



T.C.

AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA DURUMUNA GÖRE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ (TOKAT İLİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ARIF ÇAĞATAY DÜZEN

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ İLKNUR YAZICILAR ÖZÇELİK

AMASYA
MAYIS 2021

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

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA DURUMUNA GÖRE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ (TOKAT İLİ ÖRNEĞİ)**

Arif Çağatay DÜZEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK**

**AMASYA
MAYIS 2021**

Arif Çağatay DÜZEN tarafından hazırlanan “**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA DURUMUNA GÖRE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (TOKAT İLİ ÖRNEĞİ)**” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

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

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi Kurtuluş ÖZLÜ
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

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

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Şefika ERDEM
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gaziosmanpaşa Üniversitesi

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

Tez Savunma Tarihi: 18/05/2021

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

.....
Prof. Dr. Tuba YILDIRIM
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

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

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfda bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Arif Çağatay DÜZEN

01/06/2021

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenim ve tez çalışmam sürecinde tecrübelerinden yararlandığım ve benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen başta tez danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK'e,

Tez savunma jüri üyesi Dr. Öğr. Üyesi Şefika ERDEM'e ve Dr. Öğr. Üyesi Kurtuluş ÖZLÜ'ye

Tecrübelerini ve fikirlerini benimle paylaşan Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ERDEM'e

Yüksek lisansa başlamamda ve bitirmemde beni teşvik edip bu sürecin başından sonuna kadar her türlü desteği benden esirgemeyen beni bugünlere getiren sevgili annem Saliha DÜZEN ve babam Oktay DÜZEN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----------|
| TEŞEKKÜR | i |
| İÇİNDEKİLER | ii |
| TABLOLAR DİZİNİ | iv |
| ÖZET | v |
| ABSTRACT | vi |
| 1. GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Araştırmanın Problemi..... | 2 |
| 1.2. Araştırmanın Alt Problemleri | 2 |
| 1.3. Araştırmanın Amacı..... | 3 |
| 1.4. Araştırmanın Önemi | 4 |
| 1.5. Araştırmanın Varsayımları | 5 |
| 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları..... | 5 |
| 1.7. Tanımlar..... | 6 |
| 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR | 7 |
| 2.1. Spor Kavramı..... | 7 |
| 2.2. Psikoloji Kavramı | 8 |
| 2.3. Spor Psikolojisi | 9 |
| 2.4. Psikolojik Sağlık | 9 |
| 2.4.1. Psikolojik sağlamlığın özellikleri | 10 |
| 2.4.2. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler | 11 |
| 2.4.2.1. Risk faktörleri | 11 |
| 2.4.2.1.1. Bireysel risk faktörleri | 11 |
| 2.4.2.1.2. Ailesel risk faktörleri | 12 |
| 2.4.2.1.3. Çevresel risk faktörleri..... | 12 |
| 2.5. Mutluluk..... | 12 |
| 2.6. Psikolojik Sağlık ve Spor İlişkisi..... | 13 |
| 2.7. Mutluluk ve Spor İlişkisi | 14 |
| 2.8. İlgili Araştırmalar | 15 |
| 2.8.1. Yurtiçinde yapılmış araştırmalar | 15 |
| 2.8.2. Yurt dışında yapılmış araştırmalar..... | 16 |
| 3. YÖNTEM | 18 |

| | |
|--|-----------|
| 3.1. Araştırmanın Yöntemi | 18 |
| 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi | 18 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları | 20 |
| 3.3.1. Kişisel bilgi formu | 20 |
| 3.3.2. Psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ) | 20 |
| 3.3.3. Oxford mutluluk ölçeği kısa Formu | 21 |
| 3.4. Verilerin Toplanması | 21 |
| 3.5. Verilerin Analizi | 21 |
| 4. BULGULAR | 24 |
| 5. TARTIŞMA..... | 27 |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER | 35 |
| 7. KAYNAKLAR..... | 37 |
| EKLER | 48 |
| EK-1. Kişisel Bilgi Formu | 49 |
| EK-2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği | 50 |
| EK-3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu | 51 |
| EK-4. Veli Onay Formu | 52 |
| EK-5. Milli Eğitim İzin Belgesi | 53 |
| ÖZGEÇMİŞ | 55 |

TABLolar DİZİNİ

| | |
|--|----|
| Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler | 19 |
| Tablo 3.2. Psikolojik Sağlık Ölçeği Güvenirlik Analizi | 21 |
| Tablo 3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Güvenirlik Analizi | 21 |
| Tablo 3.4. Veriler Ait Normallik Dağılım Sonuçları | 22 |
| Tablo 4.1. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeyleri ile Spor Yapma Durumu Değişkenine Ait T-Testi Sonuçları | 24 |
| Tablo 4.2. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeyleri ile Cinsiyet Değişkenine Ait T-Testi Sonuçları | 24 |
| Tablo 4.3. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeyleri ile Spor Yapma Amacı Değişkenine Ait T-Testi Sonuçları | 25 |
| Tablo 4.4. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeyleri ile Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları | 25 |
| Tablo 4.5. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Puanları Arasındaki İlişkiyi Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları | 26 |

ÖZET

SPOR YAPMA DURUMUNA GÖRE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (TOKAT İLİ ÖRNEĞİ)

Arif Çağatay DÜZEN

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Mayıs/2021
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

Spor yapmanın ve fiziksel aktivitenin, kişinin stres durumunu azaltma konusunda, bedensel sağlık derecesinin artırılmasında ve psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir koruyucu etmen olarak rol oynadığı araştırmacılar tarafından belirtilmektedir. Sporla sosyalleşen birey sporun duygusal, fiziksel ve zihinsel olarak rahatlatıcı etkiyle daha kendini sakin, mutlu ve huzurlu hissedebilmektedir. Bu çalışmanın amacı; lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerini, cinsiyet, spor yapma- yapmama, spor yapma amacı ve haftalık antrenman/egzersiz sıklığı değişkenleri açısından incelemektir.

Bu araştırmaya 2018-2019 eğitim-öğretim yılında, Tokat iline bağlı merkez liselerde öğrenim gören 526 erkek, 483 kız olmak üzere toplamda 1009 lise öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalamaları $16,17 \pm 1,141$ 'dir. Araştırmanın verileri, kişisel bilgi formu, "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" ve "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi ile cinsiyet değişkeni ve spor yapma- yapmama değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken ($p < 0,05$) spor yapma amacı ve haftalık antrenman/egzersiz sıklığı değişkenleri ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Son olarak, psikolojik sağlık düzeyi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel açıdan pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Araştırma sonuçlarından elde edilen verilere göre, erkek öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri kız öğrencilerden, spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri spor yapmayanlardan daha yüksektir. Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Lise Öğrencisi, Mutluluk, Psikolojik Sağlık, Spor.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS' PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND HAPPINESS LEVELS IN TERMS OF SPORT PARTICIPATION (TOKAT SAMPLE)

Arif Çağatay DÜZEN

Amasya University, Institute of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports, Master's Degree, May/2021
Supervisor: Asst. Prof. Dr. İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

It is stated by the researchers that participating in sports and physical activity play an important role as an important protective factor in reducing the stress state of the person, increasing the degree of physical strength and the development of psychological resilience. The individual who socializes with sports can feel more calm, happy and peaceful thanks to the emotional, physical and mental relaxing effect of sports. The purpose of this study was to examine the psychological resilience and happiness levels of high school students in terms of gender, participating in sport, purpose of participating in sports, and weekly training/exercise frequency variables.

The participants of this study involved 1009 (483 female, 526 male) high school students studying in Tokat during 2018-2019 academic year. The mean age was $16,17 \pm 1,141$. The data of the study was collected via personal information form, "Brief Resilience Scale", and "Oxford Happiness Questionnaire-Short Form". Descriptive statistics, independent samples t-test, one-way variance analysis, and Pearson correlation analysis were conducted to analyze the data.

The analysis revealed that participants' psychological resilience and happiness significantly differed by gender and participating in sport ($p < 0,05$) while their psychological resilience and happiness did not significantly differ by purpose of participating in sports and weekly training/exercise frequency ($p > 0,05$). The correlation analysis aiming the determine the relationship between psychological resilience and happiness showed that a significant positive relationship was found between these variables.

Based on the results, it was observed that male students had higher levels of psychological resilience and happiness than female students and students who participated in sports had higher levels of psychological resilience and happiness than those who do not participate in sports. It can be stated that as students' psychological resilience increased, their happiness levels increased as well.

Keywords: High School Student, Happiness, Psychological Resilience, Sport.

1. GİRİŞ

Spor ve egzersiz ilişkilerinde, insanların ve insan davranışlarının bilime dayanan konularda ve ulaşılan bilgilerin uygulama ortamına uyarlanmasını konu edinen bilim dalına spor ve egzersiz psikolojisi ismi verilir. Spor ve egzersiz psikologları, alanda araştırmaların, yetişkin birey ve çocukların spor ve egzersiz aktivitelerine katılmalarını ve bu aktivitelerden yararlanmasına yardımcı olmak için kullandığı ilke ve rehberlikleri tanımlar. Spor ve egzersiz psikolojisi konusunda araştırma yapanların çoğu genellikle iki amaçla yola çıkar: Psikolojik olayların bireyin bedensel performansını nasıl ve ne yönde etkilediğini anlamak ve spor ve egzersiz aktivitelerine katılmanın bireyin psikolojik gelişim, ruh sağlığı ve tamamiyetine nasıl etki ettiğini algılamak (Gould ve Weinberg, 2015).

Bireydeki ait olma duygusunu geliştirmesi ve bireye bu duyguyu aşılması sporun önemli işlevleri arasında yer almaktadır. Ait olma duygusu, sosyal bir varlık olarak nitelendirilen insana sosyal olma sürecinde bireye destek olmasıdır. Bireyin bir takıma, aileye ve millete ait olması bireyin içinde bulunduğu ortamda üstleneceği rolün belirlenmesinde ve içinde bulunduğu ortamda belli bir mevki edinmesinde önem taşıyan bir olgu olarak görülür. Spor alanlarında kazanılan başarılar bireyin bu duyguları artırarak devam etmesinde ve sosyalleşme imkânı sağlamasında yardımcı olacaktır (Cihat ve Nirun 1990). Spor yoluyla sosyalleşmeye başlayan birey, sporun fiziksel, duygusal ve mental olarak olumlu etkileriyle kendini daha mutlu, sakin ve huzurlu hissedebilmektedir (Abadie ve Brown, 2010).

Serbest zaman değerlendirme etkinlikleri ile ilgili yapılan araştırmalarda, bu tarz etkinliklere katılan bireyde hoşnutluk, mutluluk ve olumlu duyguların ortaya çıkması sonucunda kişiye fiziksel ve zihinsel olarak geliştirici yönde fayda sağladığı belirtilmektedir. Fiziksel aktivitelere katılan bireylerin, yaşam tatmini ve mutluluk düzeylerinin yükseleceği söylenebilir. Nitekim yapılan birçok araştırmada; mutluluk ve serbest zaman değerlendirme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtilmektedir (Karaçar, 2019).

Bu alanda yapılan çalışmalar ve araştırmalar incelendiğinde spor yapmanın ve fiziksel aktivitenin stres durumunu azaltma konusunda hem bedensel hem de zihinsel (psikolojik) sağlamlık derecesini arttırmasının yanı sıra gelişiminde de koruyucu bir faktör olarak önemli rol oynadığı görülmektedir (Abadie ve Brown, 2010).

Garmezy (1993), psikolojik sağlamliğın toparlanma g¼c¼nde gizli olduğunu belirtmiş ve kişinin yaşadığı stres verici olaydan ¼nce, kendisinin zaten sahip olduğu yeteneklere ve davranış şekillerine tekrar d¼nebilme yetisi olarak ağıklamıştır.

Worsley yapmış olduğu araştırmada, bireyin ¼đrenmiř olduğu ve uygulamaktan mutlu olduğu herhangi bir becerinin, zorluklar karşısında kendisine bir g¼c¼ sağladığını vurgulamıştır. Ayrıca, bireyin, bir sanatsal beceriyi uygulayabilmesi, teknik beceriler ve el becerileriyle ilgilenmesinin yanı sıra spor faaliyetlerine katılmasının da koruyucu etkenlerden biri olduğunu belirtmiştir (Worsley'den aktaran Hall, 2011).

Gilligan (1999) ¼alıřmasında, gen¼ bireylere psikolojik sağlamliğın geliştirilmesi hususunda sosyal ve k¼lt¼rel faaliyetlerin yanı sıra sportif faaliyetlerin de ¼ok ¼nemli olduğunu belirtmiştir. Martinek ve Hellison (1997) ise, spor ve fiziksel aktivitenin gen¼ bireylerin psikolojik sağlamliğının gelişmesinde uygun bir bağlayıcı olduğunu, gen¼lerin sosyal yeterlilik d¼zeylerini ve ¼zerkliđini artırdığını, onlara ¼mit ve iyimserlik verdiğini belirtmişlerdir.

Araştırmanın yapılmasını gerektiren araştırmanın problemleri, amacı, ¼nemi, varsayımları, araştırmanın sınırlılıkları ve tanımlar bu b¼l¼mde sunulmuştur.

1.1. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın amacı ¼zellikle duygusal dalgalanmaların yaşandığı ergenlik d¼nemine denk gelen lise ¼đrencilerin spor yapma durumlarına g¼re mutluluk ve psikolojik sağlamlık d¼zeylerini incelemektir. Bu ama¼la, “Spor yapan lise ¼đrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk d¼zeyleri spor yapmayanlardan anlamlı d¼zeyde farklı mıdır?” sorusundan yola ¼ıkarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

- ¼đrencilerin spor yapma durumlarına g¼re mutluluk ve psikolojik sağlamlık d¼zeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
- ¼đrencilerin cinsiyetlerine g¼re psikolojik sağlamlık d¼zeyleri ve mutluluk d¼zeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- ¼đrencilerin spor yapma amacına g¼re psikolojik sağlamlık d¼zeyleri ve mutluluk d¼zeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- ¼đrencilerin haftalık egzersiz sıklığına g¼re psikolojik sağlamlık d¼zeyleri ve mutluluk d¼zeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

- Öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, özellikle duygusal dalgalanmaların yaşandığı ergenlik dönemine denk gelen lise öğrencilerin spor yapma durumlarına göre mutluluk ve psikolojik sağlık düzeylerini incelemektir.

İnsanların mutlu bir yaşam arayışı insanlık tarihi boyunca sürmüştür. Mutluluğa ulaşmak için araştırmalar yapılmış, modüller ortaya çıkarılmış ve bazı kanunlar yapılmıştır. Mutluluk, ülkelerin vatandaşlarına yönelik anayasalarında verilmiş olan temel haklar çerçevesinde güvence altına alınmaktadır (Demir ve Kaya, 2017). Örnek olarak Amerika Birleşik Devletleri'nin yayınlamış olduğu bağımsızlık bildirgesinde bu bahsettiğimiz temel hakların insanların mutluluğunu işaret ettiği görülmektedir (Lyubomirsky, 2010).

Mutluluk kavramı bazı araştırmacılar tarafından, yaşamın duyuşsal ve bilişsel olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Çötök, Doğan ve Sapmaz, 2013). Bu tanıma göre bireyin mutluluk, güven, heyecan, gurur ve benzeri pozitif duyguları sık olarak yaşaması; korku, kaygı, öfke ve nefret benzeri negatif duyguları, az yaşaması ve yaşamının çeşitli bölümlerinde (akraba, çalışma ortamı vb.) yüksek doyum alması mutluluğunun bir göstergesi olarak açıklanmıştır.

Mutluluğu terminolojik olarak araştırdığımızda, psikoloji literatürü bu kavramı psikolojik sağlık kavramıyla birlikte ele alarak, psikolojik sağlık ve mutluluğun tam anlamıyla psikolojik fonksiyonda olma durumu olarak açıklamaktadır (Keyes, Ryff ve Shmotkin, 2002).

Mutluluk üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde bu araştırmaların geniş bir bakış açısına ve dünya üzerinde birçok kıtaya, çok geniş bir alana yayıldığı görülmektedir (Demir ve Kaya, 2017). Örneğin, Peseschkian (2012) Almanya'da, Seligman (2004) ve Leonard (2008) Amerika'da ve Wong (2011) Kanada'da pozitif psikoloji ve mutluluk üzerine araştırmalar yapmışlardır.

Keyes ve diğerlerinin de (2002) değindiği şekilde mutluluk ve psikolojik sağlık birbirini tamamlayan kavramlar olduğu düşünülerek birlikte ele alınmıştır.

Psikolojik sağlamlığın bazı tanımlarına baktığımızda Garmezy (1993) psikolojik sağlamlığı, stres sonrasında bireyin eski haline geri dönebilme kabiliyeti olarak tanımlamıştır. Psikolojik sağlamlığı bireyin günlük yaşamı sırasında karşısına çıkan

problemlerle etkili bir şekilde baş edebilme gücü olarak tanımlamıştır (Allen ve Hurter'dan aktaran Terzi, 2006).

Alan yazında mutluluk ile psikolojik sağlamlığın birlikte yer aldığı çalışmalara ulaşılamamış, benzer değişkenlerle çalışmalar yapıldığı görülmüştür. Örneğin; Ryan, LaGuardia ve Rawsthorne (2005) mutluluğun bileşeni olarak bilinen iyi oluş kavramı ile psikolojik sağlamlığı araştırmış; Dunn, Iglewicz ve Moutier (2008) ise, araştırmalarında mutluluğu psikolojik sağlamlık ile ele almıştır. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması için, Doğan (2015) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, ölçüt geçerliği bağlamında katılımcıların mutluluk düzeyleri hesaplanmış ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Can ve Cantez (2018) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında, psikolojik sağlamlık, öz yeterlilik ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş bu araştırma analiz sonuçlarına göre öğrencilerin, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasında orta derecede anlamlı bir sonuca ulaşmıştır.

Psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki pozitif ilişkinin bulunması ve alan yazısında bu iki değişkenin bir arada kullanıldığı araştırma sayısının az olmasından kaynaklı olarak gelecek araştırmalar içinde önem arz ettiği düşünüldüğünden bu araştırmanın amacı; lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini; spor yapma durumu ve demografik değişkenler açısından incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bireyin yapmış olduğu egzersiz sosyal ilişkilerine olumlu yansımaktadır, bireyi depresyon ve stres gibi negatif duygulardan uzaklaştırarak bireyin daha mutlu ve daha pozitif duygular sağlamlığına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle egzersiz yapma bireyin boş zamanlarında fazlaca doyum hissini yaşammasını sağlamaktadır. Buna bağlı olarak da sporun bireyde iyi olmak olarak tanımlanabilen yaşam olgusuna yardımcı olan bir aktivite olarak gösterildiği ve bazı sağlık kurumları tarafından da önerildiği bilinmektedir (Tekin G., Amman ve Tekin A., 2009).

Bayköse, Yavuz, Kesinkin ve Kılınç (2017)'nin araştırmasında sporcularda bulunan psikolojik sağlamlığın benlik saygısı ve uyumlu tutkunluk ile anlamlı ve ek olarak pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile takıntılı tutkunluk arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Yine bunlara ek olarak Özdemir (2017)'in yapmış olduğu araştırmaya göre sporcuların sedanter bireylere göre psikolojik

sağlamlık, benlik saygısı, kontrol odağı ve iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Yapılan bütün bu çalışmalarda da görüldüğü gibi spor ve fiziksel aktivite hem doğrudan bireyin stres durumunu düşürmede hem de bireylerin stresli bir duruma düştüğünde ihtiyacı olacak sosyal yardım sisteminin oluşmasına zemin hazırlayarak stres, kaygı ve benzeri olumsuz durumlar karşısında bireydeki yıkıcı etkileri azaltmakta ve psikolojik olarak sağlam olmasını aynı zamanda da mutlu olmasına yardımcı olacağı söylenebilir. Çalışmada, gençlik ve ergenlik dönemindeki öğrencilerin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri, öğrencilerin demografik özelliklerine ait değişkenler de dikkate alınarak incelenecektir.

Bu araştırmanın spor konusunun sosyal ve psikoloji gibi disiplinlerle bağdaşarak bireyin hem kendisine hem de içinde bulunduğu topluma pozitif yönde katkılar sağlayacağı ve alana katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Araştırmayı lise çağındaki öğrencilere yapılmasında ergenlik dönemindeki bireylerin spora yönlendirilmesi konusunda fikir vereceğide düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin kullanılan veri toplama araçlarını doğru ve objektif bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Kullanılan ölçme araçlarının istenilen bilgiyi elde etmede geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır
- Seçilen örneklemin evreni yansıttığı varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma Tokat ili merkezi içerisindeki farklı 10 lisede öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma, lise öğrencilerinin "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)" ve "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" ölçeği sonuçları ve araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formuna verilen cevaplar ile sınırlıdır.
- Araştırmanın uygulanması 2018-2019 yılı eğitim ve öğretim dönemi içerisinde gerçekleştirilmiş ve bununla sınırlandırılmıştır.

1.7. Tanımlar

Spor: Bireyin elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, önceden belirlenmiş kurallara göre araçlı veya araçsız, bireysel veya takım halinde serbest zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde mesleki olarak yaptığı, sosyalleştiren, toplumla bütünleştiren, ruh ve fiziği geliştiren içerisinde rekabet, dayanışma barındıran kültürel bir olgudur (Erkal, 1982).

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık kelimesi Latince bir kelime olan “resiliens” kelimesinden türetilmiş olup bir maddenin elastik ve esnek olması bir durum karşısında eski halinden değiştikten sonra tekrar eski haline kolaylıkla dönebilmesi, hastalıklardan, psikolojik sorunlardan, olumsuz yaşantılarında ya da stresten çabuk bir şekilde kurtulabilme, iyileşme ve kendini toparlayabilme gücü olarak tanımlanabilir (Doğan, 2015).

Mutluluk: Bireydeki hüznün, üzüntü, acı ve kederin olmaması bu duygular yerine neşe, sevinç ve tatmin duygularının olması ile açıklananan duygu durumu olması ile tanımlanabilir (Bakırcıoğlu, 2006).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde konuyla ilgili alan yazın taraması yapılmış, bilgi ve bulgular bir araya toplanarak kuramsal çerçeve meydana getirilmiştir.

2.1. Spor Kavramı

Bireyin elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, önceden belirlenmiş kurallara göre araçlı veya araçsız, bireysel veya takım halinde serbest zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde mesleki olarak yaptığı, sosyalleştiren, toplumla bütünleştiren, ruh ve fiziği geliştiren içerisinde rekabet, dayanışma barındıran kültürel bir olgudur (Erkal, 1982).

İnsanlık tarihi boyunca spor, ilk zamanlar savunma veya saldırıya dayanan bir faaliyet olarak yapılırken daha sonraki zamanlarda bireysel spor olarak yapılmıştır. Spor tarihsel gelişim süreci boyunca; bireysel spor ve takım sporları olarak yapılmış, yarışmalar ve müsabakalar düzenlenerek insanların kazanma arzularını sergilemek için bir disiplin olarak yapılmaya başlanmıştır (Özdenk, 2011).

Spor çok farklı yönleri olan bir kavram olduğu için, sporun tanımlanması konusunda araştırmacılar görüşler ve tanımlar ortaya koymuşlardır. Bunun nedeni, sporun hedefleri, kapsamı, içerikleri, branşları ve yapılış biçimlerinin birbirinden farklı olup bunlarında yine farklı şekilde değerlendirilmesidir (Amman, 2000).

Alan yazında sporun farklı tanımlarının yer aldığı görülmektedir. Spor, belirlenmiş bazı kurallara göre, bireysel ya da takım halinde yapılan haz amacı güden sosyal aktivite ya da yarışmalar olarak tanımlanmaktadır (Filiz, 2010). Spor, günümüzde boş zamanlarımızı değerlendiren, sağlık ve zinde kalmamızı destekleyen bazen de ekonomik bir sektör, propaganda, ticaret veya reklam aracı olarak da kullanılabilen aktivitedir (Yetim, 2000). Başka bir tanımda, insanın doğal çevresini insanlarla iletişim kurabileceği bir çevre haline getirirken kazanmış olduğu yetenekleri geliştiren, belirli kurallar çerçevesinde araçsız ve araçlar yardımıyla, bireysel veya toplu olarak bazen boş zaman değerlendirme bazen ise profesyonelce yapılarak meslek haline gelen, sosyalleştirici, birleştirici insanların ruh ve fizik sağlığına yardımcı kültürel bir olgudur (Amman, 2000). Beden eğitimi ve spor geliştirmekte ve yetiştirmekte olan genç nesillerin temel kaynağı olan zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimini amaçlayan ve genel eğitimini destekleyerek ayrılmaz bir parçası olan bilinçli ve koordineli faaliyetlerdir (Yıldıran ve Yetim, 1996). Spor, tek başına ya da

kalabalık olarak yapılabilen branşlarına göre kendine özgü kuralları olan bireyin bedensel ve zihinsel gelişimine yardımcı olan genel olarak yarışmaya yönelik olarak bireyi eğlendirici ve eğitici faaliyettir (Açıkada ve Ergen, 1990). Psikologlara göre spor; insanların topluma adaptasyonunu kolaylaştıran ve ekstra olarak beden ve ruh sağlığını destekleyen bir faaliyet olarak tanımlanmaktadır (Kara, 1991). Tüm bu tanımlara bakıldığında; spor bireylerin haz almalarını sağlamak üzere farklı amaçlar ve değerler tarafından yönetilen spor faaliyetlerinde bilinçli olarak oluşturulan zorlukların üstesinden gelinmesini hedefleyen bedensel bir faaliyettir (Amman, 2000).

2.2. Psikoloji Kavramı

Genel anlamıyla, insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bilim dalına psikoloji denilmektedir (Şahin, 2005). Psikoloji bilgisi insanların hem kendisi hem de diğer insanların davranışlarını doğru bir şekilde kavramasına ve bu davranışları faydalı bir şekilde yorumlamasına temel teşkil eder (Baumann, 1994). Psikoloji, insanların yaşama uyum sağlamaları için davranışların betimlemesini, tahmin ve kontrol edilmesi amacıyla araştırmalar ve uygulamalar yapan bir bilim alanıdır (Eryılmaz, 2014).

İnsanların psikoloji bilimini temel olarak bilmesini hem kendisine hem de içinde bulunduğu topluma kazandırabileceği yararları iki başlık altında toplayabiliriz. Kendi davranışları ile ilgili alanı inceleyen ve psikoloji temellerine hakim olan birey kendi davranış, duygu ve düşüncelerini daha iyi yorumlama fırsatı bulur. Toplum olarak ise toplum sağlığı ve bir düzen oluşturmayı kolaylaştırmak için çalışan yazarlar, psikoloji bilimi ile yapılan davranışların altında yatan sebepleri daha iyi ve kolay anlayabilirler (Cüceloğlu, 2005). Psikoloji, insanların yaşama uyum sağlamaları için davranışların betimlemesini, tahmin ve kontrol edilmesi amacıyla araştırmalar ve uygulamalar yapan bir bilim alanıdır (Eryılmaz, 2014).

Geleneksel psikoloji, bilginin dünyada herkes tarafından bilinen bir sunum olarak tanımlandığı modernist yaklaşıma uygun olarak akılcılık ve deneyciliği ön planda tutmuştur (Kararırmak ve Siviş, 2008). Geleneksel psikoloji yalnızca sorun odaklı yani sorunu olan bireylere yönelik olmasına rağmen pozitif psikoloji geleneksel psikolojiden farklı olarak yalnızca sorunu olan bireylere ve sorun odaklı olarak değil bireyin ruhsal, duygusal, fiziksel, sosyal vb. tüm yönleriyle bireyin kendini geliştirmesini amaç edinen bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır. İnsanlar, yaşamlarını olumlu yönde geliştirmek, anlamlı kılmak için uğraşırlar ve bunu yaparken de olumsuz durumlar karşısında güçlü durarak ve bu durumlarla

başa çıkararak hayatlarına devam ederler. İnsanların olumlu yanları üzerine duran psikolojik yaklaşıma ise pozitif psikoloji denilmektedir (Eryılmaz, 2014).

2.3. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi, psikolojik prensipleri ve olguları spor ortamındaki insan davranışları üzerine uygulamaya çalışır (Özerkan, 2004). Özellikle yirminci yüzyıldan sonra spor faaliyetleri ile ilgili çok sayıda kural gelmiştir ve bu durum da sporculara yönelik beklentiyi yükseltmiştir. Yeni eklenen kurallar sporcuları hem zihinsel hem de bedensel olarak zorlamıştır. Bu olayları takiben ilerleyen süreçlerde de iletişim ve basın yayın organlarının gelişmesine bağlı olarak sporun amaçları arasına propaganda ve reklam da girmiştir. Bu sayede toplumun spora ilgisi artmış ve spor bir kazanç kapısı halini almıştır. Tüm bu durumlar sporcuların antrenman yapma biçimlerini, performans düzeylerini, güdülenmelerini, verimliliklerini ve kişilik özelliklerini daha yakından incelemeye sebep olmuştur (Doğan, 2005).

Tam olarak burada devreye giren spor psikolojisi, psikolojik prensipleri ve olguları spor ortamlarındaki insan davranışlarına uygulamaya çalışır. Sporla dünyanın her bölgesinde, her ülke düzeyinde gerek spor yaparak gerekse spor müsabakalarını izleyen seyirci olarak çok sayıda insan ilgilenmektedir. İşte bu durum sayesinde spor psikolojisi evrensel faaliyet alanında birçok durumu ele alır, ortaya koyduğu teorik ve deneysel çalışmaları özellikle sporcuların eğitiminde kullanmak üzere birçok eğitimcinin hizmetine sunar (Özbaydar, 1983).

2.4. Psikolojik Sağlamlık

Ülkemizde yapılan araştırmalara baktığımızda “resilience” kavramının Türkçe karşılığı konusunda ortak bir kararın olmadığı ve bu kavramın karşılığı olarak farklı kelimeler kullanıldığı görülmektedir. Bunlar; “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006; Demirbaş, 2010), “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2007; Çataloğlu, 2011), “dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006; Gökmen, 2009) ve “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006) olarak kullanılmaktadır. Bu araştırmada “resilience” kelimesinin Türkçe karşılığı olarak; “psikolojik sağlamlık” kavramı kullanılmıştır.

Psikolojik sağlamlık, negatif bir durum ile karşılaşıldığında bu durumun üstesinden etkili bir şekilde gelebilme, bu duruma uyum sağlayabilme ve negatif bu durumun olumsuz etkilerini kontrol altına alarak başarı gösterebilmeyi ifade etmektedir (Luthar ve Cichetti,

2000). Psikolojik sağlamlık kavramı; farklı coğrafya ve kùltürlerde değişiklik göstermesine karşın genellikle “zorlukla iyi başa çıkabilme” yeteneği ve “bazı durumlar kötüye gittiğinde uyum sağlayabilme” olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2013).

Psikolojik sağlamlık, hayal kırıklığından, bireylerin karşılaştıkları güçlüklerle ve zor durumlara uyum sağlamasını kolaylaştıran davranış, stresten ya da engellerden kurtaran yetenektir (Bulthuis, 2008; Kearney, 2010).

Psikolojik sağlamlık, bireyin hayatı süresince karşısına çıktığı sıkıntılara ve stres olmasına sebep olan durumlara karşı bireyin bu sıkıntı ve stres durumlarına karşı koyabilme, dayanabilme ve standart yaşamını devam ettirebilme kazanımı şeklinde tanımlanmıştır (Mandleco ve Peery, 2000).

Benard (1991), psikolojik sağlamlık kavramını insanların hayatı boyunca karşılarına çıkan riskli olaylara karşı hızlı ve olumlu bir şekilde uyum sağlamasını kolaylaştıran korucuyu bir faktör şeklinde tanımlamıştır.

Winfield (1991), ise psikolojik sağlamlığı bireyin karşılaştığı can sıkıcı ve negatif durumlara karşı davranışını değiştiren, bireyin yaşamını önemli bir şekilde etkileyen, korucuyu faktörleri içerdiğinden bahsetmektedir.

Stewart, Reid ve Mangham (1997), psikolojik sağlamlığın farklı tanımlarını inceleyerek bu tanımlardaki ortak temaları; psikolojik sağlamlığın gelişimsel olduğu yaşam geçişlerinde, stres durumu ile baş edebilmede denge sağladığı ve bireylerin kişisel özellikleri ile çevre arasında karşılıklı bir süreç olarak yorumlamıştır. Sonuçta psikolojik sağlamlık kavramı, ortaya çıkan olumlu sonucu ifade etmek için kullanılmıştır (Sipahioğlu, 2008).

2.4.1. Psikolojik sağlamlığın özellikleri

Araştırmanın ana konularından olan psikolojik sağlamlık teriminin özelliklerine baktığımızda Gürđan (2006) psikolojik sağlamlığın aktif gelişimsel bir süreç olduğunu doğuştan getirilmeyeceğini fakat geliştirilebileceği belirtilmiştir. Masten ve Coatsworth (1998), psikolojik sağlamlık kavramını, bireyin karşılaştığı olumsuz durumlara uyum sağlama, kendisini geliştirmeye sebep olacak yeterlilik olarak tanımlamakta ve iki noktayı vurgulamaktadır. Bunlar; psikolojik sağlamlığı tanımlamak için ciddi bir tehdit veya riskli bir durumun bulunması ve karşılaşılan bu travmatik veya riskli durum karşısında uyumun etkili olmasıdır. Tanımlamalardan yola çıkarak psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin sosyal ilişkileri iyi, karşısına çıkan zorluklara rağmen yılmayan, problem çözme becerileri

yüksek, öz saygısı yüksek, içsel denetimi yüksek ve empati kurma becerisi yüksek kişiler olması beklenmektedir (Gürkan, 2006).

2.4.2. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler

Psikolojik sağlamlık tanımlarında bireyin bazı risk faktörlerine maruz kaldığında korucuyu faktörler yardımıyla riskli durumların oluşturabileceği olumsuz etkilere adapte olduğu veya normal gelişimsel sonuçların ortaya çıktığı söz edilmektedir. Bu sebepten ötürü, psikolojik sağlamlığı iyi kavrayabilmek için bu risk ve koruyucu faktörlere de hakim olmak gerekmektedir (Bahadır, 2009).

2.4.2.1. Risk faktörleri

Risk faktörleri zarara uğratma olasılığını artırabilecek durumlar olarak açıklanmaktadır (Kumpfer, 1999; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Psikolojik sağlamlık kavramından ve bireyin psikolojik olarak sağlam olduğundan bahsedebilmek için bireyin zorlu bir yaşantı ya da bir risk faktörü durumu ile karşılaşması gerekmektedir. Zorlu yaşantı ve risk durumlarına maruz kalmayan bireylerin “yeterli”, “uyumlu” veya “normal” olabilecekleri söylenebilir fakat psikolojik olarak sağlam olduklarını ifade etmek mümkün olmayacaktır (Masten ve Reed, 2002). Risk faktörlerinin biyolojik, genetik, sosyokültürel ve demografik özellikleri kapsadığı bilinmekle birlikte, bu risk faktörleri, bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve çevresel risk faktörleri olarak da kendi arasında ayrılmaktadır (Gizir, 2007).

2.4.2.1.1. Bireysel risk faktörleri

Doğuştan veya sonradan kazanılmış olan bazı olumsuz karakter özellikleri ve yaşam koşulları bireylerin risk faktörleriyle karşılaşmasını artırmaktadır. Bu risk faktörleri erken doğumlar, olumsuz yaşantılar, alkol veya ilaç kullanımları, kronik rahatsızlıklar, olumsuz mizaç özellikleri veya içine kapanık bir kişiliğe sahip olmak, madde kullanımları, bulunduğu toplumdaki gruplara ait olduğunu hissedememe, akademik olarak istenilen yerde olmama, başarısızlıklar, özgüven yetersizliği, agresiflik, genetik bozukluklar gibi faktörler bireysel risk faktörlerini oluşturmaktadır (Bolig ve Weddle, 1988; Dryfoos, 1990; Rutter, 1990; Masten, Neemann ve Andenas, 1994; Kararımak, 2006; Gizir, 2007; Terzi, 2008;).

2.4.2.1.2. Ailesel risk faktörleri

Çocuk sayısının dört ve dörtten fazla olduğu kalabalık bir aile ortamına sahip olma, çocukların yaşları farkının iki yıldan az olması, psikolojik veya kronik bir rahatsızlığı olan ebeveynlere sahip olma (Adnopoş, Kaufman, Tebes, ve Racusin, 2001), ebeveynlerin boşanması, anne ya da babanın ölümü, evlatlık edinilme durumu, aile içi şiddet, yoksulluk, eğitim düzeyleri, geçimsizlik (Gizir, 2007) gibi risk faktörleri ailesel risk faktörlerini oluşturmaktadır.

2.4.2.1.3. Çevresel risk faktörleri

Bireyleri etkileyen risk faktörlerinden bazılarının bazen kişisel özelliklerle bazen de ailesel özelliklerle ilgili olduğu görülmektedir. Bireyin içerisinde bulunduğu ortamlar da (ülke, şehir, okul, iş yeri, sosyokültürel durum) bireyin olumsuz durumlarla karşılaşmasına sebep olabilecek çevresel risk faktörlerini artırmaktadır. Bu durumlara ek olarak terör, salgın hastalıklar, savaşlar, doğal afetler, ekonomik krizler, darbeler gibi durumlar da çevresel risk faktörlerine örnek olarak verilebilir (Gizir, 2007; Terzi, 2008).

2.5. Mutluluk

Alanyazında pek çok mutluluk tanımı yer almakla birlikte mutluluk kavramının farklı bakışaçılarına göre farklı tanımlarına rastlanmaktadır. Leonard (2008) ise mutluluk kavramının daha yeni anlaşılmaya başlandığını ve ilerleme aşamasında olduğunu söylemekte ve bu sebeple alanyazındaki tanımlamaların tam anlamıyla kapsayıcı olmayabileceğini vurgulamıştır. Mutluluk kavramı genel olarak iyi olma hali, ahlaki inanışlar, sosyo kültürel değerler ve iyimser olma hali olarak tanımlanmaktadır (Ditto, Graham, Hovasapian, Motyl ve Wojcik, 2015). Easterlin'e (1995) göre mutluluk kavramı temel olarak "öznel iyi oluş" diye açıklanmaktadır.

Bununla birlikte bireyin öz benliğini geliştirmesi ve buna bağlı olarak da başarılı bir karakter ortaya koyması (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003) ve pozitif bakış açısı geliştirmesi, yaşam memnuniyeti ve iyimser bir duruş sergilemesini sağlayan bir duygu durumu olarak açıklanabilmektedir (Emeç ve Güler, 2006).

İnsanlar varoluşundan itibaren mutluluğu tanımlamaya ve anlamaya çalışmıştır. Filozoflar da mutluluk kavramını, insanoğlunun eylemlerinin en yüksek duygu durumları olarak görmüşler ve bu bağlamda mutlu bir yaşamın nasıl olabileceği sorusu üzerine düşünmüşlerdir (Kangal, 2013). Aristoteles, mutluluk kavramını, toplum için önemine vurgu

yapmış. Mutluluğu içerisinde onur ve erdemi duyguları barındıran ve insan yaşamı boyunca zevk, sağlık, keyifli bir yaşam sürebilmek için bir araç olarak tanımlamıştır (Sylvester, 2005).

2.6. Psikolojik Sağlık ve Spor İlişkisi

Tarihi yüzyıllar öncesine dayanmakta olan spor, ortaya çıkmasından itibaren toplum yaşamının bir parçası haline gelmiştir. Fiziksel ve ruhsal sağlığı desteklemesinin yanında bireyin sosyalleşmesini, kendine güven duygusunun artırılmasını, dayanışmayı ve serbest zamanın değerlendirmesini sağlamasıyla birlikte spor çok önemli bir anlam kazanmıştır (Koruç ve Bayar'dan aktaran Arslan, Güllü ve Tatal, 2011).

Brown ve Siegel (1988) yapmış oldukları araştırmada stresle başa çıkabilmek için sporun önemli bir yerinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer bir çalışmada egzersizin kardiyovasküler aktiviteyi azatlığı ve bu sayede yüksek düzeyde stres yaşayan öğrencilerin stres dönemlerini yönetmekte önemli bir faktör olduğunu vurgulamıştır (Holmes ve Roth, 1988).

Akandere (1999) ise yapmış olduğu araştırmada, kaygı düzeyleri ile spor yapma durumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Gün (2006) ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, spor yapan ve yapmayan öğrencileri karşılaştırmış, spor yapan öğrencilerin benlik saygılarının yapmayanlara oranla yüksek olduğu ve psikosomatik belirtilerin daha düşük seviyede olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Son yıllarda yapılmış olan bazı araştırmaların bulguları, sporun insanların sağlığı ve psikolojik olarak iyi oluşu üzerinde olumlu etkileri olduğu ve spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre depresif belirti düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermektedir (Arslan vd., 2011; Hall, 2011).

Yeltepe ve Yargıç (2011) egzersizin ruh sağlığına etkilerini inceledikleri bir meta-analiz çalışmasında egzersize katılımın stresin azalmasına yardımcı olduğunu ve stresin sebep olduğu hastalıkların önlenmesinde de destekleyici özelliği olduğunu ortaya koymuştur.

Bireyin öğrenmiş olduğu bir davranışı sergilemesinden zevk duyduğunu herhangi bir becerinin zorluluklar karşısında bireyi desteklediğini ifade etmiş, belli bir teknik beceri, el becerileri ve bir sanat icra etme gibi uğraşların yanında spor faaliyetlerinin de koruyucu bir faktör olduğunu ifade etmiştir (Worsley'den aktaran Hall, 2011). Benzer şekilde Gilligan

(1999) gençlerin psikolojik sağlamlığının gelişmesinde sosyo-kültürel etkilerin yanı sıra sporun da önemli olduğunu belirtmiştir. Martinek ve Hellison (1997) ise sporun ve fiziksel aktivitenin gençlerin psikolojik sağlık düzeylerinin gelişiminde uygun bir araç olduğunu, onları sosyalleşme ve özerkliklerinin gelişmesinde desteklediğini, onlara iyimserlik ve umut kazandırdığını belirtmişlerdir.

Spor ve fiziksel aktivitenin direkt olarak kişinin psikolojik sağlamlığının gelişmesinde katkısının olmasıyla birlikte yukarıda bahsedilen koruyucu faktörlerin gelişiminde de katkısı bulunmaktadır. Bireyin stresli olaylar karşısında güçlü durabilmesi ve bu durumlarla başa çıkabilmesi için fiziksel sağlığının da önemli bir yerinin olduğu belirtilmekte dolayısıyla, sağlıklı olmak bir risk faktörü olarak görülmektedir (Coleman ve Hagell, 2007). Diğer bir ifadeyle açıklanacak olursa, bireyin psikolojik açıdan sağlam olması noktasında, fiziksel olarak sağlıklı olması ve kendisini güçlü hissetmesi destekleyici bir rol oynamaktadır.

Spor ve fiziksel aktivitenin fiziksel sağlık açısından önemini ortaya koyan birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırma sonuçları düzenli yapılan fiziksel aktivitenin yüksek tansiyon, kanser türleri, şeker hastalığı, koroner kalp hastalığı ve osteoporoz gibi hastalıklara karşı koruyucu faktör olduğu belirtilmektedir (Scully, Kremer, Meade, Graham ve Dudgeon, 1998). İlgili literatür incelendiğinde sporun fiziksel yararlarının dışında bireyin ruhsal sağlığını da desteklediği, stresle ve kaygıyla başa çıkmasında yardımcı bir faktör olduğu ve buna bağlı olarak da psikolojik sağlamlığı desteklediği görülmektedir.

2.7. Mutluluk ve Spor İlişkisi

Spor aktiviteleri yaş ve cinsiyet gözetmeksizin tüm insanların belirli ihtiyaçlarını karşılayabilecek yapıya sahip sosyal bir olgudur. Açık veya kapalı ortamlarda, ekipmanlı veya ekipman kullanmadan, ferdi veya toplu olarak, bölgesel veya uluslararası, zaman sınırı içerisinde veya zaman sınırı olmadan yapılabilen insanlara sosyallik kazandıran, alternatifler yaratabilmektedir. Bireylerin veya sosyal toplulukları karşılaştıkları psikolojik sorunları sosyal ilişkiler sisteminin içerisinde aramak gerekmektedir (Hanbay, Kaya ve Öztürk, 2003).

Fiziksel aktivitenin kalp-damar sağlığı açısından önemli olduğu bilinmektedir. Düzenli aralıklarla ve bilinçli spor yapmanın beden ve ruh sağlığı açısından olumlu etkileri vardır. Spor ve fiziksel aktivite yapıldıktan sonra hissedilen dinçlik ve zinde olma durumu bunun en basit örneği olarak gösterilebilir. Spor esnasında akut olarak dopamin ve endorfin hormonlarının arttığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Tarhan, 2005).

Dünya Sağlık Örgütü (2002)'nin raporuna göre sportif faaliyetlere katılmanın psikolojik yönden pozitif etkilerinin olduğu depresyon, kaygı ve stresi azalttığı ve sosyal ilişkiler kurulmasını sağladığı bununla birlikte de psikolojik iyi oluşun sağlandığını vurgulamaktadır.

Buna ek olarak, McAuley, Blissmer, Katula, Duncan ve Mihalko (2000) sportif aktivitelerin psikolojik iyi oluş ile değerlendirildiği ve pozitif yönde yükseltebileceğini ifade etmişlerdir.

Yapılan bu tanımlamalar ve açıklamalara bakıldığında sporun bireyin mutlu olma düzeyini destekler bir araç olduğu görülmektedir.

2.8. İlgili Araştırmalar

2.8.1. Yurtiçinde yapılmış araştırmalar

Yavuz (2019) 17 kadın 94 erkek olmak üzere toplamda 111 bedensel engelli sporcu üzerinde yapmış olduğu araştırmasında sporun özel gereksinimli bireyler üzerinde hem bilişsel hem de psikolojik sağlamlıklarını pozitif yönde etkilediğini ve bireylerin hayatlarını bazı eksikliklerle devam ettirmesine rağmen onların toplumun bir parçası olduklarının farkına varmalarına yardımcı olduğunu belirtmiştir.

Bingöl (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik sağlamlılığın farklı sporlar veya spor branşlarına bağlı kalmaksızın egzersizlerle geliştiği ve buna bağlı olarak bireylerin negatif psikolojik durumlarından spor yardımıyla uzaklaşabileceği, öz saygı, motivasyon, kendine güven duygularının da spor yardımıyla desteklenebileceği görülmüştür.

Özdemir (2017) sedanter bireyler ve sporcuları karşılaştırdığı araştırmasında sporcuların psikolojik sağlamlık ve iyimserlik duygularının spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Şahin, Yetim ve Çelik (2012), bireylerin kendilerine değer vermeleri, stres karşısında yıkılmamaları, davranışlarını ve duygularını daha iyi kontrol etmeleri, sosyal anlamda yeterli olabilmeleri ve psikolojik olarak sağlam olabilmeleri için belirli bir spor branşıyla uğraşmanın faydalı olabileceğini vurgulamaktadır.

Karaçam ve Pular (2016) beden eğitimi öğretmenlerinin spor yapıp yapmama durumlarına göre psikolojik sağlamlık ve iyimserlik düzeylerini incelemiş, spor yapıp yapmama düzeyleri üzerinde anlamlı bir sonuca ulaşamamış fakat sportif aktivitenin

yapılma sıklığı yüksek olan beden eğitimi öğretmenlerinde psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin birbiri ile anlamlı ve pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Mumcu (2019) 339 erkek 176 kadın olmak üzere 515 kişinin spor yapıp yapmama durumlarına göre stres ve mutluluk düzeylerini incelemiş çıkan sonuçlara göre spor yapmayan bireylerin öz-yeterlilik algısı ve stres düzeylerinin anlamlı olarak düşük ve spor yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Makar (2016) spor eğitimi alan üniversite öğrencilerine yönelik yapmış olduğu araştırmasında düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin bireyin öz-yeterlilik düzeyini artıracığına, bireyin hem ruhsal hem de fiziksel olarak kendine iyi hissetmesine yardımcı olacağı sonucuna ulaşmıştır.

Yılmaz (2015) 'de Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında spor yapma durumunun, sosyalleşme ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisini incelemiş ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin, Eğitim Fakültesi öğrencilerine kıyasla daha mutlu ve sosyal oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Özdemir (2017) tesadüfi örneklem ile spor yapan ve spor yapamayan (sedanter) bireyleri karşılaştırmış ve sonuç olarak spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre iyimserlik benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.8.2. Yurt dışında yapılmış araştırmalar

Oaten ve Cheng (2006) yapmış oldukları araştırmada iki ay süreyle katılımcılara düzenli olarak fiziksel aktivite yaptırmışlar ve bunun sonucunda katılımcıların öz-düzenleme kapasitelerinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak da katılımcılardaki stres düzeylerinin azaldığı ve alkol, sigara gibi sağlığı tehdit eden maddelerin kullanımlarında da azalma görülmüş ve sağlıklı beslenmeye yönelim gözlenmiştir.

Yetişkinler üzerinde yapılan bazı araştırmada da sportif aktivitelerin olumlu etkilerini gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. McAuley, Mihalko ve Bane (1997) tarafından yetişkinler üzerinde yirmi haftalık bir egzersiz programı uygulanmış ve sonuçlara bakıldığında yetişkinlerin benlik algısı ve egzersiz yapma arasında anlamlı ve pozitif yönde sonuçlara ulaşmışlardır. Güloğlu ve Kararımak (2010) üniversite öğrencilerine yönelik yapmış olduğu araştırmada araştırma konuları olan yalnızlığın yordayıcıları olarak psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının etkili olduğunu belirtmişlerdir.

McAuley, Blissmer, Katula, Duncan ve Mihalko (2000)altı haftalık bir egzersiz programı uygulanan yetişkin bireylerin öz-yeterlilik ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı gelişmeler bulunmuştur.

Bailey (2006) tarafından yapılmış olan beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilere yönelik meta-analiz çalışması dikkate alındığında spor aktivitelerinin öğrencilerin sosyal beceriler geliştirmesinde ve sosyalleşmeye yönelik tutumlarında gelişme gösterildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Sportif aktivitelerin ayrıca bireylerin mutluluk ve iyi olma düzeylerine pozitif yönde katkı sağladığı (Khazaepool, Sadeghi, Majlessi ve Rahimi Foroushani, 2015), sportif aktivitelerin bu sayede bireylerin fiziksel algısında ve psikolojik olarak iyi olma durumlarında olumlu yönde değişimler sağladığı ifade edilmektedir (Delextrat, Graham, Neupert ve Warner, 2016).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama yöntemleri genelde araştırma grubunun frekans analizini yapmak için kullanılır. Buradaki amaç mevcut olan literatürün belirli bir öneriyi ne ölçüde destekleyip desteklemediğini ortaya çıkarmaktır (Guzzo, Jackson ve Katzell, 1987). Betimsel tarama sonuçlarının genellenebilirliğini sağlamak amacı ile araştırılan alan ile ilgili mümkün olduğunda benzer makaleler ve tezleri tarama ve analiz etme yöntemi olarak açıklanabilir. Böylelikle betimsel taramanın araştırma alanları ile durumu ve bulguları karşılaştırılabilir (King ve He, 2005).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Tokat ili merkez Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı liselerde 2018-2019 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme olasılığa dayalı olmayan örnekleme tekniklerinden biri olan uygun veya elverişlilik (convenience) örnekleme tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Uygun veya elverişlilik (convenience) örnekleme, evrendeki ulaşılabilirliği kolay durumu seçmek için kullanır maliyet ve zaman bakımından tasarrufludur. Bu durumdan kullanılması daha elverişlidir (Dawson ve Trapp, 2001).

Araştırma örneklemini; 2018-2019 eğitim öğretim yılında Tokat ili merkez Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı liselerde eğitim gören, yaş ortalamaları $16,17 \pm 1,141$ olan 1009 lise öğrencisi ($n_{kadın}:483$, $n_{erkek}: 526$) oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

| Demografik Değişkenler | | <i>f</i> | % |
|---------------------------|---|----------|-------|
| Cinsiyet | Erkek | 526 | 52,1 |
| | Kadın | 483 | 47,9 |
| | Toplam | 1009 | 100,0 |
| Spor Yapma-Yapmama | Spor Yapanlar | 614 | 60,9 |
| | Spor Yapmayanlar | 395 | 39,1 |
| | Toplam | 1009 | 100,0 |
| Spor Yapma Amacı | Lisanslı (okul ve/veya kulüp takımları) | 272 | 44,3 |
| | Lisanssız (serbest zaman değerlendirme) | 342 | 55,7 |
| | Toplam | 614 | 100,0 |
| Haftalık Egzersiz Sıklığı | 1 gün | 203 | 33,1 |
| | 2 gün | 126 | 20,5 |
| | 3 gün | 112 | 18,2 |
| | 4 gün ve üzeri | 173 | 28,2 |
| | Toplam | 614 | 100,0 |

Tablo 3.1 incelendiğinde örneklemimizi oluşturan 1009 öğrenciden 526'sının erkek, 483 tanesinin de kız olduğu görülmektedir. Buna göre örneklemimizi oluşturan katılımcıların %52,1' i erkek, %47,9'u kızlardan oluşmaktadır.

Katılımcıların geneline bakıldığında ise 614 öğrenci spor yapmakta iken 395 kişi spor yapmamaktadır. Yani katılımcıların %60,9'u spor yapmakta, %39,1'i spor yapmamaktadır.

Katılımcılarda spor yapan 614 öğrenci spor yapma amaçları açısından incelendiğinde 272 kişinin lisanslı olarak 342 kişinin ise lisanssız olarak spor yaptığı görülmektedir. Buna göre grubumuzun %44,3' ü lisanslı olarak spor yaparken 55,7'si lisanssız olarak spor yapmaktadır.

Katılımcılardaki spor yapan öğrencilerin haftalık egzersiz sıklıkları incelendiğinde 203 öğrenci haftada 1 gün, 126 öğrenci haftada 2 gün, 112 öğrenci haftada 3 gün, 173 öğrenci haftada 4 gün ve üzeri antrenman yapmaktadır. Bu verileri yüzdeler olarak incelediğimizde grubumuzun %33,1'i haftada 1 gün, %20,5 i haftada 2 gün, %18,2'si haftada 3 gün, %28,2si haftada 4 gün ve üzeri antrenman yapmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda öğrencinin cinsiyeti, yaşı, spor yapıp-yapmadığı, spor yapma amacı (lisanslı-lisanssız), haftada kaç saat egzersiz/antrenman yaptığı gibi bilgiler yer almaktadır.

3.3.2. Psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ)

Ölçeğin orijinali Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. Doğan (2015) tarafından, Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır ve ölçek iç tutarlık katsayısının .83 olduğu belirtilmiştir.

Ölçek 6 maddeden oluşmakta ve beşli likert tipinde öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Maddelerin derecelendirmesi “hiç uygun değil (1), uygun değil (2), biraz uygun (3), uygun (4) ve tamamen uygun (5)” olarak yapılmıştır. Ölçekte ters kodlanan maddeler bulunmaktadır (2, 4 ve 6 numaralı maddeler). Ölçekten yüksek puan alınması, yüksek psikolojik sağlamlığı göstermektedir (Doğan, 2015).

Ölçeğin geliştirilme aşamasında güvenilirliği için yapılan iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri sonucu, iç tutarlık kat sayısı .80 ile .91 arasında; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .62 ile .69 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Ölçek ayrıca diğer ölçeklerle ilişkileri bakımında da incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; KPSÖ ile olumlu başa çıkma stratejileri, olumlu duygular, iyimserlik, yaşam amaçları, ego sağlamlığı, sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken; olumsuz duygular, kötümserlik, algılanan stres, anksiyete, depresyon ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin, Türkçeye uyarlama çalışmasında da ölçüt bağımlı geçerliliğine ilişkin olarak, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Ego Sağlamlığı Ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Doğan, 2015).

Bu çalışmada Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı 0.73 bulunmuştur.

Tablo 3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Güvenirlik Analizi

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .734 | 6 |

3.3.3. Oxford mutluluk ölçeği kısa Formu

Ölçeğin orijinalini Hills ve Argyle (2002) geliştirmiştir. Türkçe uyarlama çalışması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlık kat sayısının .74 ile .85 arasında olduğu ve bu sonuçların ölçek güvenirliği açısından kabul edilebilir olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin beşli likert tarzında derecelendirilen 7 maddesi vardır ve öz bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçekte 1 ve 7 numaralı maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, mutluluk düzeyinin yüksekliğini göstermektedir (Çötök ve Doğan, 2011).

Bu çalışmada Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun güvenirlik katsayısı .73 bulunmuştur.

Tablo 3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Güvenirlik Analizi

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .730 | 7 |

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmaya ait verleri öğrencilerden toplayabilmek amacıyla Tokat Milli Eğitim Müdürlüğü'ne başvurulmuştur (Ek 5). İlgili izin alındıktan sonra, öğrencilere veli onay formu (Ek 4) ile ölçme araçları dağıtılmıştır. Velileri tarafından onaylanan formlar ve doldurulan anketler araştırmacı tarafından toplanmıştır. Elde edilen veriler araştırmacı tarafından tek tek incelenip kodlanarak bilgisayar ortamına geçirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada yer alan verilerin analizi, bilgisayar ortamında, Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (Statistical Package for the Social Sciences -SPSS 20) kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaya 1091 öğrenci katılmıştır. Analiz yapılmadan önce verilerin doğruluğu, kayıp değerler olup olmadığı konusunda yapılan inceleme sonrasında hatalılar elenmiş 1009 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Verilerin dağılımlarının normalliği,

varsayımların homojenliği, örneklem büyüklüğü dikkate alınarak Skewness ve Kurtosis değerleri, grafiksel yaklaşımlar (Histogram, Normal Q-Q plot) kullanılarak değerlendirilmiştir. ± 1.0 arasındaki bir basıklık-çarpıklık değerlerinin çoğu psikometrik amaç için oldukça iyi bir değer olarak kabul edildiği, ancak ± 2.0 arasındaki bir değer de uygulamaya bağlı olarak çoğu durumda kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (George ve Mallery, 2016, 114). Bu değerlendirme sonucunda verilerin, normale yakın bir dağılım gösterdiği görülmüştür (Tablo 3.4). Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi vermek amacıyla tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 3.4. Verilere Ait Normallik Dağılım Sonuçları

| Ölçme aracı | Değişken | N | Min | Max | sd | \bar{X} | Skewness | Kurtosis |
|-------------------------|---|-----|------|-------|-------|-----------|----------|----------|
| Psikolojik sağlamlık | Erkek | 526 | 6,00 | 30,00 | 0,193 | 20,066 | 0,037 | 0,231 |
| | Kadın | 483 | 6,00 | 30,00 | 0,221 | 18,515 | -0,250 | 0,162 |
| Mutluluk | Erkek | 526 | 7,00 | 35,00 | 0,212 | 23,378 | -0,278 | 0,193 |
| | Kadın | 483 | 7,00 | 35,00 | 0,240 | 22,505 | -0,079 | -0,334 |
| Psikolojik sağlamlık | Spor yapan | 614 | 6,00 | 30,00 | 0,195 | 19,568 | -0,159 | 0,160 |
| | Spor yapmayan | 395 | 6,00 | 30,00 | 0,224 | 18,943 | -0,217 | 0,580 |
| Mutluluk | Spor yapan | 614 | 7,00 | 35,00 | 0,210 | 23,273 | -0,260 | -0,173 |
| | Spor yapmayan | 395 | 7,00 | 35,00 | 0,245 | 22,473 | -0,104 | 0,073 |
| Psikolojik sağlamlık | Lisanslı (okul ve/veya kulüp takımları) | 272 | 6,00 | 30,00 | 0,279 | 19,345 | -0,009 | 0,153 |
| | Lisanssız (serbest zaman değerlendirme) | 342 | 6,00 | 30,00 | 0,271 | 19,745 | -0,268 | 0,182 |

Tablo 3.4. Verilere Ait Normallik Dağılım Sonuçları (Devam)

| Ölçme aracı | Değişken | N | Min | Max | sd | \bar{X} | Skewness | Kurtosis |
|----------------------|---|-----|-------|-------|-------|-----------|----------|----------|
| Mutluluk | Lisanslı (okul ve/veya kulüp takımları) | 272 | 8,00 | 35,00 | 0,308 | 23,216 | -0,286 | -0,298 |
| | Lisanssız (serbest zaman değerlendirme) | 342 | 7,00 | 35,00 | 0,288 | 23,318 | -0,245 | -0,088 |
| Psikolojik sağlamlık | 1 gün | 203 | 6,00 | 30,00 | 0,343 | 19,2611 | -0,363 | 0,138 |
| | 2 gün | 126 | 6,00 | 30,00 | 0,360 | 20,3175 | 0,043 | 0,568 |
| | 3 gün | 112 | 6,00 | 30,00 | 0,477 | 19,7857 | 0,027 | 0,173 |
| | 4 gün ve üzeri | 173 | 6,00 | 30,00 | 0,390 | 19,2428 | -0,035 | -0,153 |
| Mutluluk | 1 gün | 203 | 7,00 | 34,00 | 0,368 | 22,704 | -0,245 | -0,181 |
| | 2 gün | 126 | 8,00 | 35,00 | 0,469 | 23,523 | -0,379 | 0,052 |
| | 3 gün | 112 | 13,00 | 34,00 | 0,456 | 23,910 | -0,022 | -0,332 |
| | 4 gün ve üzeri | 173 | 9,00 | 35,00 | 0,406 | 23,346 | -0,286 | -0,263 |

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma problem cümlesi ile alt problemlere yönelik analiz sonuçlarını gösteren tablolar yer almaktadır.

Tablo 4.1. Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyleri ile Spor Yapma Durumu Değişkenine Ait T-Testi Sonuçları

| Ölçekler | Spor yapma durumu | n | \bar{X} | ss | t | sd | p |
|-----------------------------|-------------------|-----|-----------|------|-------|------|--------|
| Psikolojik Sağlamlık Düzeyi | Evet | 614 | 19,56 | 4,84 | 2,058 | 1007 | 0,040* |
| | Hayır | 395 | 18,94 | 4,46 | | | |
| Mutluluk Düzeyi | Evet | 614 | 23,27 | 5,21 | 2,44 | 1007 | 0,015* |
| | Hayır | 395 | 22,47 | 4,87 | | | |

*p<0,05

Tablo 4.1’de yer alan t-testi analizi sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumu değişkeni ile “psikolojik sağlamlık” düzeyleri arasında ($t_{(1007)}=2,058$, $p<0,05$) ve yapma durumu değişkeni ile “mutluluk” düzeyleri arasında ($t_{(1007)}=2,2,44$, $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Spor yapan öğrencilerin “psikolojik sağlamlık” düzeyleri ($\bar{X} =19,56$) ve “mutluluk” düzeyleri ($\bar{X} =23,27$), spor yapmayan öğrencilere ($\bar{X}_{KPSÖ}=18,94$; $\bar{X}_{MÖ}=22,47$) göre daha yüksektir.

Tablo 4.2. Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyleri ile Cinsiyet Değişkenine Ait T-Testi Sonuçları

| Ölçekler | Cinsiyet | n | \bar{X} | ss | t | sd | p |
|-----------------------------|----------|-----|-----------|-------|-------|------|--------|
| Psikolojik Sağlamlık Düzeyi | Kız | 483 | 18,51 | 4,872 | 5,297 | 1007 | 0,000* |
| | Erkek | 526 | 20,06 | 4,428 | | | |
| Mutluluk Düzeyi | Kız | 483 | 22,50 | 5,295 | 2,728 | 1007 | 0,007* |
| | Erkek | 526 | 23,37 | 4,87 | | | |

*p<0.01

Tablo 4.2’de yer alan t-testi analizi sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile “psikolojik sağlamlık” düzeyleri ($t_{(1007)}=5,297$, $p<0,01$) ve cinsiyet

değişkeni ile “mutluluk” düzeyleri ($t_{(979,421)}=2,718$, $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Erkek öğrencilerin “psikolojik sağlamlık” düzeyleri ($\bar{X} =20,06$) kız öğrencilere ($\bar{X} =18,51$) göre daha yüksektir. Yine erkek öğrencilerin “mutluluk” düzeyleri ($\bar{X} =23,37$) kız öğrencilere ($\bar{X} =22,5$) göre daha yüksektir.

Tablo 4.3. Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyleri ile Spor Yapma Amacı Değişkenine Ait T-Testi Sonuçları

| Ölçekler | Spor yapma amacı | n | \bar{X} | ss | t | sd | p |
|-----------------------------|---|-----|-----------|------|--------|-----|-------|
| Psikolojik Sağlamlık Düzeyi | Lisanslı (Okul/kulüp takımları) | 272 | 19,34 | 4,60 | -1,016 | 612 | 0,310 |
| | Lisanssız (serbest zaman değerlendirme) | 342 | 19,74 | 5,02 | | | |
| Mutluluk Düzeyi | Lisanslı (Okul/kulüp takımları) | 272 | 23,21 | 5,08 | -,240 | 612 | 0,810 |
| | Lisanssız (serbest zaman değerlendirme) | 342 | 23,31 | 5,32 | | | |

Tablo 4.3'te yer alan t testi analizi sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma amacı değişkeni ile “psikolojik sağlamlık” düzeyleri ve “mutluluk” düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.4. Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyleri ile Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| Ölçekler | Haftalık egzersiz sıklığı | n | \bar{X} | Varyans kaynağı | Kareler Toplamı | ss | Kareler ort. | F | p |
|-----------------------------|---------------------------|-----|-----------|-----------------|-----------------|-----|--------------|-------|-------|
| Psikolojik Sağlamlık düzeyi | 1 gün | 203 | 19,26 | Gruplar arası | 113,502 | 3 | 37,834 | 1,617 | 0,184 |
| | 2 gün | 126 | 20,31 | | | | | | |
| | 3 gün | 112 | 19,78 | Gruplar içi | 14273,125 | 610 | 23,399 | | |
| | 4 gün ve üzeri | 173 | 19,24 | | | | | | |
| | Toplam | 614 | 19,56 | Toplam | 14386,627 | 613 | | | |

Tablo 4.4. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeyleri ile Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Devam)

| Ölçekler | Haftalık egzersiz sıklığı | n | \bar{X} | Varyans kaynağı | Kareler Toplamı | ss | Kareler ort. | F | p |
|-----------------|---------------------------|-----|-----------|-----------------|-----------------|-----|--------------|-------|-------|
| Mutluluk Düzeyi | 1 gün | 203 | 22,7 | Gruplar arası | 120,040 | 3 | 40,013 | 1,474 | 0,220 |
| | 2 gün | 126 | 23,52 | | | | | | |
| | 3 gün | 112 | 23,91 | Gruplar içi | 16555,992 | 610 | 27,141 | | |
| | 4 gün ve üzeri | 173 | 23,34 | | | | | | |
| | Toplam | 614 | 23,27 | Toplam | 16676,033 | 613 | | | |

Tablo 4.4'te yer alan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı değişkeni ile “psikolojik sağlık” düzeyleri ve “mutluluk” düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.5. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

| Ölçekler | n | r | p |
|-------------------|------|---------|--------|
| Psikolojik Sağlık | | | |
| Mutluluk | 1009 | 0,461** | 0,000* |

* $p<0,01$

Tablo 4.5'de yer alan analiz sonuçlarına göre öğrencilerin, psikolojik sağlık ve mutluluk puanları arasında istatistiksel açıdan $p<0,01$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Psikolojik sağlık düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın problemine ait sonuçlar tartışılmıştır.

Araştırmanın problemi olan “spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?” sorusuna ilişkin elde edilen bulgulara göre spor yapma durumu değişkeninin öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleriyle arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Tablo 5’te yer alan analiz sonuçlarında spor yapan öğrencilerin “psikolojik sağlık” düzeyleri ve “mutluluk düzeyleri”, spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksektir.

Spor aktivitelerine katılan bireylerin, kendilerini fiziksel ve psikolojik anlamda daha iyi hissetmeleri sonucu (Hsiao, Tsaur ve Yen, 2013), farklı stres durumları ve kaygılardan uzaklaştığı, özgüvenlerinin ve sosyalleşmelerinin arttığı görülmüştür (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003).

Fiziksel sağlığın korunmasının yanında psikolojik sağlığın gelişiminde de etkili temel faktörler öz-kontrol ve öz-düzenleme becerisi olarak gösterilmektedir (Coastworth ve Masten, 1998). Yapılan çalışmalara bakıldığında düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin öz-düzenleme becerisini de artırdığı görülmektedir. Örneğin Oaten ve Cheng (2006) yaptıkları çalışmada iki ay süreyle katılımcılara düzenli olarak fiziksel aktivite yaptırmışlar ve bunun sonucunda katılımcıların öz-düzenleme kapasitelerinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bir deneysel çalışma olan (Andrade, Coutinho, Mata, Silva, Vieira, vd., 2010) fazla kilo problemi yaşayan (obez) katılımcılara on iki haftalık fiziksel aktivite programı hazırlanmış ve bu program sayesinde yemek yemeye ilişkin öz-düzenleme ve kontrol kapasitelerinin arttığı buna bağlı olarak da istenilen kilo kaybı sağlanmıştır. Düzenli fiziksel aktiviteler bireylere sıkıntılı zamanlarında kendilerini yatıştırma ve sağlığa zararlı madde kullanımlarından uzak durma konusunda yardımcı olmakta, depresyon, kaygı, stres gibi durumların ortaya çıkma riskini azaltmaktadır. Birey stresli ve olumsuz yaşam koşullarına daha iyi uyum sağlamak ve bu yaşantıların olumsuz sonuçlarını en aza indirebilmektedir (Şahin, 1994).

Psikolojik sağlığın gelişimi için önemli faktörlerden birisi de bireyin başkalarıyla iyi ilişkiler kurması ve sosyalleşme bakımından yeterli olabilmesi olarak kabul edilmektedir.

Bireylerin arasındaki olumlu iletişim, bireyi stresli yaşam olgularına karşı daha uyumlu bir hale getirmede destek sağlamaktadır (Coastworth ve Masten, 1998). Sportif faaliyetler bireylerin bahsedilen sosyal gruplara katılmalarına ve bireylerin arasındaki iletişim becerilerini geliştirmelerine bu sayede de bireylerin enerjilerini sosyalleşerek dışa vurmalarına olanak sağlamaktadır (Alword ve Grados, 2005).

Araştırmamıza benzer şekilde düzenli yapılan sporun ve fiziksel aktivitenin bireylerin yaşamış olduğu stres, depresyon ve gerginlik gibi olumsuz duygularını azaltmakta etkili olduğunu ortaya koymuştur (Harvey, Hatch, Mykletun, Øverland, Wessely vd., 2017). Yapılan bazı çalışmalara bakıldığında bu sonucu destekler nitelikte sonuçlarla karşılaşmak mümkündür; Bailey (2006) tarafından yapılmış olan meta-analiz çalışması beden eğitimi ve spor bölümü okuyan öğrencilerin spor aktivitelerinin, öğrencilerin sosyal beceriler geliştirdiği ve sosyalleşmeye yönelik tutumlarında gelişme sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ülkemizde yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde bireysel veya takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin spor yapmayan (sedanter) öğrencilere göre sosyallik becerilerinin (arkadaşlık) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yıldırım ve Özcan, 2011). Bir başka araştırmada ise üniversite öğrencilerine yönelik on altı haftalık bir dağcılık eğitimi verilmiş bu sayede öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri incelenmeye çalışılmış buna bağlı olarak da öğrencilerin ilişki kurmak ve ekiple toplu bir şekilde çalışma becerileri kazanmalarında pozitif yönde bir artış olduğu gözlenmiştir (Beyazıt, Kurt, Taşkıran, veYenigün, 2012).

Bahsedilen araştırmaların da desteklediği gibi sportif faaliyetler bireylerin sosyalleşmesine katkı sağlayarak bireylerin karşılaştıkları stres durumlarında ihtiyaç duyacakları sosyal desteği artırmakta stresin yıkıcı etkilerini azaltmakta ve bu sayede bireylerin psikolojik olarak daha sağlam olmalarına destek olabilir. Bireylerin kendilerini değerli ve başarılı hissedebilmesi için sıkıntılı zamanlarını kolay atlatarak uyum göstermeleri etkilidir (Coastworth ve Masten, 1998). Bu da psikolojik sağlamlığın tanımı ile uyum göstermektedir. Kararımak ve Çetinkaya (2011) yapmış oldukları araştırmada psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Spor ve psikososyal değişkenlerin arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında spor ve fiziksel aktivitenin bireylerin benlik saygısını pozitif yönde etkilediği yani bireyin kendini daha başarılı ve değerli hissettiğini ortaya koyan araştırmalar vardır. Whitehead, Corbin ve Fox (1997), sportif aktivitelerin doğru bir şekilde ve uygun olarak

yapılması sonucunda bireyin fiziksel benlik saygını olumlu yönde etkileyeceğini ve bireyin motivasyonunu yükselteceğini belirtmiştir.

Ülkemizde Gün (2006)'ün yapmış olduğu araştırmada ise ergenlik döneminde spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre benlik saygılarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmaya benzer şekilde Slutzky ve Simpkins (2009), yaptıkları çalışma sonuçlarına göre sportif faaliyetlere katılan çocukların benlik saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sporun ve fiziksel aktivitelerin özellikle çocuklar ve ergenler için prososyal gruplara katılmalarını sağlarken aynı zamanda da onların gösterdikleri çabaların takdir alması ve başarılar elde etmeleri açısından da önemli olduğu kabul görmektedir (Alword ve Grados, 2005).

Yetişkinler üzerinde yapılan bazı araştırmalarda da sportif aktivitelerin olumlu etkilerini gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. McAuley, Mihalko ve Bane (1997) tarafından yetişkinler üzerinde yirmi haftalık bir egzersiz programı uygulanmış ve sonuçlara bakıldığında yetişkinlerin benlik algısı düzeyinde anlamlı ve pozitif yönde sonuçlara ulaşılmıştır. Yine bu araştırmaya benzer şekilde bu sefer altı haftalık bir egzersiz programı uygulanan yetişkin bireylerin öz-yeterlilik ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı gelişmeler bulunmuştur (McAuley ve diğerleri, 2000).

Mallı (2018) ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin incelenmesi başlığı altındaki araştırmasında örneklemini okullar dikkat alınarak Erzincan ilinin merkezinde bulunmakta olan rastgele seçilmiş 525 erkek ve 479 kız olmak üzere 1004 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarından elde edilen veriler dâhilinde okul sporlarına katılmakta olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinde artış olduğundan, bu sebepten spor yapmanın bireylerin psikolojilerini olumlu yönde etkilediğinden ve özellikle gençlerin spor yapmaya teşvik edilmesinin önemli olduğundan bahsetmiştir.

Yapılan araştırma sonuçlarına baktığımızda bu araştırmayı destekler nitelikte sonuçlar ortaya çıkmıştır. Araştırmamızın zıttı sonuçlar ile karşılaşılmamıştır.

İlgili araştırmalar incelendiğinde ortaya çıkan sonuçlar ve kuramsal çerçevede yapılan açıklamalardan da görülmektedir ki sporun ve fiziksel aktivitelerin bireyin fiziksel öz-yeterliliğini artırmasına ve fiziksel anlamda kendilerini daha değerli hissetmelerine bağlı olarak genel psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin yükselmesine katkı sağlayacağı söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksektir.

Psikolojik sağlık düzeylerinin incelendiği bir çalışmada (Erdoğan, 2015) erkek bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadın bireylerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış ve bunun nedenlerinden birinin, toplumsal cinsiyet algısının bizim ülkemizde erkeklerin daha baskın olması olabileceği belirtilmiştir.

Bahadır'ın (2009), yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre yine erkek öğrencilerin psikolojik olarak kız öğrencilerden daha sağlam olduğu ancak literatür incelendiğinde her iki cinsiyet üzerinde psikolojik sağlık düzeylerini etkileyen farklı risk durumları (yaşanan trajik olaylar) olduğu için kadın veya erkeklerin psikolojik sağlıkları arasındaki farkın nedeninin tam olarak bilinmediği belirtilmektedir.

Bu araştırmayı destekler nitelikteki araştırmalar erkek öğrencilerin psikolojik sağlıklarının kız öğrencilerden yüksek olmasının nedenini sosyokültürel etkilerden dolayı kadın bireylere bağımlı davranma yönündeki baskı, bu durumun onları sınırlaması ve sonuç olarak da kadın bireyde öz saygı kaybı ile sonuçlanırken, erkek bireylerde bu durum tam tersi olarak kendilerine güvenin artmasına ve buna bağlı olarak da psikolojik sağlık düzeylerinin artmasını sağladığı ortaya çıkmaktadır (Göksel ve Yüksel, 2019).

Erkeklerin psikolojik sağlığının kadınların yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar olduğu gibi bu sonucun tam tersi olarak kadınların psikolojik sağlığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalarda vardır (Dayıoğlu, 2008; Önder ve Gülay, 2008; Gündaş ve Koçak, 2015). Kadınların karşılaştıkları problemler karşısında duygusal ve sosyal desteğe daha fazla başvurdukları için karşılaştıkları sorunlar ile daha etkili başa çıkma yetenekleri ile açıklanabilir (Bozdağ, 2020).

Bu araştırmayı destekler nitelikte çalışmalar olduğu gibi literatür incelendiğinde psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (Terzi, 2008; Aydın, 2010; Eryılmaz, 2012; Aydoğdu, 2013; Balcı-Çelik, 2013; Özer, 2013; Coşkun, Garipağaoğlu ve Tosun, 2014).

Araştırmalara bakıldığında cinsiyet ve psikolojik sağlık ilişkisinin farklı çıktığı araştırmalar mevcuttur. Sonuçların farklı çıkmasının sebebinin araştırmanın yapıldığı bölge, sosyo ekonomik durum vb. değişkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015), Turgut (2015) ile Wasonga (2002) ise yaptıkları araştırmalarda, kadınların psikolojik dayanıklılıklarının erkeklerden anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kızlar yaşamının ilk on yılında psikolojik olarak erkeklere göre daha sağlam olsalar bile, ikinci on yılda psikolojik olarak daha zayıf hale gelebilirler. Bu dönemlerinde kızlara bağımlı davranışlar sergilemesi yönündeki sınırlamalar, kültürel baskılar olmakta ve bu durumda onların özsaygı kaybına neden olmaktadır. Erkekler ise kızlara göre ters orantılı olarak ilk on yılında psikolojik olarak daha zayıf iken diğer on yılında daha sağlam olduğu görülmektedir. Kültürün erkeklere daha fazla güven vermesi ve bunun yanı sıra erkeklerin başarı için daha fazla teşvik edilmesi erkeklerin son on yılında psikolojik anlamda daha sağlam oldukları sonucunu ortaya çıkarmıştır (Turner, 2000).

Psikolojik sağlık ve cinsiyet değişkenlerin arasındaki anlamlı farklılığın yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar vermesinin sebebinin araştırmaların yapıldığı bölgelerin farklı kültürel ve demografik özelliklerde olması ve testlerin uygulandığı bireyler arasındaki yaş farkından ortaya çıkabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, erkek öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının kızlara göre daha yüksek olması, cinsiyetin psikolojik sağlık ile ilişkisi olduğunu gösteren önemli bir bulgudur (Tablo 3). Lise öğrencilerinin cinsiyet değişkeni psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde anlamlı farklılık yaratmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Erkek öğrencilerin mutluluk düzeyleri kadın öğrencilere göre daha yüksektir.

Doğan ve Sapmaz (2012) ise spora katılımın erkeklerin mutluluk düzeyi puan ortalamalarını arttırdığını ifade etmişlerdir. 1004 ortaöğretim öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, okul sporlarına katılan öğrenciler ile okul sporlarına katılmayan öğrencilerin mutluluk düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir (Mallı, 2018). Mohammad, Batvandi ve Saberi'nin (2015) yapmış olduğu mutluluk ve farklı değişkenlerin fiziksel aktivite ile ilişkisini incelediği araştırmasını İran'daki 2013-2014 eğitim öğretim yılında Khorramshahr Deniz Bilimleri ve Teknolojisi Üniversitesi'ndeki 1.200 öğrencinin tümünün popülasyonundan küme örnekleme yoluyla seçilen 156 öğrenciden (53 erkek, 103 kadın) oluşmaktadır. Bu araştırma sonuçları erkek ve kız öğrencilerin mutluluk düzeylerinde anlamlı ilişki olmadığını ortaya koymuştur.

Ulukan ve Esenkaya (2020) yapmış oldukları araştırmada mutluluk düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığını fakat alınan ortamala puanları incelediklerinde az da olsa erkeklerin kadın öğrencilere göre mutluluk düzeylerinin fazla olduğu söylenebilir demıştır. Ulukan (2020) ise yapmış olduğu çalışmaya göre cinsiyet ile mutluluk arasında kadınların lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.

Benzer araştırmalara bakıldığında genel olarak cinsiyet ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklar ortaya çıkmamış fakat erkeklerin kadınlara göre ve tam tersi kadınların erkeklere göre mutluluk düzeyleri puanlarının fazla bulunduğu araştırmalar olmaktadır. Bu farklılaşmanın sosyokültürel ekonomik ve farklı değişkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma amacı değişkeni ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Çakır, Akıncı, Pepe ve Türkay (2020)'nin psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olan problem çözme becerisi üzerine yaptıkları lisanslı ve lisanssız öğrenciler üzerinde uyguladıkları araştırmada lisanslı öğrencilerin lisanssız öğrencilere göre problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma amacı değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Demir ve Duman (2019) yapmış olduğu araştırmada spor yapan ve yapmayan bireylerin mutluluk düzeylerini incelemiş, spor yapanların mutluluk düzeyinin daha fazla olduğunu ayrıca sporu lisanslı olarak yapan bireylerin lisanssız olarak yapan bireylere göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yücekaya (2020) ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerini incelediği araştırmasında lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersinde daha mutlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başar ve Sarı (2018) tarafından yapılan çalışmada düzenli spor yapanların, düzenli spor yapmayanlara göre, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarının daha iyi sonuçlar verdiği belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı değişkeni ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Şar (2016) "Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerini çeşitli değişkenlere göre incelenmesi" konulu çalışmada, katılımcıların gelişime açıklık, nörotiklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, spor yılı değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların spor yapma

süresi arttıkça gelişime açıklık, nörotiklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığını ifade etmiştir.

Demir ve Çifçi (2020) lise öğrencileri üzerinde egzersizin psikolojik sağlık düzeyine etkisini incelemiş haftalık egzersiz sıklığı ve psikolojik sağlık arasında ilişki olduğu ve egzersiz sıklığı ile psikolojik sağlamlığın doğru orantılı şekilde arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çutuk S., Beyleroğlu, Hazar, Akkuş, Çutuk Z. ve Bezci (2017), Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, sporcuların ve sporculuk süreleri değişkenine göre yaptığı çalışmada da sporcuların psikolojik dayanıklılıkları ve kaygı düzeyleri arasında anlam ifade edecek istatistiksel bir fark oluşmadığını belirtmiştir.

Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones (2008) çalışmalarında, antrenman yaşı (antrenman yaptığı yıl/süre) yüksek olan sporcuların, deneyimsiz ya da antrenman yaşı küçük olanlara oranla daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarını belirtmektedirler. Ayrıca araştırmacılar, tecrübe sahibi sporcuların zor koşullarda ve zorlu ortamlarda yarışmayı daha önceden birçok defa yaşadığı ve deneyimledikleri düşünüldüğünde, tekrar zorlu koşullarla karşılaştıkları zaman bunların üstesinden gelebileceklerine dair inanç ve bu inancı sürdürebilme güçlerinin diğerlerine oranla daha yüksek olabileceği belirtmişlerdir.

Haftalık egzersiz sayısının öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisinin olmamasının nedeninin haftalık egzersiz sıklığı yüksek (haftada 4gün ve üzeri) öğrenci sayısının (n=173) genel grup sayısına göre az olduğundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Nicholls, Levy, Polman ve Crust (2011), sporcunun deneyim düzeyinin, zihinsel dayanıklılık düzeyine etki eden ve belirleyen önemli bir etken olduğunu belirtmektedirler. Araştırmacılar, sportif deneyime sahip olan sporcuların daha az sportif deneyime sahip olan sporculardan yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olacaklarını öngörmektedirler. Bunun gerekçesi olarak da deneyimli sporcuların aynı koşullarda daha önceden performans gösterdiklerini ve dolayısıyla o andaki duruma karşı koyabilme yetilerinin yüksek olabileceği savını öne sürmüşlerdir. Sporcuların katıldıkları antrenman ve müsabaka süresi arttıkça kazanılan deneyim, bir sonraki müsabakaya zihinsel açıdan olumlu katkıda bulunabileceği için bu sporcuların mental açıdan daha güçlü olabilecekleri belirtilmektedir.

Haftalık egzersiz sayısının öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisinin olmamasının nedeninin haftalık egzersiz sıklığı yüksek (haftada 4gün ve üzeri) öğrenci sayısının (n=173) genel grup sayısına göre az olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk puanları arasındaki ilişkiye ait pearson korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında öğrencilerin, psikolojik sağlık ve mutluluk puanları arasında istatistiksel açıdan düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış, biri artıkça diğerinde arttığı gözlenmiştir.

Altuntaş ve Genç (2020) mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlığı öğretmen örneklemini üzerinden araştırmışlar ve sonuç olarak psikolojik sağlamlığın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varmışlardır. Ulukan (2020)' da öğretmenler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiş 336 öğretime uygulamış olduğu bu araştırma sonuçlarına göre de mutluluk ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu sonucunu paylaşmıştır. Can ve Cantez (2018) üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş toplam 323 öğrenci üzerinde yapılan bu araştırma analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin mutluluk ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı bir sonuca ulaşmıştır. Arslan (2018) psikolojik danışmanlar üzerinde yapmış olduğu araştırmada mutluluk ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuç olarak bu iki değişken arasında orta düzeyde korelasyon olduğunu saptamıştır. Bu sonuca bakıldığında her iki değişken de birbirinin destekler nitelikte ve birbirinin ilişkili olduğu söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesini araştırmak üzere yapılan bu çalışmanın sonuçları aşağıda sunulmuştur.

- 1- Öğrencilerin spor yapma durumu değişkeni ile “psikolojik sağlamlık” düzeyleri arasında ve spor yapma durumu değişkeni ile “mutluluk düzeyleri” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri, spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksektir.
- 2- Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile “psikolojik sağlamlık düzeyleri” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksektir.
- 3- Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile “mutluluk düzeyleri” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Erkek öğrencilerin mutluluk düzeyleri kadın öğrencilere göre daha yüksektir.
- 4- Öğrencilerin spor yapma amacı değişkeni ile “psikolojik sağlamlık düzeyleri” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.
- 5- Öğrencilerin spor yapma amacı değişkeni ile “mutluluk düzeyleri” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.
- 6- Öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı değişkeni ile “psikolojik sağlamlık” düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.
- 7- Öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı değişkeni ile “mutluluk düzeyleri” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.
- 8- Öğrencilerin, “psikolojik sağlamlık ve mutluluk” puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırma sonunda elde edilen bulgulardan hareketle aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

- Bu çalışma Tokat ili lise öğrencileri ile sınırlı kaldığı için farklı illerdeki öğrenim gören öğrencilerle de karşılaştırmalı çalışmalar yürütülebilir.
- Bu çalışmanın örneklemini lisede öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Ancak farklı öğrenim kademesindeki öğrenciler üzerinede de benzer çalışmalar yapılabilir.

- Bu araştırmadaki kişisel bilgi formunda bulunan soruların çeşidi artırılıp farkı sorularla psikolojik sağlamlık ve mutluluğun ilişkisi incelenebilir.
- Öğrencilerin daha mutlu ve psikolojik olarak sağlam olmaları için spora yönlendirme yapılabilir.
- Bu araştırma uzamsal şekilde uygulanabilir.
- Sporun öğrencilerin eğitim hayatına ilişkisi araştırılabilir.



KAYNAKLAR

- Abadie, B. R. and Brown, S. P. (2010). *Physical Activity Promotes Academic Achievement and a Healthy Life Style When Incorporated into Early Childhood Education*. In Forum on PublicPolicy Online (Vol. 2010, No. 5). Oxford RoundTable. 406 West Florida Avenue, Urbana, IL 61801.
- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro Tek.
- Akandere, M. (1999). Kaygı ile Başa Çıkmada Sporun Etkisinin Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi*, 1(1), 21-24.
- Allen, L. R. and Hurtes, K. (1999). Making an Impact. *Parks ve Recreation*, 34(11).
- Alword, M. K. and Grados, J. J. (2005). Enhancing Resilience in Children: A Proactive Approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36 (3), 238-245.
- Amman, M. T. (2000). Spor sosyolojisi. C. İkizler (ed.), *Sporda sosyal bilimler (Bölüm 3)*. İstanbul: Alfa.
- Andrade, A. M., Coutinho, S. R., Silva, M. N., Mata, J., Vieira, P. N., Minderico, C. S., Melanson, K. J., Baptista, F., Sardinha, L. B. and Teixeira, P. J. (2010). The Effect of Physical Activity on Weightloss is Mediated by Eating Self-regulation. *Patient Education and Counseling*, 79 (3), 320-326.
- Arslan, H. (2018). Psikolojik Danışmanların Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Bağımlılık Durumları Arasındaki İlişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, SBED-2018: 1(1); 17-35.
- Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. (2011). Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 120-132.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlık Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Unpublished Master's Thesis, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Unpublished Master's Thesis, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Altuntaş, S. ve Genç, H. (2020). Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık: Öğretmen Örneğinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (H. U. Journal of Education) 35(4), 936-948 (2020).
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76 (8), 397-401.
- Bakırcıoğlu, R. (2006). *Ansiklopedik psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Balcı-Çelik, S. (2013). The Relationship of Resilience with Attitudeto Wardgrief in University Students. *Akademik Journal*, 8(12), 832-837.
- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 25-34
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, İkizler C, and Özcan, A. O. (ed.), (ss: 16-172) içinde İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. and Vohs, K. D. (2003). Does High Self-es Teem Cause Beter Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Life Styles *Psychological Science in the Public İnterest*, 4,1-44.
- Bayköse, N., Yavuz, C. S., Kesinkin, P. ve Kılınç, M. (2017). Sporcularda Benlik Saygısı ve Tutkunluğun Psikolojik Sağlamlığı Yordamadaki Rolü: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Uygulaması. *International Journal of Sports Exercise and Training Sciences*, 3(4), 169–177.
- Benard, B. (1991). *FosteringResiliency in Kids: ProtectiveFactors in TheFamily, School andComunnity*. Porland: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Bingöl, E. (2015). Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Bolig, R. and Weddle, K. D. (1988). ResiliencyandHospitalization of Children. *Children'sHealthCare*, 16(4), 255-260.
- Bozdağ, F. (2020). *Mülteci Çocukların Psikolojik Sağlamlıkları ve Kültürlenme Stratejileri*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı, Ankara.
- Brown, J. D. and Siegel, J. M. (1988). Exercise As a Buffer of Life Stress: A Prospective Study of Adolescent Health. *HealthPsychology*, 7 (4), 341-353.
- Bulthuis, T. J. (2008). *ResilienceFactors of UniversityandCollegeStudentswith Learning Disabilities as Revealed Through RetrospectiveInterviews*, A Thesis of Master of Education, BrockUniversity, Ontario.
- Can, M. ve Cantez, K., E. (2018) Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi* Year 4 Issue 2-December 2018 (61-76).

- Coleman, J. And Hagell, A. (2007). Thenature of risk and resilience. In Coleman J. and Hagell A. (eds.), *Adolescence, risk and resilience: against the odds* (ss. 1-17), West Sussex: John Wiley&Sons.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. and Jones, G. (2008). The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sport Sciences*, 26 (1), 83-95.
- Coşkun, Y. D., Garipağaoğlu, Ç. and Tosun, Ü. (2014). Analysis of the Relationship Between Their Silency Level and Problem Solving Skills of University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 673-680.
- Csikszentmihalyi, M. and Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: Theuses of Experince Sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakır, F., Akıncı, Y. A., Pepe, K. ve Türkay, K. İ. (2020). Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Yalvaç Akademi Dergisi*, 5:1, 64-72
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M. Akkuş Çutuk., Z., Bezci, Ş. (2017). The Investigation of the Relationship Between Psychological Resilience Levels and Anxiety Levels of Judo Athletes. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117
- Dayıoğlu, B. (2008). *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Adaylarda Psikolojik Sağlık: Öğrenilmiş Güçlülük, Algılanan Sosyal Destek Ve Cinsiyetin Rolü*. Yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dawson B, Trapp RG. Probability Related Topics To Make İnferences About The Data. *Basic And Clinical Biostatistics. 3rd Edition, Lange Medical Books / Mcgraw-Hill Medical Publishing Division*, 2001, 69-72.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S. And Neupert, E. (2016). An 8-week Exercise Intervention Based on Zumba İmproves Aerobic Fitnessand Psychological Well-being in Healthywomen. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139.
- Demir, A. ve Çifçi, F. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Egzersizin Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *The Journal of Physical Education and Sport Sciences Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Giresun.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. (2. Baskı)(ss. 49-128) içinde. Adana: Nobel Kitabevi

- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. ve Çötök, A. N. (2011) Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Examination of Psychometric Properties of the Turkish Version form of the Oxford Happiness Questionnaire in University Students. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 25(4), 297-304.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Çötök, N. A. (2013). Öz-eleştiri ve Mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Dryfoos, J. G. (1990). *Adolescents at risk: prevalence and prevention*. Oxford: Oxford University Press.
- Dunn, L. B., Iglewicz, A. and Moutier, C. (2008). A Conceptual Model of Medical Student Well-being: Promoting Resilience and Preventing Burn Out. *Academic Psychiatry*, 32(1), 44-53.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2002). *World heal thre port: reducing risks to health non communicable diseases*. World Health Organization.
- Easterlin, R. A. (1995). Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All? *Journal of Economic Behavior and Organization*, 27,35-47.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erdoğan, E. (2015). Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Öznel Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi: Üniversite Örnekleme. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 223-246.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*, İstanbul, Filiz Kitabevi.
- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. Unpublished Master's Thesis, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192-203.
- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Pediatrics*, 56, 217-136.

- George, D. ve Mallary, M. (2016). IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference (17th ed.). New York: Routledge
- Gilligan, R. (1999). Enhancing Their Silence of Children and Young People in Public Care by Mentoring Their Talents and Interests. *Child and Family Social Work*, 4, 187-196.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, (11) 2: 73-881
- Gökmen, D. (2009). *Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar ile Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji İnsan Bilimleri ve Felsefe, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- Göksel, S. ve Yüksel, F. (2019). Predicting the Psychological Resilience Levels of University Students According to Some Variables. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(3), 819-848.
- Guzzo, R. A., S. E., Jackson, and R.A. Katzell (1987) "Meta-Analysis Analysis", *Research in Organizational Behavior*, (9), pp. 407-442.
- Güler, B. K. ve Emeç, H. (2006). Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21, 129-149.
- Gün, E. (2006). *Spor Yapanlarda ve Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Gündaş, A., Koçak, R. (2015). Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 795-802.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarını Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, N. (2011). "Give it everything you got": Resilience for Young Males Through Sport. *International Journal of Men's Health*, 10(1), 65.
- Harvey, S. B., Overland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A. and Hotopf, M. (2017). Exercise and the Prevention of Depression: Results of the Hunt Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.

- Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale For the Measurement of Psychological Well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
- Holmes, D. S. and Roth, D. L. (1988). Effects of Aerobic Exercise Training and Relaxation Training on Cardiovascular Activity During Psychological Stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 32 (4-5), 469-474.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 214-233.
- Kara, H. (1991). *Liselerde Sportif Yarışmalarda Derece Alan Öğrenciler Akademik Başarıları*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karaçar, E. (2019). Spor Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Rekreaktif Faaliyetlere Karşı İlgi ve Mutluluk Düzeylerinin: Sinop Üniversitesi Örneği. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 1, Sayı: 1, Haziran 2019
- Karaçam, A. ve Pulur, A., (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1- 23
- Kararımkar, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Kararımkar, Ö. ve Çetinkaya, S., R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2011, 4 (35), 30-43
- Kararımkar, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30)
- Kaya, Ö. ve Demir, E. (2017). Kendini Toparlama Gücü ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Mutluluk Düzeyini Yordama Gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 18-33.
- Kearney, L. J. (2010). *Differences in Self-Concept, Racial Identity, Self-Efficacy, Resilience, and Achievement among African-American Gifted and Non-Gifted Students: Implications for Retention and Persistence of African Americans in Gifted Non-Gifted Students: Implications for Retention and Persistence of African Americans in Gifted Programs*. Howard University, A Thesis of Doctor of Philosophy.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. And Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007 - 1022.
- Khazaepool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of Physical Exercise Programme on Happiness Among Older People. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57.

- King, W. R. and He, J. (2005). Understanding the Role and Methods of Meta-analysis in IS Research. *Communications of the Association for Information Systems*, 16, 665-686.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In M. D. Glantz and J. L. Johnson (eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptation*, (ss. 179-224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publisher.
- Kurt, Ş., Bayazıt, B., Yenigün, Ö. ve Taşkıran, Y. (2012 Nisan). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Gelişimlerine Dağcılık Eğitiminin Etkisi*. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi'nde sunulan bildiri, Kemer-Antalya.
- Leonard, T. C. (2008). Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein, Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness. *Constitutional Political Economy*, 19, 356-360.
- Luthar, S. S. and Cicchetti, D. (2000). The Construct of Resilience: Implications For Interventions & Social Policies. *Development & Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. and Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines For Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Lyubomirsky, S. (2010). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Piatkus.
- Makar, E. (2016). *Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Bartın.
- Mallı, Y. A. (2018). *Ortaöğretim Kurumlarında Okul Spor Yarışmalarına Katılan Ve Katılmayan Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzincan.
- Mandleco, B. L. and Peery, J.C. (2000). An Organizational Frame Work for Conceptualizing.
- Martinek, T. J. and Hellison, D. R. (1997). Fostering Resiliency in Undeserved Youth through Physical Activity. *Quest*, 49, 34-49.
- Masten, A. S. and Coastworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons from Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, AS ve Reed, M.-GJ (2002). Geliştirmede esneklik. CR Snyder and SJ Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (s. 74-88). Oxford University Press.
- Masten, A. S., Neemann, J. and Andenas, S. (1994). Life Events and Adjustment in Adolescents: The Significance of Event Independence, Desirability and Chronicity. *Journal of Research on Adolescence*, 4(1), 71-97.

- Mcauley, E., Mihalko, S. L. And Bane, S. M. (1997). Exercise and Self-esteem in Middle-aged adults: Multi Dimensional Relationships and Physical Fitness and Self-efficacy Influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20 (1), 67-83.
- Mcauley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E. and Mihalko, S. L. (2000). Physical Activity, Self-esteem, and Self-efficacy Relationships in Older Adults: A Randomized Controlledtrial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22 (2), 131-139.
- Mohammad E., Batvandı, Z. and Saberi, A. (2015). Relationship Between Happiness And Different Levels Of Physical Activity. *Trends in Sport Sciences*, 1(22), 47-52.
- Mumcu, N. (2019). *Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Çorum.
- Nirun, N. Ö. ve Cihat, M. (1990). *Türk sosyo-kültür yapısı içinde âdetler, örfler, görenekler, gelenekler. Millî kültür unsurlarımız üzerinde genel görüşler.* (Ss. 251-264) içinde. Ankara: AKM Yayınları.
- Nicholls AR, Levy AR, Polman RC, Crust L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, s. 42(6), 513-524
- Oaten, M. and Cheng, K. (2006). Long Itudinalgains in Self-regulation from Regular Physical Exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11 (4), 717-733.
- Öğülmüş, S. (2001 Mart). *Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu. Ankara.
- Önder, A., Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 192-197.
- Özbydar, S. (1983). *İnsan davranışlarının bilimsel sınırları ve spor psikolojisi, bilimsel sorunlar dizisi*. 30-31-246 İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özcan, B. (2005). *Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, E. (2017). *Sporcuların ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlık, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Özdenk, S. (2011). *Düzenli Egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Elazığ.

- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktörlük Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*, Doktora Tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor psikolojisine giriş-temel kavramlar*. (Ss. 115-143) içinde. İstanbul: Nobel Yayın.
- Öztürk, E., Hanbay, E. ve Kaya, B. (2003). Sabah Sporlarına Katılan Ev Hanımlarının Spor Konusundaki Bilgiler, İlgiler ve Görüşlerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1,151-156.
- Peseschkian, N. (2012). *Positivepsychotherapy: Theoryandpractice of a newmethod*. Springer Science& Business Media. *Programs*, A Thesis of Doctor of Philosophy. Howard University, Washington. *Psychosomatic Research*, 32 (4-5), 469-474. Resilience in Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3),99-111.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial Resilienceand Protective Mechanisms. J. E. Rolf, A. S. Masten, D. Cichetti, K. Nuechterlein and, S. Weintraub. (Eds) *Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology*. New York: Cambridge University Press.
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G. And Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the Authenticity of Self-aspects: Effects on Wellbeing and Resilience to Stresful Events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431-448.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R. And Dudgeon, K. (1998). Physical Exercise and Well Being: A Critical Review. *Sports Med*, 32, 111-120.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simonand Schuster.
- Sencer, M. ve Sencer, Y. (1978). *Toplumsal Araştırmalarda Yöntem Bilim*. Ankara: Today Yayınları.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Slutzky, C. B. And Simpkins, S. D. (2009). The Link Between Children's Sport Participation and Self-esteem: Exploring the Mediating Role of Sport Self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (3), 381-389.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., and Jennifer Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Stewart, M., Reid, G. and Mangham, C. (1997). Fostering Children's Resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12, 21-31.

- Sylvester, C. (2005). *A Comparison of Ancient and Modern Conceptions of Happiness and Leisure*. In Eleventh Canadian Congress on Leisure Research, Nanaimo, British Columbia.
- Şahin, H. M. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. İstanbul: Yedigün Mücellithanesi; 300.
- Şahin, M. Yetim, A. A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şar, N. S. (2016). *Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tebes, J. K., Kaufman, J. S., Adnopolz, J. and Racusin, G. (2001). Resilience and Family Psychosocial Processes Among Children of Parents with Serious Mental Disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 10(1), 115-136.
- Tekin, G., Amman, M. T. ve Tekin, A. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılgnlık Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6, 148-159.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35 (2), 297-306.
- Tsaur, S. H., Yen, C. H. and Hsiao S. L. (2013). Transcendent Experience, Flow and
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Turner, S. (2000). Recognizing and Enhancing Natural Resiliency in Boys and Girls. In E. Norman (eds) "Resiliency Enhancement" (ss. 29-39). Columbia University Press
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin Mutluluk ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. Ekim 2020, Cilt. 13 Sayı 73, s620-631. 12p.
- Ulukan, H. ve Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 2020, Cilt 3, Sayı 1

- Wasonga, T. (2002). Gender Effects on Perceptions of Externalassets, Development of Resilience and Academic Achievement: Perpetuation Theory Approach. *Gender Issues*, 20 (4), 43–54.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Şahin, M. ve Koruç, Z. (çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Whitehead, J. R., Corbin, C. B. and Fox, K. R. (1997). Self-esteem in children and youth: The role of sportand physical education. InFox, K. R. (eds) *Thephysical self: From motivation to well-being* (ss. 175-203) Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Winfield, L. F. (1991). Resilience, Schooling, and Development in African-American Youth: A Conceptual Framework. *Educationand Urban Society*, 24(1), 5-14.
- Wojcik, S., Hovasapian, A., Graham, J., Motyl, M. and Ditto, P. (2015). Conservatives Report, but Liberals Display, Greater Happiness. *Science*, 347, 1243-1246.
- Wong, P. T. (2011). PositivePsychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of theGood Life. *CanadianPsychology /PsychologieCanadienne*, 52(2), 69.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel Engelli Sporcuların Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi*, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray.
- Yeltepe, H. ve Yargıç, L. (2011). Egzersiz ve Stres. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi*, 4(3), 51-58.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar.
- Yıldıran, İ. ve Yetim, A. (1996). Ortaöğretimde Beden Eğitimi Derslerinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma. *G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 37.
- Yılmaz, Y. (2015). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Yıldırım, S. ve Özcan, G. (2011). Lisanslı Olarak Takım Sporu ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (23), 111-135.
- Yücekaya, A., M. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 2020, 3(1), 27-37



EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Spor yapan ve spor yapmayan gençlerin kişiler arası ilişkileri ile ilgili bir araştırma yapmaktayız. Bu araştırmada elde edilecek bilginin sağlıklı ve geçerli olabilmesi, yanıtlarınızı İÇTENLİKLE ve SAMİYETLE vermenize bağlıdır. Tüm veriler bilimsel katkı sağlamak için kullanılacaktır. Araştırmanın sağlığı açısından isminizi yazmamanız, aşağıda verilen soruları yanıtlamanız önemlidir. Lütfen yazılanları dikkatle okuyup sizden istenilenleri yapınız. Yardımlarınız için şimdiden teşekkürler.

1. Cinsiyetiniz: () Erkek () Bayan
2. Yaşınız:
3. Okulunuz:
4. Sınıfınız:
5. Spor yapıyor musunuz?
A) Evet B) Hayır
6. Sporun hangi amaçla yapıyorsunuz?
A) Lisanslı olarak (kulüpler ve/veya okul takımları vb.)
B) Serbest zaman değerlendirmek için (lisanssız)
7. Haftada kaç gün ve günde kaç saat antrenman/egzersiz yapıyorsunuz?
A) Haftada 1 gün-günde 1,5-2 saat B) Haftada 2 gün-günde 1,5-2 saat
C) Haftada 3 gün-günde 1,5-2 saat D) Haftada 4 gün ve üzeri-günde 1,5-2 s
I) Başka (Belirtiniz):

EK-2. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

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

EK-3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

| | Hiç Katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|---|------------------|--------------|-------------------|-------------|---------------------|
| 1. Kendimden hoşnut değilim. | | | | | |
| 2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum. | | | | | |
| 3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum. | | | | | |
| 4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım. | | | | | |
| 5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim. | | | | | |
| 6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim. | | | | | |
| 7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim. | | | | | |

EK-4. Veli Onay Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin araştırılması (Tokat ili örneği)” adıyla, tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Spor yapma ve yapmama durumlarının lise düzeyindeki öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleriyle ilişkisinin olup olmadığının belirlenmesidir.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla.

Araştırmacı : Arif Çağatay DÜZEN

İletişim bilgileri :535 584 41 58 / cgtydzn09@outlook.com

*Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.*
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).

.../.../.....

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

EK-5. Milli Eğitim İzin Belgesi

Amasya Üni Gelen Evrak Tarih ve Sayısı: 04/01/2019-127



T.C.
TOKAT VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 27001677-44-E.24965475
Konu : Araştırma İzni

25.12.2018

AMASYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 19/12/2018 tarih ve 6794 sayılı yazınız.

İlgi yazınız ekinde gönderilen Üniversitenizin Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Arif Çağatay DÜZEN'e ait araştırma izni Müdürlüğümüz İnceleme Komisyonu tarafından incelenmiş, söz konusu araştırmanın yapılmasında herhangi bir sakınca olmayacağı kanaatine varılmış olup, konu ile ilgili Valilik Onayı ekte gönderilmiştir.

Bilginizi ve gereğini arz ederim.

Murat KÜÇÜKALİ
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek : Valilik Onayı (1 Sayfa)



T.C.
TOKAT VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 27001677-44-E.24760934
Konu : Araştırma İzni Verilmesi

24/12/2018

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesi.
b) 09/10/2014 tarihli ve 27001677/600/4437181 sayılı Valilik Makam Onayı.
c) Araştırma İzinleri İnceleme Komisyonunun 20/12/2018 tarihli tutanağı.
d) Amasya Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'nın 19/12/2018 tarih ve 6794 sayılı yazısı.

Amasya Üniversitesi'nin ilgi (d) talebi gereği Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Arif Çağatay DÜZEN Tokat Merkez Özel Anadolu Lisesi, Özel Fen Lisesi, Özel Temel Lisesi 15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi, Milli Piyango İ. Balak Fen Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Spor Lisesi, İMKB Sosyal Bilimler Lisesi , İmam Hatip Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine yönelik "Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi" ile ilgili ölçek uygulaması konusunda hazırlanmış olduğu bilimsel amaçlı anket çalışmasını uygulamak istemektedir.

Söz konusu bilimsel amaçlı çalışmanın yukarıda isimleri belirtilen liselerde öğrenim gören öğrencilere eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde uygulama yapılması Müdürlüğümüze uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde Olur'unuza arz ederim.

Murat KÜÇÜKALİ
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
24/12/2018

Mehmet Suphi KÜSBECİ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:

- 1-Tutanak
- 2-Anket Formu
- 3-Anket İzin Dilekçesi
- 4- Amasya Üniv.Rektörlüğü yazısı

Adres: GOP Bulvarı 60100 Tokat/Merkez
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: stratejigelistirme60@meb.gov.tr

Bilgi için: Adnan YÜCE Memur
Tel: 0 (356) 214 10 17
Faks: 0 (356) 214 11 86

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden a80b-da2b-33a1-bff0-3931 kodu ile teyit edilebilir.