

Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*

Arif Çağatay DÜZEN¹, İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK²

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1078952>

ORİJİNAL ARAŞTIRMA

¹Vatan Özel Eğitim
Uygulama Okulu
Kilis/Türkiye

²Amasya
Üniversitesi, Eğitim
Fakültesi
Amasya/Türkiye

Öz

Bu çalışmanın amacı; lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerini, spor yapma durumu, cinsiyet ve haftalık egzersiz sıklığı değişkenleri açısından incelemektir. Bu araştırmaya 2018-2019 eğitim-öğretim yılında, Tokat iline bağlı merkez liselerde öğrenim gören 526 erkek, 483 kadın olmak üzere toplamda 1009 lise öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalamaları $16,17 \pm 1,141$ 'dir. Araştırmanın verileri, kişisel bilgi formu, "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" ve "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi ile cinsiyet değişkeni ve spor yapma durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken ($p < 0,05$) haftalık egzersiz sıklığı değişkenleri ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Son olarak, psikolojik sağlık düzeyi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel açıdan pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Araştırma sonuçlarından elde edilen verilere göre, erkek öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri kadın öğrencilerden, spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri spor yapmayanlardan daha yüksektir. Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Sorumlu Yazar:
İlknur YAZICILAR
ÖZÇELİK,
ilknur.yazicilar@amasya.edu.tr

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

Investigation of High School Students' Psychological Resilience and Happiness Levels in Terms of Sport Participation

Abstract

The purpose of this study was to examine the psychological resilience and happiness levels of high school students in terms of participating in sport, gender, and weekly exercise frequency variables. The participants of this study involved 1009 (483 female, 526 male) high school students studying in Tokat during 2018-2019 academic year. The mean age was $16,17 \pm 1,141$. The data of the study was collected via personal information form, "Brief Resilience Scale", and "Oxford Happiness Questionnaire-Short Form". Descriptive statistics, independent samples t-test, one-way variance analysis, and Pearson correlation analysis were conducted to analyze the data. The analysis revealed that participants' psychological resilience and happiness significantly differed by gender and participating in sport ($p < 0,05$) while their psychological resilience and happiness did not significantly differ by weekly exercise frequency ($p > 0,05$). The correlation analysis aiming to determine the relationship between psychological resilience and happiness showed that a significant positive relationship was found between these variables. Based on the results, it was observed that male students had higher levels of psychological resilience and happiness than female students and students who participated in sports had higher levels of psychological resilience and happiness than those who do not participate in sports. It can be stated that as students' psychological resilience increased, their happiness levels increased as well.

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

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
25.02.2022

Kabul Tarihi:
04.04.2022

Online Yayın
Tarihi:
28.06.2022

* Bu çalışma ikinci yazarın danışmanlığında, birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir ve 13-16 Kasım 2019 tarihleri arasında Antalya'da gerçekleştirilen 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Giriş

Spor ve egzersiz psikolojisi konusunda araştırma yapanların çoğu genellikle iki amaçla yola çıkar; birincisi, psikolojik olayların bireyin bedensel performansını nasıl ve ne yönde etkilediğini anlamak, ikincisi ise spor ve egzersiz aktivitelerine katılmanın bireyin psikolojik gelişim ve ruh sağlığına nasıl etki ettiğini algılamaktır (Weinberg ve Gould, 2015).

Bireyler yaşamlarında birçok olumsuz durumla, sarsıcı, yıpratıcı ve stresli olaylar ile karşılaşabilmektedir. Her bireyin karşılaştığı olumsuz durumlara ve olaylara karşı verdiği tepkiler veya kullandıkları başa çıkma stratejileri farklılık göstermektedir. Bazı bireyler stresli ve şok edici durumlar karşısında kaygı ve depresyon gibi sorunlar yaşayabilir ve bu negatif ruh hali uzun sürebilir. Bazı bireyler ise, bu olumsuz deneyimlerin neden olduğu olumsuz ruh halinden kısa zamanda çıkıp normal hayatlarına dönebilmektedir. Pozitif psikoloji yaklaşımına göre bireyin kendini toparlama ve normal hayatına kısa sürede dönme gücü, psikolojik sağlık kavramı ile açıklanmaktadır (Doğan, 2015).

Alan yazında psikolojik sağlamlığın farklı tanımları olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlık, negatif bir durum ile karşılaşıldığında bu durumun üstesinden etkili bir şekilde gelebilme, bu duruma uyum sağlayabilme ve negatif bu durumun olumsuz etkilerini kontrol altına alarak başarı gösterebilmeyi ifade etmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Başka bir tanımda ise psikolojik sağlık, bireyin hayatı süresince karşısına çıktığı sıkıntılara ve stres olmasına sebep olan durumlara karşı bireyin bu sıkıntı ve stres durumlarına karşı koyabilme, dayanabilme ve standart yaşamını devam ettirebilme kazanımı şeklinde tanımlanmıştır (Mandleco, 2000). Tanımlar dikkate alındığında, psikolojik sağlık, hastalıktan, psikolojik problemlerden, olumsuz deneyimlerden veya stresten hızla kurtulma ve kendini toparlayabilme gücüdür. Başka bir ifade ile psikolojik sağlık, bireyin olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelme ve yeni bir duruma uyum sağlama kabiliyetidir (Doğan 2015).

Spor, fiziksel aktive ve psikolojik sağlık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, spor ve fiziksel aktivenin psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi noktasında koruyucu bir faktör olarak önemli rol oynadığı, psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik bir araç olduğu, psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkilediği ve spor yapanların psikolojik direncinin daha iyi olduğu görülmektedir (Abadie ve Brown, 2010; Beşikçi, Emir, Özdemir ve Abay-Beşikçi, 2021; Gilligan, 1999; Martinek ve Hellison, 1997; McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer vd, 2000; Toros, Dereceli ve Barut, 2017; Ulukan, 2020, Demir ve Çiftçi, 2020, Tükel, 2021)

Bireyin yapmış olduğu egzersiz, sosyal ilişkilerine olumlu yansımaktadır, bireyi depresyon ve stres gibi negatif duygulardan uzaklaştırarak bireyin daha mutlu ve daha pozitif duygular sağlamasına yardımcı olmaktadır (Tekin G., Amman ve Tekin A., 2009). Mutluluk kavramı bazı araştırmacılar tarafından, yaşamın duyuşsal ve bilişsel olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013). Bu tanıma göre mutluluk, bireyin güven, heyecan, gurur ve benzeri olumlu duyguları sık olarak yaşaması; kaygı, korku, öfke ve nefret benzeri olumsuz duyguları az yaşaması ve yaşamının farklı alanlarında (akraba, çalışma ortamı vb.) yüksek doyum alması mutluluğunun bir göstergesi olarak açıklanmıştır.

Psikoloji literatürü, mutluluk kavramını psikolojik sağlık kavramıyla birlikte ele alarak, psikolojik sağlık ve mutluluğun tam anlamıyla psikolojik işlevde olma hali olarak açıklamaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Keyes vd., de (2002) belirttiği şekilde mutluluk ve psikolojik sağlık birbirini tamamlayan kavramlar olduğu düşünülerek beraber ele alınmıştır. Nitekim, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin (KPSÖ) Türkçe uyarlaması için, yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, ölçüt geçerliği bağlamında katılımcıların mutluluk düzeyleri hesaplanmış, mutluluk düzeyi ile psikolojik sağlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doğan, 2015).

Yapılan bütün bu çalışmalarda da görüldüğü gibi spor ve fiziksel aktivitenin hem doğrudan bireyin stres durumunu düşürmesine hem de bireylerin stresli bir duruma düştüğünde ihtiyacı olacak sosyal yardım sisteminin oluşmasına zemin hazırlayarak stres, kaygı ve benzeri olumsuz durumlar karşısında bireydeki yıkıcı etkilerin azaltılmasına ve psikolojik olarak sağlam olmasıyla birlikte mutlu olmasına da yardımcı olacağı söylenebilir. Bu bilgilerden hareketle bu çalışmada, liselerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri, spor yapma durumu cinsiyet ve haftalık egzersiz sıklığı değişkenleri dikkate alınarak incelenmiştir.

Yöntem

Bu çalışmada, betimsel (tanımlayıcı) tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel çalışmalarda, katılımcıların ve/veya grupların özellikleri anket ve ölçekler kullanılarak tespit edilmeye çalışılır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırma evrenini, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Tokat ili merkez Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı liselerde öğrenim gören öğrenciler, örneklemini ise belirtilen evren içinden, çalışmaya gönüllü olarak katılan yaş ortalamaları $16,17 \pm 1,141$ olan 1009 lise öğrencisi ($n_{kadın}:483$, $n_{erkek}: 526$) oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini uygun veya

elverişlilik örnekleme tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Olasılıksız örnekleme tekniklerinden biri olan uygun veya elverişlilik (convenience) örnekleme, evrendeki ulaşılabilirliği kolay durumu seçmek için kullanır maliyet ve zaman bakımından tasarrufludur (Dawson ve Trapp, 2001).

Araştırmaya katılan öğrencilerin ait tanımlayıcı istatistikler tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Öğrencilere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Kategori	f	%
Cinsiyet	Erkek	526	52,1
	Kadın	483	47,9
	Toplam	1009	100,0
Spor Yapma Durumu	Spor Yapanlar	614	60,9
	Spor Yapmayanlar	395	39,1
	Toplam	1009	100,0
Haftalık Egzersiz Sıklığı	1gün	203	33,1
	2gün	126	20,5
	3gün	112	18,2
	4gün ve üzeri	173	28,2
	Toplam	614	100,0

Tablo.1 incelendiğinde örneklemeimizi oluşturan 1009 öğrencinin %52,1’ i erkek, %47,9’u kadınlardan oluşmakta; %60,9’u spor yapmakta, %39,1’i spor yapmamaktadır. Spor yapan öğrencilerin haftalık egzersiz sıklıkları incelendiğinde %33,1’i haftada bir gün, %20,5’i haftada iki gün, %18,2’si haftada üç gün, %28,2si haftada dört gün ve üzeri antrenman yapmaktadır.

Veri toplama süreci

Verilerin toplanması aşamasından önce çalışmaya ait verileri öğrencilerden toplayabilmek amacıyla Tokat Milli Eğitim Müdürlüğü’ne başvurularak ilgili izin alındıktan sonra (Araştırma izni: 27001677-44-E.24760934), öğrencilere veli onay formu ile ölçme araçları dağıtılmıştır. Velileri tarafından onaylanan formlar ve doldurulan anketler araştırmacı tarafından toplanarak değerlendirilmeye alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, kişisel bilgi formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) kullanılarak toplanmıştır.

KPSÖ’nün orijinali Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher vd., (2008) tarafından geliştirilmiştir. Doğan (2015) tarafından, Türkçeye uyarlama çalışması yapılmış ve ölçek iç tutarlık katsayısının .83 olduğu belirtilmiştir. KPSÖ 6 maddeden oluşmakta ve beşli likert tipinde öz bildirim türü bir ölçektir. Ölçekte ters kodlanan maddeler bulunmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması, psikolojik sağlamlığın yüksekliğini göstermektedir (Doğan, 2015).

Ölçeğin, Türkçeye uyarlama çalışmasında da ölçüt bağımlı geçerliliğine ilişkin, Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Doğan, 2015). Bu çalışmada KPSÖ'nün güvenilirlik katsayısı 0.73 olarak hesaplanmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeğinin orijinalini Hills ve Argyle (2002) geliştirmiştir. OMÖ-K Türkçe uyarlama çalışması, Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlık kat sayısının .74 ile .85 arasında olduğu ve bu sonuçların ölçek güvenilirliği açısından kabul edilebilir olduğu belirtilmiştir. OMÖ-K, beşli likert tarzında derecelendirilen 7 maddesi vardır ve öz bildirim türü bir ölçektir. Ölçekte iki madde tersten kodlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması, mutluluk düzeyinin yüksekliğini göstermektedir (Doğan ve Çötök, 2011). Bu çalışmada OMÖ-K'nin güvenilirlik katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Analiz yapılmadan önce verilerin doğruluğu, kayıp değerler olup olmadığı konusunda yapılan inceleme sonrasında hatalı formlar elenerek, toplanan 1091 formdan 1009 tanesi çalışmaya dahil edilmiştir. Verilerin dağılımlarının normalliği, homojenliği, çarpıklık (kurtosis), basıklık (skewness) değerleri, grafiksel yaklaşımlar kullanılarak değerlendirilmiştir. ± 1.0 arasındaki bir basıklık-çarpıklık değerlerinin çoğu psikometrik amaç için oldukça iyi bir değer olarak kabul edildiği, ancak ± 2.0 arasındaki bir değer de uygulamaya bağlı olarak çoğu durumda kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (George ve Mallery, 2016). Yapılan değerlendirme neticesinde verilerin dağılımının, normale yakın olduğu görülmüştür (Tablo 2). Verileri değerlendirilmek için tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 2

Verilere Ait Normallik Dağılım Sonuçları

Ölçme aracı	Değişken	N	Min	Max	sd	\bar{X}	Skewness	Kurtosis
Psikolojik sağlık	Erkek	526	6,00	30,00	,193	20,066	,037	,231
	Kadın	483	6,00	30,00	,221	18,515	-,250	,162
Mutluluk	Erkek	526	7,00	35,00	,212	23,378	-,278	,193
	Kadın	483	7,00	35,00	,240	22,505	-,079	-,334
Psikolojik sağlık	Spor yapan	614	6,00	30,00	,195	19,568	-,159	,160
	Spor yapmayan	395	6,00	30,00	,224	18,943	-,217	,580

Mutluluk	Spor yapan	614	7,00	35,00	,210	23,273	-,260	-,173
	Spor yapmayan	395	7,00	35,00	,245	22,473	-,104	,073
Psikolojik sağlık	1gün	203	6,00	30,00	,343	19,2611	-,363	,138
	2gün	126	6,00	30,00	,360	20,3175	,043	,568
	3gün	112	6,00	30,00	,477	19,7857	,027	,173
	4gün ve üzeri	173	6,00	30,00	,390	19,2428	-,035	-,153
Mutluluk	1gün	203	7,00	34,00	,368	22,704	-,245	-,181
	2gün	126	8,00	35,00	,469	23,523	-,379	,052
	3gün	112	13,00	34,00	,456	23,910	-,022	-,332
	4gün ve üzeri	173	9,00	35,00	,406	23,346	-,286	-,263

Bulgular

Tablo 3

Öğrencilerin Spor Yapma Durumu ile Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait T-Testi Sonuçları

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

*p<.05

Tablo 3'te yapılan analizler incelendiğinde, öğrencilerin spor yapma durumu ile “psikolojik sağlık” düzeyleri ($t_{(1007)}=2,058$; $p<.05$) ve “mutluluk” düzeyleri arasında ($t_{(1007)}=2,44$; $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Spor yapmayan öğrencilerin “psikolojik sağlık” ve “mutluluk” düzeyleri spor yapanlardan daha düşüktür.

Tablo 4

Öğrencilerin Cinsiyetleri ile Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait T-Testi Sonuçları

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

*p<.01

Tablo 4’ te yapılan analizler incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyeti ile “psikolojik sağlık” düzeyleri ($t_{(1007)}=5,297$; $p<0,01$) ve “mutluluk” düzeyleri ($t_{(979,421)}=2,718$; $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Erkeklerin “psikolojik sağlık” ve “mutluluk” düzeyleri kadınlardan daha yüksektir.

Tablo 5

Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeyleri ile Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	Haftalık egzersiz sıklığı	n	\bar{X}	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	ss	Kareler ort.	F	p
Psikolojik Sağlık düzeyi	1 gün	203	19,26	Gruplar arası	113,502	3	37,834	1,617	,184
	2 gün	126	20,31						
	3 gün	112	19,78	Gruplar içi	14273,125	610	23,399		
	4 gün ve üzeri	173	19,24						
	Toplam	614	19,56	Toplam	14386,627	613			
Mutluluk Düzeyi	1 gün	203	22,7	Gruplar arası	120,040	3	40,013	1,474	,220
	2 gün	126	23,52						
	3 gün	112	23,91	Gruplar içi	16555,992	610	27,141		
	4 gün ve üzeri	173	23,34						
	Toplam	614	23,27	Toplam	16676,033	613			

Tablo 5’teki analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı ile “psikolojik sağlık” düzeyleri ve “mutluluk” düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>.05$).

Tablo 6

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

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

* $p<.01$

Tablo 6’da verilen analiz sonuçlarında, öğrencilerin, “psikolojik sağlık” ve “mutluluk” puanlarının istatistiksel olarak, pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir ($p<.01$). Psikolojik sağlık düzeyi yükseldikçe mutluluk düzeyinin de yükseldiği söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri, spor yapma durumu, cinsiyet ve haftalık egzersiz sıklığı değişkenleri dikkate alınarak incelenmiştir.

Öğrencilerin, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri ile spor yapma durumu arasında anlamlı bir fark vardır. Tablo 3'te yer alan analiz sonuçlarında spor yapanların "psikolojik sağlık" ve "mutluluk düzeyleri", spor yapmayanlara göre yüksektir. Alan yazında çalışma bulgularını hem psikolojik sağlık değişkeni açısından (Başar ve Sarı, 2018; Beşikçi vd., 2021; Bingöl, 2015; Demir ve Çiftçi, 2020; Karaçam ve Pulur, 2016; Özdemir, 2017; Tükel, 2021; Şahin, Yetim ve Çelik, 2012; Ulukan, 2020; Yavuz, 2019) hem de mutluluk düzeyi değişkeni açısından destekleyen araştırmalar mevcuttur (Başar ve Sarı, 2018; Demir ve Duman, 2019; Doğan, Yılmaz, Kabadayı ve Mayda, 2018; İlkım, Özoğlu, Şimşekve Keskin, 2021; Mallı, 2018; Ulukan, 2020; Yücekaya, 2020).

Özdemir (2017), sedanter bireyler ve sporcuları karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların psikolojik sağlık, benlik saygısı ve iyimserlik duygularının, spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yavuz (2019), bedensel engelli sporcular ile yapmış olduğu araştırmasında, sporun, özel gereksinimli bireylerin üzerinde hem bilişsel hem de psikolojik sağlık düzeyleri açısından pozitif yönde etkisi olduğunu ve bireylerin hayatlarını bazı eksikliklerle devam ettirmesine rağmen onların toplumun bir parçası olduklarının farkına varmalarına yardımcı olduğunu belirtmiştir. Şahin, Yetim ve Çelik (2012) ise, bireylerin kendilerine değer vermeleri, stres karşısında yıkılmamaları, davranışlarını ve duygularını daha iyi kontrol etmeleri, sosyal anlamda yeterli olabilmeleri ve psikolojik olarak sağlam olabilmeleri için belirli bir spor branşıyla uğraşmanın faydalı olabileceğini vurgulamaktadır.

Literatürdeki, spor yapma durumu ve mutluluk düzeyi ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, spor yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin yapmayanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Başar ve Sarı (2018) çalışmalarında, düzenli olarak spor yapanların, düzenli spor yapmayanlara göre, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarının daha iyi sonuçlar verdiği belirtmişlerdir. Mallı (2018), okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan lise öğrencilerinin mutluluk düzeylerini incelediği araştırmasında okul sporlarına katılmakta olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinde artış olduğundan, spor yapmanın bireylerin psikolojilerini olumlu yönde etkilediğinden ve özellikle gençlerin spor yapmaya teşvik edilmesinin önemli olduğundan bahsetmiştir.

Çalışma sonuçlarında, öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı olduğu görülmüştür. Erkeklerin psikolojik sağlık düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir. Alan yazında, çalışma sonuçlarına benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar (Bahadır, 2009; Beşikçi vd., 2021; Campbell-Sills, Forde ve Stein, 2009; Çelik, Tekkursun-Demir, İlhan, Cicioğlu, ve Esentürk, 2019; Kımtır, 2020; Erdoğan, 2015) olduğu gibi, kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da vardır (Akdeniz, Savtekin ve Köylü, 2021; Demir ve Çiftçi, 2020; Gençoğlu ve Namlı, 2021; Gündaş ve Koçak, 2015; Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015; Önder ve Gülay, 2008; Wasonga, 2002). Alan yazındaki bazı çalışmalarda ise cinsiyet değişkeni ile psikolojik sağlık düzeyi arasında bir farkın olmadığı belirtilmektedir (Aydoğdu, 2013; Göksel-Oflas ve Yüksel-Şahin, 2019; Balcı-Çelik, 2013; Coşkun, Garipağaoğlu ve Tosun, 2014; Özkara ve Özbay, 2019; Terzi, 2008; Tural ve Efe, 2020; Ulukan, 2020).

Erdoğan (2015), erkeklerin, kadınlardan daha yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip olmasının nedenini, ülkemizde toplumsal cinsiyet algısının erkeklerin lehine daha baskın, güçlü olması şeklinde açıklamıştır. Devamında ise kadınların toplum içinde çoğu alanda, erkeklere nazaran daha fazla baskı altında ve duygusal bir yapıda olmaları nedeniyle yaşadıkları olumsuzluklardan, erkeklere oranla daha fazla etkilenmelerinden dolayı bu sonucun ortaya çıkmış olabileceğini belirtmiştir. Bahadır (2009) ise çalışmasında, her iki cinsiyet üzerinde psikolojik sağlık düzeylerini etkileyen farklı risk durumları (yaşanan trajik olaylar) olduğu için kadın veya erkeklerin psikolojik sağlıkları arasındaki farkın nedeninin tam olarak bilinmediğini belirtmektedir.

Bozdağ (2020) çalışmasında, kadınların, erkeklerden daha yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip olmasının sebebi olarak, kadınların karşılaştıkları sorunlara yönelik duygusal ve sosyal desteğe daha fazla başvurduklarını ve dolayısıyla karşılaştıkları sorunlar ile daha etkili başa çıkma yeteneğine sahip olmalarını göstermiştir.

Konu ile ilgili araştırmalara bakıldığında, cinsiyet ve psikolojik sağlık ilişkisi ile ilgili farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Bu sonuçların sebebinin araştırmanın yapıldığı bölgelerin farklı kültürel ve demografik özelliklerde olması, sosyo ekonomik durum, katılımcı grubunun yaş farklılıkları gibi nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır. Erkek öğrencilerin mutluluk düzeyleri kadın öğrencilere göre daha yüksektir. Doğan vd., (2018) sosyalleşme ve mutluluk düzeyleri üzerine yaptığı

araştırmada, erkek öğrencilerin, kadın öğrencilerden daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma sonuçları çalışma bulgularını desteklemektedir. Alan yazında çalışma bulgularımızı destekler nitelikte az sayıda çalışmaya ulaşılmasına rağmen, ulaşılabilen birçok çalışmada cinsiyet değişkeni açısından mutluluk düzeylerinin farklılaşmadığı görülmektedir (Aksoy, Aytar ve Kaytez, 2017; Gönener, Öztürk ve Yılmaz, 2017; Gürsel ve Taşkiran, 2018; Kaya ve Demir, 2017; Mallı, 2018; Mohammad, Batvandi ve Saberi, 2015; Tatal ve Efe, 2020; Ulukan, 2020; Ulukan ve Esenkaya; 2020; Ayyıldız ve Sunay, 2021). İncelenen çalışma sonuçlarının bazılarında ise kadınların mutluluk düzeylerinin, erkeklerden yüksek olduğu görülmektedir. (Bal ve Gülcan, 2014; Yalçınkaya, Ayhan ve Soyer, 2019). Bal ve Gülcan (2014), alan yazındaki çalışmalar dikkate alındığında, mutluluk düzeyi üzerinde cinsiyetin belirgin bir etkisinden söz etmenin mümkün görünmediğinden söz etmişlerdir. Araştırmacılar, erkek ve kadınların, yaşamlarının farklı dönemlerinde, mutluluk düzeylerini birbirlerinden farklı seviyelerde ifade ettiklerini ve cinsiyetin toplumsal roller noktasında hayat boyu algıları etkileyen bir faktör olmasının bu durumu ortaya çıkarabileceğini belirtmişlerdir.

Araştırma sonuçlarında, öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri ile haftalık egzersiz sıklığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alan yazında psikolojik sağlık düzeyi değişkeni açısından araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar yer almaktadır (Çelik vd., 2019; Gençoğlu ve Namlı, 2021). İlgili literatürde yer alan araştırma sonuçlarından bazılarında, haftalık egzersiz süresi arttıkça psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin de arttığı görülmektedir (Atmaca ve Çeviker, 2021; Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, 2008; Çutuk S., Beyleroğlu, Hazar, Akkuş, Çutuk Z. vd., 2017; Demir ve Çifçi, 2020; Karaçam ve Pular, 2016; Nicholls, Levy, Polman ve Crust, 2011; Ayyıldız ve Sunay, 2021). Bu sonuçlar çalışmanın bulgularını desteklememektedir. Araştırmacılar düzenli egzersizin ve egzersiz sıklığının psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu çalışmada, öğrencilerin, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri ile haftalık egzersiz sıklığı arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamasına rağmen, haftada 2 ve 3 gün egzersiz yapanların diğerlerine göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi toplam puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmada, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi açısından spor yapanların lehine bir sonuç elde edildiği düşünüldüğünde, haftada en az 2-3 gün düzenli egzersiz ve spor yapmanın kişinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyinin artmasına katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk puanları arasındaki ilişkiye ait analiz sonuçlarına bakıldığında öğrencilerin, psikolojik sağlık ve mutluluk puan ortalamaları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Alan yazında çalışmada elde edilen bulguları destekleyen araştırma sonuçları vardır (Altuntaş ve Genç, 2020; Arslan, 2018; Can ve Cantez, 2018; Ulukan, 2020).

Altuntaş ve Genç (2020) ve Ulukan (2020), mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlığı araştırmışlardır. Çalışma sonucunda, mutluluk ve psikolojik sağlık arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilerek, psikolojik sağlamlığın, mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Bazı çalışma sonuçlarında ise psikolojik sağlık ve mutluluk arasındaki ilişkinin orta düzeyde anlamlı olduğu görülmektedir (Arslan, 2018; Can ve Cantez, 2018).

Çalışmada elde edilen sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, spor yapanların psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri, spor yapmayanlardan yüksektir ve psikolojik sağlık ile mutluluk düzeyleri birbirleriyle ilişkilidir. Alan yazında, sportif faaliyetlerin, bireylerin sosyalleşmesine katkı sağlayarak bireylerin karşılaştıkları stres durumlarında ihtiyaç duyacakları sosyal desteği artırmada, stresin yıkıcı etkilerini azaltmada ve bu sayede bireylerin psikolojik olarak daha sağlam olmalarına destek olabileceği belirtilmektedir (Masten ve Coastworth, 1998). Konu ile ilgili araştırmalarda, psikolojik sağlamlığın farklı sporlar veya spor branşlarına bağlı kalmaksızın egzersizlerle geliştirilebileceği ve buna bağlı olarak bireylerin negatif psikolojik durumlarından spor yardımıyla uzaklaşabileceği, öz saygı, motivasyon, kendine güven duygularının da spor yardımıyla desteklenebileceği yer almaktadır (Bingöl, 2015). Ayrıca, bireylerin kendilerine değer vermeleri, stres karşısında yıkılmamaları, davranışlarını ve duygularını daha iyi kontrol etmeleri, sosyal anlamda yeterli olabilmeleri ve psikolojik olarak sağlam olabilmeleri için belirli bir spor branşıyla uğraşmalarının faydalı olabileceğini vurgulanmaktadır (Şahin, Yetim ve Çelik, 2012). Sporun, özel gereksinimli bireylerin üzerinde de hem bilişsel hem de psikolojik sağlık düzeyleri açısından pozitif yönde etkisi olduğunu ve bireylerin hayatlarını bazı eksikliklerle devam ettirmesine rağmen onların toplumun bir parçası olduklarının farkına varmalarına yardımcı olduğu belirtilmiştir (Yavuz, 2019). Nitekim psikolojik sağlık ölçeğinin, Türkçeye uyarlama çalışmasında da ölçüt bağıntılı geçerliliğine ilişkin olarak, Oxford Mutluluk Ölçeği arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur (Doğan, 2015). Dolayısıyla, psikolojik sağlık ve mutluluk birbirini yordayan değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç olarak, spor ve fiziksel aktivitelere katılımın, bireyin fiziksel öz-yeterliliğini artırmasında ve fiziki anlamda kendisini daha değerli hissetmesinde etkili olacağı düşünüldüğünde, bu durumun bireyin genel psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin yükselmesine de katkı sağlayacağı söylenebilir. Teknolojik ilerlemenin ve içinde bulunduğumuz küresel salgın döneminin sonucu hareketsiz yaşam süren bireylerin, psikolojik rahatsızlıklardan korunabilmesi, psikolojik olarak iyi ve mutlu hissetmelerine katkı sağlamak için düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazandırmanın önemli olduğu söylenebilir. Özellikle örneklem grubumuzu da oluşturan lise öğrencileri için, buldukları gelişim dönemi açısından ve liseyi bitirdikten sonra girecekleri üniversiteye giriş sınavı için yaşadıkları sınav kaygısını azaltmaya yardımcı olma noktasında bu durumun oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Düzenli egzersiz yapma alışkanlığını yaşamlarının bir parçası haline getiren bireylerin, yaşam kalitelerinin artabileceği, sosyal ilişkilerinin daha sağlıklı ve etkili bir şekilde sürdürülebileceği söylenebilir. Toplumun daha sağlıklı, depresyondan uzak daha mutlu ve psikolojik olarak sağlam bireylerden oluşabilmesi için ilgili kişi ve kurumlar tarafından eğitim kademelerinin her birinde, sosyal yaşam alanlarında bireyleri spor ve egzersiz yapmaya teşvik edici ve özendirici çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akdeniz, H., Savtekin, G., ve Köylü, İ.K. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52. doi: 10.52272/srad.927472
- Aksoy, A.B., Aytar, A.G., ve Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Altuntaş, S., ve Genç, H. (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık: Öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (H. U. Journal of Education) 35(4), 936-948.
- Arslan, H. (2018). Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1); 17-35.
- Atmaca, G., ve Çeviker, A. (2021). Sosyo-demografik değişkenlerine göre spor merkezlerine üye kadınların mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 103-112.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ayyıldız, E., ve Sunay, H. (2021). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre mutluluk ve duygusal düzenlemede öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 230-240.

- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bal, P.N., ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.
- Balcı-Çelik, S. (2013). The relationship of resilience with attitudeto wardgrief in university students. *Akademic Journal*, 8(12), 832-837.
- Başar, S., ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Beşikçi, T., Emir, E., Özdemir, E. ve Abay Beşikçi, E. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 447-458.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bozdağ, F. (2020). *Mülteci çocukların psikolojik sağlıkları ve kültürlenme stratejileri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. 13.Baskı. Ankara: Pegem.
- Campbell-Sills, L., Forde, D.R., ve Stein, M.B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1007-1012.
- Can, M., ve Cantez, K.E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of SportSciences*, 26(1), 83-95.
- Coşkun, Y.D., Garipağaoğlu, Ç., ve Tosun, Ü. (2014). Analysis of the relationship between there siliency level and problem solving skills of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 673-680.
- Çelik, O.B., Tekkursun Demir, G., İlhan, E.L., Cicioğlu, H.İ. ve Esentürk, O.K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M. Akkuş Çutuk., Z., ve Bezci, Ş. (2017). The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety levels of judo athletes. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117
- Dawson B., ve Trapp RG. (2001). *Probability related topics to make inferences about the data. Basic and clinical biostatistics*. 3rd Edition, Lange Medical Books / Mcgraw-Hill Medical Publishing Division.
- Demir, A., ve Çifçi, F. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde egzersizin lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 169-179.
- Demir, K., ve Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness&Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T., ve Çötök, A.N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan, T., Sapmaz, F., ve Çötök, N.A. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Doğan, E., Yılmaz, A.K., Kabadayı, M., ve Mayda, M.H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi- KAÜSBED*, (22), 403-411.

- Erdoğan, E. (2015). Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve öznel dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi: Üniversite örnekleme. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 223-246.
- Gençoğlu, C., ve Namlı, S. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve empati düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi örneği. *Sport Sciences*, 15(3), 33-43.
- George, D., ve Mallery, M. (2016). *IBM spss statistics 23 step by step: a simple guide and reference* (17th ed.). New York: Routledge
- Gilligan, R. (1999). Enhancing there silience of children and young people in public careby mentoring their talentsand interests. *Child and Family Social Work*, 4, 187-196.
- Göksel-Ofas, S., ve Yüksel-Şahin, F. (2019). Predicting the psychological resilience levels of university students according to some variables. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(3), 819-848.
- Gönener, A., Öztürk, A., ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif bakış: Spor ve eğitim bilimleri dergisi*, 4(1), 44-55.
- Gündaş, A., ve Koçak, R. (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 795-802.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürsel, C., ve Taşkıran, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin facebook kullanma alışkanlıkları ile mutluluk düzeyleri, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve okunan bölüm arasındaki ilişkinin incelenmesi. *R&S-Research Studies Anatolia Journal*, 1(2), 289-299.
- Hills, P., ve Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082.
- Ilkım, M., Özöğlü, F., Şimşek, E., ve Keskin, M.T. (2021). Düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan down sendromlu bireylerin mutluluk ve öz saygı düzeylerinin ebeveynler tarafından değerlendirilmesi (Malatya il örneği). *ROL Spor Bilimleri Dergisi-Journal of ROL Sports Sciences*, 2(2):71-77
- Karaçam, A., ve Pulur, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-23
- Kaya, Ö.S., ve Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 18-33.
- Keyes, C.L., Shmotkin, D., ve Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kimter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı), 574-605.
- Luthar, S.S., ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Mallı, Y.A. (2018). *Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Martinek, T.J., ve Hellison, D.R. (1997). Fostering resiliency in undeserved you ththrough physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49.
- Mandleco, B.L. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-112.
- Masten, A.S., ve Coastworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.

- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., ve Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive medicine*, 31(5), 608-617. doi:10.1006/pmed.2000.0740
- Mohammad E., Batvandi, Z., ve Saberi, A. (2015). Relationship between happiness and different levels of physical activity. *Trends in Sport Sciences*, 1(22), 47-52.
- Nicholls A.R., Levy A.R., Polman R.C., ve Crust L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 42(6), 513-524
- Önder, A., ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 192-197.
- Özdemir, E. (2017). *Sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Özkara, A.B., ve Özbay, S. (2019). LİSE düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 207-214.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Jennifer-Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Şahin, M. Yetim, A.A., ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Tekin, G., Amman, M.T., ve Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 297-306.
- Toros, T., Dereceli, Ç., ve Barut, A. İ. (2017). Examination of the burnout levels of basketball players in terms of gender, age and experience. *Journal of Education and Training Studies*, 5(12), 155-161
- Tutal, V., ve Efe, M. (2020). Bireylerin psikolojik sağlamlık ve covid-19 korkularının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(74).
- Tükel, Y. (2021). Covid 19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6(1), 91-104
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 13(73), 620-631.
- Ulukan, H., ve Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 3(1), 185-201
- Wasonga, T. (2002). Gender effects on perceptions of external assets, development of resilience and academic achievement: Perpetuation theory approach. *Gender Issues*, 20(4), 43-54.
- Weinberg, R.S., ve Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. (Çev. Şahin, M. ve Koruç, Z.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yalçınkaya, N., Ayhan, C., ve Soyer, F. (2019, June). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin rekreasyonel fayda algısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. In *Book of Proceedings*, ERPA International Congresses on Education (p. 395). EDUGARDEN, Sakarya.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Düzen, A. Ç., ve Yazıcılar Özçelik, İ. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191. DOI: 10.38021/asbid.1078952 191

Yücekaya, A.M. (2020). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 3(1), 27-37



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.