

LİSE DÜZEYİNDEKİ SPORCU ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ İNCELENMESİ

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Abdullah Bora ÖZKARA¹, Serhat ÖZBAY²

1 Dr. Öğr. Üyesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Erzurum Teknik Üniversitesi, boraozkara@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-1688-3410.

2 Dr. Öğr. Üyesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Erzurum Teknik Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0001-6424-8871.

Geliş Tarihi: 10.01.2018 Kabul Tarihi: 17.10.2018

Öz: Bu araştırmanın amacı lise düzeyinde eğitim gören sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, yaş, lise türü, spor branşı (bireysel ve takım sporları) ve ebeveyn sporculuk deneyimleri değişkenleri açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi 2016-2017 eğitim öğretim döneminde Trabzon ilinde gerçekleştirilen okul sporları müsabakalarına katılan 340 lise (Kız=157, Erkek=183, \bar{x} =16,06 yaş) öğrencisinden oluşmaktadır. Betimsel türde ve nicel araştırma yöntemi çerçevesinde gerçekleştirilen bu çalışmada veri toplama aracı olarak Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından geliştirilen ve Arslan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen veri toplama süreci sonucunda elde edilen veriler SPSS istatistik paket programının 23. versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet, yaş ve lise türü değişkenleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Ancak spor branşı değişkeni açısından takım sporlarında lisanslı olarak bir spor branşında yer alan öğrencilerin, bireysel spor branşlarında yer alan öğrencilere oranla anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sporcu öğrenci, Spor lisesi, Psikolojik sağlamlık

EXAMINATION OF THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF STUDENTS ATHLETES AT HIGH SCHOOL LEVEL

Abstract:

The aim of this study is to examine the psychological resilience levels of athletes studying at high school level in terms of gender, age, high school type, sports branch (individual and team sports) and parental sports experiences. The sample of the study consists of high school students who participated in the school sports competitions held in Trabzon in the 2016-2017 academic year. It is a descriptive and quantitative research method. Child and young psychological resilience scale, which was developed by Liebenberg, Ungar and LeBlanc (2013) and adapted to Turkish by Arslan (2015) was used as data collection tool. The results of the analysis did not show any significant difference in terms of gender, age and type of high school. However, in terms of the sports branch variable, it was observed that the students in a sports branch, licensed in team sports, had a significantly higher score than the students in the individual sports branches.

Keywords: Student athletes, Sports high school, Psychological resilience

Giriş

Dünya sağlık örgütünün Avrupa kıtasında yer alan ülkelere yönelik gerçekleştirdiği sağlık araştırmasında Türkiye'nin obezite konusunda Avrupa'nın ilk sırasında yer aldığı raporlandırılmıştır. 2018 yılında gerçekleştirilen araştırmada obezitenin Avrupada gösterdiği artışın endişe verici boyuta doğru ilerlediği ve bu nedenle 2030 yılı hedefli küresel eylem planına daha fazla önem verilmesi gerektiği belirtilmiş ve obezite ile mücadelede etkin çözüm yolunun fiziksel aktiviteden geçtiği vurgulanmıştır (World Health Organization, 2018). Fiziksel aktivitenin bir davranışa dönüşmesi bu konuda kalıcı bir gelişim sağlanması açısından önemlidir. Özellikle okullar, bu davranışın düzenli olarak yürütülebilmesi için bizlere önemli fırsatlar sunmaktadırlar. Öğrencilerin okul yaşantılarını spordan uzak geçirmeleri fiziksel aktivitenin ilerleyen yaşlarda bir davranışa dönüşebilmesi için sorunlar oluşturabilir. Türkiye'de de spor bilimcilerin üzerinde durdukları önemli araştırma konularından biri de sporcu öğrencilerin karşılaştıkları sorunlardan oluşmaktadır (Akın, Kalkavan, & Gülaç, 2016; Alemdağ, Alemdağ, & Özkara, 2018; Çelik & Şahin, 2013; Göksel, Caz, Yazıcı, & Pala, 2016; Süt, 2014) learning styles are known to be generally associated with learning and

to support improvement in some learning outcomes . This study aims to determine learning styles of sports high school students and to examine these styles with respect to overall academic success. The study sample consists of 480 sports high school students (152 females, 328 males. Obezite ve kiloluluk sorunları ile mücadelede de spor ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının okul çağındaki çocuklara kazandırılması artık ulusal ve uluslararası tüm kuruluşlarca desteklenmektedir(Cooper, Andersen, Wedderkopp, Page, & Froberg, 2005; Unesco, 2014; World Health Organization, 2009). Bu nedenle spora katılımın ülkelerin sağlıklı nesillere sahip olması açısından ne kadar önemli olduğu bir kez daha ortaya konulmuştur.

Ülkemizde lise düzeyinde spor ve akademik kariyerlerini birlikte yürüten öğrenciler için spor liselerinin önemli bir fırsat olduğu söylenebilir. Aynı zamanda sporcu öğrenciler genel liselerde de ikili kariyerlerini sürdürmeye devam etmektedirler. İkili kariyerlerini sürdüren bu öğrencilerin karşılaştıkları akademik baskı, aile ve okul kaynaklı stres, sportif başarı beklentileri gibi bazı problemler genellikle öğrencileri bir seçim yapmaya zorlamaktadır. Bu durumda okulun tercih edilmesinin ailelerin daha fazla destekledikleri bir karar olduğu görüşü hakimdir. Ancak sporcu öğrencilerin bu şekilde bir seçim yapmak zorunda bırakılması, çocuk ve gençlik dönemi gibi fiziksel aktivitenin kalıcı bir davranış olması açısından kritik bir öneme sahip olduğu dönemde sağlıklı nesiller inşa etmek açısından risk oluşturmaktadır.

Pek çok ülke çocuk ve gençlik çağında bulunan neslini spora ve fiziksel aktiviteye yönlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında Türkiye’de sporcu öğrencilerin ikili kariyerlerini birlikte yürütmesinin desteklenmesi ve teşvik edilmesi gerekmektedir. Bu destekte dış kaynaklı olarak okul ve aile gibi öğelerin rolü olurken, iç kaynaklı olarak öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin rolü olduğu da düşünülebilir. Otoriteler psikolojik sağlamlığı karşılaşılan zor ve can sıkıcı bir durumla başa çıkma, tahammül etme ve kötü koşullar içerisinde olmasına rağmen normale dönebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır(Earvolino-Ramirez, 2007; Masten, Best, & Garmezy, 1990; Reich, Zautra, & Hall, 2010). Sporcu öğrencilerin gerek sportif ortamlarda gerekse de akademik ortamlarda farklı rollerinin olması onlara daha fazla sorumluluk yüklemektedir. Bu sorumluluğun sporu bırakma ile sonuçlanması istenmedik bir durumdur. Bu araştırma kapsamında da diğer öğrencilere oranla daha fazla sorumluluğa sahip olduğu düşünülen sporcu öğrencilerin karşılaşılan istenmedik durumlarla başa çıkabilme yeteneğinin incelenmesinin, sporcu öğrencilerin ikili kariyerlerini sürdürmeleri noktasında destekleyici bir çalışma olabileceği düşünülebilir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesidir.

Materyal ve Metot

Lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelendiği bu araştırma, ele alınan birey, konu, olay veya nesnenin sahip olduğu koşulları olduğu gibi tanımlayarak aktarıldığı tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir(Büyüköztürk,

2017). Araştırmanın çalışma gurubu Trabzon ili 2016-2017 eğitim öğretim döneminde okul sporları organizasyonlarına sporcu olarak katılan 340 (Kız=157 ,Erkek=183, \bar{x} =16,06 yaş) lise öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından geliştirilen ve Arslan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği” kullanılmıştır. Tek boyut ve 12 maddeden oluşan ölçek 5’li likert tiptedir. Maddeler “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” arasında derecelendirilmektedir Yüksek puan almak psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir(Arslan, 2015; Liebenberg, Ungar, & LeBlanc, 2013). Verilerin analizleri spss istatistik paket programının 23. versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Analizlere karar vermeden önce verilerin normallik varsayımları çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Bulgulara ulaşma sürecinde cinsiyet, lise türü ve spor branşı değişkenleri için T-testi, yaş değişkeni için ise ANOVA kullanılmıştır. Test sonuçları α =0.05 anlamlılık düzeyi baz alınarak değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın örneklem gurubunu oluşturan 340 öğrencinin demografik bilgilerine ilişkin veriler.

Değişken		n	(%)	Çarpıklık	Basıklık	Ss
Cinsiyet	Kız	157	46,2	-1,14	1,86	8,51
	Erkek	183	53,8	-1,43	3,73	8,37
Yaş	15	104	30,6	-1,26	2,28	8,75
	16	134	39,4	-1,08	2,72	7,86
	17	102	30,0	-1,56	3,34	8,73
Spor Branşı	Bireysel	63	18,5	-1,01	0,98	11,04
	Takım	277	81,5	-1,11	2,51	7,44
Lise Türü	Spor	94	27,6	-1,77	3,96	8,99
	Diğer	246	72,4	-1,149	2,65	8,13
Ebeveyn FA Deneyimi	Var	109	32,1	-1,41	2,58	9,52
	Yok	231	67,9	-1,13	2,54	7,87

Bulgular

1. Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlık

Sporcu öğrencilerin çocuk ve ergen psikolojik sağlık ölçeğinden (ÇEPSÖ) almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları Tablo 2’de görülmektedir. Test sonuçları kız ($\bar{x}=46,71 \pm 8,51$) ve erkek öğrencilerin ($\bar{x}=47,37 \pm 8,37$) almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($t=-0.72$, $p>0.05$).

Tablo 2. Cinsiyete Göre ÇEPSÖ Puanların t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	Sd	t	p	
ÇEPSÖ	Kız	157	46,71	338	-0.72	0.61
	Erkek	183	47,37			

2. Yaşa Göre Psikolojik Sağlık

Sporcu öğrencilerin çocuk ve ergen psikolojik sağlık ölçeğinden almış oldukları puanların yaş değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonuçları tablo 3’te görülmektedir. Test sonuçlarına göre öğrencilerin ölçekten almış oldukları puanların yaşa göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir ($F_{3,286}=0.29$, $p>0.05$).

Tablo 3. Yaşa Göre ÇEPSÖ ANOVA Testi Sonuçları

Yaş	15 yaş		16 yaş		17 yaş		F	P	Fark
	Ss	Ort	Ss	ort	Ss	ort			
ÇEPSÖ	8,75	47,90	7,86	47,45	8,73	45,70	1.99	0.14	yok

3. Okul Türüne Göre Psikolojik Sağlık

Sporcu öğrencilerin çocuk ve ergen psikolojik sağlık ölçeğinden (ÇEPSÖ) almış oldukları puanların okul türü değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları Tablo 4’de görülmektedir. Test sonuçları spor lisesi öğrencilerinin ($\bar{x}=48,78 \pm 8,99$) ve diğer liselerdeki sporcu öğrencilerin ($\bar{x}=46,41 \pm 8,13$) almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($t=2.34$, $p>0.05$).

Tablo 4. Okul Türüne Göre ÇEPSÖ Puanların t-Testi Sonuçları

Okul Türü	N	Ort.	Sd	t	p	
ÇEPSÖ	Spor	94	48,78	338	2.34	0.65
	Diğer	246	46,41			

4. Spor Branşına Göre Psikolojik Sağlık

Sporcu öğrencilerin çocuk ve ergen psikolojik sağlık ölçeğinden (ÇEPSÖ) almış oldukları puanların spor branşı değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları Tablo 5'te görülmektedir. Test sonuçları bireysel sporlarda ($\bar{x}=43,03 \pm 11,03$) yer alan sporcu öğrencilerin, takım sporlarında yer alan öğrencilerden ($\bar{x}=47,98 \pm 7,44$) anlamlı olarak daha düşük bir puana sahip olduklarını göstermektedir. ($t=-4.32$, $p<0.00$).

Tablo 5. Spor Branşına Göre ÇEPSÖ Puanların t-Testi Sonuçları

Spor Branşı	N	Ort.	Sd	t	p	
ÇEPSÖ	Bireysel	63	43,03	338	-4.31	0.00
	Takım	277	47,98			

Tartışma ve Sonuç

Sporcu öğrencilerin psikolojik sağlıklarının bazı değişkenler açısından analiz edildiği bu çalışmada cinsiyet, yaş ve okul türü (spor lisesi ve diğer liseler) değişkenleri açısından herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Ancak spor branşı değişkeni açısından yapılan t- testi sonuçları takım sporlarında yer alan öğrencilerin çocuk ve ergenler için psikolojik sağlık ölçeğinden almış oldukları puanların bireysel branşlarda faaliyet gösteren öğrencilere oranla anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Günümüzde pek çok ulusal (Millî Eğitim Bakanlığı, 2005, 2016) ve uluslararası (D-SÖ, 2010; OECD, 2013) kuruluş gençlerin yaşadığı fiziksel ve psikososyal sorunlarla etkin mücadelede spora katılımın pozitif bir role sahip olduğunu belirtmekte ve aktif yaşama uyum sağlanması için pek çok program uygulamaktadır. Bu çalışmada da doğal olarak spora katılan sporcu öğrencilerin okulla birlikte kariyerlerini sürdürmeleri noktasında bir destekleyici etmen olarak düşünülen psikolojik sağlık durumu incelenmiştir. Öğrencilerin bu durumu sürdürmeleri istedik bir davranıştır. Sarkar ve Fretcher (2014) Sporcularda psikolojik dayanıklılık: Stresörlerin ve koruyucu faktörlerin araştırılması adlı çalışmasında sporda psikolojik sağlığı iyi düzeyde olan sporcuların deneyimledikleri baskılara dayanmak için, bir dizi zihinsel özelliklerini daha iyi kullanabildiklerini belirtmişlerdir (Sarkar & Fletcher, 2014). Bu durum mevcut araştırmanın gerçekleştirilmesi açısından önemlidir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında takım sporlarında faaliyet gösteren sporcuların bireysel sporculara oranla ölçekte anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu durum takım sporlarında yer alan sporcuların takım üyeleri ile kurmuş olduğu pozitif ilişkiler ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile açıklanabilir. Bu sonuca dayalı olarak bireysel branşlarda yer alan sporcuların psikolojik destek alabilecek imkanlara sahip olması bu çalışmanın önerilerinden biridir. Earvolino-Ramirez (2007) Psikolojik sağlıkla

ilgili gerçekleştirmiş olduğu bir kavram analizi çalışmasında sosyal desteğin psikolojik sağlamlık açısından destekleyici bir rol üstlendiğini takım üyeleriyle kurulan iletişimin bireylerin kendilerini sağlık ve psikolojik yönden daha dirençli hissetmelerine yardımcı olabileceğini belirtmiştir (Earvolino-Ramirez, 2007). Bireysel ve takım sporcularının mental iyi oluşlarını inceleyen bir başka çalışmada (Tekkurşun-Demir, Namli, Hazar, Türkeli, & Cicioğlu, 2018) ise daha üst yaş grubu olarak kabul edilebilecek üniversiteli sporcu öğrencilerden elde edilen sonuçların mevcut araştırma tarafından desteklenemeyeceği söylenebilir. Mevcut çalışmada cinsiyet yaş ve okul türü değişkenleri açısından anlamlı farklılığa ulaşılmamış olsada gelecekte daha geniş örneklem gruplarının dahil olduğu çalışmalar planlanarak bu değişkenlerinde psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisi derinlemesine olarak incelenebilir.

Kaynakça

- Akın, S., Kalkavan, A., & Gülaç, M. (2016). Okullararası Müsabakalara Katılan 10-11 Yaş Grubu Sporcu Çocuklar ile Spor Yapmayan Çocukların Temel Motor Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21–32.
- Alemdağ, C., Alemdağ, S., & Özkara, A. B. (2018). The Analysis of Sports High School Students' Learning Styles in Terms of Overall Academic Success. *TED Eğitim ve Bilim*, 43(194).
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(1), 1–12.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. *Pegem Akademi*.
- Çelik, A., & Şahin, B. (2013). Sports and Child Development. *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, 6(1), 467–478.
- Cooper, A. R., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Page, A. S., & Froberg, K. (2005). Physical Activity Levels of Children Who Walk, Cycle, or Are Driven to School. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(3), 179–184.
- DSÖ. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73–82.
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F., & Pala, A. (2016). Spor Lisesi Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(44).
- Liebenberg, L., Ungar, M., & LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: a brief measure of resilience. *Canadian journal of public health = Revue canadienne de sante publique*, 104(2), e131-5.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(04), 425–444.
- Millî Eğitim Bakanlığı. Millî Eğitim Bakanlığı Spor Liseleri Yönetmeliği, Resmi Gazete (2005). Türkiye.

Lise Düzeyindeki Sporcu Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi

- Millî Eğitim Bakanlığı. Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği, Pub. L. No. 29871 (2016). Türkiye.
- OECD. (2013). “Physical activity among children”, in *Health at a Glance 2013: OECD Indicators*. Paris.
- Reich, J. W., Zautra, A., & Hall, J. S. (2010). *Handbook of adult resilience*. Guilford Press.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1–16.
- Süt, M. A. (2014). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Spor Yapma Düzeylerine Göre Sosyal Beceri Özelliklerinin Karşılaştırılması (Gaziantep İli Örneği)*. Ondokuz mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Tekkurşun-Demir, G., Namli, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve Takım Sporcularının Karar Verme Stilleri ve Mental İyi Oluş Düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176–191.
- Unesco. (2014). *World-wide Survey of School Physical Education*. Paris.
- World Health Organization. (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva.
- World Health Organization. (2018). *Health Situation in the European Region*. Geneva.