijeni alma ve taşıma kapasitesini artırır.
- Bir kişinin yaşına uygun maksimum kalp atış hızının %70-80'i oranında elde edilmesi ortak özelliği ile birçok farklı biçimde gerçekleştirilebilir.
- Uzun bir süre boyunca orta düzeyde enerji harcaması ile karakterize edilen dayanıklılık eğitiminin temel taşı olarak kabul edilir.

Majör adale kümelerini kullanan, devamlı süre getirebilen ve varoluşu gereği hareketli olan herhangi bir aktivitedir. (Patel, Alkhawam, Madanieh, Shah, Kosmas, Vittorio 2017.)

Öncelikle aerobik enerji üretimine bağlıdır, yani bu tür spor alanlarıyla aktive adale kümelerine aerobik metabolizmaya dayanır (amino asitlerden, karbonhidratlardan ve yağ asitlerinden (ATP) şeklinde enerji elde etmek için oksijeni kullanır). (Patel, Alkhawam, Madanieh, Shah, Kosmas, Vittorio, 2017)

Örnekler arasında yürüyüş, bisiklete binme,yüzme,koşu, dans, doğa yürüyüşü, uzun mesafe koşusu yer alır. Dr. James Meschino. Aerobik Egzersizin Faydaları. Şu adresten erişilebilir: <https://www.youtube.com/watch?v=IbIfHDlBoHs> [erişim 23/11/2022]

Aerobik egzersizler, özellikle kardiyovasküler dayanıklılık ve vücut kompozisyonu gibi sağlıkla ilgili sağlıkla ilgili bileşenlerde bir etki gösterir. Bu etkiler vücuda aşağıdaki faydalarda yardımcı olur.–Kan hacmindeki artış nedeniyle yoğun sırasında daha yüksek dayanıklılık sağlar. Fiziksel aktivite;

- Akciğer hacmi artışı sağlar.
- Kalp kası gücünü artırır.
- HDL düzeyi artışı (toplam kolesterolün HDL'ye oranının düşmesi damar sertliği riskini azaltır.)
- Zihinsel ve duygusal esenliğin üstesinden gelmek ve geliştirmek
- Kemik yoğunluğunu artırır.

Sağlıklı yetişkinler, haftada en az 2 saat 30 dakika orta düzeyde aerobik aktivite veya 1saat 25 dakika sert aerobik aktivite veya orta ve sert aktivitenin benzer bir bileşkesi hedeflemelidir. Yine de, bunların hepsi bir seferde olmak zorunda değil.

Örneğin, haftada beş gün 30 dakika tempolu yürüyüş yönergeleri karşılar. Aerobik egzersiz, gün boyunca yayılmış birkaç yürüyüş molası gibi kısa bloklar halinde bile yapılabilir.(https://www.physiopedia.com/Aerobic_Exercise)

Fiziksel sağlığa olumlu katkıları bilimsel olan birçok çalışmayla ortaya konan aerobik egzersizin kişinin içinde bulunduğu psikolojik duygu durumuna pozitif etki yaptığı düşünülerek dayanıklılığı artırabilme durumunu ortaya çıkarabilir.

1.3.2. Anaerobik Egzersiz

Anaerobik egzersiz,oksijene ihtiyaç duymadan enerji amacıyla karbonu parçalayan herhangi bir fiziksel etkinliktir. Genel olarak, bu etkinlikler kısa süreli ve uzun yoğunluktadır. Buradaki amaç, küçük bir süre içinde çok fazla enerjinin salınması ve oksijene talebine olan isteğin o2 sunumu geçmesidir.

Az ve sert enerji sıçramaları gerektiren hareketler, anaerobik egzersiz örnekleridir. Bunlar şunları içerir:

- Zıplama
- Vücut Geliştirme

Faydaları

Anaerobik etkinlikler bedeninizi ve adalelerde elde edilen kuvvet kaynaklarına güvenmeye zorlar. Yararları şunları içerir:

- Kemik kuvvetini ve sıklığını geliştirir. Anaerobik aktivite (kuvvet antrenmanı) kemiklerin kuvvet ve sıklığını artırarak osteoporoz riskini azaltabilir.
- Kilo korumasını destekler: Anaerobik egzersiz, vücudun laktik asidi verimli bir şekilde işlemesine yardım etmesinin yanında, arzu edilen kiloyu muhafaza etmenize fayda sağlar.
- Gücü artırır: Gücünüzü artırabilir. .
- Metabolizmayı hızlandırır: Anaerobik egzersiz, yağsız kas oluşturduğu ve koruduğu için metabolizmayı hareketlendirmeye etkisi vardır. Ne kadar yağsız kasınız varsa, bir sonraki egzersiz seansınızda kişi o kadar fazla kalori yakar. Şiddet sıklığı fazla olan egzersizin, etkinlik sonrası kalori yakışını yükselttiği anlaşılmaktadır.
- Laktik seviyesini yükseltir. Bir kişinin anaerobik eşiğinin üzerinde düzenli olarak idman icra ederek, beden laktik asidi işleme becerisini geliştirebilir, bu da laktik eşiğinizi veya tükeniklik seviyesini yükseltir. Bu, kişinin daha uzun dönem ve daha şiddetli ve yoğun çalışabileceği anlamına gelir.
- Hastalıklara yakalanma tehlikesini düşürür: Beden ağırlığıyla yapılan squat ve push up gibi sıklığı şiddetli anaerobik antrenmanla elde edilen kuvvet yoğunluğu kazanımları, Şeker ve koroner arter hastalığı riskini azaltabilir.
- Adale boğumlarını korur: Adale kuvveti ve adale yoğunluğu meydana getirerek boğumları daha iyi muhafaza eder, yani basit yaralanmalara karşı beden daha fazla muhafaza gücünü elde eder.
- Bedenin çaba ve gayretini artırır: Düzenli anaerobik egzersiz, vücudun glikojen depolama yeteneğini artırarak size fiziksel aktivite için daha fazla çaba ve gayret edinmenizi sağlar. Bu, durum atletik becerinizi arttırmanızı sağlayabilir
https://www.physio-pedia.com/Anaerobic_Exercise

Anaerobik Fiziksel aktivitelerin fizyolojik olarak kas kütlesine yaptığı olumlu katkılar düşünülerek kişide özgüvenin gelişmesini sağlayarak dayanaklılığa olumlu etkiler yapacağı düşünülebilir.

1.4. Psikoloji Kavramı

Tüm organizmaların davranışlarını araştırıp inceleyen bir bilim dalıdır. (Şahin, 2005). Psikoloji, insanların birbirlerinin davranışlarını yorumlamasını ve birbirlerini daha iyi anlamalarını hedefler. (Baumann,1994). Psikoloji, bireyi hayata adapte eden davranışları resmeden, bunları kontrol edip ortaya çıkaran bir bilimdir. (Eryılmaz, 2014).

Kişinin psikoloji bilmesi hem kendisi için hem de içinde bulunduğu sosyal grup için değerlidir. Kişi böylece kendi davranışını değerlendirir. (Cüceloğlu,2005).

Geleneksel psikoloji için akılcılık ve deneysellik ön plandadır. (Kararımak. Siviş, 2008). Geleneksel psikolojiye göre problemlili olan kişi odak noktasıdır. Pozitif psikoloji ise kişiyi tüm yönleriyle ele alır ve kişiyi geliştirmeyi amaç edinir. Kişinin yaşamdaki engellerle başa çıkmasında yardımcı olan güçlü ve yapıcı yanlara odaklanır. (Eryılmaz,2014).

1.5. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi, atletik performansı etkileyen psikolojik faktörlerin, spora ve egzersize katılımın sporcuların psikolojik ve fiziksel verimi nasıl etkileyebileceğinin araştırılan Psikolojinin alt bir alanıdır.

Bu alandaki araştırmacılar, atletik performansı daha fazla artırmak verimli hale getirmek için psikolojinin nasıl kullanılabileceğini ve ruh halini iyileştirerek ve stres seviyelerini düşürmek için egzersizin nasıl kullanılabileceğini araştırırlar.

Spor psikologları, sporcuların spora katılırken deneyimlerini, atletik performanslarını ve zihinsel sağlıklarını geliştirmelerine yardımcı olmak için bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirirler.

Performans geliştirme, motivasyon, stres yönetimi, kaygı kontrolü veya zihinsel dayanıklılık konusunda yardımcı olabilirler. Ayrıca yaralanma rehabilitasyonu, ekip oluşturma, tükenmişlik veya kariyer artırarak yardımcı olabilirler. (Simkus, 2022)

1.6. Psikolojik Sağlamlık

“Resilience” kelmesini birçok farklı Türkçe karşılığına başvurulmaktadır. “Psikolojik dayanıklılık ” (Gizir, 2007) “dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006; Gökmen, 2009) ve “kendini rehabilite etme gücü” (Terzi, 2006) sık kullanılan ve tanımlanan örneklerdir.

Psikolojik sağlamlık, bir engelle karşılaşıldığında onu aşabilme, adapte olabilme ve karşılaşılan bu engeli kontrol edip başarıya ulaşma olarak ifade edilir. (Luthar ve Cichetti 2000). Psikolojik sağlamlık; kültürel farklılıklara eşdeğer olarak farklılık gösterir. “zorluklara karşı savaşmak” yeteneği ve “zorluklara adapte olmak” belirtmektedir (Özer, 2013).

Psikolojik dayanıklılık, düş kırıklığından ve karşılaşılan zorluklara uyum sağlayan, stres

ve zorluklardan kurtaran bir kavramdır. (Bulthuis,2008; Kearney,2010).

Psikolojik sağamlık, kişin yaşamı boyunca karşılaştığı olumsuz etkenleri aşabilme ve kaldığı yerden devam ettirebilme olarak ifade edilmiştir. (Mandleco. ve Peery 2000).

Benard (1991), psikolojik dayanıklılık, kişinin hayat sũresince karşılaştığı engellere karşı kısa sũrede ve pozitif bir şekilde adapte olmasını sağlayan bir faktördür.

Winfield (1991), ise psikolojik sağamlığı kişin karşılaştığı olumsuz duruma karşı tavrını ve tepkisini değiştiren, kişin yaşamına etki eden, korucuyu faktörlerden oluştuğundan söz etmektedir.

Stewart, Reid ve Mangham (1997), psikolojik dayanıklılığın tũrlũ tasvirlerini incelemişlerdir. Bu farklılıkların asgari mũřterekleri; kritik yaşamsal değişim ve geçişlerde, negatif durumlarda denge sağladığı ve kişinin etrafındaki kişilerle etkileşim yaşadığı zaman dilimi olduğunu ifade etmişlerdir. Tũm bunların sonucunda ortaya çıkan olumlu durumlar olarak ifade edebiliriz. (Sipahioğlu,2008).

1.7. Psikolojik Sağamlığın Özellikleri

Gũrgan’a gũre psikolojik sağamlık gelişimsel bir sũretir ve geliştirilebilir. Masten ve Coatsworth (1998), kişinin içinde bulunduğu negatif duruma adapte olmasını sağlar ve kişinin gelişimine yardımcı olduğunu sũyerler. Buna gũre psikolojik sağamlığı yũksek kişiler; sosyal anlamda başarılı, engellerden caymayan, sorunların özũmũnũ bulmada becerikli, öz saygısı olan, kendini denetleyen ve duygudaşlık yapabilen kişilerdir. (Gũrgan,2006). Kişi negatif bir durumla karşılaştığında yardımcı ve onarıcı etkenlerin sayesinde pozitif durumlara uyum sağladığı sũylenmektedir. Bu yũzden, psikolojik sağamlığı iyi anlamak için bu olumsuz etkenleri de bilmek gerekir. (Bahadır, 2009).

1.8. Psikolojik Sağamlığı Etkileyen Unsurlar

Kişi negatif bir durumla karşılaştığında yardımcı ve onarıcı etkenlerin sayesinde pozitif durumlara uyum sağladığı sũylenmektedir. Bu yũzden, psikolojik sağamlığı iyi anlamak için bu olumsuz etkenleri de bilmek gerekir. (Bahadır, 2009).

1.8.1. Risk Unsurları

Risk faktörleri zarar verme ihtimali yũksek olan durumlardır. (Kumpfer,1999,Luthar, Cicchetti ve Becker 2000). Psikolojik sağamlıktan söz etmek için kişinin olumsuz bir tecrũbe ya da bir risk faktörü ile karşılaşması gerekir. Bunları yaşamayan kişiler “yeterli”, “uyumlu” veya “normal”dir denilebilir. Ama psikolojik olarak sağlamdırlar demek yeterli tanımlaması uygun değildir. (Masten ve Reed,2002). Riziko faktörleri bedensel, doğuştan, sosyokũltũrel ve

nüfus bilimi dayandırmayı içerir, kişisel risiko unsurları, ailesel risiko unsurları ve çevresel risiko unsurları olarak sınıflandırılır. (Gizir, 2007).

1.8.1.1. Kişisel Risk Unsurları

Genetik veya tecrübeyle edinilmiş birtakım olumsuz karakter özellikleri ve hayat şartları kişiyi risk faktörleriyle muhatap eder. Erken doğum, negatif yaşantı, alkol veya ilaç kullanımı, kronik rahatsızlık veya dış dünyaya kapalı bir kişilik, madde kullanımı, gruba karşı aidiyet eksikliği, akademik hedeflere ulaşamama, başarısızlıklar, özgüvensizlik, agresif olma, doğuştan gelen bozukluklar gibi faktörlerdir. (Bolig ve Weddle, 1988; Dryfoos, 1990; Rutter, 1990; Masten, Neemann ve Andenas, 1994; Kararımak, 2006; Gizir, 2007; Terzi, 2008;).

1.8.1.2. Ailesel Risk Unsurları

Üçten fazla çocuğun yetiştiği bir ailede olma, çocuklar arasından iki yıldan az yaş farkı, ruhsal veya genetik hastalık sorunları olan anne ve baba, (Adnopoş, Kaufman, Tebes, ve Racusin, 2001), boşanan anne ve baba, anne veya babanın vefatı, evlatlık olma, ailede şiddet, yoksulluk, eğitim düzeyi, geçimsizlik (Gizir, 2007) gibi faktörlerdir.

1.8.1.3. Çevresel Risk Unsurları

Sosyal bir toplumda öncü olan bir reşit ile müspet ilişkiler esaslı sosyal kökenler, verimli eğitim kurumları, gençlik merkezleri, mesleki eğitim olanakları, spor, sanat ve kültür merkezlerine ulaşım benzeri unsurlardır. Rizikolu faktörler içerisinde belki de en önemli yaşam kesiti çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimleridir. Amaçları mental sağlıklarını korumaya çalışırlar. Nedeni ise çocukluk dönemi kötü deneyimler zayıf verimsiz bir zihin sağlığının önemli tahmin edilen unsurlarıdır. (Eryücel, 2018) Çocuklar bu olumsuz durumlara karşılık verebilmeyi öğrenmeye eğilimli olurlar. Ayrıca kişinin içerisinde bulunduğu ortamlar kişinin negatif deneyimler edinmesine yol açar. Şiddet olayları, bulaşıcı hastalıklar, savaşlar, doğal afetler (sel, çığ, fırtına), ekonomik krizler, askeri müdahaleler örnek olarak verilebilir (Gizir, 2007; Terzi, 2008).

Değerli ilişkiler, etkili sosyal çevre, etkili mücadele etme yöntemler ve zihinsel işlevlerin verimli kullanımı önem taşıyan hayati koruyucu unsurlardır. Doğal olması gereken verimli bir hayatın ipuçlarını veriyor olarak görülmektedir. Dahası bu pozitif faktörler mental sağlığı ve zihinsel işlevlerin gelişimini temin ederek duygusal açıdan iyi olmayı geliştirmektedir. (Kararımak, 2006)

Açıkcası kişilerin negatif hayat deneyimleriyle ile baş başa kalma olasılığının oranının yüksekliği akla geldiğinde çevresel risiko faktörlerinin her yerde bulunacağı ortaya

çıkılmaktadır. Dahası koruyucu faktörlerin pozitif neticeleri psikolojik dayanıklılık gelişimini oluşturacak teknikleri meydana getirmeyi bu yönde araştırmaları ilerletecektir. Bu durumdan ötürü literatürde bilhassa çocuklara ve gençlere dayalı ruhsal sağlamlığı ilerletmeyi kazandıracak yöntemler değerlendirilmelidir. Misal bu gayeyle Ferguson ve Zimmerman (2005) gençler için dayanıklılık gelişimini geliştirecek yöntemleri verirler.

Dengeyi sağlamak, muhafaza etmek ve riziko unsurları olan üç grupta bu modelde gaye hareketsiz eğitim yerine hareketli öğretim ile ergenlere yeni hayat deneyimleri kazandırarak riziko faktörlerinin negatif neticelerini alt düzeye düşürmektir.

Muhafaza edici faktörler; örneğin kendine güven aşılama ya da aile desteği gibi faktörler, düşük okul başarısı gibi Negatif neticeleri bertaraf edecek unsurlardır. Dengeyi sağlayacak unsurlar ise muhafaza edecek unsurlar ile riziko faktörleri arasında işbirliği oluşturarak riziko unsurlarının negatif neticelerinin etkisinin azaltmak veya muhafaza edici unsurların kaynaklardan yararlanarak hafifletmeyi amaçlar.

Riziko faktörleri ise rizikonun seviyesini ve nasıl bir şekilde ortaya çıkacağını açıklar. Hafifletme gayretleri riziko unsurlarının negatif neticelerini bertaraf etmektir. Bu teknik ile ergenlerin elinde bulundurdıkları muhafaza edici faktörleri hareket ettirir, hafifletme işlemleri ile negatif neticeleri aza indirir. Riziko unsurlarının neticeleri üzerine tahmin edilerek mani olunabilir. Herkesin bu unsurlara ile maruz kalabileceğini belirten Fergus ve Zimmerman (2005) hayat becerilerinin özellikle gençlik yıllarından edinilmesinin önemini vurgularlar. Nedeni ise kişinin gençken edindiği öğrenilen davranışlar değerler yetişkinlik ve yaşlılık yıllarının önemli muhafaza edici unsurlarıdır.

Ergenlerin sağlık tekniklerine etki eden unsurlar içerisinde dahili (bireysel, iç Değerlendirme) ve harici (aile ve arkadaş çevresi) unsurlar vurgulanmaktadır. Scudder ve diğ., (2008) yüksek özgüvene sahip, hayata ve getirdiklerine pozitif olma, arkadaşlar ile zaman harcaması gibi sosyalleşme gibi pek çok dahili unsurdan değinilmektedir. Plan yapmak, karar vermek, müspet yaşıt ilişkileri, güvenli bir çevre gibi sosyal yetkinliklerin gençlikte kazanılması sağlamlığın seviyesini geliştirmektedir. Bu unsurlar türlü koşullar ile mücadele tekniklerini kullanımın sağlayarak spora ve diğer alanlara önemli bir katkı sunmaktadır (White, ve Bennie, 2015)

1.9. Psikolojik Sağlamlık ve Spor İlişkisi

İnsanlığın varoluşuyla beraber büyük bir geçmişi olan spor, günümüze dek daima toplumun bir parçası olmuştur. Biyolojik ve psikolojik anlamda fayda sağladığı gibi kişinin toplumsallaşmasını da sağlar ve öz güvenini artırır. Böylece spor mühim bir mana

edinmiştir.(Koruç ve Bayar'dan aktaran Arslan, Güllü ve Tatal, 2011).

Brown ve Siegel (1988)'in incelemelerinde strese karşı sporun mühim bir yerde olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Başka bir çalışmada da aynı şekilde sporun kardiyovasküler aktiviteyi azatlığı ve stres yönetiminde önemli olduğunu vurgulamıştır (Holmes ve Roth, 1988).

Akandere (1999) ise korku ile spor arasında negatif korelasyon olduğunu söylemiştir.

Gün (2006) ergenleri, fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan biçiminde mukayese etmiş, fiziksel aktiviteye katılanların öz saygılarının daha ileride bulunduğunu ve psikolojik kaynaklı bulguların daha geride olduğu neticesine varmıştır.

Araştırmalar bize gösteriyor ki spor yapanların spor yapmayanlara göre depresyon belirtileri anlamlı seviyede düşüktür. (Arslan vd., 2011; Hall, 2011).

Yeltepe ve Yargıç (2011) Fiziksel aktivitenin mental sağlığa etkilerini araştırdıkları bir meta- analiz çalışmasında spora katılımın stresi azalttığını ve stres kaynaklı rahatsızlıklara karşı koruyucu ve onarıcı bir özelliği olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Kişinin öğrenerek edindiği bir davranışı göstermekten haz aldığını herhangi bir becerinin engeller karşısında kişiyi geliştirdiğini söylemiş, belli bir teknik yatkınlık, el yetenekleri ve bir sanatla uğraşma gibi etkenlerle beraber sporun da koruyucu bir etken olduğu söylenebilir. (Worsley'den aktaran Hall, 2011). Aynı şekilde Gilligan (1999) sosyo-kültürel faktörlerin gençlerin psikolojik sağlamlıklarını etkilediği gibi sporun da aynı rolde olduğunu ifade etmiştir. Martinek ve Hellison (1997) da sporun gençlerde psikolojik sağlamlık için ideal bir yol olduğunu, toplumsallaşma ve özerklik edinmede yardımcı olduğunu, olumlu düşünce aşıladığını söylemişlerdir.

Spor ve fiziksel aktivite kişinin psikolojik sağlamlığını arttırdığı gibi koruyucu etkenlerin ortaya çıkmasında da yardımcı olmaktadır. Kişinin strese karşı mücadele etmesi için biyolojik dayanıklılığın da mühim olduğu ifade edilmektedir. Sağlık sorunları birer risk faktörüdür. (Coleman ve Hagell,2007). Kişinin ruhsal anlamda dayanıklı olması ve bedensel anlamda dayanıklı olması yardımcı birer faktördür.

Spor ve fiziksel aktivitenin biyolojik sağlık çerçevesinde kritik olduğunu ifade eden çokça araştırma vardır. Sonuçlar gösteriyor ki kan basıncı, kalp rahatsızlığı, kemik erimesi gibi rahatsızlıklara karşı önleyici bir rolü vardır. (Scully, Kremer, Meade, Graham ve Dudgeon, 1998). İlgili araştırmalara bakıldığında spor sadece biyolojik anlamda değil psikolojik anlamda da, stres ve kaygıya karşı koruyucu ve onarıcı bir role sahiptir.

1.10. Sporcuların Dayanıklılıklarını Etkileyen Faktörler

Spor, yetişkinliğin başlangıcında spor yapanlara kazandırdığı birçok olumlu faydalar ve

pozitif güdülemelere rağmen kişinin yaptığı uzun antrenmanlar, dikkatli ve düzenli beslenme uzun ve stresli müsabakalar ailesel ve çevresel baskılardan dolayı sporcularda dayanıklılık %30 azalmakta ve bir süre sonra yaptıkları branşı bırakmaktadırlar. (Aktaran Eryücel 2018, Forbes & Livingston, 2013, Kellett & Shilbury, 2007; Warner, Tingle & Kellett, 2013). Nedeni ise gençlerin belirli bir branşta geçirdikleri sürenin dozu arttıkça maruz kaldıkları güçlükler ayrılmaktadır. Bununla ergenler, güçlükler ile mücadele etme yöntemi ve sağlamlığın başarılı performans üstüne tesiri hususunda ise deneyimsizdirler (Galli, Vealey, 2008) Ve bununla birlikte spor yöneticilerinin sporcuların maruz kaldıkları sorunları çözmede kalıcı olmayan çözümler üretmesi de sporcuların sporu bırakmaktaki diğer bir nedendir.

Oysaki sağlamlığı teşvik edici ve ilerletici elit organizasyonlar çok daha tesirli olabilir. (Forbes & Livingston, 2013 Kellett, Shilbury, 2007; Warner, Tingle, Kellett, 2013). Ancak spor dayanıklılığı üzerine yapılan ilgili alan çalışmalarında elit sporcularda bile son derece sınırlıdır. Yapılan araştırmaların geneli elit erkek sporcular üzerine ve sadece sporun birey üzerindeki duygusal, bilişsel ve motor görevine yoğunlaşmıştır. (Livingston, Forbes, 2000). Bilhassa spora yeni başlayan ve profesyonel olmayan seviyelerde sporu yapmamanın sebepleri üstüne esaslı hayat tecrübelerinden deney elde edilebilecek bulguların az olduğu belirtilmektedir. (Betts, Forbes, Livingston, 2007; Forbes & Livingston, 2013; Philippe, Vallerand, Andrianarisoa, Brunei, 2009).

Sporu bırakmanın birçok nedeni olsa dayanıklılığın sporu bırakma konusunda görüş birliği bulunsa da bu konuya ilişkin geniş detali çalışmalar antrenörlük için olumlu aydınlatıcı olabilir (Morgan, Fletcher, Sarkar, 2017).

Bir sporcunun stresle mücadele etme yeteneğinin ilerletilmesi spor çalıştırıcılarının temel gayesidir.

Bilhassa bireysel branşlarda stresin geliştirdiği değişik durumlar söz konusudur. Spor psikolojisiyle ilgilenen araştırmacılar sporculardaki dayanıklılık seviyelerini belirlemeli ve sporun yarattığı stresörlere karşı uygulamalar geliştirmelidirler. Özellikle deneysel çalışmalar da motivasyon, spor yapmayı sürdürme, sporu sevme arasındaki pozitif bağlantıyı göstermektedir. (Livingston, Forbes, 2017). Yaşamını spora adayan ve sporla sınırlandıran kişiler için dayanıklılığın önemi diğer spor yapanlara göre farklıdır. Bu kişilerde özellikle profesyonel sporcularda dayanıklılık performansla ilişkili bulunmaktadır. Spor kişiye sağlıklı bir ömür yanında hayatla ilgili beceri ve mücadele yetenekleri kazandırsa da bu profesyonel yani yaşamını çoğunlukla spordan elde ettiği kazançla idame ettirenler için farklıdır. Profesyonel ya da bu amaçla yola çıkıp yaşamını sporla sınırlandıranlarda sportif verim ve rekabete koşullanma müsabaka öncesi stres meydana getirmektedir. Diğerleri için sağlığı

korumada en etkili olan spor bu durumdan dolayı zihin ve beden sağığına riziko oluşturabilmektedir.(Erim ve Küçük, 2017). Sporcuların duygu durumları, performanslar üzerinde dikkat çekici bir şekilde yor dayıcıdır. Antrenman ve müsabaka zamanları göz önüne alındığı sık ve uzun periyotlarda çalışılmalıdır (Erim ve Küçük, 2017). Yapılmış olan birçok araştırma ve uzman kişilerin görüşleriyle beraber Spor kişinin beden, zihinsel, psikolojik sağığına olumlu etki göstererek kişinin sosyalleşmesini yaşam becerisi edinmesi özgüvenini kazanması ve onu koruyarak sürdürmesi açısından önemlidir ve dayanaklılığı olumlu etkileri mevcuttur. Lakin bu durum profesyonel diye tanımlayabileceğimiz ya da yaşamını sadece sporla sınırlandıran kişiler için ise farklıdır. Bu farklı durum elit sporcular için tehdit oluşturabilmekte veya yoğun stres halinde dayanaklılığı düşürebilmektedir. Haliyle durum beraberinde başarısızlığı tetikleyebilmektedir, yapılması gereken spor psikologları ve antrenörler için bu önemli süreç iyi tanımlanmalı sporcuya özel yöntemlerle bu durum aşılmalıdır.

1.11. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Eryücel (2018) yapılan çalışma psikolojik sağıamlık ile satranç sporcularının düşünme stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bilgiler 2017-2018 yıllarında üniversiteler arası satranç şampiyonasına dahil olan 54 kadın 147 erkek 201 satranç sporcusundan sağılanmış. Yapılan araştırma yurdumuzda Satrancın, spor ve eğitim başlığı altında çalışılan ilk çalışma olması yönünden önemlidir.

Yavuz (2019) 17 kadın ve 94 erkekten oluşan 111 bedensel engelli sporcu ile yaptığı araştırmada spor, engelliler için bilişsel ve psikolojik sağıamlığı pozitif yönde yönlendirmekte ve onların topluma ait olmalarını sağılamaktadır.

Bingöl (2015), psikolojik sağıamlığın branştan bağımsız olarak bedensel aktivitelerle geliştiğı ve olumsuz etkenlerden spor sayesinde uzaklaşılacağı öz saygı, isteklendirme, kendine güven duygularının bu yolla güçleneceğini ifade etmiştir.

Özdemir (2017) spor yapmayan kişiler ve sporcuları karşılaştırmış, sporcuların psikolojik sağıamlık ve olumlu düşünebilme yeterliliğinin spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğunu elde etmiştir.

Şahin, Yetim ve Çelik (2012), öz saygı, strese karşı mücadele, davranış ve duyguları denetleme, sosyalleşme ve psikolojik dayanıklılık için spor yapmanın faydalı olacağını söylemiştir.

Karaçam ve Pulur (2016) spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılıklarını incelemiş ve anlamlı bir netice elde edememiştir. Ancak fiziksel

etkinliklere katılımı yoğun düzeyde yüksek olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik pozitif yönde bir seyir göstermiştir.

Mumcu (2019) 339 erkek 176 kadının spor yapıp yapmama durumlarına göre stres seviyelerine bakmış ve meydana gelen neticeler doğrultusunda spor yapmayan kişilerin öz-yeterlilik algısı ve stres düzeyleri az ve spor yapan kişilerin mutlulukları fazla seviyelerde olduğu görülmüştür.

Makar (2016) sporla uğraşan öğrencilerle ilgili araştırmasında sporun kişinin öz-yeterlilik seviyesini yükselttiği, kişinin psikolojik ve biyolojik anlamda iyi olmasına yarar sağladığını elde etmiştir.

Yılmaz (2015) 'de Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri ile ilgili çalışmasın spor yapmanın, sosyalleşme ve mutluluk seviyeleriyle alakalı konu ele alınmış ve öğrencilerin, diğer fakültelerdeki öğrencilere oranla daha iyimser ve dışa dönük olduklarını tespit etmiştir.

1.12. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Oaten ve Cheng (2006) araştırmalarında 60 gün süresince devamlı ve muntazam bir şekilde fiziksel aktivite yapanları incelemişler ve öz- düzenleme becerilerinin arttığını tespit etmişlerdir. Stres seviyelerinde ve alkol, sigara kullanımlarında da azalma görülmüştür.

Yetişkinlerin spor aktivitelerini ele alan bir diğer araştırmada da sporun olumlu etkileri belirlenmiştir. McAuley, Mihalko ve Bane (1997) beş aylık bir egzersiz programı ile yetişkinleri araştırmışlardır. Sonuç olarak kişilerin benlik algısı ve egzersiz arasında pozitif yönde sonuçlar elde etmişlerdir.

McAuley, Blissmer, Katula, Duncan ve Mihalko (2000) Bir buçuk ay boyunca icra edilen bir spor planı ile kişilerin kendi uygunluğu ve kendi saygı seviyelerinde artış gözlemlemişlerdir.

Bailey(2006) beden eğitimi ve spor bölümündeki öğrencilerin spor aktivitelerinin onların sosyalleşmelerinde ve buna karşı tutumlarında ilerleme olduğunu tespit etmişlerdir.

Spor, kişilerin mutluluk ve iyi olma seviyelerine müspet anlamda katkı sağlamış (Khazaepool, Sadeghi, Majlessi ve Rahimi Foroushani 2015), sporla kişilerin fiziksel algısı ve psikolojik olarak iyi olma durumlarında pozitif gelişme görülmüştür. (Delextrat, Graham, Neupert ve Warner, 2016).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırma kapsamına giren öğrencilere ilişkin kişisel bilgilere ait frekans yüzde dağılımları Tablo 2.1’de sunulmuştur. Araştırmamızın bu bölümünde araştırma modeli, araştırmaya katılan evren ve örneklemin seçimi, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve elde edilen bilgilerin analizinde faydalanan istatistiksel teknikler belirtilmiştir.

Tablo 2.1 Örneklemi Oluşturan Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Değişken	Alt değişken	Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	155	42,0
	Erkek	214	58,0
Spor Branşı	Takım	190	51,5
	Kişisel	179	48,5
Okulu	Hacı Ethem Şerife Kavukçu Anadolu Lisesi	87	23,6
	Mehmet Cadıl Fen Lisesi	38	10,3
	Lokman Hekim Sağlık Teknik Meslek Lisesi	45	12,2
	Mesude Erol Memioğlu Meslek Lisesi	37	10,0
	Hasan Özdemirci Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi	38	10,3
	Şehit Yasin Ağaroğlu İmam Hatip Lisesi	45	12,2
	Antalya Anadolu Lisesi	79	21,4
Sınıf Düzeyi	9.Sınıf	38	10,3
	10. Sınıf	111	30,1
	11. Sınıf	159	43,1
	12. Sınıf	61	16,5

Tablo 2.1 incelendiğinde araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların 155’i (%42) kadın, 214’ü (%58) erkek öğrencidir. Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin tercih ettikleri spor branşlarına bakıldığında 190 (%51,5) öğrencinin takım, 179 (%48,5) öğrencinin ise kişisel sporlarla ilgilendiği görülmektedir. Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin 87’si (%23,6) Hacı Ethem Şerife Kavukçu Anadolu Lisesi’nde, 38’i (%10,3) Mehmet Cadıl Fen Lisesi’nde, 45’i (%12,2) Lokman Hekim Sağlık Teknik Meslek Lisesi’nde, 37’si (%10) Mesude Erol Memioğlu Meslek Lisesi’nde, 38’i (%10,3) Hasan Özdemirci Kız Anadolu İmam Hatip

Lisesi'nde, 45'i (%12,2) Şehit Yasin Ağaroğlu İmam Hatip Lisesi'nde, 79'u (%21,4) Antalya Anadolu Lisesi'nde öğrenim görmektedir. Ayrıca öğrencilerin 38'i (%10,3)9.Sınıf, 111'i (%30,1)10. Sınıf, 159'u (%43,1)11. Sınıf ve 61'i (%16,5)12. Sınıf düzeyindedir.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmamızda Cinsiyet, Egzersiz tercihi, Sınıf düzeyi ve Okul türü değişkenleri belirlenerek nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinin kullanılacağı betimsel bir araştırma olması amaçlanmıştır, kullanılacak ölçekler ise Gökmen Arslan tarafından geliştirilen Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Gönül Tekkurşun tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni ülkemizde Lisede Öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Bu gayeyle Antalya ili Korkuteli ilçesinde 6 Lise Muratpaşa ilçesinden 1 Lise 155 kadın 214 erkek öğrenci araştırmamıza dâhil edilmiştir.

2.3. Kişisel Bilgi Form

Araştırmamıza katılan lise öğrencilerinin cinsiyet, spor branşı, sınıf düzeyi ve ilgili okul türlerinin yer aldığı demografik bilgilerin olduğu sorulara yer verilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin, fiziksel aktivite katılım düzeylerinin ölçülmesi için Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından hazırlanan “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)”den yararlanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80'dir. Katılımcıların ölçekten yüksek puan almaları fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının müspet şekilde oldukları manasına gelmektedir. Bu bağlamda iştirakçilerin FAKMÖ'den aldıkları puanlar 1- 16 çok düşük, 17-32 düşük, 33-48 orta, 49- 64 yüksek, 65-80 çok yüksek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip olduklarını ifade etmektedir. Ölçeğin 3.,9.,13.,14.,15.,16. maddeleri aksi yönde maddelerdir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018). Öğrencilerin psikolojik sağlık seviyelerinin değerlendirilmesine ilişkin veriler ise “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği” nin Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından çalışması yapılmış 12 maddelik kısa form hali kullanılmıştır. Bu formun Türkçeleştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştiren Arslan (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin faktör yük değerleri .39 ile .88 arasında değişmekte ve iç tutarlılık katsayısı .84 bulunmuştur. Beşli likert yapıda olan ölçme aracı “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç

tanımlamıyor (1)” arasında derecelendirilmektedir. Yüksek puan yüksek sağlamlık düzeyini belirtmektedir.

2.5. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) 16 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek maddeleri “1-kesinlikle katılmıyorum” ile “5-kesinlikle katılıyorum” aralığında puanlanmaktadır. Tek kurşun Demir ve Cicioğlu’nun (2018) çalışmasında ölçeğin geneline yönelik hesaplanan güvenirlik katsayısı, 89’dur. Bu çalışmada hesaplanan değer ise Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.2 Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) Güvenirlik Analizi Sonuçları

Boyutlar	Cronbach Alpha Katsayısı
Genel Fiziksel Aktiviteye Katılım	.844

2.6. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Psikolojik sağlamlık Ölçeği, 12 maddeden oluşan tek faktörlü yapıdadır. “1m: Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.” ve “8m: Ailem zor zamanlarımda yanımdadır.” Ölçeğin maddeleri 5’li Likert “1-hiç tanımlamıyorum” ve “5-beni tamamen tanımlıyor” aralığında puanlanmaktadır. Arslan (2015) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin geneline yönelik güvenirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2.3 Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları

Boyutlar	Cronbach Alpha Katsayısı
Genel Psikolojik Sağlamlık	.829

2.7. Verilerin Analizi

Veriler analiz edilirken frekans, yüzde, standart sapma, ortalama, bağıl değişim katsayısı ile tek yönlü ANOVA analizi, bağımsız örneklem t-testi, basit doğrusal regresyon ile Pearson korelasyonu gibi tanımlayıcı istatistiksel metotlar uygulanmıştır.

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin analizinde elde edilen bulguların çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ve +1.5 Aralığında (Tabachnick ve Fidell, 2014) olup normallik ölçütlerini karşıladığı Tablo 2.4’te görülmektedir. Ayrıca veriler kayıp değerler, doğrusallık, normallik ve uç değerlere göre incelenmiş ve herhangi bir sorun tespiti yapılmamıştır.

Tablo 2.4 Normallik

Değişkenler	Betimsel İstatistik	
	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Sağlamlık	-,556	,405
Fiziksel Aktiviteye Katılım	-,161	-,418



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışma kapsamında oluşturulan araştırma sorularına dair ulaşılan bulgular yer almaktadır.

3.1. Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi

Öğrencilerin fiziksel aktivite katılım düzeylerini belirlemeye yönelik kullanılan Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) maddeleri bazında elde edilen puanlara ilişkin ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1 Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

Madde	$\bar{X}$	Ss
Kendimi İyi Hissettirir	4,1030	1,06077
Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	3,7209	1,01651
Beni huzursuz eder.	4,3821	,92830
Beni çok eğlendirir.	4,3604	,94562
Kendime olan güveni artırır.	4,4390	,80568
Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	4,1951	,99448
Okulda adımın tanınmasını sağlar.	3,9864	1,01206
Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.	3,6829	1,14196
Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.	3,8211	1,14231
Arkadaşlarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.	3,7913	1,22356
Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.	3,7507	1,17152
Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.	3,4770	1,18190
Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.	4,2439	1,16102
Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.	3,7507	1,22148
Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.	4,1165	1,02149
Emin değilim, aslında çok da umrumda değil.	4,2087	1,13604

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden elde edilen puanların ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.2 Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Genel Tanımlayıcı İstatistikler

Boyut	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Ölçek Geneli	59,7859	8,81977	-,161	-,418

Tablo 3.2 incelendiğinde Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinin geneline ilişkin elde edilen puan ortalamasına ($\bar{X} = 59.78$) göre öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilebilir.

3.2. Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi

Öğrencilerin örgütsel dayanıklılığa yönelik algı düzeylerinin incelenmesi amacıyla kullanılan Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin maddeleri bazında elde edilen puanlara ilişkin ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 3.3’de gösterilmiştir.

Tablo 3.3 Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

Madde	$\bar{X}$	Ss
Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	4,2358	,91260
Eğitim almak benim için önemlidir	4,3631	,80982
Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımdan kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı) .	3,8997	1,13646
Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım	4,2927	,79808
Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)	3,8103	,96785
Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim	4,1491	,87973
Kendimi okuluma ait hissediyorum.	3,6883	1,19914
Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	4,5068	,87885
Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	4,1951	,98900
Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır	3,7209	1,14238
Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	4,0623	,95492
Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum	4,0000	1,07339

Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden elde edilen puanların ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 3.4’de gösterilmiştir.

Tablo 3.4 Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Geneline İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Boyut	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Ölçek Geneli	48,9241	6,96300	-,556	,405

Tablo 3.4 incelendiğinde Psikolojik sağlamlık Ölçeğinin geneline ilişkin elde edilen puan ortalamasına ($\bar{X} = 48.92$) göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu ifade edilebilir.

3.3. Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Öğrencilere İlişkin Değişkenlere Göre İncelenmesi

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel yönden anlamlı farklılığın var olup olmadığı bağımsız grup t-testi ile karşılaştırılmış olup elde edilen sonuçlar Tablo 3.5’de gösterilmiştir.

Tablo 3.5 Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Fiziksel Aktiviteye Katılım	Kadın	155	58,4194	8,68561	2,552	367	.98
	Erkek	214	60,7757	8,80387			

Tablo 3.5’de gösterildiği üzere öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ) genelinde [$t(367)=2.55$; $p>.05$] cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

3.4. Spor Branşı Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin tercih ettikleri spor branşına göre istatistiksel yönden anlamlı farklılığın var olup olmadığı bağımsız grup t-testi ile karşılaştırılmış olup elde edilen sonuçlar Tablo 3. 6’da gösterilmiştir.

Tablo 3.6 Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Spor Branşı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

	Spor Branşı	n	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Fiziksel Aktiviteye Katılım	Bireysel	190	59,8158	8,88032	.067	367	.79
	Takım	179	59,7542	8,77982			

Tablo 3.6’da gösterildiği üzere öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ) genelinde [$t(367)=.067$; $p>.05$] spor branşı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

3.5. Okul Türü Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 3.7 Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Okul Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikleri

	Okul Türü	N	$\bar{x}$	Ss
Fiziksel Aktiviteye Katılım	1. Hacı Ethem Şerife Kavukçu Anadolu Lisesi	87	62,9310	7,90171
	2. Mehmet Cadıl Fen Lisesi	38	63,3947	8,41022
	3. Lokman Hekim Sağlık Teknik Meslek Lisesi	45	55,7778	8,02804
	4. Mesude Erol Memioğlu Meslek Lisesi	37	61,2162	10,42203
	5. Hasan Özdemirci Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi	38	58,5263	7,75551
	6. Şehit Yasin Ağaroğlu İmam Hatip Lisesi	45	58,8000	7,24443
	7. Antalya Anadolu Lisesi	79	57,3671	9,22535

Tablo 3.8 Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Okul Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	F	p	Anlamlı Fark
Fiziksel Aktiviteye Katılım	Gruplar arası	2720,345	6	6,336	*,000	1-3, 1-5, 1-6, 1-7
	Gruplar içi	25905,741	362			2-3, 2-5, 2-6, 2-7,
	Toplam	28626,087	368			4-7,

* $p<.05$

Tablo 3.7 ve 3.8 incelendiğinde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin ölçek genelinde $F(6, 362)= 6.336$; $p <.05$ okul türü değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik LSD testleri gerçekleştirilmiş ve söz konusu farklılığın ölçek genelinde Hacı Ethem Şerife Kavukçu Anadolu Lisesi ($\bar{X}=62,93$) ve Mehmet Cadıl Fen Lisesi ($\bar{X}=63,39$) öğrencilerinin Lokman Hekim Sağlık Teknik Meslek Lisesi ($\bar{X}=55,77$), Hasan Özdemirci Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=58,52$), Şehit Yasin Ağaroğlu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=58,80$), Antalya Anadolu Lisesi ($\bar{X}=57,36$) öğrencilerine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ortalama puanlarının anlamlı düzeyde pozitif yönde farklılık gösterdiği ayrıca Mesude Erol Memioğlu Meslek Lisesi ($\bar{X}=61,21$) öğrencilerinin de Antalya Anadolu Lisesi ($\bar{X}=57,36$)

öğrencileri fiziksel aktivite katılım motivasyonu puanları açısından pozitif yönlü anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p < .05$).

3.6. Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin sınıf düzeyine göre istatistiksel yönden anlamlı farklılığın var olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmış olup gruplar arasındaki farklılıklarda varyans homojenliği sağlandığından LSD testi tercih edilmiştir. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.9 ve 3.10'da gösterilmiştir.

Tablo 3.9 Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikleri

	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss
Fiziksel Aktiviteye Katılım	1) 9. Sınıf	38	56,1842	5,82564
	2) 10. Sınıf	111	59,4324	8,88064
	3) 11. Sınıf	159	60,5912	9,12932
	4) 12. Sınıf	61	60,5738	9,01750

Tablo 3.10 Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	F	p	Anlamlı Fark
Fiziksel Aktiviteye Katılım	Gruplar arası	647,787	3	2,817	,039*	1-2, 1-3, 1-4
	Gruplar içi	27978,299	365			
	Toplam	28626,087	368			

* $p < .05$

Tablolar incelendiğinde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri $F(3, 365) = 2.817$; $p < .05$ ölçeğin genelinde sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p > .05$). Tablo 3.9 ve 3.10 incelendiğinde 9. Sınıf ($\bar{X} = 56.18$) öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri 10. Sınıf ($\bar{X} = 59.43$), 11. Sınıf ($\bar{X} = 60.59$) ve 12. Sınıf ($\bar{X} = 60.57$) öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri ortalama puanlarına göre istatistiksel olarak negatif yönlü ve anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

3.7. Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Öğrencilere İlişkin Değişkenlere Göre İncelenmesi

3.7.1. Cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel yönden anlamlı farklılığın var olup olmadığı bağımsız grup t-testi ile karşılaştırılmış olup elde edilen sonuçlar Tablo 3.11’de gösterilmiştir.

Tablo 3.11 Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Ortalama Psikolojik Sağlamlık	Erkek	214	49,5093	6,87428	1,904	367	,693
	Kadın	155	48,1161	7,02588			

Tablo 3.11’de gösterildiği üzere öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin ortalama puanları [$t(367)=1.904$; $p>.05$], cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p >.05$).

3.7.2. Spor Branşı Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin tercih ettikleri spor branşına göre istatistiksel yönden anlamlı farklılığın var olup olmadığı bağımsız grup t-testi ile karşılaştırılmış olup elde edilen sonuçlar Tablo 3.12’de gösterilmiştir.

Tablo 3.12 Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Spor Branşı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

	Spor Branşı	n	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Ortalama Psikolojik Sağlamlık	Kişisel	179	48,8212	6,64521	,275	367	.881
	Takım	190	49,0211	7,26589			

Tablo 3.12’de gösterildiği üzere öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin ortalama puanları [$t(367)=.275$; $p>.05$], spor branşı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

3.7.3. Okul Türü Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 3.13 Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Okul Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikleri

	Okul Türü	N	$\bar{x}$	Ss
Ortalama Psikolojik Sağlamlık	1. Hacı Ethem Şerife Kavukçu Anadolu Lisesi	87	51,0575	6,75890
	2. Mehmet Cadıl Fen Lisesi	38	52,7105	5,40224
	3. Lokman Hekim Sağlık Teknik Meslek Lisesi	45	47,1778	5,82038
	4. Mesude Erol Memioğlu Meslek Lisesi	37	49,4595	8,31864
	5. Hasan Özdemirci Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi	38	48,4211	6,31014
	6. Şehit Yasin Ağar oğlu İmam Hatip Lisesi	45	48,5111	6,55959
	7. Antalya Anadolu Lisesi	79	45,9747	6,87988

Tablo 3.14 Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Okul Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	F	p	Anlamlı Fark
Ortalama	Gruplar arası	1793,123	6	6,741	*,000	1-3, 1-5, 1-6, 1-7
Psikolojik	Gruplar içi	16048,752	362			2-3, 2-4, 2-5, 2-6, 2-7,
Sağlamlık	Toplam	17841,875	368			4-7, 6-7

*p<.05

Tablo 3.13 ve 3.14 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ölçek genelinde $F(6, 362) = 6.741$; $p < .05$ okul türü değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik LSD testleri gerçekleştirilmiş ve söz konusu farklılığın ölçek genelinde Hacı Ethem Şerife Kavukçu Anadolu Lisesi ($\bar{X}=51,05$) ve Mehmet Cadıl Fen Lisesi ($\bar{X}=52,71$) öğrencilerinin Lokman Hekim Sağlık Teknik Meslek Lisesi ($\bar{X}=47,17$), Hasan Özdemirci Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=48,42$), Şehit Yasin Ağaroğlu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=48,51$), Antalya Anadolu Lisesi ($\bar{X}=45,97$) öğrencilerine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri ortalama puanlarının anlamlı düzeyde pozitif yönde farklılık gösterdiği ayrıca Mehmet Cadıl Fen Lisesi ($\bar{X}=52,71$) öğrencilerinin, Mesude Erol Memioğlu Meslek Lisesi ($\bar{X}=49,45$) öğrencilerinden bu öğrenciler ve Şehit Yasin Ağaroğlu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=47,17$) öğrencilerinin de Antalya Anadolu Lisesi ($\bar{X}=45,97$) öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları açısından pozitif yönlü anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p < .05$).

3.7.4. Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre istatistiksel yönden anlamlı farklılığın var olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmış olup gruplar arasındaki farklılıklarda varyans homojenliği sağlandığından LSD testi tercih edilmiştir. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.15 ve 3.16’da gösterilmiştir.

Tablo 3.15 Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikleri

	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss
Ortalama Psikolojik Sağlık	1) 9. Sınıf	38	46,2895	5,43715
	2) 10. Sınıf	111	48,6937	7,22847
	3) 11. Sınıf	159	49,1195	7,36427
	4) 12. Sınıf	61	50,4754	5,78679

Tablo 3.16 Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	F	p	Anlamlı Fark
Ortalama Psikolojik Sağlık	Gruplar arası	422,531	3	2,951	*,033	1-3, 1-4
	Gruplar içi	17419,344	365			
	Toplam	17841,875	368			

*p < .05

Tablo 3.15 ve 3.16 incelendiğinde 9. Sınıf ($\bar{X}$ =46.28) öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri 11. Sınıf ($\bar{X}$ =49.11) ve 12. Sınıf ($\bar{X}$ =50.47) öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ortalama puanlarına göre sayısal olarak negatif yönlü ve anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p > .05). Elde edilen sonuçlara göre sınıf düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlık düzeyinin de yükseldiği ifade edilebilir.

3.8. Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri Ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Öğrencilerin fiziksel aktivite katılım motivasyonları ve psikolojik sağlık seviyeleri arasındaki bağlantının belirlenebilmesi amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.17’de gösterilmiştir.

Tablo 3.17 Fiziksel Aktivite Katılım Motivasyonları ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	$\bar{X}$	Ss	Fiziksel Katılım	Psikolojik Sağlamlık
Fiziksel Katılım	59,7859	8,81977		
Psikolojik Sağlamlık	48,9241	6,96300	.46**	

** $p < .001$; $N=369$

Korelasyon katsayısının mutlak değerinin 1.00 olması mükemmel düzeyde, 1.00-0.70 arası yüksek, 0.70-0.30 orta düzeyde, 0.30- 0.00 düşük düzeyde ilişki olarak yorumlanır (Büyüköztürk, 2020: 32). Tablo incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi ile; psikolojik sağlamlık düzeyi arasında orta seviyede ve pozitif yönlü bir bağlantı bulunmaktadır ($r = .46$, $p < .001$).

3.9. Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyinin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Bulgular

Tablo 3.18 Fiziksel Aktiviteye Katılımın Psikolojik Sağlamlık Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	sh	β	t	p
Psikolojik sağlamlık	.583	.059	.460	10.778	.000

$R=.460$ $R^2=.212$ $F=98.624$ $p=.000$

Tablo 3.18’de, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini orta seviyede açıkladığı görülmektedir ($R=.460$, $R^2=.212$, $F=98.624$, $p<.01$). Regresyon eşitliğinde psikolojik sağlamlık ile fiziksel aktivite katılımının orta düzeyde ve müspet manada bağlantılı olduğu sonucuna varılmaktadır ($\beta=.460$, $p<.01$). Bu bulgulara göre, araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarındaki varyansın yaklaşık %21’ini açıklamaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde ise yapılan araştırmamız neticesinde Fiziksel Aktivite yapan Orta öğretim öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık düzeylerini araştırmak bu konuyla ilgili verileri inceleme gayesiyle ilgili araştırmanın problemine dair neticeler tartışılmıştır.

Araştırmanın ana sorunu olan “Ortaöğretim (Lise) öğrencilerinin Fiziksel aktivite yapması onların psikolojik sağlamlıklarını belirlemede anlamlı düzeyde farklı mıdır?” sorusuna alakalı sağlanan bilgilerin neticesine dair fiziksel aktiviteye iştirak etme türünün öğrencilerin psikolojik dayanıklılık arasında sayısal olarak önemli bir değişiklik belirlenmiştir. Tablo 4’te yer alan analiz sonuçlarında Fiziksel Aktiviteye katılan öğrencilerin “psikolojik dayanıklılık” düzeyleri yüksektir.

Fiziksel aktivitelere iştirak eden bireylerin, kendilerini biyolojik ve ruhsal anlamda pozitif hissetmeleri neticesinde (Tsaur, Hsiao, ve Yen, 2013), stresin meydana getirdiği kaygılardan uzaklaştığı, olumlu benlik algılarının ve bireylerin toplumsallaşma deneyimlerinin geliştiği elde edilmiştir.(Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003).

Bedensel sağlığın korunmasıyla beraber psikolojik sağlamlık düzeyinin ilerlemesinde de etkili olan esas unsurlar kendini kontrol etme ve tertip hüneri olarak gösterilmektedir (Coastworth ve Masten, 1998). Elde edilmiş çalışmaların bilgileri göz önüne alındığında tertipli ve devamlı olarak yapılan fiziksel aktivitelerin kendini kontrol etme yeteneğini de geliştirdiğiyle karşılaşılmaktadır. Misal olarak Oaten ve Cheng (2006) yaptıkları çalışmada altmış gün müddetle iştirakçilere devamlı fiziksel aktivite yaptırmışlar ve neticesinde iştirakçilerin benlik-düzenleme kabiliyetlerini ilerlettikleri neticesini elde etmişlerdir.

Bir diğer deneysel araştırmada ise (Andrade, Coutinho, Mata, Silva, Vieira, vd., 2010) aşırı kilo sorunu olan (obezite) iştirakçi üç aylık fiziksel aktivite planı hazırlanmış ve neticesinde araştırmaya katılan aşırı kilo sorunu yaşayan bireylerde kilo kontrolü elde etme ve istenilen kiloyu muhafaza etmede başarılı sonuç elde ettiği görülmüştür. Devamlı ve tertipli fiziksel aktivitelere katılan kişilerde kişinin karşılaştığı zorlu süreçlerde, uyuşturucu (kişiye anlık mutluluk veren maddelerin kullanımı) konusunda engelleme ve bu süreçte kişinin toplumsal hayata katılımda daha olumlu uyum sağlamaları konusunda yardımcı olmaktadır.(Şahin, 1994).

Dayanıklılığın ilerlemesi için belirtilen önemli unsurlardan birisi kişinin yaşadığı çevreye uyum sağlaması pozitif ilişkiler meydana getirmesi ve toplumsallaşma anlamında yeterli olması belirtilmektedir.

Kişilerle müspet duygu, bireyi stresli hayat unsurlarına karşı uzlaşmacı hale getirmede yardımcı olmaktadır. (Coastworth ve Masten, 1998). Fiziksel etkinlikler kişilerin ihtiyacı olan topluluklara iştirak etmelerine ve bireylerin içinde bulundukları sosyal gruplarda iletişim yeteneklerini ilerletmede bu sayede de kişilerin enerjilerini daha fazla sosyal ortamda bulunarak deşarj olmalarına imkân vermektedir.(Alword ve Grados, 2005).

Araştırmamıza düzenli fiziksel aktiviteye dâhil olanların olumsuz durum ve koşullara karşı koymada bir nevi bariyer görevi görmede ve hızlı bir şekilde olumsuz duygu durumlarının yarattığı oluşumları azaldığı gösterilmiştir. (Harvey, Hatch, Mykletun, Øverland, Wessely vd., 2017). Yapılan benzer araştırmalar göz önüne alındığında da bu neticeyi destekler manada neticelere ulaşılması mümkün olabilmektedir; Bailey (2006) yapılan geniş literatür araştırmasında Spor akademisinde eğitim gören öğrencilerin katıldıkları fiziksel aktivitelerin, eğitim görenlerin toplumsallaşma becerilerini ilerlettiğini ve toplumsallaşmayla ilgili davranışlarında ilerleme elde ettiği neticesine varılmıştır. Yurdumuzda yapılmış olan gözlemlere bakıldığında ise bireysel veya takım spor branşlarıyla ilgilenen öğrencilerin hiçbir fiziksel egzersize katılmayan öğrencilere göre sosyallik(iletişim) becerilerinin (arkadaşlık edinme) daha yüksek bir farka varılmıştır. (Yıldırım ve Özcan, 2011). Diğer bir çalışmada ise üniversite öğrencileri dört aylık bir doğa sporlarıyla ilgili bir eğitime alınmışlar ve verilen eğitim neticesinde eğitime iştirak eden öğrencilerin sosyal yetenek seviyeleri belirlenmeye çalışılmış bununla alakalı öğrencilerin ilişki kurmak ve toplu bir şekilde faaliyet yapma yetenekleri edinmede pozitif olumlu yönde bir aşama kaydettikleri gözlenmiştir (Beyazıt, Kurt, Taşkiran, ve Yenigün, 2012).

Bahse konu olan çalışmaların gösterdiği gibi fiziksel faaliyetler bireylerin toplumsallaşmalarına yardım etme hususunda etkili olduğu ve bireylerin maruz kaldığı yıkıcı ruhsal vakalarla baş etme konusunda daha güçlü ve neticesinde kişinin kendini toparlayarak kendilerini daha değerli ve başarılı hissetmeleri sonucuna ulaşmışlardır.(Coastworth ve Masten, 1998). Bu da psikolojik sağlamlığın tasviri ile paralellik aksettirmektedir. Kararımak ve Çetinkaya (2011)inceledikleri çalışmada psikolojik dayanıklılık ve kendilik değeri arasında kuvvetli 2bir münasebet olduğunu elde edilen çalışmaları neticesinde belirtmişlerdir. Fiziksel aktiviteler ve psiko-sosyal değişkenlerin arasındaki bağlantıyı inceleyen çalışmalara göz önüne alındığında fiziksel etkinliklerin bireylerin benlik saygısını müspet şekilde kişinin daha mutlu ve başarılı kıymetli hissettiğini ortaya çıkartmışlardır. Whitehead, Corbin ve Fox (1997), fiziksel etkinliklerin düzenli bir şekilde yapılması neticesinde kişinin fiziksel benlik saygını müspet şekilde etkileyeceğini ve bireyin isteklendirmeyi geliştirebileceğini ifade etmişlerdir.

Yurdumuzda Gün (2006)'ün elde edilen bilgiler sonucundaki incelemesinde ise püberte

çağında fiziksel aktiviteye katılan ergenlerin ve fiziksel aktiviteye katılmayan ergenlere nazaran benlik saygılarının daha üst seviyede olduğunu ifade etmiştir. Bu araştırmaya benzer bir başka çalışmada ise Slutzky ve Simpkins (2009), yaptıkları inceleme neticesinde fiziksel etkinliklere katılan çocukların benlik saygı seviyelerinin daha yüksek seviyede olduğu neticesine varmışlardır. Fiziksel aktivitelerin özellikle çocuk ve ergenler için psiko-sosyal topluluklara dâhil olmalarına imkân verirken aynı zamanda da onların elde ettikleri başarıların ve gayretlerin onay alması ve ilerleyen süreçlerde muvaffak olmaları konusunda değerli olduğu görülmektedir.(Alword ve Grados, 2005).

Reşit olan bireyler hakkında elde edilen incelemelerde da fiziksel aktivitelerin müspet etkilerini belirten neticelere varılmıştır. McAuley, Mihalko ve Bane (1997) tarafından yapılan bir araştırmada ise reşit olan bireyler üstüne beş aylık bir egzersiz planı icra edilmiş ve neticeler göz önüne alındığında reşit olan bireylerin olumlu benlik algısı tarafında neticeler elde edilmiştir. Yapılan çalışmaya benzer şekilde bu sefer bir buçuk aylık bir fiziksel aktivite planı icra edilmiş reşit olan bireylerin yeterlilik ve olumlu benlik algısı konusunda anlamlı farklar elde edilmiştir. (McAuley ve diğerleri, 2000).

Mallı (2018) lise düzeyinde eğitim veren kurumlarda okul spor organizasyonlarına dahil olan ve dahil olmayan öğrencilerin saadet seviyelerinin incelenmesi başlığı altındaki araştırmasında kesiti okullar göz önüne alınarak incelenmiştir. Yapılan inceleme neticesinde elde edilen veriler göz önüne alındığında okullar arası spor organizasyonlarına katılan öğrencilerin ruhsal durumlarının önemli düzeyde olumlu etkilendiğine ve fiziksel aktivitelerin yapılmasının desteklenmesi hususunda görüş bildirilmiştir.

Göz önüne alınan araştırma neticelerini incelediğimizde araştırmamızı destekleyen neticeler çıkmıştır. Yaptığımız çalışma neticesinde çalışmamıza benzer aksi yönde neticeler ile bulunmamıştır.

Konuyla alakalı çalışmalar göz önüne alındığında ortaya çıkan neticeler çalışmalar değerlendirildiğinde kaynaklanan neticeler ve kavramsal çerçevede belirtilen bilgiler görülmektedir ki fiziksel etkinliklerin kişinin bedensel müspet benlik algısını geliştirmesine ve bedensel anlamda kendilerini değerli hissetmelerine bağlı psikolojik sağlamlık seviyelerinin gelişmesine katkı vereceği söylenebilir.

Çalışmaya iştirak eden öğrencilerin cinsiyet türü ile psikolojik sağlamlık seviyeleri arasında sayısal bir değişiklik yoktur. Çalışmadan elde edilen neticelere göre öğrencilerin Fakmö ölçek puanları okudukları okul türü açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir (Tablo 4). Tablo 11 ve 12 incelendiğinde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin ölçek genelinde $F(6, 362) = 6.336; p < .05$ okul türüne göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturduğu

görülmektedir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik LSD testleri gerçekleştirilmiş ve söz konusu farklılığın ölçek genelinde Hacı Ethem Şerife Kavukçu Anadolu Lisesi ($\bar{X}=62,93$) ve Mehmet Cadıl Fen Lisesi ($\bar{X}=63,39$) öğrencilerinin Lokman Hekim Sağlık Teknik Meslek Lisesi ($\bar{X}=55,77$), Hasan Özdemirci Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=58,52$), Şehit Yasin Ağaroğlu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=58,80$), Antalya Anadolu Lisesi ($\bar{X}=57,36$) öğrencilerine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ortalama puanlarının anlamlı düzeyde pozitif yönde farklılık gösterdiği ayrıca Mesude Erol Memioğlu Meslek Lisesi ($\bar{X}=61,21$) öğrencilerinin de Antalya Anadolu Lisesi ($\bar{X}=57,36$) öğrencileri fiziksel aktivite katılım motivasyonu puanları açısından müspet yönlü anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p < .05$).

Anadolu ve Fen liselerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılma oranı Meslek Lisesinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılma oranından daha yüksektir. Başka bir tanımla meslek liselerinde eğitim görenler ile Anadolu ve Fen liselerinde eğitim görenlere daha fazla serbest zaman fiziksel etkinliklere katılmada soruna sahip olmaktadır. Sebebi ise öğrenim gördükleri kurumun yanında öğrenim gördükleri alanda mesleki eğitim almaları bağlantılı olarak fiziksel etkinliklere devamlı iştirak edememeleri olduğu düşünülebilir. Beraberinde ise öğrenim gördükleri mesleki eğitim veren orta öğretim düzeyi kurumlarından peyderpey beden eğitimi spor derslerinin azaltılması da neden olmaktadır. Nedeni ise var olan bir olgu olan fizik aktivite yapma alışkanlıkları çocuk ve ergen çağlarda kazanılmaktadır. Ergenlerin aktif kişiler olarak öğrenim görmesi hayatı deneyimlemesi için fiziksel aktivitelere iştirak etme onlara fırsat verdikleri düşünülebilir. Tablolar incelendiğinde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri $F(3, 365) = 2.817$; $p < .05$ ölçeğin genelinde sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p > .05$). Tablo 13 ve 14 incelendiğinde 9. Sınıf ($\bar{X}=56.18$) öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri 10. Sınıf ($\bar{X}=59.43$), 11. Sınıf ($\bar{X}=60.59$) ve 12. Sınıf ($\bar{X}=60.57$) öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri ortalama puanlarına göre istatistiksel olarak negatif yönlü ve anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

Fiziksel aktiviteye katılım sınıf düzeyleri ilerledikçe 9uncu sınıftan 11inci sınıfa doğru yükselmekte bunu ise yetişkinliğe ilk adım olarak 9uncu sınıfta ilk sınıf olarak okul ortamına yeni alışması olarak açıklanabilir ve bu durum pozitif bir yönde 11inci sınıf dahil olarak fiziksel aktiviteye katılım artmaktadır, lakin bu durum son sınıfta fiziksel aktiviteye katılım 10 ve 11inci sınıflara göre azalmaktadır bunun nedeni ise 12nci sınıfın son sınıf olarak YKS sınavına hazırlık olarak düşünüldüğünde katılımın Yüksek Öğrenime Geçiş Süreci olarak değerlendirildiğinde katılım azalmış olduğu düşünülebilir. Aynı şekilde Tablo 17 ve 18 incelendiğinde

öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ölçek genelinde $F(6, 362) = 6.741$; $p < .05$ okul türü türüne göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik LSD testleri gerçekleştirilmiş ve söz konusu farklılığın ölçek genelinde Hacı Ethem Şerife Kavukçu Anadolu Lisesi ($\bar{X}=51,05$) ve Mehmet Cadıl Fen Lisesi ($\bar{X}=52,71$) öğrencilerinin Lokman Hekim Sağlık Teknik Meslek Lisesi ($\bar{X}=47,17$), Hasan Özdemirci Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=48,42$), Şehit Yasin Ağaroğlu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=48,51$), Antalya Anadolu Lisesi ($\bar{X}=45,97$) öğrencilerine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri ortalama puanlarının anlamlı düzeyde pozitif yönde farklılık gösterdiği ayrıca Mehmet Cadıl Fen Lisesi ($\bar{X}=52,71$) öğrencilerinin, Mesude Erol Memioğlu Meslek Lisesi ($\bar{X}=49,45$) öğrencilerinden bu öğrenciler ve Şehit Yasin Ağaroğlu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=47,17$) öğrencilerinin de Antalya Anadolu Lisesi ($\bar{X}=45,97$) öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları açısından pozitif yönlü anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p < .05$).

Okul türleri arasındaki anlamlı farklılığın olması ise Anadolu ve Fen liselerindeki Beden Eğitimi ve Spor derslerinin özellikle Meslek liselerine oranla fazla olması örneğin Meslek Liseleri ve İmam Hatip Liselerinin son sınıflarında Beden Eğitimi ve Spor derslerinin olmaması olarak açıklanabilir.

Tablo 19 ve 20 incelendiğinde 9. Sınıf ($\bar{X}=46.28$) öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri 11. Sınıf ($\bar{X}=49.11$) ve 12. Sınıf ($\bar{X}=50.47$) öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ortalama puanlarına göre istatistiksel olarak negatif yönlü ve anlamlı bir değişkenlik göstermemektedir ($p > .05$). Elde edilen sonuçlara göre sınıf düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeyinin de yükseldiği ifade edilebilir. Psikolojik Sağlamlık ölçeğinin sonuçlarının sınıf düzeyinde farklılaşmasının sebebi ise her geçen yıl elde edilen deneyimlerin artması neticesinde Psikolojik sağlamlığın Pozitif yönde ilerlediğin düşünülebilir.

Tüm elde edilen bilgiler göz önüne aldığımızda orta öğretim kurumlarında (Lise düzeyinde) eğitim gören öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları sınıf grupları (Gümüş ve diğ 2014) ve okudukları okul türü açısından değişkenlik ifade etmektedir. Değişkenlerin kadınların erkeklere oranla, meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin diğer okul türlerinde eğitim görenlere oranla daha fazla aktivite yapma engelleriyle maruz kaldıkları ortadadır. Modern çağın getirdiği hareketsizliğin bir sonucu olarak ruhsal rahatsızlıklarla beraber şişmanlıkla savaşta en randımanlı usullerden biri olan fiziksel aktiviteye iştirakin artması için öncelikle iştirake mani olan sebeplerin belirlenmesi ve bunların bertaraf edilmesi önemlidir.

Bu gayeyle ilerleyen süreçte değinilecek araştırma ve çalışmalarda fiziksel aktivite

kısıtlayıcı sebeplerine uygun çözümler belirlenmeli ve bu sorunların ortaya çıkmamasına yönelik çalışmalar desteklenmelidir.(Gümüş vd. 2014)



SONUÇ

Ortaöğretim (lise) öğrencilerinin Fiziksel aktiviteye iştiraklerine göre psikolojik dayanıklılık seviyelerinin belirlenmesi gayesiyle yapılan bu çalışmanın neticeleri altta belirtilmiştir.

1. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumu farklılığı ile “psikolojik sağlamlık” seviyeleri ile sayısal olarak anlamlı bir fark vardır.
2. Öğrencilerin cinsiyet türü ile “psikolojik sağlamlık seviyeleri ” arasında sayısal olarak bir fark yoktur.
3. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma gayesi değişkeni (bireysel ve takım) ile “psikolojik sağlamlık seviyeleri ” arasında sayısal olarak değişiklik yoktur.
4. Öğrencilerin Okul türleri ‘psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktiviteye katılım ” arasında Sayısal olarak anlamlı bir fark vardır.
5. Öğrencilerin, Sınıf Düzeyleri “psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktiviteye katılım” puanları arasında sayısal yönden müspet yönde bir bağlantı vardır.

Çalışma neticesinde elde edilen bilgilerden hareketle alttaki tavsiyeler verile bilinir;

- Bu araştırma Antalya ili Merkez ilçeden 1 Korkuteli ilçesinden 6 lise öğrencileri ile sınırlı kaldığından ötürü farklı bölgelerde okuyanlarla da çalışmalar yürütülebilir.
- Araştırmanın kesiti lisede(ortaöğretim) eğitim alan öğrencilerden meydana gelmektedir. Fakat lise öğrencilerine yönelik gen ellenebilir sağlamak açısından yurt sathında değişik bölgelerden sağlanacak devlet okulları ve özel okullarında dâhil olduğu bir kesitte ele alınması önerilmektedir.
- Bu çalışmadaki bireysel bilgi modelinde yer alan soruların türü artırılıp farkı sorularla psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktivite bağlantısı değerlendirile bilinir.
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyelerini yükseltmek için fiziksel etkinlikler artırarak teşvik edile bilinir.
- Bu araştırma temel esaslı bir şekilde bütünsel uygulanabilir. Fiziksel aktivitelerin öğrencilerin öğrenim yaşamı boyunca münasebeti incelenebilir.
- Bireysel sporlardaki sporcular sosyal destek alabilir.

KAYNAKÇA

- Abadie, B. R. and Brown, S. P. (2010). *Fiziksel Aktivite yapmak Erken Çocukluk Eğitime Dahil Edildiğinde Akademik Başarıyı ve Sağlıklı Bir Yaşam Tarzını Çevrimiçi Toplum Politikaları Forumu* (Vol. 2010, No. 5). Oxford Konferans Serisi. 406 West Florida Avenue, Urbana, IL 61801.
- Açıkgöz K. Ü. (2005). *Etkili Öğrenme ve Öğretme*, İzmir, Eğitim Dünyası Yayınları, 36.
- Aittasalo M. Vaha-Ypya H. Vasankari T. Husu P. Jussila AM. ve Sievanen H. (2015). *Spor Bilimi, Tıp ve Rehabilitasyon*, 7, 18.
- Akandere, M. (1999). Kaygı ile Başa Çıkma Sporun Etkisinin Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi*, 1(1), 21-24.
- Alword, M. K. and Grados, J. J. (2005). *Çocuklukta Dayanıklılığı Geliştirmek: A*
- Andrade, A. M., Coutinho, S. R., Silva, M. N., Mata, J., Vieira, P. N., Minderico, C. S., Melanson, K. J., Baptista, F., Sardinha, L. B. And Teixeira, P. J. (2010). *Fiziksel aktivite kilo verme üzerine düzenli yeme alışkanlığı kazanılmasına yardım eder.*
- Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. (2011). Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 120-132.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Artal, M. Sherman, C. (1998). *Depresyona Karşı Egzersiz* S 55-70.
- Asmundson, J. J., Taylor, S. Sağlık kaygısı, COVID-19 gibi viral salgınlara verilen tepkileri nasıl etkiler: Tüm karar vericilerin, sağlık yetkililerinin ve sağlık profesyonellerinin bilmesi gerekenler. *Anksiyete Bozuklukları Dergisi*, 71, Makale 102211
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Bailey, R. (2006). Okullarda Beden Eğitimi ve Spor: Faydaları ve Neticeleri Üzerine İnceleme
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan (Ergen) ve egzersiz*. (1. Baskı). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Ygünleri, Dünyevi Aktivite Bilgi Serisi.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, İkizler C, and Özcan, A. O. (ed.), (ss: 16-172)
- Benard, B. (1991). *Çocuklarda Fiziksel Elastikiyeti Geliştirmek: Ailede, Okulda ve Toplumda Muhafaza Edici Unsurlar*. Portland: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Bielemann, R. M, Martinez-mesa, J. Gigante D.P. (2013). *Yaşam süreci ve kemik kütlesi*

sırasında fiziksel aktivite: genç yetişkinlerle kohort çalışmalarından elde edilen yöntem ve bulguların sistematik bir şekilde gözden geçirilmesi.

- Bingöl, E. (2015). *Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Muğla.
- Birkhead, G. S. ve Vermeulen, K. (2018). *Afet Müdahale İşgücüne Yönelik Psikolojik İlk Yardım Eğitiminin Sürdürülebilirliği*. 108, 381–382.
- Bolig, R. and Weddle, K. D. (1988). *Hastanede tedavi olanların çocukların Psikolojik Sağlamlıkları* 16(4), 255-260
- Borges, T. T., Hallal P. C., Silva, I. C., Mielke, G. I., Rombaldi, A. J., Barros, F. C. (2015). *Fiziksel Aktivite ve Sağlık Alanında Bilgi ve Uygulama Arasındaki İlişki. Fiziksel Aktivite ve Sağlık Dergisi*, 12(7), 1005–1009.
- Brown, J. D. and Siegel, J. M. (1988). *Hayat Stresinin Engelleyicisi olarak Egzersiz, Ergen Sağlığına İlişkin İleriye Dönük Bir Çalışma*, 7 (4), 341-353.
- Bulthuis, T. J. (2008). *Geçmişe yönelik mülakatlarda ortaya çıkan öğrenme zorluğu yaşayan kolej ve üniversite öğrencilerinin dayanıklılık unsurları*. Yüksek Lisans Tezi BrockUniversity, Ontario
- Cai, W., Tang, D., Gao, Y., Yang, W., Chen, S., Gao, L., Jia, C., Li, L. (2020). *Çin Halk Cumhuriyetinin güneyindeki öğrenim gören üniversite öğrencilerinin arasındaki Fiziksel etkinliklere bağlı sakatlanma ve yaralanmaların özellikleri ve bağlantıları*, 1–9.
- Christoffersen T., Winther, A., Nilsen, O. A., Ahmed, L. A., Furberg. A.S., Grimnes, G., Emaus, N. (2015). *Ergenlik döneminde fiziksel aktivitenin sıklığı ve yoğunluğu kemik üzerinde bir etkiye sahip midir? BMC Spor Bilimi, Tıp ve Rehabilitasyon*, 7(1),26.
- Coleman, J. And Hagell, A. (2007). *Püberte çağında riziko ve dayanıklılığın doğası*. ss. 1-17), West Sussex: John Wiley&Sons.
- Csikszentmihalyi, M. and Hunter, J. (2003). *Gündelik Hayatta Saadet Bu kesitin Deneyimlenmesi, Mutluluk Araştırmaları Dergisi* 4(2), 185-199.
- Currier, D.; Lindner, R.; Spittal, M.J.; Cvetkovski, S.; Pirkis, J.; English, D.R *Erkeklerde Fiziksel Egzersiz ve Depresyon: Var olan depresyon olasılığını en aza indiren fiziksel aktivite süresi ve sıklığı* (2020, 260, 426–431.)
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir

- Dalene, K. E., Anderssen, S. A., Anderssen, L. B., Steene-Johannessen, J., Ekelund, U., Hansen, B. H., Kule, E. (2018). Çocuklarda ve ergenlerde uyku, ekran süresi, aktif okul seyahati, spor/egzersiz katılımı ve fiziksel aktivite arasındaki kesitsel ve ileriye dönük ilişkiler. *BMC Public Health*, 18, 1–10.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S. And Neupert, E. (2016). Zumba Temelli 8 Haftalık Bir Egzersiz, Sağlıklı Kadınlarda Aerobik Zindeliği ve Psikolojik Sağlığı İyileştiriyor. 13(2), 131-139.
- Dishman R. K., Berthoud H. R., Cotman, C. W., Edgerton, V. R., Fleshner, M. R., Gandeia, S. C., Zigmond, M. J. (2006). *Spor Hekimliği Güncellemesi*.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. (2. Baskı) (ss. 49-128) içinde. Adana: Nobel Kitabevi
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Mutluluk İyi olma Dergisi*, 3(1), 93-102.
- Dryfoos, J. G. (1990). *Riziko Altındaki Ergenlerin yaygınlığı ve Önlenmesi*. Oxford: Oxford University Press.
- Eakman, A. M., Kinney, A.R., Schierl, M. L., Henry, K. L. (2019). Öğrenci servis üyelerinde/gazilerde akademik performans: Eğitimci özerkliği desteğinin, akademik öz-yeterliğin ve akademik sorunların etkileri. *Educ. Psychol*, 39, 1005–1026.
- Eliöz, M. (2013). *Spor Alışkanlığının Öğrencilerin Akademik Başarılarına Etkisi*, 188-194.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erim, V. & Küçük, H. (2017). Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 25(1), 147-157
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*, İstanbul, Filiz Kitabevi.
- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Eryücel, E. M. (2018). *Satranç Sporcularında Psikolojik Dayanıklılık ve Düşünme Stilleri Arasındaki İlişki* 22-23.
- Fergus, S. & Zimmerman, M. A. (2005). Ergen elastikiyeti: Risiko karşısında sağlıklı gelişimi anlamak için bir çerçeve, 26, 399-419.
- Galli, N. and Vealey, R. S. (2008). “Sıkıntıdan Geri Sıçrama: Atletlerin Dayanıklılık Tecrübeleri. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335
- Garcia-González, A. J., Froment, F. (2018). *Fiziksel aktivitenin yaşlıların benlik saygısı ve*

hayat kalitesi üzerindeki yararları, 33, 3–9.

- Garnezy, N. (1993). Fakirlikteki Çocuklar: Riske Rağmen Eğitim, 56, 217-136.
- Gebauer, S., Schootman, M., Xian, H., Xaverius, P. (2020). Eklem ağrısı çeken orta yaş ile yaşlı yetişkinler arasında inşa edilmiş ve sosyal çevre ve fiziksel aktivite önerileri *Prev. Med. Rep.*, 18, 1–7.
- Gilligan, R. (1999). Yeteneklerine ve İlgi Alanlarına göre Danışmanlık Yaparak Kamu Bakımındaki Çocukların ve Gençleri Geliştirmek. *Çocuk ve Aile Sosyal Hizmeti* 4, 187-196.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Gökmen, D. (2009). *Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar ile Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji İnsan Bilimleri ve Felsefe, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- Granizo, I. A., Sánchez-Zafra, M., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, González-Valero, G., Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Okul Çocuklarında Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Spora Yönelik Motivasyon İklimine Bağlı Çok Boyutlu Benlik Kavramı, 17, 534.
- Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., Yıldırım, İ. (2014). Orta Öğretim Kurumlarında Serbest Zaman Kısıtlayıcıları
- Gün, E. (2006). *Spor Yapanlarda ve Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Hall, N. (2011). *Sahip olduğunuz her şeyi verin": Spor Yoluyla Genç Erkekler İçin Dayanıklılık*
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A. and Hotopf, M. (2017). Egzersiz ve Depresyonun Engellenmesi: HUNT Kohort Çalışmasının Sonuçları 175(1), 28-36.
- Holmes, D. S. and Roth, D. L. (1988). Psikolojik stres esnasında aerobik egzersiz eğitimi ve gevşeme eğitiminin kardiyovasküler aktivite üzerine etkileri, 32(4-5), 469-474.
- Igelström, H., Emtner, M., Lindberg, E., Asenlöf, P. (2014). Obstrüktif uyku apne sendromu ve aşırı kilolu hastalarda gelişmiş fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme için özel davranışsal tıp müdahalesi, *International Journal of Men'sHealth*, 10(1), 65. İstanbul: Nobel Yayın.
- Janssen, I., Leblanc, A.G. (2010). Okul çağındaki çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivite ve zindeliğin sağlığa faydalarının sistematik olarak gözden geçirilmesi.
- Janssen, I. (). Kanadalı yetişkinlerde fiziksel hareketsizliğin sağlık bakım maliyetleri 2012:803–

806.

- Jarvis, M. (2006). Spor Psikolojisi: Bir Talebenin El Kitabı. Londra.
- Karaçam, A. ve Pulur, A. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1- 23
- Karaçar, E. (2019). Spor Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Rekreatif Faaliyetlere Karşı İlgi ve Mutluluk Düzeylerinin: Sinop Üniversitesi Örneği. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(1).
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Kararımak, Ö. ve Çetinkaya, S. R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43
- Kararımak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30)
- Kearney, L. J. (2010). *Afrikalı-Amerikalı yetenekli ve yetenekli olmayan öğrenciler arasında benlik kavramı, ırksal kimlik, öz-yeterlik, dayanıklılık ve başarı farklılıkları: Afrikalı Amerikalıların üstün yetenekliler programlarında tutulması ve ısrarı için çıkarımlar*.
- Howard University, A Thesis of Doctor of Philosophy.
- Khazaepool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., Rahimi Foroushani, A. (2015). Fiziksel etkinlik planının yaşlılarda saadetleri üzerine tesiri, 22(1), 47-57.
- Kongresi'nde sunulan bildiri, Kemer-Antalya.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In M. D. Glantz and J. L. Johnson (eds.), *Dayanıklılık ve Gelişim: Pozitif Hayat Uyumu*, (ss. 179-224). New York: Kluwe Academic/Plenum Published.
- Kurt, Ş., Bayazıt, B., Yenigün, Ö. ve Taşkiran, Y. (2012 Nisan). Üniversite Öğrencilerinin
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: Kısa bir Dayanıklılık Ölçümü. *Kanada Halk Sağlığı Dergisi*, 104(2), 131-135.
- Livingston, L. A. & Forbes, S. L. (2017). Kanadalı amatör spor sorumluların elde tutulmasına katkıda bulunan Unsurlar: b Motivasyonlar, algılanan örgütsel destek ve dayanıklılık, 40(1), 43-67.
- Luthar, S. S. and Cicchetti, D. (2000). Dayanıklılığın inşası: Müdahaleler ve sosyal politikalar için yorumlar 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. and Becker, B. (2000). Dayanıklılığın İnşası: Önemli Bir

- Değerlendirme Gelecekteki Çalışmalar için Öneriler. *Çocuk gelişimi*, 71(3), 543-562.
- Makar, E. (2016). *Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Bartın.
- Mallı, Y. A. (2018). *Ortaöğretim Kurumlarında Okul Spor Yarışmalarına Katılan Ve Katılmayan Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzincan
- Mandleco, B. L. and Peery, J. C. (2000). Çocuklarda Dayanıklılığı kuramsallaştırmak için örgütsel bir çerçeve
- Martinek, T. J. and Hellison, D. R. (1997). Yetersiz Fiziksel Aktivitede Dayanıklılığın Desteklenmesi, 49, 34-49.
- Masten, A. S. and Coastworth, J. D. (1998). Elverişli ve elverişsiz ortamlarda yetkinliğin geliştirilmesi: Başarılı çocuklar üzerinde yapılan araştırmalardan çıkarılan dersler 53(2), 205-220.
- Masten, A. S., Neemann, J. and Andenas, S. (1994). Ergenlerde yaşam olayları ve uyum: Olay bağımsızlığının, arzu edilebilirliğinin ve kronikliğinin önemi. *Ergenler Üzerine Araştırma*, 4(1), 71-97.
- Masten, A. S. ve Reed, M.-G. J. (2002). Geliştirmede esneklik. C.R. Snyder and S.J. Lopez (Ed.), *Müspet Psikolojinin El Kitabı* (s. 74-88). Oxford University Press
- Mcauley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E. and Mihalko, S. L. (2000). Mcauley, E., Mihalko, S. L. And Bane, S. M. (1997). Orta yaşlı yetişkinlerde egzersiz ve benlik saygısı: çok boyutlu anlatımlar ve karakteristik uygunluk ve öz deneyim sonuçları, 20 (1), 67-83.
- Miles L. (2007). Fiziksel aktivite ve sağlık. İngiliz Beslenme Vakfı, Beslenme Bülteni, 314-363.
- Morgan, P. B., Fletcher, D. & Sarkar, M. (2017). Elit sporda takım esnekliği araştırmasındaki son gelişmeler16 (Spor Psikolojisi), 159-164.
- Mumcu, N. (2019). *Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Çorum

- Niberg, G., Kjellenberg, K., Fröberg, A., Lindross, A. (2020). Ulusal bir anket, İsveçli ergenlerin temsili bir örneğinde düşük fiziksel aktivite seviyeleri gösterdi. *Acta Pediátrica*, 1–12.
- Nirun, N. Ö. ve Cihat, M. (1990). Türk sosyo-kültür yapısı içinde âdetler, örfler, görenekler, gelenekler. Millî kültür unsurlarımız üzerinde genel görüşler. (ss. 251-264) içinde. Ankara: AKM Yayınlar
- Oaten, M. and Cheng, K. (2006). Düzenli fiziksel egzersizden öz düzenlemede sürekli kazanımlar *İngiliz Klinik Psikolojisi*, 11(4), 717-733.
- Özbaydar, S. (1983). İnsan davranışlarının bilimsel sınırları ve spor psikolojisi, bilimsel sorunlar dizisi. 30-31-246 İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özdemir, E. (2017). *Sporcuların ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlık, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktörlük Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*, Doktora Tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya
- Özerkan, K. N. (2004). Spor psikolojisine giriş-temel kavramlar. (Ss. 115-143) Yaşlı Yetişkinlerde fiziksel aktivite, benlik saygısı ve öz yeterlilik ilişkileri: tesadüfi kontrollü bir çalışma, 22 (2), 131-139.
- Polo-Gallardo, R.; Cobos, R.R.; Mendiñeta-Martinez, M.; Acosta, K.R. (2017). Ergenlerde Uyuşturucu Kullanımı ve İncelenmesi. *Salud De La Univ. Del Cauca*, 19, 29–37.
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., García-González, L. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Etkinlik Alanı Ortak Kullanımı, 11, 123–132.
- Proaktif Yaklaşım. *Elit Psikoloji:Araştırma ve Uygulama*, 36 (3), 238-245.
- Pulain, T., Pesche, T., Vogel, M., Jurkutat, A., Kiess, W. (2018). Farklı ortaokul gruplarında ekran başında kalma süresi ve fiziksel aktivitenin okul performansı ile kesitsel ve boylamsal ilişkileri, 1–10.
- Revuelta, L., Infante, G., Axpe, I. (2017). Puberte Çağında Aile Bağlamı Fiziksel Aktiviteye Katılım INFAD, 6, 311–320.
- Robinson, M., Hanna, E., Raine, G., Robertson, S. (2019). Konfor Alanını Genişletmek: Sürekli Hastalığı Olan Yaşlı İnsanlarda Psikolojik Dayanıklılık Oluşturmak. *J. Appl. Gerontol*, 38, 825–848.

- Scudder, L., Sullivan, K. and Copeland-Linder, N. (2008). Adolescent resilience: Lessons for primary care, *The Journal for Nurse Practitioners*, 4(7), 535-543.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R. And Dudgeon, K. (1998). Fiziksel Egzersiz Ve İyi Olma: Önemli Bir Mülakat, *Sports Med*, 32, 111-120.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya
- Slutzky, C. B. And Simpkins, S. D. (2009). Çocukların Spor Katılımı İle Kendine Saygı Arasında Bağlantı. Spor ve Benlik Kavramını Araştırmak. *Spor ve Hareket Psikolojisi*, 10 (3), 381-389
- Solmon, M. A. (2015). Fiziksel Etkinliğin Teşvik Edilmesinde Beden Eğitiminin Rolünün Optimize Edilmesi: Sosyal-Ekolojik Bir Yaklaşım. Egzersiz ve Spor için üç aylık Araştırma, 329–37
- Sosyal Beceri Gelişimlerine Dağıcılık Eğitiminin Etkisi. I. Rekreasyon Araştırmaları
- Stewart, M., Reid, G. and Mangham, C. (1997). Çocukların Dayanıklılığın Desteklenmesi. *Çocuk Hemsehriliği Dergisi*, 12, 21-31
- Şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü, *KMU İİBF Dergisi*, 10(15), 275.
- Şahin, H. M. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. İstanbul: Yedigün Mücellithanesi; 300.
- Şahin, M., Yetim, A. A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *Sosyal Bilimler Akademisi Çalışmaları dergisi*, 5(8), 373-380.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). Çok Değişkenli İstatistikleri Kullanma. Harlow. Essex: Pearson Education Limited.
- Tebes, J. K., Kaufman, J. S., Adnopoş, J. and Racusin, G. (2001) Ağır Ruhsal Rahatsızlığı Anne Babalarda olan Çocukların Psikolojik Dayanıklılık ve Aile Psikososyal Süreçleri, 10(1), 115-136
- Tekkurşun-Demir, G., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35 (2), 297-306.

- Torbeyns, T., Bailey, S., Meeusen, R. (2014). Aktif olmayan Davranışlarla Mücadele Aktif İş İstasyonları.
- Tsaur, S. H., Yen, C. H., Hsiao, S. L. (2013). Dağcılar için Olağanüstü Deneyim Akış ve Saadet, 15(4), 360-374.
- White, R.L., Bennie, A. & McKenna, J. (2015). Dayanıklılık Genç Sporlarında Jimnastik Çalıştırıcılarının ve Sporcu Bakış Açılarının Niteliksel İncelenmesi, *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 379-393.
- Whitehead, J. R., Corbin, C. B. and Fox, K. R. (1997)Çocuklarda Ve Ergenlerde Benlik Saygısı Spor ve Beden Eğitiminin Rolü InFox, K. R. (eds) *Motivasyondan İyi Olmaya* (ss. 175-203) Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Winfield, L. F. (1991). Afrikalı- Amerkalı Gençlerde Psikolojik Dayanıklılık, *Okullaşme Ve Gelişim*, 24(1), 5-14.
- DSÖ Avrupa Bölgesi 2016-2025 için Fiziksel aktivite stratejisi 2016–2025. 2016.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel Engelli Sporcuların Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi*, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray
- Yeltepe, H. ve Yargıç, L. (2011). Egzersiz ve Stres. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi*, 4(3), 51-58.
- Yılmaz, Y. (2015). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

İnternet Kaynakçaları

- Buyrukçu B. <https://www.bugrabuyrukcu.com/blog-detail.php?url=nasil-egzersiz-yapmalyiz.php> (Erişim tarihi: 27.11.2022)
- Encarta-Ancient, 27.12.2006,
http://encarta.msn.com/encyclopedia_761576089/Ancient_Olympic_Games.html,
 (erişim tarihi: 30.11.2022)
- <https://tr.warbletoncouncil.org/historia-origen-deporte-10652#menu-1>, (erişim tarihi: 30.11.2022)
- https://www.physiopedia.com/Aerobic_Exercise?utm_source=physiopedia&utm_medium=search&utm_campaign=ongoing_internal, (erişim tarihi: 27.11.2022)

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmaktadır. Çalışmanın amacına varabilmesi için verdiğiniz cevapların doğru olması önemlidir. Vereceğiniz cevaplar sadece araştırma amaçlı olup kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Cihan BÜLBÜL

Hacı Ethem Şerife Kavukçu Anadolu Lisesi Öğretmeni

Beden Eğitimi ve Spor

1.Cinsiyet () Kadın () Erkek

2.Sınıfınız

3.Branş ()Takım () Bireysel

4.Okulunuz

EK 2. FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYON ÖLÇEĞİ

Fiziksel Aktiviteye Katılmak;		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Kendimi iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
2	Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
3	<i>Beni huzursuz eder.</i>	1	2	3	4	5
4	Beni çok eğlendirir.	1	2	3	4	5
5	Kendime olan güveni artırır.	1	2	3	4	5
6	Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5
7	Okulda adımın tanınmasını sağlar.	1	2	3	4	5
8	Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
9	<i>Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.</i>	1	2	3	4	5
10	Arkadaşıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.	1	2	3	4	5
11	Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.	1	2	3	4	5
12	Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.	1	2	3	4	5
13	<i>Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.</i>	1	2	3	4	5
14	<i>Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.</i>	1	2	3	4	5
15	<i>Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.</i>	1	2	3	4	5
16	<i>Emin değilim, aslında çok da umrumda değil.</i>	1	2	3	4	5

*İtalik olarak gösterilen 3.,9.,13.,14.,15.,16.maddeler ters maddelerdir.

EK 3. ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ	Hiç tanımlıyor	1	2	3	4	Beni tamamen tanımlıyor
Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var	1	2	3	4	5	
Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	
Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir.	1	2	3	4	5	
Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	
Birşeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlar ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim.	1	2	3	4	5	
Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	
Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5	
Ailem zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5	
Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5	
Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5	
Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştirme fırsatlarına sahibim.	1	2	3	4	5	
Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5	

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve SOYADI	Cihan Bülbul
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Muratpaşa Lisesi
Lisans Diploması	Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği
Yabancı Dil / Diller	İngilizce
İŞ DENEYİMİ	
Çalıştığı Kurumlar	Hacı Ethem Şerife Kavukçu Anadolu Lisesi

