



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ VE EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN

SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN VE ÖZGÜVEN

DAVRANIŞLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

(TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DENİZ DEMİRCİ

PROF. DR. YAVUZ SELİM AĞAOĞLU

TOKAT - 2024

ETİK SÖZLEŞME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU danışmanlığında hazırlamış olduğum “Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin ve Özgüven Davranışlarının Karşılaştırılması” adlı Yüksek Lisans tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

.../.../...

Deniz DEMİRCİ İmza

JÜRİ KABUL VE ONAY SAYFASI

İTHAF

“Bu çalışma asrın felaketi 6 Şubat depreminde hayatını kaybeden sporcu arkadaşlarımıza ithaf edilmiştir.”



TEŞEKKÜR

*Başarı son değildir, başarısızlık ise ölümcül değildir: Önemli olan ilerlemeye cesaret
etmektir. İlerlemek isteyen herkese...*

Öncelikle bu çalışmanın hazırlanma aşamasında bana engin fikir ve bilgilerini eksiksiz bir şekilde aktaran, desteği ile yoluma ışık tutan, ufkumu açan, yapabileceklerim hakkında yol göstericim olan saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU'na, bitirme aşamasında bana motivasyon vererek desteğini eksik etmeyen Prof. Dr. Mehmet KARGÜN'e teşekkür ediyorum.

Bir araya gelebilmek başlangıçtır, bir arada durabilmek ilerlemedir, birlikte çalışmak başarıdır. Çalışma sürecinde bana inanan, bir an olsun beni yalnız bırakmayan, birçok zorluk ve yorgunluk içinde cesaretim ve mücadelem bitti artık dediğim zamanlar da elimden tutup ayağa kaldıran, varlıklarına sonsuz şükrettiğim canım ailem ve dostlarım her birinize teşekkür ediyorum. Bu çalışmayı sadece ben değil sizler de bitirdiniz...

Var olduğum günden beri beni koşulsuz şartsız seven, hayattaki en büyük şansım olarak nitelendirdiğim annem Fatma DEMİRCİ'ye, sevgi ve şefkati ile beni her zaman güvende hissettiren, hayatı her zaman öğretecek olan kahramanım babam Bekir DEMİRCİ'ye daima yanımda olan abim Hasan Uğur DEMİRCİ'ye, ablam Ayşegül DEMİRCİ'ye şükranlarımı sunarım. AİLE HERŞEYDİR...

İyi bir dostu olan, dünyanın en şanslı kişisidir. Aramızda kilometrelerin olmasına rağmen desteğini esirgemeyen dostum Betül ÇETİN UÇAR'a, hayatımın her alanında daima benimle olan ve başarılarımla benim kadar mutlu olan dostum Gözde US'a sonsuz teşekkür ediyorum. Çalışmanın en başından en sonuna kadar yaptığı yardımlar ile en çok emeği olan, bana güç veren arkadaşım G. Ahmet KARACA'ya teşekkür ederim...

Bitirmeden önce son olarak beni ben yapan hayallerime, umutlarıma, sabrıma, inancıma en çok da kendime teşekkür ediyorum...

ÖZET

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ VE EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN VE ÖZGÜVEN DAVRANIŞLARININ KARŞILAŞTIRILMASI (TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, TOKAT
Danışman: Prof.Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU
Aralık 2024

Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri ve özgüven davranışlarının karşılaştırmalı olarak incelenmesidir. Anket çalışması, iki fakülte arasındaki öğrencilerin spor faaliyetlerini kadar sürede yaptıklarını, ne tür spor faaliyetlerinde aktif olduklarını, katılımcıların çalışma durumun ve gelir düzeylerinin nasıl etki ettiği hakkında kısaca bilgiler verebilir. Araştırma evrenini Tokat Gazi Osmanpaşa Üniversitesi Spor bilimleri fakültesi ile Eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemine ise katılımcıların evrenden seçkisiz olarak belirlendiği ve evrendeki her birimin araştırmaya katılma olasılığının eşit olduğu, evreni temsil açısından güçlü özellikleri belirtilen “basit rastgele örnekleme yöntemi” ile gönüllü olarak katılan (232 erkek 225 kadın) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem Google Forms aracılığıyla erişilmiş olup, araştırmaya katılım gönüllülük esasına bağlı olduğundan 457 öğrenciden geri dönüş olmuş ve analizler bu öğrencilerden elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. SPSS 25 programı aracılığıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, Spor Bilimleri fakültesi öğrencilerinin Eğitim fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek oranda düzenli spor yaptıkları tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bu sonuç, Spor Bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yapma alışkanlıklarının, eğitim programlarının doğası gereği, diğer öğrencilere göre daha fazla olduğunu desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Yapma, Psikolojik Sağlamlık, Özgüven Davranışı

ABSTRACT

COMPARISON OF PSYCHOLOGICAL RESILIVITY LEVELS AND SELF-CONFIDENCE BEHAVIORS OF STUDENTS OF FACULTY OF SPORTS SCIENCES AND FACULTY OF EDUCATION ACCORDING TO THEIR SPORTS ACTIVITY (TOKAT GAZİOSMANPAŞA UNIVERSITY EXAMPLE)

Gaziosmanpaşa University, Graduate Education Institute, Faculty of Sports Sciences,
Department of Physical Education and Sports, TOKAT
Advisor: Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU
December 2024

The purpose of this research is to comparatively examine the psychological resilience levels and self-confidence behaviors of students of Faculty of Sports Sciences and Faculty of Education according to their sports acquaintances. The survey study can provide brief information about how long students between the two faculties do sports activities, what kind of sports activities they are active in, and how the participants' employment status and income levels affect them. The research universe consists of undergraduate students studying at the Faculty of Sport Sciences and Faculty of Education of Tokat Gaziosmanpaşa University. The sample consists of university students (232 male, 225 female) who participated voluntarily with the “simple random sampling method”, where the participants were randomly selected from the universe and each unit in the universe had an equal probability of participating in the research, and whose strong characteristics were specified in terms of representing the universe. The sample was accessed via Google Forms, and since participation in the research was voluntary, 457 students responded and the analyses were conducted on the data obtained from these students. According to the analysis results conducted via SPSS 25 program, it was determined that the students of the Faculty of Sport Sciences did regular sports at a higher rate than the students of the Faculty of Education ($p < 0.05$). This result supports the fact that the sports habits of the students of the Faculty of Sport Sciences are higher than those of other students due to the nature of their educational programs.

Keywords: Sports, Psychological Resilience, Self-Confidence Behavior

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ KABUL VE ONAY SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
İTHAF (ADAMA).....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM 1: SPORUN TANIMI VE AMAÇLARI.....	2
1.1.Sporun Faydaları.....	6
1.2.Sporun Psikolojik Faydaları.....	7
1.3.Sporun Sosyal Faydaları.....	8
1.4.Sporun Fiziksel Faydaları.....	9
2. BÖLÜM 2: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KAVRAMI.....	12
2.1.Psikolojik Sağlamlık Tanımı.....	12
2.2.Psikolojik Sağlamlığın Tarihçesi.....	16
2.3.Risk Faktörleri.....	23
2.3.Koruyucu Faktörler.....	27
3. BÖLÜM 3: ÖZGÜVEN KAVRAMI.....	34
3.1.Özgüven Tanımı.....	34
3.2.Özgüven İle İlgili Kavramlar.....	35
3.3.Özgüveni Etkileyen Unsurlar.....	35
3.3.1.Ebeveyn Tutumları.....	36
3.3.2.Akademik Başarı.....	36
3.3.3.Kendini Değerlendirme ve Çevre Etkisi.....	36
3.3.4.Zeka.....	36
3.3.5.Fiziksel Görünüm.....	37

3.3.5.Sorumluluk.....	37
3.4.İç Özgüven.....	37
3.4.Dış Özgüven.....	38
4. BÖLÜM 4: YÖNTEM.....	39
4.1.Araştırmanın Modeli.....	39
4.2.Evren ve Örneklem.....	39
4.3.Verilerin Toplanması.....	40
4.4.Verilerin Analizi	41
5. BÖLÜM 5: BULGULAR.....	43
6. BÖLÜM 6: TARTIŞMA.....	71
7. BÖLÜM 7: SONUÇ.....	79
8.BÖLÜM 8: BULGULAR ALTINDA ŞU ÖNERİLER BİLDİRİLMİŞTİR.....	82
KAYNAKÇA.....	83
EKLER	100
Ek-1 Kişisel Bilgiler Formu.....	100
Ek-2 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	101
Ek-3 Öz Güven Ölçeği.....	102
EK 5: Anket İzin Formları.....	103

TABLOLAR LİSTESİ

TOC \h \z \c "Tablo" Tablo 1. Risk Faktörleri.....	26
TOC \h \z \c "Tablo" Tablo 2. Demografik Özellikler.....	39
Tablo 3. Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri (n=457).....	42
Tablo 4. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	43
Tablo 5. Spor Bilimleri Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	43
Tablo 6. Spor Bilimlerinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	44
Tablo 7. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	44
Tablo 8. Eğitim Fakültesinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	45
Tablo 9. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Fakültelere Göre Karşılaştırılması.....	46
Tablo 10. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	46
Tablo 11. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	47
Tablo 12. Spor Bilimlerinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Çalışma Duruma Göre Karşılaştırılması.....	48
Tablo 13. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	48
Tablo 14. Eğitim Fakültesinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Çalışma Duruma Göre Karşılaştırılması.....	49

Tablo 15. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	50
Tablo 16. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	50
Tablo 17. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	51
Tablo 18. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Sınıflarına Göre Karşılaştırılması.....	52
Tablo 19. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Sınıflarına Göre Karşılaştırılması.....	53
Tablo 20. Spor Bilimlerinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Sınıflarına Göre Karşılaştırılması.....	54
Tablo 21. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Sınıflarına Göre Karşılaştırılması.....	55
Tablo 22. Eğitim Fakültesinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Sınıflarına Göre Karşılaştırılması.....	56
Tablo 23. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Gelirlerine Göre Karşılaştırılması.....	57
Tablo 24. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Gelirlerine Göre Karşılaştırılması.....	58
Tablo 25. Spor Bilimlerinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	59
Tablo 26. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Gelirlerine Göre Karşılaştırılması.....	59
Tablo 27. Eğitim Fakültesinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	61
Tablo 28. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Özgüvenlerinin Sportif Etkinlik Türüne Göre Karşılaştırılması.....	62
Tablo 29. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Özgüvenlerinin Sportif Etkinlik Türüne Göre Karşılaştırılması.....	63

Tablo 30. Spor Bilimlerinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Sportif Etkinlik Türüne Göre Karşılaştırılması.....	64
Tablo 31. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Özgüvenlerinin Sportif Etkinlik Türüne Göre Karşılaştırılması.....	65
Tablo 32. Eğitim Fakültesinde Düzenli Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Özgüvenlerinin Sportif Etkinlik Türüne Göre Karşılaştırılması....	66
Tablo 33. Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güven Arasındaki İlişkiler.....	68
Tablo 34. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güven Arasındaki İlişkiler.....	68
Tablo 35. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güven Arasındaki İlişkiler.....	69
Tablo 36. Katılımcıların Öz Güvenlerinin Psikolojik Sağlamlıklarını Yordayıcılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	69
Tablo 37. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Öz Güvenlerinin Psikolojik Sağlamlıklarını Yordayıcılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	70
Tablo 38. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öz Güvenlerinin Psikolojik Sağlamlıklarını Yordayıcılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	70

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.Sporun Farklı Biçimlerde Ele Alınması.....	3
Şekil 2. Sporun Amaç ve İşlevleri.....	6



KISALTMALAR

n : Kişi Sayısı
P : Anlamlılık Değeri
PS : Psikolojik Sağlamlık
R : Korelasyon Katsayısı
Ss. : Standart Sapma
 $\bar{X}$: Ortalama



GİRİŞ

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve özgüven düzeyleri, hem akademik hem de kişisel gelişimlerinde önemli bir rol oynar. Psikolojik sağlık, bireylerin stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma yeteneklerini ifade ederken, özgüven bireyin kendi değerine ve yeteneklerine olan inancını gösterir. Bu iki faktör, bireyin genel yaşam kalitesini, sosyal etkileşimlerini ve akademik başarılarını doğrudan etkileyebilir.

Fiziksel aktivitenin ve düzenli spor yapmanın, bireylerin psikolojik sağlıklarını artırabileceği ve özgüvenlerini olumlu yönde etkileyebileceği konusunda literatürde birçok araştırma bulunmaktadır (Başar ve ark. 2018). Spor yapan bireylerin genellikle daha yüksek düzeyde özgüvene sahip oldukları ve stresle daha iyi başa çıkabildikleri düşünülmektedir. Ancak, bu etkinin üniversitede öğrenim gören farklı fakültelere göre değişip değişmediği üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin eğitimlerinin doğası gereği sporla daha fazla iç içe olmaları beklenirken, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin spor yapma durumları daha değişken olabilir. Bu farklılık, öğrencilerin psikolojik sağlık ve özgüven düzeylerinde de belirgin bir etkiye neden olabilir.

Tanımlar

Psikolojik Sağlık: Masten, Best ve Garmezy (Gizir, 2007) psikolojik sağlamlığı, zorlayıcı ya da tehdit edici durumların varlığına rağmen başarılı bir biçimde uyum sağlayabilme prosesi, kapasitesi ve neticesi şeklinde tanımlamaktadır.

Özgüven: Kendine güvenen; insan davranışında çok önemli bir faktördür; İnsanlar yapabilecekleri hakkında olumlu düşünürler, karşılaştıkları olay ve durumları kontrol edebileceklerine inanırlar ve öz yeterlik, kendini sevmek, kendine inanma, kendini kabul etme gibi duyguların olumlu olduğunu bilirler (Eldeleklioğlu, 2004).

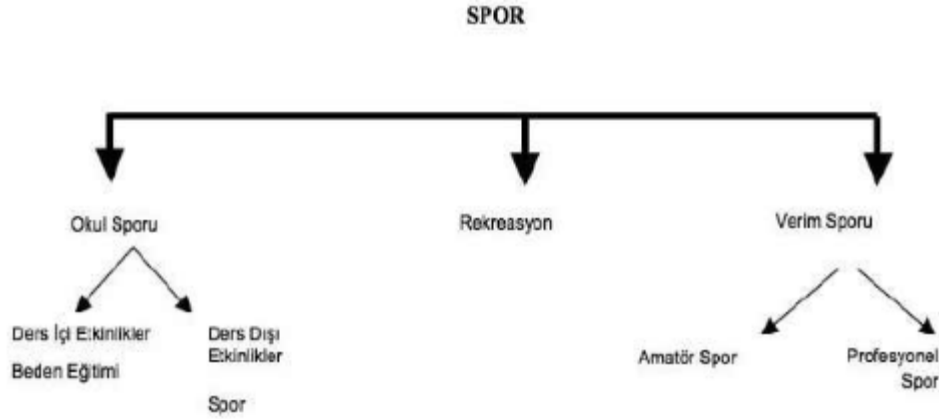
BÖLÜM 1: SPORUN TANIMI VE AMAÇLARI

İnsanlığın varlığının bilindiği günden bugüne kadar yaşanan zaman zarfında her daim varlığı bilinen spor olgusunun farklı disiplinleri yakından ilgilendiren bir kavram olması sporun tanımının yapılmasında da bir takım güçlükleri beraberinde getirmekte ve kabul görmüş evrensel bir tanımın bulunmasına engel oluşturmıştır. Bu nedenle sporu anlamlandırmak ve tanımlamak için farklı bakış açılarından kavramı ele almak ve bu şekilde gündeme getirmekte fayda bulunmaktadır (Aydın, 2019). Bir fiziksel aktivite ya da ilgiye dayalı bir alan olarak spor, toplumsallık temelleri üstüne inşası yapılmış sosyolojik bir olgudur. Spor, oyun ile iş arasında bulunan, yarışma şeklinde kurumlaşmış fiziksel aktiviteler olarak tarihsel sürecin her evresinde kendine yer edinebilmiştir (Talimciler, 2015).

Spor terimi etimolojik açıdan ele alındığında İngilizce olarak tüm dünyaya tanıtıldığı ve aslında İngilizce kökenli olmadığı görülmektedir. Aslında spor; Latince de dağıtmak, birbirinden ayırmak manasına gelen “Disportare” ve “desport” sözcüklerin geldiği araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir. 17. yüzyıldan sonra ise çok kullanılmaya başlandığı için ilk hecesi kısaltılarak kelime değiştirilmiş ve “sport” şeklinde kullanılmaya başlanmıştır. Bu kavram Latince dilinin etkisinde olan bütün dillerde ilk olarak, bir takım farklılaşmalarla beraber dinlenme, eğlenme, güzel zaman geçirmek için gerçekleştirilen aktiviteleri anlatmak için kullanılmıştır (Ertan, 2012, s. 11; Gülsoy, Erhan ve Sevinç, 2022, s. 112).

Spor kavramı ifade edilince zihinlere koşmak, hareket etmek, yüzmek, yürüyüş yapmak, egzersiz yapmak, bisiklete binmek, dağa tırmanmak ya da bir takımın başka bir takımla yarışması, mücadele etmesi gelebilmektedir. Spor farklı bir biçimde irdelemek bu noktada doğru olacaktır (Ertan, 2012). Şekil 1.1 sporun farklı biçimlerde ele alınarak sınıflandırılmasını göstermektedir.

Şekil 1. Sporun Farklı Biçimlerde Ele Alınması



Kaynak: Ertan, 2012, s. 12

Şekil 1 incelendiğinde spor kavramının okul sporu rekreasyon ve verim sporu olarak üç farklı grupta ele alındığı gözlenmektedir. Okul sporu ders içi ve dışı etkinlikler şeklinde ikiye ayrılırken, verim sporu ise katıldıkları müsabakalardan herhangi bir maddi kazanç edinmeyen amatör sporcular tarafından yapılan amatör spor ve müsabakalardan maddi kazanç elde eden profesyonel sporcular tarafından yapılan profesyonel spor olarak sınıflandırılmıştır. Rekreasyon da bir spor sınıfı olarak ele alınmıştır. Boş zamanı değerlendirme aktivitesi olarak bilinen rekreasyon kavramı, bireylerin serbest vakitlerinde hiçbir zorlama bulunmadan gönüllülikle katılım sağladıkları aktiviteler şeklinde tanımlanmaktadır. Bu aktiviteler bireylere hem eğiten hem de eğlendiren sportif faaliyetler olarak adlandırılabilir (Ertan, 2012, s. 12).

Türk Dil Kurumu (TDK), sporun “bedeni veya zihni geliştirebilmek amacıyla kişisel ve toplu şekilde gerçekleştirilen, genelde yarışma unsurlarına dayanan ve bir takım kurallara göre yapılan hareketlerin bütünü” olarak tanımlandığını belirtmektedir (TDK, 2023). Diğer bir deyimle de spor kavramı, fertlerin psikolojik, bilişsel, fizyolojik ve sosyal yetilerini geliştirebilen, toplu şekilde veya bireysel şekilde rekreasyon faaliyeti olarak yapılan veya tam zamanlı şekilde mesleki bir aktivite şeklinde icra edilen, hem rekabet hem de dayanışma temelli, sosyalleşmeye aracılık yapan faaliyetlerin tümü olarak belirtilebilir (Aydın, 2021, s. 6).

İnsanların geneli, gündelik yaşantılarının önemli bir bölümünü bedensel hareketler yaparak sürdürebilmektedir. Bedensel hareketliliği çok olan insanların fiziksel aktivite oranlarına göre sağlıklı olma hali de paralellik göstermektedir. Bu bağlamda spor kavramı, DSÖ vasıtasıyla tanımı ‘Wellness’ terimi odaklı yapılmış ve insanlığın tüm boyutlar içerisinde iyi ve dengeli olma halinde her manada fiziki, sosyal, ruhsal ve maddi gibi çeşitli faydalar sağlayan düzenli bedensel faaliyetler olarak belirtilmiştir (Orhan, 2019).

Loy ise spor kavramına farklı bir perspektiften yaklaşmış ve sporu tabiatla gerçekleştirilmesi, içerisinde müsabaka olgularının bulunması ve fiziki yeterliliklere dayanması, şans, strateji ve beceri olgularını kapsaması, değişebilen bir neticeye sahip olması gibi düşüncelerle ele almıştır (Ertan, 2012, s. 12).

Spor kavramı aynı zamanda; “belli kuralları olan, mücadele ortamı yaratan, zevk alınan, bireysel yada toplu şekilde gerçekleştirilebilen, planlı sistematik çalışmalar ve efor isteyen bedensel hareketler” şeklinde açıklanabilir (Çıdam, 1996). Sevim (1997), ise spor kavramını; “insanların tek başlarına bireysel olarak ya da grup şeklinde fiziki, ruhsal ve bilişsel becerilerini daha önce belirlenmiş bir yapı ve kurallar içinde geliştirip ortaya koymaya yönelik hareketlerin bütününe verilen genel isim” şeklinde tanımlamıştır.

Spor, iktisadi, sosyal ve kültürel gelişimlerin en önemli unsurlarından biridir. Spor, insanların fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirir, karakterlerini geliştirir ve kişiliklerini geliştirir. Ayrıca, edindiği bilgi, yetenekler ve yeterlilikler sayesinde yeni çevrelerine adapte olmalarını kolaylaştırır. Spor ayrıca kişiler, toplumlar ve uluslararası birliği, yardımlaşmayı ve barışı teşvik eder, ferdin belli kurallar doğrultusunda rekabet gücünü yükselten, heyecan alma, mücadele ve kazanmak maksadıyla gerçekleştirilen aktiviteler olarak belirtilebilir. Spor, zamanımız çağdaş toplumlarında hem kültürel hem de refah düzeyinin parametrik bir göstergesi olarak değerlendirilmekte ve sosyal hayatın bir parçası olarak tüm yaşan alanlarına etki eden değerli bir olgu olarak görülmektedir (Tuncay, 1991, s. 334).

Tarihsel süreç zarfında ilk başlarda oyun, eğlence, kendini savunma, vücudu geliştirme veya boş vakitleri değerlendirmenin bir vasıtası olarak meydana çıkan spor, günümüzde birçok farklı alanı ilgilendiren bir kategoriye evrilmiştir. Spor kavramı artık yerel düzeyleri aşan, işbölümü ve uzmanlaşma perspektifinde de meslek haline dönüşmeyi ve ticarileşmeyi birlikteliğinde taşıyan büyük bir kurum olarak rol oynamaktadır.

Bulunduğumuz nokta açısından çok yönlü bir kurum şeklinde ifade edilen spor; fert, toplum, ulusal ve ulus dışı unsurlarıyla çok farklı hedeflere sahip etkin bir enstrüman şeklinde evrensel bir kategori olarak ifade edilebilir (Yetim, 2000).

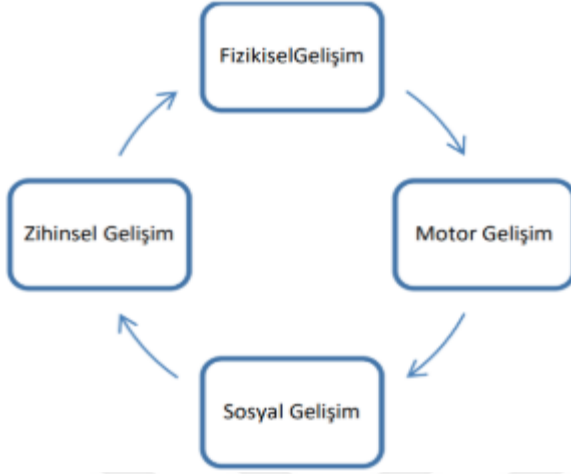
Spor tüm otoriterler tarafından, fertlerin fiziksel, psikolojik ve mental olarak bulundurdıkları potansiyeli artırarak sağlıklı/nitelikli bir toplum oluşturma bir aracı olarak genel kabul görmektedir. Fiziki ve psikolojik açıdan sağlıklı fertlerin yetiştirilmesi demek de dinamik, mutlu ve ferah bir toplumun inşa edilmesi anlamını taşımaktadır. Bu noktada sporun amaç ve fonksiyonlarını sınıflandırmakta fayda vardır (Aydın, 2021, s. 7).

Sporun amaç ve işlevleri dört başlık altında toplanmaktadır (Günışık, 1973, s. 8; Aydın, 2021, s. 7):

- Fiziksel/Organik Gelişim: Canlının organik yapısının genetik açısından güçlenmesi, yapılan hareketlerin neticesinde özellikle iskelet, dolaşım ve solunum sistemlerinin ve iç dokuların sağlık ve dayanıklılık elde ederek gelişimidir.
- Zihinsel/Bilişsel Gelişim: Bilişsel gelişim, faaliyetler yoluyla özellikle yaparakyaşayarak öğrenme neticesinde, öğrenmek için ihtiyaç olan algılamak, düşünce, akıl yürütmek, karşılaştırmak, analiz etmek ve temel kavramların gelişimidir.
- Motor/Psikomotor Gelişim: Motor gelişim sinir ve kas ikilisinin koordineli ve dengeli şekilde gelişmesidir. Bu gelişim özellikle beden eğitimi, egzersiz ve sportif faaliyetlere özgü bir hedeftir. Kas-sinir sistemi eğitimi neticesinde yetilerin ve motor becerilerin gelişmesi sağlanmaktadır.
- Sosyal/Duygusal Gelişim: Kompleks, dengesi bulunmayan ve gergin olarak nitelendirilen tepkilerin isteyerek doğru ve sistemli bir şekilde gelişmesidir. Fertlerin sosyal/duygusal tepkileri fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarına dayanır. Bu açıdan sosyal gelişim fertlerin fiziksel ve psikolojik dengesini bulma gayretidir.

Aşağıda bulunan Şekil 1.2’de sporun amaç ve işlevleri şematize edilmiştir.

Şekil 2. Sporun Amaç ve İşlevleri



Kaynak: Aydın, 2021, s. 7.

Bireylerin ve toplumların sportif faaliyetlere katılımlarında birçok farklı amaç devreye girse de bu amaçların genel olarak fiziksel, motor, sosyal ve zihinsel gelişim başlıkları altında toplanabildiği söylenebilir. Yani spor en temel de fertlerin organik, bilişsel, psikomotor ve duygusal/sosyal olgunlaşmalarını sağlamayı kendisine birincil hedef edinmiştir. Toplumların devamlılığı sağlıklı/nitelikli insanları yetiştirmeleriyle mümkün olabilmektedir. Bu maksatla da spor, sağlıklı/nitelikli fertlerin yetiştirmesinin bir aracı olarak değerlendirilmiştir.

1.1. Sporun Faydaları

Spor, günümüz dünyasında yoğun stres ortamından uzak kalarak dinamik bir konfor alanı meydana getirerek çağdaş hayatın ortaya çıkardığı çeşitli tehditlere karşı çözümler üretmekte ve sağlıklı hayat stiliyle koruyucu hekimliğe katkı sağlamaktadır. Sporun bu fonksiyonunun yanı sıra, toplumu oluşturan fertlerin kimlik gelişimine destek sunmakta ve insanların psikolojik açıdan daha mutlu ve esnek yapıda olmasını sağlayabilmektedir. Dolayısıyla bir yönden medeniyetin göstergesi şekline dönüşen spor olgusu, diğer yönden toplum tarafından benimsenen, ilgi gösterilen ve zevklere göre davranış kalıpları ya da hayat tarzı haline evrilebilmektedir (Sural ve Tamer, 2021). İlgili alanda yapılan çalışmalar, Sporun hem bireysel hem de toplumsal olarak psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak çok sayıda

faydası olduğunu gösteren kanıtlar vardır (Demirel vd., 2018). Bu avantajların tümü aşağıda tartışılmıştır.

1.2. Sporun Psikolojik Faydaları

Zamanımızda neredeyse bütün bireyler için sportif faaliyetler, hayat standartlarını yükselten ve gündelik faaliyetlerinde bulunması gereken vazgeçilmez bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Fertler yalnızca hareket etmek ve fiziksel aktivite gayesiyle değil sosyal ve ruhsal etkilerinden faydalanmak için de spor yapmaktadırlar. Sosyalleşmek; fertlerin hayatlarını devam ettirdiği toplum içindeki değer yargılarıyla uyumlu tutum geliştirme süreci şeklinde incelendiğinde kişinin sosyal, ruhsal olarak olgunlaşmasında spor en önemli parametrelerden biri olarak görülmektedir. Bu nedenle tüm dünyada eğitim faaliyetleri esnasında öğrencilerin gelişim gösterebilmesi için sporun aktif bir şekilde işe koşulması son derece önemsenmektedir (Aracı, 1999, s. 88).

Sportif faaliyetler sayesinde fertler sporcu unvanlarıyla bir takıma katılarak veya taraftar olarak bir takımı destekleyerek bir gruba üye olma şansını yakalamakta ve böylece yalnızlık hislerinden uzaklaşmaktadırlar. İnsanlar bir spor yarışmasına veya aktivitesine izleyici vasfıyla katılsa dahi destek verdikleri takımın başarılarıyla bütünleşmekte ve bu başarıyı sahiplenerek kendilerine de yansıtabilmektedirler. Yalnız kaldıklarında heyecanlarını gösteremeyen fertler, bir gruba ait olma duygularıyla yaşadıkları hislerini özgürce gösterebilmekte ve fikirlerini rahatlıkla beyan etmeye başlayabilmektedir. Bastırılmış birçok duygunun ortaya çıkarılmasını sağlayarak fertlerin deşarj olmasına neden olan sportif faaliyetler, psikiyatristler ve uzmanlar tarafından tedavi alanı olarak değerlendirilmektedir (Yamaner, 2001).

Spor, kurallara saygı göstermeyi, kurallarla yaşamayı ve disipline etmeyi öğrenmek için planlanmış ve programlanmış bir aktivitedir. Bu nedenle spor, kültürler, ilkeler ve değerler okulu haline gelmiştir. Spor yapmak, insanın bilinçaltında bulunan saldırgan ve öfkeli dürtüleri pozitif hale dönüştürürken, iradenin kontrol edilmesi, başarı azmi ve ilerleme arzusu gibi duyguları geliştirir (Alpman, 2001, s. 98).

Spor sayesinde konsantrasyon artırmak, dikkat etmek, odaklanmak, problem çözmek, üretken olmak, hayal gücünü kullanmak, kurallara uymak ve pratik zekayı kullanmak gibi

kişisel vasıflar gelişmektedir (Şahan, 2007). Dolayısıyla spor kişilerin bir karakter ve kimlik edinmesine yardımcı olarak hem bireysel hem toplumsal gelişimde rol oynar (Alpman, 2001, s. 98). Sporun ruhsal denge, sinir sistemi mekanizmasındaki pozitif etkilerinden dolayı fazla coşku, gerginlik durumları, saldırganlık meyilleri ve anksiyete/depresyonu iyileştirerek bireysel iradeyi artırdığı gözlenmektedir. Bu kanıtların her biri psikolojik yönden sporun ne derece büyük etkilerinin varlığına verilebilecek örneklerdendir (Yamaner, 2001).

Kısaca sporun sosyal bir aktivite olduğu bilinmeli ve spor yapan bireyler fiziksel yönden tetkik edilirken psikolojik açıdan da bireylere sağladığı katkılar ayrıntılı olarak dikkate alınmalıdır (Doğan, 2005, s. 2). Zira psikolojik gelişme ile sosyal gelişme arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Fertler spor aracılığıyla kişiliğine sağlayacağı katkılar sayesinde psikolojik olarak da olgunlaşmakta ve ruhsal bir takım olgularının gelişimi gözlenebilmektedir (Alpman, 2001, s. 98).

1.3. Sporun Sosyal Faydaları

Spor, artan iş bölümü ve sosyal adaptasyon arasındaki dengenin sağlanmasında önemli bir rol oynar. Spor, ülkelerin sosyal yapısına ilişkin uyum ve çatışma kuramlarının bir parçasıdır. Ayrıca, huzursuzluk ve strese neden olan eylemlerin azaltılmasında ve bu durumların toplumsal standartlarla güçlendirilerek insanlar için faydalı hale getirilmesinde önemli rol oynar. Sporun organik, ruhsal, psiko-motor ve sosyal faydaları göz önüne alındığında, sporun insanların verimli, yetenekli ve yaratıcı bir kişiliğe sahip olması ile doğrudan bağlantılı olduğu görülmektedir. Zamanımızda, spor neredeyse her alanda kullanılabilir (Diana ve Mears, 2004, s. 4).

Sportif faaliyetler sayesinde fertler değişik insan grupları ile sosyal iletişime girerek farklı inanış, fikir ve kişiliklere sahip fertlerle iletişime girer ve dolayısıyla kendi sığ dünyalarından uzaklaşarak sosyalleşmiş olurlar. Spor olgusu yeni dostluklar oluşturulmasına, artırılmasına ve toplumsal kaynaşma sağlanmasında büyük bir araçtır. İlk başlarda kişisel olarak başlayan spor ve egzersiz zamanla sosyal bir vasıf edinerek geniş kitlelere erişmiş ve sosyalleşmek için önemli bir bileşen haline gelmiştir. Fertlerin organik, ruhsal ve sosyal gelişimine fayda sunmasının yanında spor, işbirliği içinde karşılıklı dayanışmanın artırılması

ve toplumsal üyeliğin özümsemesinde de önemli rol üstlenmektedir (Aksoy, Bakış ve Ünveren, 2012, s. 42).

Sporun sosyal gelişmeye sağladığı pozitif etkileri maddeler şeklinde sıralamak gerekirse (Yıldırım Araz, 2017, s. 6):

- Fertlerin kişiliklerinin gelişmesinde pozitif ve yapıcı etkileri bulunmaktadır.
- Sportif aktiviteler, çocuklar, ergenler ve gençleri çeşitli yaş grupları arasında birlikte çalışmaya ve yardımlaşmaya teşvik eder.
- Arkadaşlık, dostluk gibi duyguları güçlendirir.
- Gruplar halinde dengeli ve uyumlu bir şekilde çalışma yeteneği kazandırır.
- Hassasiyet ve sosyal sorumluluk duygularını geliştirir.
- Bireylerin gruplar veya takımlar içinde aktif olarak yer almaları, liderlik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.
- İyi bir yarışmacı, sadece sporcu olma yeteneğini değil, aynı zamanda insanlara iyi bir gözlemci olma ve ekip çalışma yeteneği kazandırır.
- İnsanın saldırganlık içgüdüsünün faydalı işlere yönlendirilmesini sağlar
- Saygı, sevgi ve güven duygularını geliştirir.

Spor, insanların organik ve ruhsal yapısının gelişiminde, iradelerinin güçlendirilmesinde, topluluk şeklinde iş görmesini kolaylaştırmasında, işbirlikçiliği geliştirmede ve kendine güven duygusunu geliştirmede son derece önemlidir. Spor, insanların toplum üyeliğini edinmesi manasına gelen sosyalleşmede önemli bir rol oynar. Sporun toplumumuzdaki yeri ve rolü, toplumsallaşmanın ve ferdin gelişmesinin devam edeceğini ön görürsek daha iyi anlaşılabilir (Spor Şurası, 1990, s. 105).

1.4. Sporun Fiziksel Faydaları

Çağdaş yaşam tarzlarının ve iş ortamlarının bir sonucu olarak, insanlar daha fazla hareket etmeye, sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirmeye, daha fazla stres ve endişe yaşamaya ve teknolojiye daha fazla bağımlı hale geliyor. Tüm bu sorunlar bireylerin ömürleri olumsuz şekilde etkilenmekte ve kişi kaliteli yaşam konusunda büyük zarara uğramaktadır. Fertlerin yaşamlarında gelişen tüm bu olumsuzlukların giderilmesinde yaşla uyumlu şekilde

yapılacak planlanmış ve yapılandırılmış egzersiz programı son derece önemlidir. İlgili alanda yapılan araştırmalar, egzersiz yapmanın, kalbi besleyen ve beyne kan taşıyan damarlarda meydana gelen dolaşım olaylarını inceleyerek, kalbe ve beyne daha fazla kan ulaştığını göstermiştir. Kalbe ve beyne daha fazla kan ulaşması, insanların daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmelerine yardımcı olur (Necmettin, 1998, s. 3).

Düzenli olarak yaşama dahil edilen sportif faaliyetler aracılığıyla vücutta bulunan kas, kemik ve eklemlerden oluşan iskelet sistemi ile kalp ve damarlardan meydana gelen dolaşım sistemi ve işlevlerinin dengeli biçimde çalışması sağlanır. Zaman geçtikçe sportif faaliyetlere katılımın bu pozitif etkilerini daha iyi anlayan ve kavrayan fertlerde düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin sağlık için önemi daha çok benimsenmeye başlamaktadır (Baumann, 1994, s. 78).

Genel olarak, fiziksel aktiviteler aerobik olarak başlar, yani ağır tempo süre mekanizmasını korur. Ardından, kişinin yaşı, cinsiyeti, fiziksel durumu ve hava koşulları göz önünde bulundurularak hedefe yönelik süre, yoğunluk ve tempo artırılır. Aerobik şekilde yapılan bu aktiviteler aracılığıyla insanlarda bir takım organik/fizyolojik gelişmeler oluşmaktadır. Bu gelişmelerden bazılarını ifade edecek olursak (Sevim, 1997, s. 5; Müftüoğlu, 2003);

- Dolaşım ve solunum sistemine olumlu etkileri sayesinde diyabet sorunları, fazla kilo, obezite, kolesterol ve hareketsizlik gibi sorunları engeller. Bunun neticesinde fertler rutin olarak hastaneye gitmek mecburiyetinden kurtulur. Ve böylece spor yapan kişiler zinde, kaliteli ve sağlıklı bir yaşantıya sahip olarak hem fizyolojik hem de mental sağlıklarını muhafaza ederler.
- Spor, bireylerin motor özelliklerini (kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik ve beceri-koordinasyon) sağlıklı bir şekilde geliştirmelerine yardımcı olur.
- Bilişsel açıklığa neden olur. Mental durumu ve enerji düzeyini artırıp stresten korumaktadır.
- Kardiyovasküler rahatsızlıklar ve kanserin önlenmesine destek verir.
- İskelet sistemi ve romatizmal rahatsızlıkların engellenmesini veya gecikmesini sağlar. Kas ve kemiklerde ortaya çıkan pozitif etkileri sayesinde yaşlanmaya karşı vücudu daha dayanıklı hale dönüştürür.

- Spor kan basıncını azaltır, hipertansiyon rahatsızlıklarını engeller ve vücutta biriken toksin maddelerin uzaklaştırılmasına yardım eder.



BÖLÜM 2: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KAVRAMI

2.1. Psikolojik Sağlamlık Tanımı

“Psikolojik sağlamlık” terimi, Latince “resilire” (geri tepme) fiilinden türetilmiştir. İngilizce ‘de, bu terim “resilience” olarak adlandırılmakta ve konuşma dilinde, bir lastik bandın gerildikten sonra serbest bırakılmasından kaynaklanan esneklik veya geri yaylanma özelliğine atıfta bulunarak benzer bir anlamı korumaktadır. Mühendislik biliminde, malzemelerin gerilme altında çatlama veya kırılma direnci gösterdikleri veya gerilme veya yük nedeniyle bozulmadan sonra orijinal formlarına geri döndükleri söylenmektedir (Masten, 2014).

Bu kavram, muson yağmurlarında bambuların kırılmadan yere kadar eğilip, yağmur sonrasında tekrar ayağa kalkmaları gibi doğal örneklerle de açıklanabilmektedir (Seçkin ve Hasanoğlu, 2019). Psikolojik sağlamlık, zorluklar karşısında direnç gösterme ve travmatik olaylardan sonra iyileşme kapasitesini ifade etmektedir. Bu kavram, insanların yaşadıkları stres, baskı ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini anlamak ve güçlendirmek amacıyla psikoloji ve benzeri disiplinlerde önemli bir rol oynamaktadır.

“Resilience” sözcüğü, direnç gösterme ile mücadele etme anlamlarına gelmektedir ve Türkçedeki karşılığı “yılmazlık, bireyin kendisini toparlaması, ruhsal sağlamlık/ruhsal dayanıklılık, rezilyans” olarak ifade edilmektedir (Duygun, 2017; Basım ve Çetin, 2011; Şiran, 2020). Bu terim aynı zamanda zorlu durumlara ve koşullara uyum sağlayabilen, hızlıca iyileşebilen ve kendisini hızlıca toparlayabilen kişileri nitelendirmek için kullanılmaktadır (akt. Özen, 2021). Ayrıca, ‘resilient’ kelimesi, esnek ve elastik olmayı ifade etmektedir (akt. Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Bu bağlamda, bu terim genellikle malzemelerin mühendislik bağlamında gerilme altında çatlama veya kırılma direncini ifade etmek için kullanıldığı gibi, psikoloji ve benzeri alanlarda da insanların stres, zorluklar ve travmatik olaylar karşısında gösterdikleri direnci anlamak için kullanılmaktadır.

Psikolojik sağlamlık terimi bilhassa 1970’li yıllarda psikolojinin odak noktası haline gelmiş ve literatürde farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bu kavram, psikoloji, sosyoloji ve biyoloji vb. farklı alanlardan bilim adamlarının ilgisini çeken bir konudur ve çevreye pozitif bir biçimde adapte olma yeteneği şeklinde öne çıkmaktadır (Masten, 2001). Psikolojik

sağlamlık, mühendislikte de kullanılmakta olan bir terimdir. Ancak, mühendislik bağlamında genellikle statik bir durumu, belirli bir süre zarfında gelişen ve sona eren bir durumu ifade ederken, psikoloji alanında değişken ve sürekli bir durumu anlatmaktadır (Gunderson ve Folke, 2006).

Bu terim, insanların zorluklarla ve riskli durumlarla başa çıkabilme yeteneği üzerine odaklanarak, bireylerin çeşitli koşullara uyum sağlama esnekliğini vurgulamaktadır. Psikolojik sağlamlığın ele alındığı bu disiplinler arası bakış açısı, konunun karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü göstermektedir.

Psikolojik sağlamlık, genellikle bir sistemin bozulduktan sonra adaptasyon ve hayatta kalma sürecini ifade eden bir terimdir. Bu kavram, işlevsel dengeyi geri yükleme sürecine atıfta bulunmakta ve bazen de sistemin bozulduktan sonra istikrarlı bir şekilde yeni bir işlevsel duruma başarılı bir şekilde dönüşmesini ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık, çeşitli zorluklarla başa çıkma süreçlerini, felaketten kurtulma, travma sonrası büyüme ve uyumsuzluk veya başarısızlık riski yüksek olan durumlar arasında başarı elde etme kapasitesini içeren geniş bir terimdir (Masten, 2014b). Bu kapsamlı terim, insanların sıkıntılı durumlar altında başarılı olma yeteneklerini ve bu süreçlerle başa çıkma yeteneklerini anlamak için kullanılmaktadır.

Masten'a (2001) göre, psikolojik sağlamlık bireylere ait bir özellik şeklinde değerlendirildiği zaman, siyasi sistemlerin riskler karşısında yeterince önlem almayacak ve sanki kimi çocuklar yenilmez/incinmez (invincible-unvulnerable) gibi algılanacak bir durum ortaya çıkabilmektedir. Ancak, risklerin bireyler üstünde ne tür tesirleri yaratacağı, söz konusu etkilerin ne zaman ve hangi koşullarda kendini göstereceği, ruhsal sağlamlık araştırmaları bakımından çok karmaşık bir durumdur. Bu bağlamda, politik sistemlerin, riskler ile alakalı gereken tedbirleri almak ve olası risklere karşı daha donanımlı olabilmek üzere topluma gereken gelişimsel destekleri sunması gereklidir.

Masten, Best ve Garmezy (1990, akt. Gizir, 2007), psikolojik sağlamlığı, zorlayan ya da tehdit eden durumların varlığına rağmen başarılı bir biçimde uyum sağlayabilme prosesi, kapasitesi ve neticesi şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanımın içeriğine göre, çocukların yaşamlarında farklı zorluklar ve travmatik deneyimler olmasına rağmen, psikolojik sağlamlık düzeylerini değerlendirmek üzere üç temel düzlem belirlenmiştir:

Risk Grubunda Olunmasına Rağmen Meydana Çıkan Pozitif Sonuçlar: Bu düzlemde, çocukların risk grubunda olmalarına karşın, pozitif sonuçlarla başarılar incelenmektedir.

Stres Durumunda Sürdürülebilir Yeterlilik: Bu düzlemde, çocukların stres altında sürdürebildikleri yetenekler ve bu süreçteki performansları değerlendirilmektedir.

Travmatik Yaşantıların Etkilerinden Sonra İyileşebilme: Bu düzlemde, çocukların travmatik yaşantıların etkilerinden nasıl iyileşebildikleri ve bu süreçteki psikolojik sağlamlıkları ele alınmaktadır (akt. Gizir, 2007).

Wagnild ve Young (1993), psikolojik sağlamlığın bireyin olumsuz durumlarla başa çıkma ve bundan sağlam bir biçimde sıyrılma yeteneği olduğunu vurgulamıştır (akt. Yavuz, 2020). Jacelon (1997) ise psikolojik sağlamlığı, stresli bir zamanın ardından meydana çıkan negatif etkileri azaltma ve bireyin stresli süreçle uyumunu sağlama gücü şeklinde tanımlamıştır (akt. Şiran, 2020).

Son yıllarda artan bir ilgiyle incelenen psikolojik sağlamlık kavramı, literatürde karmaşık bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Genel olarak, "bireylerin süregelen zorluklara veya potansiyel travmatik olaylara maruz kaldığı ve zaman içinde olumlu psikolojik uyum sergilediği dinamik psikososyal bir süreç" olarak tanımlanan bu kavram, farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde açıklanmıştır (Richardson, 2002). Aburn, Gott ve Hoare (2016) tarafından yapılan bir tarama çalışmasında, psikolojik sağlamlıkla ilgili 100 makalenin incelenmesi sonucunda elde ettikleri en önemli bulgulardan biri, kavramın ortak bir tanımın olmamasıdır. Araştırmacıların çoğunlukla vurguladığı nokta, kavramın sonuç, kişilik özelliği veya süreç olarak nasıl kavramsallaştırılması gerektiği üzerinedir (Aburn ve ark., 2016).

Psikolojik sağlamlık kavramı, günümüzde önemli bir konu olarak öne çıkmakta ve olumsuz yaşantılarla başa çıkma yeteneği üzerinde odaklanmaktadır. Uzun yıllar süren araştırmalar neticesinde, psikolojik sağlamlık farklı biçimlerde tanımlanmıştır ve kişilerdeki bu sağlamlığı destekleyen faktörler incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık, olumsuz durumlarla karşılaşıldığında boşanma, terör olayları, tabii afetler, fakirlik, aile düzeninin bozulması, şehir değişikliği veya taşınma gibi durumlar- koruyucu ve risk öğelerinin etkileşiminin sonucunda meydana çıkan dinamik bir süreci ifade etmektedir. Bu süreç, bireyin hayatındaki değişikliklere uyum sağlamasını kapsamaktadır.

Psikolojik sağamlık tanımı yapılırken, iki önemli noktaya vurgu yapılmaktadır: Mühim bir tehdit veya olumsuz durumla karşılaşma, gelişim dönemlerini olumsuz etkileyebilecek mühim durumlara karşın, başarılı bir uyum sürecinin olması (Luthar ve ark., 2000).

Bu tanımlar, psikolojik sağamlığın sadece olumsuz durumlarla değil, aynı zamanda bu durumlarla başa çıkma ve uyum sağlama süreçleriyle de ilişkilendiğini vurgulamaktadır.

Son zamanlarda psikolojik sağamlık tanımlarında önemli değişiklikler yaşanmıştır. Başlangıçta, psikolojik sağamlık genellikle "kişilik özelliği" olarak kabul edilirken, günümüzde bu kavram daha çok dinamik, değişmesi ve ayarlanabilmesi mümkün bir proses şeklinde tanımlanmaktadır. Bu değişimde, sağamlık temelli müdahalelerle deneysel değerlendirmelerin etkisi büyük olmuştur (Brooks, 2006; Gilligan, 2000).

Çeşitli araştırmacılarca gerçekleştirilen tanımlamalarda, ruhsal sağamlığın çeşitli boyutları ön plana çıkmaktadır. Gentry ve Kobasa'ya (1984) göre, psikolojik sağamlık, stresin negatif etkilerini düşüren, hastalığa sebep olan organizmik gerginliğe engel olan bir şahsiyet özelliği olarak açıklanmaktadır (Terzi, 2005). Bu bağlamda, psikolojik sağamlık kavramının evrimi, daha geniş bir perspektiften ele alınarak, bireyin çeşitli stres faktörlerine uyum sağlamasını içeren dinamik bir süreç olarak kabul edilmektedir.

Block ve Kremen (1996), psikolojik sağamlık kavramının bir şahsiyet özelliği olduğunu onaylamakta ve içsel sağlık, ego kuvveti ve içsel denge bakımından ifade etmektedir. Bu tanıma göre, psikolojik sağamlık; bireyin negatif yaşantılara karşđ gösterdiği uyum ve başa çıkma becerisini ifade etmektedir. İyi uyum, yeterlilik ve toplumsal uyum gibi unsurlar çerçevesinde çevreye uyum sağlamayı içermektedir. Özellikle çocuklarda yüksek ruhsal sağamlık, hedeflere odaklanma, problemleri çözme becerilerinin gelişmiş olması, pozitif akran ilişkileri kurma ve özerk, empatik bir kişi olma gibi neticelerde kendini göstermektedir. Bu açıklama, ruhsal sağamlığın sadece bireyin içsel denge ve sağlığına odaklanmayan, aynı zamanda çevresiyle uyum içinde olma ve olumlu ilişkiler kurma becerilerini de içeren geniş bir kavram olduğunu vurgulamaktadır.

Kaplan'a (1999) göre, psikolojik sağamlık kavramı normatif değerlendirmelere dayanan bir olgudur. Toplumsal olarak kabul gören bir netice, bireyin kendi subjektif bakış açısından makul olarak gördüğü bir sonuç olmayabilmektedir. Birey, kendi durumunu

"sağlamlık" olarak değerlendirebilirken, toplumsal bakış açısından aynı durum "incinirlik" olarak algılanabilmektedir. Yaşamın zorluklarına karşın, gösterilen "uyum"un pozitif etkilerini inceleyen araştırmalarda, araştırmacılar genellikle pozitif neticeyi, fiziksel belirtilerin ve psikopatolojinin yokluğu olarak değerlendirmiştir (Kaplan, 2005). Riskin yokluğu veya riskten kaçınmanın ötesinde, Kaplan'a göre, önemli olan riskle başa çıkma yeteneğidir. Belli bir stres durumuna verilen reaksiyon, sadece o duruma değil, aynı zamanda ileride karşılaşılabilecek başka streslere karşı bireyin güçlenmesini de belirlemektedir. Bu bakış açısı, psikolojik sağlamlığı, sadece olumsuz durumların yokluğu değil, aynı zamanda bu durumlarla başa çıkma ve güçlenme süreci olarak anlamamıza olanak tanımaktadır (Rutter, 1987; Tarter ve Vanyukov, 2002).

Psikolojik sağlamlık kavramı çerçevesinde birçok farklı tanım yapılmış olmasına rağmen, bu tanımların ortak özellikleri vurgulanan bazı önemli noktalarda birleşmektedir. Psikolojik sağlamlığın evrensel olarak kabul edilecek kesin bir tanımının bulunmamasına rağmen, literatürde yapılan tanımların paylaştığı belirgin özellikler şunlardır: Psikolojik sağlamlık teriminin aktif ve dinamik bir niteliğe sahip olduğu, güç veya riskli durumlarla başarılı bir biçimde mücadele edildiği, olumlu uyum gösterildiği (positive adaptation), yeterlik (competence) geliştirildiği bilinmektedir.

Bu noktalar, Luthar ve Cicchetti (2000), Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) ile Masten ve Reed'in (2002) çalışmalarında vurgulanmaktadır. Bu tanımlamalar, psikolojik sağlamlığın sadece zorluklarla başa çıkma değil, aynı zamanda olumlu bir uyum sürecini içeren dinamik bir özellik olduğunu vurgulamaktadır.

2.2. Psikolojik Sağlamlığın Tarihçesi

Sağlamlık kavramı, Amerika'da ilk defa ortaya çıkmış olup, temeli 19. yy'ın ikinci yarısında Horatio Alger'in edebi araştırmalarında atılmıştır. Alger'in eserlerinde, fakir ve evsiz bireylerin kuvvetli bir irade ve sıkı çalışma ile zorlukların üstesinden gelebilecekleri temsili sıklıkla karşılaşılmaktadır (Tarter ve Vanyukov, 2002).

İlk Psikolojik sağlamlık çalışmaları, ciddi ruhsal rahatsızlıklara sahip kişilerin uyumsuzluklarını anlamak ve bu hastalıkların ortaya çıkmasının zeminini hazırlayan risk ögelerini belirlemek için gerçekleştirilmiştir. Şizofrenik annelerin çocuklarında yapılmış

olan çalışmalarda, söz konusu annelerin yavrularının, aynı hastalık riskini taşımalarına rağmen, nerdeyse çoğunun fazlasıyla iyi gelişim gösterdiği gözlemlenmiştir (Luthar ve ark., 2000). Araştırmaların beklenmeyen pozitif neticeleri, güçlüklerle rağmen sağlamlıkla alakalı kişisel değişimleri, risk faktörlerini ve negatif sonuçları anlamak amacıyla deneysel çalışmaların gerçekleştirilmesine öncülük etmiştir. İlk psikolojik sağlamlık çalışmaları, risk altındaki çocukların hayatlarında olumlu değişikliklere yol açan önleyici ve koruyucu tedbirlerin anlaşılması konusunda önemli bir anlayış geliştirmiştir (Masten, 2001).

Sağlamlık çalışmalarının odak noktası, risk altında yaşayan bireylerin dahi başarılı olabilme yeteneğine doğru kaymıştır. Geçmişten günümüze yapılan araştırmalar, sağlamlık gösteren bireylerin örnekleri, sağlamlık modelleri ve bu alandaki verilerin elde edilmesine katkı sağlamıştır. Bu veriler, son otuz yıl içinde ortaya çıkan farklı risk durumlarıyla ilgili çalışmalara rehberlik etmiştir (Glantz ve Sloboda, 1999).

II. Dünya Savaşı, insan gelişiminde psikolojik sağlamlık çalışmalarına öncülük eden bilim adamlarını derinden etkilemiştir. Savaş, büyük ölçekte bombalara, ölüme, açlığa, soykırıma, yerinden edilmeye ve diğer olumsuzluklara maruz kalan çocukların durumuna dünya çapında dikkat çekmiştir. Savaşların getirdiği olumsuz yaşantılar, toplama kamplarında yaşananlar, radyasyon riski, açlık yaşanması, ebeveyn kayıpları ve diğer zorlukları yaşayan bireylerin uzun süreli takiplerini içeren çok sayıda araştırma dalgasını tetiklemiştir. Bu dönemde etkilenen bilim adamları arasında, daha sonra çocuklarda psikolojik sağlamlık üzerine önemli çalışmalar yapacak olan kilit figürler bulunmaktadır. Örneğin, Norman Garnezy, genç bir Amerikan askeri olarak savaşa katılmış ve Bulge Savaşı'nda deneyim kazanmıştır. Emmy Werner, İkinci Dünya Savaşı sonrasında UNICEF ve diğer kuruluşların yıkım sonrasında milyonlarca çocuğun açlıktan ölmesini önlemeye yönelik çabalarını desteklemiştir. Aynı zamanda savaş sonrasında Avrupa'nın bombalanmasını bizzat deneyimleyen birçok çocuk ve gencin arasında yer almıştır. Michael Rutter, İngiliz çocuklarını bombalamadan kaçmak için Kuzey Amerika'ya gönderilen "deniz kurtarıcılarından" biri olmuştur. Zamanla, bu bireylerin her biri, risk altındaki çocuklarda psikolojik sağlamlığı inceleyen önde gelen bilim insanları haline gelmiştir (Masten, 2014b).

İkinci Dünya Savaşı sonrasında, ruh sağlığı ve davranış sorunlarına yönelik daha etkili tedaviler veya önleyici yöntemler geliştirmek amacıyla psikoloji, psikiyatri ve ilgili

alanlarda yapılan araştırmalar hızla genişlemiştir (Masten, 2014b). Emmy Werner'in Hawaii'nin Kauai adasında yaptığı 30 yıldan uzun süren boylamsal çalışma, dayanıklılıkla ilgili bilimsel çalışmalarda bir dönüm noktası olmuştur. Bu çalışma, 1955'te Kauai adasında doğan ve zaman içinde takip edilen bir doğum topluluğunu içermektedir. Başlangıçta hassasiyet ve risk odaklı olan bu çalışma, araştırmacıların dikkatlerini en yüksek riskli çocukların bazılarının nasıl geliştiğini anlamaya yönlendirmesiyle bir psikolojik sağlamlık çalışması haline gelmiştir. Yüksek riskli çocukların yaşamları, doğuştan yoksulluk, kronik aile uyumsuzluğu, ebeveynin zihinsel veya fiziksel sağlık sorunları, orta düzeyde veya şiddetli stres gibi risk faktörlerini içermiştir. Bu yüksek risk grubundaki çoğu çocuk (yaklaşık üçte ikisi), 10 veya 18 yaşlarına kadar önemli sorunlar geliştirmiştir. Başlangıçta olumsuz risk faktörlerine maruz kalan bu çocukların bir kısmının, içinde bulundukları zorluklara rağmen sağlam bir psikolojik gelişim gösterdiği gözlemlenmiştir.

Ancak, üçte birlik bir kısım, ilk sınıflandırmada genellikle uyum kriteri olarak değerlendirilen gelişimsel görevlerin çoğunda başarılı olduğu görölen çocuklardır. Bu çocuklar, genellikle okulda başarılı, sosyal açıdan yetkin, yasalara saygılı, toplumla iç içe ve zihinsel olarak sağlıklı olarak tanımlanmıştır. Bu karşılaştırmalar, yaşamın erken dönemlerinde başlayan ve büyüdükçe psikolojik sağlamlık gösteren çocuklar ile göstermeyen çocuklar arasında devam eden birçok farklılığı ortaya koymuştur. Bu çocuklarda gözlemlenen olumlu sonuçlar arasında daha kaliteli bakım, akrabaları, öğretmenleri ve diğer insanlarla olumlu ve birbirini destekleyici iyi ilişkiler, zihinsel becerilerin daha iyi olması, çekici kişilik özellikleri, daha fazla öz yeterlilik, iyimserlik ve motivasyon bulunmaktadır. Ayrıca, yaşlandıkça daha fazla inanç ve dini bağlantı gibi teşvik edici ve koruyucu etkiler de saptanmıştır. Yetişkinlik dönemine (yaklaşık 32 yaş) gelindiğinde, başlangıçta psikolojik olarak sağlam olarak sınıflandırılan gençlik genellikle olumlu bir gelişme göstermiştir. Yüksek risk altındaki gençlerin önemli bir kısmı, hayatlarında belirgin bir "iyileşme" göstermiştir (Luthar, 2006; Luthar ve ark., 2000; Masten, 2014b; Shean, 2015; Werner, 1996).

1970'li senelerde Psikolojik Sağlamlık Enstitüsü'nün kurucusu olan Dr. Salvador Maddi ve araştırma ekibi, Chicago Üniversitesi'nde zorlu yaşam olaylarına karşı ruh ve beden sağlığını koruyabilen bireylerin özelliklerini incelemişlerdir. Bu 1975-1987 yılları arasında

gerçekleşen çalışma, psikolojik sağlamlık kavramını şekillendiren iki önemli çalışmadan ilkidir. Dr. Maddi ve ekibi, ABD'de bulunan Illinois Bell Telephone (IBT) şirketinin çalışanlarıyla yaptıkları 12 yıl süren araştırmada, şirketin daralmaya gitmesi sürecinde başlayan ve sonraki yıllarda devam eden bir çalışma yapmışlardır. Bu araştırmada, şirket çalışanlarının zorlu yaşam koşullarına rağmen nasıl olup da güçlü bir duruş sergiledikleri anlaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, 450 erkek ve kadın yöneticinin periyodik olarak izlendiği bu çalışmada, çalışanların üçte ikisi yoğun stresle karşılaştıklarında liderlik, sağlık ve performans gibi kriterlerde farklı düzeylerde bozulmalar göstermişlerdir. Bu bozulmalar arasında depresyon, kalp krizi, felç, obezite, düşük performans, kaygı, tükenmişlik, madde bağımlılığı, boşanma gibi durumlar bulunmaktadır. Ancak, diğer çalışanlar aynı zorlu koşullara ve stres seviyelerine maruz kalmalarına rağmen, yaşadıkları zorlukları fırsatlara dönüştürmeyi başarmışlardır. Bu kişiler aile ve iş ilişkilerinde pozitif gelişimler sergilemiş ve kariyerlerinde ilerlemişlerdir (Maddi, 1987).

Psikolojik sağlamlık kavramını şekillendiren ikinci önemli çalışma, Suzanne C. Kobasa tarafından 1979 yılında gerçekleştirilmiştir. Kobasa, 1977 yılında yazdığı doktora tezinde psikolojik sağlamlık kavramını ilk kez literatürde kullanmıştır. Bu çalışmada, 670 katılımcının yer aldığı bir araştırma yapılmıştır. Katılımcılardan son 3 sene içerisinde maruz kaldıkları stresli hayat olaylarıyla hastalıklarını ay ve yıl olarak rapor etmeleri istenmiştir.

Araştırma, katılımcıları iki ayrı gruba ayırarak analiz edilmiştir. Sonuçlar, yoğun bir stres altında olan ancak herhangi bir hastalığa yakalanmayan bireylerin, aynı stres seviyesinde olan ve hastalığa yakalanan bireylerden farklı bir kişilik özelliğine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bu özellik, "hardness" veya dayanıklılık olarak adlandırılmıştır. Bu dayanıklı kişiler, genellikle üç temel özelliğe sahip olarak tanımlanmışlardır: (1) Deneyimleri kontrol edebileceklerine veya bu deneyimleri etkileyebileceklerine olan inançları, (2) Yaşamlarındaki faaliyetlere derinlemesine dahil olmaları veya bu faaliyetlere bağlı hissetmeleri, (3) Değişimi gelişmeye yönelik heyecan verici bir meydan okuma olarak görmeleri (Kobasa, 1979).

Richardson (2002), sağlamlık kuramının ortaya çıkmasını ve gelişmesini üç dalgayla açıklamıştır.

Birinci Dalga: Bu dönem, içsel ve dışsal koruyucu unsurların tanımlandığı, zorluklarla başa çıkmaya yardımcı olan unsurların belirlendiği bir aşamayı içermektedir. Aynı zamanda, sağlamlığın fenomenolojik tanımının yapıldığı ve sağlamlık niteliklerinin belirlenmesine vurgu yapılan bir süreci ifade etmektedir. Bu araştırmada, sağlamlık etkenlerinin gelişimiyle deneyimlenen zorluklara karşı koruyucu rolü detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu bağlamda, "psikolojik sağlamlık özellikleri" veya "değerleri" şeklinde isimlendirilen unsurlar, benlik saygısı, özyeterlik, destek sistemleri vb., riskten koruyucu faktörler olarak tanımlanmıştır. Bu unsurlar, bireylerin içsel güçlerini ve dışsal destekleri nasıl etkili bir şekilde kullanabilecekleri konusunda önemli ipuçları sağlamaktadır. Bu dönemdeki çalışmalar, sağlamlık özelliklerinin bireylerin yaşamlarındaki olumlu değişimlere nasıl katkıda bulunduğunu anlama ve bu özellikleri güçlendirmeye yönelik stratejiler geliştirme konusunda temel bir anlayış sunmuştur.

Bu dönemde yer alan boylamsal çalışmalardan bahsedildiğinde, Garmezy (1973) tarafından kurulan Yetkinlik Projesi (Competence Project) önemli bir konumdadır. Bu proje, birçok öğrenci ve alandaki önemli araştırmacıları içine alarak geniş bir katılımcı kitlesine sahiptir. Projenin temel odak noktası, risk altındaki çocukların, özellikle patolojik bir rahatsızlığa sahip bir ebeveyn veya yoksulluk gibi risk faktörleriyle başa çıkma yeteneklerini araştırmaktır. Garmezy'in çalışması, risk altındaki çocukların bu faktörlere rağmen nasıl iyi işlevsellik gösterebildiğini anlamak amacıyla yapılmıştır. Bu risk faktörleri arasında patolojik bir rahatsızlığa sahip bir ebeveyn veya yoksulluk gibi stresli durumlar yer almaktadır. Proje, yüksek risk altındaki çocukları değil, aynı zamanda daha az şiddetli zorluklar yaşayan çocukları da içeren geniş bir örneklemi kapsamıştır (Masten ve ark., 2003). Richardson'ın (2002) birinci dalga olarak nitelendirdiği bu dönemde yapılan çalışmalara baktığımızda, psikolojik sağlamlığın bir kişilik özelliği olarak ele alındığını ve zorlu durumlarla başa çıkmada olumlu kişisel özellikler olarak tanımlandığını görmekteyiz. Bu döneme ait sağlamlık araştırmaları genellikle iki ana başlık altında toplanmıştır. Birinci başlık, çocukların boylamsal olarak incelendiği ve gelişimsel psikoloji kanadını oluşturan çalışmalardır. Diğer başlık ise yetişkinleri ele alan sağlamlık çalışmalarıdır ve genellikle travma perspektifini içermektedir.

İkinci Dalga: Üçüncü dalga için zemin hazırlayarak, müdahaleler yoluyla psikolojik sağlamlığı artırmaya odaklanmıştır. Bu dönem, birinci dalga çalışmalarında ortaya çıkan soruları işleyerek, psikolojik sağlamlık için neden ve nasıl önemli olduğu konusundaki teorileri test etmiştir. Psikolojik sağlamlık teşvik edilebilir mi? Psikolojik sağlamlığa yol açan süreçlerle ilgili teoriler hedefte midir? Bu sorular, ikinci dalga çalışmalarının odak noktasını oluşturmuştur (Masten, 2014b; Sapienza ve Masten, 2011).

İkinci dalga çalışmalarının birçoğu, psikolojik sağlamlığı etkileyebilecek süreçlere odaklanmıştır. Bu çalışmalar, belirli koşullar altında yalnızca belirli insanlar için işe yarayan koruyucu etkileri açıklayan süreçlerin yanı sıra, risk veya koruma faktörlerinin adaptasyonunu zayıflatmak veya geliştirmek için gerçekte nasıl çalıştığını açıklayan aracı süreçleri anlamaya çalışmıştır. Bu araştırmalar, çeşitli risk faktörlerine maruz kalan belirli grupların farklı uyum sağlama şekillerine ve bu bağlamlarda hangi faktörlerin hangi bireyler için koruyucu olduğunu keşfetmeye dikkat çekmiştir (Wright ve ark., 2012).

İkinci dalga araştırmalarının örnekleri, potansiyel olarak koruyucu stres düzenleyiciler olarak bağlanma ilişkileri ve aile etkileşimleri üzerine yapılan çalışmaları içermektedir (Masten, 2007). Bu dönemde, psikolojik sağlamlığı artırmak için müdahalelerin ve süreçlerin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi, teorilerin uygulamaya nasıl geçirilebileceğine dair önemli bilgiler sunmuştur.

Üçüncü Dalga: Bu dalga, psikolojik sağlamlık araştırmalarının üçüncü ve son evresini temsil eder. Bu evrede, bireylerin travmatik deneyimlerin ardından kendi içsel kuvvetlerini ortaya çıkararak büyüme veya gelişme yaşadıkları vurgulanmaktadır. Bu dönemde, kişilerin kendilerini gerçekleştirmeye doğru bir adım attığı, deneyimlerinden öğrendikleri üzerine farkındalık geliştikleri ve doğuştan gelmiş olan sağlamlık terimi öne çıkmaktadır. Üçüncü dalga sağlamlık çalışmaları, post-modern, disiplinler arası ve motivasyon çalışmalarını içermektedir (Richardson, 2002).

Brooks'a (2006) göre, üçüncü dalga çalışmaları, çevresel faktörlere odaklanarak önlemeyle sağlamlığı arttırmayı hedeflemektedir. Okulda, ailede ve toplumda koruyucu etkenlerin işlevselliğini kazanmasıyla sağlamlıkla ilgili programların geliştirilmesi bu dönemin temel amaçları arasında yer almaktadır. Söz konusu araştırmalar genellikle deprem, kaza, terör, savaş vb. negatif yaşantılara yoğunlaşmıştır. Üçüncü dalga araştırmalarda,

sağlamlık prosesine motivasyon faktörleri de dahil edilerek, bireylerin zorlayıcı deneyimlerle baş etmelerine nasıl katkıda bulunduğu anlaşılmaya çalışılmaktadır.

Psikolojik sağlamlık araştırmalarının evrimine baktığımızda, zaman içinde kavramın daha süreç odaklı hale geldiğini, çeşitli etmenlerin etkileşimini içeren ve dinamik özelliklere vurgu yapılan bir hale evrildiğini gözlemleyebiliriz. Özellikle 2000'li yıllardan itibaren yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın gelişimsel bir süreç olduğunu vurgulamıştır.

Bu süreç odaklı yaklaşım, çocukluk ve ergenlik dönemlerinin ileriki yaşamlar için kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, önemli bir nokta olarak belirtilebilir ki, psikolojik sağlamlık sadece belirli bir yaş dönemine odaklı değildir. Aksine, gelişim ve değişim olasılığının her zaman var olduğu ve bu kavramın durağan olmayan, zaman ve şartlarla etkileşimde olan dinamik bir yapıya sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin hayatları boyunca karşılaştıkları çeşitli deneyimlerle başa çıkma becerilerini sürekli olarak geliştirebileceklerini ve adapte olabileceklerini vurgulamaktadır.

İkinci olarak, psikolojik sağlamlık birey ve sistemler arasındaki karmaşık etkileşimi içermektedir. Bireyin sahip olduğu özellikler, zorluklarla başa çıkma yeteneğini etkileyebilmekte, ancak bu özellikler diğer faktörlerden bağımsız olarak hareket etmemektedir. Çevresel faktörler, kişiler arası ilişkiler, kültür ve nörobiyoloji gibi diğer etkenlerle olan etkileşimleri anlamak, bireylerin zorluklar karşısında sergiledikleri duruşu geliştirmek açısından önemlidir.

Üçüncü olarak, psikolojik sağlamlığın sadece zorluklardan sağ çıkma anlamına gelmediği, aynı zamanda bu zorluklar içinde gelişmeyi içerdiği vurgulanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, zor yaşantıların sonucunda psikopatolojinin gelişmemiş olması üzerinde duran önemli bir sonuçtur. Bu, özellikle şiddetli zorluklar yaşayan bireyler için önemli bir noktadır. Ancak, psikolojik sağlamlık sadece zorluklara karşı direnç göstermekle sınırlı değildir. Aynı zamanda bireylerin bu zorlu yaşantılara rağmen olumlu bir uyum göstermelerini, büyümelerini, ilerlemelerini veya gelişebilmelerini de içermektedir (Keskin, 2019). Bu, psikolojik sağlamlığın tam anlamıyla kapsamlı ve dinamik bir kavram olduğunu göstermektedir.

2.3. Risk Faktörleri

1999 yılında Windle tarafından ortaya atılan, psikolojik sağlamlığın bireyin çevresiyle uyum sağlama sürecinde rol oynayan ve bu süreçte etkili olan koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu oluşan bir kavramdır (Gizir, 2007; Keskin, 2019). Bu bağlamda, bireyin çevresiyle olan etkileşimi sonucunda ortaya çıkan risk faktörleri, koruyucu faktörlerle söz konusu faktörlerin birey üzerindeki etkileme düzeyi zamanla değişebilmektedir (Keskin, 2019; Yavuz, 2020).

Öte taraftan, belirli bir etken bir insan için koruyucu olabilir iken, diğer bir kişi için riskli olabilmekte veya farklı bir insan için nötr (ne koruyucu ne de riskli) olabilmektedir. Bundan dolayı, bu faktörlerin birey üzerindeki etkilerini anlamak ve olumlu sonuçların ortaya çıkıp çıkmadığını değerlendirmek önemli bir araştırma alanını oluşturmaktadır (Özen, 2021).

Günümüzde, bilgisayar oyunları, çocuk programları, telefon ve tabletler, motivasyon eksikliği, çökmüş aile yapıları ve bir dizi diğer potansiyel yıkıcı faktör, çocukların gelişimi üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Dumont ve ark., 2017). Geçmiş yüzyıl boyunca, erken doğumdan savaşa kadar, çocuk gelişimi ve işleyişi üzerinde bir dizi risk faktörü incelenmiştir (Masten, 2014b). Risk faktörleri, bireylerin yaşadığı veya yaşamakta olduğu eksiklikler, rahatsızlıklar ve zorluklar olarak tanımlanabilmektedir (Nicotera ve Laser-Maira, 2016). Masten (2014b), risk faktörlerini, “Gelecekteki bir problemin normalden daha yüksek bir olasılığını düşündüren kanıtların olduğu, istenmeyen sonuçların yerleşik öngörücüleri” olarak tanımlanmaktadır. Risk faktörleri, çocukların olumsuz sonuçlarla karşılaşma olasılığını artırabilmektedir (Newman ve Blackburn, 2002). Risk faktörleri bireyler arasında benzersiz olabilmekte, ancak birçoğunun evrensel olarak daha zararlı bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir (Nicotera ve Laser-Maira, 2016). Araştırmacılar, çocukların yaşamlarındaki risk faktörlerinin genellikle tek başına ortaya çıkmadığını, daha çok gruplar halinde veya zamanla birikerek ortaya çıktığını belirtmektedirler. Ayrıca, risk faktörlerinin sayısının artmasıyla birlikte sorun çıkma olasılığının da arttığı anlaşılmıştır. Masten (2014b), çok sayıda risk faktörüne sahip olan çocuklarda davranışsal ve duygusal sorunların, çok az veya hiç önemli risk faktörü bulunmayan çocuklara kıyasla daha yaygın görüldüğünü ifade etmektedir.

Çocuklar genellikle tek veya orta derecedeki risklerle başa çıkabilmekte ve hatta bu durumdan öğrenebilmektedirler; ancak risk faktörleri biriktiğinde, çocukların hayatta kalma kapasitesinin hızla azaldığı belirtilmiştir (Newman ve Blackburn, 2002). Werner (1996), dört veya daha fazla risk faktörüne sahip çocukların üçte ikisinin on yaşına kadar ciddi öğrenme veya davranış sorunları geliştirdiğini rapor etmektedir.

Garnezy (1993), çocuklarda stres etkenlerinin sayısı ile psikiyatrik bozukluk arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, tek bir stres etkeninin çocukluk çağı psikiyatrik bozukluğu olasılığını %1, iki stres etkeninin %5, üç stres etkeninin %6 olduğunu belirterek, dört veya daha fazla stres faktörüne maruz kalan çocuklarda çocuk psikiyatrik bozuklukları olasılığının %21 arttığını saptamıştır. Bu kapsamda, stres etkenlerinin kümülatif yapısının, çoklu stres faktörleri ile birlikte, bozuklukların en büyük oranını oluşturan %33'lük bir psikiyatrik oranı oluşturduğunu vurgulamıştır (Nicotera ve Laser-Maira, 2016).

Masten (2001) tarafından ifade edildiği üzere, bireylerin psikolojik sağlamlıktan bahsedilebilmesi için geçmişte veya devam eden önemli bir risk faktörünün olmaması gerekmektedir. Risk etkenleri, genellikle "negatif bir durumun oluşma ihtimalini artıracak veya muhtemel bir problemi süregeldirecek etkiler" şeklinde tanımlar (Kirby ve Fraser, 1997). Ruhsal sağlamlığı, bireyin zorluklarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlarsak, risk faktörleri genellikle zorluklarla ilişkilendirilebilmektedir (Theron, 2004). Bu faktörler, genetik, sosyokültürel, demografik veya biyolojik olabilmektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak öncü ve önemli bir çalışma şeklinde kabul gören Kauai araştırmasında; fakirlik, düşük sosyal ve ekonomik seviye, aile içerisinde şiddet, annenin eğitim seviyesi, kalıtsal rahatsızlıklar ve anne babaların patolojik semptomlar göstermesi gibi faktörler, risk öğeleri şeklinde görülmüştür (Werner, 1996). Bu çalışma, literatürdeki birçok diğer çalışma gibi, sağlamlık tanımında olduğu gibi risk durumlarının örneklem sınıfına ve çalışma deseni çerçevesinde farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Masten ve Coastworth (1998) tarafından yapılan bir çalışmada, aile içerisindeki şiddet, savaş ve ebeveyn ölümü gibi durumlar mühim risk öğeleri olarak sıralanmıştır. Fonagy ve diğerleri (1994) ise bir başka çalışmada, nükleer yıkımların risk faktörleri arasında yer alması gerektiğini vurgulamışlardır. Masten ve Reed'e (2002) göre ise "sağlamlık" kavramı, bireyin bir çeşit risk veya zorlukla karşılaştığı zaman tanımlanabilmektedir. Bu perspektif, psikolojik

sağlamlığın kişinin çeşitli risk faktörleriyle nasıl başa çıkabildiğini ve bu durumlardan nasıl öğrenebileceğini anlamak adına önemli bir çerçeve sunmaktadır. Belirgin bir riskin olmadığı durumlardaki çocuklar genellikle "yeterli" (yetkin/competent), "iyi uyumlu" (well adjusted) veya yalnızca "normal" şeklinde adlandırılabilirler. Ancak bu durumda, bu çocuklar veya ergenler için "sağlamlık" kavramından bahsetmek uygun olmayabilmektedir. Bu sebeple, sağlamlık çalışmalarında incelenen ve kişiler üstünde belirgin negatif tesirleri bulunan "yüksek riskli" ortam veya durumların ve söz konusu yüksek risk altında sağlıklı uyum gösteren kişilerin açık şekilde tanımlanması lazımdır.

Risk etkenleri, kalıtsal, biyolojik, sosyal, kültürel ve demografik durumları veya nitelikleri içerebilmektedir. Kişilerin çocukluk zamanlarından başlayarak gelişim dönemi sorumluluklarını tamamlamalarını zorlaştıran ve yetişkinlik zamanlarında ruhsal bozuklukları veya davranış sorunları geliştirmelerine sebebiyet veren koşullar olarak tanımlanmaktadır (Armstrong vd., 2005). Risk altındaki kişiler, şu anda ve gelecek zamanda psikolojik uyumlarını tehdit eden bir dizi problemin odak noktası olabilmektedirler (Schonert-Reichl, 2000). Bu bağlamda, risk faktörleriyle başa çıkabilen bireylerin sağlamlık sergileyebileceği ve olumsuz etkilere direnç gösterebileceği vurgulanmaktadır.

Birçok araştırmacı, risklerin sınıflandırılmasının önemini vurgulamaktadır. Bu sınıflandırmada, risklerin yakın ya da uzak ve değiştirilebilir ya da değiştirilemez faktörler şeklinde ayrılması önerilmektedir. Yakın risk durumları, çocukların doğrudan maruz kaldığı koşullarla ilişkilidir; örneğin, akran ilişkileri, madde kullanımı, suç işleme gibi faktörler bu kategoriye dahil edilebilmektedir (Durlak, 1998). Diğer taraftan, uzak risk ögeleri, çocuğa doğrudan olmayan bir etkisi olan durumları içermektedir ve örneğin, ebeveynin boşanması gibi durumlar bu kategoride değerlendirilebilmektedir (Luthar ve Cushing, 1999).

Araştırmacılar, uzak ve yakın risk faktörlerinin birbirleriyle etkileşebileceğini belirtmektedir. Mesela, ebeveynin boşanması uzak bir risk faktörü olarak değerlendirilebilmekte, ancak bu durum çocuğun anne babalarına ve gelişimi için gereken kaynaklara ulaşımını zorlaştırarak yakın bir risk ögesi haline gelebilmektedir (Luthar ve Cushing, 1999). Bu sınıflandırma, risk faktörlerini daha ayrıntılı bir şekilde anlamamıza ve çocukların maruz kaldığı risklerin etkilerini değerlendirmemize yardımcı olan önemli bir

yaklaşım sunmaktadır. Risk faktörleri kategorize edilerek bireysel ve biyolojik, ailevi, toplumsal ve çevresel şeklinde Tablo 1’ de verilmiştir.

Tablo 1. Risk Faktörleri

Risk Faktörleri		
Bireysel, Biyolojik Faktörler	Ailevi Faktörler	Sosyal ve Çevresel Faktörler
Erken doğum, kronik hastalıklar (Gizir, 2012)	Ebeveynin fiziksel kontrolünün olmaması, Ebeveynin madde kullanımı, Aile içi çatışma düzeyi, Aile içi şiddet, Sosyal destek yetersizliği, Sosyal izolasyon (Durlak, 1998)	Sosyal çevreden şiddet görme, Çevrede sosyal destek verecek kuruluşların olmaması, Kültürel ayrımcılığa maruz kalma (Durlak, 1998)
Düşük doğum ağırlığı, Beyin hasarları, mizaç, Engellilik (Durlak, 1998)	Ebeveyn kaybı (Lin, 2004)	Yoksulluk (Masten, 2001)
Olumsuz yaşam olayları, yüksek kronik stres (Masten, 1999)	Babanın en az bir kez hapis cezası almış olması (Kandel, 1988)	Çocuk istismarı, Doğal afetler (Masten, 2001)
	Ailedeki patolojilerin fazla olması (Masten, 2001)	Deprem (Masten, 2014a)

Tabloda görüldüğü üzere toplumsal ve çevresel risk etkenleri arasında önemli bir yer tutan unsurlardan biri de fakirliktir. Fakir ailelerdeki beslenme, eğitim, bakım ve sağlık hizmetlerine erişimde yaşanan kısıtlamalar, bireylerin hayatlarını zorlaştırmakta ve zorlu yaşam koşullarıyla karşılaşma riskini artırmaktadır. Bu nedenle, yoksulluk, mevcut araştırmada ele alınan bir risk faktörüdür ve katılımcıların sosyal ve ekonomik seviyesi çeşitli değişkenlerle saptanmak istenmiştir.

Araştırmanın örneklemi, özellikle fakirlik risk faktörünün üzerinde durularak seçilmiştir. Yoksulluk risk faktörü, literatürde az sayıda çalışma olmasına rağmen, genel olarak en yaygın risk faktörleri arasındadır (Gorman-Smith ve ark., 1999; Owens ve Shaw, 2003). Bu bağlamda, Avrupa ve ABD’de yapılmış olan çalışmalarda, düşük ve orta sosyal

ve ekonomik seviyedeki kişilerin örneklem şeklinde alındığı görülmektedir (Criss ve ark., 2002).

Düşük sosyal ve ekonomik seviyeye sahip ailelere mensup kişiler, çeşitli olumsuzluklar ile karşılaşma eğilimindedir. Bu olumsuzluklar arasında şiddet, dışlanma, yetersiz okul ve ev ortamı, düşük sorun çözme becerileri, eksik iletişim yetenekleri, başa çıkma güçlükleri gibi faktörler bulunmaktadır (McLoyd, 1998; Sampson ve ark., 1999). Gerçekleştirilen çalışmalarda, yoksulluk risk etkenine maruz kalmış olan bireylerin daha fazla riskle karşılaştığı ortaya konmuştur (Guo, 1998).

2.4. Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlık, bireylerin kişisel, kişilerarası ve/veya toplumsal risklere maruz kaldıkları durumlar karşısında zorlukların üstesinden gelmeyi ve iyi oluşlarını geliştirmeyi ifade etmektedir. Bu kavram, yaşamdaki zorluklara karşı başarıyla başa çıkabilme yeteneğini yansıtmaktadır (Nicotera ve Laser-Maira, 2016). Psikolojik sağlamlık, genellikle temel insan adaptasyon sistemlerinin etkili bir şekilde işlemesinden kaynaklanmaktadır. Bu sistemler, korundukları ve etkili bir biçimde çalıştıkları sürece, ciddi zorluklara karşı bile olumlu bir gelişimi desteklemektedir; ancak bu temel sistemler bozulmuşsa, özellikle de çevresel riskler uzun süre devam ediyorsa, gelişimsel sorunlarla karşılaşma riski daha yüksektir (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlığın temel bir sorusu, bu özelliğin bireylerin içsel farklılıklarından mı kaynaklandığı yoksa herkesin geliştirebileceği bir süreçten mi geldiğidir. Araştırmacılar, psikolojik sağlamlığı, bireyin şiddetli stresle başa çıkma yeteneğini, belirli koruyucu faktörleri kullanarak risk faktörlerinin etkisini hafifletme kapasitesi ile ilişkilendiren bir "dinamik bir durum" olarak görmeye başlamışlardır (Masten ve ark., 1990; Place ve ark., 2002). Bu sürecin dinamik doğası, bir bireyin belirli bir durumu başarıyla ele almasının, gelecekteki başa çıkma yeteneğini güçlendirdiği anlamına gelmektedir (Garnezy, 1993). Psikolojik sağlamlık, gelişimsel bir süreçtir ve statik bir özellik değildir (Rutter, 2013; Wang ve Deater-Deckard, 2013). Ayrıca, psikolojik sağlamlık, üstün işlevsellik elde etmek olarak düşünülmemelidir. Tam aksine, bu kavram, bireyin olumsuzluklara rağmen normal bir yaşam sürmeye devam edebildiği anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağamlık, çevresel tehlikeden kaçınmak yerine, yönetilebilir zorluklara veya küçük dozlarda stres deneyimine maruz kalmakla desteklenebilmektedir. Bu şekilde, başa çıkılabilir stres deneyimleri, ilk sıkıntılardan çok sonra bile onarıcı bir etki yaratabilmektedir (Rutter, 2013). Birçok çocuk, ailelerinde ve çevrelerinde potansiyel olarak zihinsel sağlık sorunlarına neden olabilecek risk faktörleriyle karşılaşmaktadır. Ancak, hayatlarında risk faktörleri bulunsa bile, bu çocuklar sağlıklı bir yaşama ulaşmayı başarabilmektedir. Bu başarıda, direnç sağlayan koruyucu faktörlere sahip olmalarının etkili olduğu gözlemlenmiştir (Hulme, 2018).

Garmezy (2017)'e göre, risk öğelerinin etkisini telafi eden koruyucu faktörlerin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Son yıllarda, araştırmacıların hassasiyetlere odaklı yaklaşımdan ziyade sağamlık araştırmalarına yönelmeleri ile birlikte, risk faktörlerini belirlemeden ziyade koruyucu faktörlere odaklanma eğilimi gözlenmektedir (Rutter, 1987; Kararımak, 2006). Rutter (1987)'in açıklamasına göre, koruyucu faktörler, bireyin kendisine olumsuz bir etki yapma olasılığı olan çevresel zarara karşı verdiği tepkiyi düzeltip iyileştiren veya değiştiren etmenlerdir. Başka bir tanıma göre ise, koruyucu faktörler, kişinin ruhsal sağlığı veya uzun dönem işlevselliği için katkıda bulunan herhangi bir bireysel veya çevresel faktördür (Stainton ve ark., 2019).

Koruyucu faktörler, bireyler üzerinde olumsuz sonuçlar doğurma riskini azaltan ve olumlu özelliklere sahip bireyleri, olumsuz deneyimler arasında bir kalkan görevi gören psikolojik ve biyolojik etkileşimleri ifade etmektedir (Garmezy, 1993). Farklı bir deyiş ile, koruyucu etkenler, risk etkenleriyle ruhsal sağamlık arasındaki aracı süreçleri temsil etmektedir (Armstrong ve ark., 2005).

Koruyucu etkenlerin, sağamlık neticelerine etki eden prosesleri şu şekildedir: a) Sıkıntılı Durum ya da Stres Faktörünün Tehlikeliliğini Azaltmak: Bireyin karşılaştığı sıkıntılı durum veya stres etmeninin potansiyel zararını minimize etmeye yönelik etkiler. b) Stres Faktörlerine Maruz Kalmayı Azaltmak: Bireyin stres etmenlerine maruz kalma düzeyini düşürmeye yönelik önlemler. c) Stres Faktöründen Kaynaklanan Sıkıntılı Zincirleme Olayların Döngüsünü Kırarak: Stres kaynaklı olumsuz olayların yarattığı zincirleme etkileri ve seri olayları engelleyici işlev. d) Pozitif Olarak Öz-saygıyı ve Özgüveni Beslemek: Bireyin kendine olan olumlu değerlendirmelerini artırarak pozitif öz-saygı ve özgüven

oluşturma. e) Pozitif Yöndeki Çok Kapsamlı Fırsatları ve Fikirleri Artırmak: Bireyin olumlu bakış açısıyla çok yönlü fırsatları ve fikirleri değerlendirme ve geliştirme süreci f) Duygu Düzenlemeyi ve Baş Etmeyi Kolaylaştırmak: Bireyin duygusal tepkilerini yönetme becerisi ve zorluklarla başa çıkma yeteneğini güçlendiren faktörler.

Psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilen ve koruyucu bir faktör olarak kabul edilen kavramlardan biri, 'fırsat yapıları'dır. Sağlamlık literatüründe yer alan fırsat yapıları, gençlerin sağlıklı ve prososyal bir yetişkinlik dönemine geçişlerini kolaylaştıran ve gelişimleri sırasında hayatlarını iyileştiren elverişli yaşantıları ifade etmektedir (Werner, 1989).

Bu yapılar arasında özellikle "akıl hocalığı" olarak bilinen mentorluk, gençlerin sağlamlığı açısından kritik bir rol oynadığı belirtilmektedir. Yetişkinlerin, yüksek risk altındaki gençlerle çeşitli konularda mentorluk ilişkisi kurmalarının, bu gençlerde özdeğer ve işe yararlık duygularında artışa neden olduğu gözlemlenmiştir. Akıl hocalığı, model almanın özel bir formunu içermekte ve deneyimli bir kişi ile öğrenmeye istekli bir birey arasında kurulan transaksiyonel bir ilişkiyi ifade etmektedir. Bu tür bir ilişki, akıl hocalarının profesyonel bir arka plana sahip olmalarını gerektirmemektedir (Rolf ve Johnson, 1999).

Laser'in yaptığı uluslararası araştırma, psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak koruyucu faktörlerin daha az evrensel olduğunu ve daha çok bireyin gelişim aşamasına, cinsiyetine, etnik kökenine ve kültürüne bağlı olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, her birey için koruyucu faktörlerin özelleşmiş bir kümesi bulunabilmektedir. Genel olarak, tüm insanlar için evrensel olarak faydalı olan belirli bir koruyucu faktörün eksik olduğu görülmektedir. Bireyleri desteklemek için birçok koruyucu faktörün bir araya gelerek etkileşimde bulunması daha muhtemeldir (Nicotera ve Laser-Maira, 2016).

Werner (1989), yüksek riskli çocukların bebeklikten yetişkinliğe kadar olan gelişim seyrini incelediği boylamsal çalışma analizlerinde üç tür koruyucu faktör belirlemiştir: bireysel koruyucu faktörler, ailedeki koruyucu faktörler ve topluluktan kaynaklanan koruyucu faktörler. Benzer bir şekilde, Place ve diğerleri (2002), güçlü direnç gösteren çocukların, kendilerinde, ailelerinde ve toplumlarında bulunan nitelikler olmak üzere üç alanda koruyucu ve arabulucu faktörlere erişimleri olduğunu belirtmiştir. Garmezy ise

bireysel, ailesel ve ailenin dışındaki koruyucu faktörlerin tümünün psikolojik sağlamlığı etkilediğini vurgulamıştır (Shean, 2015).

Bireysel Koruyucu Faktörler: Yaşamın ilerleyen zamanlarında ruh sağlığı güçlükleri geliştirme riskini azaltan bazı bireysel ögeler tanımlanmıştır. Bu ögeler içinde belki de en mühim olanları şunlardır: Ortalamadan yüksek zeka düzeyine sahip olmak (yüksek zeka), kendi değerini ve yeteneklerini yüksek bir şekilde değerlendirme (yüksek öz saygı), genel olarak pozitif bir ruh hali ve iyimser bir bakış açısına sahip olma (olumlu mizaç), kendi düşüncelerini ve duygularını anlama ve değerlendirme yeteneği (kendini yansıtırma yeteneği), duygularını ve davranışlarını yönetme yeteneği (öz kontrol), aktif bir şekilde hareket etme ve çözüm odaklı olma (eylemlilik duygusu), kendine güvenme ve kendi yeteneklerine inanma (öz güven), hedeflere ulaşma konusundaki kararlılık (kararlılık), zorluklarla başa çıkabilme ve çözüm odaklı düşünme yeteneği (problem çözme yetenekleri), kişisel ve sosyal sorumlulukları üstlenme yeteneği (sorumluluk alma), zorluklara rağmen olumlu bir bakış açısı koruma (olumlu bakış açısı sürdürme), sosyal ilişkilerde olumlu etkileşim becerisi (başkalarıyla olumlu etkileşim kurabilme), duygularını ve davranışlarını düzenleme ve kontrol etme yeteneği (öz düzenleme yeteneği), cinsiyet, yaş ve sosyal becerilere sahip olma, kendi düşünce, duygu ve davranışlarının farkında olma (kişisel farkındalık), başkalarının duygularını anlama ve empati gösterme yeteneği (empati duyguları), kontrolün kendi elinde olduğuna inanma (iç kontrol odaklılık), kendi fiziksel görünüşüne duyulan olumlu hissiyat (fiziksel güzellik), bilinmeyen veya yeni durumlarla ilgilenme ve keşfetme isteği (merak), zihinsel yetenekler ve düşünme kapasitesi (bilişsel yetenek), kendi kimliği hakkında olumlu bir algıya sahip olma (pozitif kimlik), sürekli olarak öğrenmeye istekli olma öğrenmeye bağlılık), sosyal destek kaynaklarını fark etme ve kullanabilme yeteneği (sosyal desteği algılama yeteneği), belirli görevleri başarma konusundaki inanç (öz-yeterlik), mizah anlayışına sahip olma ve mizahı kullanabilme yeteneği (mizah duygusu), yaşamın anlamını bulma ve bir amaca yönelme duygusu (maneviyat / inanç veya amaç duygusu), gelecekle ilgili olumlu beklentilere sahip olma (iyimserlik), duygusal anlayış, ifade ve yönetim yetenekleri (duygusal zeka), bağımsızlık ve uzun vadeli hedeflere odaklanma (özerklik ve sebat).

Bu faktörler, ruh sağlığını koruma ve güçlendirmeye yönelik bireysel kaynakları temsil etmektedir (Garmezy, 1993; Masten, 2014b; Masten ve ark., 1990; Newman ve Blackburn, 2002; Nicotera ve Laser-Maira, 2016; Sapienza ve Masten, 2011; Seçkin ve Hasanoğlu, 2019; Shean, 2015; Werner, 1996).

Öğrenme güçlüğü yaşayan ergenlerde bireysel koruyucu faktörleri inceleyen bir çalışmada, psikolojik açıdan sağlam olan katılımcıların belirli özelliklere sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu özellikler arasında, pozitif tutum (neşeli ve umutlu kalabilme), pozitif öz benlik (bireyin kendiyle olumlu ilişkisi ve diyalogu), pozitif gelecek yönelimi, atılganlık, merak (spontanlık ve heyecan), kaygı (sorumluluk bilinci ve hassasiyeti) ve kontrol odağı (bireyin kararları üstünde inisiyatif alması) bulunmaktadır. Yapılan araştırmada, bu olumlu özelliklerin birbiriyle etkileşimli olduğu ve birbirini güçlendirdiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca, koruyucu faktörlerin ergenlerin karşılaştığı risk faktörlerine karşı aracı bir rol oynadığı belirtilmiştir (Theron, 2004).

Farklı bir ruhsal sağlamlık çalışmasında, risk ve koruyucu etkenlerin incelendiği bir bağlamda bilinçli farkındalık, cesaret ve öz yeterliliğin kumar davranışında koruyucu faktörler olarak işlev gösterdiği bulunmuştur (Mishra ve ark., 2019).

Dışsal Koruyucu Faktörler: Sağlamlığı etkileyen dış etkenler, çoğunlukla aile grubu içinde ve dışında oluşan ilişkilerin doğasıyla niteliğine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Aile içindeki ev ortamı, ebeveynlik uygulamaları ve bazı aile üyelerinin rolleri, bireylerin sağlamlığı üzerinde etkili olabilmektedir. Bu bağlamda, Mandleco ve Peery'nin (2000) vurguladığı gibi, aile içindeki dinamiklerin önemi büyüktür. Aile dışında, bireyin bulunduğu topluluktaki ilişkiler ve topluluğun sunduğu kaynaklar da sağlamlığı etkileyebilmektedir. Mandleco ve Peery'nin belirttiği gibi, belirli bireylerle kurulan ilişkiler ve topluluktaki sosyal kaynaklar, bireyin genel sağlamlığını etkileyen önemli unsurlardır. Bu faktörler, bireyin duygusal, sosyal ve zihinsel sağlamlığını biçimlendirebilmektedir. Bu bağlamda, aile içi ve topluluktaki ilişkilerin niteliği, bireyin sağlamlığı üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Aile içi ve topluluktaki etkileşimler, bireyin genel yaşam kalitesini belirleyebilmekte ve Mandleco ve Peery'nin vurguladığı gibi, bu faktörler bir araya geldiğinde bireyin sağlığına olan etkileri kompleks ve çok katmanlı olabilmektedir.

Ebeveynler ve çocukların bakımından sorumlu diğer yetişkinler, çocukların düzenleyici becerilerini geliştirmede kilit bir role sahiptir ve bu, olası sıkıntıların etkilerini hafifletebilmektedir (Yule, 2017). İnsan ilişkilerinin kritik bir bileşeni olan sosyal bağlar, çocukların doğum anından itibaren bakım veren kişiyle kurduğu bağlantılardan ortaya çıkmakta ve bu sosyal bağlar, yetişkinlik döneminde bile duygusal düzenleme fonksiyonları sunmaya devam etmektedir (Hulme, 2018). Bağlanma kuramı, duyarlı ebeveynliğin öz-yeterliliği nasıl teşvik edebileceğine dair bir bakış açısı sunmaktadır.

İyi bir bakım, çocuğun kendisini sevgi dolu ve değerli bir birey olarak görmesine yol açmakta; bu, keşif için "güvenli bir temel" sağlamakta ve bu sayede ustalık deneyimlerini artırmakta, özerkliğin gelişimini teşvik etmektedir. Ebeveynler ve diğer bakıcılar, gelişimin ilk çevresel koruyucu unsurları olarak işlev görmektedirler (Masten ve ark., 1990). Bu bağlamda, duyarlı ebeveynlik, çocuğun pozitif bir benlik algısı geliştirmesine yardımcı olabilmekte, aynı zamanda çocuğun dünyayı keşfetme ve öğrenme konusundaki güvenini artırabilmektedir. Bu süreçler, çocuğun duygusal ve sosyal gelişimine olumlu bir şekilde katkıda bulunabilmektedir.

Aile dışı faktörler açısından, sağlamlık üzerinde etkili olan iki temel faktör vardır. Bu faktörler, belirli kişilerle kurulan ilişkilerin doğası ve kalitesi ile topluluğun sundukları kaynaklardır ki bu konuda Mandleco ve Peery'nin (2000) çalışmaları bilgi sağlamaktadır.

Belirli Kişiler: Aile dışındaki destekleyici yetişkin insanlar, risk altındaki çocuk için arkadaşlık ve yönlendirmenin yanı sıra geleceği daha olumlu bir şekilde görmesine yardımcı olabilmektedir. Bu destekleyici ilişkiler, din adamları, gençlik liderleri, öğretmenler ya da yetişkin aile dostları gibi belirli bireyleri içerebilmektedir (Beardslee ve Podorefsky, 1988; Benard, 1991). **Topluluk Kaynakları:** Topluluk kaynakları, çocukların ve gençlerin sağlamlığını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu kaynaklar arasında okul (Freiberg, 1994; Maughan, 1988), cami/kilise (Werner, 2000), kreş/okul öncesi programları, okul sonrası programları içeren gençlik organizasyonlarıyla gelişmiş sağlık/sosyal hizmet kurumları (Werner, 1993) bulunmaktadır. Bu kurumlar, dayanıklılığı artırmak ve çocukların genel gelişimine katkı sağlamak açısından önemlidir (Mandleco ve Peery, 2000).

BÖLÜM 3: ÖZGÜVEN KAVRAMI

3.1. Özgüven Tanımı

Akagündüz (2006), özgüveni, “bireyin kendisine yönelik iyi, olumlu duygular geliştirmesi sonucu kendini iyi hissetmesi, bu iyi hissetme sonucunda kendisiyle ve çevresindeki kişilerle barışık olması” şeklinde tanımlamıştır (akt. Gökkaya, 2017).

Özgüven; kişinin kendine inanması, kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olması ve kendi benliğini farklı durumlarda tanınması olarak tanımlanabilir. Özgüven kavramı, kişiliğin oluşumunda da önemli role sahiptir. İnsanların yaşamında duygu, düşünce ve davranışları yönlendirir ve pozitif değer katar (Akkaya, 2022).

Özgüven, bireyin kişiliğinin oluşumunda belirleyicidir. Psikolojik olarak düşünüldüğünde, bireyin kapasitesini ve yeteneklerini ortaya çıkarmada özgüven önemli bir yer tutar. Özgüvenli kişiler, sağlıklı iletişim kurma, kişiliğini sağlam temeller üzerine inşa etme, hedef ve amaçlar doğrultusunda sabırlı olma ve başarılı bir yaşam sürme gibi durumlarda daha yatkındır (Özkaya, 2022).

Feltz (1988), özgüveni “genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı ve bireyin kendi yargı, yetenek, güç ve kararlarına güvenmesi” şeklinde tanımlarken, Weinberg, “arzu edilen davranışları yapabilme inancı” olarak tanımlamıştır (akt. Gökkaya & Biçer, 2017). Diğer bir ifadeyle, özgüven kişinin davranışını belirler, kişinin kendisi ve çevresine pozitif bakmasını sağlar, kendi değerlerinin farkında olmasına yardımcı olur ve benliğini bilinçli bir şekilde tanınmasını sağlar (Gökkaya & Biçer, 2017).

Bireyin kendisine inandığı, güvendiği, gerçekçi bir bakış açısıyla neyi yapabileceğinin, neyi yapamayacağını farkında olması, kendinden memnuniyet duyması ve kendisi hakkında pozitif duygular beslediği bir kavramdır (Sert, 2022).

Gökmar (2010)’a göre özgüven, “kişinin bedeni ve davranışıyla kendi dünyası üzerinde denetim ve egemenlik kurduğunu bilmesidir.” (akt. Gökkaya, 2017). Özgüven duygusu, kişinin yaptıklarının kabul edilmesi ile oluşan ve kişinin yaşamda karşısına çıkan zorluklar ve olumsuzluklar karşısında kendi içsel yetenek, zeka ve becerisine göre bu durumlarla baş etmesi olarak tanımlanır (Gökkaya, 2017).

3.2. Özgüven İle İlgili Kavramlar

Öz-yeterlilik kavramı: Özgüven ve öz-yeterlilik birbiriyle bağlantılı olan kavramlardır. Yapılan araştırmalarda, bu iki kavramın spor, motivasyon ve performans üzerinde etkilerinin olduğu görülmektedir. Bireyin, amaçlarına ulaşabilmesi ve yaşamında başarılı olmasının temel taşlarından olan öz-yeterlilik kavramı, kişisel ihtiyaçları karşılamak içinde oldukça önemlidir (Özsarı, 2023).

Bandura (1977), öz yeterliliği “kişinin geleceğe yönelik durumları yönetmek için gereksinim duyduğu hareket şekillerini planlama ve gerçekleştirme hususunda kendi yeteneklerine olan inancı” olarak kavramsallaştırmıştır (akt. Pürlüpnar, 2023). Diğer bir ifadeyle, öz-yeterlilik kavramı, kişinin hayatında meydana gelen olumsuz durumlar karşısında mücadele ederek, kendisini gerçekleştirdiği ve duygu, düşünce ve davranışını kontrol altında tuttuğu algısal bir kavramdır (Pürlüpnar, 2023).

Benlik kavramı: Benlik kavramı, insanların kendi zihninde oluşturduğu şekiller olarak tanımlanır. Bu şekiller içinde, bireyin öz-farkındalığı, öz-anlayışı, öz-kavrayışı gibi algılar yer almaktadır (Akkaya, 2022). Bireyin yaşamda edindiği her türlü deneyim, kişiliğin oluşmasına yardımcı olur. Bu yüzden benlik kavramı, kişiliğin oluşmasında etkilidir ve kişiden kişiye farklılık gösterdiği için öznel bir kavramdır (Serdar, 2023).

Öz-saygı kavramı: Özgüven kavramıyla yakından ilişkili olan öz-saygı kavramı, kişinin kendisini önemli görmesi ve diğer insanlar tarafından takdir edilmesini ifade eder (Akkaya, 2022). Benlik saygısı, kişinin kendisine önem verdiği, kişisel değerlerine göre hareket ettiği ve kendisini sevmesiyle ilgili bir kavramdır. Öz-saygısı yüksek olan insanların, yaşamındaki olaylar karşısında pozitif tavır sergilediği ve yeteneklerini sergilediği sırada mücadele eden yönlerinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu sayede, kendisine değer veren ve kendisine güvenen bir kişilik oluşmaktadır (Serdar, 2023).

3.3. Özgüveni Etkileyen Unsurlar

Kişiliğin oluşmasında mutlak öneme sahip olan özgüvenin gelişmesi sürecinde olumlu ve olumsuz etkileyen unsurlar vardır. Bu unsurlar aşağıda detaylı bir şekilde anlatılmıştır (Akkaya, 2022).

3.3.1. Ebeveyn Tutumları

Anne-baba tutumları, bebeklikten çocukluğa kadar ilk temasın kurulduğu ve çevrenin ilk oluşturulduğu yerdir. Çocuk ilk teması ailesiyle kurmaktadır. Bu yüzden, özgüven gelişimi açısından oldukça önem arz etmektedir. Sağlıklı ve bilinçli ebeveynler, bu süreçte çocuğu değerli hissettirmekte ve ona karşı sevgisini göstermektedir. Aileden kabul gören ve değerli hisseden çocuklar, güçlü duygular ve yüksek özgüven geliştirebilmektedir. Bunun tam tersi olan çocuklar, yani sürekli eleştiri ya da aşırı korumacı tutumla büyüyen çocuklarda ise özgüven eksikliği ve yetersizlik duygusu oluşmaktadır (Akkaya, 2022).

3.3.2. Akademik Başarı

Aile figüründen sonra gelen öğretmen figürü de özgüven açısından önemlidir. Özgüvenli ve öz-yeterliliğe sahip öğretmenler sayesinde, çocuklar başarılı olabilmekte, farklı gelişim süreçlerini olumlu yönde ilerletmektedir. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, özgüveni yüksek olan öğretmenler, çocukların derse odağını artırır ve öğrencilere destek vererek bilinçli nesil yetiştirmektedir (Bilgin, 2011).

3.3.3. Kendini Değerlendirme ve Çevre Etkisi

İnsanlar yaşadığı çevrede bulunan kişiler tarafından olumlu veya olumsuz yönde etkilenmektedir. Örneğin; bireyin kendine güvenerek, başardığını düşünerek yaptığı bir işi, çevresindeki arkadaşları veya ailesinden birinin beğenmeyip kişiyi olumsuz etkilediği ve özgüvenini düşürmesine neden olmaktadır. Kendisine güvenen bireyler bu noktada özgüvenini yüksek tutmaktadır (Toktaş, 2017).

3.3.4. Zeka

İyi bir zekaya sahip olan bireyler başarılı olurlar. Fakat, zeka tek başına başarıya yetmez, zekayı iyi kullanmak gerekir. Bunu yapabilmek içinse, kişinin sahip olduğu zekayı doğru alanlarda kullanması, sosyal becerilerini geliştirmesi ve bu alanda çalışkan olarak üretmesi gerekmektedir. Bunun sonucunda birey, çevresinde ve okulda başarılı olmaktadır. Çünkü, zeka ve özgüven arasında olumlu bağ vardır (Toktaş, 2017).

3.3.5. Fiziksel Görünüm

Bireyin yaşadığı topluma uygun giyim tarzı ve fiziksel görünümü özgüven açısından önemlidir. Çünkü, bireyin dış görünüşü, çevresindekiler üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Ek olarak, kadınlar için fiziksel görünüm erkeklere nazaran daha dikkat edilmesi gereken unsurdur. Kendisini çekici ve iyi bulan bireyin, özgüven düzeyi de yüksek olmaktadır (Bakırcı, 2023).

3.3.6. Sorumluluk

Çocukluktan itibaren bilinçli bir şekilde yaşına uygun görevler verilen ve bu görevlerle tek başına mücadele edip, görevi yerine getiren bireylerin sorumluluk bilinci ve disiplin anlayışı oluşmaktadır. Bu yöntemle yetişen kişi, ergenlik döneminde oluşabilecek bireysel ve toplumsal sorunlar karşısında daha sorumlu olmaktadır (Bilgin, 2011).

3.4. İç Özgüven

Özgüven kavramının bir parçası olan iç özgüven dört alt başlıktan oluşmaktadır. Bunlar aşağıda maddeler halinde gösterilmiştir (Özçelik, 2023).

Kendini sevme; kategoride yer alan kişiler kendilerini sever ve değerli hisseder. Toplum içerisinde yaptıkları eylemlerde ve gösterdikleri başarılarında takdir edilmek ve diğerleri tarafından beğenilme arzusu içindedirler (Özçelik, 2023).

Kendini tanıma; sahip oldukları değerler doğrultusunda hareket ederler. Kendini tanıyan bireyler güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olarak hareket ederler ve gerektiği durumlarda yardım istemekten geri durmazlar. Çevresini oluştururken seçici tutum sergileyen kendini tanıyan bireyler, arkadaşları tarafından eleştirilmekten rahatsız olmaz tersine eleştirilerden ders almayı severler (Çinibulak, 2023).

Kendisine hedefler belirleme; Bu süreçte bireyler, belirledikleri hedeflere doğru gerçekçi ve cesur bir tutumla tek başına ulaşmaya çalışır. Süreç devam ederken kişisel gelişimine dikkat eden bu kişiler, aldıkları kararları rahatça uygulamaya koyarlar (Özçelik, 2023).

Olumlu düşünme; Kişi yaşadığı çevrede her şeye pozitif bakış açısıyla yaklaşır. Geçmişe takılı kalmadan, gelecek hakkında olumlu varsayımlarda bulunur. Gelişim ve

değişim kavramlarına önem veren kişi, kendisini sürekli geliştirmeye ve olumsuz durumlar karşısında çözüm odaklı olmaya hazırlamaktadır (Bakırcı, 2023).

3.5. Dış Özgüven

Kişinin kendine güvenmesi ve bu güveni çevresindekilere emin bir şekilde yansıttığı davranış şeklidir. Dış özgüven üç boyuttan oluşmaktadır (Çinibulak, 2023).

İletişim; Toplum içinde kendisini kolay bir şekilde ifade edebilirler. Konuşması ve dinlemesi gereken zaman dilimini iyi takip eden bireyler, kendisini ifade ederken veya bir durumu anlatırken etkili bir şekilde beden dilini kullanmaktadırlar (Çinibulak, 2023).

Kendisini iyi ifade edebilme; Bu süreçte dahil olan bireyler, toplum değerlerine ve sınırlarına dikkat ederek rahatsızlık duydukları anlarda kendilerini basit bir şekilde ifade edebilir ve düşüncelerini özgürce dile getirirler. Bunu yaparken açık sözlü davranırlar (Özçelik, 2023).

Duygularını kontrol edebilme; bireylerin olumsuz olaylar ve acı veren durumlarla karşılaştıklarında bunların üstesinden gelerek kendi haklarını iyi savunurlar. Bu süreçte birey duygularını kontrol eder ve ilişkilerinde sevgiyi ön planda tutar (Bakırcı, 2023).

BÖLÜM 4: YÖNTEM

4.1.Araştırmanın Modeli

Spor bilimleri fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve öz güven davranışlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bu araştırma tarama modelinde yürütülmüştür. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durum, olgu, olay vb. var olduğu şekilde ortaya koymaya çalışan araştırma modelleridir (Karasar, 2023).

4.2.Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesinde Spor bilimleri fakültesi ile Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemine ise katılımcıların evrenden seçkisiz olarak belirlendiği ve evrendeki her birimin araştırmaya katılma olasılığının eşit olduğu (Tuna, 2016), evreni temsil açısından güçlü özellikleri belirtilen (Büyüköztürk vd., 2023) “basit rastgele örnekleme yöntemi” ile gönüllü olarak katılan (232 erkek 225 kadın) 457 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara ait bilgiler tabloda görülmektedir.

Tablo2. Demografik Özellikler

Değişken	Grup	Spor Bilimleri Fakültesi		Eğitim Fakültesi	
		Frekans (n)	Yüzde (%)	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	104	48.6	128	52.7
	Kadın	110	51.4	115	47.3
Sınıf	1. Sınıf	43	20.1	38	15.6
	2. Sınıf	56	26.2	69	28.4
	3. Sınıf	64	29.9	78	32.1
	4. Sınıf	51	23.8	58	23.9
Gelir	3000 Tl altı	30	14.0	104	42.8
	3001-5000 Tl	80	37.4	64	26.3
	5001 Tl üzeri	104	48.6	75	30.9
Çalışma Durumu	Evet	99	46.3	48	19.8
	Hayır	115	53.7	195	80.2

Düzenli Spor Yapma	Evet	199	93.0	61	25.1
	Hayır	15	7.0	182	74.9
Spor yapma türü	Amatör	85	39.7	19	7.8
	Profesyonel	67	31.3	3	1.2
	Rekreasyonel	57	26.6	49	20.2
	Hiçbiri	5	2.3	172	70.8

4.3.Verilerin Toplanması

5. Kişisel Bilgi Formu
6. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
7. Öz Güven Ölçeği
8. Tablo: Ölçeklerin Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları (α)

Ölçek ve Boyutlar	Geliştirme/Uyarlama	Araştırma
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	.83	.88
İç Öz Güven Boyutu	.83	.99
Dış Öz Güven Boyutu	.85	.99
Öz Güven Ölçeği	.91	.99

Ölçeklerin cronbach alpha güvenirlik katsayısının .80 üzerinde olması halinde, ölçeklerin oldukça güvenilir olduğu ve maddelerin benzer özellikleri temsil ettiği ifade edilmektedir (Karagöz, 2016; Özdamar, 2017).

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği bireyin kendini iyileştirme potansiyelini ve psikolojik sağlamlık durumunu ortaya çıkarmak için Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. Doğan tarafından (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 5’li likert ve 6’lı maddeden oluşmakta olup, bir öz bildirim ölçme aracıdır. “Hiç uygun değil” (1), “uygun değil” (2), “biraz uygun” (3), “uygun” (4), “tamamen” uygun ifadesi (5) olarak puanlanır ve 6 maddenin 2, 4 ve 6. maddeleri ters çevrilip kodlanmaktadır, ancak önce puanlama anahtarına çevrilmelidir. Bu kodlamadan sonra elde edilen puanlar, yüksek puan ile sonuçlanırsa psikolojik sağlamlık yüksek, 48 düşük puanla sonuçlanırsa, psikolojik

sağlamlık seviyelerinin düşük olduğunu gösterir. Araştırmada ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.653 olarak hesaplanmıştır.

Öz-Güven Ölçeği

Ölçek, kuramsal çerçeve bakımından Bandura'nın öz-yeterlik teorisi temel alınarak Akın (2007) tarafından, ortaöğretim öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Kapsamlı literatür taraması yapılarak, öz-güven kavramıyla ilgili bilgiler analiz edilmiş ve ölçeğin kuramsal temeli oluşturulmaya çalışılmıştır. Literatür taramasının yanı sıra benzer ölçeklerdeki maddeler de incelenerek, öz-güven yapısını ölçeceği düşünülen bilgiler ölçek maddesi olabilecek şekilde düzenlenmiştir. Bu aşamada en net bilgi veren maddeler ölçekte kullanılmış, daha belirsiz olanlar ise çıkarılarak, bir bütün olarak 56 maddeye ulaşılmıştır. Deneme formu için Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 87 üniversite öğrencisine pilot bir uygulama yapılarak öğrencilerden açık ve anlaşılır olmayan maddeleri seçmeleri istenmiştir. Bu uygulama sonucunda öğrencilerin %25 ve daha fazlasının işaretlediği 8 madde ile uzmanların öz-güveni yeterince ölçemeyeceğini düşündüğü 4 madde ölçekten çıkarılmıştır. Kalan 44 madde beş basamaklı Likert ("1" Hiçbir zaman, "2" Ara sıra, "3" Sık sık, "4" Genellikle, "5" Her zaman) dereceleme ölçeği şeklinde yazılmış ve bu maddeler üzerinde geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır (Akın, 2007).

4.4.Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler için öncelikle uç değerler analizi (mahalonobis, cook) yapılarak çalışma grubundan aşırı şekilde farklılaşan veriler belirlenmeye çalışılmış fakat veri setinde uç değer olmadığı belirlenerek analizler 457 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımını belirlemek için tanımlayıcı analizler (yüzde, frekans) yapılmıştır. Daha sonra parametrik testlerin uygunluğu basıklık ve çarpıklık değerleri ile homojenlik varsayımları gözden geçirilerek, bağımsız ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırmalarında varyansların homojen olduğu durumlarda Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) ve gruplar arasında fark bulunması halinde Post Hoc Çoklu

karşılaştırmalarında “Bonferroni” testi, varyansların homejen dağılmadığı durumlarda Welch ile Post Hoc Çoklu karşılaştırmalarında “Tamhane” testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Veriler .05 düzeyinde değerlendirilerek analiz sürecindeki bütün işlemler SPSS 25 programı aracılığıyla yapılmıştır. Ölçeklerin dağılım katsayılarına ait bulgular tablo da gösterilmiştir.

Tablo 3. Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri (n=457)

Değişken	Min.-Max	$\bar{X} \pm Ss$	Çarpıklık	Basıklık
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	6.00-30.00	22.70±6.74	-.278	-.816
İç Öz Güven Boyutu	17.00-85.00	55.99±27.85	-.247	-1.738
Dış Öz Güven Boyutu	16.00-80.00	53.04±26.13	-.236	-1.733
Öz Güven Ölçeği	33.00-165.00	109.03±53.92	-.242	-.1740

George ve Mallery (2010) ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ile -2 değerleri arasında olması durumunda verilerin normal dağılım sergileyeceğini ifade etmektedirler. Tablo incelendiğinde ise belirtilen değerlerin uygun aralıklarda olduğu ve verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabileceği görülmektedir.

BÖLÜM 5: BULGULAR

Tablo 3. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Erkek	232	22.42	6.932	-.880	.379
	Kadın	225	22.98	6.551		
İç Öz Güven	Erkek	232	54.80	28.080	-.923	.356
	Kadın	225	57.21	27.631		
Dış Öz Güven	Erkek	232	51.78	26.451	-1.043	.298
	Kadın	225	54.33	25.792		
Öz Güven Toplam	Erkek	232	106.59	54.475	-.982	.327
	Kadın	225	111.55	53.358		

*p<.05

Araştırmada katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ve öz güven alt boyutları ile toplam puanını cinsiyete göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda psikolojik sağlamlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4. Spor Bilimleri Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Erkek	104	26.22	5.468	-.657	.512
	Kadın	110	26.70	5.199		
İç Öz Güven	Erkek	104	75.18	15.332	.095	.286
	Kadın	110	77.23	12.679		
Dış Öz Güven	Erkek	104	70.90	14.533	.100	.247
	Kadın	110	72.99	11.702		
Öz Güven Toplam	Erkek	104	146.08	29.784	.105	.265
	Kadın	110	150.22	24.247		

*p<.05

Araştırmada spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ve öz güven alt boyutları ile toplam puanını cinsiyete göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile

öz güven toplam ve alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 5. Spor Bilimlerinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Öz Güvenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Düzenli Spor Yapan	Psikolojik Sağlık	Erkek	96	26.92	5.082	-212	.832
		Kadın	103	27.07	4.944		
	İç Öz Güven	Erkek	96	77.43	13.192	-1.122	.263
		Kadın	103	79.19	8.097		
	Dış Öz Güven	Erkek	96	73.11	12.379	-1.081	.282
		Kadın	103	74.69	7.550		
Düzenli Spor Yapmayan	Öz Güven Toplam	Erkek	96	150.55	25.473	-1.109	.269
		Kadın	103	153.89	15.441		
	Psikolojik Sağlık	Erkek	8	17.75	.707	-1.464	.192
		Kadın	7	21.14	6.094		
	İç Öz Güven	Erkek	8	48.12	13.809	-.026	.980
		Kadın	7	48.42	27.784		
	Dış Öz Güven	Erkek	8	44.37	12.523	-.313	.762
		Kadın	7	47.85	27.045		
	Öz Güven Toplam	Erkek	8	92.50	26.289	-.167	.872
		Kadın	7	96.28	54.789		

* $p<.05$

Araştırmada spor bilimleri öğrencilerinde düzenli spor yapanların psikolojik sağlıkları ve öz güven alt boyutları ile toplam puanını cinsiyete göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$). Benzer şekilde düzenli olarak spor yapmayanlarda da aynı sonuçların olduğu tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 6. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz Güvenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlık	Erkek	128	19.34	6.464	.263	.785
	Kadın	113	19.55	5.596		

İç Öz Güven	Erkek	128	38.25	25.046	.966	.954
	Kadın	113	38.43	24.333		
Dış Öz Güven	Erkek	128	36.25	23.643	.806	.842
	Kadın	113	36.85	22.825		
Öz Güven Toplam	Erkek	128	74.50	48.614	.878	.899
	Kadın	113	75.29	47.077		

*p<.05

Araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ve öz güven alt boyutları ile toplam puanını cinsiyete göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 7. Eğitim Fakültesinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Düzenli Spor Yapan	Psikolojik Sağlamlık	Erkek	33	27.42	5.262	.477	.635
		Kadın	28	26.78	5.152		
	İç Öz Güven	Erkek	33	74.93	19.121	-.094	.925
		Kadın	28	75.35	14.684		
	Dış Öz Güven	Erkek	33	70.84	18.723	-.278	.782
		Kadın	28	72.03	13.788		
Düzenli Spor Yapmayan	Öz Güven Toplam	Erkek	33	145.78	37.791	-.185	.854
		Kadın	28	147.39	28.395		
	Psikolojik Sağlamlık	Erkek	95	16.53	4.018	-1.191	.235
		Kadın	85	17.17	3.174		
	İç Öz Güven	Erkek	95	25.50	9.291	-.512	.609
		Kadın	85	26.27	10.770		
	Dış Öz Güven	Erkek	95	24.24	8.363	-.784	.434
		Kadın	85	25.27	9.231		
	Öz Güven Toplam	Erkek	95	49.74	17.424	-.646	.519
		Kadın	85	51.54	19.805		

*p<.05

Araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinde düzenli spor yapanların psikolojik sağlamlıkları ve öz güven alt boyutları ile toplam puanını cinsiyete göre karşılaştırmak

amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda eğitim fakültesi öğrencilerinde de öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$). Benzer şekilde düzenli olarak spor yapmayanlarda da aynı sonuçların olduğu tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 8. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Fakültele Göre Karşılaştırılması

Değişken	Fakülte	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Spor Bilimleri	214	26.46	5.324	13.145	.000*
	Eğitim	243	19.38	6.098		
İç Öz Güven	Spor Bilimleri	214	76.23	14.035	20.595	.000*
	Eğitim	243	38.16	24.636		
Dış Öz Güven	Spor Bilimleri	214	71.97	13.165	20.475	.000*
	Eğitim	243	36.37	23.195		
Öz Güven Toplam	Spor Bilimleri	214	148.21	27.095	20.583	.000*
	Eğitim	243	74.53	47.755		

* $p<.05$

Tablo incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ($t=13.145$, $p<.05$), iç öz güven ($t=20.595$, $p<.05$), dış öz güven ($t=20.475$, $p<.05$) ve toplam öz güven ($t=20.583$, $p<.05$) puan ortalamalarının eğitim fakültesi öğrencilerinin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Çalışma Durumu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Evet	147	25.32	6.040	5.943	.000*
	Hayır	310	21.45	6.713		
İç Öz Güven	Evet	147	71.16	20.080	9.714	.000*
	Hayır	310	48.79	28.162		
Dış Öz Güven	Evet	147	67.19	19.099	9.601	.000*
	Hayır	310	46.33	26.360		
Öz Güven Toplam	Evet	147	138.36	39.105	9.674	.000*
	Hayır	310	95.12	54.459		

* $p<.05$

Öğrencilerin çalışma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Test sonucunda çalışan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ($t=5.943$, $p<.05$), iç öz güven ($t=9.714$, $p<.05$), dış öz güven ($t=9.601$, $p<.05$) ve toplam öz güven ($t=9.674$, $p<.05$) puan ortalamalarının çalışmayan öğrencilerinin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Çalışma Durumu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Evet	99	26.80	5.199	.868	.386
	Hayır	115	26.17	5.435		
İç Öz Güven	Evet	99	78.44	11.217	2.206	.028*
	Hayır	115	74.33	15.876		
Dış Öz Güven	Evet	99	74.24	10.511	2.421	.016*
	Hayır	115	70.02	14.850		
Öz Güven Toplam	Evet	99	152.68	21.633	2.319	.021*
	Hayır	115	144.36	30.611		

* $p<.05$

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin çalışma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Test sonucunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=.868$ $p>.05$). Fakat iç öz güven ($t=2.206$, $p<.05$), dış öz güven ($t=2.421$, $p<.05$) ve toplam öz güven ($t=2.319$, $p<.05$) puan ortalamalarının çalışmayan öğrencilerinin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 11. Spor Bilimlerinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Çalışma Duruma Göre Karşılaştırılması

	Değişken	Çalışma	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Düzenli	Psikolojik Sağlamlık	Evet	95	27.06	5.033	.156	.876
		Hayır	104	26.95	4.991		
	İç Öz Güven	Evet	95	79.28	9.726	1.164	.246

Düzenli Spor Yapmayan	Dış Öz Güven	Hayır	104	77.49	11.791	1.500	.135
		Evet	95	75.06	9.086		
	Öz Güven Toplam	Hayır	104	72.90	11.019	1.335	.183
		Evet	95	154.34	18.700		
	Psikolojik Sağlamlık	Hayır	11	18.81	3.789	.742	.471
		Evet	4	20.75	6.184		
	İç Öz Güven	Hayır	11	44.54	19.012	1.173	.262
		Evet	4	58.50	24.365		
	Dış Öz Güven	Hayır	11	42.81	19.056	1.030	.322
		Evet	4	54.75	22.231		
	Öz Güven Toplam	Hayır	11	87.36	37.987	1.105	.289
		Evet	4	113.25	46.571		

*p<.05

Araştırmada spor bilimleri öğrencilerinde düzenli spor yapanların psikolojik sağlamlıkları ve öz güven alt boyutları ile toplam puanını çalışma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05). Düzenli olarak spor yapmayanlarda da benzer sonuçların olduğu görülmüştür(p>.05).

Tablo 12. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Çalışma Durumu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Evet	48	22.27	6.541	3.491	.000*
	Hayır	195	18.67	5.783		
İç Öz Güven	Evet	48	56.14	25.460	5.591	.000*
	Hayır	195	33.73	22.369		
Dış Öz Güven	Evet	48	52.66	24.137	5.345	.000*
	Hayır	195	32.35	21.169		
Öz Güven Toplam	Evet	48	108.81	49.502	5.482	.000*
	Hayır	195	66.09	43.460		

*p<.05

Eğitim fakültesi öğrencilerinin çalışma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Test sonucunda eğitim fakültesinde okuyan ve çalışan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ($t=3.491$, $p<.05$), iç öz güven ($t=5.591$, $p<.05$), dış öz güven ($t=5.345$, $p<.05$) ve toplam öz güven ($t=5.482$, $p<.05$) puan ortalamalarının çalışmayan öğrencilerinin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13. Eğitim Fakültesinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Çalışma Duruma Göre Karşılaştırılması

	Değişken	Çalışma	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Düzenli Spor Yapan	Psikolojik Sağlamlık	Evet	26	26.61	5.441	-.667	.507
		Hayır	35	27.51	5.019		
	İç Öz Güven	Evet	26	73.34	19.241	-.700	.487
		Hayır	35	76.45	15.458		
	Dış Öz Güven	Evet	26	69.30	18.531	-.848	.400
		Hayır	35	72.94	14.940		
Düzenli Spor Yapmayan	Öz Güven Toplam	Evet	26	142.65	37.704	-.774	.442
		Hayır	35	149.40	30.338		
	Psikolojik Sağlamlık	Evet	22	17.13	3.090	.471	.638
		Hayır	160	16.73	3.800		
	İç Öz Güven	Evet	22	35.81	14.519	5.415	.000*
		Hayır	160	24.38	8.350		
	Dış Öz Güven	Evet	22	33.00	12.126	5.089	.000*
		Hayır	160	23.48	7.561		
	Öz Güven Toplam	Evet	22	68.81	26.429	5.331	.000*
		Hayır	160	47.86	15.679		

* $p<.05$

Araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinde düzenli spor yapanların psikolojik sağlamlıkları ve öz güven alt boyutları ile toplam puanının çalışma durumuna göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>.05$).

Eğitim fakültesinde düzenli olarak spor yapmayanlarda ise iç özgüven ile dış özgüven alt boyutları ve öz güven toplam puanında çalışanların ortalamalarının çalışmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Psikolojik

sağlamlıkta ise düzenli spor yapmayanların çalışma durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 14. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Düzenli Spor	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Evet	260	27.03	5.032	24.282	.000*
	Hayır	197	16.97	3.819		
İç Öz Güven	Evet	260	77.59	12.640	42.054	.000*
	Hayır	197	27.48	12.581		
Dış Öz Güven	Evet	260	73.33	11.980	42.369	.000*
	Hayır	197	26.25	11.471		
Öz Güven Toplam	Evet	260	150.93	24.509	42.443	.000*
	Hayır	197	53.74	23.884		

* $p<.05$

Tablo incelendiğinde düzenli spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının ($X:27.03$) yapmayan öğrencilerden ($X:16.97$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=24.282$, $p<.05$). Benzer şekilde iç öz güven ($t=42.054$, $p<.05$), dış öz güven ($t=42.369$, $p<.05$) ve toplam öz güven ($t=42.443$, $p<.05$) ortalamalarında da düzenli spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Tablo 15. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Düzenli Spor	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Evet	199	27.00	4.999	6.465	.000*
	Hayır	15	19.33	4.386		
İç Öz Güven	Evet	199	78.34	10.865	5.585	.000*
	Hayır	15	48.26	20.644		
Dış Öz Güven	Evet	199	73.93	10.175	5.390	.000*
	Hayır	15	46.00	19.878		
Öz Güven Toplam	Evet	199	152.28	20.904	5.500	.000*
	Hayır	15	94.26	40.446		

* $p<.05$

Tablo incelendiğinde spor bilimleri fakültesinde düzenli spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının (X:27.00) yapmayan öğrencilerden (X:19.33) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=6.465$, $p<.05$). Benzer şekilde iç öz güven ($t=5.585$, $p<.05$), dış öz güven ($t=5.390$, $p<.05$) ve toplam öz güven ($t=5.500$, $p<.05$) ortalamalarında da düzenli spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Tablo 16. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Düzenli Spor	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Evet	61	27.13	5.178	14.409	.000*
	Hayır	182	16.78	3.716		
İç Öz Güven	Evet	61	75.13	17.090	21.369	.000*
	Hayır	182	25.76	9.984		
Dış Öz Güven	Evet	61	71.39	16.518	21.133	.000*
	Hayır	182	24.63	8.773		
Öz Güven Toplam	Evet	61	146.52	33.544	21.316	.000*
	Hayır	182	50.40	18.544		

* $p<.05$

Tablo incelendiğinde eğitim fakültesinde düzenli spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının (X:27.13) yapmayan öğrencilerden (X:16.78) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=14.409$, $p<.05$). Benzer şekilde iç öz güven ($t=21.369$, $p<.05$), dış öz güven ($t=21.133$, $p<.05$) ve toplam öz güven ($t=21.316$, $p<.05$) ortalamalarında da düzenli spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Tablo 17. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Sınıflarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sınıf	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p
Psikolojik Sağlamlık	1. Sınıf	81	22.92	7.093	.202	.895
	2. Sınıf	125	22.91	6.139		
	3. Sınıf	142	22.72	6.525		
	4. Sınıf	109	22.25	7.462		
İç Öz Güven	1. Sınıf	81	57.45	27.568	.329	.805

	2. Sınıf	125	53.95	27.630		
	3. Sınıf	142	56.49	27.636		
	4.Sınıf	109	56.58	28.853		
Dış Öz Güven	1. Sınıf	81	53.97	25.458	.252	.860
	2. Sınıf	125	51.34	25.917		
	3. Sınıf	142	53.78	25.985		
	4.Sınıf	109	53.33	27.303		
Öz Güven Toplam	1. Sınıf	81	111.43	52.937	.287	.835
	2. Sınıf	125	105.29	53.479		
	3. Sınıf	142	110.27	53.578		
	4.Sınıf	109	109.92	56.104		

***p<.05 (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)**

Araştırmada katılımcıların psikolojik sağlamlık ve öz güvenlerini sınıfa göre karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA)/Welch sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puanlarının sınıf düzeyine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 18. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Sınıflarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sınıf	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık	1. Sınıf	43	26.00	5.255	.807	.491	
	2. Sınıf	56	26.23	5.257			
	3. Sınıf	64	26.18	5.773			
	4.Sınıf	51	27.47	4.879			
İç Öz Güven	1. Sınıf	43	73.51	14.308	4.529	.005*	4>1
	2. Sınıf	56	73.83	15.681			
	3. Sınıf	64	76.65	15.288			
	4.Sınıf	51	80.64	8.327			
Dış Öz Güven	1. Sınıf	43	68.39	13.688	5.422	.002*	4>1 4>2
	2. Sınıf	56	69.85	14.831			
	3. Sınıf	64	72.79	13.967			
	4.Sınıf	51	76.29	7.563			
Öz Güven Toplam	1. Sınıf	43	141.90	27.835	4.998	.003*	4>1 4>2
	2. Sınıf	56	143.69	30.415			
	3. Sınıf	64	149.45	29.191			
	4.Sınıf	51	156.94	15.767			

***p<.05 (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)**

Araştırmada spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz güvenlerini sınıfa göre karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA)/Welch yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ($F=807$; $p>.05$) düzeyinin sınıfa göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Fakat iç öz güven de ($F=4.529$, $p<.05$) 4. Sınıf öğrencilerinin ortalamalarının 1. Sınıf öğrencilerinden yüksek, dış öz güven ($F=5.422$; $p<.05$) ve toplam öz güven de ise ($F=4.998$; $p<.05$) 4. sınıf öğrencilerinin hem 1. Sınıf hem de 2. Sınıf öğrencilerinden yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 19. Spor Bilimlerinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Sınıflarına Göre Karşılaştırılması

Değişken		Sınıf	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
DÜZENLİ SPOR YAPAN	Psikolojik Sağlamlık	1. Sınıf	39	26.79	4.851	.352	.788	-
		2. Sınıf	49	27.22	4.561			
		3. Sınıf	60	26.56	5.582			
		4.Sınıf	51	27.47	4.879			
	İç Öz Güven	1. Sınıf	39	76.84	9.373	1.935	.129	-
		2. Sınıf	49	76.20	14.278			
		3. Sınıf	60	79.11	10.221			
		4.Sınıf	51	80.64	8.327			
	Dış Öz Güven	1. Sınıf	39	71.58	9.124	2.910	.038*	1<4 2<4
		2. Sınıf	49	71.93	13.492			
		3. Sınıf	60	75.08	9.173			
		4.Sınıf	51	76.29	7.563			
	Öz Güven Toplam	1. Sınıf	39	148.43	18.235	2.411	.071	-
		2. Sınıf	49	148.14	27.671			
		3. Sınıf	60	154.20	19.291			
		4.Sınıf	51	156.94	15.767			
DÜZENLİ SPOR YAPMAYAN	Psikolojik Sağlamlık	1. Sınıf	4	18.25	.500	.235	.794	-
		2. Sınıf	7	19.28	4.750			
		3. Sınıf	4	20.50	6.403			
	İç Öz Güven	1. Sınıf	4	41.00	14.118	1.312	.305	-
		2. Sınıf	7	57.28	16.059			
		3. Sınıf	4	39.75	30.280			
	Dış Öz Güven	1. Sınıf	4	37.25	11.954	1.548	.252	-
		2. Sınıf	7	55.28	16.640			
		3. Sınıf	4	38.50	27.730			
	Öz Güven Toplam	1. Sınıf	4	78.25	26.043	1.426	.278	-
		2. Sınıf	7	112.57	32.597			
		3. Sınıf	4	78.25	58.007			

* $p<.05$ (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)

Araştırmada spor bilimleri öğrencilerinde düzenli spor yapan ve yapmayanların psikolojik sağlamlık ve öz güvenlerini sınıfa göre karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA)/Welch yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, dış öz güven alt boyutunda 4 sınıf öğrencilerinin hem 1. Sınıf hemde 2. Sınıf öğrencilerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). İç öz güven ve toplam öz güven ile psikolojik sağlamlıklarında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Düzenli spor yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ise psikolojik sağlamlık ve özgüven alt boyutları ve toplam puanlarında sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucu görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 20. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Sınıflarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sınıf	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p
Psikolojik Sağlamlık	1. Sınıf	38	19.44	7.351	2.160	.093
	2. Sınıf	69	20.21	5.471		
	3. Sınıf	78	19.88	5.707		
	4.Sınıf	58	17.67	6.239		
İç Öz Güven	1. Sınıf	38	39.28	27.790	.402	.751
	2. Sınıf	69	37.81	24.560		
	3. Sınıf	78	39.94	24.333		
	4.Sınıf	58	35.43	23.306		
Dış Öz Güven	1. Sınıf	38	37.65	25.952	.566	.638
	2. Sınıf	69	36.31	23.144		
	3. Sınıf	78	38.17	23.016		
	4.Sınıf	58	33.15	21.825		
Öz Güven Toplam	1. Sınıf	38	76.94	53.657	.478	.698
	2. Sınıf	69	74.13	47.614		
	3. Sınıf	78	78.12	47.296		
	4.Sınıf	58	68.58	45.047		

**p<.05 (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)*

Araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz güvenlerini sınıfa göre karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA)/Welch

sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puanlarının sınıf düzeyine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 21. Eğitim Fakültesinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Sınıflarına Göre Karşılaştırılması

DÜZENLİ SPOR YAPAN	Değişken	Sınıf	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
	Psikolojik Sağlamlık	1. Sınıf	13	26.61	5.560	.842	.483	-
		2. Sınıf	17	28.23	4.115			
		3. Sınıf	19	27.84	4.621			
		4.Sınıf	12	25.00	6.701			
	İç Öz Güven	1. Sınıf	13	70.46	24.240	.590	.624	-
		2. Sınıf	17	77.58	14.920			
		3. Sınıf	19	77.36	15.840			
		4.Sınıf	12	73.16	13.030			
	Dış Öz Güven	1. Sınıf	13	66.53	23.574	.655	.583	-
2. Sınıf		17	73.82	14.240				
3. Sınıf		19	73.68	15.107				
4.Sınıf		12	69.58	12.809				
Öz Güven Toplam	1. Sınıf	13	137.00	47.737	.624	.603	-	
	2. Sınıf	17	151.41	29.120				
	3. Sınıf	19	151.05	30.842				
	4.Sınıf	12	142.75	25.814				
DÜZENLİ SPOR YAPMAYAN	Psikolojik Sağlamlık	1. Sınıf	25	15.72	5.054	2.699	.052	-
		2. Sınıf	52	17.59	2.483			
		3. Sınıf	59	17.32	3.031			
		4.Sınıf	46	15.76	4.502			
	İç Öz Güven	1. Sınıf	25	23.08	9.840	1.816	.151	-
		2. Sınıf	52	24.80	5.884			
		3. Sınıf	59	27.89	10.090			
		4.Sınıf	46	25.58	12.952			
	Dış Öz Güven	1. Sınıf	25	22.64	8.587	1.715	.171	-
		2. Sınıf	52	24.05	5.333			
		3. Sınıf	59	26.74	9.302			
		4.Sınıf	46	23.65	10.820			
	Öz Güven Toplam	1. Sınıf	25	45.72	18.164	1.762	.156	-
		2. Sınıf	52	48.86	10.732			
		3. Sınıf	59	54.64	19.270			
		4.Sınıf	46	49.23	23.625			

* $p<.05$ (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)

Düzenli spor yapan ve yapmayan eğitim fakültesi öğrencilerinin ise psikolojik sağlamlık ve özgüven alt boyutları ve toplam puanlarında sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucu görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 22. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Gelirlerine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gelir	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık	3000 tl ve altı (1)	134	18.06	5.911	58.400	.000*	1<2, 1<3
	3001-5000 tl (2)	144	25.22	6.053			
	5001 tl ve üzeri (3)	179	24.13	6.134			
İç Öz Güven	3000 tl ve altı (1)	134	34.05	23.482	83.104	.000*	1<2, 1<3
	3001-5000 tl (2)	144	67.19	23.030			
	5001 tl ve üzeri (3)	179	63.40	25.111			
Dış Öz Güven	3000 tl ve altı (1)	134	32.48	21.763	84.541	.000*	1<2, 1<3
	3001-5000 tl (2)	144	63.74	21.565			
	5001 tl ve üzeri (3)	179	59.82	23.764			
Öz Güven Toplam	3000 tl ve altı (1)	134	66.53	45.172	84.067	.000*	1<2, 1<3
	3001-5000 tl (2)	144	130.93	44.517			
	5001 tl ve üzeri (3)	179	123.22	48.813			

*** $p<.05$ (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)**

Öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamalarını gelir durumlarına göre karşılaştırmak amacıyla Anova/Welch testi yapılmıştır. Analiz sonucunda psikolojik sağlamlık ile öz güven ölçeği toplam ve alt boyutlarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlemek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucunda da iki değişken ve alt boyutlarında 3000 tl altında geliri olanların hem 3001 tl-5000 tl arası geliri olanlardan hem de 5001 tl ve üzeri geliri olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük ortalamalara sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 23. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Gelirlerine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gelir	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık	3000 tl ve altı (1)	30	24.00	5.577	4.003	.020*	1<2, 1<3
	3001-5000 tl (2)	80	27.11	5.031			
	5001 tl ve üzeri (3)	104	26.68	5.321			
İç Öz Güven	3000 tl ve altı (1)	30	67.00	20.994	3.730	.029*	1<2, 1<3
	3001-5000 tl (2)	80	77.42	11.326			
	5001 tl ve üzeri (3)	104	77.99	12.484			
Dış Öz Güven	3000 tl ve altı (1)	30	63.13	19.175	4.107	.020*	1<2, 1<3
	3001-5000 tl (2)	80	73.01	10.606			
	5001 tl ve üzeri (3)	104	73.73	11.911			
Öz Güven Toplam	3000 tl ve altı (1)	30	130.13	40.066	3.928	.024*	1<2, 1<3
	3001-5000 tl (2)	80	150.43	21.764			
	5001 tl ve üzeri (3)	104	151.72	24.318			

***p<.05 (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)**

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamalarını gelir durumlarına göre karşılaştırmak amacıyla Anova/Welch testi yapılmıştır. Analiz sonucunda psikolojik sağlamlık ile öz güven ölçeği toplam ve alt boyutlarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlemek amacıyla yapılan psikolojik sağlamlık için bonferroni özgüven alt boyutları ile toplamı içinde Tamhane testi sonucunda da iki değişkende de alt boyutlarda da geliri 3000 tl ve altında olanların hem 3001 tl – 5000 tl arası olanlardan hem de 5001 tl ve üzeri olanlardan istatistiksel olarak düşük düzeyde ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 24. Spor Bilimlerinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması

	Değişken	Gelir	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
DÜZENLİ SPOR YAPAN	Psikolojik Sağlamlık	3000 tl ve altı (1)	25	24.80	5.315	2.877	.059	-
		3001-5000 tl (2)	76	27.44	4.781			
		5001 tl ve üzeri (3)	98	27.22	4.989			
	İç Öz Güven	3000 tl ve altı (1)	25	71.64	16.423	2.588	.084	-
		3001-5000 tl (2)	76	79.05	7.762			
		5001 tl ve üzeri (3)	98	79.51	10.690			
	Dış Öz Güven	3000 tl ve altı (1)	25	67.48	14.936	2.924	.061	-
		3001-5000 tl (2)	76	74.48	7.208			
		5001 tl ve üzeri (3)	98	75.15	10.173			
	Öz Güven Toplam	3000 tl ve altı (1)	25	139.12	31.210	2.770	.071	-
		3001-5000 tl (2)	76	153.53	14.721			
		5001 tl ve üzeri (3)	98	154.66	20.779			
DÜZENLİ SPOR YAPMAYAN	Psikolojik Sağlamlık	3000 tl ve altı (1)	5	20.00	5.656	.694	.545	-
		3001-5000 tl (2)	4	20.75	6.184			
		5001 tl ve üzeri (3)	6	17.83	.752			
	İç Öz Güven	3000 tl ve altı (1)	5	43.80	27.743	.269	.768	-
		3001-5000 tl (2)	4	46.50	23.014			
		5001 tl ve üzeri (3)	6	53.16	14.441			
	Dış Öz Güven	3000 tl ve altı (1)	5	41.40	24.875	.262	.774	-
		3001-5000 tl (2)	4	45.00	23.706			

	5001 tl ve üzeri (3)	6	50.50	15.096			
	3000 tl ve altı (1)	5	85.20	52.585			
Öz Güven Toplam	3001-5000 tl (2)	4	91.50	46.694	.266	.771	-
	5001 tl ve üzeri (3)	6	103.66	29.425			

***p<.05 (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)**

Araştırmada spor bilimleri öğrencilerinde düzenli spor yapan ve yapmayanların psikolojik sağlamlık ve öz güvenlerinin gelir durumuna göre karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA)/Welch yapılmıştır. Analiz sonuçlarında gelir durumuna göre öz güven ve alt boyutları ile psikolojik sağlamlıkta hem spor yapanlarda hemde spor yapmayanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 25. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Gelirlerine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gelir	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık	3000 tl ve altı (1)	104	16.35	4.812	30.246	.000*	1<2, 1<3
	3001-5000 tl (2)	64	22.85	6.421			
	5001 tl ve üzeri (3)	75	20.61	5.422			
İç Öz Güven	3000 tl ve altı (1)	104	24.54	13.437	44.764	.000*	1<2, 1<3 3<2
	3001-5000 tl (2)	64	54.40	27.277			
	5001 tl ve üzeri (3)	75	43.17	24.208			
Dış Öz Güven	3000 tl ve altı (1)	104	23.64	12.472	44.673	.000*	1<2, 1<3 3<2
	3001-5000 tl (2)	64	52.15	25.867			
	5001 tl ve üzeri (3)	75	40.54	22.639			
Öz Güven Toplam	3000 tl ve altı (1)	104	48.19	25.788	44.918	.000*	1<2, 1<3 3<2
	3001-5000 tl (2)	64	106.56	53.083			

5001 tl ve üzeri (3)	75	83.72	46.748
-------------------------	----	-------	--------

***p<.05 (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)**

Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamalarını gelir durumlarına göre karşılaştırmak amacıyla Anova/Welch testi yapılmıştır. Analiz sonucunda psikolojik sağlamlık ile öz güven ölçeği toplam ve alt boyutlarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir (p<.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlemek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucunda da psikolojik sağlamlıkta geliri 3000 tl ve altında olanların hem 3001 tl – 5000 tl arası olanlardan hem de 5001 tl ve üzeri olanlardan istatistiksel olarak düşük düzeyde ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Öz güven ve alt boyutlarında ise geliri 3000 tl ve altında olanların hem 3001 tl – 5000 tl arası olanlardan hem de 5001 tl ve üzeri olanlardan, geliri 3001 tl-5000 tl arasında olanlarında 5001 tl ve üzeri olanlardan istatistiksel olarak düşük düzeyde ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 26. Eğitim Fakültesinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gelir	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
DÜZENLİ SPOR YAPAN	3000 tl ve altı (1)	7	22.71	5.736	3.102	.052	
	Psikolojik Sağlamlık 3001-5000 tl (2)	34	27.58	4.936			
	5001 tl ve üzeri (3)	20	27.90	4.876			
	3000 tl ve altı (1)	7	60.14	21.318	3.280	.045*	1<2, 1<3
	İç Öz Güven 3001-5000 tl (2)	34	76.85	16.019			
	5001 tl ve üzeri (3)	20	77.45	15.473			
	3000 tl ve altı (1)	7	56.57	20.370	3.844	.039*	1<2
	Dış Öz Güven 3001-5000 tl (2)	34	73.41	15.507			

DÜZENLİ SPOR YAPMAYAN	Öz Güven Toplam	5001 tl ve üzeri (3)	20	73.15	14.882	3.370	.041*	1<2
		3000 tl ve altı (1)	7	116.71	41.572			
		3001-5000 tl (2)	34	150.26	31.478			
		5001 tl ve üzeri (3)	20	150.60	30.276			
	Psikolojik Sağlamlık	3000 tl ve altı (1)	97	15.89	4.431	7.244	.001*	1<2 1<3
		3001-5000 tl (2)	30	17.50	2.431			
		5001 tl ve üzeri (3)	55	17.96	2.260			
		3000 tl ve altı (1)	97	21.97	8.140			
	İç Öz Güven	3001-5000 tl (2)	30	28.96	8.010	18.150	.000*	1<2, 1<3
		5001 tl ve üzeri (3)	55	30.70	11.202			
		3000 tl ve altı (1)	97	21.26	7.497			
		3001-5000 tl (2)	30	28.06	7.065			
	Dış Öz Güven	5001 tl ve üzeri (3)	55	28.69	9.358	18.231	.000*	1<2, 1<3
		3000 tl ve altı (1)	97	43.24	15.442			
		3001-5000 tl (2)	30	57.03	14.735			
		5001 tl ve üzeri (3)	55	59.40	20.329			
	Öz Güven Toplam	3000 tl ve altı (1)	97	43.24	15.442	18.657	.000*	1<2, 1<3
		3001-5000 tl (2)	30	57.03	14.735			
		5001 tl ve üzeri (3)	55	59.40	20.329			
		3000 tl ve altı (1)	97	43.24	15.442			

* $p<.05$ (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)

Araştırmada düzenli spor yapan ve yapmayan eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve özgüven alt boyutları ve toplam puanlarını gelir durumuna göre karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA)/Welch yapılmıştır.

Düzenli spor yapan öğrencilerde iç öz güvende geliri 3000 tl ve altında olanların hem 3001-5000 tl arası hemde 5001 tl üzeri gelire sahip olanlardan istatistiksel olarak anlamlı

düzye düşük ortalamaaya sahip olduğu belirlenmiştir. Dış öz güven ve özgüven toplamda ise geliri 3000 tl ve altında olanların 3001-5000 tl arasında olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düşük düzey ortalamaaya sahip olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Psikolojik sağlamlıkta ise gruplar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Düzenli spor yapmayanlarda, öz güven alt boyutları ile toplam puanı ve psikolojik sağlamlıkta geliri 3000 tl ve altında olanların hem 3001-5000 tl arası hemde 5001 tl üzeri gelire sahip olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük ortalamaaya sahip olduğu belirlenmiştir ($p<.05$).

Tablo 27. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Özgüvenlerinin Sportif Etkinlik Türüne Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sportif Etkinlik	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık	Amatör (1)	104	26.71	5.010	175.117	.000*	4<1 4<2 4<3
	Profesyonel (2)	70	25.78	5.737			
	Rekreasyonel (3)	106	26.67	5.465			
	Hiçbiri (4)	177	16.74	3.731			
İç Öz Güven	Amatör (1)	104	73.97	17.204	577.414	.000*	4<1 4<2 4<3
	Profesyonel (2)	70	77.28	13.802			
	Rekreasyonel (3)	106	74.90	16.326			
	Hiçbiri (4)	177	25.67	9.620			
Dış Öz Güven	Amatör (1)	104	70.03	16.333	612.307	.000*	4<1 4<2 4<3
	Profesyonel (2)	70	72.68	12.891			
	Rekreasyonel (3)	106	71.08	15.150			
	Hiçbiri (4)	177	24.48	8.408			
Öz Güven Toplam	Amatör (1)	104	144.00	33.447	601.409	.000*	4<1 4<2 4<3
	Profesyonel (2)	70	149.97	26.623			
	Rekreasyonel (3)	106	145.99	31.378			
	Hiçbiri (4)	177	50.16	17.808			

*** $p<.05$ (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)**

Tablo incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamalarını sportif etkinlik türüne göre karşılaştırmak amacıyla

Anova/Welch testi yapılmıştır. Analiz sonucunda psikolojik sağlamlık ile öz güven ölçeği toplam ve alt boyutlarının sportif etkinlik türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlemek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucunda da iki değişken ve alt boyutlarında amatör, profesyonel ve rekreasyonel amaçlı spor yapanların hiçbir amaçla spor yapanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük ortalamalara sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 28. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Özgüvenlerinin Sportif Etkinlik Türüne Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sportif Etkinlik	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık	Amatör (1)	85	27.60	4.304	157.277	.000*	1>4 2>4 3>4
	Profesyonel (2)	67	26.11	5.631			
	Rekreasyonel (3)	57	25.91	5.844			
	Hiçbiri (4)	5	18.20	.447			
İç Öz Güven	Amatör (1)	85	78.16	10.759	17.644	.000*	1>4 2>4 3>4
	Profesyonel (2)	67	78.20	12.552			
	Rekreasyonel (3)	57	74.49	14.924			
	Hiçbiri (4)	5	37.00	15.149			
Dış Öz Güven	Amatör (1)	85	73.98	10.211	18.693	.000*	1>4 2>4 3>4
	Profesyonel (2)	67	73.55	11.620			
	Rekreasyonel (3)	57	70.43	13.919			
	Hiçbiri (4)	5	34.20	12.397			
Öz Güven Toplam	Amatör (1)	85	152.15	20.802	18.318	.000*	1>4 2>4 3>4
	Profesyonel (2)	67	151.76	24.095			
	Rekreasyonel (3)	57	144.92	28.735			
	Hiçbiri (4)	5	71.20	27.517			

* $p<.05$ (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)

Tablo incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamalarını sportif etkinlik türüne göre karşılaştırmak amacıyla Anova/Welch testi yapılmıştır. Analiz sonucunda psikolojik

sağlamlık ile öz güven ölçeği toplam ve alt boyutlarının sportif etkinlik türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlemek amacıyla yapılan psikolojik sağlamlık için tamhane, öz güven ve alt boyutları içinse Bonferroni testi sonucunda, iki ölçek ve alt boyutlarına sportif etkinlik tercihi amatör, profesyonel ve rekreasyonel olarak tanımlayanların ortalamalarının tercih belirtmeyenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 29. Spor Bilimlerinde Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güvenlerinin Sportif Etkinlik Türüne Göre Karşılaştırılması

	Değişken	Sportif Etkinlik	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
DÜZENLİ SPOR YAPAN	Psikolojik Sağlamlık	Amatör	83	27.68	4.216	1.477	.233	-
		Profesyonel	65	26.38	5.504			
		Rekreasyonel	51	26.68	5.446			
	İç Öz Güven	Amatör	83	78.48	10.222	.094	.911	-
		Profesyonel	65	78.61	12.519			
		Rekreasyonel	51	77.78	9.749			
	Dış Öz Güven	Amatör	83	74.28	9.724	.105	.900	-
		Profesyonel	65	73.84	11.642			
		Rekreasyonel	51	73.47	8.998			
	Öz Güven Toplam	Amatör	83	152.77	19.766	.086	.918	-
		Profesyonel	65	152.46	24.093			
		Rekreasyonel	51	151.25	18.577			
DÜZENLİ SPOR YAPMAYAN	Psikolojik Sağlamlık	Amatör	2	24.00	8.485	.653	.639	-
		Profesyonel	2	17.50	.707			
		Rekreasyonel	6	19.33	5.278			
		Hiçbiri	5	18.20	.447			
	İç Öz Güven	Amatör	2	65.00	28.284	1.551	.257	-
		Profesyonel	2	65.00	2.828			
		Rekreasyonel	6	46.50	22.214			
		Hiçbiri	5	37.00	15.149			
	Dış Öz Güven	Amatör	2	61.50	26.162	1.820	.202	-
		Profesyonel	2	64.00	7.071			
		Rekreasyonel	6	44.66	21.667			
		Hiçbiri	5	34.20	12.397			
	Öz Güven Toplam	Amatör	2	126.50	54.447	1.684	.228	-
		Profesyonel	2	129.00	9.899			
		Rekreasyonel	6	91.166	43.824			
		Hiçbiri	5	71.200	27.517			

***p<.05 (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)**

Tablo incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde spor yapan ve yapmayanların psikolojik sağlamlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamalarını sportif etkinlik türüne göre karşılaştırmak amacıyla Anova/Welch testi yapılmıştır. Analiz sonucunda psikolojik sağlamlık ile öz güven ölçeği toplam ve alt boyutlarının sportif etkinlik türüne göre hem spor yapanlarda hem de spor yapmayanlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 30. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Özgüvenlerinin Sportif Etkinlik Türüne Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sportif Etkinlik	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık	Amatör (1)	19	22.73	6.063	63.791	.000*	1>4, 3>1 3>2, 3>4
	Profesyonel (2)	3	18.33	1.527			
	Rekreasyonel (3)	49	27.57	4.898			
	Hiçbiri (4)	172	16.69	3.776			
İç Öz Güven	Amatör (1)	19	55.21	26.439	108.535	.000*	1>4, 3>1 3>4
	Profesyonel (2)	3	56.66	26.576			
	Rekreasyonel (3)	49	75.38	17.965			
	Hiçbiri (4)	172	25.34	9.275			
Dış Öz Güven	Amatör (1)	19	52.36	25.232	115.655	.000*	1>4, 3>1 3>4
	Profesyonel (2)	3	53.33	26.274			
	Rekreasyonel (3)	49	71.83	16.582			
	Hiçbiri (4)	172	24.20	8.144			
Öz Güven Toplam	Amatör (1)	19	107.57	51.651	112.637	.000*	1>4, 3>1 3>4
	Profesyonel (2)	3	110.00	52.829			
	Rekreasyonel (3)	49	147.22	34.461			
	Hiçbiri (4)	172	49.55	17.187			

***p<.05 (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)**

Tablo incelendiğinde eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamalarını sportif etkinlik türüne göre karşılaştırmak amacıyla Anova/Welch testi yapılmıştır. Analiz sonucunda psikolojik sağlamlıkta sportif etkinlik tercihinin amatör olarak değerlendirenlerin tercih belirtmeyenlerden yüksek, rekreasyonel amaçlı tercih edenlerinde amatör, profesyonel ve tercih belirtmeyenlerden yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Öz güven ve alt boyutlarında ise tercihinin amatör olarak değerlendirenlerin ortalamalarının tercih belirtmeyenlerden yüksek, rekreasyonel amaçlı yapanlarında hem amatör hem de tercih belirtmeyenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 31. Eğitim Fakültesinde Düzenli Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz güvenlerinin Sportif Etkinlik Türüne Göre Karşılaştırılması

	Değişken	Sportif Etkinlik	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
DÜZENLİ SPOR YAPAN	Psikolojik Sağlamlık	Amatör	14	24.57	6.009	83.509	.000*	1>3 2>3
		Rekreasyonel	43	28.86	3.602			
		Hiçbiri	3	17.33	1.154			
	İç Öz Güven	Amatör	14	65.50	23.107	161.820	.000*	1>3 2>3
		Rekreasyonel	43	81.53	5.483			
		Hiçbiri	3	29.66	4.509			
	Dış Öz Güven	Amatör	14	62.07	22.255	813.963	.000*	1>3 2>3
		Rekreasyonel	43	77.55	5.452			
		Hiçbiri	3	27.33	1.527			
	Öz Güven Toplam	Amatör	14	127.57	45.337	396.578	.000*	1>3 2>3
		Rekreasyonel	43	159.09	10.721			
		Hiçbiri	3	57.00	5.291			
DÜZENLİ SPOR YAPMAYAN	Psikolojik Sağlamlık	Amatör	5	17.60	1.816	.605	.613	-
		Profesyonel	2	18.50	2.121			
		Rekreasyonel	6	18.33	2.160			
		Hiçbiri	169	16.68	3.806			
	İç Öz Güven	Amatör	5	26.40	1.516	.809	.551	-
		Profesyonel	2	49.50	33.234			
		Rekreasyonel	6	31.33	13.851			
		Hiçbiri	169	25.27	9.326			
	Dış Öz Güven	Amatör	5	25.20	1.788	1.112	.445	-
		Profesyonel	2	45.50	31.819			
		Rekreasyonel	6	30.83	9.537			
		Hiçbiri	169	24.14	8.204			

Öz Güven Toplam	Amatör	5	51.60	3.049	<i>.931</i>	<i>.504</i>	<i>-</i>
	Profesyonel	2	95.00	65.053			
	Rekreasyonel	6	62.16	23.284			
	Hiçbiri	169	49.42	17.301			

***p<.05 (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)**

Tablo incelendiğinde eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamalarını düzenli spor yapanlar ve yapmayanlar açısından sportif etkinlik türüne göre karşılaştırmak amacıyla Anova/Welch testi yapılmıştır. Analiz sonucunda düzenli spor yapanların öz güven alt boyutları ile toplam puanında ve psikolojik sağlamlıkta hem amatör hemde rekreasyonel amaçlı spor yapanların hiçbir amacı olmadan spor yapanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Düzenli spor yapmayanlarda ise öz güven alt boyutları ile toplam puanında ve psikolojik sağlamlıkta gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 32. Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güven Arasındaki İlişkiler

n=457		Psikolojik Sağlamlık
İç Öz Güven	r	.814**
	p	.000
Dış Öz Güven	r	.810**
	p	.000
Öz Güven Toplam	r	.813**
	p	.000

***p<.05**

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile öz güven toplam ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda psikolojik sağlamlık ile iç öz güven arasında ($r=.814$, $p<.05$), dış öz güven arasında ($r=.810$, $p<.05$) ve toplam özgüven arasında ($r=.813$, $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öz güven ve alt boyutlarının artması durumunda psikolojik sağlamlığında artacağı söylenebilir.

Tablo 33. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güven Arasındaki İlişkiler

n=214		Psikolojik Sağlamlık
İç Öz Güven	r	.711**
	p	.000
Dış Öz Güven	r	.691**
	p	.000
Öz Güven Toplam	r	.704**
	p	.000

*p<.05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile öz güven toplam ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile iç öz güven arasında ($r=.711$, $p<.05$), dış öz güven arasında ($r=.691$, $p<.05$) ve toplam özgüven arasında ($r=.704$, $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öz güven ve alt boyutlarının artması durumunda psikolojik sağlamlığında artacağı söylenebilir.

Tablo 34. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ve Öz Güven Arasındaki İlişkiler

n=243		Psikolojik Sağlamlık
İç Öz Güven	r	.762**
	p	.000
Dış Öz Güven	r	.763**
	p	.000
Öz Güven Toplam	r	.764**
	p	.000

*p<.05

Eğitim fakültesi öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile öz güven toplam ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile iç öz güven

arasında ($r=.762$, $p<.05$), dış öz güven arasında ($r=.763$, $p<.05$) ve toplam özgüven arasında ($r=.764$, $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öz güven ve alt boyutlarının artması durumunda psikolojik sağlamlığında artacağı söylenebilir.

Tablo 35. Katılımcıların Öz Güvenlerinin Psikolojik Sağlamlıklarını Yordayıcılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	11.611	.415		27.963	.000
Öz Güven	.102	.003	.813	29.788	.000

R= .813, $R^2=.661$, $F=887.330$; $p<.05$, Durbin Watson: 2.109

Tabloya göre öz güvenin psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($R^2=.661$, $p<.05$). Öz güvenin psikolojik sağlamlıktaki varyansın %66.1' ini açıkladığı tespit edilmiştir. Standardize edilmiş (β) katsayısı incelendiğinde öz güven düzeyindeki bir birimlik artışın psikolojik sağlamlıkta ($\beta=-.813$)' lik bir artışa neden olacağı belirlenmiştir.

Tablo 36. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Öz Güvenlerinin Psikolojik Sağlamlıklarını Yordayıcılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	5.956	1.444		4.125	.000
Öz Güven	.138	.010	.704	14.441	.000

R= .704, $R^2=.496$, $F=208.548$; $p<.05$, Durbin Watson: 2.050

Tabloya göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde öz güvenin psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($R^2=.496$, $p<.05$). Öz güvenin psikolojik sağlamlıktaki varyansın %49.6' sını açıkladığı tespit edilmiştir. Standardize edilmiş (β) katsayısı incelendiğinde öz güven düzeyindeki bir birimlik artışın psikolojik sağlamlıkta ($\beta=.704$)' lük bir artışa neden olacağı belirlenmiştir.

Tablo 37. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öz Güvenlerinin Psikolojik Sağlamlıklarını Yordayıcılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	12.114	.470		25.789	.000
Öz Güven	.098	.005	.764	18.368	.000

R= .764, $R^2=.583$, F=337.381; $p<.05$, Durbin Watson: 2.035

Tabloya göre öz güvenin psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($R^2=.583$, $p<.05$). Öz güvenin psikolojik sağlamlıktaki varyansın %58.3' ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Standardize edilmiş (β) katsayısı incelendiğinde öz güven düzeyindeki bir birimlik artışın psikolojik sağlamlıkta ($\beta=.764$)' lük bir artışa neden olacağı belirlenmiştir.

BÖLÜM 5: TARTIŞMA

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve özgüven davranışlarının, yaptıkları sportif faaliyetlerle anlamlı düzeyde yordanıp yordanamayacağını inceledik. Ayrıca öğrencilerin spor yapma düzeylerine göre psikolojik dayanıklılıkları ve özgüven davranışları farklı demografik değişkenler açısından karşılaştırılmıştır. Bu bölümde istatistiksel analizlerden elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlara ilişkin yorumlar tartışılmaktadır.

Yapılan analiz sonucunda spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucunda eğitim fakültesi öğrencilerinde de öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. İki fakülte arası sonuçlar incelenmiş olup fakülteler arasında cinsiyet farkı olmadığı bulunmuştur. Bu durumun sebebi olarak cinsiyet ayrımı gözetilmeksizin toplum içinde kadın ve erkek bireylerin spora aynı oranda katıldığı düşünülmektedir. Yapılan analiz sonucunda psikolojik sağlamlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Arslan ve ark. (2015) Kendine güvenin cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak için yapılan araştırmada herhangi bir farklılık gözlenmediği ortaya konulmuştur. Damar vd. (2021) Spor yapan ve yapmayan kişiler arasında cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıklar olduğu bulunmaktadır. Musa'a (2020) göre toplumsal kaygı düzeyi ile benlik saygısı arasında cinsiyet indeksine göre istatistiksel olarak bir farklılık bulunamamıştır. Şanlıtürk'e (2022) göre sosyal içermenin bireysel gelişim puan ortalamaları ile yaş standartları arasında anlamlı farklılıklar olmadığı saptanmıştır. Spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. (Bilbek 2012) spor bilimleri fakültesi ile eğitim fakültesi öğrencilerinin farklı değişkenler üzerinde incelemiş olduğu çalışmada spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve özgüvenlerinin cinsiyet kategorisinde gruplar açısından frekans dağılımları istatistiki olarak da anlamlı fark bulunmuştur. Mevcut çalışma ile bu farklılığın sebebi olarak erkeklerin toplumda gücün ve dayanıklılığın simgesi haline gelmiş olduğu düşünülmektedir. Yapılan analiz sonucunda

eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatür incelemesinde Batık ve arkadaşları (2018) Öğretmen adayları erkek ve kadın katılımcıların ortalama değerlerine bakıldığında, erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda araştırma veri grubunu oluşturan katılımcıların çoğunluğu geleneksel aile yapısında yetişmiş olmaları nedeniyle erkek katılımcıların kadın katılımcılarına oranla aile içinde daha fazla sorumluluk alması, katılımcılarda stresli yaşam olaylarına daha fazla maruz kalmalarına ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine neden olduğu söylenebilir. Düzen ve Özçelik (2022) öğrenciler üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada mutluluk sınırları ve psikolojik sağlıkları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar ortaya çıkmıştır. Çekceoğlu (2019) Buna göre bireylerin psikolojik direnç puanları ile cinsiyet indeksi arasında istatistiksel olarak bir fark olmamıştır. Bu analiz sonucu yapmış olduğum çalışma ile paralellik göstermektedir. Aydın ve ark. (2019) Öğretmen adayları üzerinde yaptığı araştırmada cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığının sonucunu çalışmasında belirtmiştir. Sivri vd. (2023) Tenis hakemleriyle yaptığı araştırmada cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Gençoğlu ve Namlı (2020) göre zihinsel yetenek ile cinsiyet düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuçlara bakıldığında kadın ve erkek katılımcılar arasında kadınların zihinsel güç düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinde düzenli spor yapanların psikolojik sağlıkları ve öz güven alt boyutları ile toplam puanının çalışma durumuna göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim fakültesi ve spor bilimleri öğrencilerin üzerinde yapmış olduğumuz çalışma sonucunda farklılık olmamasının sebebi bir işte çalışmış olmanın birey üzerindeki etkisi kendini gerçekleştirmeye yönelik faaliyette olması - psikolojik sağlık ve özgüven arttıkça işsizlik kaygılarının azaldığını göstermektedir. Taş ve Yıldız (2023) üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırma sonucunda psikolojik sağlık

düzeylerinin çalışma niteliğine göre değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Çelebi ve Yazıcı (2021) göre kadınlar üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda psikolojik sağlık düzeylerinin, üretken bir işte çalışıp çalışmamalarına göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Toçoğlu (2020) Spor bilimleri öğrencileri ile yapılan araştırma sonucunda, psikolojik sağlık seviyeleri çalışılan diğer gruplara bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, Psikolojik sağlık ile özgüven arasında ters yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu da, Öğrencilerin Psikolojik sağlık arttıkça işsizlik kaygılarının azaldığını göstermektedir. Test sonucunda eğitim fakültesinde okuyan ve çalışan öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının çalışmayan öğrencilerinin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aydın ve ark., (2018) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği analiz sonucunda pdr bölümünde okuyan katılımcıların diğer bölümlerde okuyan katılımcılara oranla negatif yönde bir sonuç ortaya çıkmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerin psikolojik sağlık durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir puan ortalamalarının çalışmayan öğrencilerinin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Uluç (2023) Mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılık ve özgüven düzeylerinin incelemiş olduğu bir çalışmada sporcuların özgüvenleri arttığında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu çalışma mevcut çalışma ile paralellik göstermektedir.

Düzenli spor yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ise psikolojik sağlık ve özgüven alt boyutları ve toplam puanlarında sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucu görülmektedir. Düzenli spor yapan ve yapmayan eğitim fakültesi öğrencilerinin ise psikolojik sağlık ve özgüven alt boyutları ve toplam puanlarında sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucu görülmektedir. Bu durumun sebebi olarak fakülte farkı gözetmeksizin düzenli spor yapmanın sağlık için olduğu gerçeğinin her birey tarafından fark edilmesi olarak düşünülmektedir. Yapmış olduğumuz çalışmada psikolojik sağlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puanlarının sınıf düzeyine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Tokmak ve ark. (2013) Okul öncesi öğretmen adaylarının TAB TPACKAS'tan aldıkları puanlarda orijinal notun anlamlı farklılık yaratan bir değişken olmadığı görülmektedir. Ağbuğa vd.

(2020) Öz-Güven analizi sonucunda sınıflar arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Birhanlı vd. (2021) Öğretmen adaylarının "teknik eğitim konu bilgisi" boyutuna ilişkin görüşlerinde temel düzey indeksine göre istatistiksel bir farklılık bulunmamıştır. Us'a (2023) göre yapmış olduğu bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak farklılık göstermediği belirlendi. Cantez'e (2018) göre üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma sonucunda sınıf indeksinde anlamlı bir fark olduğu sonucuna varmıştır. Kandemir'e (2019) göre psikoloji öğrencileri ile yapılan araştırmada zihinsel yetenek endeksine göre eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Araştırmada spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz güvenlerini sınıfa göre karşılaştırılması sonuçlarına göre, psikolojik sağlık düzeyinin sınıfa göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Fakat iç öz güven de 4. Sınıf öğrencilerinin ortalamalarının 1. Sınıf öğrencilerinden yüksek, dış öz güven ve toplam öz güven de ise sınıf öğrencilerinin hem 1. Sınıf hem de 2. Sınıf öğrencilerinden yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun nedeninin birinci sınıf öğrencilerinin okula uyum sürecinde olması itibariyle dördüncü sınıf öğrencilerinin ise mezuniyete daha yakın olması olarak düşünülebilir. Araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin sınıf düzeyine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. BESYO ve eğitim fakültesi öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre uyumları incelendiğinde 1.sınıf öğrencileri ile 4. sınıf öğrencilerinin genel uyum, kişisel uyum ve sosyal uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Araştırmamızın sınıf düzeyleri bulgusu bu araştırma sonucu ile desteklenmemiştir.

Spor bilimleri düzenli spor yapan ve yapmayan fakültesi öğrencilerinin analiz sonucunda psikolojik sağlık ile öz güven ölçeği toplam ve alt boyutlarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmada düzenli spor yapan ve yapmayan eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve özgüven alt boyutları ve toplam puanlarını gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarının gelir düzeyine göre anlamlı olmasının nedeni yaşam standartlarının iyileşmesi fiziksel duygusal ve mental olarak rahat olan kişilerin spora yönelmesini kolaylaştırması olarak düşünülebilir. Analiz sonucunda psikolojik sağlık ile öz güven ölçeği toplam ve alt boyutlarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı

düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Köroğlu ve ark. (2023) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada bireylerin özgüven düzeyleri ile farklı gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı gözlemlenmiştir. Kılıç (2021) Sosyal medya kullanıcılarının gelir düzeylerine göre fiziksel durumlarına bakıldığında bireylerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Test sonucunda çalışan öğrencilerin psikolojik sağlık ortalamalarının çalışmayan öğrencilerinin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonucunda eğitim fakültesi öğrencilerin gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Nernekli (2017) psikolojik dayanıklılık alt boyutları değerlendirildiğinde, ekonomik durum kötüleştikçe aile bütünlüğü ve öz algı alt boyutlarından alınan puanlar artış göstermektedir. İyi ekonomik koşullara sahip öğrencilerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun nedeni gelir durumu iyi olan bireylerin spor aktivitelerine katılımları maddi açıdan daha rahat olmasıdır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamaların gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir geliri 3000 tl ve altında olanların hem 3001 tl – 5000 tl arası olanlardan hem de 5001 tl ve üzeri olanlardan istatistiksel olarak düşük düzeyde ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve özgüvenlerinin farklı değişkenler üzerinde incelendiği bir çalışmada gelir durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır. (Taş ve ark 2023) Alan yazındaki çalışmaların mevcut çalışma ile örtüşmemektedir. Hoşoğlu (2018) Psikolojik dayanıklılık puanı gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Arslan ve Ayaz (2018) göre psikoloji ve din öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda gelir düzeyi değişkeni ile psikolojik sağlık arasında farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde spor yapan ve yapmayanların psikolojik sağlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamaları sportif etkinlik türüne göre hem spor yapanlarda hem de spor yapmayanlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir. Tablo incelendiğinde eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlıkta hem amatör hem de rekreasyonel amaçlı spor yapanların hiçbir amacı olmadan spor yapanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit

edilmiştir. Bu durumun sebebi olarak spor bilimi fakültelerinde okuyan öğrencilerin hâlihazırda aktif spor yapıyor olması, eğitim fakültelerinde okuyan öğrencilerin ise aktif spor hayatlarının olmaması olarak düşünülebilir. Tablo incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamalarını sportif etkinlik türüne göre karşılaştırmak analiz sonucunda psikolojik sağlık ile öz güven ölçeği toplam ve alt boyutlarının sportif etkinlik türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. sportif etkinlik tercihi amatör, profesyonel ve rekreasyonel olarak tanımlayanların ortalamalarının tercih belirtmeyenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Özgüvenlerinin Sportif Etkinlik Türüne Göre Karşılaştırılmasını incelediği bir çalışmada Spor yapma durumu amatör amaçlı olan öğrencilerin rekreasyonel amaçlı olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir, Spor yapma durumu profesyonel olan öğrencilerin psikolojik sağlık ve özgüvenlerinin rekreasyonel amaçlı olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir(Akdeniz ve ark.2021). Analiz sonucunda psikolojik sağlamlıkta sportif etkinlik tercihini amatör olarak değerlendirenlerin tercih belirtmeyenlerden yüksek, rekreasyonel amaçlı tercih edenlerinde amatör, profesyonel ve tercih belirtmeyenlerden yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Öz güven ve alt boyutlarında ise tercihini amatör olarak değerlendirenlerin ortalamalarının tercih belirtmeyenlerden yüksek, rekreasyonel amaçlı yapanlarında hem amatör hem de tercih belirtmeyenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ekinci vd. (2014) yaptıkları çalışmada katılımcıların atletik performanslarına göre kendilerine olan güven düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Jawad'a (2022) göre spor performans endeksinde sportif yetenek düzeyi ile akademik yetenek arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Yapılan araştırmada düzenli spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının yapmayan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Tatlısu'a (2023) göre bilişsel oyun tutum ölçeği, öğrencilerin spor performansına ilişkin değişkenlerle karşılaştırıldığında tutum ve olumlu davranış alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Olumsuz tutum bölümünde hiçbir anlam olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Spor bilimleri fakültesinde düzenli spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının yapmayan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı

düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir Benzer şekilde iç öz güven dış öz güven ve toplam öz güven ortalamalarında da düzenli spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri psikolojik sağlık ve öz güvenlerinin düzenli spor yapma durumlarına göre karşılaştırıldığı bir çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlık ve özgüvenlerinin düzenli spor yapma değişkenine bağlı olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Alan yazındaki çalışmalar mevcut çalışma ile örtüşmektedir. (yağcı ve ark.2023). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımları olarak düşünülmektedir. Tablo incelendiğinde eğitim fakültesinde düzenli spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlıklarının yapmayan öğrencilerde göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Sportif aktiviteler ile iç içe olan bireyler duygu ve düşüncelerini hareket aracılığıyla karşı bireylere daha rahat iletebilirler. Spor bireylerin öfke, saldırganlık, kıskançlık, utangaçlık gibi duygu durum kontrolünü sağlamasına etken olur. Spor yapmak bireylerin kendi özgüveninde artışa neden olmaktadır. Bu nedenle spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlık ve özgüvenleri yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılabilir. Yılmaz ve Ağgön (2023) Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin, psikolojik sağlık ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi üzerine yapmış oldukları çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin düzenli fiziksel aktivite yapmayan öğrencilere göre anlamlı ve yüksek düzeyde bir fark olduğu sonucuna varmıştır. Alan yazında mevcut çalışmayla farklılık gösteren bulgulara da ulaşılmıştır. Masten ve Coatsworth (1998) farklı yaşam şartları altında yaşayan çocuklar üzerinde yapmış oldukları çalışmada, psikolojik dayanıklılık seviyeleri yüksek olan kişilerin psikolojik dayanıklılığı düşük olan kişilerle kıyaslandığında özgüveni daha yüksek, daha uyumlu öz ve yeterliliği sahip bireyler olduğunu belirtmişlerdir. Eğitim fakültesi öğrencilerin psikolojik sağlıkları ile öz güven arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öz güven ve alt boyutlarının artması durumunda psikolojik sağlamlığında artacağı söylenebilir. Analiz sonucunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde psikolojik sağlık ile iç öz güven arasında dış öz güven arasında ve toplam özgüven arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öz güven ve alt boyutlarının artması durumunda psikolojik sağlamlığında artacağı söylenebilir. Çoruh (2020) mücadele

sporcularının psikolojik sağlamlık ve özgüvenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişki sonucunu bulmuştur. Can ve Cantez (2018) Üniversite de eğitim gören öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve özgüven seviyelerini belirlemek üzere yapmış oldukları çalışmada kademe ilerledikçe öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve özgüvenler ininde arttığı görölmüştür. Akkuş (2015) Ergenlerde psikolojik sağlamlığın özgüven ve anne baba tutumları ile ilişkisi incelediğı çalışma sonucunda psikolojik sağlamlık düzeyi yükseldikçe özgüvenin de aynı oranda arttığı sonucunu bulmuştur. Sonuçların hâlihazırdaki çalışma ile örtüşmemesinin nedeni olarak seçilen araştırma grubunun kendine özgü farklı demografik bilgiler ile farklı çevresel durumları ve örneklem grubunun farklı olması olarak tahmin edilebilir.

BÖLÜM 5: SONUÇ

Araştırma sırasında ortaya konulan verilerin analizine dayanarak, üniversite Öğrencilerin spor yapma duruma göre psikolojik sağlık ve özgüven düzeyleri kontrol edilirken şu sonuçlara ulaşılmıştır;

✓Çalışmada katılımcıların psikolojik sağlık ve özgüven davranışları puan ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

✓Analiz sonucuna göre katılımcıların psikolojik Sağlık ve öz güvenlerinin fakültelere göre karşılaştırılmasında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin eğitim fakültesi öğrencilerine oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

✓Katılımcıların sonuçlarına göre çalışan öğrencilerin çalışmayan öğrencilere göre puan ortalamaların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

✓Katılımcıların psikolojik sağlık ve öz güvenlerinin düzenli spor yapma durumlarının test sonuçları incelendiğinde spor yapan bireylerin, spor yapmayan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

✓Katılımcıların psikolojik sağlık ve öz güvenlerinin sınıf düzeyine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

✓Katılımcıların psikolojik sağlık ve öz güvenlerinin gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

✓Araştırmada psikolojik sağlık ve özgüvenlerinin sportif etkinlik türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

✓Psikolojik sağlık ve öz güven arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öz güven ve alt boyutlarının artması durumunda psikolojik sağlamlığında artacağı söylenebilir.

✓ Yapılan analiz sonucunda spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

✓ Yapılan analiz sonucunda eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile öz güven toplam ve alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

✓ Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin çalışma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ile öz güven puan ortalamalarının çalışmayan öğrencilerinin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

✓Eğitim fakültesi öğrencilerinin çalışma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ile öz güven puan ortalamalarının çalışmayan öğrencilerinin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

✓Tablo incelendiğinde spor bilimleri fakültesinde düzenli spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının yapmayan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

✓Tablo incelendiğinde eğitim fakültesinde düzenli spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının yapmayan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

✓Araştırmada spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz güvenlerini sınıfa göre karşılaştırılmasında analiz sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık düzeyinin sınıfa göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

✓Araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz güvenlerini sınıfa göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

✓Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamalarını gelir durumlarına göre karşılaştırmasında gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

✓Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamalarını gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

✓Tablo incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz güven alt boyutları ile toplam puan ortalamalarını sportif etkinlik türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

✓Tablo incelendiğinde eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz güven analiz sonucunda psikolojik sağlamlıkta sportif etkinlik tercihinin amatör olarak değerlendirenlerin tercih belirtmeyenlerden yüksek, rekreasyonel amaçlı tercih edenlerinde amatör, profesyonel ve tercih belirtmeyenlerden yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Öz güven ve alt boyutlarında ise tercihinin amatör olarak değerlendirenlerin ortalamalarının tercih belirtmeyenlerden yüksek, rekreasyonel amaçlı yapanlarında hem amatör hem de tercih belirtmeyenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

✓Spor bilimleri fakültesi öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile öz güven analiz sonucunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile iç öz güven arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

✓Eğitim fakültesi öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile öz güven toplam ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile iç öz güven arasında ve toplam özgüven arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM 6: BULGULAR ALTINDA ŞU ÖNERİLER BİLDİRİLMİŞTİR

✓Çalışma sadece iki fakülte arasında sınırlandırılmıştır. Yapılacak olan çalışmalara emsal niteliğinde olup farklı fakülteler ile çalışmalar yapılabilir.

✓Çalışma çeşitli yaş kümesi, topluluklarda farklı değişkenler ekleyerek toplumsal özgünlüğe dayalı çalışmalar yapılabilir.

✓Sporcuların sportif etkinlik türünün alt dallarından olan profesyonel, rekreasyon, amatör değişkenleri üzerinde psikolojik sağlamlık ve özgüven düzeylerinin performansa etkisi üzerine çalışmalara yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Aburn, G., Gott, M. ve Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of advanced nursing*, 72(5), 980-1000.
- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). Bilim ve spor (1. Basım). Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Ağbuğa, F., & Pepe, K. (2020). SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN CİNSİYETLERİNE BÖLÜMLERİNE VE SINIF DÜZEYLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 345-353.
- Ainsworth, S. ve Oldfield, J. (2019). Quantifying teacher resilience: Context matters. *Teaching and Teacher Education*, 82, 117-128.
- Akbaba, O. (2023). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile örgütsel adanmışlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Akdeniz, H., Savtekin, G., & Köylü, K. (2021). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52.
- Akfırat, O. N., & Özsoy, M. (2021). Türkiye’de psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 26- 42.
- Akgün, Ö. (2022). *Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyum düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Aktepe, M. (2016). Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.

- Alatlı, R. (2014). *Genel ve özel eğitim öğretmenlerinin sınıf yönetimi bilgileri ile sınıf yönetimine ilişkin öz yetkinliklerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altuntaş, S. ve Genç, H. (2020). Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık: Öğretmen Örnekleminin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 35(4), 936-948. ISSN: 2536-4758.
- ARSLAN, A., DOĞANAY, H., KIRIK, A. M., & ÇETİNKAYA, A. (2015). LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SPOR YAPMA VE ÖZGÜVEN İLİŞKİSİ. SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences, 17.
- Arslan, F., & Ayas, T. (2018). Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1-29.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., & Kılıç, S. K. (2019). ÖĞRETMEN ADAYLARINDA BOŞ ZAMAN SIKILMA ALGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLİŞKİSİ. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.
- Balay, R. (2000). *Yönetici ve öğretmenlerde: örgütsel bağlılık*. Ankara: Nobel Yay.
- Baloğlu, N. ve Karadağ, E. (2008). Öğretmen yetkinliğinin tarihsel gelişimi ve Ohio öğretmen yetkinlik ölçeği: Türk kültürüne uyarlama, dil geçerliği ve faktör yapısının incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 56(56), 571- 606.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American*
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs,NJ*, 1986(23-28).
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (1995). Self-efficacy in changing societies. In A. Bandura (ed.) *Exercise of personal and collective efficacy in changing societies* (pp. 1–45). New York: Cambridge University Press.
- Başaran, Y. K. (2019). Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *The Journal of Academic Social Science*, 47(47), 480-495.

- Birhanlı, A., & Gündüz, R. (2021). Fen ve Teknoloji Öğretmen Adaylarının Teknolojik Pedagojik Alan Bilgisi Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *International Anatolia Academic Online Journal Social Sciences Journal*, 7(2), 27-40.
- Brunetti, G. J. (2006). Resilience under fire: Perspectives on the work of experienced, inner city high school teachers in the United States. *Teaching and teacher education*, 22(7), 812-825.
- Burke, K. (2013). Parental psychological flexibility in parenting of adolescents (Unpublished Doctoral Thesis). Swinburne University of Technology, Melbourne, Australia.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2023). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Demirel, F., & Karadeniz, Ş. (2023). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, H. (1999). *Organizasyon ve yönetim*. Ankara. *Baskı, Siyasal Kitabevi*.
- Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress–burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and teacher education*, 19(4), 381-395.
- Chapman, D. W. (1997). Changing what happens in schools: Central level initiatives to improve school practice: Government Initiatives for Improving School Level. In *From Planning to Action: Government Initiatives for Improving School Level*. Elsevier.
- Cheung, H. Y. (2008). Teacher efficacy: A comparative study of Hong Kong and Shanghai primary in-service teachers. *The Australian Educational Researcher*, 35(1), 103-123.
- Coşkun, O.C. (2020). *Öğretmen adayları pedagojik inançlarının, öğretmen öz yeterlilik ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Çekceoğlu, H. (2019). *Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve hedef bağıllık düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).

- ÇELEBİ, G. Y. Kadınların Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
- Çelik, M., Sanberk, İ. ve Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16(2), 654-662.
- Çelikkaleli, Ö. (2011). Yetişkin Eğitimcisi Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Mesleki Yetkinliklerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Issn: 1309 – 1387, Yıl: 3 Sayı: 4, (S. 38-53).
- Çelikkaleli, Ö. ve Avcı, R. (2015). Öğretmenlerin empatik eğilimi ve istenmeyen öğrenci davranışları arasındaki ilişki: öğretmenlerin kişilerarası yetkiliğinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(33), 61-88.
- Çetin, Y. C. (2020). *Öğretmenlerin kişisel-mesleki yetkinlik algıları ile mesleki dayanıklılık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi SBE.
- Çifçili, V. (2012). Dershane öğretmenlerinin öğretmen yeterlilik düzeyleri ve mesleki doyumları arasındaki ilişki. *HAYEF Journal of Education*, 5(2), 101-115.
- Çorbacı, S. ve Bostancı, A. B. (2013). Okullarda öğretmenlere yönelik performans yönetimi uygulamaları ile öğretmenlerin örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(ÖYGE Özel Sayısı), 238- 254.
- Damar, İ., & Uçan, Y. (2021). Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 1-10.
- Day, C., Stobart, G., Sammons, P., Kington, A., Gu, Q., Smees, R. ve Mujtaba, T. (2006). Variations in teachers' work, lives and effectiveness. *Final Report For The VITAE Project, DfES*.
- Demirel, H., Altın, M., Yalçın, Y. G., ve Demir, H. (2018). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin narsisizm seviyelerinin karşılaştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 72-77.
- Demirtaş, H., Cömert, M. ve Özer, N., 2011. Öğretmen adaylarının öz yeterlik inançları ve öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları, *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 96-111.

- Dere Çiftçi, H. (2015). Özel eğitim merkezlerinde çalışan öğretmenlerin mesleki yetkinlik ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 5(1), 221-241
- Deveci, M. Ergin, D. Y. (2001). Özel Eğitim Kurumunda Çalışan Öğretmenlerin Algıladıkları Mesleki Sosyal Destek ve Mesleki Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki. *Asya Öğretim Dergisi* 6(2), 18-39 dergipark.gov.tr/aji ISSN: 2148-2659
- Dinçer, A. (2021). Taekwondo milli sporcularında benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.
- Doğan, O. (2005). Spor psikolojisi (5. Basım). İstanbul: Nobel Kitapevi.
- Duckworth, A. L. VE Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- Düzen, A. Ç., & Özçelik, İ. Y. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191.
- Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 3(2), 80-86.
- Ekinci, N. E., Özdelek, Ç., Deryahanoğlu, G., & Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Eroğlu, M. (2020). Öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi.
- Ersöz, G., Aşçı, F. H. ve Altıparmak, E. (2012). Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği-2: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 4(1), 22-31.
- Estaji, M. ve Rahimi, A. (2014). Examining the ESP teachers' perception of resilience.
- Fırat, A. (2022). Lise öğrencilerinin aile içi şiddete maruz kalma türlerine göre bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma süreçleri ile psikolojik esnekliklerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A. ve Target, M. (1994). The Emanuel Miller memorial lecture 1992 the theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 231-257.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J. ve Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.
- Freiberg, H. J. (1994). In M. C. Wang ve E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. (pp. 151 -166). Hillsdale, VJ:Lawrence Erlbaum Associate.
- Friedman, I. A. ve Kass, E. (2002). Teacher self-efficacy: A classroom-organization conceptualization. *Teaching and Teacher Education*, 18(6), 675-686.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Gençoğlu, C., & Namlı, S. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Empati Düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi Örneği. *Sport Sciences*, 15(3), 33-43.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*. Boston: Pearson.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for windows step by step*. Boston: Pearson. : A simple guide and reference.
- Gerez Cantimer, G., Şengül, S. & Akçin, N. (2017). Özel eğitim gereksinimli çocukların öğretmenlerinin mesleki özyeterlilik algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14 (1), 694-716.
- Gibson, S. ve Dembo, M. H. (1984). Teacher efficacy: A construct validation. *Journal of Educational Psychology*, 76(4), 569.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & Society*, 14(1), 37-47.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine birderleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.

- Glantz, M. D., & Sloboda, Z. (1999). Analysis and reconceptualization of resilience. *Resilience and development: Positive life adaptations*, 109-126.
- Gnahs, D. (2007). Zielsetzung, Lernende Organisation “: Qualitätsmanagement als Lernanstoß für Weiterbildungseinrichtungen. *Bildungseinrichtungen als lernende Organisationen “? Befunde aus der Weiterbildung*, 99-115.
- Gorman-Smith, D., Tolan, P. H., & Henry, D. (1999). The relation of community and family to risk among urban-poor adolescents. *Historical and Geographical Influences on Psychopathology*, 349-367.
- Gönen, T. Kocaballı, A. İ. (2020). Psikolojik Sağlamlığın Tükenmişliğe Etkisi: Özel Okullarda Çalışan Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma. *Turizm Ekonomi ve İşletme Araştırmaları Dergisi* Cilt 2, Sayı 1, Haziran, 46-60.
- Gu, Q. ve Day, C. (2007). Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher education*, 23(8), 1302-1316.
- Gunderson, L. ve Folke, C. (2005). Resilience—now more than ever. *Ecology and Society*, 10(2), 10-18
- Guo, G. (1998). The timing of the influences of cumulative poverty on children's cognitive ability and achievement. *Social forces*, 77(1), 257-287.
- Guskey, T. R. ve Passaro, P. D. (1994). Teacher efficacy: A study of construct dimensions. *American Educational Research Journal*, 31(3), 627-643.
- Güler, B. (2021). *Spor Lisesi Öğrencilerinin Temel Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doktora Tezi)*. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güler, K. ve Yöndem, K. (2021). Covid-19 sürecinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 9, Sayı: 119, s. 134-151 ISSN: 2148-2489 DoiNumber: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.51908>. İstanbul.
- Gürses, N. ve Semiz, K. (2021). Trabzonspor–Rizespor rekabetinin taraftar yansımaları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 63-75.
- Güvenç, E. (2012). Sınıf öğretmenlerinin sınıf yönetim biçimleri ve denetim odakları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 64-80.

- Harrison, M., Loiselle, G., Duquette, A. ve Semenic, S. (2002). Work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in Quebec. *Journal of Advanced Nursing*, 38(6), 584-591.
- Hoffmann, T. (1999). The meanings of competency. *Journal of European Industrial Training*, 23(6), 275-286.
- Hong, J. Y. (2012). Why do some beginning teachers leave the school, and others stay? Understanding teacher resilience through psychological lenses. *Teachers and Teaching*, 18(4), 417-440.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International journal of society researches*, 8(14), 217-239.
- Howard, S. ve Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7(4), 399-420.
- Hoy, W. K. ve Woolfolk, A. E. (1993). Teachers' sense of efficacy and the organizational health of schools. *The Elementary School Journal*, 93(4), 355- 372.
- Jawad, M. F. H. (2022). *Spor bilimleri öğrencilerinin spor okuryazarlığı akademik öz yeterlilik ve sosyalleşme ilişkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kandemir, A. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Kara, E. (2020). *Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyini Etkileyen Faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Mersin.
- Karagöz, Y. (2016). *SPSS ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. İstanbul: Nobel Akademik.
- Karagöz, Y. (2016). *SPSS ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. İstanbul: Nobel Akademik.
- Karahan, Ş. ve Balat, G. U. (2011). Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz- yeterlilik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29), 1-14.

- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. Baskı). Ankara: Nobel yayın dağıtım
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojiksaglamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmış Doktora Tezi), Uludag University SBE, Bursa.
- Kılınç, A. Ç. (2013). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal Of Education*, 3(1), 70- 79.
- Kirby, L. D. ve Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. *Risk and Resilience in Childhood: An Ecological Perspective*, 10-33.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Koparan, Ş., ve Öztürk, F. (2002). Uludağ üniversitesi personelinin üniversite sportif olanaklarından yararlanma düzeyleri. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 239-265.
- Köroğlu, M., Yentürk, B., & Abanoz, H. (2023). Boş Zaman Faaliyeti Olarak Yüzme Sporu Yapan Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 224-240.
- Köse, F. (2022). Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlıkları ve Kendini İşe Vermeleri Üzerine Korelasyonel Bir Çalışma. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 19(1) 102–110. ISSN 1304-8120 | e-ISSN 2149-2786.
- Küçükkaragöz, H., Akay, Y. ve Canbulat, T. (2013). Rotter iç-dış kontrol odağı ölçeğinin öğretmen adaylarında geçerlik ve güvenirlik çalışması, *AkademikBakış Dergisi*, 35, 1-12.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600-616.

- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- Musa, M. (2020). FİTNESS MERKEZLERİNDE SPOR YAPAN BİREYLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 503-518.
- Oğuzhan, N. T. (2021). *Sosyal medya kullanan genç yetişkinlerde beden algısı ve özgüven arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Öksüz, Y. ve Güven, E. (2014). The relationship between psychological resilience and procrastination levels of teacher candidates. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 3189-3193.
- Öncü, E. Ç. Özenç İra, G. (2017). Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling, volume 6, issue 1. Temel Eğitimde Görev Yapan Öğretmenlerin Yetkinlik Algılarının İncelenmesi. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. ISSN: 1300 – 7432.
- Öner, Ç., Abanoz, E. I., ve Cankurtaran, Z. (2022). Relationships among commitment, psychological performance, and psychological flexibility: An example of taekwondo athletes. *International Journal of Eurasian Education ve Culture*, 7(19), 2167-2213.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16 (3), 82-89.
- Özbağır, T. (2019). *Öğretmenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Duygusal Zekâyla, Pozitif Öğretmen Özellikleri Ve Demografik Değişkenlerle İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. T.C. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı. İstanbul.
- Özbey, S. Türkoğlu, D. Büyüktanır Buldur, A. (2014). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Karakter Eğitimi Yetkinlik İnançlarının Öğretmenlerin Çocuk Sevme Düzeylerine Bazı Değişkenler İle İlişkisinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi Cilt 12, No. 27*, 323-344, Değerler Eğitimi Merkezi.

- Özdamar , K. (2017). *Ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi*. Eskişehir: Nisan Kitabevi.
- Özen, Ş. (2021). *Sınavların öğrenciler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özgüray, Ö., Özgüray, A., Uysal, M., Solak, B., Çövt, R., ve Uludağ, C. A. (2023). Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 10(93), 616-627.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.
- Paksoy, E. (2007). *Yetkinliklere dayalı insan kaynakları yönetimi ve bir uygulama önerisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Palma-García, M. D. L. O., Gómez Jacinto, L. ve Hombrados-Mendieta, I. (2018). Reciprocal relationship between resilience and professional skills: a longitudinal study with social work students. *Journal of Social Work Education*, 54(3), 532-542.
- Patterson, J. H., Collins, L. ve Abbott, G. (2004). A study of teacher resilience in urban schools. *Journal of Instructional Psychology*, 31(1), 18-30.
- Place, M., Reynolds, J., Cousins, A. ve O'Neill, S. (2002). Developing a resilience package for vulnerable children. *Child and Adolescent Mental Health*, 7(4), 162-167.
- Procedia Social and Behavioral Sciences*, (98), 453-457.
- Psychologist*, 37(2), 122.
- Selin, T. A. Ş., & YILDIZ, E. (2023). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ: BİR VAKIF ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ. *Journal of International Management Research and Applications*, 2(1), 24-45.
- Sivri, S., Kıratlı, E., & Karaca, A. A. (2023). Tenis hakemlerinin psikolojik sağlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 78-90.

- Sivrioğlu, Y. (2020). Kognitif ve davranış terapisinden üçüncü dalga terapilere: Kavramsal gelişim. *Geçmişten Geleceğe Bilişsel Davranış Terapi*, 20, 53-57.
- Sucuoğlu, A. (1990). Sporda eğitim ve öğretim komisyonu raporu. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 32-33.
- Sural, V. ve Tamer, K. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 163-181.
- Şahin, H. M. (2005). *Beden eğitimi ve spor sözlüğü* (1. Basım). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Şanlıtürk, İ. N. (2022). Uzaktan eğitim ile spor yapan bireylerin sosyal bütünleşme ve özgüven düzeyleri
- Talimciler, A., (2015). *Sporun sosyolojisi* (1. Basım). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Tarter, R. E. ve Vanyukov, M. (2002). Re-visiting the validity of the construct of resilience. *Resilience and development: Positive Life Adaptations*, 85-100.
- Tatlısu, B., & Kan, M. E. (2023). Öğretmen Adaylarının Spor ve Farklı Değişkenler Açısından Zekâ Oyunlarına Karşı Tutumlarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1997-2003.
- Tenorio-Vilchez, C. ve Sucari, W. (2021). *Understand teacher resilience*. Madrid: A systematic look.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin yılmazlık modeli*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Terzi, Ş. ve Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel yaklaşımlar* (1. Basım). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Toçoğlu, S. (2020). *Spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisi* (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Tokmak, H., Konokman, G., & Yelken, T. (2013). MERSİN ÜNİVERSİTESİ OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ TEKNOLOJİK PEDAGOJİK ALAN BİLGİSİ TPAB ÖZGÜVEN ALGILARININ İNCELENMESİ. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 35-51.nin incelenmesi.
- Tuna, F. (2016). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Tunçkol, H. M. (2007). Profesyonel futbolcuların futbolu bırakma yaşantılarını algılamaları üzerine bir araştırma (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tükel, Y. (2021). Covid-19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 91-104.
- Uluç, E. A. (2023). Mücadele Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin Mutluluk İle Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research* Cilt: 13 Sayı: 73 Ekim 2020 & Volume: 13 Issue: 73 October 2020 www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581. Aydın.
- ULUKAN, M. (2020). ÖĞRETMENLERİN MUTLULUK İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. *Journal of International Social Research*, 13(73).
- Us, G. (2023). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (tokat ili örneği)* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı. Giresun).
- Ünal, Ö. F. Temel Yetkinlik Açığının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma (ŞirketlerGrubu Örneği). *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 4(1): 129-146
- Vanderbilt-Adrianne, E. ve Shaw, D. S. (2008). Conceptualizing and re-evaluating resilience across levels of risk, time, and domains of competence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11, 30-58.
- Wang, Z. ve Deater-Deckard, K. (2023). Resilience in gene–environment transactions. In *Handbook of resilience in children* (pp. 47-69). Cham: Springer International Publishing.
- Werkmann-Karcher, B. ve Rietiker, J. (2010). *Angewandte Psychologie für das Human Resource Management*. London: Springer.

- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. In *Risks and problem behaviors in adolescence* (pp. 76- 85). London: Routledge.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and psychopathology*, 5(4), 503-515.
- Werner, E. E. (1996). Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *European child & Adolescent Psychiatry*, 5, 47-51.
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. *Handbook of Early Childhood Intervention*, 2, 115-132.
- Wright, M. O. D., Masten, A. S. ve Narayan, A. J. (2012). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In *Handbook of resilience in children* (pp. 15-37). Boston, MA: Springer US.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yalçın, S. ve Saygı, E. (2021). Ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık, örgütsel muhalefet ve örgütsel sessizlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF)*, 5(4), 402-426. ISSN: 2602-2249.
- Yavuz, M. (2020). *Nikotin bağımlılığından psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüklerinin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi SBE, İstanbul.
- Yellice-Yüksel, B., Kaner, S. ve Güzeller, C. (2011). Öğretmenlerin mesleki yetkinlik, mesleki sosyal destek ve tükenmişlik ilişkisinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 1-25.
- Yeşilyurt, E. (2013). Öğretmen adaylarının öğretmen öz-yeterlik algıları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(45), 88-104.

- Yıldırım Usta, E. (2018). *Hayatın anlam algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkinin analizi (İstanbul ili, Üsküdar ilçesi, resmi liselerde görev yapan öğretmenler örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi SBE, İstanbul.
- Yıldırım, S. (2015). *Sınıf öğretmenlerinin mesleki yeterlikleri ile iş tatmini arasındaki ilişki Ataşehir ilçesi örneği*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, A., & Ağgön, E. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42.
- Yule, K. (2017). *Caregivers' role in fostering resilience in preschoolers* (Doctoral dissertation, Marquette University).
- Zel, U. (2001). *Kişilik ve liderlik: evrensel boyutlarıyla yönetsel açıdan araştırmalar, teoriler ve yorumlar*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 111-121.
- Gülsoy, H., Erhan, S. E., & Sevinç, K. (2022). Bilişsel Esneklik ve Spor. *Spor Bilimlerinde Betimsel Metinler*, 111-124.
- Ertan, İ. M. (2012). Ulusalüstü insan hakları hukukunda sağlık hakkı ve etkinleştirilmesi. Hiperlink.
- TDK. (2023). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- Orhan, R. (2019). ÇOCUK GELİŞİMİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPORUN ÖNEMİ. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Çıdam, K. (1996). Televizyon Ve Spor: "Spor Ve Spor Magazin Programlarında Erotizm Ve Şiddet (Master's thesis, Anadolu University (Turkey)).
- Sevim, Y. (1997). Hentbol: Teknik, Taktik. TUTİBAY.
- Tuncay, R. (1991). Rehberlik ve beden eğitimi. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, 334.

- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Günişik, E. (1973). İlkokullarda Beden Eğitimi. Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Hasanoğlu, M. (2019). Kamu Yönetiminin Değişimi ve Azerbaycan Yerel Yönetimler Sistemi Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 2(1), 111-133.
- Dumont, A., Moyat, P., Foucher, M., Bonnot-Diconne, C., Lavier, C., Polinski, A., & Chavoutier, L. (2021). Saint-Satur–Lit mineur de la Loire. Fouille programmée (2017). ADLFI. Archéologie de la France- Informations. une revue Gallia.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International journal of society researches*, 8(14), 217-239.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bilbek, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal benlik algısı açısından karşılaştırılması (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Yağcı, İ., Seydioğlu, C., & Çinibulak, E. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Stresle Baş Etme Yöntemlerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 161-182.
- Akdeniz, H., Savtekin, G., & Köylü, K. (2021). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52.
- Nernekli, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişki (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Selin, T. A. Ş., & YILDIZ, E. (2023). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN

İNCELENMESİ: BİR VAKIF ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ. Journal of International Management Research and Applications, 2(1), 24-45.



EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgiler Formu

Değerli Katılımcılar;

Bu Yüksek Lisans Tez çalışması Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin ve Özgüven Davranışlarının karşılaştırılması amacıyla Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU danışmanlığında TOGU Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Programında öğrenci olan Deniz DEMİRCİ tarafından yürütülmektedir. Bu form, sizin hakkınızda çeşitli bilgiler elde etmek için hazırlanmıştır. Anket sonuçları sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Sonuçların geçerli ve güvenilir olması açısından her sorunun içtenlikle doldurulması ve sadece bir seçeneğin işaretlenmesi gerekmektedir. Verdiğiniz bilgiler gizli tutulup, istatistik değerlendirmeleri Yüksek Lisans Tezi için kullanılacaktır. Yardım ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Deniz DEMİRCİ

Danışman: Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU

1.Cinsiyetiniz

☐ Kadın ☐ Erkek

2.Hangi Fakültede Eğitim Görüyorsunuz?

☐ Eğitim Fakültesi ☐ Spor Bilimleri Fakültesi

3.Sınıfınız?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

4.Çalışıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

5.Aylık ortalama gelir Düzeyiniz?

☐ 3000 TL ve altı ☐ 3001-5000 TL ☐ 5001 TL ve üstü ☐ Diğer (.....)

6.Düzenli spor yapıyor musunuz? (haftada en az 3 gün)

☐ Evet ☐ Hayır

7.Spor yapıyorsanız hangi tür spor faaliyeti yapıyorsunuz?

☐ Amatör ☐ Rekreasyonel ☐ Profesyonel ☐ Hiçbiri

Ek-2 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

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

Ek-3 Öz Güven Ölçeği

	Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1.Kendimi başarılı bir insan olarak görüyorum.					
2.Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3.Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.					
4.Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5.Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6.Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.					
7.Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.					
8.Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9.Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10.Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11.Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12.Öz-eleştiri yapabilirim.					
13.Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14.Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15.Kendime barışık bir insanım.					
16.Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17.İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.					
18.Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
19.Kendimi ve başkalarımı olduğu gibi kabul ederim.					
20.Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.					
21.Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22.Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23.Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24.Ön plana çıkmaktan korkmam.					
25.Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
26.Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27.Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28.Kolay arkadaş edinebilirim.					
29.Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.					
30.Kolay karar verebilirim.					
31.Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32.Kendimi severim.					
33.Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

EK 5: Anket İzin Formları

Ynt: Öz-güven Ölçeği

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet University
Faculty of Educational Sciences
Department of Psychological counseling

Gönderen: deniz demirci
Gönderildi: 30 Ağustos 2022 Salı 15:22:11
Kime: AHMET AKIN
Konu: Öz-güven Ölçeği

İyi günler hocam, ben Deniz Demirci
Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. İzniniz
olursa fakülteler arası Öz güven davranışlarının
karşılaştırılması için tezimde Öz-güven ölçeğini
kullanmak isterim. İyi günler

Windows için [Posta](#) ile gönderildi

E-Posta ile ŞİFRE, TC KİMLİK NUMARASI ve benzeri bilgilerinizi ASLA PAYLAŞMAYINIZ. Kaynağından emin olmadığınız e-postalarda bulunan bağlantılara ASLA TIKLAMAYINIZ. İMÜ 2020



3. ÖZ-GÜVEN ÖLÇEĞİ
ARAŞTIRMACILAR İÇİN.doc
78 KB





Tayfun Dogan

8.08.2022

Ynt: ÖLÇEK

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

08.08.2022, 14:58, "deniz demirci"

[Redacted]

İyi günler hocam, ben Deniz Demirci
Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor
Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. İzniniz
olursa tezimde KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
ÖLÇEĞİNİ kullanmak istiyorum. İyi günler dilerim.

Windows için [Posta](#) ile gönderildi

Prof. Dr. Tayfun Doğan
Biruni Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D

[Redacted]

