



**T.C.**  
**KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN**  
**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE HEDEF BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**Hazırlayan**  
**Hikmet ÇEKCEOĞLU**

**Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü**  
**Yüksek Lisans**

**Danışman**  
**Dr.Öğr.Üyesi H.Tolga ESEN**

**KARAMAN – 2019**





**T.C.**  
**KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN**  
**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE HEDEF BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**Hazırlayan**  
**Hikmet ÇEKCEOĞLU**

**Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü**  
**Yüksek Lisans**

**Danışman**  
**Dr.Öğr.Üyesi H.Tolga ESEN**

**KARAMAN – 2019**



## TEZ ONAY SAYFASI FORMU

Doküman No	FR-285
İlk Yayın Tarihi	05.02.2018
Revizyon Tarihi	
Revizyon No	00
Sayfa No	1/1

### SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE HEDEF BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Tezin Kabul Ediliş Tarihi: 14.06.2019

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

Başkan : Doç. Dr. Turhan TOROS

Üye : Dr. Öğr. Üyesi H. Tolga ESEN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ömer ÖZER

İmzası

Bu tez, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 30.05.2019 tarihli ve 24/275 sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü: Doç. Dr. İdris Nebi UYSAL



Hazırlayan

Kalite Sistem Onayı

## ÖNSÖZ

Yaşam, gelişimi ve değişimi içine alan aktif bir süreçtir. Zaman ilerledikçe bireyin yaşamını etkileyen koşullar daha karmaşık bir hal almaya başlar. Çevremiz, içinde bulunduğumuz ortam ve etkileşim içinde olunan insanlar değişir. Bu süreç içerisinde gelişimi olumsuz etkileyecek çok fazla durumla karşılaşılabilir. Özellikle gelişimin en sorunlu dönemi olan ergenlik dönemi, durumu daha zor bir hale getirir. Tüm bu sorunları önceden tahmin edip bunlara önlem alamayabiliriz; ancak bireyin olumsuz durumlarda, uyumlarını sürdürmelerini olumlu etkileyecek etkenlerin araştırılması ve geliştirilmesi mümkündür.

Araştırmanın amacı, lisede öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlık ve hedef bağlılık düzeylerinin, spor yapma, cinsiyet ve yaş açısından incelenmesidir.

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde ve yüksek lisans süresince desteğini her zaman yanımda hissettiğim değerli hocam ve danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Tolga ESEN'e tüm kalbimle teşekkür ediyorum.

Yine çalışmamda konu, kaynak ve yöntem açısından sürekli yardımda bulunarak yol gösteren çok kıymetli dostum, abim, öğretim görevlisi Erkan BİNGÖL'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Araştırmaya katılan tüm öğrencilere ve araştırmanın uygulaması sırasında bana destek olan tüm idari personel ve meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Ve çok kıymetli annem, babam, ablalarım... Bugüne kadar yanımda durdukları, bana destek oldukları, sevgi, sabır ve anlayışlarını benden eksik etmedikleri için; sizlere bir teşekkürden çok daha fazlasını borçluyum.

## ÖZET

Araştırmanın amacı, lisede öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılık düzeylerinin, spor yapma, cinsiyet ve yaş açısından incelenmesidir.

Araştırmaya Karaman ilinde öğrenim gören ortalaması  $16,50 \pm 1,14$  olan toplam 710 lise öğrencisi (285 kadın ve 425 erkek) katılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgi Formu” ile Liebenberg ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen Arslan (2015) tarafından uyarlanan “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, Hollenbeck, Williams ve Klein (1989) tarafından geliştirilen, Şenel ve Yıldız (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan hedef bağlılık ölçeği kullanılmıştır.

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistiklere ait aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS), frekans (N) ve yüzde (%), minimum ve maksimum değerleri verilmiştir. Birden fazla bağımlı değişken ile birden fazla bağımsız grup karşılaştırmaları için manova testi kullanılmıştır.

Sonuç olarak; hedef bağlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Ayrıca, spor yapma değişkeni açısından psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Sağlamlık, Hedef Bağlılık, Spor, Hedef, Ergen

## ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate resilience and goal commitment levels of High School students according to their sport, gender and age.

Totally, 710 students (285 women and 425 men) attending High Schools in Karaman and whose average ages are between  $16,50 \pm 1,14$  have joined this research.

“Personal Information Form” and “Resilience Scale for Children and Adolescents” developed by Liebenberg and friends (2012), adapted by Arslan (2015), and Goal Commitment Scale revised by Klein, Hollenbeck and Wright (2001) to 5 items and adapted to Turkish by Şenel and Yıldız (2016) are used for data collection devices.

Minimum and maximum rates of Arithmetic Mean (X), Standart Deviation (SS), Frequency, and Percentage (%) related to Descriptive Statistics are given for analyzing the acquired data. Manova test used for comparisions of multiple dependent variables with multiple independent groups.

In conclusion, reasonable statistical differences between Goal Commitment and Gender are detected ( $p>0.05$ ). Furthermore, no statistical reasonable differences in terms of doing sport variable between resilience adn goal commitment lelves are detected ( $p>0,05$ ).

**Key Words:** Resilience, Goal Commitment, Sport, Goal, Adolescents

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iv</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>I. BÖLÜM</b> .....	<b>6</b>
<b>KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>6</b>
1.1. Psikolojik Sağamlık (Kavramı) .....	6
1.1.1. Psikolojik Sağamlık Araştırmalarındaki Olumlu Sonuçlar .....	11
1.1.2. Psikolojik Sağamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri .....	13
1.1.3. Psikolojik Sağamlığı Etkileyen Faktörler .....	15
1.1.3.1. Risk Faktörleri .....	15
1.1.3.1.1. Bireysel Risk Faktörleri .....	16
1.1.3.1.2. Ailesel Risk Faktörleri .....	17
1.1.3.1.3. Çevresel Risk Faktörleri .....	17
1.1.3.2. Koruyucu Faktörler .....	18
1.1.3.2.1. Bireysel koruyucu Faktörler .....	19
1.1.3.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörler.....	20
1.1.3.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler .....	20
1.2. Hedef Bağlılık.....	21



1.2.1. Hedef Bağlılığının Belirleyicileri.....	23
1.2.2. Hedef Yönelimi.....	24
<b>II. BÖLÜM.....</b>	<b>27</b>
<b>2. YÖNTEM.....</b>	<b>27</b>
2.1. Araştırmanın Modeli.....	27
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	27
2.3. Veri Toplama Araçları.....	28
2.4. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	28
2.5. Hedef Bağlılık Ölçeği.....	29
2.6. Verilerin Analizi.....	30
2.7. Varsayımlar.....	30
<b>BULGULAR.....</b>	<b>33</b>
<b>SONUÇ ve TARTIŞMA.....</b>	<b>39</b>
<b>ÖNERİLER.....</b>	<b>46</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>47</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>65</b>
<b>EK-A: Kişisel Bilgi Formu.....</b>	<b>66</b>
<b>EK-B: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....</b>	<b>67</b>
<b>EK-C: Hedef Bağlılık Ölçeği.....</b>	<b>68</b>
<b>EK-D: Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından verilen izin belgesi.....</b>	<b>69</b>
<b>EK-F: Araştırma Okul Listesi.....</b>	<b>70</b>

**KISALTMALAR LİSTESİ**

**X** : Aritmetik ortalama

**SS** : Standart sapma

**%** : Yüzde

**N** : Frekans

**PS** : Psikolojik sağlamlık

**HB** : Hedef bağlılık

**TABLULAR LİSTESİ**

<b>Tablo 1. Skewness- Kurtosis Değerleri.....</b>	<b>31</b>
<b>Tablo 2. Levene's Test Değerleri.....</b>	<b>31</b>
<b>Tablo 3. Box's Test Değerleri .....</b>	<b>32</b>
<b>Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı.....</b>	<b>33</b>
<b>Tablo 5. Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Değişkenine Göre Dağılımı.....</b>	<b>33</b>
<b>Tablo 6. Katılımcıların Aile Gelir Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı .....</b>	<b>34</b>
<b>Tablo 7. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı.....</b>	<b>34</b>
<b>Tablo 8. Bonferonni Takip Testi Yaş Karşılaştırma Tablosu .....</b>	<b>35</b>
<b>Tablo 9. Manova Tablosu .....</b>	<b>36</b>
<b>Tablo 10. Ana Etkiler Tablosu .....</b>	<b>37</b>

## GİRİŞ

Spor, günümüz dünyasında toplumların önemli parçalarından biri haline gelmiştir. Birçok insan aktif ya da dolaylı olarak spor yapmakta, sportif etkinliklere katılmakta veya spor olaylarını takip etmektedir (Li ve ark., 2001).

Tekin (2009) sporu, aktif olarak yapanlar açısından yarışma, galip gelmeye yönelik, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba, izleyiciler bakımından ise spor yapma isteği uyandıran heyecan verici bir süreç içerisinde olduğunda, anatomi, psikoloji ve sosyoloji gibi bilim dallarının da etkisi ile gelişen bir bilimsel olgu olarak açıklamaktadır.

Sporun kişilik gelişimiyle olan ilişkisine bakıldığında, bireylerin ilgilendiği spor dallarının bireyin kişilik gelişimi üzerinde etkisi olduğu söylenmektedir. Spor dallarının türü, içerisinde bulundurduğu bazı psikolojik özellikleri (bireysel mücadele, takım ruhu, konsantrasyon ve motivasyon vb.) nedeniyle bireylerin psikolojik ve duygusal durumunu farklı şekillerde etkileyebilir. Örnek vermek gerekirse takım sporu ile ilgilenen kişiler ile bireysel spor dalları ile ilgilenen kişilerin psikolojik ve duygusal özellikleri yaptıkları spor dalının içeriğine göre birbirlerinden farklı olabilir (Salar ve ark., 2012).

**Psikolojik Sağlık:** Psikolojik sağlık kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde son yıllarda çok sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalara bakıldığında psikolojik sağlık kavramının birbirinden farklı şekillerde tanımlandığı dikkati çekmektedir. Aslında psikolojik sağlık kavramının, birbirinden çok farklı tanımlanmasının sebebi araştırmacıların farklılığı değil bireylerin psikolojik sağlamlığının farklı durumlar ve

farklı tepkiler sonucu değişmesidir. Her bireyin psikolojik durumunun kişiye özgü olmasından dolayı her kişinin psikolojik sağlıklı düzeyinde de farklılıklar görölmektedir. Çünkü her birey, stres ve stresörler karşısında kendine özgü bir tepki vermektedir. Kişilerin farklı tepki ve davranış sergilemelerine neden olan, çevre yaşantıları ile etkileşen bireysel özellikler ve becerileridir. Belli zaman aralıklarında, stres ve stresin tüm faktörleriyle, daha iyi başa çıkabilen kişiler vardır. Bu kişiler, “psikolojik sağlıklı yüksek kişiler” olarak tanımlanır (Tusaie-Mumford, 2001).

Psikolojik sağlıklı teorisi, psikolojik sağlıklı kavramını bireylerin zorlu yaşam tecrübelerine karşı pozitif adaptasyon gösterdiği dinamik bir süreç olarak tanımlamaktadır. Ancak bu psikolojik sağlıklı terimi bireyin kişilik özelliği ya da bireyin niteliğini temsil ettiği anlamına gelmemektedir (Luthar ve ark., 2000; Masten ve Garnezy, 1985; Rutter, 2005,).

Masten ve Obradoviç (2006), psikolojik sağlıklı, bireyin zorluklara ve sıkıntılara karşı koyabilen psikolojik koruyucu faktörlerin bulunması gerektiğini dile getirmiştir. Bu koruyucu faktörler, zorlukların etkisini hafifleten ya da ortadan tamamen kaldıran, yeterliklerini geliştiren durumlar olarak tanımlamaktadır.

Bir başka araştırmacıya göre psikolojik sağlıklı zorlu deneyimlerle karşı karşıya geldiğinde onlara güçlü bir şekilde karşı koyan ve bu durumlar karşısında dayanıklı olmayı sağlayan bir süreçtir (Walsh, 2006).

İnsanların yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri, yaşamı boyunca farklı gelişim dönemlerinde gelişimsel sorumluluklarını yerine getirebilmeleri ve sosyal rollerine

uygun davranabilmesi, olumlu ve sağlıklı bir kişilik ve benlik gelişimi ile açıklanabilir. Birey, hayatı boyunca alışlagelmiş düzenini bozan ve yaşamını olumsuz etkileyen birçok yaşamsal olayla karşı karşıya kalmaktadır. Bireyin üstesinden gelmek zorunda kaldığı bu durumlarla ilgili olarak geliştirdiği farklı işlevsel ve işlevsel olmayan davranış mekanizmaları vardır. Bu davranış mekanizmalarını aktif olarak kullanabilme ve yaşamın karşılaştığı zorluklara uygun adaptasyonlar sağlama, zorluklarla mücadele edebilme gücü olarak ifade edilmektedir ( Bolat, 2013).

**Hedef Bağlılık:** Hedef zaman içerisinde belli bir yeterliğe ulaşma, hedef bağlılığı ise hedefe ulaşmadaki kararlılığı ifade etmektedir (Locke ve Ark., 1988; Locke ve Latham, 2002). Zorlu bir hedef söz konusu olduğunda hedefine bağlı bireylerin öğrenme görevi için belirlediği çok değişkenli profiller olarak tarif edilmektedir (Pieschl ve ark., 2013). Klein ve ark, (1999) hedef bağlılığının en temel sonucunun hedef zorluğu ve performans arasındaki ilişkiyi sağlaması olduğunu belirtmiştir. Araştırmacı hedefine bağlı olan kişilerin diğerlerine göre daha yüksek performans ortaya koyduklarını belirterek hedef bağlılığının önemi ortaya konmuştur.

Kişisel hedeflere olan bağlılıktaki farklılıklardan dolayı iki birey aynı hedefe birbirinden farklı tutumlar sergileyebilir (Wright ve ark., 1994), her bireyin kendi kişisel hedeflerine eşit derecede bağlı olması söylenemez (Locke ve Latham, 1990). Bu durumun hedef bağlılığındaki bireysel farklılığı ortaya koyar nitelikte olduğu söylenebilir.

## **Araştırmanın Önemi ve Amacı**

Alanyazında yapılan taramalarda; psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılık ile ilgili sporcuları konu edinen araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bunun yanında, lise öğrencilerinin spor yapma değişkeni ile hedef bağlılık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri hakkında elde edilebilecek veriler, gelecek araştırmalara kaynak olabilir, konuyla ilgili çalışan spor bilimcilere, rehber öğretmenleri, antrenörler ve eğitimciler referans bilgi olarak kullanılabilir.

Alandaki boşluk göz önünde bulundurularak, bu araştırmada, lisede öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılık düzeylerinin, spor yapma, cinsiyet ve yaş açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

## **Problem Cümlesi**

Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılık düzeyleri; spor yapma, cinsiyet ve yaş açısından farklılaşmakta mıdır?

## **Alt Problemler**

1. Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin hedef bağlılık puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları, yaş açısından farklılaşmakta mıdır?

4. Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin hedef bağıllık puanları, yaş açısından farklılaşmakta mıdır?
5. Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları, cinsiyet açısından farklılaşmakta mıdır?
6. Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin hedef bağıllık puanları, cinsiyet açısından farklılaşmakta mıdır?

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki şekilde maddeleşmiştir.

- Araştırma spor yapan (lisanslı olarak) ve spor yapmayan, Karaman İli merkez ilçesinde öğrenim gören lise öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının ölçüm gücü ve ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

### **Sayıtlar (varsayımlar)**

Bu araştırmanın dayandığı temel sayıtlar şunlardır:

- Araştırmaya katılan tüm öğrenciler, araştırma sorularını dikkatlice okumuşlar, anlamışlar ve içtenlikle yanıtlamışlardır.
- Araştırmada kullanılan ölçekler, ölçmek istenilen psikolojik sağlamlık ve hedef bağıllık düzeylerini ölçme yeterliliğine sahiptir.



## I. BÖLÜM

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 1.1. Psikolojik Sağlamlık (Kavramı)

Farklı disiplinlerde karşımıza çıkan resilience (psikolojik sağlamlık ) Latince ‘resilire’ kökünden gelmektedir. Anlam olarak ise; “bir maddenin elastiki olması ve kolayca eski haline geri dönebilmesini” ifade etmektedir (Greene, 2002).

Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde ‘resilience’ kavramı değişik isimlerde ve tanımlarda geçmiştir. Türkiye’de yapılan araştırmaları taradığımızda “resilience” kelimesinin Türkçe karşılığı olarak bazı araştırmalarda “psikolojik sağlamlık” (Kararırmak, 2007; Aydın, 2010) teriminin kullanıldığı görülmektedir. Yine başka çalışmalarda yılmazlık (Öğülmüş, 2001;Özcan, 2005;Gürgan, 2006) ve kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) ifadelerinin kullanıldığı görülmektedir.

İkinci Dünya Savaşından sonraki dönemde psikoloji bilimi, insanın negatif ve hastalıklı yönlerini temel alan iyileştirmeye yönelik çalışmalar yapan bir bilim dalı haline gelmiştir; bu temelde insanların güçlü yanlarını göz ardı etmiş ve daha çok problemler üzerine odaklanmıştır (Sligman, 2002).

Doksanlı yıllardan sonra ise, insanın olumlu yönlerini ve güçlü özelliklerini araştıran, insanın organizmasına ve çevresine olumlu etkiler sağlayacak tarzdaki işlevselliklerini açığa çıkaran yeni bir psikoloji yaklaşımı ortaya çıkmıştır (Linley ve ark.,

2006). Bu yaklaşım; insanın aksayan yönleri, patolejiler ya da bireyin eksik yönlerine yoğunlaşmak yerine bireyi daha güçlü kılan özellikleri ve bireyin kapasitesini artırma üzerine yoğunlaşan, kişilerin bu güçlü yönlerini geliştirmenin sağlığını korumada ve uyum bozukluklarını ortadan kaldırmada etkili olan pozitif psikoloji akımıdır (Sligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojiyle benzer özellikler gösteren bireylerin olumsuz yönlerinden daha çok güçlü yönlerinin araştırmaya başlanması beraberinde “psikolojik sağlamlık” (resilience) kavramının doğmasına sebep olmuştur. Psikolojik sağlamlık bir pozitif psikoloji unsurudur.

Psikolojik sağlamlık, beceriler ve hayal kırıklığından, bireyleri güçlüklerle ve zorluklara adapte eden davranış, engellerden veya stresten kurtaran bir yetenektir (Bulthuis, 2008; Kearney, 2010).

Psikolojik sağlamlık, hayat boyunca karşılaşılan sıkıntılara ve stres yaratan olaylara karşın bireyin bu sıkıntılara ve stres yaratan durumlara dayanabilme, karşı koyabilme ve normal yaşantısını sürdürebilme galibiyeti şeklinde tanımlanmıştır (Mandleco ve Peery, 2000).

Benard (1991), psikolojik sağlamlığı insanların yaşamları süresince karşılaştıkları riskli olaylara ve bu olaylara karşı hızlı ve olumlu bir şekilde uyum sağlamaya yarayan koruyucu faktörlerin varlığı şeklinde tanımlamıştır.

Winfield (1991) de psikolojik sağlamlıktan bahsederken bireyin riskli ve rahatsız edici bir durumla karşılaşıldığında davranışını değiştiren, bireyin yaşamında önemli derecede etkisi olan, koruyucu faktörleri bulundurduğundan söz etmektedir.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan ilk çalışmalar 1960’li yıllara kadar dayanmaktadır (Cicchetti, 2010; Masten, 2007; Masten ve Obradovic, 2006). Norman Garnezy, Emmy Werner, Michael Rutter, Arnold Sameroff, Alan Sroufe ve Irving Gottesman gibi araştırmacılar yaptıkları çalışmalarla bu alanda önemli çalışmaları olan araştırmacılarıdır.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili en detaylı boylamsal çalışmalardan biri Werner tarafından yapılmıştır. 1955 yılında Kauai adasında yapılan araştırma 40 yıla yakın devam etmiş ve farklı risk gruplarını barındıran 698 bebek incelenmiştir. Bu ocukların üçte birini doğum öncesi ve sonrası sağlık problemleri yaşamış, eğitim seviyesi düşük ebeveyn tarafından yetiştirilmiş, yoksulluk içinde yaşayan, tek ebeveyn ya da ruhsal hastalıklar yaşayan bir ailede yaşayan çocuklar oluşturmaktadır. Bu farklı risk durumları içinde büyüyen çocukların 2/3 ‘ünde hayatlarının ilk on yılına bakıldığında davranış problemi ve öğrenme güçlüğü belirgin bir şekilde gözlemlenmiş ve 18 yaşına kadar zihinsel engelli tanısı almışlardır. Fakat yine bu riskli grup içinde bulunan ocuktardan 1/3’ünün diğer ocuktardan farklı normal bireyler olduğu saptanmıştır. Bu bireyler akademik olarak başarılı, kendine güvenen, sosyal ilişkileri iyi olan ve ergenlik döneminde herhangi bir öğrenme veya davranış problemi yaşamayan bireylerden oluşmaktadır. Kırk yılı aşkın süren bu çalışma sırasında bu bireyler kanunlar ve düzenlerle ilgili önemli bir sorun yaşamamış ve işsizlik sıkıntısı çekmemişlerdir (Werner, 2005).

Psikolojik sağlamlık, kişinin sahip olduğu ya da sahip olmadığı tek boyutlu bir özellik olarak değerlendirilemez. Bunun yerine, farklı zaman dilimlerinde çocukların başa çıkmasına yardım eden farklı derecelerde birçok beceri ve kaynağa sahip olmaktır (Alvord ve Grados, 2005). Psikolojik sağlamlık, toparlanma gücünde gizli ve bireyin yaşadığı stresli

olaydan önce zaten kendisinde var olan davranış ve yetenek şekillerine geri dönebilme özelliğidir.

Garmezy (1991) de sağlıklı bir süreç olarak tanımlamış ve kişilerin yaşamları boyunca karşılaştıkları olumsuz ve sıkıntılı olaylardan önce kendisinde var olan yetenekler sayesinde davranışlarının sağlıklı olan eski haline dönmesi olarak dile getirmiştir. Psikolojik sağlamlıktan bahsedilebilmesi için bireyin stres yaratan bir durumla karşı karşıya gelmesi ve bu durumlarda ortaya koyduğu rollerin tanımlanmasına gereksinim vardır (Masten ve ark., 1994).

Gentry ve Kobasa (1984), psikolojik sağlamlığı, stresin negatif yönlerini azaltan ve bu yönlerin hastalığa yol açabilecek gerginliğini önleyen bireysel bir özellik olarak tanımlamıştır (Terzi, 2005). Rutter, psikolojik sağlamlık için “etkileşimli bir kavram” ifadesini kullanmaktadır. Bu etkileşim kişinin olumsuz durumlarla karşılaştığında edindiği tecrübe ve bu tecrübelerin sayesinde alınan olumlu sonuçların uyumu olarak ifade etmiştir (Rutter, 2006).

Tusaire ve Dyer’ e (2004) göre psikolojik sağlamlık kavramı fiziksel, ruhsal, zihinsel, sosyal ve ekonomik sorunlar gibi durumlara karşı bireyin adapte olma sürecidir. Psikolojik sağlamlık araştırmaları incelendiğinde, bireylerin karşılaştığı zorluklar ve bu zorluklarla güçlü bir şekilde karşı koymuş kişilere psikolojik olarak sağlam kişiler denmiştir (Masten ve Obradovic, 2007). Ayrıca araştırmalarda, zorlukların ve riskin tanımı yeterli olarak görülmemiş, bunun yanında araştırmalarda ki bireylerin akademik ve sosyal alanlardaki yeterlikleri de belirlenmeye çalışılmıştır (Gürkan, 2006).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerde de bazı beceri ve yeteneklerin olması gerekmektedir. Bu beceri ve yetenekler sayesinde olumsuz ve zorlu durumlarla baş edebilmeli ve bu zorluklara karşı koruyucu faktörler oluşturabilmelidir (Dearden, 2004).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili tanımlara bakıldığında, sağlamlığın iki öğesi dikkat çekmektedir; bunlardan ilki, önemli bir tehditle ya da zorlukla karşı karşıya kalmak ve bundan daha önemli olanı ise bu tehdide ya da zorluğa rağmen ayakta kalabilmek ve uyum sağlayabilmektir (Rutter, 2006).

Psikolojik sağlamlık kavramının ortaya çıktığı yıllarda bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı değişmez bir kişilik özelliği olarak değerlendirmişlerdir. Riskli durumlarda başa edebilen ve gelişimini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilen bu çocuklar “zarar görmez/sağlam çocuklar” olarak değerlendirilmişlerdir (Winders, 2014). Jacelon (1997) alışmasında psikolojik sağlamlığın kimi kaynaklarda gelişimsel bir süreç olarak, bazılarında ise bir kişilik özelliği olarak kabul edildiğini dile getirmiştir. Beauvais ve Oetting (1999) psikolojik sağlamlığı bireysel bir özellik olmakla birlikte sorunlarla başa çıkmada yardımcı olan dışsal faktörlerin varlığından bahsetmektedir. Bu dışsal faktörler hem koruyucu faktörler olabilir hem de psikolojik sağlamlık faktörü olabilir. Günümüzde de araştırmacıların pek çoğu psikolojik sağlamlığı, çocuğun ya da bireyin yapısındaki kişisel bir özellikten ziyade, ocuk ya da bireylerin içinde yaşadığı çevresel etkenlerle olan etkileşimlerin sonucunda meydana gelen dinamik bir süreç olarak kabul etmektedir (Luthar ve Zelazo, 2003).

Psikolojik sağlamlık birden fazla stresöre rağmen başarmayı sağlayan kişisel nitelikleri ve psikolojik sağlamlığın yaş, zaman, yer, kültür ve cinsiyet kadar bireyin içinde

bulunduğu farklı koşullara bağlı olarak da değişebilen bir özellik olduğunu göstermektedir (Gürgan, 2006).

Stewart ve ark. (1997), yaptıkları çalışmalarda psikolojik sağlamlıkla ilgili literatür de yapılan tanımları inceleyerek bu çalışmalar arasında ki benzerlik gösteren maddeler üzerinde durmuş ve bu tanımların benzer noktalarını belli maddeler halinde bir araya getirmişlerdir.

- Psikolojik sağlamlık, kişilerin özellikleriyle vreleri arasındaki karmaşık ve karşılıklı süregelen bir oyundur.
- Psikolojik sağlamlık, başa çıkma yeteneği ile stres arasındaki bir dengeden oluşmaktadır.
- Psikolojik sağlamlık dinamiktir bir süreçtir.
- Psikolojik sağlamlık gelişimseldir.
- Psikolojik sağlamlık yaşam geçişlerinde önemli faktörlerden birisidir.

### **1.1.1. Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarındaki Olumlu Sonuçlar**

Kişilerin yaşamları sırasında karşılarına çıkan olaylara karşı verdiği tepkiler ve bu zaman zarfı içerisinde tecrübe edindikleri gelişimsel ilerlemeler, ileride karşılaşacakları olaylara karşı sergileyeceği olumlu tutum ve davranışları desteklemekte ve bireyin psikolojik olarak sağlam şeklinde tanımlanmasıyla sonuçlanmaktadır (Kumpfer, 1999).

Yapılan birçok araştırmayı inceleyen Gürgan (2006) olumlu sonuçları şu şekilde özetlemiştir.

- Akademik yeterlik
- Olumlu sosyal yeterlik
- Mutlu olma
- Gelişim görevlerinin yerine getirilmesi
- Eğitime devam etme
- Duygusal problemlerin azlığı
- Bireyin yaşına uygun spor yapma
- Suça yönelik davranışlardan uzak durma
- Psikolojik sağlık
- Sosyal yardım çalışmalarına katılma
- Rekreatif etkinliklere katılma
- Kurallara uygun davranışlar
- Arkadaşları tarafından kabul görmek ve yakın arkadaşlık ilişkiler kurmak
- Psiko-sosyal uyum

- Kendini kabul etme
- Yaşam doyumu
- İyilik hali (Gürgan, 2006).

### 1.1.2. Psikolojik Sağlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri

Bazı insanlar doğdukları günden itibaren esnek ve kaygısız bir tavır içindedirler. Bazıları ise, arkadaş canlısı, sosyal etkileşimde rahat ve insanlarla olumlu iletişim kurabilme gibi özelliklerle dünyaya gelmektedir (Connor, 2006). Psikolojik sağlık değişmez bir kişilik özelliği olmayıp, bazı durumlarda ya da olaylarda ortaya çıkan tepki halidir. Birey psikolojik olarak sağlam değilken bile kötü durum ya da olay ile baş ederek güçlü bir duruş gösterebilmektedir. Fakat kişilerin psikolojik sağlık düzeyleri her durumda aynı tepkiyi vermeyebilir. Bireyin yaşam süreci içerisinde karşılaştığı pek çok sorun, duygusal anlamda dengesizliklere sebep olarak kişinin uyum sağlama sürecine direkt olarak etki edebilir. Bu sebeple bazı gelişimsel durumlarda daha yüksek düzeyde bir reaksiyon verirken bazı durumlarda ise düşük düzeyde olabilmektedir (Herrenkohl ve ark., 1994).

Psikolojik olarak sağlam bireylerin ortak özellikleri bir araya getirildiğinde şu şekilde özetlenebilir (Kumpfer, 1999; Benard, 1991; Masten ve Coastworth, 1998).

a) Sosyal yetkinlik; çevresinde kişilerden olumlu tepkiler alabilme, sağlıklı ve pozitif ilişkiler kurabilme yeteneği



- b) Yüksek benlik saygısı
- c) Uyum sağlayıcı karakter
- d) Empati
- e) İyi seviyede zihinsel yeterlilik
- f) Gelecek duygusu
- g) İyimser ve uyumlu olma
- h) Planlama yeteneği
- ı) İletişim ve problem çözme becerileri
- i) İnanç
- j) Mizah
- k) Deneyimleri yapıcı olarak algılama yeteneği
- l) Destekleyici aile ilişkileri
- m) Otonomi

### **1.1.3. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler**

Psikolojik sağlamlığı konu alan tanımlar incelendiğinde, bireyin bazı risk faktörlerine maruz kaldıktan sonra, psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörler sayesinde uyum sağladığı ve olumlu gelişimsel etkiler sergilediğinden söz edilmektedir. Bundan dolayı bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini açıklamak için koruyucu ve risk faktörlerinin etkilerini iyi anlamak gerekmektedir (Bahadır, 2009). Rutter (1999) da psikolojik sağlamlığı, koruyucu faktörler ile sorunlar arasındaki etkileşim sonucu meydana gelen dinamik bir süreç olarak tanımlamış ve bu dinamik süreçlerin zorlu yaşam tecrübelerinin etkisini değiştirdiğini belirtmiştir. Psikolojik sağlamlık kavramının anlaşılmasında koruyucu faktörlerin ve risk faktörlerinin açıklanması önemli bir yer tutmaktadır.

#### **1.1.3.1. Risk Faktörleri**

Psikolojik sağlamlık kavramından söz edebilmemi için bireyin zorlu bir yaşam olayı veya bir risk faktörü ile karşı karşıya gelmesi gerekmektedir. Bu sebepten dolayı risk psikolojik sağlamlığın olmazsa olmazlarından. Zorlu yaşam olayları ve riskli durumlarla karşılaşmayan bireyler “yeterli”, “uyumlu” veya “normal” oldukları dile getirilebilir ancak psikolojik olarak sağlam olduklarından bahsedilemez (Masten ve Reed, 2002).

Risk, bireylerin karşılaştığı tüm olumsuz olaylar ve onların kümülatif etkileriyle yani stresörlerin bir araya gelerek oluşturdukları toplam etkiyle alakalı bir kavramdır

(Mcadam, 2006). Risk faktörleri, bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve çevresel risk faktörleri olarak farklı başlıklar altında değerlendirilmektedir (Gizir, 2007). Risk, bireyin bulunduğu çevre koşullarının bireyin uyumuna tehdit oluşturması olarak da ifade edilmektedir. Psikolojik sağlamlık, ortaya çıkan bu riske ya da olumsuz durumlara rağmen ortaya çıkan uyumun başlamasıyla devreye girmektedir. Psikolojik, fizyolojik zorluklar ve yoksunluklar, stresi ifade ederler. Stres, bireyin sahip olduğu kaynaklarıyla istekleri arasındaki dengesizliğin bir sonucu olarak ortaya çıkmakta ve işlevselliği olumsuz yönde etkilemektedir (Masten, 1994).

#### **1.1.3.1.1. Bireysel Risk Faktörleri**

Bireyin doğuştan sahip olunan ya da tecrübe edinilen bazı olumsuz karakter özellikleri ve hayati koşullar bireyin riskli durumlarla yüzyüze gelme olasılığını arttırmaktadır. Bu risk faktörleri erken doğum, olumsuz yaşam olayları, kronik hastalıklar, fetal alkol/ ilaç kullanımı, geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir yapıya sahip olma, madde kullanımı, belli bir etnik gruba ya da azınlık gruba ait olma, kendini kontrol etme yeteneğinin az olması, sinirli kişilik yapısına sahip olma, özgüven eksikliği, genetik bozukluklar gibi faktörlerdir (Masten, ve diğ., 1994; Dryfoos, 1990; Bolig ve Weddle, 1988; Kararımak, 2006; Terzi, 2008; Gizir, 2007).

Akademik başarısızlık, özgüvenin düşük olması, kalıtsal bozukluklar ve hastalıklar, kaygılı bir yapıya sahip olma, zekâ düzeyinin düşük olması bireysel risk faktörlerinden bazılarıdır. Ayrıca yetersiz başa çıkma mekanizmaları, engellenmeye karşı tolerans, hiperaktivite ve uyumsuz davranışlara sahip olma gibi bu ve buna benzer faktörler bir

araya gelerek bireysel risk faktörlerini oluşturmaktadır (Coleman ve Hagell, 2007; Kararırmak, 2006; Gizir, 2007; Terzi, 2008; Tümlü, 2012).

#### **1.1.3.1.2. Ailesel Risk Faktörleri**

Coleman ve Hagell ailesel risk faktörlerini şu şekilde sıralamışlardır. Ailevi hastalıklar, krizler, ebeveynlerin sert ya da tutarsız davranışları, suça karışma, boşanma ya da ölüm gibi nedenlerden dolayı ebeveynleri yitirme ve yıkıcı kardeşler olarak sıralamıştır (Coleman ve Hagell, 2007). Çocuk sayısının fazla olması (en az dört), iki çocuk arasında yaş farkının iki yıldan az olması, anne-babanın kronik hastalığa sahip olması, evlat edinilme (Tebes ve ark., 2001). Ekonomik olarak geçim sıkıntısının olması, cinsel taciz (ensest) (Moran, 1992), anne-babanın eğitim düzeyi, aile içi şiddet, ebeveyn yoksunluğu, aile ile yakın ilişkiler kurulamaması, aile geçimsizliği (Vance, 1998; Gizir, 2007) gibi risk faktörleri ailesel risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir.

#### **1.1.3.1.3. Çevresel Risk Faktörleri**

Kişinin karşı karşıya kaldığı risk faktörleri sadece ailesel ve kişisel faktörlerle alakalı olmayıp çevresel faktörlerle de ilgili olabilmektedir. Bireyin içinde bulunduğu çevredeki; iş yeri, okul, ülke, bölge, şehir ve etnik köken bireyin olumsuz durumlarla karşılaşmasında risk faktörünü arttırabilmektedir. Çevresel risk faktörlerine verilebilecek örnekler doğal afetler, göç, savaş, çocuk ihmali ve istismarı terör, evsizlik, toplumsal şiddete maruz kalma, ailevi felaketler (Baron, 1996), ekonomik zorluklar, yoksulluk (Luthar, 1999),

dengelesiz beslenme ve bireyin bulunduğu sosyal çevrede rol model eksikliği bu risk grubuna verilebilecek örneklerdir (Terzi, 2008).

Gizir (2007) yaptığı araştırmalarda psikolojik sağlamlığı etkileyen çevresel risk faktörlerini şu şekilde özetlemiştir.

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismarı
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal sarsıntılar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Barınma problemleri ve evsizlik

### **1.1.3.2. Koruyucu Faktörler**

Psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörler ifadesi, risk ya da zorluğun etkisini bir tampon görevi görerek yumuşatan, azaltıp ortadan kaldıran, sağlıklı bir uyumu ve bireyin yeterliliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır (Masten, 1994). Bu koruyucu faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel faktörler ya da bu faktörlerin etkileşiminden kaynaklanan durumları içerebilir. Burada üzerinde durulması gereken, bu faktörlerden hangisinin ağır bastığına ya da var olduğuna bakılmaksızın 'koruyucu faktörlerin' riski ne şekilde azaltarak durdurduğu ve hatta önlediğinin saptanmasıdır (Greene ve Conrad, 2002). Dolayısıyla, bu koruyucu faktörlerin, zorluklar karşısındaki bazı bireylerin diğer bireylere göre

daha sağlıklı ve başarılı bir uyum sergilediğini anlamak ve açıklamak yönünden önem taşımaktadır (Masten ve Reed, 2002).

#### **1.1.3.2.1. Bireysel koruyucu Faktörler**

Bireysel koruyucu faktörler ile ilgili çalışmaların pek çoğundaki bulgular incelendiğinde psikolojik açıdan sağlam şekilde değerlendirilen bireylerin diğerlerine göre zihinsel ve akademik yetenek ve becerileri bakımından daha üst düzey olduğunu göstermiştir (Kandel ve ark., 1988; Masten ve ark., 1988; Mandlco ve Peery, 2000; Cappella ve Rhona, 2001).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili olan diğer faktörler; yüksek benlik saygısı, uyum sağlayıcı karakter, empati iyi seviyede zihinsel yeterlilik, gelecek duygusu, iyimser ve uyumlu olma, planlama yeteneği, iletişim ve problem çözme becerileri, inanç, mizah, deneyimleri yapıcı olarak algılama yeteneği, destekleyici aile ilişkileri, otonomi, sağlıklı ve pozitif ilişkiler kurabilme yeteneği olarak belirlenmiştir (Kumpfer, 1999; Benard, 1991; Masten ve Coastworth, 1998). Sağlam olarak nitelendirilen ergen ve çocuklar insanlarla olan ilişkilerinde daha aktiftirler ayrıca etrafındaki insanların ilgilerini çekerler (Werner ve Smith, 1982; Garnezy ve Masten, 1986; Rutter, 1990; Bernard, 1991). Masten (1986), sağlam olarak değerlendirilen ergen ve çocukları daha mutlu bireyler olduğunu ve espri ve mizah anlayışlarının üst düzeyde olduğunu değerlendirmiştir.

Son olarak bireysel faktörlerden biri olarak değerlendirilen cinsiyet, bireyin yaşına göre değişkenlik göstermektedir. Örnek verilmesi gerekirse ilkokul döneminde erkek çocukları ekonomik sıkıntılardan kızlardan daha çok etkilenirken (Bolger ve ark., 1995) ergenlik döneminde kızlar bu durumdan erkeklerden çok daha fazla etkilenebilmektedir (Juarez ve ark., 1997: Akt. Luthar, 1999).

#### **1.1.3.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörler**

Araştırmacılar, zorlu hayat deneyimleriyle karşı karşıya kalan bireylerin uyumlarının daha etkili olmasında ailesel faktörleri de belirlemişlerdir. Bireyin ya da ergenin ailede en az bir ebeveyn ya da aile bireyi ile olumlu yakın ilişki içinde bulunması, ebeveynlerin çocuklarına karşı daha gerçekçi ve yüksek beklentilerinin olması ile çocukların düzenli ve etkili bir biçimde izlenmesi gibi faktörlerin risk altındaki çocukların hem uyumlarında hem de akademik ve sosyal alanlarda başarılı olmalarında temel belirleyiciler olduğu konusu üzerinde bir fikir birliği sağlanmıştır (Werner ve Smith, 1982, 1992; Rutter, 1990; Benard, 1991; Masten ve Coatsworth, 1998; Masten ve ark., 1999; Luthar, 1999; Reed-Victor, 2000; Buckner ve ark., 2003).

#### **1.1.3.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler**

Çocuk ve ergenlerin yaşlıları içinde kabul görmesi ve onların desteklerini alması onların sağlıklarına etki eden önemli bir çevresel faktördür (Werner ve Smith, 1992; Criss

ve ark., 2002). Psikolojik olarak sağlam olan bireyler ve gençler kolaylıkla arkadaş edinebilir, arkadaşlıklarını devam ettirebilir ve ihtiyaı olduğunda onlardan duygusal destek olabilen bireylerdir (Lewis, 2000; Werner ve Smith, 2001).

Bireyin içinde bulunduğu evre ve yaşadığı toplumun sunduğu kaynakların çeşitliliği sağlamlığı önemli derecede etkilemektedir (Mandleco ve Perry, 2000). Kaliteli okullar (Masten, 1994; Gordon ve Song, 1994), dini organizasyonlar (Werner ve Smith, 1992; Gordon ve Song, 1994), destek hizmeti sağlayan kurumlar ve önleyici programlar (Luthar ve Zigler, 1991; Dearden, 2004), sağlık kuruluşları, ocuk bakım merkezleri, mesleki eğitim olanakları, spor, kültür, sanat ve eğlence olanakları vb. gibi (Wang ve ark., 1994) evresel ve toplumsal kaynakların varlığı da çeşitli risk altındaki çocukların psikolojik sağlamlıklarını artırmaya katkıda bulunmaktadırlar.

Mandleco ve Perry (2000), koruyucu faktörleri barındıran bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörlerin kendi ilerinde ve birbirleri ile etkileşimli bir sürecin olduğunu devamlı vurgulamaktadır.

## **1.2. Hedef Bağlılık**

Locke ve ark. (1981) hedef bağlılığını, bir amaç için çaba gösterme şeklinde ifade etmişlerdir. Bu tanımda vurgulanması gereken şey, zaman içerisinde hedefe ulaşma çabasını kaybetmemek ve hedefi sürdürme konusunda ısrarlı davranarak hedeften vazgeemenin isteksizliğini vurgulayan niyet şeklinde tanımlamışlardır (Hollenbeck ve Klein, 1987).



Bağlılık, zaman içinde, özgün bir hedefin gerçekleştirilmesine doğru çabaların genişlemesini ima eder ve asıl hedefi terk etme ya da hedeften vazgeçme konusundaki isteksizliği vurgular (Campion ve Lord, 1982). Yapılan çalışmalar incelendiğinde sporcuların performans yükseltmeleri için kendilerine hedefler koyarak, performans artırma yolunda önemli bir strateji oluşturulduğu tespit edilmiştir (Horn, 2008). Hedefler, motivasyon literatüründe merkezi ve yaygın bir yapı olarak ortaya çıkmıştır (Austin ve Vancouver, 1996) ve görev hedefi kuramı (Locke ve Latham, 1990) bu ilginin büyük bölümünü almıştır. Hedef kuramında, hedef bağlılığı bir şart olarak tanımlanmıştır. Çünkü bir hedefin hiçbir bağlılığı yoksa motivasyonel etkisinden de söz edilemez (Locke ve ark., 1988).

Hedefler, sürece ve performansa odaklanan hedefler şeklinde 2 gruba ayrılır. Performans hedefleri, kişinin bir önceki performansının üstündeki bir standarda ulaşmaya odaklanırken, sonuç hedefleri, yarışmaya odaklanır (Burton ve ark., 2001; Weingart,1992). Buna ek olarak, performansın belirlenmesinde hedef zorluğun merkezi önemi nedeniyle, genel olarak hedefler yerine vurgulanması gereken zor hedeflere bağlılıktır. Literatürde, kolay hedeflerin kullanımını savunacak çok az şey vardır; bu nedenle, bu hedeflere bağlılık önemli bir sorun değildir. Zor hedeflere olan bağlılık, aynı zamanda, sadece bir başka kişi tarafından bir başvuru olarak atanan bir hedefin ilk kullanımı anlamına gelen zor hedeflerin kabulünden ayırt edilmelidir. Hedef kabulü, bireyin standarda bağlı olduğu anlamına gelmez. Mevcut gözden geçirme, hedef bağlılığı ile kavramsal olarak ilgilenmektedir çünkü bağlılık, performansı tahmin etmek için daha kritiktir. Örneğin, başlangıçta zor bir hedefi kabul edebilir, ancak zaman içinde bu hedefe daha sonraki bağlılığı gösteremez. Eğer bağlılık gerekli bir şartsa, ilk hedef kabulüne rağmen böyle bir durumda hedef zorluğunun etkisi söz

konusu olmazdı. Bu kavramlar ayırt edilebilir olsa da, aralarında önemli bir çakışma olduğunu, geçmişte yapılan araştırmalarda hemen hemen birbirinin yerine kullanıldığını ve bu yapıların ayrımı konusunda tam bir fikir birliği olmadığını unutmamalıdır. Geçmişte birbirinin yerine kullanılmış olduğu için, orijinal yazarların tanımlamış olduğumuz gibi bir bağlılık veya kabul kullandığını belirlemek imkânsızdır (Hollenbeck ve Klein, 1987).

Tubbs ve Ekeberg (1991), bir hedef olarak bir standart (kabul), bir hedefe ulaşma niyetleri (bağlılık) ve zaman içinde bu niyetlerin sürdürülmesi (belirleme) ile ilk anlaşma arasında daha ince kavramsal ayrımlar yapmışlardır. Bu ince kavramsal ayrımlar yapılabilsede, her üçü de aynı önkilerden etkilendiği düşünülen motivasyonel seçimlerdir ve daha önceki araştırmalar ampirik olarak yararlı olmak için bu tür ayrımları göstermede başarısız olmuştur (Locke ve Latham, 1990).

### **1.2.1. Hedef Bağlılığının Belirleyicileri**

Locke ve ark. (1988) hedef bağlılığının üç ana unsuru olduğunu öne sürerler: dış, etkileşimli ve içsel faktörlerdir. Dış faktörler otorite, akran etkisi ve dış ödüller gibi yönleri içerir. Etkileşimli faktörlerin örnekleri katılım ve rekabettir ve iç faktörler beklenti ve iç ödüller gibi öğeleri içerir. Dış ve etkileşimli faktörlerin aksine, iç faktörler bilinçli bilişsel işlemeyi içermez. İç faktörler başarı için öz-yeterlik ve iç beklenti ile ilgilidir. Hedef belirleyicinin bir hedefe olan bağlılığını kontrol eden içsel faktörlerin bu iki yönüdür. Daha yüksek bir iç hedef taahhüdü, daha yüksek bir beklenti ile sonuçlanır ve bu seviyede daha yüksek bir performans şansı elde edilir. Öz-yeterlik, hedef belirleyicinin bir hedefi kabul

etmesini de etkiler. İlk hedef kabulü olmadan, bir hedef belirleyici daha az başarı şansına sahip olacaktır (Hollenbeck ve ark., 1989).

Hedef belirleme (goal setting) kuramı, bilimsel olarak en geçerli ve yararlı kuramlar arasında yer almaktadır (Locke ve Latham, 2009). Bununla birlikte, hedef belirlemenin etkinliği, hedef bağlılığının varlığını gerektirir (Locke ve Latham, 1984). Aslında, hedef bağlılığının olmadığı durumlarda, hedef belirlemenin işlevsiz kaldığı açıkça görülür. Leifer ve McGannon'ın (1987), duyguyla odaklanan bağlılık ölçümlerinin daha geçerli olduğu ve bilişsel odaklı ölçümlerden daha fazla değişkenlik ürettiğini dile getirmişlerdir. Hedef belirlemede duygusal ve bilişsel farklılıkların etkili olabileceği görülmektedir.

### **1.2.2. Hedef Yönelimi**

Spor psikolojisinde öne çıkan kuramsal çerçevelerden biri başarı hedefi kuramıdır. Başarı Hedef kuramı görev ve kendine güven olmak üzere iki hedef perspektifi sunmaktadır. Bu iki hedef bakış açısı ya da oryantasyonu, sıklıkla, neyin başarı olduğunu ve başarıdaki eksikliklerin öznel kriterlerini yansıtmaktadır (Duda, 2004). Görev ve ego olarak adlandırılan bu iki hedef, bir anlamda kişilerin yetenek düzeylerini kişisel olarak yargılama şekliyle ilgilidir. Görev yönelimli olan bir kişi; beceri öğrenimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığı gösterme, benlik gelişimi ve sıkı çalışma üzerine odaklanmaktadır (Moran, 2004). Görev odaklı kişiler, spor katılımının amacını, en iyisini denemek için bir değer bulunduğu bir ortam, kuralları ve işbirliğini izleyen toplumsal bir değer olarak algırlar. Bu noktada, yeteneği gösterme, maksimum çabaya dayandırılır ve kişi referanslıdır. Ego yönelimde ise ego

yönelimli sporcu, üstün yeteneği kanıtlama üzerinde yoğunlaşmaktadır. Ego yönelimli olan birey için sübjektif başarının temel kaynağı, bir yarışma sırasında daha az çaba ile rakibini yenmek şeklindedir. Görev yönelimli bir kişi, sıkı çalışma ve akranları ile işbirliği yapmanın başarıya götüreceğine inanırken; ego yönelimli bir kişi ise başarıya üstün yeteneği kanıtlayarak ve rakiplerini mağlup ederek ulaşılabileceğine inanmaktadır (Duda, 1993; Duda, 2004).

Kendine güven odaklı kişiler, spora katılma amacını, sosyal statü ve finansal zenginlik açısından kendilerine yarar sağlayacak şekilde algırlar. Hedefleri gerçekleştirmek için kuralların nasıl esnetilebileceğinin öğrenildiği, rekabetçi sonuca büyük önem vererek, üst sıralara çıkmaya yönelik çok fazla vurgu yapan bir ortam olarak algılanır (Duda ve Hall, 2001). Sporcunun hedeflerine gösterdiği bağlılık, başarı motivasyonunda temel bir unsur olarak nitelendirilmektedir (Duda, 1989). Hedeflere ulaşılması sonucunda elde edilen başarı duygusunun değeri, hedefin sporcu tarafından başarılmasına göre verilir (Nicholls, 1989). Görev odaklı sporcunun, zoru denemesi ve etkinliğe yatırım yapması daha olasıdır; zorlu görevleri tercih eder ve işler zorlaşsa dahi sporuna katlanacaktır (Duda ve Hall, 2001; Duda, 2004). Başarı veya başarısızlık duygusu sporcunun kendi hedef yönelimiyle ilgilidir. Başarı, kişiyle ve diğerleriyle karşılaştırıldığında hedef yönelimini belirler (Nicholls, 1984).

Kendine güven odaklı sporcu, başarı için kendi yeteneğinin farkındadır ve işlerini başarıyla gerçekleştirir. Kendine güven odaklı kişiye yönelik en tehdit edici deneyim/durum, azami gayretin başarısızlığa neden olacağı ve kendine güven odaklı bir sporcu düşük yeteneğe veya düşük performansa yönelirse, bu deneyimden/durumdan kaçınmak için hedeflerini değiştirebilmesidir. Ayrıca yarışmayı kazanmanın en iyiyi yapmak olarak algılandığı için, ego yönelimli hedeflerde başkalarına göre üstün olmak “en iyi” olmak olarak tanımlanmıştır (Bray

2004; Duda, 2004). Ego yönelimli hedeflerde bireysel başarının kaynaklarından bir tanesi de yarışmada daha az çaba ile rakibini yenme olarak adlandırılmıştır (Toros, 2002). Bir başka deyiş ile sporcu üstün yeteneği kanıtlama çabasındadır (Kocaeşki, 2010). Ego yönelimli davranış için, başarının diğerlerinden daha iyi performans sergilediğinde elde edileceğini ifade edilmiştir (Tenenbaum 2007). Kendine güven ortamı, zihinsel rahatlık için gerekli olan sporcuların benlik saygısını olumsuz etkilemesi olarak da kabul edilebilir (Reinboth ve Duda, 2004). Ayrıca, kendine güven ile ilgili bir ortamda, acı ve yaralanmayı övmek, başkalarını yaralamak ve zafer kazanmak için bedeni feda etme eğilimleri vardır (Coakley, 2003).

## II. BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

Bu yüksek lisans tezinde lisede öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılık düzeylerinin lisanslı spor yapma, cinsiyet ve yaş açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

#### 2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel araştırma yöntemi ve tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel araştırma yönteminde olayların, grupların ve çeşitli alanların “ne olduğunu” inceleyen; değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyen çalışmalardır. Betimleme çalışmalarında mevcut olayların daha önceki olay ve koşullarla ilişkilerini de dikkate alarak durum nedir, neredeyiz, ne yapmak istiyoruz; nereye hangi yöne gitmek istiyoruz gibi sorulara yanıt aranır (Kaptan, 1998). Tarama modelinde ise; var olan durumu aynen yansıtmayı amaçlar. Yani tarama modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu gibi betimlemeyi sağlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesnede herhangi bir şekilde değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2002).

#### 2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Karaman ilinde öğrenim gören lise öğrencileri, örnekleme ise Karaman ilinde liselerde öğrenim gören yaş ortalaması  $16,50 \pm 1,14$  olan toplam 710 lise öğrencisi (285 kadın ve 425 erkek) oluşturmaktadır.

Anket toplama sürecinde 730 kişiye ulaşılmış olup 20 katılımcının anketi çeşitli sebeplerden dolayı geçersiz sayılmıştır. Katılımcıların %40,1'i kadın, % 59,9'u erkektir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin %37,6'sı lisanslı olarak spor yapan, %62,4'ü lisanslı olarak spor yapmayanlardan oluşmaktadır.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak; demografik özellikleri belirlemek amacıyla tarafımdan hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Liebenberg ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen Arslan (2015) tarafından uyarlanan “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği” ve Hollenbeck, Williams ve Klein (1989) tarafından 9 madde şeklinde geliştirilen, Klein, Wesson, Hollenbeck ve Wright (2001) tarafından 5 madde şeklinde yeniden düzenlenen, Şenel ve Yıldız (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan “Hedef Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır.

### **2.4. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği**

Katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek amacıyla Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılmıştır. Onbir farklı ülkeden gelen verilerle geliştirilen Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formu üç alt ölçek ve sekiz alt boyuttan oluşmaktadır (Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver, 2012). Araştırmamızda kullanılan ölçeğin kısa form çalışması Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yapılmış ve bu çalışmalar sonucunda 12 maddelik bir yapı elde edilmiştir. Beşli likert yapıda olan ölçme aracı “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç

tanımlamıyor (1)” arasında derecelendirilmektedir. Ölçeğin cronbach alfa değeri .84 bulunmuş ve faktör yükleri .39 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçek tek faktörden oluşmakta ve ölçekten alınan puanın yüksek olması psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu açıklamaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin kısa formu Türkçeye Arslan tarafından 2015 yılında uyarlanmıştır. Arslan güvenirlik çalışması kapsamında ölçeğin tamamı için Cronbach  $\alpha$  güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Birinci örneklem için iç tutarlılık katsayısını .91 olarak bulmuştur. On iki maddelik bir ölçme aracı için elde edilen bu değerlerin oldukça iyi olduğu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ise Cronbach  $\alpha$  katsayısı .84 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç iyi olarak değerlendirilmektedir.

## 2.5. Hedef Bağlılık Ölçeği

Katılımcıların hedef bağlılık düzeylerini belirlemek amacıyla; Hollenbeck, Williams ve Klein (1989) tarafından 9 madde şeklinde geliştirilen, Klein, Wesson, Hollenbeck ve Wright (2001) tarafından 5 madde şeklinde yeniden uyarlanan Hedefe Bağlılık (Goal Commitment) ölçeği kullanılmıştır. Tek boyutu olan ölçek likert tipi olup beş maddeden oluşmaktadır (1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuştur (Klein ve ark., 2001). Ölçeğin türkçeye uyarlama çalışmaları Şenel ve Yıldız (2016) tarafından yapılmıştır. KMO Testi değeri .77, Bartlett Sphericity testi değerini 341.357 ( $p < .000$ ) olarak bulmuştur. Araştırmacılar çalışmalarında hedef bağlılık ölçeğinin Türk halkına uygun olduğunu belirtmişlerdir. Uyarlama çalışmasında KMO testi .596,



Bartlett Sphericity  $p < 0.00$  olduğu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda Cronbach  $\alpha$  katsayısı .70 olarak tespit edilmiştir.

## 2.6. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve çoklu karşılaştırmalar için 3 x 2 MANOVA analizi kullanılmıştır. Birden fazla bağımlı değişken (hedef bağlılık ve psikolojik sağlamlık) ile birden fazla bağımsız değişkenin (cinsiyet, yaş ve lisanslı sporcu olma) karşılaştırmalarında MANOVA analizinin tercih edilmesi tavsiye edilmektedir. MANOVA bağımsız değişkenler arasındaki etkileşimin varlığı söz konusu ise ortaya çıkarmaktadır (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2007). Elde edilen veriler IBM SPSS 23 program ile kayıt edilmiştir.

## 2.7. Varsayımlar

Veri analizi işlemi öncesinde MANOVA analizinin varsayımları kontrol edilmiştir. İlk varsayım normal dağılım kontrolüdür. MANOVA da normal dağılım tek değişkenli ve çok değişkenli normallik kontrolleri sağlanır. Tek değişkenli normallik basıklık-çarpıklık, p-p plotlar ve histogramlar ile kontrol edilmiştir. Basıklık-çarpıklık değerleri +1.5 ve -1.5 aralığında olması beklenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çalışmanın bağımlı değişkenlerinin basıklık-çarpıklık değerleri tablo 1’de verilmektedir. Tabloya göre bağımlı değişkenlerin normal dağılım değerleri içinde olduğu görülmektedir.

**Tablo 1. Skewness- Kurtosis Değerleri**

	<i>Hedef Bağlılık</i>	<i>Psikolojik Sağlamlık</i>
Basıklık	-.52	-.38
Çarpıklık	-.32	-.01

Çok değişkenli normallik Mardia's test ile kontrol edilmiştir. Mardia's test değerinin .05 değerinden küçük olması beklenmektedir (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2007). Elde edilen bulgular hedef bağlılık için (.00) ve psikolojik sağlamlık için (.02) çok değişkenli normalliğin sağlandığını göstermektedir.

İkinci varsayım homojenlik kontrolüdür. Tek değişkenli homojenlik Levene's test ile kontrol edilmiştir ve değer anlamlı çıkmaması homojenliğin sağlandığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 2 de gösterildiği gibi hedef bağlılık ve psikolojik sağlamlık değerleri tek değişkenli homojenliğinin sağlandığını göstermektedir.

**Tablo 2. Levene's Test Değerleri**

	<i>F</i>	<i>sd1</i>	<i>sd2</i>	<i>p</i>
Hedef bağlılık	.71	11	698	<b>.73</b>
Psikolojik sağlamlık	1.15	11	698	<b>.32</b>

Çok değişkenli homojenlik Box's test ile kontrol edilmiştir. Tek değişkenli homojenlik de olduğu gibi değerin anlamlı çıkmaması beklenmektedir. Elde edilen değer (.83) çok değişkenli homojenliğin sağlandığını göstermektedir.

**Tablo 3. Box's Test Değerleri**

Box's M	25.85
F	.77
sd1	33
sd2	107777.68
<b>p</b>	<b>.83</b>

Son olarak bağımsız gözlem varsayımı araştırmacı tarafından sağlanmıştır. Elde edilen bulgular MANOVA varsayımlarının sağlandığını ve doğrulama için Wilks' Lambda kullanılabileceğini göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

## BULGULAR

**Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı**

	<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>Kümülatif%</i>
Değer	Kadın	285	40,1	40,1
	Erkek	425	59,9	100,0
	Toplam	710	100,0	

Tablo 4. İncelendiğinde katılımcıların yaklaşık %40,1'nin kadın, % 59,9'unun erkek olduğu görülmektedir.

**Tablo 5. Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Değişkenine Göre Dağılımı**

	<b>Lisanslı Spor Yapma Değişkeni</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Kümülatif%</b>
Değer	Evet	267	37,6	37,6
	Hayır	443	62,4	100,0
	Toplam	710	100,0	

Tablo 5. İncelendiğinde katılımcıların lisanslı spor yapma değişkenine bakıldığında % 37,6'sı lisanslı spor yaparken, %62,4'ünün lisanslı olarak spor yapmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 6. Katılımcıların Aile Gelir Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı**

	<b>Gelir Düzeyi</b>	<b><i>n</i></b>	<b>%</b>	<b>Kümülatif %</b>
Değer	1001-1500 tl	251	35,4	35,4
	1501-2000 tl	205	28,9	64,2
	2001-2500 tl	93	13,1	77,3
	2500 tl ve üstü	161	22,7	100,0
	Toplam	710	100,0	

Tablo 6. İncelendiğinde katılımcıların yaklaşık olarak % 35,4'ü 1001-1500 tl, %28,9'u 1501-2000 tl, %13,1'ü 2001-2500 tl, %22,7 ise 2500 tl ve üstünde gelire sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 7. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı**

	<b>Sınıf</b>	<b><i>n</i></b>	<b>%</b>	<b>Kümülatif %</b>
Değer	1	247	34,8	34,8
	2	189	26,6	61,4
	3	208	29,3	90,7
	4	66	9,3	100,0
	Toplam	710	100,0	

Tablo 7. İncelendiğinde katılımcıların %34,8'i birinci sınıf, %26,6'sı ikinci sınıf, %29,3'ü üçüncü sınıf ve %9,3'ü dördüncü sınıfta eğitim aldıkları görülmektedir.

**Tablo 8. Bonferonni Takip Testi Yaş Karşılaştırma Tablosu**

Katılımcıların yaş grupları ile hedef bağlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken ( $F(2,698)=2.71$ ,  $p>.05$ ), yaş grupları ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı düzeyde farklılık belirlenmiştir ( $F(2,698)=11.78$ ,  $p<.05$ ). Bonferonni takip testine göre 14-15 yaşlarında olan katılımcıların psikolojik sağlamlığı, 16-17 yaş ve 18-20 yaş gruplarındaki katılımcıların psikolojik sağlamlığından anlamlı düzeyde daha iyi bulunmuştur. Ayrıca 16-17 yaşlarındaki katılımcıların psikolojik sağlamlığı 18-20 yaş grubunda yer alan katılımcılardan daha iyi bulunmuştur. Bulgular, yaş arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığını göstermektedir.

Bağımlı Değişkenler	(I) Yaş grupları	(J) Yaş grupları	Ortalama farkı (I-J)	Std. Hata	p
Hedef Bağlılığı	14-15	16-17	.02	.09	1.00
		18-19-20	.23	.12	.13
	16-17	14-15	-.02	.09	1.00
		18-19-20	.22	.10	.08
	18-19-20	14-15	-.23	.12	.13
		16-17	-.22	.10	.08
Psikolojik Sağlamlık	14-15	16-17	.25*	.08	.01
		18-19-20	.49*	.10	.00
	16-17	14-15	-.25*	.08	.01
		18-19-20	.24*	.09	.02
	18-19-20	14-15	-.49*	.10	.00
		16-17	-.24*	.09	.02

**Tablo 9. Manova Tablosu**

		<i>F</i>	<i>Hipotez sd</i>	<i>Hata sd</i>	<i>p</i>
Cinsiyet	Pillai's Trace	6.48	2.00	697.00	.00
	Wilks' Lambda	6.48	2.00	697.00	.00
	Hotelling's Trace	6.48	2.00	697.00	.00
	Roy's Largest Root	6.48	2.00	697.00	.00
Yaş grupları	Pillai's Trace	6.38	4.00	1396.00	.00
	Wilks' Lambda	6.42	4.00	1394.00	.00
	Hotelling's Trace	6.45	4.00	1392.00	.00
	Roy's Largest Root	11.93	2.00	698.00	.00
Lisanslı spor yapma	Pillai's Trace	2.16	2.00	697.00	.12
	Wilks' Lambda	2.16	2.00	697.00	.12
	Hotelling's Trace	2.16	2.00	697.00	.12
	Roy's Largest Root	2.16	2.00	697.00	.12
Cinsiyet * yaş grupları * Lisanslı spor yapma	Pillai's Trace	.47	4.00	1396.00	.76
	Wilks' Lambda	.47	4.00	1394.00	.76
	Hotelling's Trace	.47	4.00	1392.00	.76
	Roy's Largest Root	.94	2.00	698.00	.39

MANOVA bulgularına göre cinsiyet, yaş grupları ve lisanslı spor yapma durumu değişkenleri arasında anlamlı bir etkileşim bulunmamaktadır ( $F_{(4,1396)}=.47, p>.05$ ). Etkileşimin olmaması nedeniyle ana etkiler tablosu incelenmiştir. P değeri bağımsız değişken sayısına (n=3) bölünerek ana etkilerdeki p anlamlılık değeri .017 olarak belirlenmiştir.

**Tablo 10. Ana Etkiler Tablosu**

	<i>Bağımlı Değişkenler</i>	<i>sd</i>	<i>X<sup>2</sup></i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Cinsiyet	Hedef Bağlılık	1	4.99	6.56	.01
	Psikolojik Sağlamlık	1	1.71	2.88	.09
Yaş grupları	Hedef Bağlılık	2	2.06	2.71	.07
	Psikolojik Sağlamlık	2	7.01	11.78	.00
Lisanslı Spor Yapma	Hedef Bağlılık	1	1.00	1.31	.25
	Psikolojik Sağlamlık	1	1.06	1.79	.18
Hata	Hedef Bağlılık	698	.76		
	Psikolojik Sağlamlık	698	.60		
Toplam	Hedef Bağlılık	710			
	Psikolojik Sağlamlık	710			

$p=.05/3= .017$

Ana etkiler tablosuna göre cinsiyet değişkeni ile hedef bağlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $F_{(1,698)}=6.56$ ,  $p<.05$ ). Kadınların hedef bağlılık düzeyleri erkeklerin hedef bağlılıklarından anlamlı düzeyde daha iyi bulunmuştur. Cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $F_{(1,698)}=2.88$ ,  $p>.05$ ).

Katılımcıların yaş grupları ile hedef bağlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken ( $F_{(2,698)}=2.71$ ,  $p>.05$ ), yaş grupları ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı



düzeyde farklılık belirlenmiştir ( $F_{(2,698)}=11.78, p<.05$ ). Bonferonni takip testine göre 14-15 yaşlarında olan katılımcıların psikolojik sağlamlığı, 16-17 yaş ve 18-20 yaş gruplarındaki katılımcıların psikolojik sağlamlığından anlamlı düzeyde daha iyi bulunmuştur. Ayrıca 16-17 yaşlarındaki katılımcıların psikolojik sağlamlığı 18-20 yaş grubunda yer alan katılımcılardan daha iyi bulunmuştur. Bulgular, yaş arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığını göstermektedir.

Lisanslı spor yapma değişkeni ile katılımcıların hedef bağlılık ( $F_{(1,698)}=1.31, p>.05$ ) ve psikolojik sağlamlık ( $F_{(1,698)}=1.79, p>.05$ ) düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

## SONUÇ ve TARTIŞMA

Çalışmamızın örneklemini oluşturan bireylerin yaklaşık %40,1'nin kadın, %59,9'unun erkek olduğu görülmektedir.

Çalışmamızın örneklemini oluşturan bireylerin lisanslı spor yapma değişkenine bakıldığında %37,6'sı lisanslı spor yaparken, %62,4'ü lisanslı olarak spor yapmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmamızın örneklemini oluşturan bireylerin aile gelir düzey değişkeni incelendiğinde örnek bireylerin yaklaşık olarak %35,4'ü 1001-1500tl, %28,9'u 1501-2000tl, %13,1'ü 2001-2500tl, %22,7 ise 2500tl ve üstünde gelire sahip olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda örneklemini oluşturan bireylerin sınıf değişkenine göre dağılımı incelendiğinde %34,8'i birinci sınıf, %26,6'sı ikinci sınıf, %29,3'ü üçüncü sınıf ve %9,3'ü dördüncü sınıfta eğitim aldıkları görülmektedir.

## **1. Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?**

Katılımcıların psikolojik sağlık puan değerleri ile lisanslı spor yapma değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Alanyazıyı incelediğimizde psikolojik sağlık ile sportif performans arasında pozitif ilişkinin olduğu görülmektedir. Bireysel ve takım sporlarında yapılan bazı araştırmalarda psikolojik sağlık düzeyinde farklılık olmadığı ve her iki spor çeşidinde psikolojik sağlamlığı olumlu etkilediği dile getirilmiştir (Bayrakdaroğlu, 2014; Soflu, 2011; Ghaderi, 2012).

Kajbafnezhad (2012) çalışmasında, psikolojik beceriler, öz saygı, başarı motivasyonu ile performans arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Sarkar'ın 2014 yılında yaptığı çalışmada, öz-düzenleme ve güven yardımının, şampiyonalarda sporcuların performans ve psikolojik durumlarını arttırdığını tespit etmiştir (Sarkar,2014).

Martinek ve Hellison ise (1997), sporun gençlerin psikolojik sağlamlığını geliştirmede çok uygun bir araç olduğunu, onların sosyal yeterliğini geliştirdiğini gençlere umut ve iyimserlik aşıladığını belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, sporun insan psikolojisine olan pozitif etkilerinin tartışılmaz bir gerçek olduğu günümüzde araştırmamızda spor yapma değişkeni ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememesinin sebebinin okul sporlarında lisanslı olarak sporla uğraştığını beyan eden öğrencilerin büyük bir bölümünün profesyonel sporcu olmadığı, diğer ders saatlerinin yoğunluğu sebebi ile spora yeterli vakit

ayıramadığı bundan dolayı antrenman aralıklıklarının uzun olması ile birlikte birçok öğrencin birçok farklı branşta sportif performansın yanında katılım ve eğlence amacıyla sporun içinde yer alması, bu öğrencilerin sporla olan ilişkilerinin profesyonel sporculara nazaran daha yüzeysel ve spor ortamlarında uzak olmasından dolayı sporun içinde barındırdığı pek çok olguyu özümseyemediği ve kişiliklerine aktaramadığından kalıcı olumlu değişiklikler yaşanmadığı düşünülmektedir.

## **2. Spor yapan ve Spor yapmayan lise öğrencilerinin hedef bağlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?**

Katılımcıların hedef bağlılık düzeyleri ile lisanslı spor yapma değişkeni arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Spor yapan bireylerin hedef bağlılık puanlarının spor yapmayan bireylere göre yüksek olduğu fakat istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Alanyazında yapılan incelemelerde spor yapma değişkenini ve hedef bağlılığını konu alan bir çalışmaya rastlanamamıştır.

## **3. Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları, yaş açısından farklılaşmakta mıdır?**

Katılımcıların psikolojik sağlamlık toplam puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 14-15 yaş aralığındaki öğrencilerin 16-17 ve 18-20 yaş aralığındaki

öğrencilere göre psikolojik sağlık puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Aynı şekilde 16-17 yaş aralığındaki öğrencilerin 18-20 yaş aralığında ki öğrencilere göre psikolojik sağlık puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir.

Lise öğrencilerin içinde bulunduğu gelişimsel dönem gereği, eş zamanlı olarak birçok sorunla karşılaşması, hem kendi fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel özelliklerinin hızla değişmesiyle başa çıkmak hemde çevresi ile ilişkilerini düzenlemek bireyin uyumunu zamanla daha zor bir hale getirmektedir. Bunun yanında Toprak (2014) çalışmasında ergenin bir üst öğrenim kurumuna geçebilmek için son sınıfta aşması gereken sınavlar, meslek seçimi ve bunun gibi bireyin hayatını şekillendirecek olan, alınması gereken kritik kararların ergenin üzerinde baskı oluşturduğunu vurgulamıştır. Bu sebeplerden dolayı yaş değişkeninin psikolojik sağlık puanını olumsuz yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

#### **4. Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin hedef bağlılık puanları, yaş açısından farklılaşmakta mıdır?**

Katılımcıların hedef bağlılık toplam puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Lise öğrencilerinde yaş değişkeninin hedef bağlılık düzeylerinde anlamlı farklılık yaratmadığını söyleyebiliriz.

Salim'in (2018) Oryantiring sporu yapan bireylerde yaptığı çalışmada da hedef bağlılık ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç araştırmamız ile paralelik göstermektedir.

## **5. Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları, cinsiyet açısından farklılaşmakta mıdır?**

Katılımcıların psikolojik sağlamlık puan değerleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Lise öğrencilerinin cinsiyet değişkeni psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde anlamlı farklılık göstermemektedir. Ortalamalara baktığımızda istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte erkeklerin ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmaları incelediğimizde farklı sonuçlar görülmektedir;

Connor ve Davidson (2003)'ın psikolojik sağlamlık ölçeği geliştirme çalışmasında da cinsiyetler arası farklılık gözlemlenmemiştir.

Terzi'nin (2008) yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Dayıoğlu (2008) yaptığı çalışmada erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlara oranla yüksek olduğunu bulmuştur. Bu araştırma nispeten çalışılmamız ile paralellik göstermektedir.

Fakat, yapılan bazı çalışmalarda kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklere oranla yüksek olduğu bulunmuştur (Oktan, 2008;, Koç, 2014). Turgut'un (2015) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde sonuçların farklılık gösterdiği görülmektedir. Çalışmamızda cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı düzeyde

farklılık bulunamamasına rağmen erkeklerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kızlar hayatlarının ilk on yılında psikolojik olarak daha sağlam olsalarda, ikinci on yılında daha incilebilir hale gelmeye meyillilerdir. Bu dönemde kızlara bağımlı davranmaları yönündeki kültürel baskı, onları sınırlamakta ve çoğu kız için bu durum, özsaygının kaybıyla sonuçlanmaktadır. Erkekler ise, ilk on yılda daha incinebilir iken, ikinci on yılda daha sağlam olmaya başlamaktadır. Kültürün erkeklere daha çok güven vermesi ve bunun yanında başarı için daha fazla fırsat sunması, erkelere hayatlarının ikinci on yıllık döneminde psikolojik anlamda daha sağlam olmaları sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Turner, 2000). Çalışmamızda psikolojik sağlık ve cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilemesede erkek öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının kız öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamalarından yüksek olmasının sebebin bundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

## **6. Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin hedef bağlılık puanları, cinsiyet açısından farklılaşmakta mıdır?**

Katılımcıların hedef bağlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadınların puan ortalamalarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kadın öğrencilerin ergenliğe erkeklere göre daha önce girdikleri için, kişiliklerinin ve karar verme mekanizmalarının olgunlaşmasından dolayı hedef bağlılıkları daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

O'Connar 2012 yılında yaptığı çalışmada kadınların hedef bağlılıklarını erkeklere oranla yüksek bulmuştur. Bu araştırma çalışmamızı desteklemektedir.

Jiang'ın 2016 yılında 185 Çinli üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada erkeklerin hedef bağlılık düzeylerini kadınlara oranla daha yüksek bulmuştur. Çalışmamız ile paralellik göstermemesinin sebebi olarak bu araştırmanın örneklem grubu ile çalışmamızda seçilen örneklem grubunun yaş aralığının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.



## ÖNERİLER

### **Araştırmacılar İçin;**

- Farklı branşlarda ve örneklem gruplarında hedef bağlılık çalışmaları yapılabilir.
- Farklı rneklem gruplarında psikolojik sağlamlık çalışmaları yapılarak varsa spor branşları arasındaki etkisi araştırılabilir.

### **Antrenörler ve Eğitmenler İçin;**

- Sporcuların performanslarını yüksek seviyede tutabilmeleri için belirledikleri hedeflere bağlılık düzeylerini yüksek tutmaları nerile bilir.
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını hayatın şartlarına uygun hale getirmeleri için spora teşvik etmeleri nerile bilir.

### **Sporcular ve ğrenciler İçin;**

- Akademik başarı ve sportif performansı artırmak için hedef bağlılıklarını st düzeyde tutmaları nerile bilir.
- Hayatınız boyunca karşılaşacağınız zorluklarla baş edebilmeniz ve karşınıza çıkacak olan sıkıntılara uyum sağlayabilmeniz için psikolojik sağlamlığınızın yeterli olması gerekmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyini artırmak için spor yapmanız nerile bilir.

## KAYNAKÇA

- Alvord, M. K., ve Grados, J.J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238-245.
- Amnesty International Canada 2006. Refugees in Canada.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Austin, J. T., ve Vancouver, J. B. (1996). *Goal constructs in psychology: Process and content. Psychological Bulletin*, 120, 338–375.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Bahadır, E. (2009), *"Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri"* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Baron, L., Eisman, H., Scuello, M., Veyzer, A., and Lieberman, M. (1996). Stress Resilience, Locus of Control, and Religion in Children of Holocaust Victims. *The Journal of Psychology*, 130(5), 513-525.
- Başkanlığı, T. B. A. A. K. (1998). Aile içinde ve toplumsal alanda şiddet. *Ankara: Yayın*, (113).
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Taekwondocuların Psikolojik Sağlık ve Öz Anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla Karşılaştırılması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Muğla.

- Beauvais, F., ve Oetting, E. R. (2002). Drug use, resilience, and the myth of the golden child. *In Resilience and development (pp. 101-107)*. Springer, Boston, MA.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Comunnity*. Porland: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Bingol, E., ve Bayansalduz, M. (2016). Evaluating the Level of Exercise Dependence and Psychological Resilience of Athletes from Different Branches. *Anthropologist*, 24(3), 827-835.
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: a multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145-154.
- Coleman, J. ve Hagell, A. (Eds.). (2007). *Adolescence, risk and resilience: Against the odds*. Chichester: John Wiley ve Sons.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Bolger, K. E., Patterson, C. J., Thompson W. W. ve Kupersmidt, J. B. (1995). Psychosocial adjustment among children experiencing persistent and intermittent family economic hardship. *Child Development*, 66, 1107-1129.
- Bolig, R., Weddle, K. D. (1988). Resiliency and Hospitalization of Children. *Children's Health Care*, 16(4), 255-260.

- Bray, S. R. Balaguer, I. Duda, J. L. (2004). "The Relationship Of Task Self-Efficacy And Role Efficacy Beliefs To Role Performance In Spanish Youth Soccer", *Journal of Sport Sciences*, Vol. 22, Num. 5, pp. 429-437.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. ve Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of the resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15, 139-162.
- Bulthuis, T. J. (2008), "*Resilience Factors of University and College Students with Learning Disabilities as Revealed Through Retrospective Interviews*" A Thesis of Master of Education, Brock University, Ontario.
- Burton, D. , Naylor, S. ve Holliday, B. 2001 . " Sporda hedef belirleme: Amaç etkinlik paradoksunun araştırılması ". In *spor psikolojisi üzerindeki araştırmaların El Kitabı* , 2. baskı. , Düzenleyen: Singer, R. , Hausenblas, HA ve Janelle, CM 497 - 528 . New York : Wiley .
- Campion, M. A., ve Lord, R. G. (1982). A control systems conceptualization of the goal setting and changing process. *Organizational Behavior and Human Performance*, 30,265-287.
- Cappella, E. ve Rhona, W. (2001). Turning around reading achievement predictors of high school student's academic resilience. *Journal of Educational Psychology*, 93(4), 758-771.
- Coakley, J. (2003). Sport in society: Issues and controversies. New York: Mc Graw Hill. Constitution of the World Health Organisation (n.d.).
- Coleman, John ve Hagell, Ann (2007), "The Nature of Risk and Resilience" , Coleman, John ve Hagell, Ann (Eds.), Adolescence, Risk and Resilience: Against the Odds, 1. Baskı içinde (1-17), West Sussex: John Wiley & Sons.

- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Connor, K. M. (2006). Assessment of Resilience in TheAftermath of Trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(2), 46-49.
- Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A. ve Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationship, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*, 73, 1220-1237.
- Dayıoğlu, B. (2008). Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlamlık: Öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek ve cinsiyetin rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dearden, J. (2004). Resilience: A study of Risk and Protective Factors Fromthe Perspective of Youth People with Experience of Local Authority Care. *Support For Learning*. 19(4), 187-193.
- Dryfoos, J. G (1990). *Adolescents at Risk: Prevalence and Prevention*. Oxford: Oxford University Press.
- Duda, J. L. (1989). "Goal Perspectives, Participation And Persistence İn Sport", *International Journal of Sport Psychology*, Vol.20, pp.42-56.
- Duda, J. L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In R.N. Singer, M. Murphey and L. K. Tennant (Ed.), *Handbook on Research on Sport Psychology*, New York: Macmillan, p. 421-436

- Duda, J.L. (2004). Goal Setting and Achievement Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, Vol. 2, pp. 109-119.
- Duda, J.L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Garnezy, N. ve Masten, A. S. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapists and psychopathologist. *Behavior Therapy*, 57(2), 159-174.
- Garnezy, N. (1993). "Children in Poverty: Resilience Despite Risk", *Journal of Pediatrics*, pp. 217-236.
- Greene, R. ve Conrad, A. P. (2002). Basic assumptions and terms. (Ed: R. Greene) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington, DC: NASW Press.
- Gentry, W. D., ve Kobasa, S. C. (1984). Social and psychological resources mediating stress-illness relationships in humans. In W. D. Gentry (Eds.), *Handbook of behavioral medicine* (pp. 87-116). New York: Guilford Press.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- 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.

- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Gordon, E. W. ve Song, L. D. (1994). Variations in the experience of resilience. (Ed: M. C. Wang ve E. W. Gordon) *Educational Resilience In Inner-City America: Challenges and Prospects*. New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates, Publishers.
- Greene, R. R. (2002). *Resilience: Theory and research for social work practice*. Washington, DC: NASW Press.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 6(1), 9-14.
- Gürgen, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Gürgen, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45- 74
- Herrenkohl, E. C., Roy, D., Herrenkohl, C., Egolf, B. (1994). ResilientEarly School-Age Children from Maltreating Homes: Outcomes in Late Adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64, 301-309.
- Hollenbeck, J. R., ve Klein, H. J. (1987). Goal commitment and the goal-setting process: Problems, prospects, and proposals for future research. *Journal of applied psychology*, 72(2), 212.

- Hollenbeck, J. R., Klein, H. J., O’Leary, A. M., ve Wright, P. M. (1989). Investigation of the construct validity of a self-report measure of goal commitment. *Journal of Applied Psychology*, 74, 951–956.
- Hollenbeck, J. R., Williams, C. L., ve Klein, H. J. (1989). “An Empirical Examination of the Antecedents of Commitment to Difficult Goals”, *Journal of Applied Psychology*, 74, 18-23.
- Horn, T. S. (2008). Coaching Effectiveness in the Sport Domain, in: Horn, T.S., ed., *Advances in Sport Psychology*, 3rd edn., Human Kinetics, Champaign, IL, 239-267.
- Hoyt, A.L; Rhode, R.E; Hausenblas, H.A; Giacobbi, P.R. (2009). Integrating five-factor model facet-level traits with the theory of planned behavior and exercise, *J Psychol Sport Exerc*, 10:565–572.
- Jacelon, C.S., (1997). The trait and process Of Resilience. *Journal Of Advanced nursing*. 25, 123-129.
- Jiang, Z. (2016). Emotional Intelligence and Career Decision-Making Self-Efficacy: Mediating Roles of Goal Commitment and Professional Commitment. *journal of employment counseling*, 53(1), 30-47.
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A., Askari, P., Enayati, M. (2012). Predicting athletic success motivation using mental skills and emotional intelligence and its components in male athletes. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 52(5), 551-557.
- Kandel, E., Mednick, S. A., Kirkegaard Sorensen, L., Hutchings, B., Knop, J., Rosenberg, R. ve Schulsinger, F. (1988). IQ as a protective factor for subjects at high risk for antisocial behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 224-226.
- Kaptan, S. (1998). *Bilimsel Araştırma ve İstatistik Teknikleri*, Ankara: Tekışık Ofset.



- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Kararırmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. (Yayımlanmamış doktora tezi). *Orta Doğu Teknik Üniversitesi*, Ankara.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Kearney, L. J. (2010). "Differences in Self-Concept, Racial Identity, Self-Efficacy, Resilience, and Achievement among African-American Gifted and Non-Gifted Students: Implications for Retention and Persistence of African Americans in Gifted Programs" *Howard University, A Thesis of Doctor of Philosophy*.
- Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., ve Alge, B.J. (1999). Goal commitment and the goalsetting process: Conceptual clarification and empirical synthesis. *Journal of Applied Psychology*, 84(6), 885–896.
- Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., Wright, P. M., ve DeShon, R. P. (2001). The assessment of goal commitment: A measurement model meta-analysis. *Organizational behavior and human decision processes*, 85(1), 32-55.
- Kocaeşki, S, (2010). Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Sargınlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlik, Hedef Yönelimi Ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Koç-Yıldırım, P. (2014). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework*. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptation*, s. 179-224. New York: KluweAcademic/Plenum Publisher.
- Lee, E. K. O., Shen, C. ve Tran, T. V. (2009). Coping with Hurricane Katrina: Psychological distress and resilience among African American evacuees. *Journal of Black Psychology*, 35(1), 5-23.
- Leifer, R. ve McGannon, K. ( 1986). Goal acceptance and goal commitment: Their differential impact on goal setting theory. Paper presented at the meeting of the Academy of Management, Chicago.
- Lewis, R. E. (2000). Resiliency: Pathway to protective factors and possibilities for self-righting narratives. (Ed: D. Capuzzi ve D. R. Gross) *Youth at risk: A prevention resource for counselors, teachers, and parents*. USA: American Counseling Association.
- Li, M., Hofacre, S. ve Mahony, D. (2001). *Economics of Sport. Morgantown: Fitness Information Technology*.
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), 131-135.
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve Van de Vijver, F. R. R. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) among canadian youth with complex needs. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219-226.

- Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., ve Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Locke, E. A. ve Latham, G. P. (1984). *Goal-setting: A motivational technique that works*. Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall.
- Locke, E. A., Shaw, K. R., Saari, L. M., ve Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1968-1980. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152
- Locke, E. A., Latham, G. P., ve Erez, M. (1988). The determinants of goal acceptance and commitment. *Academy of Management Review*, 13, 23–39.
- Locke, E. A., ve Latham G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall International.
- Locke, E.A. ve Latham, G.P. (2009). Has Goal Setting Gone Wild, or Have Its Attackers Abandoned Good Scholarship?. *Academy of Management Perspectives*, 23(1), 17-23.
- Luthar, S. ve Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- Luthar, S. (1999). *Poverty and Children's Adjustment*. New-BuryPark : C.A. Sage.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The Construct Of Resilience: A Critical Evaluation And Guidelines For Futurework. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., ve Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp.510–549). New York: Cambridge University Press.

- Mandleco, B.L. ve Peery, J.C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- Martinek, T. J. ve Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in undeserved youth through physical activity. *Quest*, 49, 34-49.
- Masten A, Garmezy N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In B. Lahey and A. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (pp. 1-52). New York: Plenum Press.
- Masten, A. S., Garmezy, N., Tellegen, A., Pellegrini, D. S., Larkin, K. ve Larsen, A. (1988). Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 29, 745- 764.
- Masten, A S. (1994), "Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Adversity and Risk" , Wang, Margaret C. ve Gordon, Edmund W. (Eds.), *Educational Resilience in Inner City America: Challenges and Prospects*, 1. Baskı içinde (3-27), New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers.
- Masten, A. S., Neemann, J., ve Andenas, S. (1994). Life Events and Adjustment in Adolescents: The Significance of Event Independence, Desirability and Chronicity. *Journal of Research on Adolescence*, 4(1), 71-97.
- Masten, A.S., Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons From Research On Successful Children. *American Psychologists*, 53, 205-220.

- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. ve Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence, *Development and Psychopathology*, 11, 143-169.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. (Ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez) *The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Masten, A.S. ve Obradovic, J. (2007). Disaster preparation and recovery: lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1), 9-25.
- Masten, A.S.,Obradovic, J. (2006). Competence And Resilience In Development. *Annals New York Academy of Sciences*. 1094, 13-27.
- Mcadam-Crisp, J.L. (2006). Factors that can enhance and limit resilience for children of war. *Childhood*, 13(4), 459-477.
- Moran, A. (2004). *Sport and Exercise Psychology. A Critical Introduction*. New York: Roudledge.
- Moran, P. B.,Eckenrode, J. (1992). Protective Personality Characteristics Among AdolescentVictims of Maltreatment. *Child Abuse&Neglect*, 16(5), 743-754.
- Nicholls, J. G, (1984). "Achievement motivation: Concepts of ability, subjective experience, task choice and performance", *Psychological Rev*, Vol.91, pp.329- 346.
- Nicholls, J. G. Cheung P, C. Lauer J. Patashnick M, (1989). "Individual Differences In Academic Motivation: Perceived Ability, Goals, Beliefs, And Values", *Learning and Individual Differences*, Vol.1, pp.63-84.

- O'Connor, J. (2012). An experiment on the effect of construal level and small wins framing on environmental sustainability goal commitment (Unpublished doctoral dissertation). Georgia State University. Retrieved from [http://scholarworks.gsu.edu/bus\\_admin\\_diss/5](http://scholarworks.gsu.edu/bus_admin_diss/5)
- Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları. Ankara, (s. 327-341), 29-30.
- Özcan, B. (2005). Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara
- Pieschl, S., Stahl, E. ve Bromme, R. (2013). Adaptation to context as core component of self-regulated learning: The Example of Complexity and Epistemic Beliefs. In Roger Azevedo and Vincent Alevin (Eds.), *International Handbook of Metacognition and Learning Technologies* (pp. 53 – 67).
- Reed-Victor, E. (2000). Resilience and homeless students: Supportive adult roles. (Ed: J. H. Stronge ve E. Reed-Victor) *Educating Homeless Students: Promising Practices*. Larchmont, NY: Eye on Education.
- Reinboth, M. ve Duda, J.L. (2004). The Motivational Climate, Perceived Ability, and Athletes' Psychological and Physical Well-Being. *The Sport Psychologist*. Vol. 18, (3), 237-251.

- Rutter, M. (1987), “Psychological Resilience and Protective Mechanisms”, *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (1990). *Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms*. In J. E. Rolf, A. S. Masten, D., Cichetti, K. Nuechterlein ve S. Weintraub. *Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology*. New York: Cambridge University Press.
- Rutter, M. (2005). Multiple meanings of a developmental perspective on psychopathology. *European Journal of Developmental Psychology*, 2, 221-252.
- Rutter, M. (2006), “Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding”, *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 1094, 1-12.
- Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Yıl: 4 Sayı: 6 ss:123-135.
- Salim, E. (2018). Oryantiring Sporcularında Problem Çözme Becerisi Ve Hedef Bağlılığının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sari, İ., Ilić, J., ve Ljubojević, M. (2013). The comparison of task and ego orientation and general self-esteem of Turkish and Montenegrin young basketball players. *Kineziologija*, 45 (2): 203-212.
- Sarkar, M., Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, (ahead-of-print), 1-16.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press
- Soflu, H. G., Esfahani, N., ve 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.
- Stewart, M., Reid, G., Mangham, C. (1997). *Fostering children's resilience*. *Journal of Pediatric Nursing*, 12, 21-31.
- Şenel, E., ve Yıldız, M. (2016). Hedef Bağlılığı Ölçeği: Türkçe Uyarlaması, Beden Eğitimi ve Spor Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerde Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 58-65.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5). Boston, MA: Pearson.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. bs.).
- Tebes, J. K., Kaufman, J. S., Adnopolz, J., Racusin, G. (2001). Resilience and Family Psychosocial Processes Among Children of Parents with Serious Mental Disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 10(1), 115-136.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ata Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Tenenbaum, G. Robert C. E, (2007). *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition. John Wiley ve Sons, Inc.



- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*. 35: 297-306.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu. *Sakarya Üniversitesi, Sakarya*.
- Toros, T, (2002). "Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel İklim ve Yaşam Doyumunun, Spor Yapma Süresine Bağlı Olarak Değerlendirilmesi", *Spor Bilimleri Dergisi*, S. 1. ss.24-36.
- Tubbs, M. E., ve Ekeberg, S. E. (1991). The role of intentions in work motivation: Implications for goal-setting theory and research. *Academy of Management Review*, 16, 180–199.
- Turner, S. (2000). Recognizing and enhancing natural resiliency in boys and girls "Resiliency Enhancement" içinde; ed.: E. Norman; ss. 29-39. Columbia University Press
- Tusaire, K. ve Dyer, J. (2004). Resilience: A Historical Review of The Construct. *HolistNursPract*, 18, 3-8.
- Turgut, Ö. (2015). Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

- Tusaie-Mumford, K. (2001). Psychosocial resilience in rural adolescents: Optimism, perceived social support and gender differences. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Pittsburgh.
- Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Vaez-Mousavi, S. M. K. (2000). Comparison of Quality of Life of Athletes Participating in Individual and Team Sports. *Research in Physical Education Sciences*, 3, 83-93.
- Vance, E., ve Sanchez, H., Creating A service System That Builds Resiliency. NC Department Of Health And Human Services. 1998.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience (2nd ed.)*. New York: Guilford Publications.
- Wang, M. C., Haertel, G. D. ve Walberg, H. J. (1994). Educational resilience in inner cities. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) *Educational resilience in innercity America: Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Weingart, L.R. (1992). "The Impact of Group Goals, Task Component Complexity, Effort, and planning on Group Performance", *Journal of Applied Psychology*, 77, 682-693.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

- Werner, E. (2005). Resilience and recovery: Findings from the Kauai longitudinal study. *Focal Point Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health*, 19(1), 11-14.
- Winders, S. (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*, 5(1), 3-9
- Winfield, L. F. (1991). Resilience, schooling, and development in African-American youth: A conceptual framework. *Education and Urban Society*, 24(1), 5-14
- Wright, P. M., O'Leary-Kelly, A. M., Cortina, J. M., Klein, H. J., ve Hollenbeck, J. R. (1994). On the meaning and measurement of goal commitment. *Journal of Applied Psychology*, 79, 795–803.

**EKLER**

EK-A: Kişisel Bilgi Formu

EK-B: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

EK-C: Hedef Bağlılık Ölçeği

EK-D: Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından verilen izin belgesi

EK-F: Araştırma Okul Listesi

## EK-A: Kişisel Bilgi Formu

### Değerli Katılımcı;

Bu araştırmada spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada yer alacak ölçeklere vereceğiniz cevaplar sadece araştırma kapsamında bilimsel çalışmalar için kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplardan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi  
Hikmet ÇEKCEOĞLU  
Yüksek Lisans Öğrencisi

1- Cinsiyetiniz	
<input type="checkbox"/> Kız	<input type="checkbox"/> Erkek
2- Yaşınız .....	
3- Lisanslı Olarak Spor Yapıyor musunuz?	
Evet <input type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
Evet ise İlgilendiğiniz Spor Türü	
<input type="checkbox"/> Bireysel sporlar (Atletizm, Yüzme, Güreş, Boks, Taekwondo)	<input type="checkbox"/> Takım sporları ( Futbol, Basketbol, Voleybol, Hentbol)
4- Aile aylık geliriniz	
<input type="checkbox"/> 1001-1500	<input type="checkbox"/> 1501-2000
<input type="checkbox"/> 2001 -2500	<input type="checkbox"/> 2500 ve üstü
5- Sınıfınız	
<input type="checkbox"/> 1.sınıf	<input type="checkbox"/> 2.sınıf
<input type="checkbox"/> 3.sınıf	<input type="checkbox"/> 4.sınıf
6- Anne eğitim durumu	
<input type="checkbox"/> ilkokul	<input type="checkbox"/> ortaokul
<input type="checkbox"/> lise	<input type="checkbox"/> üniversite
7- Baba eğitim durumu	
<input type="checkbox"/> ilkokul	<input type="checkbox"/> ortaokul
<input type="checkbox"/> lise	<input type="checkbox"/> üniversite

## EK-B: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

Aşağıda verilen ifadeleri dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu atlamayınız.

		Doğru Değil	Biraz Doğru	Doğru	Daha Doğru	Tümüyle Doğru
1	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2	Eğitim almak benim için önemlidir	1	2	3	4	5
3	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir	1	2	3	4	5
4	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım	1	2	3	4	5
5	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim	1	2	3	4	5
6	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim	1	2	3	4	5
7	Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
9	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır	1	2	3	4	5
10	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum	1	2	3	4	5

### EK-C: Hedef Bağlılık Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum
1. Bir görevi ciddiye almak benim için zor.	1	2	3	4	5
2. Doğrusunu söylemek gerekirse, bir hedefe ulaşım ulaşmamak umurumda değil.	1	2	3	4	5
3. Bir hedefin peşinden gitmeye güçlü bir şekilde bağlıyım.	1	2	3	4	5
4. Bir hedeften vazgeçmem çok uzun sürmezdi.	1	2	3	4	5
5. Bence bir hedef için çabalamak iyi bir şeydir.	1	2	3	4	5

Açıklama: Yukarıdaki ifadeleri okuyarak size en yakın gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen tüm ifadeleri boş bırakmadan cevaplayınız.

**EK-D: Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından verilen izin belgesi**

T.C.  
KARAMAN VALİLİĞİ  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 99371540-44-E.7226030  
Konu : Anket İzni

18/05/2017

VALİLİK MAKAMINA  
KARAMAN

İlgi : a) Karamanoğlu Mehmetbey Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 17.05.2017 tarih ve 11987 sayılı yazısı.  
b) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 07/03/2012 tarih ve 2012/13 sayılı genelgesi.

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Öğrencisi Hikmet ÇEKÇEOĞLU'nun, ilimizde bulunan Fatih Anadolu Lisesi, Temizel Ünlü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Ahi Evran Teknik ve Anadolu Lisesinde "**Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Hedef Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi**" konulu tezi ile ilgili olarak anket yapma isteği belirtilmiştir.

Söz konusu anket çalışması komisyonumuzca incelenmiştir ve anketin Müdürlüğümüze bağlı ekli listede isimleri belirtilen okullarımızda uygulanmasında herhangi bir sakınca görülmemiştir. İnceleme komisyonunca onaylanmış anket verilerinin İlgi (b) genelge doğrultusunda eğitim öğretimi aksatmadan, isteğe bağlı olarak anket yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Mevlüt KUNTOĞLU  
İl Milli Eğitim Müdürü

OLUR  
18/05/2017

Kaya ÇELİK  
Vali a.  
Vali Yardımcısı



**EK-F: Araştırma Okul Listesi**

- Fatih Anadolu Lisesi
- Temizel Ünlü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
- Ahi Evran Teknik ve Anadolu Lisesi

