



Spor Lisesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi

“An Investigation of Psychological Resilience, Perceived Social Support and Life Satisfaction Levels Among Sports High School Students”

Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN¹ & Volkan DEMİR²

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Tarihçe

Yayın Geliş Tarihi: 6 Kasım 2024
Kabul Tarihi: 16 Aralık 2024
Online Yayın Tarihi: 27 Aralık 2024

DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.65>

Yazarlarla İletişim

1- (Sorumlu Yazar) Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, Erzincan, TÜRKİYE.

e-mail: ycakmak@erzincan.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0001-7131-42592>

2- Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan, TÜRKİYE.

e-mail: vlkndmr1900@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-7904-5636>

Yazar Katkıları

Tüm yazarlar çalışmanın konseptine ve tasarımına katkıda bulundu.

Finansman

Bu çalışma herhangi bir kurum/kuruluştan maddi destek almadı.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ediyorlar.

Şeffaflık

Yazarlar, çalışmada hiçbir hayati özelliğin ihmal edilmediğini, dürüst, doğru ve şeffaf bir anlatım ile raporlandığını ve herhangi bir tutarsızlık olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik

Bu çalışmada bilimsel etik kriterlerine uyulmuştur.

Referans Gösterimi

Çakmak Yıldızhan, Y., & Demir, V. (2024). Spor Lisesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, *Anatolia Sport Research*, 5(3): 10-21.

Copyright © 2024 by Anatolia Sport Research

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metod: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu Erzincan Spor Lisesinde öğrenim gören (159 erkek 84 kadın) 243 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu,” “Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekler katılımcılara “Google Formlar” aracılığı ile oluşturulan link üzerinden doldurtulmuştur. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, korelasyon, Regresyon, Bağımsız Gruplar t-Testi, One Way Anova, gruplar arasında fark bulunması halinde Post Hoc Çoklu karşılaştırma testlerinden “Bonferroni” testi uygulanmıştır. Sonuçlar .05 düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, erkek öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin kadın öğrencilerden yüksek olduğu; spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumlarının yapılan spor türüne göre farklılaşmadığı, algılanan sosyal desteğin özel bir kişi boyutunda ise takım sporu yapanların bireysel spor yapanlardan yüksek olduğu, öğrencilerin algılanan sosyal destek ve alt boyutlarının gelir durumuna göre farklılaşmadığı, gelir düzeyi orta olan öğrencilerin gelir düzeyi düşük olan öğrencilerden psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Psikolojik sağlamlık, yaşam doyum ve algılanan sosyal destek arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu, psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın %31’ini açıkladığı belirlenmiştir. Spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve algılanan sosyal destekleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Sosyal Destek, Spor Lisesi, Yaşam Doyum.

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to examine the relationship between psychological resilience, perceived social support, and life satisfaction levels among sports high school students.

Material and Method: This research uses a relational screening model, a quantitative research method. The research group consists of 243 students (159 male and 84 female) studying at Erzincan Sports High School. Data collection tools used in the study include the "Personal Information Form," the "Psychological Resilience Scale," the "Life Satisfaction Scale," and the "Perceived Social Support Scale." The scales were administered to participants via a link created using "Google Forms." Descriptive statistics, correlation, regression, independent samples t-test, One-Way ANOVA, and, in cases where differences were found between groups, the "Bonferroni" post hoc multiple comparison test were applied in the data analysis. The results were evaluated at the .05 significance level.

Results: It was found that psychological resilience and the multidimensional levels of perceived social support among sports high school students did not differ according to gender. Male students had higher life satisfaction levels compared to female students. Psychological resilience and life satisfaction did not vary based on the type of sport practiced. However, in the specific person dimension of perceived social support, those who practiced team sports had higher levels of perceived support than those who practiced individual sports. The perceived social support and its sub-dimensions did not differ based on income status. Students with medium income levels had higher psychological resilience compared to those with low-income levels.

Conclusions: A moderate level of relationship was found between psychological resilience, life satisfaction, and perceived social support. It was determined that psychological resilience and perceived social support are significant predictors of life satisfaction, explaining 31% of the total variance. As the psychological resilience levels and perceived social support of sports high school students increase, their life satisfaction also tends to increase.

Keywords: Life Satisfaction, Psychological Resilience, Social Support, Sports High School.

GİRİŞ

Bireyin psikolojik olarak dengeli ve sağlıklı bir gelişim süreci göstermesi, pozitif psikoloji kavramlarına olan ilgiyi her geçen gün artırmaktadır. Pozitif psikoloji, hangi durumların insanları rahatsız ettiğinden çok hangi durumların insanları sağlıklı hissettirdiğine odaklanmaktadır. Bu çerçevede, bireylerin psikolojik becerilerinin geliştirilmesi gerek günlük yaşamda gerekse sportif performansta önemli katkılar sağlamaktadır (Ekinci ve ark., 2023). Özellikle sporun, bireylerin yeteneklerini, becerilerini ve bilgi kapasitelerini olumlu yönde etkileyen bir araç olduğu ifade edilmektedir (Mallı ve ark., 2021). Bu bağlamda, psikolojik sağlık kavramı, pozitif psikoloji içinde kritik bir yer tutmaktadır (Ungar & Perry, 2012). Psikolojik sağlık kavramı, Latince “resiliens” kökünden türemiştir. Kelime anlamı olarak temelini matematik ve fizik bilimlerinden alan bu kavram, bir malzemenin değişikliğe uğradıktan sonra yeniden eski dengesine dönmesi olarak tanımlanmaktadır (Greene, 2002). Bireyin karşılaşmış olduğu olumsuz yaşantılara rağmen sağlıklı şekilde gelişim göstermesi genellikle psikolojik sağlık olarak ele alınmaktadır (Sameroff, 2005). Stewart ve ark. (1997) psikolojik sağlamlığı; önemli değişim, olumsuzluk veya risklerle karşılaştığında bireyin başarılı bir şekilde bunlarla başa çıkabilme yeterliği veya kapasitesi olarak tanımlanmışlardır. Farklı bir bakış açısı ile de psikolojik sağlık, bireyin herhangi bir zorluk veya travma yaşayıp yaşamadığına bakılmaksızın, stresli yaşam olaylarıyla başa çıkabilme yeteneği olarak ele alınmaktadır (Brooks & Goldstein, 2003).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin günlük problemlerin üstesinden kolayca gelebildiği, yaşam kalitelerinin ve psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu ve psikolojik semptom gösterme düzeylerinin daha az olduğu belirlenmiştir (Campbell-Sills ve ark., 2006; Rutter, 2007; Harms ve ark., 2018). Bu noktada psikolojik sağlamlığı etkileyen değişkenlerin ortaya çıkarılması ve yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip kişilerin toplum içerisinde konumlandırılması önem arz etmektedir.

Psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğu bilinen bir diğer kavram ise algılanan sosyal destektir (Warshawski, 2022; Narayanan & Weng Onn, 2016; Jameel ve ark., 2015; Yeşilyaprak ve ark., 2023). Sosyal destek, kişinin ihtiyaç duyduğu desteği, çevresindeki diğer kişilerden sağlamasıdır (Cohen & Syme, 1985). Sosyal desteğin kişilerde aidiyet duygusunu pekiştirmesi ve kişinin içinde bulunduğu çevreye uyum sağlamasını kolaylaştırması sebebiyle yaşam boyu gerekli olduğu düşünülmektedir. Algılanan sosyal destek kişinin öznel değerlendirmesine bağlı olarak aile, çevre, arkadaş gibi sevdiği kişilerin desteğine istediğinde ulaşabileceğine dair inanç ve beklentisidir (Köse, 2006). Algılanan sosyal destek bireyin çevresinde sosyal destek kaynaklarının mevcut olduğuna ve bundan yeterli doyumunu alıp almadığına dair bilişsel çıkarımıdır.

Başta aile olmak üzere sosyal destek kaynaklarından görülen destek, bireylerin genel sağlık durumunu ve yaşam kalitesini olumlu bir biçimde etkilemektedir (Hamaideh ve ark., 2014; Wang ve ark., 2003). Sosyal destek algısının zayıf olması ise bireyin yaşam doyumunu olumsuz bir biçimde etkileyebileceği için öğrencilerinin genel iyilik hallerinin de bu durumdan etkilenmemesi kaçınılmazdır. Yaşam doyumunu, bireylerin hayatının tamamına yönelik yaptıkları öznel değerlendirmeleri kapsayan ve içinde buldukları durum ile beklentilerini karşılaştırmaları sonucunda ulaştıkları memnuniyeti ifade eden bir kavram olarak nitelendirilmektedir (Diener & Lucas, 1999).

Aile, okul, akranlar, toplum ve kültür gibi bağlamsal faktörlerin ergen davranışları üzerindeki rollerini dikkate alan sosyo-ekolojik bir bakış açısının (Bronfenbrenner, 1986) ışığında, ergenlerin gelişim sürecinde çevreden algıladıkları sosyal destek önem kazanmaktadır. Sporcu öğrencilerin gerek sportif bağlamda gerekse de akademik bağlamda farklı rollerinin olması onların daha fazla sorumluluk sahibi olmalarına neden olmaktadır. Bu sorumluluğun bireyin sporu bırakması 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 ve alan yazına katkı sağlayacak bir çalışma olabileceği düşünülebilir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı spor lisesi öğrencilerin psikolojik sağlımlıkları, algılanan sosyal destekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

MATERYAL AND METOD

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri tespit etmek için uygulanan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Christensen ve ark., 2015; Karasar, 2020).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu katılımcıların ana kütlede rastgele seçildiği ve her birimin araştırmaya katılma ihtimalinin eşit olduğu (Tuna, 2016), ek olarak evreni temsil açısından oldukça güçlü olduğu belirtilen (Büyükoztürk ve ark., 2019) “basit rastgele örnekleme yöntemi” ile seçilen Erzincan Spor Lisesinde öğrenim gören (159 erkek 84 kadın) 243 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Erkek	159	65.5
	Kadın	84	34.5
Spor Türü	Takım sporları	153	63.9
	Bireysel sporlar	90	37.1
Gelir Durumu	Düşük	31	12.8
	Orta	183	75.3
	Yüksek	29	11.9
Toplam		243	100

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan sporcuların %65.5'inin erkek, %34.5'inin kadın; %63.9'unun spor türünün takım sporu ve %37.1'inin spor türünün bireysel spor olduğu; %75.3'ünün gelir durumunun orta olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Sağlık Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan, Cinsiyet, Spor Türü ve Gelir Durumlarını belirlemeye yönelik sorulardan oluşan form kullanılmıştır.

Psikolojik Sağlık Ölçeği: Veri toplama aracı olarak Liebenberg ve ark., (2013) tarafından geliştirilen ve Arslan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği” kullanılmıştır. Tek boyut ve 12 maddeden oluşan ölçek 5'li likert biçimindedir. Maddeler “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” arasında derecelendirilmektedir. Bu ölçekten yüksek puan almak psikolojik sağlık düzeyinin yüksek olduğuna işarettir. Ölçeğin cronbach alfa değeri .84, bu çalışmada da .91 olarak belirlenmiştir.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Bu ölçek Zimet ve ark. (1988) tarafından geliştirilmiştir. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Eker ve ark. (2001) gerçekleştirmiştir. Kesinlikle Hayır ve Kesinlikle Evet olarak yedi dereceli biçimde düzenlenmiş likert tipi bir ölçektir. Ölçek, aile, özel kişi ve arkadaşlar olmak üzere üç alt faktörden meydana gelmektedir. 3, 4, 8, 11. maddeler aile desteğini, 6, 7, 9, 12. maddeler arkadaş desteğini ve 1, 2, 5, 10. maddeler de özel bir kişi desteğini ölçmektedir. İç tutarlılık Cronbach alfa değerleri aile alt ölçeği için .85, arkadaş alt ölçeği için .88, özel bir insan alt ölçeği için .92 olarak belirlenmiştir. Bu ölçekten edinilen yüksek puanın algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada da ölçeğin Cronbach alfa değerleri aile alt ölçeği için .94, arkadaş alt ölçeği için .95, özel bir insan alt ölçeği için .91 olarak belirlenmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Yaşam Doyum Ölçeği Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiş tek faktör ve 5 maddeden oluşan bir ölçek şeklinde düzenlenmiş olup bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Dağlı ve Baysal, (2016) tarafından yapılmıştır. Aynı ölçek daha önce Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış haliyle birçok araştırmacı tarafından da çalışmalarda kullanılmıştır. Uyarlanmış yaşam doyumu ölçeğinin güvenirlik çalışması test tekrar test yöntemiyle yapılmış olup Cronbachalpha katsayısı: 0.88 olarak bulunmuştur. Bu açıdan oldukça güvenilir bir ölçek olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında, dil geçerliği için hem İngilizce orijinal ölçek hem de Türkçe'ye uyarlanmış ölçek iki hafta aryla 21 İngilizce öğretmenine, önce İngilizcesi sonra Türkçe hali uygulanmış ve iki ölçek arasında alınan puanların tutarlılığı için pearson momentler çarpım korelasyonu katsayısına bakılmıştır. Korelasyon kat sayısı $r= .92$ ve $p=0,000$ olarak bulunmuştur. Yapı geçerliliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0,869 olarak bulunmuş olup yeterli bir değer olarak saptanmıştır (Dağlı & Baysal, 2016). Yaşam doyumu ölçeği puanlanırken yaşam doyum puanlarına ait medyan değeri 15 puan sınır olarak belirlenmiştir. 15 ve altındaki puanlar düşük yaşam doyumu, 16 ve üzeri puanlar yüksek yaşam doyumu şeklinde yorumlanmıştır (Üçüncü, 2019).

Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri çevrimiçi (online) ortamda toplanmıştır. Google Form'da anket tasarlanırken bütün sorular için doldurulması gerekli seçeneği işaretlendiği için doldurulan formlarda eksik veri olması engellenmiş ve her katılımcının formu bir defa doldurması için gerekli sınırlama koşulu yerine getirilmiştir.

Verilerin Analizi

Bilimsel çalışmalarda istatistiksel analizler uygulanmadan önce bu analizlere dair çeşitli varsayımlar kontrol edilmeli ve hangi varsayımların karşılandığı belirtilmelidir. Bunun sonucunda hangi analiz tekniklerini kullandığını gerekçelendirmelidir (Tozoğlu & Dursun, 2020).

Araştırmada elde edilen veriler için öncelikle uç değerler analizi (mahalonobis, cook) yapılarak çalışma grubundan aşırı şekilde farklılaşan veriler belirlenmeye çalışılmış fakat veri setinde uç değer olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımını belirlemek için tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Daha sonra parametrik testlerin uygunluğu gözden geçirilerek bağımsız iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırmalarında Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve gruplar arasındaki anlamlı fark çıkması durumunda Posthoc çoklu karşılaştırma testlerinden "Bonferroni" değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Veriler

.05 düzeyinde değerlendirilerek analiz sürecindeki bütün işlemler SPSS 25 programı aracılığıyla yapılmıştır. Ölçeklerin dağılımlarına katsayılarına ait bulgular tablo da gösterilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Çarpıklık, Basıklık ve Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı Değerleri

Değişken (n=188)	Min.-Max.	X±Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
ÇGPS	12.00-60.00	47.92±9.93	-1.523	2.898	.910
YD	5.00-25.00	16.20±5.23	-.112	-.706	.871
ASD-Aile	4.00-28.00	21.63±8.61	-1.008	-.624	.940
ASD-Arkadaş	4.00-28.00	19.10±9.49	-.508	-1.398	.952
ASD-Özel Kişi	4.00-28.00	20.13±9.01	-.699	-1.123	.919
ASD Toplam	12.00-84.00	60.88±24.65	-.791	-.832	.960

ÇGPS: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık, YD: Yaşam Doyumu, ASD: Algılanan Sosyal Destek

Tablo 2'ye göre spor lisesi öğrencilerinin çocuk ve genç psikolojik sağlamlılık ortalamasının 47.92, yaşam doyumu düzeylerinin 16.20, algılanan sosyal destek alt boyutlarından aile ortalamalarının 21.63, arkadaş ortalamalarının 19.10, özel kişi ortalamalarının 20.13 ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalamalarının 60.88 olduğu görülmektedir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach alfa katsayılarının .871 ile .96 arasındadır. Cronbach Alpha katsayılarının 0.600 ile 0.799 arasında olması ölçeğin oldukça güvenilir, 0.800 ile 1.000 arasında olması ise ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Şimşek, 2007). Ayrıca ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 değerleri arasında olması araştırma verilerinin normal dağılımda olduğunu göstermektedir (Kalaycı, 2018). Yukarıdaki tabloda belirtilen değerlerin uygun aralıklarda olduğu ve verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabilmesi görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu ve Algılanan Sosyal Desteklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
ÇGPSÖ-12	Kadın	84	46.39	9.486	-1.750	.081
	Erkek	159	48.72	10.104		
Yaşam Doyumu	Kadın	84	14.83	4.826	-3.013	.003**
	Erkek	159	16.92	5.306		
ÇBASDÖ-Aile	Kadın	84	20.76	8.959	-1.147	.253
	Erkek	159	22.09	8.425		
ÇBASDÖ-Arkadaş	Kadın	84	18.08	9.276	-1.223	.223
	Erkek	159	19.64	9.590		
ÇBASDÖ-Özel Kişi	Kadın	84	19.84	8.811	-.370	.712
	Erkek	159	20.29	9.139		
ÇBASDÖ	Kadın	84	58.69	23.517	-1.007	.315
	Erkek	159	62.03	25.226		

*p<.05

Tablo 3'e göre spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ile alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı, erkek öğrencilerin (X:16.92) yaşam doyumu ortalamalarının kadın öğrencilerin ortalamalarından (X:14.83) yüksek olduğu tespit edilmiştir (t=-3.013, p>.05).

Tablo 4. Katılımcıların Psikolojik Sağlık, Yaşam Doymu ve Algılanan Sosyal Desteklerinin Yaptıkları Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
ÇGPSÖ-12	Bireysel	90	46.88	11.826	-1.149	.253
	Takım	153	48.52	8.622		
Yaşam Doymu	Bireysel	90	15.98	5.585	-.485	.628
	Takım	153	16.32	5.026		
ÇBASDÖ-Aile	Bireysel	90	20.38	9.319	-1.673	.096
	Takım	153	22.36	8.121		
ÇBASDÖ-Arkadaş	Bireysel	90	18.80	10.026	-.386	.700
	Takım	153	19.28	9.194		
ÇBASDÖ-Özel Kişi	Bireysel	90	18.62	9.570	-1.969	.051*
	Takım	153	21.03	8.573		
ÇBASDÖ	Bireysel	90	57.81	26.821	-1.437	.153
	Takım	153	62.68	23.183		

*p<.05

Tablo 4'e göre spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlık, yaşam doymu ve algılanan sosyal desteklerinin yaptıkları spor türüne göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda, psikolojik sağlık ve yaşam doymularının gruplar arasında (bireysel-takım) istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05). Çok boyutlu algılanan sosyal desteğin özel kişi boyutunda ise takım sporu yapanların (X:21.03) bireysel spor yapanlardan (X:18.62) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir (t=1.969, p<.05). Ayrıca aile ve arkadaş boyutları ile ölçek toplam ortalamalarında da gruplar arasında istatistiksel açıdan bir fark görülemediği (p>.05).

Tablo 5. Katılımcıların Psikolojik Sağlık, Yaşam Doymu ve Algılanan Sosyal Desteklerinin Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gelir	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
ÇGPSÖ-12	Düşük (1)	31	43.03	9.314	4.664	.010	2>1
	Orta (2)	183	48.81	8.368			
	Yüksek (3)	29	47.48	16.539			
Yaşam Doymu	Düşük (1)	31	13.51	.899	5.050	.007	2>1 3>1
	Orta (2)	183	16.50	.371			
	Yüksek (3)	29	17.17	1.108			
ÇBASDÖ-Aile	Düşük (1)	31	19.96	8.975	2.528	.082	-
	Orta (2)	183	21.42	8.683			
	Yüksek (3)	29	24.72	7.230			
ÇBASDÖ-Arkadaş	Düşük (1)	31	16.96	9.093	1.351	.261	-
	Orta (2)	183	19.17	9.596			
	Yüksek (3)	29	20.96	9.108			
ÇBASDÖ-Özel Kişi	Düşük (1)	31	18.64	9.228	1.947	.145	-
	Orta (2)	183	19.93	9.115			
	Yüksek (3)	29	23.00	7.699			
ÇBASDÖ	Düşük (1)	31	55.58	23.464	2.211	.112	-
	Orta (2)	183	60.54	25.021			
	Yüksek (3)	29	68.68	22.320			

*p<.05

Araştırmada spor lisesi öğrencilerin psikolojik sağlık, yaşam doymu ve algılanan sosyal destek ortalamalarını gelir durumlarına göre karşılaştırmak için ANOVA testi uygulanmıştır.

Tablo 5 incelendiğinde spor lisesi öğrencilerin algılanan sosyal destek ve alt boyutlarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05). Öğrencilerin psikolojik sağlıklarında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (F:4.664;

$p < .05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Post Hoc Çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni sonuçlarına göre; gelir düzeyi orta olanların (X:48.81) psikolojik sağlamlılık düzeylerinin gelir düzeyi düşük olanların (X:43.03) psikolojik sağlamlılık düzeylerinden istatistiksel olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yaşam doyumunda da benzer şekilde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (F: 5.050; $p < .05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Post Hoc Çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni sonuçlarına göre; gelir düzeyi orta (X:16.50) ve yüksek (X:17.17) olan spor lisesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin (X:13.51) yaşam doyumlarından istatistiksel olarak yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu ve Algılanan Sosyal Destekleri Arasındaki İlişki

n=243		ÇGPSÖ-12	Yaşam Doyumu	ÇBASDÖ
ÇGPSÖ-12	r	1		
	p			
Yaşam Doyumu	r	.546	1	
	p	.000*		
ÇBASDÖ	r	.452	.375	1
	p	.000*	.000*	

* $p < .05$

Araştırmada spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumları ve algılanan sosyal destekleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 5 incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasında ($r = .546$, $p < .05$) ve algılanan sosyal destek arasında ($r = .452$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı orta düzey pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Yaşam doyumunu ile algılanan sosyal destek arasında da benzer şekilde ($r = .375$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı orta düzey pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumunu Yordayıcılığına İlişkin Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Standard Hata	β	t	p	F	Model (p)	R2	DW
Sabit	2.195	1.376		1.596	.112				
ÇGPSÖ-12	.249	.031	.472	7.907	.000*	56.070	.000	0.318	2.053
ÇBASDÖ	.034	.013	.162	2.705	.007*				

* $p < .05$

Yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=56.070; $p < .05$). Psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir (R2=.318, $p < .05$). Psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek yaşam doyumundaki varyansın %31'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş (β) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem düzeyi olarak sırasıyla psikolojik sağlamlık ($\beta = .472$) ve algılanan sosyal desteğin ($\beta = .162$) yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve yaşam doyum arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmada spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlılık düzeyleri ve çok boyutlu algılana sosyal destek ile alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, yaşam doyumlarında erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir. Özkara ve Özbay (2018) lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile ilgili yaptığı çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Civan (2020) spor lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile ilgili yaptığı çalışmada cinsiyet ile psikolojik sağlamlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Seçer ve Yıldızhan (2020) üniversite öğrencileri ile ilgili yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çekceoğlu (2019) yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak psikolojik sağlamlık düzeylerinde fark olmadığı belirlenmiştir.

Spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları yapılan spor türüne göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Gençoğlu ve Namlı (2020) tarafından yapılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile ilgili çalışmada bireysel ve takım spor türü ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Aynı şekilde Civan (2020) spor lise öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlamlık ile ilgili yaptığı çalışmada bireysel veya takım sporu ile ilgilenen bireylerin psikolojik sağlamlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Benzer şekilde Bayrakdaroğlu, (2014); Soflu ve ark., (2011); Ghaderi, (2012) yapmış oldukları çalışmalarda bireysel ve takım sporcusu olma durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde herhangi bir farklılık belirlenmemiştir.

Ancak çok boyutlu algılanan sosyal desteğin özel bir kişi boyutunda ise takım sporu yapanların bireysel spor yapanlardan anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. Aksoy ve ark. (2018) ortaöğretim kurumlarında okul sporlarına katılan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile ilgili yaptığı çalışmada aileden algılanan sosyal destek puan ortalamalarının takım sporları ile uğraşan öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca aile ve arkadaş boyutları ile ölçek toplam ortalamalarında da gruplar arasında istatistiksel açıdan bir fark görülemediği tespit edilmiştir. Yıldırım (2011) tarafından yapılan araştırmada takım sporları, bireysel spor ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri karşılaştırılmış ve gruplar arasında anlamlı fark gözlenmemiştir.

Araştırmada spor lisesi öğrencilerin algılana sosyal destek ve alt boyutlarının gelir durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde ise gelir düzeyi orta olanların psikolojik sağlamlılık düzeylerinin gelir düzeyi düşük olanların psikolojik sağlamlılık düzeylerinden istatistiksel olarak yüksek olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunda da benzer şekilde anlamlı bir fark olduğu gelir düzeyi orta ve yüksek olan spor lisesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin yaşam doyumlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Güngörmüş ve ark. (2015) yapmış olduğu çalışmada ekonomik durumu iyi olan ailelerin çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin iyi olduğu belirlenmiştir. Hoşoğlu ve ark. (2018) yapmış olduğu çalışmada da aile geliri düşük olan katılımcıların aile durumu orta ve yüksek olanlara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğunu tespit edilmiştir. Benzer şekilde algılanan gelir düzeyine göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu tespit eden birçok çalışma bulunmaktadır (Aydın, 2018; Ağırkan, 2017; Atarbay, 2017; Bektaş & Özben, 2016; Bildirici, 2014; Bindal, 2018; Bonanno ve ark., 2009; Güngörmüş ve ark., 2015; Kayabaş, 2012; Özcan, 2005). Yıldız ve Kahraman (2021) da yaptığı çalışmada gelir durumunu orta ve yüksek algılayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanları maddi durumunu düşük olarak algılayanlardan anlamlı şekilde yüksek olduğunu belirtmiştir. Gelir düzeyi orta ve yüksek olanların yaşam doyumlarının düşük olanların yaşam doyumlarından istatistiksel olarak yüksek olduğu belirlenmiştir. Yıldız ve Kahraman (2021) ailenin gelir durumuna göre öğrencilerin yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ortaya

çıkmiştir. Ancak Cao ve ark. (2011) ve Sözcü (2011) da yaptıkları çalışmada algılanan ekonomik durumun yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılaşmaya yol açmadığını belirtmişlerdir

Araştırmada spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile yaşam doyum ve algılanan sosyal destek düzeylerinde orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu; benzer şekilde öğrencilerin yaşam doyumları ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında orta düzeyde anlam belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik sağlık ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve %31'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Earvolino-Ramirez (2007) psikolojik sağlıkla ilgili gerçekleştirmiş olduğu bir kavram analizi çalışmasında sosyal desteğin psikolojik sağlık açısından destekleyici bir rol üstlendiğini takım üyeleriyle kurulan iletişimin bireylerin kendilerini sağlık ve psikolojik yönden daha dirençli hissetmelerine yardımcı olabileceğini belirtmiştir. Baş ve Yurdabakan (2017) çalışmasında, psikolojik sağlamlığın, öğrencilerin yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Yıldız ve Kahraman (2021) yaptığı çalışmada yaşam doyum ve psikolojik dayanıklılık arasında orta düzey pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Alibekiroğlu (2018) yaptığı çalışmada yaşam doyum ile psikolojik sağlık ile yaşam doyum arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu tespit etmiştir. Durak (2021) araştırmadan elde edilen sonuçlar psikolojik sağlık ile yaşam doyum arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermiştir.

Sonuç olarak bu araştırmada;

- ✓ Spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlılık ve çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, erkek öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin kadın öğrencilerden yüksek olduğu,
- ✓ Spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumlarının yapılan spor türüne göre farklılaşmadığı, algılanan sosyal desteğin özel bir kişi boyutunda ise takım sporu yapanların bireysel spor yapanlardan yüksek olduğu,
- ✓ Spor lisesi öğrencilerin algılanan sosyal destek ve alt boyutlarının gelir durumuna göre farklılaşmadığı, gelir düzeyi orta olan öğrencilerin gelir düzeyi düşük olan öğrencilerden psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu ve benzer şekilde gelir düzeyi orta ve yüksek olan spor lisesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin yaşam doyumlarından yüksek olduğu,
- ✓ Spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlık, yaşam doyum ve algılanan sosyal desteklerinde orta düzeyde bir ilişki olduğu; benzer şekilde öğrencilerin yaşam doyumları ile algılanan sosyal desteklerinde orta düzeyde bir ilişki olduğu,
- ✓ Psikolojik sağlık ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve %31'ini açıkladığı görülmektedir.

Öneriler

- 1- Araştırma sonucunda Erkek öğrencilerin yaşam doyum daha yüksek görülmüştür. Kadın öğrencilerin yaşam doyumunu artırmak amacıyla özel olarak tasarlanmış psikososyal destek programları geliştirilebilir.
- 2- Araştırma sonucunda takım sporları yapan öğrencilerin bireysel spor yapanlara göre algıladıkları sosyal destekleri daha yüksek bulunmuştur. Bireysel spor yapan öğrenciler için sosyal bağları artırıcı faaliyetler düzenlenerek, takım sporlarından alınan faydanın bireysel spor yapanlara da yayılması sağlanabilir.
- 3- Psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve yaşam doyum arasındaki ilişkiler dikkate alınarak, bu üç bileşeni bütünsel olarak ele alan eğitim programları geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Ağırkan, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi.
- Aksoy, E., Özcan, G. & Çoknaz, H. (2018). Ortaöğretim kurumlarında okul sporlarına katılan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 692-698.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F. & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27 (2), 1-17.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(1), 1-12.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Taekwondocuların psikolojik sağlık ve öz anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Bektaş, M., & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240.
- Bildirici, F. (2014). *Özel eğitime gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde aile yükü ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi.
- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlığının (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Bonanno, A. G., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2009). Psychological resilience after disaster: new york city in the aftermath of the september 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17(39), 181-186.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development. *Research perspectives, Developmental Psychology*, 22(6), 723-742.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11(1), 802.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz*. (A. Aypay, Çeviri Editörü). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Civan, M. (2020). *Sporun lise öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi.
- Cohen S., & Syme S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In Cohen S. & Syme S. L. (Eds.) *Social Support and Health*. Academic Press.
- Çekceoğlu, H. (2019). *Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1263.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (213-229). New York: Sage Foundation.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190. <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.
- Eker, D., Arkar, H., & Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1); 17-25.
- Ekinci, H. B., Mallı, A. Y., & Seçer, E. (2024). Investigation of superstitious behavior tendencies of professional football players and coaches. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 301-322.
- Gençoğlu, C. & Namlı, S. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve empati düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi örneği. *Sport Sciences*, 15(3), 33-43.
- Ghaderi, D., & Ghaderi, M. (2012). Survey of the relationship between big five factor, happiness and sport achievement in Iranian athletes. *Annals of Biological Research*, 3(1), 308 - 312.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 6(1), 9-14.

- Greene, R. (2002). *Human behavior theory: A resilience orientation*. R. Greene (Eds.). Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research. Washington, DC: NASW Press.
- Hamaideh, S., Al-Magaireh, D., Abu-Farsakh, B., & Al-Omari, H. (2014). Quality of life, social support, and severity of psychiatric symptoms in Jordanian patients with schizophrenia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21(5), 455–65. pmid:24118684.
- Harms, P. D., Brady, L., Wood, D., & Silard, A. (2018). *Resilience and wellbeing*. Handbook of well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239
- Jameel, S. N., Shah, S. A., & Gainaie, S. A. (2015). Perceived social support and resilience among orphans: A systematic review. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 1-6.
- Kalaycı, Ş. (2018). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (8. Baskı). Ankara: Detay Yayınları.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kayabaş, A. (2012). *Televizyon izleme alışkanlıklarının kişinin kendisini, çevresini ve sıradışı yaşam olaylarını algulamasına ve kabul etmesine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi.
- Köker, S. (1991) *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Köse, E. (2006). *Liseli ergenlerde kişilik ve sosyal desteğin yalnızlığa olan etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Liebenberg, L., Ungar, M.C., & LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: a brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne De Sante Publique*, 104(2); 131-5.
- Mallı, A., Ekinci, H., Seçer, E., Demirel, N., & Şam, C. (2021). Investigation of readiness and expectations of students of sportsscience faculties regarding the e-learning process and their selfefficacy perceptions. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(10).
- Narayanan, S. S., & Weng Onn, A. C. (2016). The influence of perceived social support and self-efficacy on resilience among first year Malaysian students. *Kajian Malaysia: Journal of Malaysian Studies*, 34(2), 1-23.
- Özcan, B. (2005). *Anne babaları boşanmış ve anne babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Özkara A. B., & Özbay, S. (2019). Lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 207-214.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence and coping. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 205-209.
- Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-6.
- Seçer, E., & Yıldızhan, Y. Ç. (2020). The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. *Revista Turismo Estudos e Práticas-RTEP/UERN*, (4), 1-12.
- Soflu, H. G., Esfahani, N., & Assadi, H. (2011). The comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and team athletes in superior league. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2394-2400.
- Sözay, D. (2020). *Lise öğrencilerinde beş faktörlü kişilik özellikleri, pozitif negatif duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Stewart, M., Reid, G.J., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş, temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Tuna, F. (2016). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2020). *Spor bilimlerinde bilimsel araştırma süreci*, Editör; Gökmen, Ö. Spor & Bilim, İstanbul: Efe Akademi Yayınevi, 7-23.
- Ungar, M., & Perry, B. D. (2012). *Violence, trauma, and resilience. Cruel but not unusual: Violence in Canadian families*, 2nd ed. Waterloo, ON, Canada: Wilfrid Laurier University Press, 119-143.
- Uz Baş, D. D. & Yurdabakan, D. D. İ. (2017). Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 202-214.
- Üçüncü, T. (2019). *İstanbul ili beylükdüzü ilçesine bağlı ilk ve ortaokullarda görev yapmakta olan öğretmenlerde iş ve yaşam doyumunun değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Wang, H. H., Wu, S. Z., & Liu, Y. Y. (2003). Association between social support and health outcomes: a meta-analysis. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 19(7), 345-351.
- Warshawski, S. (2022). Academic self-efficacy, resilience and social support among first-year Israeli nursing students learning in online environments during COVID-19 pandemic. *Nurse Education Today*, 110, 105267.

- Yeşilyaprak, T., Özsoy, H., & Korkmaz, F. D. (2023). Covid-19 döneminde cerrahi hemşirelerinin anksiyete, psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 6(1), 18-25.
- Yıldırım, S. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2,111-135.
- Yıldız, A., & Kahraman, S. (2021). Ortaokul öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal duygusal öğrenme becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 23-60.
- Zimet, G., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K.(1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1): 30-41. doi: 10.1207/s15327752jpa5201_2