



T.C.  
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANA BİLİM DALI

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ (KIRŞEHİR İLİ ÖRNEĞİ)**

**Canan YILDIZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZ**

**DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Kazım KAYA**

**KIRŞEHİR- TEMMUZ 2024**

## **KABUL VE ONAY**

“Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Kırşehir İli Örneği)” adlı bu çalışma, 29.08.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Doç. Dr. Kazım Kaya (Danışman)

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

Prof. Dr. Ziya BAHADIR  
Kayseri Erciyes Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YALÇINKAYA  
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

## **TEZ BİLDİRİMİ**

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Canan YILDIZ

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans öğrenim ve tez çalışmam sürecinde tecrübelerini benden esirgemeyen değerli tez danışman hocam Doç. Dr. Kazım Kaya'ya,

Her zaman sevgisi ve bana olan inancını hissettiren canım annem Halime AKTAŞ ve babam Ahmet Aktaş'a, varlığıyla her zaman bana moral ve motivasyon kaynağı olan ve verdikleri destekle bu süreçte kendimi yalnız hissettirmeyen canım kardeşlerim Helin ve Zeynep Aktaş'a.

Yüksek lisansa başlamamda ve bitirmemde beni her koşulda cesaretlendiren, her zor zamanımda motive eden, sabrı ve mükemmel dostluğuyla varlığına şükrettiğim eşim Orhan Yıldız'a,

Hayatımın anlamı, gün ışığım, miniğim Solin Yıldız'a sonsuz teşekkür ederim.

Eylül, 2024

Canan YILDIZ

# İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLO LİSTESİ.....	vi
SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ .....	viii
ÖZET.....	ix
SUMMARY .....	x
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	2
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6
1.7. Tanımlar .....	6
2. İlgili Araştırmalar .....	7
2.1. Spor Kavramı .....	7
2.2. Psikoloji Kavramı .....	9
2.3. Spor Psikolojisi .....	9
2.4. Psikolojik Sağlık .....	10
2.4.1. Psikolojik Sağlık Özellikleri .....	11
2.4.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler .....	12
2.4.2.1. Risk Faktörleri.....	12
2.4.2.1.1. Bireysel Risk Faktörleri .....	12
2.4.2.1.2. Ailesel Risk Faktörleri .....	13
2.4.2.1.3. Çevresel Risk Faktörleri .....	13
2.4.2.2. Koruyucu Faktörler .....	13
2.4.2.2.1. İçsel Koruyucu Faktörler .....	13
2.4.2.2.1.1. Öz Yeterlilik .....	14
2.4.2.2.1.2. Benlik Saygısı.....	14
2.4.2.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörler .....	16
2.4.2.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler.....	16

2.5. Mutluluk.....	16
2.6. Spor-Psikolojik Sağlamlık İlişkisi .....	18
2.6.1. Psikolojik Sağlamlık – Spor İlişkisi Hakkında Yapılan Araştırmalar .....	18
2.7. Spor ve Mutluluk İlişkisi .....	21
2.7.1. Spor ve Mutluluk İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	22
<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>25</b>
3.1. Araştırmanın Yöntemi .....	25
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	25
3.3. Veri Toplama Araçları .....	26
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu .....	26
3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği( KPSÖ) .....	27
3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu .....	28
3.4. Verilerin Toplanması .....	28
3.5. Verilerin Analizi .....	28
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>30</b>
<b>5. TARTIşMA .....</b>	<b>35</b>
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER .....</b>	<b>42</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>44</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>.....</b>

## **TABLO LİSTESİ**

**Tablo 1.** Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Ve Yüzde Dağılım

**Tablo 2.** Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri

**Tablo 3.** Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri

**Tablo 4.** Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri İle Spor Yapma Durumu Değişkenine Ait t-Testi Sonuçları

**Tablo 5.** Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri İle Spor Yapma Durumu Değişkenine Ait t-Testi Sonuçları

**Tablo 6.** Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ile Cinsiyet Değişkenine Ait t-Testi Sonuçları

**Tablo 7.** Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri ile Cinsiyet Değişkenine Ait t-Testi Sonuçları

**Tablo 8.** Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Spor Yapma amacı değişkenine Ait t-Testi Sonuçları

**Tablo 9.** Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri İle Spor Yapma Amacı Değişkenine Ait t-Test Sonuçları

**Tablo 10** Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

**Tablo 11.** Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri ile Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

**Tablo 12.** Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

## **SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ**

<b>Simge</b>	<b>Açıklama</b>
<b>n</b>	: Sayı
<b>p</b>	: Anlamlılık değeri
<b>ss</b>	: Standart sapma
<b>U</b>	: Mann Whitney U testi değeri
<b>x</b>	: Ortalama
<b>%</b>	: Yüzde



## ÖZET

### YÜKSEK LİSANS TEZİ

#### ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ ( KIRŞEHİR İLİ ÖRNEĞİ )

Canan YILDIZ

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Kazım KAYA

Bu çalışmanın amacı; lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerini: cinsiyet, spor yapma ve yapmama, haftalık antrenman sıklığı değişkenleri açısından incelemektir. Araştırmaya 2023-2024 eğitim-öğretim yılında, Kırşehir ili merkez liselerinde öğrenim gören 417 erkek, 124 kız olmak üzere toplam 541 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, ‘‘Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği’’ ve ‘‘ Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ‘’ kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar için t-test, tek yönlü varyans analizi ve paerson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; spor yapmanın öğrencilerin; psikolojik sağlık üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı, mutluluk düzeylerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin cinsiyetten bağımsız olduğunu, lisanslı spor yapan gençlerin psikolojik sağlık düzeylerinin lisanssız spor yapan gençlere göre daha yüksek olduğunu, spor yapan gençlerin mutluluk düzeylerinin spor yapma amaçlarına (lisanslı veya lisanssız) bağlı olarak değişmediği bulgularına ulaşılmıştır.

Eylül 2024, 64 Sayfa

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, Psikolojik Sağlık, Spor.

## **SUMMARY**

### **MASTER THESIS**

#### **INVESTIGATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS' PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND HAPPINESS LEVELS (KIRŞEHİR PROVINCE CASE)**

**Canan YILDIZ**

**Kırşehir Ahi Evran University**

**Institute of Health Sciences**

**Department of Physical Education and Sports**

**Supervisor: Assoc. Dr. Kazım KAYA**

The The purpose of this study; To examine the psychological resilience and happiness levels of high school students in terms of gender, doing or not doing sports, and weekly training frequency variables. A total of 541 high school students, 417 boys and 124 girls, studying in central high schools in Kırşehir province, participated in the research in the 2023-2024 academic year. In the research, personal information form, "Brief Psychological Resilience Scale" and "Oxford Happiness Scale Short Form" were used as data collection tools. Descriptive statistics, t-test for independent groups, one-way analysis of variance and Pearson correlation analysis were used to analyze the data. As a result of the research; students doing sports; It has no direct effect on psychological resilience, there is a statistically significant difference in happiness levels, psychological resilience and happiness levels are independent of gender, psychological resilience levels of young people who do licensed sports are higher than young people who do unlicensed sports, happiness levels of young people who do sports are higher than sports. It was found that it did not change depending on the purpose (licensed or unlicensed).

September 2024, 64 Pages

**Key Words:** Happiness, Psychological Resilience, Spor.

## 1. GİRİŞ

Günümüzde bireyler, zaman içerisinde değişim gösteren toplumsal yapı içerisinde psikolojik ve fiziksel anlamda daha sağlıklı olarak yaşamlarını sürdürebilmek için yoğun bir çaba içerisinde. Bu yoğunluk yetişkinlerde çalışma, gençlerde ve çocuklarda okul gündemi ve ayrıca kişilerin ailevi, arkadaş ilişkileri, ast-üst ilişkileri, maddi veya bireysel bağlamda birçok sorunla karşı karşıya kalmalarına yol açmaktadır. Kişilerin bu toplumsal yaşam içinde kişiyi içedönük bir duruma getiren, yoran, bedenen ve ruhen güçsüzleştiren ve üzerlerinde baskı oluşturan birçok sorunun çözümünü veya karşı karşıya kaldığı sorunlarla mücadele etme gücüne sahip olmaları, sosyallik ve fiziksel ve ruhsal anlamda iyi hissetmelerini sağlayacak faaliyetlerle mümkün olacaktır. Bu sebeple spor ve egzersizin bireyler üzerindeki psikolojik ve bedensel etkileri giderek artan bir ilgi konusu haline gelmiştir. Sporun sadece fiziksel sağlığa olan etkilerinin ötesinde, psikolojik ve sosyal yönden de birçok faydası olduğu bilimsel araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Bu nedenle, spor ve egzersizin insan yaşamı üzerindeki önemi ve etkileri konusunda daha derinlemesine bir anlayış geliştirmek oldukça önemlidir.

Serbest zaman spor etkinliklerine katılan bireyler, düzenli olarak egzersiz yapmanın getirdiği bir dizi psikolojik fayda elde ederler. Spor yapmak, sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda ruh sağlığı üzerinde de olumlu etkiler sağlar.

Spor yapmanın getirdiği fiziksel aktivite, endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salınımını artırır. Bu hormonlar, bireylerin daha iyi bir duygu durumuna sahip olmalarını ve stresi azaltmalarını sağlar. Düzenli egzersiz yapmak, depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltabilir ve genel olarak ruh halini iyileştirebilir.

Araştırmalar, sporun psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Spora düzenli olarak katılan bireylerin genellikle daha yüksek bir özsaygıya, daha iyi bir ruh haline ve daha pozitif duygu durumlarına sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca, spor yapmanın sosyal bağlantıları güçlendirdiği ve bireylerin kendilerini daha mutlu ve daha

tatmin olmuş hissettikleri de gözlemlenmiştir. Serbest zaman spor etkinliklerine katılan bireylerin psikolojik duygu durumlarını Harwood ve Knight'ın çalışması, genç sporcuların spor yaparken geliştirdikleri dayanıklılık ve özsaygıya odaklanmıştır. Bu araştırma, genç sporcuların spor yaparken kendilerine olan güvenlerinin arttığını ve özsaygılarının güçlendiğini ortaya koymuştur.(1)

Kaczmarek, L.D. & Trudel, P. Çalışmasında takım sporlarının gençler arasında sosyal bağlantıları kuvvetlendirmesi ve psikolojik yararlar sağlaması üzerine odaklanmıştır.(2) Sporun sosyal bağlantıları teşvik etme ve güçlendirme potansiyelini araştıran bu tür çalışmalar, sporun sosyal destek ağlarının oluşmasına olumlu etkisi bulunabileceğini göstermektedir.

Holt, N.L. ve arkadaşları sporun gençler arasında sosyal ilişkileri geliştirmesi ve olumlu gençlik gelişimi üzerine odaklandığı çalışmasında; sporun gençlerin sosyal ilişkilerini, empati yeteneklerini ve takım çalışması becerilerini olumlu etkilediğini ilgili bulgular sunarak, sporun sosyal bağlantıları güçlendirdiğini göstermiştir (3).

Araştırmanın yapılmasını gerektiren araştırmanın problemleri, amacı, önemi, vaesayımları, araştırmanın sınırlılıkları ve tanımlar bu bölümde sunulmuştur.

### **1.1. Araştırmanın Problemi**

Bu çalışmanın öncelikli amacı, ergenlik dönemi olarak bilinen duygusal dalgalanmaların yoğun yaşandığı zaman dilimindeki lise öğrencilerinin spor yapma alışkanlıklarının, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu bağlamda, "Lise çağında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?" sorusu temel alınarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

### **1.2. Araştırmanın Alt Problemleri**

- Öğrencilerin spor yapma alışkanlıklarına bağlı olarak mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında belirgin bir fark var mıdır?
- Öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık seviyeleri ile mutluluk seviyeleri arasında göze çarpan bir fark var mıdır?

- Öğrencilerin spor yapma nedenlerine göre psikolojik sağlık seviyeleri ile mutluluk seviyeleri arasında anlamlı bir ayrım bulunmakta mıdır?
- Öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığına bağlı olarak psikolojik sağlık seviyeleri ile mutluluk seviyeleri arasında belirgin bir ayrım mevcut mudur?
- Öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, gençlerde sporun psikolojik sağlık ve mutluluk üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemektir.

Mutluluk, genellikle pozitif duygular, memnuniyet ve yaşamın anlamlılığı hissi ile karakterize edilen içsel bir durumdur. Herkes için Mutluluk kavramı farklı olabilir ve kişisel deneyimler, değerler ve beklentiler bu kavramı şekillendirir. Mutluluk, genellikle kişinin kendisini tatmin ettiği ve yaşamından keyif aldığı bir durumu ifade eder.

Mutluluk, sadece anlık zevk veya eğlence anlamına değil, aynı zamanda derin bir iç huzur, tatmin ve yaşamın anlamını bulma ile de ilişkilidir. Psikolojik, sosyal, kültürel ve çevresel faktörler mutluluğu etkileyebilir. Örneği, sağlıklı ilişkiler, kişisel gelişimi mesleki tatmin, fiziksel sağlık, toplumsal destek ve anlamlı bir amaç hissi mutluluğu artırabilirken, stres, yalnızlık, finansal güçlükler ve negatif düşünceler mutluluğu azaltabilir.

Mutluluk sadece kişinin kişisel deneyimleriyle sınırlı kalmaz, aynı zamanda toplumun ve çevrenin refahıyla da ilişkilidir. Mutlu bireyler, genellikle daha pozitif sosyal etkileşimlere sahip olabilir ve toplumun genel refahına katkıda bulunabilirler. Bu sebeple, Mutluluk hem bireysel hem de toplumsal bir öneme sahiptir.

Mutluluk ve psikolojik sağlık, insanın yaşamındaki iki önemli psikolojik kavramdır ve birbirleriyle sık sık ilişkilendirilirler. Psikolojik sağlık, bireyin zorluklarla mücadele becerisi, dayanıklılığı ve esnekliğini ifade eder. Psikolojik sağlık, stres, travma veya zorluklarla karşılaşıldığında olumlu bir şekilde tepki verme yeteneğini içerir. Bu kavram, bireyin zorlukları aşma gücü ve adaptasyon kabiliyeti üzerine odaklanır.

Mutluluk ve psikolojik sağamlık arasındaki bağlantı, genellikle mutluluk düzeyinin psikolojik sağamlık ile pozitif bir şekilde ilişkilendirildiği şeklinde açıklanır. Yani, psikolojik olarak daha sağlam olan bireyler, genellikle daha yuğsek bir mutluluk düzeyine sahiptirler. Aynı şekilde, mutlu olan bireylerin de genellikle daha fazla psikolojik sağamlığa sahip oldukları görülür. Bu nedenle, mutluluk ve psikolojik sağamlık, birbirlerini olumlu bir şekilde etkileyen ve destekleyen kavramlardır.

Ergenlik süreci, bireylerin duygusal dalgalanmaların yoğun olduğu bir dönemdir ve bu dönemde psikolojik sağamlık ve mutluluk gibi faktörler üzerindeki etkileri fazlasıyla belirgindir. Bu bağlamda, sporun bu kritik dönemde gençlerin psikolojik sağamlık ve mutluluk düzeylerini nasıl etkilediğini anlamak, gençlerin sağlıklı gelişimi ve refahlarını artırmak için önemlidir. Ayrıca, ergenlerin cinsiyetlerine, spor yapma gayesine ve haftalık egzersiz sıklığına göre psikolojik sağamlık ve mutluluk düzeylerindeki farklılıkları belirlemek amaçlanmaktadır.

Araştırmanın ncelikli amaçları şunlardır:

- Gençlerin düzenli spor yapma alışkanlıklarının psikolojik sağamlık üzerindeki etkilerini belirlemek.
- Sporun gençlerin mutluluk düzeylerini nasıl etkilediğini araştırmak ve bu etkinin uzun süreli olduğunu belirlemek
- Spor yapma alışkanlıklarının gençlerin genel psikolojik sağlığı, stres toleransı ve duygusal denge üzerindeki etkilerini değerlendirmek.
- Sporun gençlerin sosyal bağlantıları, özsaygı ve benlik saygısı gibi diğer psikolojik faktörlere olan etkilerini incelemek ve bireylerin genel refahını artırmak için sporun kullanılabilirliğini araştırmak.

Bu alışma, gençlerin psikolojik sağamlık ve mutluluklarını desteklemek için sporun nasıl kullanılabileceğine dair değerli bilgiler sağlayacaktır. Araştırma sonuçları, gençlerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine, duygusal dengeyi sağlamalarına ve başarılarını artırmalarına yardımcı olacak stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunacaktır.

Bu amaçla öncelikle gençler arasında sporun psikolojik etkilerini derinlemesine inceleyen ve bu alanda yapılmış önemli araştırmaları gözden geçiren bir literatür taraması

yapılacaktır. Daha sonra, veri toplama yöntemleri kullanılarak, gençlerin spor yapma alışkanlıkları ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirecek bir anket uygulanacaktır.

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Gençlik dönemi, bireyin kimlik oluşumu, değerlerin şekillenmesi ve yaşam becerilerinin edinilmesi gibi bir dizi önemli gelişim sürecini barındıran hayati bir evredir. Bu dönemde edinilen deneyimler ve yaşanan olaylar, bireyin ilerleyen yaşamında temel belirleyicilerden biri haline gelir. Bu sebeple, gençlik döneminde sağlanan desteklerin ve deneyimlerin, bireyin ileriki yaşamındaki psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyini etkilediği düşünülmektedir. Spor, gençlik dönemindeki bireyler için önemli bir deneyim ve aktivite kaynağıdır.

Sporun, gençlerin fiziksel sağlığı üzerindeki olumlu etkileri uzun süredir bilinmektedir. Ancak son yıllarda yapılan çalışmalarla, sporun sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik sağlık ve mutluluk üzerinde de önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Spor yapmanın, gençlerde stresi azaltma, özsaygıyı artırma, depresyon riskini azaltma ve genel ruh halini iyileştirme gibi psikolojik faydaları olduğu gözlemlenmektedir.

Bu noktada, gençlerde sporun psikolojik sağlık ve mutluluk üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamak ve belirlemek önem arz etmektedir. Sporun bu olumlu etkileri ne derece yaygın ve istikrarlıdır? Hangi spor aktiviteleri daha fazla psikolojik fayda sağlar? Bu etkilerin uzun vadeli sürdürülebilirliği ve sporun diğer faktörlerle etkileşimi nasıldır? Gibi soruların cevaplanması, gençlerin ruhsal ve duygusal sağlığına yönelik daha etkili müdahaleler geliştirmek ve gençlik döneminde psikolojik iyilik hali üzerindeki etkili stratejileri belirlemek için önemli bir adımdır.

Bu çalışmanın amacı, gençlerde sporun psikolojik sağlık ve mutluluk üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde incelemek ve bu alandaki bilgi boşluklarını doldurmaktır. Elde edilecek bulgular, gençlerin sağlıklı gelişimlerini desteklemek ve psikolojik iyi oluşlarını artırmak için gereken müdahaleleri belirlemede rehberlik edecek ve sporun gençlerin hayat kalitesi üzerindeki önemini vurgulayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca, sporun gençlik dönemindeki psikolojik gelişim üzerindeki etkilerini anlamak, gençlik dönemiyle ilişkili riskli davranışları önleme ve gençlerin yaşamlarında sürdürülebilir mutluluk ve sağlamlık sağlama konusunda daha etkili stratejiler geliştirmek için önemli bir adımdır.

### 1.5. Araştırmanın Varsayımları

- Katılımcılar sorulara samimi ve içtenlikle cevap verdiği düşünülmektedir.
- Örnekleme grubunun evreni temsil ettiği düşünülmektedir.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçları araştırmanın amacını gerçekleştirebilecek nitelikte olduğu düşünülmektedir.

### 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Kırşehir ilinde 2023 - 2024 resmi okullarda öğrenim gören öğrencilerle sınırlı tutulmuştur.
- Araştırma ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuş örneklem grubu ile sınırlıdır.

### 1.7. Tanımlar

Spor, belirli kurallar çerçevesinde, belirlenmiş bir mekânda ve zaman diliminde, bireysel ya da takım halinde gruplar halinde, belirli bir amaca yönelik olarak organize edilen ve gözlemlenebilir değişimlerin meydana geldiği organize bir insan etkinliğidir (4).

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince “resiliens” kökünden türemiştir. Kelime manası olarak temelini matematik ve fizik bilimlerinden alan bu kavram, bir malzemenin değişikliğe uğradıktan sonra yeniden eski dengesine dönmesi olarak tanımlanmaktadır (5).

Mutluluk: Bireydeki hüznün, üzüntü, acı ve kaderin olmaması bu duygular yerine neşe, sevinç ve tatmin duygularının olması ile açıklanan duygu durumudur. (6).



## 2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, ilgili alanda ilgili literatür taraması gerçekleştirilmiş ve elde edilen bilgiler ve bulgular derlenerek bir kuramsal çerçeve halinde düzenlenmiştir.

### 2.1. Spor Kavramı

Bireysel ya da takım olarak, belirlenmiş kural, mekân, zaman ve alanda; değişiklikleri gözlenebilen, seriler halinde gerçekleştirilen ve bir hedef doğrultusunda yapılan organize insan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (4).

Sporun kökeni yüzyıllar öncesine dayanmakla birlikte, günümüzde toplumsal yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Boş zamanları verimli kullanmanın, sakatlıkların gelişmesinin, sosyalleşme ve dayanıklılık gibi unsurların desteklenmesinin yanı sıra, gerçekleştirilebilecek fiziksel ve ruhsal süreçlerdeki önem üzerinde yapılan incelemeler, spor olaylarına yeni bir boyut kazandırılmıştır (7)(8)

Spor, insanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahip olup, toplumsal bakış açısından önemli bir yer edinmiştir. Ekonomik koşulların iyileşmesi, sanayileşme, şehirleşmenin artışı ve boş zamanların çoğalması gibi etkenlerle spor, yeni anlamlar kazanarak günlük yaşantıda daha fazla yer bulmuştur. Spor, sadece seçkin düzeyde yapılan bir etkinliğin değişimini, sağlıklı bir yaşam sürmeyi ve yaşam özgürlüğünü artırmak amacıyla da birini korumak. Ancak bu yönün daha çok biyolojik bir temele dayandırılmasında, davranışsal boyutu ise yeterince vurgulanmamaktadır. Egzersizin yalnızca fiziksel ve dayanıklı dayanıklılığı değil, aynı zamanda stresin kalıcı olması, psikolojik dayanıklılığın sağlanması ve psikiyatrik olarak ayrılan programlarda tedavi yöntemi olarak kullanılması gibi olumlu etkileri de belgelenmiştir. (9)

Modern toplumlarda genellikle sağlıklı, eğitimli ve kültürel olarak gözlemlenmektedir. Sporun temel amacı, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan olumlu yönde gelişmelerini sağlamaktır. Bu bağlamda, sporun modern toplumların oluşumunda etkili bir sosyal olgu olarak kabul edildiği kabul edilmiştir. Sporun bir şekilde yaygınlaşması ve toplumun sporla bütünleşmesi, daha çok modern toplumlarda görülen bir olgudur. Ayrıca, modern toplumlarda sportif gelişmelerin büyümesi, bu faaliyetlerin mutluluğunda, sosyal başarılarında ve sağlıklarında belirgin bir rol oynamaya başladı.(10). Spor, bireylere özgü

ve oyun kurallarını saygı göstermeyi öğretir, hem başarıyı hem de başarısızlığı kabullenme becerisini kazanır ve hoşgörü ile işbirliği gibi dayanıklı olarak pekiştirilir. Aynı zamanda sporun sunduğu heyecan, mutluluk ve üzüntü gibi duygular, başarılarını artırmalarına katkı sağlar(11).

Spor ve egzersiz psikolojisi üzerine araştırma yapanlar genellikle iki ana amaç doğrultusunda hareket ederler: bireysel, bireysel, fiziksel bedenin psikolojik süreçlerinin nasıl ve hangi yönlerde iyileşmesini çözümlmek; İkincisi ise, spor ve egzersizlerin bireysel psikolojik gelişimleri ve ruh sağlığına ilişkin güncel değerlendirmelerdir.(12). Bununla beraber egzersizin sağlık üzerine etkilerini inceleyen çalışmalar genellikle kalp-damar sağlığı, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve beden kompozisyonu gibi sağlık bileşenleri üzerinde yoğunlaşırken (13)(14), egzersizin stresle başa çıkma kapasitesini artırdığı (15) (16) (17) (18) (19), depresyonu önemli ölçüde azalttığı (20)ve durumluk kaygıyı düşürdüğü de(21)(22) bildirilmiştir.

Yaşam kalitesi, duygu, düşünce ve fikir gelişiminin bütünsel bir değerlendirme olarak sağlanması. Uzun ve kaliteli bir yaşam sürmek için gerekli adımların atılması önemlidir. Bireyin yaşam miktarını artırmak ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek için en kapsamlı eğitim ve fiziksel aktivite yaygın olarak kabul edilmektedir(23)(24). Spor ve psikososyal değişkenler arasındaki ilişkiler ele alan araştırmada, spor ve fiziksel aktivitelerin benlik saygısını olumlu yönde değiştirir ve bunların daha değerli hissetmelerine katkı sağladığına dair veriler göze çarpmaktadır. Whitehead ve arkadaşları (25) Sportif etkinlikler, çocuklar ve ergenler için prososyal gruplara dâhil olma imkânı tanırken, aynı zamanda çabalarının takdirlerinin toplanması ve başarı elde etme fırsatları sunarak büyük bir önem taşır(26). Uluslararası aktiviteye veya düzenli spora katılan bireylerin, fiziksel, zihinsel, sosyal ve yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkiler yaşanmış, aynı zamanda fiziksel olarak iyi oluşun (mutluluk) düzeyinde de artış gözlenmiştir. Spor, dayanıklı psikolojik iyilik hallerine katkıda bulunarak, stresle başa çıkmalarını sağlar. Ayrıca spor sayesinde aileleri, arkadaşları ve çevrelerindeki diğer kişilerle daha pozitif programları kurması sağlanır (27).

Egzersiz ve fiziksel aktivitenin korunması ile zihinsel sağlık üzerinde olup olmadığını araştıran oldukça geniş bir literatüre sahiptir. Bu egzersizlerin, egzersizin depresif bir tedavi yöntemi olarak kullanılabileceğini ve zihinsel sağlığı iyileştirebileceğini ortaya

koyabilir. Ayrıca, Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği (ISSP) resmi görüşlerinde egzersizin ruhsal sağlık üzerinde olumlu olabileceği vurgulanmıştır (28). Bu tedavi yöntemi, egzersizin korunmasını ve kaygıyı azaltma veya tamamen ortadan kaldırma potansiyeline yönelik görüşler ve araştırmaya odaklanmaktadır. Sağlıklı zihin ile sağlıklı beden arasındaki ilişki tarih boyunca bilinse de, bu sistemlerin sistematik analizleri son yıllarda gelişmiştir. Zihinsel sağlık sorunları, genellikle psikolojik sorunlarla kendini gösterir. Mahoney'in "spor performansı, psikopatoloji ile ters orantılıdır" ifadesi, bu fikirle kesinleşmektedir (29).

## **2.2. Psikoloji Kavramı**

Psikoloji, insan davranışlarını ve zihinsel süreçleri inceleyen, açıklayan ve bu bilgiyi kullanarak bireylerin yaşamlarını daha iyi anlamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olan bir bilimdir (30).

Organizmaların gözlemlenemez davranışların yanı sıra, düşünme, zihinsel canlandırma, hafıza ve hayal etme gibi doğrudan gözlenemeyen karmaşık zihinsel faaliyetler de psikolojinin alanıdır (31). Psikoloji bilimi, algı, dikkat, duygu, motivasyon, zekâ ve kişilik gibi içsel yığınların yanı sıra kişiler arası dağılımlar (örneğin aşk, evlilik uyku ve çatışmaları, anne-çocuk bağlanması), grup içi dinamikler (bölümlerin gruplara uyum ve itaat) ve gruplar arası Paylaşımların (ölçülü, düzenli ve kolektif eylem) üzerinde de çalışır. Psikoloji, hem insanların hem de hayvanların üremelerini inceleyerek, fen ve tıp bilimleri ile sosyal bilimlerle derin bir ilişki içerisinde.

Psikolojinin amacı, zihinsel büyümelerin ve yayılmanın, oluşum nedenlerinin ve genişlemenin açıklanması, bu olayların gelecekte nasıl değişim ve gelişim göstereceğinin tahmin edilmesi ve kontrol edilmesidir. Bu hedeflere uygun olarak, görsel bozulmaların incelenmesi yapılır; Parçacıklar ve görünümel değişiklikler bu yeteneği alır. Psikolojik biliminin bilgileri, insani politikaların değerlendirilmesi ve düzenlenmesi gibi çeşitli alanlarda uygulanmaktadır (32).

## **2.3 Spor Psikolojisi**

Spor ortamında, sporcuların odaklanma, motivasyon ve duygu durumları gibi psikolojik özellikleri incelenerek performanslarını artırmaya yönelik çalışmalar yapılır. Ayrıca spor

takımlarındaki liderlik, dayanışma, çatışma ve rekabet gibi geniş kapsamlı takım uyumunu ve paylaşımlara yönelik analizler gerçekleşiyor (33).

Spor psikolojisi, spor aktivitelerini içeren ortamlarda sporcuların ve seyirci, taraftar, hakem, antrenör, yönetici, veli gibi sporcular dışındaki paydaşların davranış biçimlerini araştıran ve bu davranış biçimlerini ilişkisel olarak inceleyen bir bilim dalıdır. Antrenman yapmak, sportif becerileri öğrenmek, müsabakalara katılmak ve bunlarla ilişkili psikososyal süreçleri yönetmek psikolojik açıdan oldukça karmaşık olduğundan sporun tüm paydaşlarının ve sporcuların sergilediği davranış biçimleri spor psikolojisiyle ilgilidir. Çalışmalarda son yıllarda daha fazla yer almaktadır (8)(18).

#### **2.4. Psikolojik Sağlamlık**

Bireyler hayatları boyunca birçok olumsuz durumla, sarsıcı, yıpratıcı ve stresli olaylar ile karşı karşıya gelmektedirler. Her durumun ortaya çıkması olumsuz durumlara ve olaylara tepkileri, değişikliklerin başa çıkma değişimi varyasyon olasılığı. Bazı kişiler, stresli ve şok edici durumlar karşısında kaygı ve korumasız gibi sorunlar yaşayabilir ve bu olumsuz ruh hali uzun süre devam edebilir. Diğerleri ise bu tür olumsuz deneyimlerden hızla toparlanıp normal yaşantılara dönebilirler. Pozitif psikoloji planına göre, toparlama ve hızla normale dönme yeteneği, psikolojik sağlamlık kavramıyla açıklanır (34).

Geçmişteki dayanıklılık, psikolojik sağlamlık durumu, ruh sağlığı ile ilgili dayanıklılıklar çeşitli olabilir. Ramirez, psikolojik sağlamlığından, bozulmadan, dayanıklılıktan veya diğer olumsuzlukların hızla iyileşme yeteneği olarak devam ediyordu. Bu kavram, kişinin kendini toparlaması, stresli yaşam olaylarının ardından kısa sürede uyum sağlaması ve eski haline kolayca dönebilmesi anlamına geliyor (35). Başka bir tanımda ise Psikolojik sağlamlık, büyük riskler veya travmatik deneyimlere rağmen olumlu bir uyum sergilemenize ifade eder (36)(37). Bu tanımlar arasında, stresli durumlara uyum sağlama, zorluklara rağmen sağlıklı kalma, stres ve sorunlara rağmen süreklilik ve stresli deneyimlerden sonra toparlanma ve iyileşme gibi özellikler içerir (38)(39).

Türkçe alan yazın incelendiğinde “resilience” kavramının Türkçe karşılığı olarak psikolojik sağlamlık (34)(40)(41), kendini toparlama gücü (42), psikolojik dayanıklılık

(43)(44), dayanıklılık (45) ve yılmazlık (46)(47)(48)(49) gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan bir çalışmada (50), Psikolojik sağlamlık, çeşitli psikolojik koşullar üzerinden incelenerek farklı değişkenlikler. Bu tanımlardan bazıları şunlardır: Ebeveyn kaybı sonrasında hızla iyileşmesi, takip edinilen bir öğrenme uyum süreci, geçiş ortamları veya yoksulluk içinde büyüyen çocukların bölümlerde gösterdiği başarı ve ruhsal sağlıkları ve psikolojik sorunları olan çocuklara sahip çocukların ruhsal sağlıklarının bozulmaması. Bu tanımlardan, psikolojik sağlamlığın tek bir boyutla açıklanamayacağı varılabilir. Bununla birlikte, tüm tanımlarda ortak bazı noktalar bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık, dinamik birlikler; geliştirilebilir özellikler taşır; travma ve zorlu yaşam olaylarıyla etkili bir şekilde başa çıkma ve sağlıklı uyum sağlama olanağı içerir; risk ve zorluklarla karşılaşmayı ve bu durumlara uyum sağlamayı başarmayı gerektirir; ve koruyucu kişilik özelliklerine sahip olmayı da içermektedir (51)(47).

#### **2.4.1. Psikolojik Sağlamlık Özellikleri**

- Psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma, olumsuz olaylardan iyileşme ve yaşamın zorluklarıyla baş etme yeteneği olarak tanımlanır. Bu konsept üzerine birçok araştırma yapılmış ve psikolojik sağlamlığın çeşitli özellikleri tanımlanmıştır. Bazı temel özellikler şunlardır:
- Esneklik: Psikolojik sağlam bireyler, değişen koşullara uyum sağlayabilirler. Esneklik, zorluklar karşısında hızlı bir şekilde adapte olabilme ve çözüm üretebilme yeteneğini içerir.
- Olumlu Düşünme: Psikolojik sağlamlık, olumlu bir bakış açısını benimseme ve olumsuz durumları olumlu bir şekilde değerlendirme yeteneğiyle ilişkilidir. Bu, kişinin kendine güvenmesini ve umut etmesini sağlar
- Kendine Etki Alma: Psikolojik sağlamlık, kişinin kendi hayatını kontrol etme hissi ve sorumluluk alabilme yeteneğiyle ilişkilidir. Bu, kişinin içsel güç kaynaklarını kullanarak zorluklarla başa çıkmasını sağlar.

- Sosyal Bağlantılar: Sağlam psikolojik yapıya sahip bireyler, güçlü sosyal destek ağlarına sahiptirler. Bu, kişinin zor zamanlarında başkalarından yardım alabilme ve ilişkilerden destek bulabilme yeteneğini içerir.
- Problem Çözme Becerileri: Psikolojik sağlam bireyler, karşılaştıkları problemleri etkili bir şekilde çözebilme yeteneğine sahiptirler. Bu, sorunların üstesinden gelme ve hedeflere ulaşma konusunda etkili stratejiler geliştirebilme yeteneğini içerir.

Bu özellikler literatürde psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri olarak kabul edilir ve kişinin zorluklarla daha iyi başa çıkmasını sağlar. Bu bilgiler, genellikle psikoloji ve sağlık alanlarında yapılan araştırmalarda bulunabilir.

## **2.4.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler**

### **2.4.2.1. Risk Faktörleri**

Risk faktörleri, bir grup bireyin ya da içinde bulunduğu durumun gelecekte olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ortaya koyan özelliklerdir. Stresli yaşam olayları, yani stresörler, bu riskin bir türü olarak ortaya çıkar (52). Bu faktörler bireyin yaşantılarında olumsuz sonuçların olma olasılığını arttıran bireysel ve çevresel özelliklerdir (53).

Yapılan çalışmalarda, bazı ortak risk faktörleri (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) ve koruyucu faktörler (51)(54)(55)(56)(58)(60)(40)(61) üzerinde durulmuştur.

Bu çalışmalar sonucunda hem risk hem de koruyucu faktörler üç başlık altında toplanarak açıklanmıştır. Bunlar; bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerdir.

#### **2.4.2.1.1. Bireysel Risk Faktörleri**

Bireysel risk faktörleri arasında, fetal alkol veya ilaç kullanımı, ergen doğum, doğum öncesi doğum, uyumsuz bir mizaca veya utangaç bir kişiye sahip olma, düşük IQ düzeyi, kronik veya ruhsal hastalık, madde kullanımı, akademik başarısızlık ve belirli etnik gruplara mensup olma gibi durumlar yer alıyor. Bu risk faktörleri, bireyin gelişimi ve psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

#### **2.4.2.1.2. Ailesel Risk Faktörleri**

Bireysel risk faktörleri arasında, en az dört çocuğu olan geniş ailelere sahip olması, iki çocuk arasındaki yaş farkının 2 yıldan kısa olması, ruhsal veya kronik hastalıkları olan ebeveynlerine sahip olması, madde kullanan veya suç işlemiş ebeveynlerine sahip olması, evlat edinme, boşanması veya vefatı tek ebeveynle büyüme ve ailesel şiddete maruz kalma gibi durumlar yer alır. Bu faktörler, bireyin gelişimi ve psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

#### **2.4.2.1.3. Çevresel Risk Faktörleri**

Düşük sosyo-ekonomik durum, fiziksel ve cinsel suiistimal, yoksulluk, evsizlik, çocuk ihmali, yetersiz beslenme, olumsuz akran desteği ve toplumsal şiddet gibi faktörler, hücrelerin gelişiminde önemli ölçüde etkiler. Bu olumlu gelişmeler olduğunda, çocukların sağlıklı gelişimlerini ve psikolojik sağlıklarını artırır. Ancak bu olumsuzluklar olumsuz olduğunda, çocuğun ruhsal sağlığı bozulabilir ve psikolojik sağlıkları azalabilir veya tamamen ortadan kalkabilir. Bu nedenle, benzer risk faktörleri veya olumsuz koşullarla karşılaşılacak çocuk ve ergenlerin başarılı olması, gelişimlerini sürdürebilmeleri ve psikolojik olarak güçlü kalabilmeleri için, bu risk ve koruyucu gücün bilinmesi önemlidir.

#### **2.4.2.2. Koruyucu Faktörler**

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin etkisini ortadan kaldıran veya uyumsuz sonuçların doğma olasılığını azaltan faktörlerdir (53)(52).

##### **2.4.2.2.1. İçsel Koruyucu Faktörler**

Stresle başa çıkma özelliklerini koruyan ve kişisel özelliklerden kaynaklanan koruyucu faktörler şunlardır: Yüksek düzeyde zekâ ve teknolojik yetenekler, olumlu algılanan akademik yeterlilik, yüksek benlik saygısı, geleceğe yönelik plan yapma ve iyimserlik, yaşam üzerinde kontrol sahibi olma, mantık mizah ve etkili problem çözme becerisi, empati, sorumluluk duygusu ve yardımseverlik.

#### **2.4.2.2.1.1. Öz Yeterlilik**

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında, içsel koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilen öz-yeterlilik, bireyin olumlu sonuçlar elde etmesi veya başarıyı başarmak amacıyla gerekli adımları atma ve bu adımları organize etme yetenekleri ve kapasitesi olarak tanımlanır (62). Psikolojik sağlamlık, genellikle bir stres durumunun varlığıyla bulunabilir, çünkü bu stres ve zorluklarla başa çıkamama olasılığını ifade eder. Buna rağmen öz-yeterlilik, stres veya olumsuz durumlar ortaya çıkmadan önce mevcut olan kişisel bir özelliktir. Bu nedenle, yüksek düzeyde öz-yeterliğe sahip bireyler, stresli durumlarla başa çıkmada daha olumlu sonuçlar elde ediyor (63).

Bandura, Öz-yeterlilik algıları, geçmiş deneyimler, davranış gözlemleri, sosyal baskılar ve bireyin fiziksel ile duygusal süreçleri gibi dört ana kaynaktan oluşur. Bu algılar, daha sonra pek çok tutum ve davranışlar üzerinde bir araya gelerek bir rol oynar (64). Bireylerin kendi yeterliliklerine olan inançları, ne tür eylemlerin temellerini oluşturacağı, hangi düzeyde çaba gösterdiklerini, zorluklarla mücadelede ne kadar dayanıklı olduklarını ve yeni meydan okumalarına ne kadar güdülenebildiklerini gösterdiler. Öz-yeterlilik algıları, kişinin harekete geçme iradesini, stresli durumlarla, kaygılarla ve problemlerle başa çıkma kararlılığını başlatan önemli bir faktördür. Ayrıca, öz-yeterlilik algısı düşük olan kişiler yapılabilir, gerekli becerilere sahip olsalar bile stresli ve zorlu süreçlerde etkili bir şekilde başa çıkmada zorluklar çektikleri ifade edilmektedir(65). Alan yazın çalışmalarında öz yeterlilik kavramının, stresle başa çıkmada önemli bir role sahip olduğu ifade edilmiştir (66)(67)(68). Diğer bir değişle, öz-yeterliğin yüksek olması, sağlam bireylerin özelliklerindedir (53)(69). Psikolojik sağlamlıkta öz-yeterliğin rolünün incelendiği bir çalışmada, öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (70). Sonuç olarak öz-yeterliğin psikolojik sağlamlık süreci üzerinde oldukça önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Öz yeterliğin desteklenmesi, kişinin karşı karşıya kalacağı zorluklar karşısında mücadelesine olumlu etkisi olacağı söylenebilir.

#### **2.4.2.2.1.2. Benlik Saygısı**

Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulağtığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumu olup, kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne



derece değerli bulunduğunu ifade eden bir kavramdır (71)(72)(73)(74)(75)(76). Kendimize ilişkin değerlendirmelerimizi içerir (77). Olumlu benlik saygısı sağlıklı bir kişiliğin (78), olumlu uyumun ve ruh sağlığının (79) önemli göstergelerinden biri olarak görülmektedir. Olumlu bir benlik yapısı, duygusal canlılığın, dinçliğin bir göstergesidir. Diğer bir deyişle olumlu bir benlik saygısı, yaşama ilişkin olumlu duyguları da içerisinde barındırır (80). Olumlu benlik saygısı, bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendine değer vermesi ve güvenmesi şeklinde olması. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, olumlu bir bakış açısıyla değerlendirme yapar ve güçlü yanlarından memnuniyet duyarlar. Bu kişiler, aynı zamanda zayıf yanlarını sorun etmez (81).

Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi noktasında izlenebilecek süreç ise şu şekildedir:

- Sosyal İlişkiler Kurmak: Bireyin psikolojik sağlamlığını artırmak için sosyal çevreyle olumlu gelişmeler kurması büyük önem taşır. İlgi ve destek ihtiyaçlarının karşılanması ve bu desteği kabul edip uyum sağlamak, mantıksal birimin güçlendirilmesini sağlayan bileşenlerdendir. Ayrıca sosyal gruplarda aktif bir rol almak, toplumsal destek sağlamanın yanı sıra umudun yeniden kazanılması da önemli bir katkı sağlar.
- Sorunları Aşılmaz Görmek: Stresli deneyimlerin yaşanması kaçınılmazdır, ancak bu deneyimlere verilen tepkiler bireyin kontrolüdür. Bu tür durumlarla başa çıkmak için, mevcut olumsuzlukları aşabilmek adına geleceğe yönelik planlar ve hedefler belirlenebilir, bireyin psikolojik sağlamlığı desteklenebilir. Bu durum, olumsuz durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmanın devamını artırıyor.
- Değişimi yaşamın bir parçası olarak görmek: Psikolojik sağlamlığın oluşmasında kritik bir faktör, bireyin erişebildiğini değiştiremez koşullar yerine, üzerinde etkide bulunabileceği ve değiştirilebileceğine odaklanmasıdır.
- Amaca yönelik hareket etmek: Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyerek bu doğrultuda düzenli olarak çaba göstermenin, psikolojik sağlamlığın önemli ölçüde katkı sağladığı vurgulanmaktadır.
- Kararlı bir şekilde önlemler almak: Yaşanılan problemlerden ve yaşanılan stres durumlarından kurtulmak amacı ile önlem almaksızın bir çözüm beklemek yerine kararlı bir biçimde sorunu gidermeye çabalamak psikolojik sağlamlığı yetisine katkıda bulunmaktadır.

- Kendini keşfetmek için fırsatlar bulmak: Yaşanan zorlu deneyimler, trajediler ve sıkıntıların neticesinde bireylerin bu tip durumlardan doğacak fırsatları olumlu yönde kullanabilmeleri ve bu bakış açısına sahip bir biçimde olaylara yaklaşabilmeleri neticesinde psikolojik sağlamlık kapasitelerinde bir gelişim olduğu gözlenmektedir.
- Kendi olumlu yönlerini beslemek: problemin çözülmesine ve karşılığında güvence sağlamak, umutlu ve ılımlı bir yaklaşımı benimsemek, benlik saygısını ve güçlerini yüksek tutmak, psikolojik güçlerini iyileştirmede önemli bir rol oynar. Bu tutumlar, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yetilerini güçlendirir ve genel iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yaratır.
- Kendine dikkat etmek: Psikolojik sağlamlığın ilişkilerinde bir diğer önemli etken, bireyin kendi ihtiyacı ve hislerini önemsemesidir. Ayrıca zihinsel sağlığın yanı sıra fiziksel sağlığa da yatırım yapmak, bu süreçte kritik bir rol oynar. Kişinin hem zihinsel hem de fiziksel gücüne özen göstermesi, ruhsal gücünü güçlendiren temel unsurlardan biridir (82).

#### **2.4.2.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörler**

Olumlu anne-çocuk ilişkileri, kişilerin gelişimleri için önemli unsurlar içerir. Bu unsurlar, ailenin çocuğunun geleceği hakkında olumlu beklentiler beslemesi, ailenin birlikte zaman geçirmesi ve iyi eğitim almış ebeveynlere sahip olma gibi özellikleri içerir. Bu tür ebeveyn davranışları, çocukların sağlıklı bir şekilde büyümesine ve başarılı bir kişiliğin oluşumuna katkıda bulunur.

#### **2.4.2.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler**

Çevresel koruyucu faktörler ise bir yetişkinle olumlu ilişkiye sahip olma, olumlu toplumsal destek, olumlu okul ilişkileri, olumlu arkadaş desteği ve olumlu bir rol modelinin olması gibi özelliklerdir.

### **2.5. Mutluluk**

Psikoloji, "iyi olma" (well-being) iki ana yaklaşım çerçevesini kapsar: hedonik ve eudaimonik yaklaşımlar. Hedonik yaklaşım, bireyin yaşamından yüksek düzeyde haz alması ve genellikle olumlu duygular yaşamasıyla ortaya çıkar. Bu yaklaşım, öznel iyi

oluşu, yani olumlu verimin performansı ve olumsuz durumun nadirliği ile yaşam doyumunu esas alır. Kısaca, "mutluluk" olarak sunulan bu durum, olumlu havanın baskın olması ve olumsuz havanın eksikliğinin çok olmasıdır.

Eudaimonik yaklaşım ise, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme, kendini kabul etmesi, anlam ve amaç bulması, etkili iletişim kurması ve özerklik gelmesi gibi unsurları vurgular. Bu, kişisel gelişimin ve verimliliğin ve tatmin edici bir şekilde yaşanması üzerinde yoğunlaşıyor. Kısacası eudaimonik yaklaşım, "tam ve derinden doyum verici bir şekilde hayat yaşama" anlayışını benimser. (83)(84). Mutluluk, ilk bakışta basit bir kavram gibi görünse de, oldukça karmaşık ve geniş bir tanıma sahiptir. Oxford İngilizce Sözlüğü'nde "mutluluk" kökeni, "tesadüf" ve "şans" anlamında kullanılan "happen"a dayanıyordu. Mutluluğun genel tanımları arasında rahatlık ve iyi olma halleri öne çıkar. Günlük dilde ise mutluluk sıklıkla huzur, neşe, keyif ve heyecan gibi benzer kelimelerle ifade edilir. Ancak, bu duyguların yaşanmasıyla mümkün olabilir ve her bir kelime farklı bir duygusal durum yansıtılabilir. Mutluluğun tanımı odada değişiklik yapabilme ve bu nedenle evrensel bir tanımlama yapmak zordur (85).

Fromm, bütün kişiliğin içerisinde bulunduğu genel durumun ifadesi olarak mutluluk ve mutsuzluğu göstermiştir (86). Canlılık ve üretkenliği artırma, genişleme ve netleştirme bir mutluluk hali olarak değerlendirilmektedir. Bu kapasitenin ve kapasitesinin yapısının, eksikliği ise mutsuzluğa neden olur. Mutluluğun, kişinin psikolojik sorunlarından koruyucu etkisi ve pek çok olumlu getirisi olduğu araştırılarak ortaya konmuştur. Mutsuzluk, halsizlik, üzgün yüz ifadesi, fiziksel hastalıklar, baş ağrıları ve daha fazla nice hastalık gibi fiziksel rahatsızlıkların bir işareti olabilir. Ayrıca, mutluluğun yaşam doyumunu, uzun ömürlü, sağlık, kişiler arası ilişkiler ve iş gücü ile zenginleştiği görülüyor (87).

Goleman'a göre, mutluluk, beyin üzerindeki rahatsız edici durumu tetikleyen ve olumsuzlukları engellemeyi hedefleyen enerjiyi serbest bırakır. Bu enerji, bireyin kendini iyi hissetmesine katkıda bulunur. İşini hevesle yapmasına katkıda bulunur (88).

## **2.6. Spor-Psikolojik Sağlamlık İlişkisi**

Kararın psikolojik sağlamlığı geliştiren beş temadan bahsetmiştir ve bunları başarılı hissetme, değerli hissetme, yararlı hissetme, g¼çlü hissetme, iyimser ve umutlu hissetme olarak sıralamıştır (41). İlgili literat¼r incelendiğinde; Spor ve fiziksel aktivite, stresten kurtulma konusunda hem fiziksel hem de psikolojik sağlamlığı arttırırken, psikolojik sağlamlığın uygulanmasında önemli rol oynayan koruyucu özellikler de desteklenmektedir. Worsley (89) bireyin öğrendiği ve sergilemekten keyif aldığı her türlü becerinin karşısına çıkan zorluklarla mücadele edip sağlam bir duruş için ona bir destek sağladığını belirtmiş, belirli bir sanatı icra etme, teknik beceriler ve el becerileriyle uğraşmanın yanında spor aktivitelerinin de bu koruyucu faktörlerden biri olduğunu ifade etmiştir (90).

Yüzyıllar öncesine dayanan spor, tarih boyunca toplumsal yaşamın önemli bir unsuru olmuştur. Serbest zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesine, kişisel sağlığının artmasına, sosyal bağların güçlenmesine ve dayanışmanın desteklenmesine katkıda bulunan spora, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının yaşamdaki rol¼ sayesinde daha derin bir anlam kazanmıştır (91)(7).

Gerber ve diğerleri tarafından yapılan bu çalışma, ergenlik dönemindeki bireylerde mental dayanıklılığın stresle başa çıkma üzerindeki rol¼nü incelemekte ve yüksek mental dayanıklılığa sahip olan ergenlerin stres karşısında daha dirençli olduğunu göstermektedir (92).

### **2.6.1. Psikolojik Sağlamlık – Spor İlişkisi Hakkında Yapılan Araştırmalar**

Başlangıçta sporun fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmış, özellikle kalp-damar sağlığı, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve beden bütünl¼ęü gibi alanlarda araştırmalar yoğunlaşmıştır. Ancak daha sonraki çalışmalar, sporun sadece fiziksel sağlıkla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda bireyin psikolojik sağlığı üzerinde de önemli etkileri olduğunu göstermiştir. Bu çalışmalar, sporun stres azaltma, özg¼ven artırma, sosyal bağları güçlendirme, zihinsel sağlığı iyileştirme ve uyku kalitesini artırma gibi psikolojik yararlarını vurgulamıştır. Dolayısıyla, sporun bireyin fiziksel ve zihinsel

sağlığına olan katkılarına odaklanan araştırmaların sayısı artmıştır, bu da sporun bütüncül sağlık için önemini daha iyi anlamamıza yardımcı olmuştur.

2002 yılında Almanya'da ikamet eden ve 14-18 yaş aralığındaki 1000 lise öğrencisinin katıldığı bir araştırmaya, spor yapan gençlerin, katılmaya kıyasla daha olumlu bir öz- imaja sahip olan öğrenciler ortaya çıktı. Çalışmada, sporla uğraşmakta olan alkol ve madde kullanma oranlarının daha düşük olduğu ve mevcut anksiyete skorlarının da daha düşük olduğu tespit edilmiştir (93).

Nicholls ve Polman, yazdığı makalede farklı başa çıkma stratejilerinin farklı durumlarda farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir(94). Bazı stratejilerin performansı artırıcı etkileri olduğu belirtilirken, diğer stratejilerin performansı olumsuz etkileyebileceği vurgulanmaktadır. Ayrıca, sporcuların başa çıkma stratejilerinin, stresle başa çıkma becerilerini ve genel psikolojik sağlamlıklarını etkilediği ve uzun vadeli performanslarını belirleyebileceği de ifade edilmektedir.

Ryff ve Singer'ın yaptığı bir araştırmada, fiziksel egzersizin uzun süreli stres durumlarında uyguladığı fiziksel tepkiler üzerinde koruyucu bir etki yarattığı ortaya konmuştur. Ayrıca, egzersizin kişiler arası ilişkileri güçlendirdiği ve sosyal destek düzeylerini artırdığı, bu sayede uzun süreli hem fiziksel hem de duygusal gelişimin olumlu yönde değiştirilebildiği belirlendi (95). İnsan, bileşiminin sosyal bir varlık olarak, sosyal destek almak ya da desteklenmesi gibi destek sağlamak gibi hareketleri, fiziksel aktiviteleri kapsayan geniş bir yelpazede gerçekleştirilebilmektedir. Travmatik deneyimlerin ardından bireylerin grup etkinliklerine katılarak yalnızlıktan uzaklaşmakta ve diğer insanların bir araya gelerek yaşadıkları olayları hem stratejik hem de duygusal açıdan daha düzenli bir şekilde değerlendirebilme fırsatı bulmaktadırlar (96).

2002 yılında Amerika Birleşik Resim'nde yer alan ve 16-20 yaş arasındaki 4728 öğrenciyi kapsayan bir araştırma, fiziksel aktivite ve spora katılım ile intihar arasındaki mesafe incelendi. Araştırmaya katılıma göre, spora düzenli olarak katılanların daha az intihar eğilimi sergilediği, düşük fiziksel aktiviteye sahip olanların ise daha yüksek oranda intihar meyilinin saptandığı bildiriliyor (97). Bu sonuçlarla fiziksel egzersiz ve spora katılımın suisidal davranış için protektif olduğu saptaması yapılmıştır.

Ülkemizde 2008 yılında Karadağ'ın (98), Yetiştirme yurtlarında kalan 13-16 yaş aralığındaki 166 ergenin (%65.7'si erkek) katılımıyla yapılan bir araştırmada, fiziksel aktivite düzeyi, ruhsal yaşam ve yaşam kalitesi arasındaki dağılımlar incelenmiştir. Araştırmanın gösterdiğine göre, sporla ilgili ergenlerin sigara, alkol, madde ve ilaç kullanım sıklıkları daha düşük, yaşam kalitesi puanları daha yüksek ve genel ruhsal belirti ile kirlilik puanları daha düşük seviyelerde. Ayrıca gençlerin şiddet olayları ve öfke patlamaları daha az, ders çalışma ve okuma gelişmeleri daha yaygın olduğu gözlenmiştir. Spor yapma süresi artmasıyla birlikte, ruhsal belirtilerin aralıklarında azalma, yaşam kalitesi puanlarında ve birleşimleriyle birlikte artışları da gözlemlenmiştir. Bu ergenler, grup üyeleri arasında daha başarılı hissettiği gözlenmiştir.

Kurt, Beyazıt, Yenigün ve Taşkıran ise üniversite öğrencilerine dönük olarak yapılan on altı haftalık bir dağcılık eğitiminin öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiş ve öğrencilerin ilişkiyi başlatma ve ekiple çalışma becerilerinde anlamlı düzeyde bir artış gözlenmiştir (99).

Ülkemizde Gün tarafından yapılan bir araştırmada spor yapan ergenlerin yapmayanlara göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (100).

Spor ve fiziksel aktivite ile ilgili yapılan araştırmalarda, sporun psikolojik sağlamlığının artırıldığı ve koruyucu bir faktör olarak önemli bir rol oynadığı ortaya çıktı. Sporun psikolojik sağlamlığını artırmaya yönelik etkili bir araç ve psikolojik iyi oluşumlarını olumlu yönde desteklemek. Ayrıca düzenli spor yapan kişilerin stres dirençlerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir (101)(102) (103)(104)(105)(106) (107)(108)(109).

Tüm bu araştırmaların gösterdiği gibi, spor ve fiziksel aktivite sadece doğrudan bireyin stres seviyelerini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda stresli durumlarla başa çıkma sürecinde sosyal destek sistemlerinin oluşmasına da katkı sağlar. Bu durum, stres, kaygı ve benzeri olumsuz duygularla başa çıkmak için bireyin içindeki olumsuz etkileri azaltabilir ve onun psikolojik sağlamlığını artırarak mutluluğuna katkıda bulunabilir. Bu nedenle, bu çalışmada, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri incelenmiştir, bu bağlamda spor yapma alışkanlıkları, cinsiyet ve haftalık egzersiz sıklığı gibi değişkenler de dikkate alınmıştır.

## 2.7. Spor Ve Mutluluk İlişkisi

Mutluluk kavramı bazı araştırmacılar tarafından, yaşamın duyuşsal ve bilişsel olarak değęlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (110). Buna göre mutluluk, kişinin güven, heyecan, gurur ve benzer pozitif duyguları daha çok yaşaması; korku, kaygı, nefret ve öfke gibi negatif duyguları daha az yaşaması ve hayatın farklı alanlarında (akraba, arkadaş, çalışma ortamı vb.) yüksek doyum alması mutluluğun bir göstergesi olarak açıklanmıştır. Bireyin gerçekleştirdiğı egzersizler, sosyal açıdan olumlu yöndeki etkilere ve stres gibi olumsuz duygulardan uzaklaşmasına yardımcı olur. Bu durum, bireyin daha mutlu ve olumlu bir ruh hali gelişimine katkı sağlar (111).

Spor hastalıklardan koruyucu etkisi bilimsel olarak doğrulanmıştır. Spor yapan bireylerin yapmayanlara oranla depresyon riski düşüktür. Bunun yanı sıra spor yaparken zihinsel motivasyon ve fiziksel dayanıklılık ile denge kazanılır. Sporun refahını artırma mekanizmalarından biri, dopaminin artmasıdır. Dopamin, beyinde salgılanan ve sinir sistemi arasındaki iletişimi sağlayan bir nörotransmitterdir. serotoninle birlikte "mutluluk hormonu" olarak anılan dopamin, ruh halimizi içerdiğinde önemli bir rol oynar. Dopamin genellikle serotonin gibi "mutluluk hormonu" olarak anılır (112). Stresli durumlarda kan basıncımızın artması ve kalp atışlarımızın hızlanması, beynimizde BDNF (Beyinden Türetilmiş Nörotrofik Faktör) adı verilen bir proteinin salgılanmasına neden olur. Bu protein, beynimizi stresli durumlara karşı korumaya yardımcı olur. Egzersiz sonrasında salınan dopaminin iyi hissettirmesinin nedeni işte bu BDNF proteindir. Ayrıca, stresli anlarımızın sonuçlarında hem belirgin hem de psikolojik olarak büyük bir rahatlama yaşarız. Düzenli egzersiz ve spor yaparak bu rahatlığı rutine dönüştüren kişiler sağlıklarına olumlu katkılar sağlar. Hepimizin bildiğı gibi: "stres ne kadar az olursa, mutluluk da o kadar fazladır!" (113).

Düzenli fiziksel aktivite genellikle psikolojik iyilik hali ile ilişkilidir (114). Spor yapmanın iyimserlik ilişkisi ile bağlantılı olduğı ve aktif spor yapanların yapmayanlara nazaran iyimser oldukları görülmektedir (115). Spor etkinliğinin depresyon üzerinde etkileri olduğı araştırmalarda gözlenmiştir.

Bu etkilerden bazıları:

- Pek çok insan, egzersiz yaparken zihnini temizleme ve olumsuz düşüncelerden uzaklaşma fırsatı bulur. Bu durum, sporun saplantılı belirtileri ve olumsuz yaşam döngülerini kırma potansiyelini ortaya çıkarır. Ayrıca spor yaparken bir grup içinde olmak ve birlikte antrenman yapmak, sosyal iletişim yoluyla ek faydalar sağlar.
- Egzersiz, kişinin kendine olan değerini artırma açısından önemli bir rol oynayabilir. Depresyondan muzdarip bireyler genellikle bedenlerinin canlılık ve enerji seviyelerinde bir bozulma hissinde yaşarlar. Düzenli fiziksel aktivite, hem beden bilgisini artırır hem de kişinin kendi gelişimini ve öz gelişimini olan güvenini güçlendirir.

Düzenli egzersiz, sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal sağlığın da uzun süre sürdürülmesidir. Genel aktivite, zihinsel kapasitenin birbirine eleştirel düşünme, muhakeme gücü ve yeni bilginin korunmasına ve edinilmesine yardımcı olur. Bu nedenle, egzersiz yapmak hem hızla hem de zihinsel zindeliği sürdüren önemli bir yetenektir.

Spor ve fiziksel aktiviteler, uykunun önemli ölçüde artar. Düzenli egzersiz yapan kişiler, daha derin ve sürekli bir uyku deneyimi yaşarlar ve spor yapmayanlara göre daha hızlı ve kolay bir şekilde sabitlenirler. İyi uyku kalitesi, genel ruh halinin iyileşmesine, günlük yaşantının düzenlenmesine ve genel yaşam gücünün artmasına neden olur.

Genel ve spor psikolojisi araştırmaları, depresif deneyimler ile insan performansı arasında karmaşık bir ilişki olduğu görülmektedir. Spor, iç ve dış stresin gerçekleştiğinden depresif kişilerin geçişinden bir yol olarak görülmektedir. (116).

### **2.7.1. Spor ve Mutluluk İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar**

Literatür taraması, öznel iyi oluş kavramı ile spor arasındaki bağlantıyı vurgulayan ulusal ve uluslararası birçok çalışma olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada, sporun kişisel olarak iyi oluşumlar üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirtilmektedir.

Bu çalışmalardan birisi Mahon ve arkadaşları (117) tarafından yedi ve sekizinci sınıfta okuyan öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada düzenli spor yapma ile mutluluk, sağlık durumu ve iyilik hali arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Ergenlik



döneminde gelişimin hızla yeniden başlamasıyla ortaya çıkan karmaşık durumlar, bireyin olumlu fiziksel, duygusal veya sosyal çevre koşullarına sahip olması durumunda daha kolay çözülmektedir.

Scully ve arkadaşları (118) fiziksel egzersizin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirmek için mevcut araştırmaları ele almışlardır. Bu kapsamlı derleme, fiziksel aktivitenin ruh haline, stresle başa çıkma yeteneklerine, depresyon ve anksiyete gibi duygusal durumlar üzerindeki etkilerini gözlemlemeyi amaçlamıştır.

Çalışmanın ana bulguları şunlardır:

- Düzenli fiziksel aktivitenin genel psikolojik refahı artırdığı ve ruh halini iyileştirdiği bulunmuştur.
- Fiziksel egzersizin stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirebileceği ve stres seviyelerini azaltabileceği öne sürülmüştür
- Depresyon ve anksiyete semptomlarıyla mücadelede fiziksel aktivitenin yardımcı olabileceği gösterilmiştir.
- Reed ve Ones'in (119) akut aerobik egzersizin pozitif aktive edilmiş duygusal durum üzerindeki etkilerini meta-analiz yöntemiyle incelemiş ve şu bulgulara ulaşmışlardır;
- Akut aerobik egzersizin, bireylerin pozitif duygusal durumlarını artırdığı ve genel olarak daha olumlu hissetmelerine katkıda bulunduğu bulunmuştur.
- Egzersizin yoğunluğu ve süresinin, pozitif duygusal durum üzerindeki etkilerini belirlemede önemli olduğu ortaya çıkmıştır.
- Aerobik egzersizin, stresle başa çıkma yeteneklerini artırdığı ve genel duygusal iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğu vurgulanmıştır.

Doğan'ın üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile büyüme oranları incelediği çalışmada, ailelerinden ve arkadaşlarından yeterli destek gören, fiziksel egzersiz yapan ve olumlu görüşlere sahip üniversite öğrencilerinin iyilik halleri daha yüksek düzeydedir (120).

Tuzgöl-Dost üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, düzenli spor yapmaları ve dolayısıyla sahip olacakları olumlu fiziksel görünüşlerinden etkilendiğini ifade etmiştir (121).

Başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olma halinin, boş vakitlerinde yaptıkları fiziksel etkinliklerden etkilendiği belirlenmiştir (122).

Şar ve Işıklar tarafından yapılan ve sporcuların sportif özgüvenlerini, denetim odağı, öznel iyi oluş ve iyimserlik değişkenleri açısından inceleyen çalışmada ise, içsel denetim odağı inancı, öznel iyi oluş, iyimserlik ile sportif güven düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve içsel denetim odağı inancı, öznel iyi oluş, iyimserlik düzeylerinin sportif güveni anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur (123).

Ülkemizde, 1996 yılında spor faaliyetlerinin aksiyete açısından uzun dönemli etkisini araştırmak amacıyla 14–16 yaş grubundaki toplam 60 öğrencinin spor yapanlar ve yapmayanlar şeklinde ayrılarak dahil edildikleri bir çalışmada; spor yapanlarda hem genel semptom, hem de aksiyete indeksinin anlamlı biçimde düşük olduğu saptanmıştır (124).

Yapılan kesitsel bir çalışmada, 15–20 yaş aralığında bulunan ve herhangi bir spor kulübün de haftanın her günü veya haftada 2–3 kez spor yapan bir grup ergen ile haftada 1 spor yapan ya da hiç spor yapmayan ergenler (n=9217, kız=3983, erkek=5234) intihar teşebbüsü açısından karşılaştırılmış, intihar teşebbüsünün haftanın her günü veya haftada 2–3 kez” spor yapan grupta, az spor yapan ya da hiç yapmayanlara göre daha nadir görüldüğü saptanmıştır (125).

Dolayısıyla, düzenli yapılan sporun bireyin kişiler arası ilişkilerini geliştirdiği, yalnızlıktan uzaklaştırdığı, kendini gerçekleştirme olanağı sunduğu, mutluluk ve olumlu duyguları uyandırdığı ve bunun da kişinin öznel iyi oluşu üzerinde pozitif yönde etkili olduğu söylenebilir. Yapılan tüm bu çalışmalar incelendiğinde Sporun bireyin bedensel ve ruhsal gelişimi üzerinde önemli etkileri olduğu düşünülmektedir. Bireyin gelişiminin erken dönemlerinden itibaren spor yapması, yaşamının her döneminde olumlu etkilerini birey üzerinde hissettirebilmektedir. Spor yaparak çocukluk döneminin başlarından itibaren kendini tanımaya başlayan birey, ergenlik döneminde de yaşama dair birtakım hedefler geliştirmekte, aynı zamanda kendi kişilik gelişimini destekleyecek spor etkinlikleri sayesinde öznel iyi oluşunun yükselmesini sağlamaktadır (126).

### **3. METERYAL VE 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 (127). 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 (87).

Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını ve değişkenler arasındaki ilişki düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda araştırma ilişkisel tarama modeli niteliğindedir. Değişkenler arasındaki değişimin durumunu, varlığını, yönünü ve derecesinin belirlendiği tarama modeline ilişkisel tarama modeli denir (128)

#### **3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Evren, araştırmada elde edilen verileri genellemek için kullanılan elemanlar bütünüdür. Örneklem ise araştırma yapılacak olan konu evrenini yansıtacak belli bir bölümün hedef alınmasıdır. Örneklem, seçilen konunun küçük örneğidir. Örneklem seçildiği hedef grubun bütünü ise evrenin tamamını oluşturur .(128)

Bu araştırmanın evrenini, Kırşehir ili merkez milli eğitim müdürlüğüne bağlı liselerde öğrenim gören 6650 öğrenci oluştururken, örneklem grubunu Kırşehir ili merkez milli eğitim müdürlüğüne bağlı liselerde öğrenim gören; basit tesadüfi örneklem yöntemiyle belirlenen 571 öğrenci oluşturmaktadır.

**Tablo 1:** Demografik özelliklere ilişkin frekans ve yüzde dağılımı.

Değişkenler	Cinsiyet	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Erkek	417	77,1
	Kadın	124	22,9
Spor yapma durumu	Spor yapanlar	348	64,8
	Spor yapmayanlar	189	35,2
Spor yapma amacı	Lisanslı	105	22,1
	Lisanssız	372	77,9
Haftalık egzersiz sıklığı	1 gün	134	27,9
	2 gün	70	14,6
	3 gün	104	21,6
	4 gün	105	21,8
Toplam		481	100

Tablo 1. incelendiğinde örneklekimizi oluşturan 541 öğrenciden 417'sinin erkek, 124 tanesinin kadın olduğu görülmektedir. Buna göre örneklekimizi oluşturan katılımcıların %77,1' i erkek, %22,9'u kadındır. Katılımcıların geneline bakıldığında ise 348 öğrenci spor yapmakta iken 189 kişi spor yapmamaktadır. Yani katılımcıların %64,8'i spor yapmakta, %35,2 'si spor yapmamaktadır. Katılımcılarda spor yapan 477 öğrenci spor yapma amaçları açısından incelendiğinde 105 tanesi lisanslı olarak 372 tanesi ise lisanssız olarak spor yaptığı görülmektedir. Buna göre grubumuzun %22,1 'i lisanslı olarak spor yaparken %77,9'u lisanssız olarak spor yapmaktadır. Katılımcılardaki spor yapan öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı incelendiğinde 134 öğrenci haftada 1 gün, 70 öğrenci haftada 2 gün, 104 öğrenci haftada 3 gün, 105 öğrenci haftada 4 gün, 68 öğrenci ise diğer zaman dilimleri kadar antrenman yapmaktadır. Bu verileri yüzdelik olarak incelediğimizde grubumuzun %27,9'u 1 gün, %14,6'sı haftada 2 gün, %21,6'sı haftada 3 gün, %21,8'i haftada 4 gün, %14,1 'i ise diğer zaman dilimlerinde 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, haftada kaç saat egzersiz/antrenman yaptığı gibi bilgiler yer almaktadır.

### 3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği( KPSÖ)

Ölçeğin orijinali Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve diğerleri tarafından geliştirilmiştir(39). Doğan tarafından, Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır ve ölçek iç tutarlık katsayısının. 83 olduğu belirtilmiştir(34).

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 (34). 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 bağıntılı geçerliliğine ilişkin olarak, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Ego Sağlamlığı Ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (34). Bu çalışmada Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı 0.73 bulunmuştur.

### **3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu**

Ölçeğin orijinalini Hills ve Argyle geliştirmiştir(130). Türkçe uyarlama çalışması Doğan ve Çötök (131) 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 (131). Bu çalışmada Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun güvenirlik katsayısı. 77 bulunmuştur.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Çalışmaya ait verileri öğrencilerden toplayabilmek amacıyla, öğrencilere veli onay formu (Ek 4) ile ölçme araçları dağıtılmıştır. Velileri tarafından onaylanan formlar ve doldurulan ölçekler araştırmacı tarafından toplanmıştır. Elde edilen veriler araştırmacı tarafından tar ek tek incelenip kodlanarak bilgisayar ortamına geçirilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada problem durumlarına verilen cevaplar veri kodlama formuna aktarılmıştır. Bu doğrultuda araştırmaya 561 öğrenci katılmıştır. Kayıp ve uç nokta veriler nedeniyle 20 veri araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Bu neticede 541 verinin kodlaması yapılmış ve veriler SPSS 26.0 (Statistical Package For Social Sciences) istatistiksel analiz programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Ortaöğretim öğrencilerinin demografik bilgileri, ölçek ve envanter boyut puanları, toplam puanları, yüzde ve frekans sonuçları analiz edilmiştir. Ölçeklerin güvenirliği ve geçerliği analiz edilmiş Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0.73; Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0.73; olarak tespit edilmiştir. Ortaya çıkan puanların betimsel istatistikleri, eğrileri, çarpıklık ve basıklık katsayıları aşağıdaki tablolarda incelenmiştir.

**Tablo 2:** Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ölçeği puanlarının betimsel istatistikleri.

Değişken	N	Min	Max	Sd	$\bar{X}$	Skewness	Kurtosis
Erkek	417	1,00	5,00	0,596	2,99	0,055	1,547
Kadın	124	1,00	4,67	0,689	2,95	-0,480	1,749
Spor Yapan	348	1,00	5,00	0,595	3,00	0,043	1,369
Spor Yapmayan	189	1,00	5,00	0,650	2,94	-0,409	2,031
Lisanslı	105	1,00	4,50	0,688	2,87	-0,610	1,011
Lisanssız	372	1,00	5,00	0,598	3,02	0,026	1,609
1 gün	134	1,00	5,00	0,629	2,99	-0,032	2,467
2 gün	70	1,00	5,00	0,670	3,06	-0,211	1,837
3 gün	104	1,67	4,67	0,538	3,01	0,489	0,946
4 gün	105	1,33	4,20	0,594	2,98	-0,140	0,110
5 gün	68	1,00	4,33	0,642	2,89	-0,686	1,376

p&lt;0,05

**Tablo 3:** Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ölçeği puanlarının betimsel istatistikleri.

Değişken	N	Min	Max	Sd	$\bar{X}$	Skewness	Kurtosis
Erkek	417	1,00	5,00	0,652	2,94	0,161	0,541
Kadın	124	1,00	5,00	0,686	2,88	-0,088	0,010
Spor Yapan	348	1,00	5,00	0,626	2,98	0,169	0,300
Spor Yapmayan	189	1,00	5,00	0,709	2,82	0,099	0,494
Lisanslı	105	1,00	4,43	0,641	2,90	-0,211	0,156
Lisanssız	372	1,00	5,00	0,649	2,94	0,172	0,163
1 gün	134	1,00	5,00	0,683	2,85	-0,002	0,193
2 gün	70	1,67	5,00	0,721	3,08	0,380	0,078
3gün	104	1,71	4,29	0,561	2,91	-0,097	-0,690
4 gün	105	1,43	4,43	0,606	3,08	0,024	0,083
5 gün	68	1,00	4,43	0,617	2,75	0,116	0,604

p&lt;0,05

Araştırmanın çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde; literatürde  $\pm 1.0$  arasındaki bir basıklık-çarpıklık değerlerinin çoğu psikometrik amaç için oldukça iyi bir değer olarak kabul edildiği, ancak  $\pm 2.0$  arasındaki bir değer de uygulamaya bağlı olarak çoğu durumda kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (132). Ayrıca West, S. G. Vd., skewness ve kurtosis  $\pm 2$ 'nin üzerindeki değerlerin dikkate alınması gerektiğini belirtir(133). Bu değerlendirme sonucunda verilerin, normale yakın bir dağılım gösterdiği görülmüştür (Tablo 2-3). 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, tekyönlü varyans analizi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma problemine ve diğer problemlere ilişkin analizlerin içerdiği tablolar sunulmuştur.

**Tablo 4:** Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile spor yapma durumu değişkenine ait t-testi sonuçları.

Spor yapma durumu	n	$\bar{X}$	S.s	t	sd	p
Evet	348	3,00	,59	1,102	535	,271
Hayır	189	2,94	,65			

p>0,05

Tablo 4 de yer alan t-testi sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumu değişkeni ile ‘‘psikolojik Sağlamlık’’ düzeyleri arasında (t(535)=1,102, p>0,05) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

**Tablo 5:** Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile spor yapma durumu değişkenine ait t-testi sonuçları.

Spor yapma durumu	n	$\bar{X}$	S.s	t	sd	p
Evet	348	2,98	,62	2,682	535	,008
Hayır	189	2,82	,70			

\*p<0,05

Spor yapma durumu değişkeni ile ‘‘mutluluk’’ düzeyleri arasında (t(535)=2,682,p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Spor yapan öğrencilerin ‘‘psikolojik sağlamlık’’ düzeyleri( $\bar{X}$  =3,00) ve ‘‘ mutluluk düzeyleri ( $\bar{X}$  =2,98), spor yapmayan öğrencilere ( $\bar{X}$  KPSÖ=2,98;  $\bar{X}$  MÖ=2,82) göre daha yüksektir.



**Tablo 6:** Öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile cinsiyet değişkenine ait t-testi sonuçları.

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S.s	t	sd	p
Kadın	124	2,95	,68			
Erkek	417	2,99	,59	0,645	539	0,520*

\*p>0.05

Tablo 6’da yer alan analizi sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile ‘’ psikolojik sağlamlık’’ düzeyleri (t(539)=0,645, p>0,05) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Erkek öğrencilerin ‘’ psikolojik sağlamlık’’ düzeyleri ( $\bar{X}$ =2,95) kız öğrencilere ( $\bar{X}$  =2,99) göre daha düşüktür.

**Tablo 7:** Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile cinsiyet değişkenine ait t-testi sonuçları.

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S.s	t	sd	p
Kadın	124	2,88	,68			
Erkek	417	2,94	,65	0,863	539	0,389*

\*p>0.05

Tablo 7’de yer alan analiz sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile ‘’ mutluluk’’ düzeyleri (t(539)=0,863, p>0,05) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Erkek öğrencilerin ‘’ mutluluk ‘’ düzeyleri ( $\bar{X}$  =2,94 ) kız öğrencilere ( $\bar{X}$  =2,88 ) göre daha yüksektir.

**Tablo 8:** Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile spor yapma amacı değişkenine ait testi sonuçları.

Spor yapma amacı	n	$\bar{X}$	S.s	<i>t</i>	sd	p
Lisanslı	105	2,87	,68			
Lisanssız	372	3,02	,59	-2,078	475	0,038*

\* p<0,05

Tablo 8’de yer alan t testi analizi sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma amacı değişkeni ile “psikolojik sağlık” düzeyleri (t(475)=-2,078, p<0,05) arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 9:** Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile spor yapma amacı değişkenine ait t-testi sonuçları.

Spor yapma amacı	n	$\bar{X}$	Ss	<i>t</i>	sd	p
Lisanslı	105	2,90	,64			
Lisanssız	372	2,94	,64	-0,611	475	0,542*

p>0,05

Tablo 9’da yer alan t testi analizi sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma amacı değişkeni ile “mutluluk” düzeyleri (t(475)=-0,611, p>0,05) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

**Tablo 10:** Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile haftalık egzersiz sıklığı değişkenine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları.

Haftalık egzersiz sıklığı	N	X̄	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Ss	Kareler Ort.	F	p
1 gün	134	2,99						
2 gün	70	3,06	Gruplar arası	1,045	4	0,261		
3 gün	104	3,01						
4 gün	105	2,98	Gruplar içi	177,944	476		0,699	0,593
Diğer	68	2,89				0,374		
Toplam	481	2,99	Toplam	178,989	480			

p>0,05

Tablo 10’da yer alan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre; araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı değişkeni ile “psikolojik sağlamlık” düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur(p>0,05)

**Tablo 11:** Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri ile Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Haftalık egzersiz sıklığı	N	X̄	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Ss	Kareler Ort.	F	p
1 gün	134	2,85						
2 gün	70	3,08	Gruplar arası	7,308	4	1,827		
3 gün	104	2,91						
4 gün	105	3,08	Gruplar içi	194,432	476		4,473	0,001
Diğer	68	2,75				0,408		
Toplam	481	2,93	Toplam	201,740	480			

p<0,05

Tablo 11’de yer alan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre; araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı değişkeni ile “mutluluk” düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (p<0,05).

**Tablo 12:** Öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk puanları arasındaki ilişkiye ait pearsonkorelasyon analizi sonuçları.

Ölçekler	n	r	p
Psikolojik Sağlık	541	0,279**	0,001*
Mutluluk			

\*p<0,01

Tablo 12’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 Tablo 4’te elde edilen çalışmamızın bulguları, spor yapmanın psikolojik sağlık üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını göstermektedir. Literatürde, spor yapmanın bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu sıkça belirtilmektedir. Örneğin, sporun depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik rahatsızlıkların azalmasına katkı sağladığı bilinmektedir (134)(135). Ancak, çalışmamızda bu ilişkinin gözlemlenememesi yapılan sporun türü faktörünün dikkate alınmamasından kaynaklanıyor olabilir.

Bununla birlikte, psikolojik sağlık, bireyin stresle başa çıkma ve zorlukların üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (136). Psikolojik sağlık, sadece spor yapma durumu ile değil, aynı zamanda sosyal destek, aile yapısı, kişilik özellikleri ve bireyin yaşadığı çevresel koşullar gibi bir dizi faktörle ilişkilidir(137)(138). Dolayısıyla, spor yapmanın tek başına psikolojik sağlamlığı artırmada yeterli olmadığı düşünülebilir.

Elde edilen bulguların bir diğer olası açıklaması, katılımcıların spor yapma motivasyonlarının ve spor yapma biçimlerinin farklı olabilmesidir. Örneğin, bazı gençler rekabetçi sporlara katılırken, diğerleri rekreatif amaçlarla spor yapmaktadır. Rekabetçi sporların stres düzeyini artırabileceği ve dolayısıyla psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği belirtilmiştir (94). Rekreatif sporlar ise daha çok rahatlama ve eğlence amacı taşıdığından, bu tür sporların psikolojik sağlık üzerindeki etkisi farklı olabilir (139).

Sporun psikolojik sağlamlık üzerindeki etkileri zamanla ortaya çıkabilir ve kısa vadeli çalışmalar bu etkileri doğru bir şekilde değerlendiremeyebilir. Araştırmamız kesitsel bir çalışma olduğu için, spor yapmanın psikolojik sağlamlık üzerindeki uzun vadeli etkilerini detaylı bir şekilde inceleyemedik. Bu nedenle, sporun psikolojik sağlamlık üzerindeki gerçek etkilerini daha net bir şekilde anlayabilmek için uzun vadeli ve zaman içinde yapılan çalışmalara ihtiyaç vardır.

Tablo 5’ de yer alan analiz sonuçlarına göre Spor yapan öğrencilerin mutluluk düzeyleriyle arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görölmüşür. Çalışmamızın bulguları, spor yapmanın gençlerin mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu desteklemektedir. Literatürde, fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş ve mutluluk ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu sıklıkla belirtilmiştir. Örneğin, spor yapmanın endorfin salgısını artırarak bireylerin kendilerini daha mutlu hissetmelerine neden olduğu bilinmektedir (140). Ayrıca, spor yapmanın sosyal etkileşimi artırarak sosyal destek ağlarını güçlendirdiği ve bu durumun da mutluluk üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirtilmektedir (141).

Araştırma bulgularımıza paralel olarak, spor yapan gençlerin mutluluk düzeylerinin yüksek olmasının birkaç nedeni olabilir. İlk olarak, düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin stres seviyelerini düşürdüğü ve genel ruh halini iyileştirdiği bilinmektedir (142). Fiziksel aktivite, beyindeki nörotransmitterlerin, özellikle serotonin ve dopaminin, düzeylerini artırarak ruh halini olumlu yönde etkileyebilir (143). Bu biyolojik mekanizmalar, spor yapan gençlerin kendilerini daha mutlu hissetmelerine katkıda bulunabilir.

İkinci olarak, spor yapmak, gençlerin özgüvenlerini ve özsaygılarını artırabilir. Spor, gençlerin fiziksel yeteneklerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine olanak tanır, bu da onların kendilerine olan güvenlerini pekiştirir (144). Kendine güven duygusu, genel mutluluk düzeyini olumlu yönde etkileyen önemli bir faktördür (145).

Bunun yanı sıra, sporun sosyal boyutu da gençlerin mutluluk düzeylerini artırmada önemli bir rol oynayabilir. Spor yapmak, gençlerin takım çalışması, işbirliği ve liderlik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur(146). Spor aktivitelerine katılmak, gençlerin yeni arkadaşlıklar kurmalarına ve mevcut ilişkilerini güçlendirmelerine olanak tanır. Bu

sosyal bağlantılar, bireylerin kendilerini daha desteklenmiş ve değerli hissetmelerine yol açarak mutluluklarını artırabilir (139).

Elde edilen bulgular, spor yapmanın gençlerin mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Ancak, bu bulguların genellenebilirliğini artırmak için, gelecekte daha geniş ve çeşitli örneklemeler üzerinde çalışmalar yapılması gerekmektedir. Ayrıca, sporun türü, süresi gibi değişkenlerin mutluluk üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde inceleyen çalışmalar da önem arz etmektedir. Böylece, sporun hangi koşullarda ve hangi şekillerde gençlerin mutluluk düzeylerini en üst düzeye çıkarabileceği daha iyi anlaşılabilir.

Araştırmanın problemi olan “spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin cinsiyet faktörü ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında fark var mıdır?” sorusuna ilişkin Tablo 6’da elde edilen analiz sonuçlarına göre, çalışmamızın bulguları, spor yapan gençlerde psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyetten bağımsız olduğunu göstermektedir. Literatürde, psikolojik sağlamlığın (rezilyans) bireyin stres ve zorluklarla başa çıkma kapasitesi olarak tanımlandığı ve bu kapasitenin çeşitli faktörlerden etkilendiği belirtilmektedir (147). Ancak, cinsiyetin bu kapasite üzerinde belirleyici bir rol oynamadığına dair bulgularımız, bazı önceki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (148).

Bu bulguların birkaç olası açıklaması bulunmaktadır. Birincisi, psikolojik sağlık, genellikle bireyin kişisel özellikleri, sosyal destek ağları ve çevresel faktörlerle şekillenen bir yapı olarak değerlendirilir(136). Spor yapan gençlerde, bu özelliklerin ve faktörlerin cinsiyetler arasında benzer şekilde dağıldığı düşünülebilir. Örneğin, spor faaliyetlerine katılım, hem erkek hem de kız gençlerin özgüvenlerini, sosyal becerilerini ve destek ağlarını benzer şekilde geliştirebilir (146).

İkincisi, sporun kendisinin psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve bu etkilerin cinsiyetten bağımsız olarak ortaya çıktığı bilinmektedir. Fiziksel aktivite, stresin azalmasına, ruh halinin iyileşmesine ve genel psikolojik iyi oluşun artmasına katkıda bulunur (142). Bu etkiler, hem erkek hem de kız gençlerde benzer düzeylerde gözlemlenebilir. Araştırmalar, düzenli spor yapmanın, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini ve dayanıklılıklarını artırdığını göstermektedir (149).

Çalışmamızın bulguları, cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ve spor yapmanın bu etkiyi daha da dengelediğini önermektedir. Bu durum, sporun bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada önemli bir araç olduğunu ve bu etkinin cinsiyet farkı gözetmeksizin ortaya çıktığını göstermektedir.

Ancak, bu bulguların genellenebilirliğini artırmak için, daha geniş ve çeşitli örneklemeler üzerinde çalışmalar yapılması gerekmektedir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olabilecek diğer değişkenlerin, örneğin sosyoekonomik durum, aile yapısı ve kültürel faktörler gibi, daha detaylı bir şekilde incelenmesi önem arz etmektedir (150). Gelecekteki araştırmalar, bu değişkenlerin etkilerini kontrol ederek, spor yapmanın psikolojik sağlamlık üzerindeki gerçek etkilerini daha net bir şekilde ortaya koyabilir.

Araştırmanın problemi olan “spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin cinsiyet faktörü ile mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?” sorusuna ilişkin Tablo 7’de elde edilen analiz sonuçlarına göre, çalışmamızın bulguları, spor yapan gençlerde mutluluk düzeylerinin cinsiyetten bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde, fiziksel aktivitenin bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Örneğin, spor yapmanın endorfin salgısını artırarak ruh halini iyileştirdiği ve genel mutluluk düzeyini yükselttiği bilinmektedir (140). Ancak, bu etkinin cinsiyetler arasında farklılık göstermediği yönündeki bulgularımız, bazı önceki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (151).

Bu bulguların birkaç olası açıklaması bulunmaktadır. Birincisi, sporun fizyolojik ve psikolojik yararları, hem erkek hem de kız gençler üzerinde benzer şekilde etki göstermektedir. Fiziksel aktivitenin stresten arınma, anksiyete ve depresyon belirtilerinin azalması gibi psikolojik yararları, her iki cinsiyette de benzer mekanizmalarla çalışmaktadır (142). Bu durum, cinsiyet farkı olmaksızın spor yapan gençlerin mutluluk düzeylerinin benzer olmasını açıklayabilir.

İkincisi, spor yapmak, gençlerin sosyal etkileşimlerini artırarak sosyal destek ağlarını güçlendirmekte ve bu da mutluluk üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır. Takım sporları ve grup aktiviteleri, gençlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, yeni arkadaşlıklar kurmalarına ve mevcut ilişkilerini pekiştirmelerine yardımcı olmaktadır (141). Bu sosyal



etkileşimlerin ve destek ağlarının, cinsiyet farkı gözetmeksizin tüm gençler üzerinde benzer etkiler yarattığı söylenebilir.

Çalışmamızın bulguları, cinsiyetin mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ve spor yapmanın bu etkiyi dengelediğini önermektedir. Spor yapmak, bireylerin kendine güvenini, sosyal becerilerini ve genel psikolojik iyi oluşlarını artırarak, mutluluk düzeylerini yükseltmektedir (144). Bu etkiler, cinsiyet farkı gözetmeksizin ortaya çıkmakta ve sporun mutluluk üzerindeki evrensel yararlarını göstermektedir.

Ancak, bu bulguların genellenebilirliğini artırmak için, daha geniş ve çeşitli örneklemeler üzerinde çalışmalar yapılması gerekmektedir. Ayrıca, mutluluk üzerinde etkili olabilecek diğer değişkenlerin, örneğin sosyoekonomik durum, aile yapısı ve kültürel faktörler gibi, daha detaylı bir şekilde incelenmesi önem arz etmektedir (152). Gelecekteki araştırmalar, bu değişkenlerin etkilerini kontrol ederek, spor yapmanın mutluluk üzerindeki gerçek etkilerini daha net bir şekilde ortaya koyabilir.

Araştırmanın problemi olan “Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin, spor yapma amacı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında fark var mıdır?” sorusuna ilişkin Tablo 4,5’de elde edilen analiz sonuçlarına göre çalışmamızın bulguları, lisanslı spor yapan gençlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin lisanssız spor yapan gençlere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde, düzenli ve yoğun spor faaliyetlerine katılan bireylerin, stresle başa çıkma kapasitelerinin ve genel psikolojik sağlamlıklarının arttığı yaygın olarak kabul edilmektedir (149). Lisanslı sporcular, genellikle daha düzenli antrenman programlarına ve daha yüksek rekabet düzeyine sahip olduklarından, psikolojik sağlamlıklarını geliştirme fırsatına daha fazla sahip olabilirler (153).

Bu bulguların birkaç olası açıklaması bulunmaktadır. Birincisi, lisanslı sporcuların, disiplinli ve yapılandırılmış bir spor programına katılmaları, onların dayanıklılık, özdenetim ve hedef belirleme gibi becerilerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır (154). Bu beceriler, bireylerin stres ve zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırarak psikolojik sağlamlıklarını güçlendirebilir.

İkincisi, lisanslı sporcular, daha yoğun sosyal etkileşimlere ve takım çalışmasına maruz kalırlar. Takım sporları ve rekabetçi ortamlar, bireylerin sosyal becerilerini ve destek

ağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur (146). Sosyal destek, bireylerin zor zamanlarda dayanıklılıklarını artıran önemli bir faktördür ve lisanslı sporcular, takım arkadaşları, antrenörler ve spor camiası tarafından desteklenirler (155).

Lisanssız spor yapan gençler ise genellikle daha az rekabetçi ve daha esnek programlara sahiptirler. Bu durum, onların spor yapma motivasyonlarını ve bağlılıklarını etkileyebilir. Ancak, spor yapmanın genel psikolojik yararlarından faydalansalar da, lisanslı sporcuların sahip olduğu yapılandırılmış destek ve rehberlikten yoksun olabilirler. Bu nedenle, lisanslı sporcuların psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olması beklenebilir (156).

Çalışmamızın bulguları, lisanslı spor yapmanın gençlerin psikolojik sağlıklarını artırmada daha etkili olduğunu önermektedir. Bu bulgular, spor programlarının yapılandırılmış ve disiplinli bir şekilde yürütülmesinin, gençlerin psikolojik dayanıklılıklarını ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Gelecekteki araştırmalar, bu ilişkinin daha detaylı incelenmesini ve farklı spor dallarının ve antrenman yoğunluklarının psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini araştırmalıdır.

Araştırmanın problemi olan “Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin, spor yapma amacı ile mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?” sorusuna ilişkin Tablo 9’da elde edilen analiz sonuçlarına göre, çalışmamızın bulguları, spor yapan gençlerin mutluluk düzeylerinin, spor yapma amaçlarına (lisanslı veya lisanssız) bağlı olarak değişmediğini ortaya koymaktadır. Literatürde, fiziksel aktivitenin bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde genel olarak olumlu etkileri olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (157). Ancak, bu etkinin lisanslı veya lisanssız spor yapma ayrımı gözetmeksizin benzer olduğu yönündeki bulgularımız, bazı önceki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (158).

Bu bulguların birkaç olası açıklaması bulunmaktadır. Birincisi, fiziksel aktivitenin mutluluk üzerindeki etkileri, genellikle endofrin salınımı, anksiyete ve depresyonun azalması gibi fizyolojik ve psikolojik mekanizmalara dayanır (159). Bu mekanizmalar, lisanslı veya lisanssız spor yapma durumundan bağımsız olarak, spor yapan tüm bireyler için benzer şekilde çalışmaktadır. Dolayısıyla, spor yapan gençlerin mutluluk düzeyleri, spor yapma amaçlarına bağlı olarak değişmemektedir.

İkincisi, hem lisanslı hem de lisanssız spor yapan gençler, fiziksel aktivite yoluyla sosyal etkileşimler kurma, stres atma ve kendine güvenlerini artırma gibi benzer psikososyal yararlar elde edebilirler (160). Lisanslı sporcular, düzenli ve rekabetçi antrenmanlara katılırken, lisanssız sporcular da rekreasyonel veya kişisel gelişim amaçlı spor yapmaktadır. Her iki durumda da, sporun getirdiği psikososyal yararlar, gençlerin genel mutluluk düzeylerini artırmaktadır.

Çalışmamızın bulguları, spor yapmanın mutluluk üzerindeki olumlu etkilerinin, lisanslı veya lisanssız olma durumundan bağımsız olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Bu durum, sporun genel olarak ruh hali iyileştirici ve stres azaltıcı etkilerinin, spor yapma amacı ne olursa olsun, gençler üzerinde benzer düzeyde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (161).

Ancak, bu bulguların genellenebilirliğini artırmak için, daha geniş ve çeşitli örneklemeler üzerinde çalışmalar yapılması gerekmektedir. Ayrıca, mutluluk üzerinde etkili olabilecek diğer değişkenlerin, örneğin sosyoekonomik durum, aile yapısı ve kültürel faktörler gibi, daha detaylı bir şekilde incelenmesi önem arz etmektedir (152). Gelecekteki araştırmalar, bu değişkenlerin etkilerini kontrol ederek, spor yapmanın mutluluk üzerindeki gerçek etkilerini daha net bir şekilde ortaya koyabilir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, spor yapan gençlerde mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile çeşitli demografik ve davranışsal değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, gençlerin spor yapma amaçları, spor yapma durumları ve cinsiyetleri bağlamında mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin nasıl farklılık gösterdiğine dair önemli bilgiler sunmaktadır.

### *Mutluluk ile Spor Yapma Amacı (Lisanslı ve Lisanssız) Arasında Anlamlı Fark Yoktur*

Çalışmanın bulguları, spor yapan gençlerde mutluluk düzeylerinin spor yapma amacı (lisanslı veya lisanssız) açısından anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, spor yapmanın gençlerin mutluluk düzeylerini genel olarak artırdığını, ancak bu etkinin lisanslı veya lisanssız spor yapma durumuna bağlı olmadığını göstermektedir. Fiziksel aktivitenin bireylerin ruh hali üzerinde olumlu etkileri olduğu ve bu etkinin spor yapma amacı fark etmeksizin benzer düzeyde ortaya çıktığı bilinmektedir (162)(163). Bu bulgu, spor yapmanın genel mutluluk üzerinde önemli bir faktör olduğunu, ancak lisanslı veya lisanssız olmanın mutluluk üzerindeki etkisini değiştirmedini göstermektedir.

### *Psikolojik Sağlamlık ile Spor Yapma Amacı (Lisanslı ve Lisanssız) Arasında Anlamlı Bir Farklılık Vardır*

Araştırma sonuçları, psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından lisanslı ve lisanssız spor yapan gençler arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunu göstermektedir. Lisanslı sporcuların daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip olmaları, düzenli ve rekabetçi spor yapmanın bireylerin stresle başa çıkma ve zorluklarla mücadele etme becerilerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır (149)(164). Lisanslı sporcular, antrenman ve müsabakalar yoluyla dayanıklılık, özdenetim ve hedef belirleme gibi becerilerini daha etkin bir şekilde geliştirebilmektedirler. Bu bulgu, düzenli ve disiplinli spor faaliyetlerinin gençlerin psikolojik dayanıklılığını artırdığına işaret etmektedir.

### *Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlık ile Cinsiyet Arasında Anlamlı Bir Farklılık Yoktur*

Çalışmanın önemli bulgularından biri de, mutluluk ve psikolojik sağlamlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasıdır. Bu bulgu, spor yapmanın cinsiyet fark etmeksizin tüm gençler için benzer psikolojik yararlar sağladığını göstermektedir. Gençlerin spor yapma motivasyonları ve sporun sağladığı psikolojik yararlar cinsiyet fark etmeksizin benzer düzeyde ortaya çıkmaktadır (165)(166). Bu sonuç, sporun evrensel bir iyilik hali aracı olduğunu ve cinsiyet ayrımı gözetmeksizin tüm bireyler üzerinde benzer olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

### *Spor Yapma Durumuyla Mutluluk Arasında Anlamlı Bir Farklılık Vardır*

Araştırma bulguları, spor yapma durumu ile mutluluk arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Spor yapan gençlerin mutluluk düzeylerinin, spor yapmayan gençlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, fiziksel aktivitenin ruh hali iyileştirici etkilerini ve genel yaşam memnuniyetini artırıcı rolünü desteklemektedir(167)(168). Spor yapan gençlerin daha yüksek mutluluk seviyelerine sahip olmaları, fiziksel aktivitenin stres azaltıcı, sosyal bağları güçlendirici ve genel olarak daha pozitif bir yaşam görüşü kazandırıcı etkilerinden kaynaklanmaktadır.

### *Spor Yapma Durumuyla Psikolojik Sağlamlık Arasında Anlamlı Bir Farklılık Yoktur*

Son olarak, spor yapma durumu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, spor yapmanın genel psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan belirleyici bir etki yaratmadığını, ancak spor yapma amacı ve diğer bireysel farklılıkların bu etkiyi şekillendirdiğini göstermektedir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin stres ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini ifade eder ve bu yetenekler sadece spor yapma durumuyla değil, aynı zamanda bireysel motivasyonlar ve kişisel özelliklerle de ilgilidir (169) (170). Spor yapmanın genel psikolojik yararları, düzenli ve yapılandırılmış spor programlarına katılımın ötesine geçebilir ve bireylerin kişisel özelliklerine ve motivasyonlarına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

## KAYNAKLAR

1. Harwood C, Knight C. Understanding parental stressors: An investigation of British tennis-parents. *J Sports Sci.* 2009;27(4):161-7.
2. Kaczmarek LD, Trudel P. The social and psychological benefits of team sport participation for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *J Youth Adolesc.* 2017;46(12):2491–512.
3. Holt NL, Neely KC, Slater LG, Camiré M, Côté J, Fraser-Thomas J, et al. A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2017;10(1):1-49.
4. Alpaslan AH. Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi.* 2012;13:181–5.
5. Greene R. Human behavior theory: A resilience orientation. In: Greene R, editor. *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research.* Washington, DC: NASW Press; 2002.
6. Bakırcıoğlu R. *Ansiklopedik psikoloji sözlüğü.* Ankara: Anı Yayıncılık; 2006.
7. Arslan C, Güllü M, Tural V. Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 2012;5(2):120–32.
8. Bayar P. Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 2011;8(4):131–6.
9. Morgan WP, Roberts JA, Feinerman AD. Psychological effect of acute physical activity. *Arch Phys Med Rehabil.* 1971;52:422–5.
10. Yetim A. Social functions of physical culture and sports in modern society. *Int J Hum Sci.* 2000.

11. Şahan H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü [Doktora Tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2007.
12. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2015.
13. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985;100:126–31.
14. Corbin CB, Lindsey R. Concepts of physical fitness. Dubuque, IA: Brown & Benchmark Publishers; 1988.
15. Pollatschek JL, OFJ. An investigation of the psycho-physical education programme. Health Education Research: Theory and Practice. 1989;4:341–50.
16. Johnsgard K. The motivation of the long distance runner. J Sport Med. 1985;25:135–9.
17. Brown JD, Siegel JM. Exercise as a buffer of life stress: A multimodel comparison of aerobic fitness. Psychophysiology. 1988;24:173–80.
18. Koruç Z. Sporda stresle başa çıkma ve bilişsel yaklaşımlar. Spor Psikolojisi Kursu. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları; 1997;31(14):119–32.
19. Petitpas AJ. Managing stress on and off the field: The Littlefood approach to learned resourcefulness. In: Anderson M, editor. Doing sport psychology. Illinois: Human Kinetics Books; 2000. p. 33–44.
20. Vanek M, Morgan WP, Chevalier A, Duda JL, Goudas M, Fox KR, et al. Physical activity and psychological benefits. Physician Sportsmed. 1992;20(10):179-80, 183-4.
21. Abele A, Brehm W. Moods and effects of exercise versus sports games: Findings and implications for well-being and health. Int Rev Health Psychol. 1993;2:53–80.
22. Morgan WP. Affective beneficence of vigorous physical activity. Med Sci Sports Exerc. 1985;17:94–100.
23. Eroğlu SY, Arman M. İşitme engelli öğrencilerin spor yapma değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ile yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi. 2017;9(2):65–70.

24. Vural F, Serdar E, Güzel P. Beslenme ve fiziksel aktivite: Bireyin yaşam kalitesi üzerine etkileri. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2010;4(2):89–96.
25. Whitehead JR, Corbin CB, Fox KR. Physical self-perceptions and social influences in youth sport. *Pediatr Exerc Sci*. 1997;9(2):152–62.
26. Alvord MK, Grados JJ. Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Prof Psychol Res Pract*. 2005;36(3):238–45.
27. Bağcı R, Uslu S, Sarıkaya H. Rekreatyonel etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilim Öğrenci Çalışmaları*. 2019;1(1):27–34.
28. International Society of Sport Psychology (ISSP). Physical activity and psychological benefits: A position statement. *Int J Sport Psychol*. 1992;23(1):86–91.
29. Mahoney MJ. Cognitive skill and athletic performance. In: Kendall PC, Hollon SD, editors. *Cognitive behavioral interventions: Theory and procedures*. New York: Academic Press; 1979. p. 135–41.
30. Plotnik R, Kouyoumdjian H. *Introduction to psychology*. Boston, MA: Cengage Learning; 2019.
31. Zimbardo PG. *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York: Simon & Schuster; 2013.
32. Wikipedia contributors. Psikoloji [Internet]. Wikipedia, The Free Encyclopedia; 2024 [Erişim Tarihi: 20 Eylül 2024]. Erişim adresi: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Psikoloji>.
33. Costas T, Karageorghis I, Terry PC. *Spor Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2015.
34. Doğan T. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *J Happiness Well-Being*. 2015;3(1):93–102.
35. Ramirez ER. Resilience: A concept analysis. *Nurs Forum*. 2007;42:73–82.
36. Luthar S. Resilience at an early age and its impact on child psychosocial development [Internet]. *Encyclopedia on Early Childhood Development*; 2005 [Erişim Tarihi: 05 Temmuz 2024]. Erişim adresi: <http://child-encyclopedia.com/documents/LutharANGxp.pdf>.



37. Masten AS, Gewirtz AH. Resilience in development: The importance of early childhood [Internet]. Encyclopedia on Early Childhood Development; 2006 [Erişim Tarihi: 01 Temmuz 2024]. Erişim adresi: <http://child-encyclopedia.com/documents/MastenewirtzANGxp.pdf>.
38. Carver CS. Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *J Soc Issues*. 1998;54:245–66.
39. Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard J. The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *Int J Behav Med*. 2008;15:194–200.
40. Gizir CA. Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki 8. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi [Doktora Tezi]. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi; 2004.
41. Kararımkar Ö. Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2006;3(26):129–42.
42. Terzi Ş. Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2006;3(26):77–84.
43. Basım HN, Çetin F. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2011;22(2):104–16.
44. Yılmaz-Irmak T. Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler [Doktora Tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2004.
45. Eminağaoğlu N. Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık [Doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2006.
46. Demirbaş N. Yaşamda anlam ve yılmazlık [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2010.
47. Gürkan U. Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi [Doktora Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2006.
48. Kaner S, Bayraklı H. Anne yılmazlık ölçeğinin psikometrik özellikleri. *Eğitim Bilim ve Uygulama Dergisi*. 2010;9(17):77–94.

49. Ögülmüş S. Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık [Bildiri]. 1. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları; 2001 Mar 29-30; Ankara.
50. Masten AS, Gewirtz AH. Resilience in development: The importance of early childhood. In: Tremblay RG, Barr RD, Peters RDV, eds. Encyclopedia of Early Child Development. Chichester, West Sussex, England: John Wiley & Sons Ltd; 2008.
51. Gizir CA. Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2007;3:113–28.
52. Masten AS, Reed MG. Resilience in development. In: Snyder SR, Lopez SJ, editors. The handbook of positive psychology. Oxford: Oxford University Press; 2002.
53. Iwaniec D. The emotionally abused and neglected child: Identification, assessment and intervention a practice handbook. England: John Wiley & Sons Ltd; 2006.
54. Fraser M, Jenson JM. A risk and resilience framework for child, youth, and family policy [Internet]. 2008 [Erişim Tarihi: 20 Eylül 2024]. Erişim adresi: [http://www.sagepub.com/upm-data/5975\\_Chapter\\_1\\_Jenson\\_Fraser\\_I\\_Proof.pdf](http://www.sagepub.com/upm-data/5975_Chapter_1_Jenson_Fraser_I_Proof.pdf).
55. Daniel B. Operationalizing the concept of resilience in child neglect: Case study research. Child Care Health Dev. 2006;32:303–9.
56. Hetherington EM, Stanley-Hagan M. The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. J Child Psychol Psychiatry. 1999;40:129–40.
57. Juffer F, Stams GJ, van Ijzendoorn MH. Adopted children's problem behavior is significantly related to their ego resiliency, ego control, and sociometric status. J Child Psychol Psychiatry. 2004;45:697–706.
58. Pienaar A. Exploring psychological resilience among pre-adolescents orphaned by AIDS [Yüksek Lisans Tezi]. Güney Afrika: North-West Üniversitesi; 2008.

59. Rew L, Taylor-Seehafer M, Thomas NY, Yoder WR. Correlates of resilience in homeless adolescents. *J Nurs Scholarsh.* 2001;33:33–40.
60. Vance E, Sanchez H. *Creating a service system that builds resiliency.* Raleigh, NC: North Carolina Department of Health and Human Services; 1998.
61. Howard S, Johnson B. Young adolescents displaying resilient and non-resilient behaviour: Insights from a qualitative study – Can schools make a difference? [Internet]. 2008 [Erişim Tarihi: 02 Haziran 2024]. Erişim adresi: <http://www.aare.edu.au/00pap/how00387.htm>.
62. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control.* New York: W.H. Freeman; 1997.
63. Schwarzer R, Warner LM. Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In: Prince-Embury S, Saklofske DH, editors. *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice.* New York: Springer; 2013.
64. Bandura A. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.* Englewood Cliffs (NJ): Prentice-Hall; 1986.
65. Bandura A. Perceived self-efficacy in the exercise of control over AIDS infection. *Eval Program Plann* [Internet]. 1990 [Erişim Tarihi: 05 Mayıs 2024];13(1):9-17. Erişim adresi: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/014971899090004G>.
66. Corrigan P. How stigma interferes with mental health care. *Am Psychol.* 2004;59(7):614–25.
67. Corrigan PW, Watson AC, Barr L. The self-stigma of mental illness: Implications for self-esteem and self-efficacy. *J Soc Clin Psychol.* 2006;25(8):875–84.
68. Schwarzer R, Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale. In: Weinman J, Wright S, Johnston M, editors. *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs.* Windsor: NFER-Nelson; 1995. p. 35–7.

69. Masten AS, Coatsworth JD. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *Am Psychol.* 1998;53(2):205–20.
70. Keye MD, Pidgeon AM. Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open J Soc Sci.* 2013;1(6):1–4.
71. Karadağ G, Güner İ, Çuhadar D. Gaziantep Üniversitesi Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi.* 2008;3:29–42.
72. Wall C. Self-concept: An element of success in the female library manager. *J Libr Adm.* 1986;6(4):53–65.
73. Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı. 14th ed. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2005. p. 373–6.
74. Üstündağ H, Demir N, Zengin N, Gül A. Stomalı hastalarda beden imajı ve benlik saygısı. *Türkiye Klinikleri J Med Sci.* 2007;27:522–7.
75. Terakye G. Huzurevinde yaşayan yaşlıların benlik saygısının incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi.* 1989;5(3):15–24.
76. Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychol Sci Public Interest.* 2003;4(1):1–44.
77. Dusek JB, McIntyre JG. Self-concept and self-esteem development. In: Adams GR, Berzonsky MD, editors. *Blackwell handbook of adolescence.* Oxford: Blackwell Publishing; 2003. p. 290–309.
78. Wolberg LR, Kildahl JP. *The dynamics of personality.* London: Grune & Stratton, Inc.; 1970.
79. Harter S. The self. In: Eisenberg N, editor. *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development.* 6th ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.; 2006. p. 505–60.
80. Özkan İ. Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam.* 1994;7(3):4–9.

81. Uyanık Balat G, Akbaba Altun S. Farklı sosyoekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2004;14:175–84.
82. Aydın E. Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, 2018.
83. Diener ED. Subjective Well-Being. Psychol Bull. 1984;95:542–75.
84. Ryan RM, Deci EL. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annu Rev Psychol. 2001;52:141–66.
85. Marar Z. Happiness paradox. London: Reaktion Books; 2003.
86. Fromm E. Erdem ve mutluluk. 2. Baskı. Çev.: A. Yörükkan. İstanbul: Kültür Yayınları; 1994.
87. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychol Bull. 2005;131(6):803–55.
88. Goleman D. Duygusal Zeka. İstanbul: Varlık Yayınları; 2000.
89. Worsley P. Learning for life: A social perspective on learning disabilities. London: Routledge; 2005.
90. Hall N. Give it everything you got: Resilience for young males through sport. Int J Men's Health. 2011;10(1):65–81.
91. Koruç Z, Bayar P. Spor psikolojisi: Temel kavramlar ve uygulamalar. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2004.
92. Gerber M, Kalak N, Lemola S, Clough PJ, Perry JL, Pühse U, et al. Are adolescents with high mental toughness levels more resilient against stress? Stress Health. 2012;28(5):396–402.
93. Buhr L, Seidel M. Sport und psychische Gesundheit bei Jugendlichen: Eine empirische Untersuchung an Gymnasiasten im Alter von 14 bis 18 Jahren. Z Sport. 2002;9(2):124–38.
94. Nicholls AR, Polman RCJ. Coping in sport: A systematic review. J Sports Sci. 2007;25(1):11–31.
95. Ryff CD, Singer BH. From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. In: Snyder CR, Lopez SJ,

- editors. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press; 2002. p. 541–55.
96. Öncü B. Travmatik yaşantılar ve grup terapisi. *Türk Psikol Derg.* 2002;17(49):67–80.
  97. Brown DR, Blanton CJ, Webb D. Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among adolescents: A study of 4728 high school students. *Am J Health Promot.* 2002;16(3):182–90.
  98. Karadağ M. Yetiştirme yurtlarında kalan ergenlerin fiziksel aktivite düzeyi, ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler. *Türk Psikiyatı Derg.* 2008;19(4):391–400.
  99. Kurt Ş, Bayazıt B, Yenigün Ö, Taşkiran Y. Üniversite öğrencilerin sosyal beceri gelişimlerine dağcılık eğitiminin etkisi. In: *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*; 12-15 Nisan 2012; Kemer, Antalya.
  100. Gün E. Spor yapanlarda ve yapmayan ergenlerde benlik saygısı [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Adana: Çukurova Üniversitesi; 2006.
  101. Abadie BR, Brown TD. Exercise and physical activity among older adults. In: Birren JE, Schaie KW, editors. *Handbook of the Psychology of Aging*. 6th ed. San Diego: Academic Press; 2010. p. 123–43.
  102. Beşikçi T, Emir E, Özdemir E, Abay Beşikçi E. Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi. *Spor Bilim Araştırmaları Derg.* 2021;6(2):447–58.
  103. Gilligan R. Enhancing the resilience of children and young people in public care by mentoring their talents and interests. *Child Fam Soc Work.* 1999;4:187–96.
  104. Martinek TJ, Hellison DR. Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *J Health Phys Educ Recreation Dance.* 1997;49(1):34–9.
  105. McAuley E, Blissmer B, Marquez DX, Jerome GJ, Kramer AF, Katula J. Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Prev Med (Baltim)* [Internet]. 2000 Nov [Erişim Tarihi: 10 Ağustos 2024];31(5):608-

17. Erişim adresi:  
<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0091743500907400>.
106. Toros K, Dereceli J, Barut Y. Physical activity and mental health: A review. *J Hum Kinet.* 2017;58(1):123–35.
107. Ulukan M. The relationship between physical activity and psychological resilience in adolescents: A longitudinal study. *J Youth Adolesc.* 2020;49(5):987–1001.
108. Demir A, Çifçi F. Covid-19 pandemi sürecinde egzersizin lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilim Derg.* 2020;18(3):169–79.
109. Tükel A. The effects of sports participation on psychological resilience and well-being: A longitudinal study. *J Sport Exerc Psychol.* 2021;43(2):201–15.
110. Doğan T, Sapmaz F, Çötök NA. Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Derg.* 2013;21(1):391–400.
111. Tekin G, Amman M, Tekin A. Egzersizin sosyal ilişkiler ve duygusal durum üzerindeki etkileri. *Spor Bilim Derg.* 2009;20(3):45–58.
112. Formsante. Spor mutlu ediyor [Internet]. 2024 [Erişim Tarihi: 05 Ağustos 2024]. Erişim adresi: <http://www.formsante.com.tr/saglik/psikoloji/1135-spor-mutlu-ediyor.html>.
113. Jatomifitness. Spor yapmak bizi neden mutlu eder? [Internet]. 2022 [Erişim Tarihi: 05 Ağustos 2024]. Erişim adresi: <http://jatomifitness.com.tr/blog/spor-yapmak-bizi-neden-mutlu-eder/>.
114. Pasco JA, Jacka FN, Williams LJ, Brennan SL, Berk M, Leslie E. Physical activity and depression: The role of physical activity in enhancing psychological well-being. *J Affect Disord.* 2010;120(1–3):292–6.
115. Kavussanu M, McAuley E. Exercise and optimism: Are highly active individuals more optimistic? *J Sport Exerc Psychol.* 1995;17:246–58.
116. Newman HJH, Howells KL, Fletcher D. The dark side of top-level sport: An autobiographic study of depressive experiences in elite sport performers. *Front Psychol.* 2016;7:868.

117. Mahon NE, Yarcheski A, Yarcheski TJ. Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clin Nurs Res*. 2005;14(2):175–90.
118. Scully D, Kremer J, Meade MM, Graham R, Dudgeon K. Physical exercise and psychological well-being: A critical review. *Br J Sports Med*. 1998;32(2):111–20.
119. Reed J, Ones DS. The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychol Sport Exerc*. 2006;7(5):477–514.
120. Doğan T. Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg*. 2006;30:120–9.
121. Tuzgöl-Dost M. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg*. 2006;30:220–9.
122. Cenkseven F, Akbaş T. Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derg*. 2007;3(27):43–65.
123. Şar AH, Işıklar A. Sporcuların sportif özgüvenlerini, denetim odağı, öznel iyi oluş ve iyimserlik değişkenleri açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilim Derg*. 2012;9(2):155–71.
124. Çekin M, Tatar Y, Toker K. 14–16 yaş grubunda spor–anksiyete ilişkisinin SCL–90 ile araştırılması. *Yeni Symp Derg*. 1996;34:43–5.
125. Kirkcaldy BD, Shephard RJ, Siefen RG. The relationship between physical activity, self-image, and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2002;37:544–50.
126. Eryılmaz A. Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatr ve Nörolojik Bilim Derg*. 2011;24(1):44–50.
127. Guzzo RA, Jackson SE, Katzell RA. Meta-analysis analysis. In: Cummings LL, Staw BM, editors. *Research in Organizational Behavior*. Greenwich, CT: JAI Press; 1987. p. 407–42.
128. Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 20. baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2009.
129. Dawson C, Trapp R. *Basic & Clinical Biostatistics*. 4th ed. New York: Lange Medical Books/McGraw-Hill; 2001.



130. Hills P, Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Pers Individ Dif*. 2002;33(7):1073–82.
131. Doğan T, Çötök N. The adaptation of the Oxford Happiness Questionnaire into Turkish: A validity and reliability study. *J Happiness Stud*. 2011;12(4):587–600.
132. George D, Mallery P. *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update. Boston: Pearson; 2016.
133. West SG, Finch JF, Curran PJ. Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In: Hoyle RH, editor. *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues, and Applications*. Newbury Park, CA: Sage; 1995. p. 56–75.
134. Peluso MAM, Andrade LHSG. Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*. 2005;60(1):61–70.
135. Rebar AL, Stanton R, Geard D, Short C, Duncan MJ, Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychol Rev*. 2015;9(3):366–78.
136. Luthar SS, Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Dev Psychopathol*. 2000;12(4):857–85.
137. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*. 1987;57(3):316–31.
138. Werner EE. Resilience in development. *Curr Dir Psychol Sci*. 1995;4(3):81–5.
139. McNeill LH, Kreuter MW, Subramanian SV. Social environment and physical activity: A review of concepts and evidence. *Soc Sci Med*. 2006;63(4):1011–22.
140. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2014.
141. Bailey R, Hillman C, Arent S, Petitpas A. Physical activity: An underestimated investment in human capital? *J Phys Act Health*. 2013;10(3):289–308.

142. Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clin Psychol Rev.* 2001;21(1):33–61.
143. Dishman RK, O'Connor PJ, Dunn AL. Physical activity and mental health. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. *Handbook of Sport Psychology.* Hoboken, NJ: Wiley; 2007. p. 241–65.
144. Fox KR. The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In: Biddle SJH, Fox KR, Boutcher SH, editors. *Physical Activity and Psychological Well-being.* London: Routledge; 2000. p. 88–117.
145. Harter S. *The construction of the self: A developmental perspective.* New York: Guilford Press; 1999.
146. Fraser-Thomas J, Côté J, Deakin J. Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Phys Educ Sport Pedagog.* 2005;10(1):19–40.
147. Masten AS. Ordinary magic: Resilience processes in development. *Am Psychol.* 2001;56(3):227–38.
148. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Dev Psychopathol.* 2012;24(2):335–44.
149. Rees T, Smith B, Sparkes AC. The influence of social support on resilience in athletes. *J Sports Sci.* 2016;34(13):1383–91.
150. Masten AS, Obradović J. Competence and resilience in development. *Ann N Y Acad Sci.* 2006;1094(1):13–27.
151. Biddle SJH, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review. *Br J Sports Med.* 2011;45(11):886–95.
152. Huppert FA. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Appl Psychol Health Well-Being.* 2009;1(2):137–64.
153. Galli N, Vealey RS. Bouncing back from adversity: Athletes' experiences of resilience. *Sport Psychol.* 2008;22(3):316–35.
154. Tamminen KA, Holt NL, Neely KC, Hall CR, Crocker PR. Understanding the role of organizational structure in the youth sport experience: A comparative investigation of rural and urban participants. *Psychol Sport Exerc.* 2013;14(2):208–16.

155. Morgan PB, Giacobbi PR. Toward two grounded theories of the talent development and social support process of highly successful collegiate athletes. *Sport Psychol.* 2006;20(3):295–313.
156. Fletcher D, Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychol Sport Exerc.* 2012;13(5):669–78.
157. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013;10:98.
158. Zhou Y, Heim D. Sports participation and social capital formation among university students. *Int J Sport Policy Polit.* 2014;6(3):369–89.
159. Biddle SJH. Physical activity and mental health: Evidence is growing. *World Psychiatry.* 2016;15(2):176–7.
160. Lubans DR, Plotnikoff RC, Lubans NJ. A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child Adolesc Ment Health.* 2016;16(1):2–13.
161. Stubbe JH, de Moor MH, Boomsma DI, de Geus EJ. The association between exercise participation and well-being: A co-twin study. *Prev Med (Baltim).* 2007;44(2):148–52.
162. Paluska SA, Schwenk TL. Physical activity and mental health: Current concepts. *Sports Med.* 2000;29(3):167–80.
163. Craft LL, Perna FM. The benefits of exercise for the clinically depressed. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry.* 2004;6(3):104–11.
164. Schinke RJ, Stambulova NB, Si G, Moore Z. International Society of Sport Psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2018;16(6):622–39.
165. Caspersen CJ, Pereira MA, Curran KM. Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Med Sci Sports Exerc.* 2000;32(9):1601–9.
166. Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc.* 2000;32(5):963–75.

167. Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry*. 2005;18(2):189–93.
168. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*. 2006;174(6):801–9.
169. Richardson GE. The metatheory of resilience and resiliency. *J Clin Psychol*. 2002;58(3):307–21.
170. Windle G. What is resilience? A review and concept analysis. *Rev Clin Gerontol*. 2011;21(2):152–69.

## 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 Sağlamlık Ölçeği

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

### Ek.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Çalışma Formu

Genel olarak yaşamınızı düşününerek aşağıdaki seçeneklerin size ne derece uygun olduğunu (X) ile işaretleyiniz.

1. ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır (reverse). Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir.

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

#### **Ek.4. Veli Onam Formu**

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Aktif Spor Yapma ve Yapmama Durumuna Göre Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi(Kırşehir 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 : Canan YILDIZ

İletişim bilgileri: 5433966521 / cananaktas04@outlook.com



*Velisi bulunduğum ..... sınıfı ..... numaralı öğrencisi .....  
..... 'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.*

(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz\*)

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

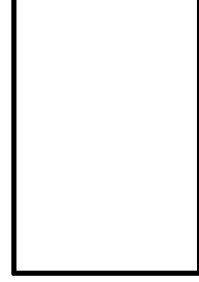
İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı:

Telefon numarası:

## ÖZGEÇMİŞ

<b><u>Kişisel</u></b> <b><u>Bilgiler</u></b>	
<b>Adı, Soyadı</b>	Canan YILDIZ
<b>Doğum Yeri -Tarihi</b>	
<b>Uyruğu</b>	T.C



<b><u>Eğitim</u></b> <b><u>Bilgileri</u></b>	
<b><u>Lisans</u></b>	
<b>Üniversite</b>	: Balıkesir Üniversitesi
<b>Fakülte</b>	: Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
<b>Bölümü</b>	: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
<b>Mezuniyet Yılı</b>	: 2015

<b><u>Makale ve Bildiriler</u></b>
9. Uluslararası Akademik Öğrenci Çalışmaları Kongresi 18-19 Mayıs 2024 İstanbul/Türkiye ‘Sporun Otizm Spektrum Bozukluğu Tanılı çocuklardaki Etkisinin İncelenmesi’’