



T.C.

ERZURUM BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Emrah SEÇER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERZURUM

2019

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Emrah SEÇER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN




ERZİNCAN

2019

TEZ KABUL SAYFASI

TEZ KABUL SAYFASI

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans programında öğrenci Emrah SEÇER tarafından Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN danışmanlığında hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki" başlıklı tez aşağıdaki jüri üyeleri tarafından 26.11.2019 tarihinde yapılan tez savunma sınavında başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Unvan Adı Soyadı	İmza
Jüri Başkanı Doç. Dr. Eser AĞGÖN	
Üye Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU	
Üye Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN	

TEZ BEYANI

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uygunluğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezin içerdiği yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılamadığını, tezin herhangi bir kısmının başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Emrah SEÇER

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin süresince bilgi ve deneyimlerini paylaşan, desteğini her zaman hissettiğim değerli danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN'a, çalışmamın her aşamasında yanımda olan Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi BESYO ve Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü akademik personeline, önerileriyle çalışmama yön veren Sayın Arş. Gör. Murat Ağırkan'a, veri toplama sürecindeki yardımları için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi akademik ve idari personeline sonsuz teşekkürler. Ayrıca hayatımın her anında yanımda olan hedeflerime ulaşmak için desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme özel olarak teşekkürlerimi sunuyorum.

Emrah SEÇER

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
TEZ KABUL SAYFASI	i
TEZ BEYANI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
ÖZET	x
ABSTRACT.....	xi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. FİZİKSEL AKTİVİTE.....	4
2.1.1. Fiziksel Aktivite Kavramının Tanımı ve Önemi	4
2.1.2. Fiziksel Aktivite Türleri	7
2.1.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	9
2.1.4. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	10
2.1.4.1. Fiziksel Sağlık Üzerine Faydaları.....	11

2.1.4.2. Psikolojik ve Sosyal Sağlık Üzerine Faydaları	11
2.1.4.3. Gelecekte Yaşantımız Üzerine Faydaları	12
2.1.5. Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi	12
2.1.6. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri.....	15
2.1.6.1. Kriter Yöntemleri	16
2.1.6.2. Objektif Yöntemler	16
2.1.6.3. Subjektif Yöntemler	18
2.1.7. Fiziksel Aktiviteyi Değerlendiren Anketler	19
2.1.8. Dünyada Fiziksel Aktivite	20
2.1.9. Türkiyede Fiziksel Aktivite.....	21
2.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK.....	23
2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramını Ortaya Çıkışı	23
2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık	24
2.2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri	27
2.2.3.1. Kendini Adama	28
2.2.3.2. Kontrol	29
2.2.3.3. Meydan Okuma.....	29
2.2.4. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	29
2.2.4.1. Risk Faktörleri	30
2.2.4.2. Koruyucu Faktörler.....	31
2.2.4.3. Olumlu Sonuçlar	33

2.2.5.Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri	34
3. MATERYAL VE METOT	37
3.1. Araştırmanın Türü	37
3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	37
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	37
3.4. Araştırmanın Değişkenleri.....	38
3.5. Veri Toplama Araç ve Teknikleri	38
3.6. Verilerin Toplanması.....	41
3.7. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri	41
3.8. Araştırmanın Etik İlkeleri	42
4. BULGULAR	44
4.1. Tanımlayıcı Analizler	44
4.2.Açıklayıcı Analizler.....	47
5. TARTIŞMA	59
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	71
KAYNAKLAR	73
EKLER	94
ÖZGEÇMİŞ	99

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

\bar{X} : Aritmetik Ortalama

χ^2 : Ki-Kare

Kısaltmalar

dk: Dakika

FADA: Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi

FAS: Fiziksel Aktivite Soru Formu

IPAQ: International Physical Activity Questionnaire

kcal: Kilokalori

kg: Kilogram

kj: Kilojul

Max: Maximum

MET: Metabolik Eşdeğer

Min: Minimum

mL: Mililitre

N: Kişi Sayısı

NHANES: National Health and Nutrition Examination Survey

PAQ-A: Physical Activity Questionnaire For Adolescents

PDÖ: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

USDHHS: United States Department of Health; Human Services

VKİ: Vücut Kitle İndeksi

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

TABLolar DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 1. Epidemiyolojik Çalışmalarda Kullanılan Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri	15
Tablo 2. Fiziksel aktivite düzeyi belirleme	40
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akademik Birimlere Dağılımı	44
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri	45
Tablo 5. Öğrencilerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinden Elde Edilen Fiziksel Aktivite Puanlarının Sınıflandırılması	46
Tablo 6. Öğrencilerin Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Çarpıklık Ve Basıklık Değerleri	46
Tablo 7. Öğrencilerin Yaş Kategorilerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması	47
Tablo 8. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması	48
Tablo 9. Öğrencilerin Vücut Kitle İndekslerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması	49
Tablo 10. Öğrencilerin Yerleşim Birimlerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması	50
Tablo 11. Öğrencilerin Anne Yaşam Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması	51
Tablo 12. Öğrencilerin Baba Yaşam Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması	51

Tablo 13. Öğrencilerin İkametgâh Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması	52
Tablo 14. Öğrencilerin Yaşlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (One Way Anova)	53
Tablo 15. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (t-testi)	54
Tablo 16. Öğrencilerin Vücut Kitle İndekslerine Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (One Way Anova).....	54
Tablo 17. Öğrencilerin Yerleşim Birimlerine Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (t-testi)	55
Tablo 18. Öğrencilerin Anne Yaşam Durumları Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (t-testi)	55
Tablo 19. Öğrencilerin Baba Yaşam Durumları Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (t-testi)	56
Tablo 20. Öğrencilerin İkametgâh Durumlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (One Way Anova).....	56
Tablo 21. Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki	57
Tablo 22. Regresyon Analizi Sonucu.....	58

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişkiler modeli	6
---	---

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki

Giriş ve Amaç: Fiziksel aktivite, bireyin enerji tüketimine neden olan eylemleri içerirken, psikolojik dayanıklılık olumsuz durumlarda gösterilen mental dirençtir. Sporun yani düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik yapısını güçlendirdiği düşünülmektedir. Bu araştırmada da fiziksel aktivite ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metod: Araştırmanın evrenini Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi öğrencileri, örneklemini rastgele seçilen 725 erkek 1009 bayan toplam 1734 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgi Formu” ile Both (1996) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Öztürk (2005) tarafından yapılan “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)” ve Terzi (2016) tarafından geliştirilen “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Korelasyon, Regresyon, Ki-kare Bağımsızlık Testi, Bağımsız Gruplar t-Testi, One Way Anova ile Tukey testleri yapılmıştır. Sonuçlar .05 ve .01 düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile cinsiyetleri ve vücut kitle indeksleri arasında bir ilişki bulundu. Erkeklerin kadınlardan, zayıf olanların normal ve kilolu olanlardan daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görüldü. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşları ve vücut kitle indeksleri (VKİ) arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığı ve vücut kitle indeksi (VKİ) normal olan öğrencilerin zayıf olan öğrencilerden yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olduğu belirlendi. Ayrıca öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini %03 yordadığı görülmüştür.

Sonuç: Fiziksel aktivite ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde, düşük ve doğrusal bir ilişki olduğu, fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılığı yordayan bir değişken olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler; Fiziksel Aktivite, Psikolojik Dayanıklılık, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

The Relationship between Physical Activity Levels and Psychological Resilience of College Students

Introduction and Aim: While physical activity includes actions that cause the individual's energy consumption, psychological resilience is the mental resistance against negative situations. It is considered that sports i.e. regular physical activity strengthens individuals' psychological health. In this study, we aim to investigate the relationship between physical activity and psychological resilience levels.

Materials and Methods: Target population of the study is Erzincan Binali Yıldırım University students, and its sample consists of 1734 students in total, where 725 are male and 1009 are female. Relational screening model is used in the research. 'Personal Information Form', 'International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)' that is developed by Both (1996) and adapted to Turkish by Öztürk (2005) and 'Psychological Resilience Scale (PRS)' which is developed by Terzi (2016) were used as means of data collection. Defining statistics, Correlation, Regression, Chi-Square Independence Test, Independent Sample t-Test, One Way Anova and Tukey's Test were used for the analysis of the data. The results were evaluated at the .05 and .01 levels.

Findings: It has been observed that there is a relationship between students' physical activity levels and gender and body mass index. It is seen that males had higher physical activity levels than females, and thin people than people with normal weight and overweight. Significant differences were found between students' psychological resilience levels and age and body mass index (BMI). It was noted that psychological resilience levels increased as the age of the students increased and that students with normal body mass index (BMI) had higher psychological resilience level than students with weak body mass index (BMI). In addition, it was shown that physical activity levels of students predicted psychological resilience levels .03%.

Result: It has been identified that there is a positive, low level and linear relationship between physical activity and psychological resilience, and that physical activity is a variable which can predict psychological resilience.

Keywords; Physical Activity, Psychological Resilience, University Students

1. GİRİŞ

Problemin Tanımı ve Önemi

Kaliteli ve sağlıklı yaşam ihtiyacı çağlar boyunca süregelen bir olgudur. Sağlıklı ve verimli bir yaşam sürdürebilmek içinde fiziksel aktivitenin önemi oldukça fazladır (1).

Fiziksel aktivite, günlük yaşamda vücut fonksiyonları kullanılarak enerji harcanması sonucu gerçekleşen, kalp ve solunumu artırarak genellikle yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (2).

Dünya ekonomisinin hızla büyümesi ile birlikte teknolojik gelişmelerin bireylerin hayatını kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Bu gelişmeler yaşam kalitesi açısından bireylere olumlu yönde katkı sağlasalar da bazı olumsuz durumlara da neden olmaktadır. Bunlar hareketsiz yaşam stili sonucunda ortaya çıkabilen aşırı kilo, kalp rahatsızlıkları ve diyabet gibi çeşitli rahatsızlıklardır (3). Bu olumsuz durumların üstesinden gelebilmek ve sağlık açısından riskleri en aza indirebilmek için düzenli fiziksel aktivite yaşamda oldukça önemli yer kaplamaktadır (4). Ayrıca bazı aktiviteler aracılığıyla çeşitli gruplarla etkileşim sağlandığı için bireylerin iletişim becerilerini geliştirme, sosyal uyum ve kabul görme değerlerini artırma, stresle mücadele yeteneğine katkıda bulunarak ruhsal ve sosyal sağlıklarını geliştirip korumada önemli katkılar sağlamaktadır (5).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre fiziksel aktivite bireylerin fiziksel ve psikolojik durumlarını etkilemektedir. Bununla birlikte aktiviteye katılımı etkileyen psikolojik, bilişsel ve emosyonel faktörler arasında "Psikolojik Sağlık" kavramı, WHO' nün sağlık tanımında ise "Ruhsal İyi" kavramları dikkat çekmektedir (6).

Bireyin yalnızca fiziksel eylemler gerçekleştiren bir varlık olmadığı akıl sahibi ve yaşam içerisinde olumlu veya olumsuz ruhsal deneyimler geçiren olgu olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı olmak için fiziksel ve ruhsal olarak da güçlü olmak gerektiği düşünülürse, yaşam içerisindeki olumsuz deneyimler karşısında da bu bütünlüğü korumak gerekmektedir. Bu olumsuzluklar karşısında sergilenen ruhsal yapının bileşenlerinden biri de kendini toparlama gücü olarak da ifade edilebilen psikolojik dayanıklılıktır (7).

Psikolojik Dayanıklılık; zor koşullara, olumsuz yaşantılara rağmen bireyin bu durumları alt edebilme ve uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (8).

Yaşamındaki farklı alanlara kendini adayan ve kontrol sahibi olan, olumsuz deneyimleri yaşamı tehdit eden bir unsur olmaktan ziyade kişisel gelişim için fırsat olarak gören bireyler, olumsuz yaşantılarla mücadele de etkili başa çıkma stratejileri kullanarak iyi olma yetilerini artırmaktadırlar. Bu bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu, hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını korudukları düşünülmektedir (9).

Literatür incelemesi sonucunda “Fiziksel Aktivite” ve “Psikolojik Dayanıklılık” kavramlarının çeşitli sektör ve gruplarda birçok çalışmaya konu oldukları görülmüştür. Fakat bu çalışmalarda her iki konu alanının birlikte ele alındığı çalışmaya çok fazla rastlanılamamıştır. Bu bakımdan araştırmanın özgün olması ve daha sonraki çalışmalara kaynak teşkil etmesi açısından konunun önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bireylerin hayatında fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması açısından önemli bir yere sahip olan fiziksel aktivite düzeyinin, bireylerin karşılaştıkları olumsuzluklara karşı gösterilen mental direnç olarak değerlendirilen psikolojik dayanıklılıkları üzerine olan etkisinin belirlenmesini konu alan araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Problem

Üniversite öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordamakta mıdır?

Alt problemler

1. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş, cinsiyet, vücut kitle indeksi, yerleşim birimi, anne-babanın hayatta olma durumu ve şu an ikamet ettikleri yer değişkenleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yaş, cinsiyet, vücut kitle indeksi, yerleşim birimi, anne-babanın hayatta olma durumu ve şu an ikamet ettikleri yer değişkenlerine göre anlamlı bir fark var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

Genel bilgiler kısmında fiziksel aktivite ve psikolojik dayanıklılık konuları sırası ile detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

2.1. FİZİKSEL AKTİVİTE

2.1.1. Fiziksel Aktivite Kavramının Tanımı ve Önemi

İnsan organizması devamlı olarak hareket etme eğiliminde olduğu için yaşam koşullarıyla mücadele ederken bedenini koruyabileceği ve olası zor durumlarda gereksinimlerini giderebileceği bir yapıyla donatılarak yaratılmıştır (10). Bu hareket ve mücadele aşamasında fiziksel aktivite kavramı ortaya çıkmış ve geniş bir yer tutmuştur. Yapılan araştırmalar sonucunda literatürde birçok fiziksel aktivite tanımı bulunmaktadır.

Caspersen ve diğerleri (1985) fiziksel aktiviteyi, iskelet kaslarının kasılması ile meydana gelen, bazal seviyenin üzerinde çaba harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlamaktadırlar (11).

Baranowski ve diğerleri (1992) fiziksel aktiviteyi, kaslara dinlenme düzeyinden fazla verilen ve enerji tüketimine yol açan bir güç olarak tanımlanmaktadırlar (12). Öztürk (2005) enerji tüketimini artıran her türlü etkinliğin fiziksel aktivite olarak değerlendirilebileceğini açıklanmaktadır. Bu açıklamadan yola çıkarak harekete katılan kas kitlesi ne kadar büyük ve sayısı fazla ise buna paralel olarak tüketilen enerjinin de artacağını vurgulamaktadır (13).

Bek (2008) ise fiziksel aktiviteyi, günlük yaşamda kas ve eklemler aracılığıyla enerji tüketerek, kalp ve solunum hızını artıran farklı şiddetlerle sonuçlanan aktiviteler bütünü olarak değerlendirmektedir (5).

Yıldırım ve diğeri (2016) fiziksel aktiviteyi, bazal seviyenin üzerinde enerji tüketmeyle sonuçlanan ev ve bahçe işleri, spor, dans vb. bedensel hareketleri kapsayan bir kavram olarak tanımlamaktadırlar (14).

Birçok fiziksel aktivite tanımında yer alan bazal seviye ile uyanık bir bireyin tam dinlenme şartlarında tükettiği enerji miktarı olan bazal metabolik hız kavramına vurgu yapılmaktadır. Bazal metabolik hız, dinlenme anında vücudun çalışması için harcanan enerji olarak tanımlanmaktadır (15).

Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite kavramının egzersiz, spor, fiziksel uygunluk ve sağlık kavramlarıyla karışıklık içerisinde olduğu düşünülmektedir. Fakat bu kavramlar farklı anlamlar taşımakta olsalar da benzer ifadeleri içerdiklerinden birbirlerinin yerine kullanılmaktadırlar (16). Benzerlikler sonucunda oluşan karışıklığın giderilmesi amacıyla bu kavramların açıklanması gerekmektedir.

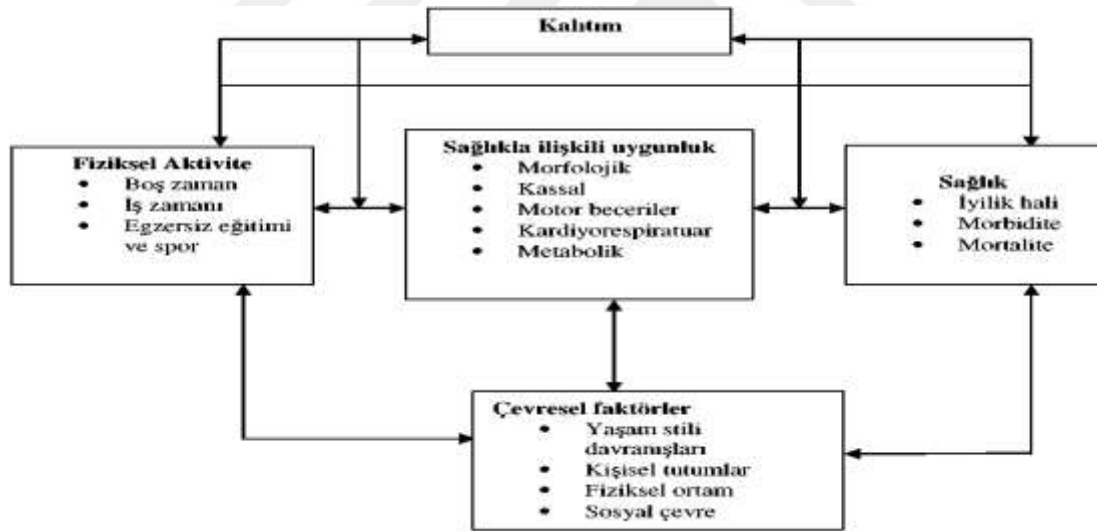
Egzersiz; bireyin istemli olarak yaptığı ve fiziksel uygunluğun bir ya da daha fazla öğesinin korunmasına ve geliştirilmesine yardımcı olması için devamlı olarak yapılan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivitelerin bir düzen ve sistem içerisinde yapılması olarak ta açıklanabilmektedir (16).

Spor; bireysel ve takım olarak yapılabilen belirli kuralları olan ve bireyin kendisi ya da başkaları ile mücadelesini ele alarak sosyalleşme, eğlenme ve hareket ihtiyacını karşılayan içinde kazanma ve kaybetme gibi olguları barındıran fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (17).

Fiziksel uygunluk; günlük işleri daha verimli, daha dinç ve yorulmadan yapabilme ayrıca rekreatif etkinliklere ve aniden karşılaşılan durumlara ihtiyaç duyulan enerjiyi ayırabilme yeteneği olarak tanımlanabilmektedir (18). Başka bir ifadeyle fiziksel aktivitenin verimliliğini artıran özelliklerin geneli olarak

açıklanabilmektedir. Fiziksel uygunluğun sağlıkla ilgili ve performansla ilgili olarak iki boyutu bulunmaktadır. Sağlıkla ilgili faktörlerin kas kuvveti ve genişliği, vücut postürü ve esneklik olduğu; performansla ilgili faktörlerin ise çabukluk, koordinasyon, güç ve denge gibi bileşenler olduğu düşünülmektedir (19).

Sağlık; Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yapılan tanıma göre, sağlık yalnız hastalık olup olmadığı değil fiziksel ve psikolojik olarak ta iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Her durumun pozitif ve negatif yönü vardır. Pozitif yön sağlık problemleri ile mücadele edebilme ve hayattan zevk alabilme ile ilgilidir. Negatif yönleri ise morbidite yani hasta olma ihtimalinde artış ve ölümle ilgili durumları içermektedir (20). Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişki Şekil 1’ de gösterilmektedir (19).



Şekil 1. Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişkiler modeli

Yapılan tanımlarda da görüldüğü gibi fiziksel aktivite bir çatı kavram olarak göze çarpmakta olup, egzersiz, spor, fiziksel uygunluk ve sağlık kavramları bu çatının altında yer alarak ilişkisel bir bütün oluşturmaktadır (21). Bu ilişkisel bütünlük içerisinde fiziksel aktivite yaşamdaki çeşitli problemlerle mücadelede önemli bir yere sahiptir. Ancak teknoloji çağının getirdiği yenilikler sonucunda, bireylerin hareketsiz

ve durağan olan ve enerji tüketimini artırmayan sedanter bir yaşam tarzını daha çok benimsedikleri bilinmektedir. Bu durumun gelecekte bireyler açısından büyük problemlere neden olacağı tahmin edilmektedir.

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) yaptığı taramalar; çocukların ve yetişkinlerin gün içerisinde uyanık oldukları sürenin %59'unu yani günde ortalama 7 saatini sedanter davranışlar içinde geçirdiklerini ve bu sürenin yaşa bağlı olarak arttığını ortaya koymaktadır (22).

Bu sebeplerle fiziksel aktivite düzeyinin gittikçe azaldığı dünyada; sağlıklı bir toplum yapısı, bireysel sağlığın muhafaza edilmesi, ilerleyen yaşlardaki sağlık problemlerinin en düşük seviyede tutulması ve yapılan işlerden üst düzey verim alınabilmesi açısından fiziksel aktivitenin hayatın önemli bir parçası olduğu unutulmamalı ve alışkanlık haline getirilmelidir (23).

2.1.2. Fiziksel Aktivite Türleri

Özer (2015), fiziksel aktiviteyi bireyin ya da grubun aktivitede bulunma amacına göre sınıflandırırken 4 kategoriye ayırarak incelenebileceğini açıklamaktadır.

Bu kategoriler;

- Mesleki aktiviteler,
- Ev işleri,
- Boş zaman aktiviteleri,
- Ulaşımdır (24).

Boş zaman aktiviteleri; yarış sporları, rekreasyonel aktiviteler (bisiklete binme, dağa tırmanma vb.) ve egzersiz eğitimi gibi daha alt kategorilere de ayrılabilir (25).

Fiziksel aktivite için en basit sınıflandırma Caspersen ve diğerleri (1985) tarafından yapılarak 3 başlıkta değerlendirilmektedir. Bu sınıflandırma; uyurken, iş yerinde ve boş zamanda yapılan aktiviteler şeklindedir. Her bir aktivitenin toplam günlük enerji harcamasına katkısını açıklamak amacıyla geliştirdikleri formül;

‘kcal uyku + kcal iş + kcal boş zaman = kcal toplam günlük fiziksel aktivite’ şeklindedir (11).

Can ve diğerleri (2014), ise fiziksel uygunluğu ilerletme kuralına göre fiziksel aktiviteleri gruplandırmaktadır. Bunlar;

- Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri,
- Kuvvet egzersizleri,
- Esneklik egzersizleri,
- Denge egzersizleridir (26).

Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri: Uzun süre yorulmaksızın yapılabilen aktivitelerdir. Kalp atım ritmini yükselterek oksijen tüketimini artırır ve kalori yaktırmaktadır. Bu egzersizler dinamik ve ritmik çalışan kasları güçlendirirken etkili olmaktadır (27). Uzun ve tempolu yürüme, koşma, yüzme ve bisiklete binme bu tür egzersizlere örnek verilmektedir.

Kuvvet Egzersizleri: Kasın maruz kaldığı dirence karşı koyabilme becerisi kuvvet olarak tanımlanmaktadır. Bacaklar, kollar, göğüs ve karın bölgesindeki kasları çalıştırırken etkili olmaktadır. Şınav, mekik, ağırlık çalışmaları bu tür aktivitelere örnek verilebilmektedir (28).

Esneklik Egzersizleri: Eklemlerin geniş yönde hareket ettirilmesi olarak açıklanmaktadır. Bu tür egzersizler vücudun aktivite yaparken daha rahat hareket etmesini sağlamaktadır. Yoga, Pilates ve Tai Chi gibi aktivitelerin düzenli olarak

yapılması esnekliği artırarak, bireyin bir iş yaparken kas gerginliğini azaltarak yaralanmasını önlemektedir (28) .

Denge Egzersizleri: Vücutun düşmeden durabilme ve düzgün hareket etme becerisi denge olarak adlandırılmaktadır. Tek ayak üzerinde durabilme veya dar bir kesimde düşmeden yürüyebilmek için denge oldukça önemli yer tutmaktadır (27).

2.1.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Bireylerin davranışlarına etki eden fiziksel aktivitenin belirleyicileri yani faktörleri biyolojik durum, fiziksel durum ve sosyal çevreden etkilenmektedir. Bu değişkenler bireyi fiziksel aktiviteye teşvik etmekle birlikte bazı durumlarda ise kısıtlayıcı görev üstlenmektedirler. Bireylerin özgüven düzeyleri, beslenme imkânları ve genetik yeterlilikleri fiziksel aktiviteye teşvikte olumlu eğilim gösterirken; yapılan etkinliğin maliyeti ve günümüzde büyük öneme sahip olan yönetmekte zorlanılan zamanın yetersizliği, fiziksel aktiviteye katılımda olumsuz eğilim göstermektedir (29).

Başka bir şekilde açıklamak gerekirse fiziksel aktiviteye katılımı destekleyen ya da engelleyen faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler fiziksel aktivitenin belirleyicileri olarak ta adlandırılmaktadır. Yapılan çalışmalarda bu faktörlerin farklı kategorilerde ve farklı sayılarda işlendiği incelenmektedir. Genel olarak kategorilere ayırmak gerekirse fiziksel aktivitenin belirleyicileri aşağıdaki gibi ele alınabilmektedir.

- Demografik ve biyolojik faktörler: Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, genetik yapı, sosyoekonomik durum, ırk, meslek, boy, kilo vb.
- Psikolojik ve zihinsel faktörler: Davranışlar, egzersiz ve sağlık hakkında bilgi, egzersiz yapma niyeti, beklenen faydalar, ruhsal bozukluklar, psikolojik sağlık, zaman eksikliği, motivasyon, güven, zayıf vücut yapısı vb.

- Davranışsal özellikler ve yetenekler: Çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktivite hikâyesi, alkol ve sigara tüketimi, beslenme alışkanlıkları, okul sporları, zorluklarla mücadele yeteneği vb.
- Sosyal ve kültürel faktörler: Sosyal sınıf, grup arası etkileşim ve uyum, aile içerisindeki geçmiş yaşantılar, egzersiz modelleri, doktor etkileri vb.
- Fiziksel çevre faktörleri: Hizmetlerden yararlanma, hava, mevsim, güvenlik, maliyet, estetik görüntü, rekreasyonel alanların varlığı ve ulaşılabilirliği vb.
- Fiziksel aktivitenin özellikleri: Fiziksel aktivitenin şiddeti ve algılanan çaba (13).

2.1.4. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Düzenli, planlı ve bilinçli yapılan fiziksel aktivitenin çocuklar ve gençlerin sağlıklı gelişmesi ve büyümesi için oldukça etkili olduğu düşünülmektedir. Fiziksel aktivite sosyalleşme, yardımlaşma, kötü alışkanlıklardan uzak durma, hastalıklara karşı dirençli olma ve en önemlisi boş zamanlarını değerlendirme açısından önemli yer tutmaktadır (30). Ayrıca her yaş grubuna uygun fiziksel aktivite seçilerek hareketi eğlenceli bir alışkanlık haline getirmek gerekmektedir. Sağlıklı ve topluma faydalı nesiller yetiştirerek toplumu geliştirmek, kalkınmaya katkıda bulunmak için bireylerin düzenli fiziksel aktivite yapmaları gerekmektedir (31).

Fiziksel aktivitenin faydaları aynı zamanda sağlık üzerine etkileri üç ana başlık halinde incelenmektedir (5).

- Fiziksel sağlığımız üzerine faydaları
- Psikolojik ve sosyal sağlığımız üzerine faydaları
- Gelecekteki yaşantımız üzerine faydalarıdır.

2.1.4.1. Fiziksel Sağlık Üzerine Faydaları

Düzenli fiziksel aktivite kas kuvvetini ve tonusunu artırarak kılcal damar yoğunluğunu etkilemektedir. Dayanıklılık artışı, esneklik artışı ve denge kontrolüne katkı sağlamaktadır. Kemik ve bağların yoğunluğunu artırarak güçlendirmektedir (32). Refleks ve reaksiyon süresini geliştirmektedir. Kalp ritmini düzenleyerek pompalanan kan miktarını artırmaktadır. Sigara alkol gibi alışkanlıkları bırakmada sedanter bireylerden daha güçlü olmaya yardımcı olmaktadır. Damar yapısını etkileyerek beyine giden kan akışının artışına bağlı olarak erken demans (bunama) ve unutkanlık riskini azaltmaktadır. Enerji ihtiyacını yağları yakarak karşıladığından metabolizmayı hızlandırarak kilo kontrolüne yardımcı olmaktadır (5). Kilo kontrolünü sağlayarak çocukluk ve adölesan dönemlerde yetişkinlikte karşılaşılabilecek obezite problemini önlemektedir (33). Bireyin vücut düzgünlüğünü, postürün korunması, yorgunluğun azaltılarak gecikmesi, yaralanma ve sakatlıklara karşı korunmasına yardımcı olmaktadır (21).

2.1.4.2. Psikolojik ve Sosyal Sağlık Üzerine Faydaları

Fiziksel aktivite bireyler arasındaki iletişim becerilerini geliştirerek özgüven, sosyal uyum ve kabul görme oranının artmasını sağlamaktadır. Aktivite sırasında beyinde yatıştırıcı etkisi olan endorfinlerin salınımı artmakta bu nedenle bireyin stresle başa çıkabilme ve olumlu düşünebilme yetisi güçlenmektedir (34)

WHO, tehlikesi giderek artmakta olan depresyon ve kaygı gibi psikolojik rahatsızlıkların 2020 yılında insan yaşamında büyük bir sorun oluşturacağını düşünmektedir (35). Yapılan bir çalışmada kronik psikiyatrik hastalığa sahip bireylerin fiziksel aktivite programlarına katılmaları sonucunda, kendilerini ruhsal olarak daha iyi hissettikleri, kaygıyı azalttığı, uykuyu düzenlediği, ilaç tedavisine daha

uyumlu oldukları ve sosyal yönden olumlu etkilendikleri belirtilmektedir (36). Bu durum fiziksel aktivitenin psikolojik yönden bireyler için önemini ortaya koymaktadır.

2.1.4.3. Gelecekte Yaşantımız Üzerine Faydaları

Düzenli fiziksel aktivite bireylerin bağımsız ve aktif olarak kendi yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olmaktadır. Kas ve iskelet sistemini dinç tuttuğundan ilerleyen yaşlarda görülen kolay kemik kırılmaları ve osteoporoz riskini azaltmaktadır. Bağışıklık sistemini güçlü tutarak enfeksiyonlara karşı direnci yüksek tutmaktadır. Yaşam kalitesini artırarak kanser gibi ölümcül hastalıkları engellemektedir (37). Fiziksel aktivitenin, bireysel sağlığa olumlu katkı sağlamakla birlikte toplumun genel sağlık düzeyi üzerine de olumlu etkileri olmaktadır. Koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerinin, tedaviye yönelik sağlık hizmetlerinden daha az maliyetli düşünülürse, fiziksel aktivite fazla maliyet gerektirmeyen ve insan sağlığı üzerine olumlu etkisi oldukça yüksek olan “birincil korunma yöntemi” olarak görülebilir. Bu sebeple bireylerin düzenli fiziksel aktivite yapmaları, toplumun genel sağlık düzeyi üzerinde de olumlu sonuçlara yardımcı olmaktadır (38).

2.1.5. Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi

Fiziksel aktivitenin şiddeti, vücut kitlesi veya istirahat metabolizması ile ilgili olarak enerji tüketimi ve maksimum performansla ilgili bir değer olarak ifade edilmektedir. Özellikle aktivite tipi bireyin kapasitesine göre şekillenmektedir. Aerobik egzersiz eğitimi için tanımlanan şiddet, maksimal oksijen alımının yüzdesi, kalp hızı rezervinin yüzdesi, oksijen taşıma rezervinin yüzdesi olarak belirtilmektedir. Ayrıca dirençli aktivite belirli kas grupları için tek tekrarlı maksimum kontraksiyonun yani kasılmanın yüzdesi olarak gösterilmektedir (13).

Fiziksel aktivitenin şiddetinin ölçülmesi genellikle metabolik eşdeğer (MET) kavramı ile açıklanmaktadır (39).

MET, istirahat hızının katları olarak bilinmektedir. Ortalama birey için spesifik bir aktivitenin metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesine eşittir. 1 MET istirahat oksijen tüketimine eşittir. Ortalama olarak dakikada 200-250 mL oksijen tüketildiği için, 2 MET değerindeki iş için istirahatin 2 katı 500 mL oksijen tüketimi gerekmektedir. MET vücut ağırlığının birimi başına gerekli oksijen tüketimi olarak ta ifade edilmektedir. $1 \text{ MET} = 3.5 \text{ mL/ kg/ dk}$ olarak hesaplanmaktadır (13).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Envanteri (IPAQ), manüel puanlama sistemi fiziksel aktivite şiddeti için eğer elde edilen rakam haftada 600 MET-dk. dan az ise düşük, 600-3000 aralığında ise orta, 3000'den fazla ise yüksek olarak değerlendirmektedir (40). Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak "MET-dakika/hafta" olarak fiziksel aktivitenin süresi ve miktarına ilişkin bir skor elde edilmektedir (2).

Yüksek (Çok Aktif) Düzey

Bu kategori yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılımı tanımlamaktadır. Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça sağlık üzerine etkininde arttığı düşünülmektedir. Araştırmacılar bu konuda belirli bir sınır belirtmemekle birlikte her gün en az bir saat bazal düzeyin üzerinde aktivite yapmayı tavsiye etmektedir (40).

Uygulama şekline göre, koşu/jogging (saatte 8 km), bisiklet (saatte 16 km den fazla), yüzme, aerobik egzersizler, çok hızlı yürüme (saatte 7 km hız ile), ağırlık kaldırma, basketbol şeklinde yapılan aktiviteler bu kategoriye örnek verilebilmektedir (28).

Orta (İlmlı) Düzey

Bu kategori düşük düzeyde yapılan aktiviteden daha fazla yapılan aktivite olarak tanımlanmaktadır. Haftanın bir kaç günü orta derece yarım saatlik aktiviteye denk gelmektedir. United States Department of Health; Human Services (USDHHS), orta dereceli fiziksel aktiviteyi geniş kas gruplarının kullanılması ile enerjik şekilde yapılan aktiviteler olarak açıklamaktadır (20).

Uygulama şekline göre, tempolu yürüyüş (saatte yaklaşık 5 km), bahçe işleri, golf, bisiklet (saatte 16 km den az), hafif ağırlıklarla çalışma bu kategoride yer almaktadır (28).

Düşük (İnaktif) Düzey

Orta düzey aktivitenin de altında olan ve belirli bir kriter konusunda iki kategoriden farklı olarak fikir birliğine varılamamış bir kategori olarak açıklanmaktadır (40).

Uygulama şekline göre; evde, işte, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, egzersiz, hobi amacıyla yapılan hafif tempolu yürüyüşler gibi aktivitelerde bu kategoriye örnek verilebilmektedir (28).

Fiziksel Aktivitenin Frekansı (Sıklığı)

Belirli bir zaman diliminde yapılan fiziksel aktivitenin sayısını ifade etmektedir. Mevsimsel ısı düzeyi değişken olan ülkelerde aktivitenin frekansı yaz ve kış aylarında büyük farklılıklar göstermektedir. Aktivitenin tek seferde ya da parçalar halinde yapılması önem arz etmektedir (17). Bouchard ve diğerleri (2012) fiziksel aktivitenin günlere yayılarak, belirli bir dönem değil de sürekli yapıldığında daha iyi sonuçlar vereceğini ifade etmektedir (41).

Fiziksel Aktivitenin Miktarı ve Süresi

Fiziksel aktivite süresi, aktivitenin tek bir seansını ifade etmektedir. Bireysel egzersiz seanslarının süresi ve frekans verileri ile birlikte değerlendirilip, yapılan toplam aktivitenin dakikasını belirtmektedir. Örneğin, bir haftada tüketilen net ve gross enerji miktarı kJ veya MET.dk ile gösterilmektedir (17). Ayrıca aktivite süresinin şiddete bağlı olduğu düşünülmektedir. Yüksek şiddetli aktivitelerde sakatlık ve yaralanma ihtimali yüksek olduğundan, düzenli olarak spor yapmayan bireylere düşük şiddetli ve uzun süren aktiviteler önerilmektedir (42).

2.1.6. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri

Fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak ve fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için objektif ve güvenilir yöntemlere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu yöntemlerin bireyleri rahatsız etmeyerek normal yaşamlarını sürdürürken uzun dönemleri ve geniş kitleleri de kapsamaları gerekmektedir(43). Bireylerin fiziksel aktivitelerini değerlendirmek için birçok yöntem bulunmaktadır. Bu yöntemler aşağıdaki tabloda gösterilmektedir (44).

Tablo 1. Epidemiyolojik Çalışmalarda Kullanılan Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri

Kriter Yöntemleri	Objektif Yöntemler	Subjektif Yöntemler
*Doğrudan Gözlem	*Kalp Hızı Monitorizasyonu	*Günlük
*Direkt Kalorimetre	*Pedometre	*Kayıt
*İndirekt Kalorimetre	*Akselerometre	*Geçmiş Sorgulayan
*Çift Katmanlı Su Yöntemi	*Stabilometre	Anketler
		*Reprospektif Geçmiş Veriler
		*Evrensel Anketler

2.1.6.1. Kriter Yöntemleri

Doğrudan Gözlem: Bu yöntemde araştırmacı bireyi sürekli gözlemleyerek kodlama sistemi ile aktivitelere kayıt etmektedir (46). Tecrübeli gözlemciler tarafından motor aktivitenin doğrudan gözlenmesi olarak değerlendirilmektedir. Diğer tekniklerin çocuklara uygun olmaması sebebiyle genellikle çocuklarda kullanılmaktadır (19).

Direkt Kalorimetre: Isı üretimi ve kaybının ölçülmesi ile belirlenen enerji harcaması olarak belirtilmektedir. Diğer yöntemlerle karşılaştırıldığında altın standart olarak değerlendirilmektedir (47).

İndirekt Kalorimetri: Isı üretiminin ölçümü ya da oksijen ve karbondioksit üretimi ölçülerek bulunan enerji tüketimidir (13). Cihaz kullanışlı olup yüz maskesi veya burun klipsli olarak ağızlık ve solunan havayı biriktiren kolektörden oluşmaktadır (48).

Çift Katmanlı Su Yöntemi: Laboratuvar koşulları dışında, günlük yaşamda ekipman kullanmadan bireylerin enerji tüketimini doğrudan ölçebilen tek yöntemdir. Bu nedenle diğer yöntemlere oranla geçerliliğinin daha yüksek olduğu söylenmektedir (49).

2.1.6.2. Objektif Yöntemler

Mekanik ya da elektronik ölçümler ile ilgili gruptur. Aletler yardımıyla kalp hızını monitorize etmede kullanılmaktadır. Fiziksel aktivitenin süre ve şiddetini yansıtan fizyolojik özelliklerin sürekli kaydını sağlamaktadır. Mekanik ve elektronik cihazlar doğrudan ölçümde anketlerin en güvenilir alternatifi olarak bilinmektedir (20).

Kalp Hızı Monitorizasyonu: Kalp hızının ölçülmesi, günlük aktivite için tüketilen enerjiyi belirlemektedir. Çünkü geniş kas grupları ile yapılan dinamik egzersizler

esnasında kalp hızı ve enerji tüketimi arasında pozitif bir ilişki oluşmaktadır. Teknoloji sayesinde kalp hızı kayıtları uzun süre depolanabilmektedir. Bu yöntemle fiziksel aktivite seviyesini belirlerken psikolojik durumlar ve vücut ısındaki değişikliklerde kalp hızının değişkenliğinde etkili olmaktadır (13).

Pedometreler: Vücudun salınımını algılayarak adım sayısını sayan, aktivitenin toplam miktar ve süresini belirleyen hareket algılayıcılarıdır. Alet bel, el bileği ve ayak bileğine takılabilmektedir. Dezavantajı adım yoğunluğundaki hassasiyeti belirleyemediğinden hızlı yürüme, yavaş yürüme ve koşma arasındaki farkı ayırt edememesidir. Diğer aktivite tiplerini kayıt edemediği için pek kullanılmamaktadır (50).

Akselerometreler: Hareketleri dikey, lateral ve horizontal olarak ölçen ve uzun süreli aktiviteyi kayıt altına alabilen algılayıcılarıdır. Aktivite şiddetindeki süre, aktivite sayısı ve bu parametrelerden kestirilen enerji tüketimi hakkında bilgi veren objektif, geçerliği ve güvenilirliği yüksek cihazlardır (51).

Stabilometre: Küçük yaştaki bireylerin hareketlerini 24 saat kayıt edebilen bir cihazdır. Genç ve yetişkin bireylerin hareket ölçümleri için kullanışlı olmadığı düşünülmektedir (49).

Objektif Yöntemlerin Avantaj ve Dezavantajları

Avantajı bu yöntemler bireysel değerlendirilmediği için objektif verilere dayanır ve anket yöntemlerinden daha güvenilir sonuçlar doğurmaktadır.

Dezavantajları ise anketlere göre daha maliyetlidirler. Fazla malzeme gerektiren grup çalışmalarına uygun değildirler. Ayrıca kullanılan aletlerin doğru ve geçerli veriler çıkarması için aletlerin bireyler üzerinde takılı kalması gerekmektedir (3).

2.1.6.3. Subjektif Yöntemler

Bireylerden bilgi alınarak yapılan teknikleri kapsamaktadır. Bu yöntemler geniş kitlelere ulaşip değerlendirmede pratiklik sağlamaktadır. Bireyin verdiği cevaplardan elde edilen bilgiler enerji tüketim düzeyini belirleyen (kilokalori, kilojoule ve MET-Metabolik equivalent vb.) terimlere dönüştürülebilmektedir (20).

Günlükler: Yapılan aktivitenin kısa bir dönemde detaylı kayıt edilerek incelenmesini sağlamaktadır. Yapılan aktivitenin süresi ve türüne bağlı belirli katsayıların çarpılmasıyla değerlendirilmektedir. Genellikle bir ve üç gün arasında sınırlı tutulmaktadır (19).

Kayıtlar: Günlüklere benzer fakat aktivitelerin tümünden değil belirli türlerin uygulanıp uygulanmadığını göstermektedir. Aktivite başlangıç ve bitiş süreleri aktivite sonunda ya da gün sonunda kayıt edilebilmektedir. Aktivite kaydı için günlükler kadar uygun olmadığı düşünülmektedir (47).

Geçmiş Sorgulayan Anketler: Son bir gün, hafta ya da aylık zaman dilimlerinde yapılan aktivitelerin türleri, frekansı ve süresini sorgulamaktadır. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi detaylı olarak yapılabilmektedir. Basit puanlama, aktiviteleri birimlere ayırarak özetleme, verilerden toplam puana ulaşma gibi yöntemler bu anketlerin puanlama sistemini oluşturmaktadır (48).

Reprospektif Geçmiş Veriler: Fiziksel aktivite hatırlatma anketlerinin en geneli olarak bilinmektedir. Bir yıl kadar uzun zaman aralıklarının ayrıntılarını içermektedir. Zaman aralığı uzunluğu aktiviteyi yeterince homojen göstermektedir (13).

Evrensel Anketler: Aktivite düzeyini az sayıda soru ile ölçen anketlerdir. Belirli aktivite türleri ve bileşenleri hakkında kısıtlı bilgi vermektedirler. Sonuçları ile temel fiziksel aktivite sınıflandırmaları yapılabilmektedir (la monte 2001). Anketler genel

olarak adölesan, yetişkin ve yaşlı bireylerden oluşan gruplara uygulanmaktadır. Bazı çalışmalarda da belirli grupların demografik verileri için kullanılmaktadırlar. Son yıllarda her yaş grubuna özel anketler geliştirilmektedir (19).

Subjektif Yöntemlerin Avantaj ve Dezavantajları

Avantajları maliyeti düşük olduğundan büyük kitlelere değerlendirmede pratiktirler. Basılı anket ya da internet kullanılarak doldurulabildiklerinden uygulanması kolaydır (19). Kişisel bilgilere fazla gerek olmadığı ve gönüllülük esasına dayandığından katılımcılar rahat davranmaktadırlar. Uzman desteği ile geçerli ve güvenilir veriler sağlamaktadırlar. Bu yöntemler sayesinde özel topluluklara ait hedeflenen özel kayıtlar alınabilmektedir (52).

Dezavantajları ise objektif yöntemlere göre daha az geçerlidirler. Geçmiş dönük hatırlama, ahlak, kültür seviyesi, sosyallik ve ekonomik faktörlerden etkilenebilmektedir. Çocuklarda geçerli ve güvenilir veriler elde etmekte zorlanılabilmektedir (52).

2.1.7. Fiziksel Aktiviteyi Değerlendiren Anketler

Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA): Karaca ve diğerleri (2000) tarafından güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılan ankettir. 6 bölümden oluşmaktadır. 1 gündeki 1440 dakikayı kapsayan tablo hazırlanmıştır. Bu anketle bireylerin Met/hafta (kcal/ kg/ hafta) kcal/hafta, MET/saat değerleri hesaplanmaktadır (53).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ): Oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ile şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında veri elde etmektedir. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk. yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri çarpılarak

MET dk./ hafta olarak bir skor elde edilmektedir. Kısa formu 7 maddeden ve uzun formu 27 maddeden oluşmaktadır (13).

Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A): Gençlerde fiziksel aktivite düzeyini sorgulayan 7 günlük ve 9 maddelik bir ankettir. IPAQ anketinin 15 yaş ve üzeri çocuklara uyarlamasıdır (54).

Fiziksel Aktivite Soru Formu (FAS): “İlköğretim Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Soru Formu” okul boyunca aktivite düzeylerini ölçmek için son 7 günü değerlendiren ankettir. Öğrencilerin haftanın yedi gününe dair okul içinde ve dışında yaptıkları aktiviteleri sorgulamaktadır. 10 madden oluşmaktadır (55).

2.1.8. Dünyada Fiziksel Aktivite

Sanayi devrimi ile birlikte teknolojinin gelişmesi, çevre ve ulaşım koşullarının iyileşmesi bireylerin yaşam biçimlerini de etkilemektedir (56). Bu gelişmeler de rekreatif etkinliklerde değişimi tetiklemektedir. TV, bilgisayar ve video oyunları gibi cihazların kullanımının yaygınlaşması ile ekran başında geçen zaman artarken fiziksel aktivite düzeyinde azalmaya sebep olmaktadır (57).

Çin’de yapılan bir çalışmada çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin çok düşük olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Aktiviteye katılım durumuna bakıldığında erkek çocukların %12’si, kız çocukların ise %6’sı katılım göstermektedir. Bu çalışmada Filipinli gençlerin %10’u 4 saat/gün ve üzeri, Çinli gençlerin ise %1’i aynı miktarda TV izledikleri belirtilmektedir. Yine aynı çalışmada 6-19 yaş arasındaki bireylerin günlük adımlarında yaşla doğru orantılı bir azalma olduğunu göstermektedir. ABD’ de 6-11 yaş arası çocuklarda yapılan araştırmada da erkek çocukların %41’i, kız çocukların % 43’ünün sedanter yaşam sürdürdüklerini ortaya koymaktadır (58).

2006-2008 yılları arasında 9 Avrupa ülkesini kapsayan HELENA çalışması olarak ta bilinen araştırmaya yaş ortalamaları 12,5-17,5 arasında olan çocuklar katılmıştır. Çalışma sonucunda erkek çocukların %56,8'i, kız çocukların %27,5'inin WHO aktivite düzeyi önerisine uydukları belirtilmektedir (59). Bu araştırmaya katılan çocukların büyük kısmının sedanter yaşam sürdürdüklerini göstermektedir.

Günümüzde yaklaşık 7,44 milyar olan dünya nüfusunun %60'ı sağlık için gerekli olan fiziksel aktivite gerçeğini göz ardı etmektedir. Bununla birlikte dünya genelinde her 44 kişiden birinin inaktif yaşam sürdürdüğü düşünülmektedir (60).

2.1.9. Türkiyede Fiziksel Aktivite

Ülkemizde sağlık politikalarında fiziksel aktivite önemli bir yer tutmaktadır. Şubat 2010 da “Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı” toplumda düzenli fiziksel aktivitenin desteklenmesini de içerdiği için adı “Türkiye Sağlık Beslenme ve Hareketli Hayat Programı” olarak değiştirilmiştir (61).

Sağlık Bakanlığı tarafından 2013 yılında yayınlanan “Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması” adlı raporda fiziksel aktiviteye geniş bir yer verildiği görülmektedir. Raporda açıklanan sonuçlara göre;

- Boş zamanlarda yapılan aktivite açısından erkeklerin %23'ü yeterli, %22'si orta ve %55' düşük düzeyde fiziksel aktiviteye sahipken, kadınlarda bu oranlar sırasıyla %13, %18 ve %69'dur. Ayrıca yaş arttıkça aktivite oranının azaldığı belirtilmektedir.
- Erkeklerin ve kadınların yaklaşık %50 si TV veya bilgisayar başında günde 4 saatten fazla zaman geçirdikleri belirtilmektedir. Ayrıca erkeklerin bilgisayar başında kadınlardan; kadınlarında TV başında geçirdikleri zamanın erkeklerden fazla olduğuna değinilmektedir.

- Erkeklerin %25'i, kadınlarında %20'si günde 5 veya daha fazla kat merdiven çıktığını belirtmektedir.
- Çalışan bireylerin erkeklerde %6'sı kadınlarında %9'u işyerine en az 30 dakika yürüyerek gitmektedir (62).

Bu sonuçlara baktığımızda da ülkemizde fiziksel aktivite düzeyinin yeterli seviyede olmadığı bu yüzden çeşitli önlemler alınması gerektiği düşünülmektedir.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması; ülkemizde erkeklerde % 67,6, bayanlarda % 76,5, genel nüfusunda %71,9 oranındaki kesimin inaktif olduğu sonucuna varmıştır. İnaktif olanların oranları kadınlar ve erkeklerde sırası ile 12-14 yaş grubunda %69,8-%41,4; 15-18 yaş grubu %72,5-%44,6; 19-30 yaş grubunda %76,6-%69,5 olarak yaş arttıkça bu değerlerinde %80'e kadar yükseldiği görülmektedir. Böylece bu oranların yaş ile doğru orantılı olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır (63).

2.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramını Ortaya Çıkışı

Psikoloji, bireylerin gelişimindeki problemlere, tehlikelere, patolojiye ve bu tedavilere yöneldiği için bireylerin pozitif özelliklerine gereken önemi vermemiştir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık kavramının araştırılmasının psikoloji bilimine önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir (64).

Dayanıklılık kavramının ilk olarak Amerika'da ortaya çıktığı, Horaito Alger'in kitap ve hikâyelerinde bu kavramla ilgili bazı terimlerin yer aldığı ifade edilmektedir. Alger eserlerinde bireylerin yoksulluk, evsizlik gibi olumsuz koşullara rağmen iyi bir çalışma ve sağlam bir irade sonucunda bu zorlukları aştıklarını konu almıştır. 1950'li yıllarda aile yaşamındaki zorluklar, alkolik bir çevre, duygusal bir bağ sonucu istismara uğrama veya yaşamı tehdit eden bir sağlık sorununa rağmen ruhsal bir sorun yaşamayıp sosyal sorunlar çıkarmayan bireyler için "ayakta kalanlar (survivor)" ifadeleri ile birlikte "dayanıklılık" ifadesinin de kullanıldığı görülmektedir. 1960 yılından sonra ise uzmanlar bireylerin gelişim süreçlerindeki farklı sonuçları açıklamak amacıyla çeşitli alanlarda çalışmaları sıklaştırmışlardır. Dayanıklılık kavramına yönelimin temeli ise yaşanan problemlerin neticesinde olumsuz gelişim göstermesi beklenen çocuklarda olumlu gelişimsel sonuçların da izlenmesidir. Bu durum uzmanların yeni kavramlara odaklanırken dayanıklılık kavramına daha fazla dikkat çekmelerini sağlamıştır (65).

İkinci Dünya Savaşının ardından psikoloji biliminde yapılan çalışmaların insanların yapısını incelemede verimsiz kaldığı görülerek, bireylerin pozitif yönlerine de odaklanmaya çalışılmıştır. Bu eğilim sonucunda pozitif psikoloji kavramının ortaya çıktığı görülmektedir (66). Faller (2001), yaptığı araştırmada da depresyon, korku gibi

negatif hisler uyandıran anahtar kavramların; sevinç, mutluluk gibi pozitif hisler uyandıran kavramlardan çok daha fazla çalışıldığını ortaya koyarak pozitif yönlerin üzerinde durulması gerektiğini vurgulamaktadır (67). Pozitif psikoloji de öznel iyi oluş, umut, mutluluk vb. alt kavramların araştırıldığı görülmektedir (68). Bu bölümde de pozitif psikolojinin konu alanına giren özellikle son yıllarda farklı sektör ve alanlarda çalışmalara konu olan psikolojik dayanıklılık kavramı ele alınmaktadır.

2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık kavramı, bireyin güçlü meziyetlerine odaklanan ve bir maddenin elastik yapısı gereği aslına kolayca dönebilmesi anlamına gelen Latince 'resiliens' ve İngilizce 'resilience' kelimelerinden türetilmiştir (69). Bu kavram dilimizde 'sağlamlık, dayanıklılık, toparlanma, güçlülük, psikolojik dayanıklılık' gibi anlamlara gelmektedir (65). Bu kavram çeşitliliğinin literatür de çeşitli şekillerde kullanıldığı görülmekte ve bu çalışmada da 'psikolojik dayanıklılık' kavramı kullanılmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık, bireyi karşılaştığı durumların olumsuz sonuçlarından koruyan bu sonuçların etkisini azaltan, stresli olaylara karşı bir direnç gösterme işlevi gören kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (70).

Strese neden olacak olumsuz bir durumla karşılaşıldığında bireyin bu stresli durumla mücadele ederek eski haline dönebilme gücüdür (71). Başka bir tanımda adaptasyon süreci üzerinde durularak karşılaşılan sıkıntı ve travmalara rağmen bireyin pozitif olarak kendini hazırlama ve uyumu olarak ifade edilmektedir (72).

Hayat şartları ile mücadelede bireyi güçlü kılma ve bu gücü geliştirme kapasitesidir (73).

Yıkım ve hasar bırakma potansiyeli yüksek durumların ortaya çıkarabileceği etkileri azaltma ve yok etme yeteneğidir (74). Benzer bir şekilde bireyin stresli durumlara karşı duygusal sağlığını koruyarak sakinliğini sürdürmesini sağlayan kişilik özelliğidir (75).

Olumsuz bir olayın ardından meydana gelen problemlerin sonuçlarına direnç göstermek için gerekli olan zihinsel ve fiziksel kaynakları kullanarak hayatını devam ettirme süreci olarak tanımlanmaktadır (76).

Koruyucu faktörlerden olan bazı kişilik özelliklerine sahip olarak olumsuz durumlarda dahi hayata pozitif bakabilmektir (77). Yine farklı bir tanımda ise, stresli durumları büyüme için avantaja çevirmeye olanak sağlayan davranış modeli olarak açıklanmaktadır (78).

Amerika Psikoloji Derneği ise sıkıntı, trajedi ve tehdit gibi strese neden olacak durumlarda bireylerin göstermiş olduğu tavır ve adaptasyon süreci olarak tanımlamıştır (79).

Kobasa, bazı bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında diğer bireylere oranla hem mental hem de fiziksel olarak daha sağlıklı kaldıklarını belirtmektedir. Bu bireylerin sahip olduğu özelliğe psikolojik dayanıklılık adını vermektedir. Bu bireylerin karşılaştığı olaylara karşı çabuk adaptasyon sağlayarak kontrol gücüne eline geçirdiklerini ve kendilerini yaptıkları işe odaklayabildiklerini söylemektedir (80).

Görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılık kavramının literatürde birçok tanımı vardır fakat bunların büyük çoğunluğu ortak noktalardan ya da sonuçlardan oluşarak belli özellikleri barındırmaktadır. Masten ve ark (1990) tanımların ortak yönlerini el olarak psikolojik dayanıklılık kavramının üç özelliğine vurgu yapmışlardır.

- Birinci özellik; olumsuz şartlara rağmen karşılaştığı zorlukları yenebilen, öngörülenden daha iyi gelişim gösteren bireylerin hayata tutunmalarını sağlayan özellik ya da yetenek olarak yorumlanmaktadır. Zor şartlara rağmen toplumda saygınlık kazanmış ve ünlü olarak tabir edilen bireylerde bu özellik ile ilişkilendirilmektedir. Bu ilişkinin sistematik çalışmalarla da benzer sonuçlar gösterdiğini açıklamaktadırlar.
- İkinci özellik; yaşanan olumsuz deneyimlere karşı bireylerin hızlı adaptasyon süreci olarak açıklamaktadırlar. Boşanmalar, aile içi problemler gibi bireyi derinden etkileyebilecek stres faktörleri bu olgu içinde ele alınmaktadır.
- Üçüncü özellik; doğal felaketler, yakınlarını kaybetme, kazalar geçirerek yaşanan olumsuz travmaları yenebilme olarak açıklanmaktadır. Bu olgunun travmalar sonucunu ortaya çıkan etkilerin üstesinden gelebilmek konusunda rol oynayan bireysel özellikler ve farklılıkları inceleyen çalışmaları işaret ettiğini söylemektedirler (81).

Kobasa'nın, stresli yaşam durumlarına karşı bir direnç kaynağı olan kişilik özelliği olarak yorumladığı psikolojik dayanıklılık, kendini adama, kontrol ve meydan okuma olarak adlandırılan üç alt boyuttan ya da bileşen olarak adlandırılan kavramlardan oluşmaktadır (80).

Tümlü (2012), psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkması için iki durumla karşılaşılması gerektiğini vurgulamaktadır. Bunlar, bireyin yaşamını zorlaştırarak risk altında olmasına neden olan bir durumla karşılaşılması ve bireyin olumsuzluklara rağmen koruyucu faktörler aracılığıyla hayatında denge kurarak adaptasyon sağlama sürecidir (82).

Yapılan açıklamalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için bahsedilen bileşenleri ve psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlarında ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

2.2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri

Psikolojik dayanıklılık; olumlu duyguları öne çıkarma, yenilenme, fiziksel aktivitelere katılma, iyimserlik, güvenilir destek, öz disiplin, özerk ve içsel motivasyon sahibi, bireysel karar verebilme ve seçim yapabilme yeteneklerini kapsayan bir kavram olarak görülmektedir (83).

Psikolojik dayanıklılık birbirleriyle ilişkili olan ‘Kendini Adama, Kontrol ve Meydan Okuma’ boyutlarının birleşimi sonucu meydana gelmektedir. Strese neden olabilecek durumlarda karşılaşılan tehlikeleri avantaja dönüştürebilmek için gerekli motivasyonu sağlarken bu üç bileşenin etkisi bulunmaktadır (84).

Psikolojik dayanıklılık, hayatın normal olarak stresli olduğunu hissetmeyi, çevrede olanlara duyarlı olmayı ve bu durumları fırsata çevirmeyi içermektedir. Psikolojik açıdan bu özellikleri barındıran bireyler;

Yaşamı öğrenme ve sürekli değişim-gelişim halinde bir olgu olarak algılama (meydan okuma), gelişim sürecinin getirdiği değişikliklerdeki tecrübeleri yaşama anlayışıyla çalışabileceğini hissetme (kontrol), mücadele etme ve öğrenmeyi önemli birey ve kurumlarla destekleyici bir şekilde paylaşma (kendini adama) eğilimindedirler (85).

Ağırkan (2017), bu özellikleri bir örnek aracılığıyla somutlaştırmaktadır;

İşten kovulma durumu ile karşılaşan psikolojik dayanıklılığı yüksek bir birey yalnızca kararı tersine çevirme ya da başka bir iş arama çabasına girişmez (kontrol),

bu olayın neden yaşandığı hakkında akranları ve denetleyicileri ile görüşerek bilgi toplar (kendini adama), son olarak kararını ve planlarını tekrar gözden geçirerek neler yapabileceğini düşünür (meydan okuma) (7).

Psikolojik dayanıklılığın temel bileşenleri incelendiğinde, bu kavramların önemli yapılar olduğu görülmekte ve bu sebeple bileşenler hakkında daha geniş bilgi verilmesi gerekmektedir.

2.2.3.1. Kendini Adama

Kobasa, bu boyutu bireyin hayatın farklı bölümleri ile ilgilenme eğilimi olarak tanımlamaktadır (86). Kendini adama, her ne yaşanılırsa yaşanılısın bu durumdan uzaklaşarak yabancılaşmaktansa ona kendini dahil etme ve anlamaya çalışma eğilimi olarak açıklanmaktadır (70).

Bireyin aile ve sosyal çevresindeki ilişkileri, değer ve inançlarına bağlılığı, yabancılaşma ya da yalnızlık yaşamamasıdır. Bu ilişki ve bağlılık bireye olayların üstesinden gelebilmek için güç sağlamaktadır (87).

Jung (1999) ve Hunton (2003), kendine adayan bireyi; yaptığı işi tamamlamadan bırakmayan, organizasyonlara katılmaya gönüllü olan, yaşadığı problemlerle yüzleşmekten kaçınmayan, amaçlarına ulaşmakta gayretli ve inançlı bireyler olarak tanımlamaktadır (88, 89).

Genel olarak bakıldığında bir işe, göreve, projeye veya amaca adanma yeteneği olarak düşünülerek güçlü bir gerçeklik olarak görülmektedir. Hayata ilgi duyma, duygusal ihtiyaçlara karşılık verme, kendi ihtiyaçlarının fark etmeyi içeren bu gerçeklik, eğer şartlar değişirse adamanın yeniden değerlendirileceğini gösterir. Bu durumda kontrol boyutuna zemin hazırlamaktadır (90).

2.2.3.2. Kontrol

Bu boyut bireyin yaşamında karşılaştığı olayların akışını mücadele ederek değiştirebileceğine olan inancını ifade etmektedir. Bu olaylarda bireyin kontrolü sağlayarak tepkisizliği kabul etmeyip tepki göstermesi olarak açıklanmaktadır (90).

Yalçın (2013) ise zorluklar karşısında çaresizliktense ortaya çıkacak sonuçları etkileyebilme inancı olarak bilinen kontrolü; öz disiplini, başarı yönelimli olmayı, karar verme becerisini, bireysel özgürlük ve seçimi içeren pasif kalmaya karşı bir duruş olarak ifade etmektedir (91).

2.2.3.3. Meydan Okuma

Bu boyut ise problem, olay ve fırsatların günlük yaşamın bir parçası olduğunu düşünüp, bir tehdit olarak görmemek olarak açıklanmaktadır. Diğer boyutlar bireyin durması gereken yeri bilmesini sağlarken, bu boyut bireyin yanlışlarını hata olarak algılamamaları ve gelişim için bir uyarı olarak değerlendirmeleri gerektiğini vurgulamaktadır (92).

Olumsuz durumlarla karşılaşan farklı bireylerin, şartlarının da farklı olduğunu bilerek zor durumları tehdit olarak algılamak yerine mücadele etmeyi gerektiren durumlar olarak değerlendirmesi gerektiğini ifade eder. Bu boyut bireye esnek olma ve olaylara uyum sağlama yeteneğine katkı sağladığı için faydalı olarak değerlendirilmektedir (93).

2.2.4. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan açıklamalar incelendiğinde, bireyin yaşamında bazı risk faktörleriyle karşılaştıktan sonra koruyucu faktörler yoluyla bu riskli durumların olumsuz etkilerine karşı uyum sürecinden bahsedilmektedir (82). Bu açıklamadan yola çıkarak psikolojik dayanıklılık kavramının daha iyi anlaşılabilmesi

için bu kavramı etkileyen faktörlerinde ele alınması gerekmektedir. Bu faktörler risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlardır.

2.2.4.1. Risk Faktörleri

Risk, psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkmasındaki şartlardan biri olarak düşünüldüğünden olumsuz durumlarla karşılaşma ihtimalini artırmakta, sorunun oluşması, devam etmesi ve daha kötüye gitmesini etkileyen süreç olarak açıklanmaktadır (94). Ayrıca risk istatistiksel bir kavram olarak görülüp zorluk, sıkıntı veya felaket beklentisi anlamına gelmektedir. Bu nedenle risk olmayan durumlarda psikolojik dayanıklılığı kavramsallaştırmak oldukça zor görülmektedir (95).

Psikolojik dayanıklılık bireyler için yalnızca olumlu gelişmeleri ve sonuçları kapsarken; risk bireyin henüz karşılaşmadığı ve karşılaşma ihtimalini ön gören her türlü olumsuz sonucu ifade etmektedir (82).

Risk faktörleri; kişiyle ilgili risk faktörleri, aile ile ilgili risk faktörleri ve toplumsal risk faktörleri olarak adlandırılan üç grupta incelenmektedir (96).

Kişiyle ilgili risk faktörleri; olumsuz öznel yapıyı ve sosyal yetersizlikleri içermektedir. Olumsuz durumlarla karşılaşan bireylerin, bu durumla mücadele de yetersiz kalmalarına ve uyum sorunları yaşamalarına neden olan faktörler olarak açıklanmaktadır (97).

Bireysel risk faktörlerinin fazlalığı; bireyde özgüven eksikliği, sorunlarla mücadele mekanizmasının zayıflığı, düşük zeka, otokontrol eksikliği, agresif ve sinirli kişilik yapısı, sosyal değerlere yabancılaşma, uyumsuz davranışları kapsamaktadır (82). Ayrıca alkol tüketimi, erken gebelik, erken doğum, sağlık problemleri, akademik başarısızlık ve olumsuz faaliyet gösteren bir topluluğa katılma durumları da bu gruba dahil olabilmektedir (94).

Aile ile ilgili risk faktörleri; ailenin temel oluşturduğu ve bireylerin karşılaşılan sıkıntıyı aşmakta zorlanmalarına neden olan faktörleri içermektedir (97).

Aile içindeki risk faktörleri; genetik hastalıklar, ebeveynlerin boşanması, ebeveyn ve birey arasında iletişim eksikliği, tek ebeveyne sahiplik, tutarsızlık içeren disiplin anlayışı, kardeşler arası ilişki yoksunluğu, aile içi şiddet, ihmal ve istismarı içermektedir (82).

Toplumsal risk faktörleri; bireylerde strese neden olan durumlarla mücadele ederken zorlanmalarına neden olan dışsal faktörler olarak görülmektedir (97).

Toplumsal risk faktörleri ise; sosyo-ekonomik düzeyin düşüklüğü, ev, okulun ve diğer hizmetlerin eksikliği, topluma yön verecek rol modellerinin yetersizliği, zararlı madde kullanımı, göç ve işsizliğin fazlalığı, şiddet ve baskı gibi olumsuz durumların yaşandığı çevreyi kapsamaktadır (82).

Bütün bu faktörler, bireyin gelişiminde problem yaşama ihtimalini artıran gelişime yönelik tehditleri içermektedir. Karşılaşılan olumsuz ya da travmatik bir durumun tek başına tehdit oluşturması mümkün değildir. Bununla birlikte stres kaynaklarının birikimli ve yaygın olması risk faktörünü artırarak olumsuz sonuçlara neden olmaktadır (98).

2.2.4.2. Koruyucu Faktörler

Bireyin hayatında negatif durumlarla karşılaşma ihtimalini azaltan ve bu durumlarla mücadele etmeye yardımcı olan olumlu faktörleri ifade etmektedir (98). Başka bir şekilde açıklamak gerekirse, bir yandan sorunun ortaya çıkmasını önlerken diğer yandan var olan sorunun etkilerini düşünerek bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşuna yardımcı olabilecek davranış ve tutumları destekleyerek zorluklarla mücadeleyi sağlayan faktörler olarak açıklanabilmektedir (99).

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, zorluklarla mücadelede gizil güçleri içeren destek kaynaklarının “içsel ve dışsal koruyucu faktörler” olarak adlandırıldığı görülmektedir (100). Bu açıklama ile birlikte koruyucu faktörler, içsel koruyucu faktörler ve dışsal koruyucu faktörler olarak iki şekilde kategorize edilebilmektedir.

İçsel Koruyucu Faktörler

- İlişki Kurma; olumlu sosyal ilişkiler geliştirme, arkadaş edinme
- Yardımseverlik; başkalarına ya da bir amaca hizmet etme
- Yaşam becerileri; doğru kararlar verme, kendine güven ve dürtü kontrolü
- Mizah; zor koşullara rağmen mizah duygusunu yitirmeme
- İçsel denetim; değerlendirme ve kararların içsel kontrolle alınması
- Anlayışlı olma; insanlar ve durumlar karşısında ılımlı kalabilme
- Özerklik; bağımsız hareket edebilme
- Esneklik; olumsuzluklarla mücadele için esnek olma
- Öğrenme güdüsü; bilgi edinme arzusu
- İçsel motivasyon; içsel olumlu güdüleme
- Özdeğer; kendine değer verme
- Maneviyat; kişisel inanç dünyası
- Azim; zorluklara rağmen pes etmeme
- Yaratıcılık; sanatsal çaba ve hayal gücü ile yaratıcı düşünme (101).

Dışsal (Çevresel-Ailesel) Koruyucu Faktörler

- Destekleyici ebeveyn tutumları ya da aileden bir üye ile olumlu ilişkiler,
- Bireye yönelik gerçekçi beklentiler,
- Akran desteği,

- Etkili aile kuralları ve yapısı,
- Etkili toplumsal kaynaklar,
- Sosyal çevrede yetişkin biri ile destekleyici ve olumlu ilişkilerdir (69).

2.2.4.3. Olumlu Sonuçlar

Birey sıkıntılı durumlarla mücadele ederken psikolojik dayanıklılık sürecinde bazı nitelikler kazanır. Olumlu sonuçlar ya da yeterlilikler olarak adlandırılan bu nitelikler, bireyin koruyucu faktörler yardımıyla risk faktörlerinin minimum seviyede tutulması ile kazandığı özellikleri kapsamaktadır (2014).

Masten ve Reed (2002), yaptığı çalışma sonucunda olumlu sonuçları belirleyen bazı ölçütlerden bahsetmektedirler. Bu ölçütler aşağıda maddeler halinde sıralanmaktadır.

- Gelişim görevlerini tamamlamak,
- Akademik başarı sağlanmak,
- Olumlu sosyal ilişkiler geliştirilmek,
- Suç içeren davranışlardan kaçınılmak,
- Psikolojik sağlığı kazanıp korunmak,
- Duygusal problem ya da bulguları minimize etmek,
- Mutluluğu sağlamak,
- Eğitime devam etmek,
- Yaşa ve gelişime uygun spor yapmak,
- Sosyal yardım etkinliklerinde görev almak,
- Ders dışı etkinliklere katılmak,
- Arkadaşlar tarafından kabul görülmek ve yakın ilişkiler kurmak,
- Kendini kabul etmek ve uyumlu olmak,

- Psikososyal uyum sağlamak,
- Yaşam doyumu,
- İyilik halidir (98).

Sıralanan bu özellikler, içsel ve dışsal koruyucu faktörler aracılığıyla risk faktörlerinin üstesinden gelen bireyin bu süreçte kazanmış olduğu niteliklerdir.

Bu kazanımlar ile birlikte probleme neden olan duruma karşı verilen mücadelede amaç, olumsuz etkilenen ruhsal durumun yeniden denge ve uyuma kavuşması, gelecekte karşılaşılabilecek muhtemel benzer durumlarda da daha güçlü bir yapı kazanmaktır. Bu açıdan bakıldığında pozitif kazanımlar, olumsuz duygulara neden olan stres kaynakları karşısında durarak içsel ve dışsal faktörlerle geliştirilen direnç kaynakları ile oluşmaktadır. Bireyi zamanla daha güçlü hale getiren psikolojik dayanıklılık kazandırdığı bu niteliklerin yanı sıra bireyin denge profiline ulaşmasına da katkı sağlamaktadır (7).

2.2.5. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması, onların üst düzey özelliklere sahip oldukları manasını taşımamakta ve karşılaştığı sorunların üstesinden gelerek normal bir davranış sergilediklerini ifade etmektedir (98). Farklı bir açıklamaya göre dayanıklılık düzeyinin yüksek olması, strese neden olan durumlarla karşılaşıldığında bu durumla mücadelede ve bireyin kendini toplama sürecinde ona katkı sağlayan en önemli unsur olduğuna değinilmektedir (103).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin; strese neden olan problemlerle mücadele edebilecek güce sahip olduklarını ve geçmiş yaşantılara takılmadan hatalarını değerlendirip her olumsuz durumdan daha güçlü çıktıklarını göstermektedir (104). Bir başka çalışmada bu bireylerin, daha az stres

yaşadıklarından bahsedilmektedir. Ayrıca bu bireylerin çalışırken daha iyi performans gösterdikleri, işlerini severek yaptıkları, sorunlara pozitif bakabildikleri gözlemlenerek, karşılaştığı stres yaratan olayları etkileyici bulup kişisel gelişimleri için fırsat olarak değerlendirdiklerine vurgu yapılmaktadır (105). Yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeyi ve duygusal zeka seviyelerinin paralellik gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu bireylerin stres oluşturulan durumlar karşısında duygularına hükmedebilen ve bu durumları olumlu duygular geliştirerek alt edebilen bireyler olarak değerlendirmektedir (106).

Psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireylerin kişisel özellikleri sosyal, duygusal ve bilişsel özellikler olarak üç başlık halinde ele alınmaktadır (107).

Sosyal Özellikler; Bireyin çevreyle olan bağı ve ilişkileri ile birlikte kendini ifade etme yeteneğini kapsayan özellikler olarak ele alınmaktadır. Bu özellikler;

- Arkadaşlık kurma yeteneği gelişmiştir.
- Pozitif ilişkiler kurmada yeteneklidir.
- İletişim becerilerini etkili şekilde kullanabilmektedir.
- Yardım istemekte gönüllü olmamakla ihtiyaç duyduğunda rahatlıkla yardım bulabilmektedir.

Duygusal Özellikler; bireyin kendisini algılama düzeyi, sahip olduğu özellikleri ne ölçüde kabullendiği ve kontrol altına alabildiğini içeren bireyin iç dünyası ile ilgili olan özellikleri içermektedir. Bu özellikler;

- Oldukça kuvvetli bir öz-yeterlilik ve özgüven duygusuna sahiptir.
- Öz-saygı ve kendini kabul seviyeleri yüksektir.
- Duygularının farkına varmada ve kontrol altına almada yeteneklidir.
- Karşılaştığı yeni yaşantılara hızlı adapte olabilir.

- Kaygı ve engellemelere karşı direnç gösterebilir.

Bilişsel Özellikler; bireyin çalışma alanında, okul hayatında ya da iş hayatında yerinde ve doğru karar verebilme becerilerini kapsamaktadır. Bu özellikler;

- Geleceği düşünerek planlar yapabilir.
- Yüksek başarı güdüsüne sahiptir.
- Strese neden olan ve travmatik durumlarda mantıklı şekilde hareket ederek mücadele edebilir.
- Şans gibi dışsal yüklemelerden gayret gibi içsel yüklemeler tercih eder.
- Çevresini olumlu yönde kullanarak harekete geçirebilir.

Kısaca özetlemek gerekirse dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyi sosyal, duygusal ve bilişsel olarak bir bütün olarak ele alarak değerlendirmek gerekmektedir.

3. MATERYAL VE METOT

Araştırmanın yürütülmesi amacı ile Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığının 01/02/2018 tarih ve 01 sayılı oturumunda alınan 01/14 sayılı karar ile araştırmanın yapılması uygun görülmüştür.

3.1. Araştırmanın Türü

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

İlişkisel tarama, iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ayrıca bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan yöntemdir (108).

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma, 2017-2018 akademik yılı bahar döneminde Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2017-2018 akademik yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesine bağlı merkezde yer alan birimlerde öğrenim gören ve basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 1734 öğrenci oluşturmaktadır (tablo 3). Basit tesadüfi örnekleme, evreni oluşturan her elemanın örnekleme girme şansının eşit olduğu ayrıca değerlendirmede de her elemana verilen değerlerin eşit olduğu bir yöntemdir (109).

3.4. Araştırmanın Değişkenleri

Bağımsız değişken; Fiziksel Aktivite

Bağımlı değişken; Psikolojik Dayanıklılık

3.5. Veri Toplama Araç ve Teknikleri

Araştırma verileri, Kişisel Bilgi Formu (Ek-1), Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Ek-2) ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Ek-3) kullanılarak toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, boy, kilo, yerleşim birimi, anne-baba yaşam durumu ve şu an ikamet ettikleri yer) belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Anket 1996 yılında Avusturalyalı Dr. Micheal Booth tarafından toplumun sağlık ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile tasarlanmıştır. 1 yıl sonra Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu bu anketten faydalanarak IPAQ' ı kısa ve uzun formlar şeklinde tasarlamıştır. 6 kıtada bulunan 12 ülke ve 14 araştırma merkezinde test-re test yöntemi kullanılarak yapılan analizler sonucunda IPAQ' ın geçerli ve güvenilir olduğu açıklanmıştır (110). Anketin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada belirlenmiş ve anketin geçerli ve güvenilir olduğu gözlenmiştir (13).

IPAQ anketinin Puanlanması ve Skorlanması (Kısa Form)

Yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi veren 7 maddeden oluşmaktadır. Kısa formun toplam skoru aktivitelerin süre (dakika) ve frekans (gün) toplamı ile hesaplanmakta olup IPAQ ' da fiziksel aktivitenin tek seferde en az 10 dk yapılması ölçüt alınmaktadır (40).

Anket ile son 7 günde;

- Şiddetli fiziksel aktivite (ağırlık kaldırma, futbol, basketbol vb.) süresi (dk)
- Orta dereceli fiziksel aktivite (hafif yük taşıma, masa tenisi, bowling vb.) süresi (dk)
- Yürüme ve oturma süreleri (dk) olarak sorgulanmaktadır.

Şiddetli, orta şiddetli ve yürüme aktivitelerinin süreleri bazal metabolik hıza karşılık gelen MET' e çevrilerek toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) hesaplanmaktadır (111).

Yürüme skoru (MET-dk/hf) = 3.3* yürüme süresi* yürüme günü

Orta şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf)= 4.0* orta şiddetli aktivite süresi* orta şiddetli aktivite günü

Şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf)= 8.0* şiddetli aktivite süresi* şiddetli aktivite günü

Toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hf)= Yürüme+ Orta şiddetli aktivite+ Şiddetli aktivite skoru.

Yapılan işlem sonucunda elde edilen toplam skora göre ise katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri “düşük, orta ve yüksek” şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmayı belirleyen skorlar ise aşağıdaki gibidir.

- Düşük (inaktif) düzey= 600 MET-dk/hf altı
- Orta şiddetli (ılımlı, minimal aktif) düzey= 600-3000 MET-dk/hf arası
- Şiddetli (yüksek, aktif) düzey= 3000 MET-dk/hf üzeri şeklindedir (40).

Bir bireyin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için kullanılan yöntem tablo 2' de sunulmuştur.

Tablo 2. Fiziksel aktivite düzeyi belirleme

FA TİPİ	MET	DK/GÜN	GÜN/HF	TOPLAM
Yürüme	3.3	50	7	1155 MET-min/hf
Orta şiddetli	4.0	30	5	600 MET-min/hf
Yüksek şiddetli	8.0	60	5	2400 MET-min/hf
TOPLAM				4155 MET-min/hf

Örnekten yola çıkarak tablo 2' deki bireyin yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu söylemek mümkündür.

IPAQ Oturma Sorusu

Oturma sorusu fiziksel aktivite skorlamasında yer almamaktadır. Oturma verisi ortanca ve çeyreklerle rapor edilememektedir. Kategorisel seviye olarak gösterilen bir eşik değeri bulunmamaktadır (40).

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ): Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacı ile Terzi (2016) tarafından geliştirilmiş olan PDÖ kullanılmıştır. PDÖ, (0) kesinlikle katılmıyorum, (1) katılmıyorum, (2) ne katılıyorum ne de katılmıyorum, (3) katılıyorum ve (4) kesinlikle katılıyorum ifadelerinin yer aldığı 5'li likert tipi bir ölçektir. Bireyin yaşamı ve kendisine ilişkin inançlarını ifade eden 21 maddeden oluşan PDÖ de 2. ve 15. maddelerde ters puanlanma yapılmaktadır. Bu ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılarak ölçeğin 21 madde ve 3 alt boyuttan oluştuğu belirtilmektedir. Bu boyutlar kendini adama (1, 2, 3, 5, 6, 18, 21), kontrol (4, 10, 11, 12, 15, 19, 20) ve meydan okuma (7, 8, 9, 13, 14, 16, 17) olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğin tamamı için cronbach alfa güvenirlik katsayısı .76 iken, kendini adama alt

boyutu .62, kontrol alt boyutu .69 ve meydan okuma alt boyutu için .74 olarak hesaplanmıştır (9). Bu araştırmada ise ölçeğın tamamı için cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır

3.6. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları örneklem grubuna araştırmacı tarafından sınıflarda gruplar halinde uygulanmıştır. Uygulama yapılmadan önce gruplara araştırmanın amacı ve kullanılan ölçek formlar hakkında bilgiler verilmiştir. Araştırmaya sadece gönüllü olarak katılan öğrencilere formlar dağıtılmış ve formları doldurmak ortalama 10 dakika sürmüştür.

3.7. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri

Araştırma sürecinde bütün analizler SPSS 22.00 programı ile bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sürecinde bütün veriler gerekli uygulama ve etik izinleri alındıktan sonra araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırma sürecinde 1870 öğrenciye ölçekler uygulanmış ve bilgisayar ortamına aktarılmadan önce öncelikle kayıp veriler ve sistematik olarak doldurulduğu belirlenen 110 öğrenciye ait veriler kapsam dışı tutulmuştur. Bilgisayar ortamına aktarılan verilerin ise öncelikle uç değer analizi, basıklık ve çarpıklık değerleri, mahalanobis ve Cook's uzaklık değerleri hesaplanarak 26 öğrenciye ait veriler veri setinden ayıklanarak yapılan analizler 1734 öğrenci üzerinden sürdürülmüştür. Ayrıca araştırmada öğrencilerin vücut kitle indeksleri hesaplanırken boy ve kilo ağırlıkları hesaplanarak ($VKI = \text{kg/boy}^2$), WHO tarafından belirlenen sınıflandırmaya göre kategorize edilmiştir (6). Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin birimlere dağılımları ile birlikte öğrencilerin kişisel özelliklerine göre dağılımını belirlemek için frekans ve yüzde değerlerine ek olarak fiziksel aktivite

düzeylelerini betimleyen ortalamaları, standart sapma değeri, minimum ve maksimum değeri hesaplanarak tanımlayıcı analizlere yer verilmiştir.

Açıklayıcı analizler de ise çalışmada kullanılan Fiziksel Aktivite anketinin kategorize edilen değeri ile öğrencilerin kişisel özellikleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Ki-kare Bağımsızlık Testi uygulanmıştır. Fiziksel Aktivite ile Psikolojik Dayanıklılık arasındaki ilişkiyi belirlemek ve öğrencilerin kişisel özellikleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla normallik ve homojenlik analizleri uygulanarak değişkenlerin parametrik analizler için uygunluğu gözden geçirilmiştir. Bu kapsamda normal dağılım gösteren ve homojenlik özelliği taşıyan değişkenler için parametrik analizler olan Bağımsız Örneklem t-Testi, Tek Faktörlü Varyans Analizi (One Way Anova), Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi uygulanırken, Varyans Analizi sonucunda gruplar arasında farklılık bulunması durumunda farklılığın kaynağını ve bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Tukey Testi” kullanılmıştır. Sonuçlar .05 ve .01 düzeylerinde değerlendirilmiştir.

3.8. Araştırmanın Etik İlkeleri

Araştırmaya “Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Etik Kurul Onayı (Ek-4)” alındıktan sonra formların uygulanacağı birimlere dilekçe gönderilerek yazılı izinleri alınmıştır. Dilekçeye cevap vermeyen birimlerde ise uygulama yapılmadan önce yetkili bireyler ile görüşülerek sözlü izin alınarak araştırmaya devam edilmiştir. Uygulama sürecinde katılımcılara çalışmanın amacı, çalışmadaki yerleri ve yöntemi hakkında çeşitli yönergeler anlatılarak bilgilerinin bilimsel amaçlı kullanılacağı ve başkaları ile paylaşılmayacağı konusunda güvence verilmiştir. Ayrıca araştırmada

kullanılan formlar IPAQ ve PDÖ' nün kullanılabilmesi için ölçek sahipleri bilgilendirilerek e-posta yoluyla izinleri alınmıştır (Ek-5).



4. BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı Analizler

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akademik Birimlere Dağılımı

Fakülte/Yüksekokul	Frekans (N)	Yüzde (%)
Eğitim Fakültesi	388	22.4
Fen Edebiyat Fakültesi	157	9.1
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	248	14.3
İlahiyat Fakültesi	75	4.3
Mühendislik Fakültesi	140	8.1
Eczacılık Fakültesi	45	2.6
Ali Cavit Çelebi Sivil Havacılık Yüksekokulu	25	1.5
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	49	2.8
Meslek Yüksekokulu	195	11.2
Hukuk Fakültesi	139	8.0
Adalet Meslek Yüksekokulu	49	2.8
Turizm ve Otelcilik Meslek Yüksekokulu	40	2.3
Sağlık Bilimleri Fakültesi	99	5.7
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	85	4.9
Toplam	1734	100

Katılımcıların birimlere dağılımı incelendiğinde; %22.4' ü Eğitim Fakültesi, %9.1'i Fen Edebiyat Fakültesi, %14.3' ü İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, %4.3'ü İlahiyat Fakültesi, % 8.1'i Mühendislik Fakültesi, %2.6'sı Eczacılık Fakültesi, %1.4'ü Ali Cavit Çelebi Sivil Havacılık Yüksekokulu, %2.8'i Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, %11.2'si Meslek Yüksekokulu %8.0'i Hukuk Fakültesi, %2.8'i Adalet Meslek Yüksekokulu, %2.3'ü Turizm ve Otelcilik Meslek Yüksekokulu, %5.7'si Sağlık Bilimleri Fakültesinden ve %4.9'u Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulundan araştırmaya katılmıştır.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Değişken	Grup	Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	725	41.8
	Kadın	1009	58.2
Yaş	17-19	289	16.7
	20-21	810	46.7
	22 ve Üzeri	635	36.6
Vücut Kitle İndeksi	Zayıf	187	10.8
	Normal	1280	73.8
	Kilolu	267	15.4
Yerleşim Birimi	Kırsal	410	23.6
	Kentsel	1324	76.4
Anne Durumu	Sağ	1707	98.4
	Ölü	27	1.6
Baba Durumu	Sağ	1648	95.0
	Ölü	86	5.0
İkametgâh Durumu	Aile İle	363	20.9
	Arkadaşlar İle	297	17.1
	Yalnız	45	2.5
	Yurtta	1029	59.4
Fiziksel Aktivite Düzeyi	İnaktif	300	17.3
	Minimal Aktif	847	48.8
	Aktif	587	33.9

(0-600 MET: inaktif, 600-3000 MET: minimal aktif, 3000 MET ve üzeri: aktif)

Tablo 4 incelendiğinde; öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre %41.8'i erkek ve 58.2'si kadın, yaş değişkenine göre %16.7'si 17-19, %46.7'si 20-21 ve %36.6'sı 22 ve üzeri, vücut kitle indeksi değişkenine göre %10.8'si zayıf, %73.8'i normal ve 5.4'ü kilolu, Yerleşim birimi değişkenine göre %23.6'sı kırsal alan ve %76.4 kentsel alan, anne yaşam durumu değişkenine göre %98.4'ü sağ ve %1.6'sı ölü, baba yaşam durumu değişkenine göre %95.0'ı sağ ve %5.0 ölü, ikametgâh durumu değişkenine göre

%20.9'u ailesi ile birlikte, %17.1'i arkadaşlarıyla, %2.6'sı yalnız ve %59.4'ünün yurtta ikamet ettikleri görülmektedir.

Tablo 5. Öğrencilerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinden Elde Edilen Fiziksel Aktivite Puanlarının Sınıflandırılması

Fiziksel Aktivite Düzeyi (Met-dk/hafta)	N	Min.	Max.	Ortalama±Standart Sapma
İnaktif (<600)	300	89.50	594.00	376.27±123.04
Minimal Aktif (600-3000)	847	612.00	2994.00	1662.98±692.31
Aktif (>3000)	587	3012.00	10692.00	5073.42±1690.52
Toplam	1734	89.50	10692.00	2594.88±2135.48

Tablo 5’de katılımcıların MET değerlerine göre fiziksel aktivite puanları incelendiğinde, inaktif düzeyde fiziksel aktivite yapanların $\bar{X} = 376.27$, minimal aktif düzey fiziksel aktivite yapanların $\bar{X} = 1662.98$ ve çok aktif düzey fiziksel aktivite yapanların $\bar{X} = 5073.42$ puan ortalamalarına sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

Tablo 6. Öğrencilerin Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Çarpıklık Ve Basıklık Değerleri

Faktör	N	Min.	Max.	Ort.	S.s.	Çarpıklık	Basıklık
Fiziksel Aktivite	1734	89.5	10692.0	2594.88	2135.48	1.13	.85
Psikolojik Dayanıklılık	1734	18	81	59.17	8.59	-.53	.57

Tablo 6 da öğrencilerin ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistiklerine yer verilmiştir. Ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5, +1,5 değerleri arasında olduğu görülmektedir. Tabaschnick ve Fidell (2013), ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin, -1,5- +1,5 değerleri arasında olması durumunda, verilerin normal dağılım

sergileyeceğini ifade etmektedir. Bu nedenle verilerin karşılaştırılmasında parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğu görülmektedir (112).

4.2.Açıklayıcı Analizler

1. Alt Problem: Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş, cinsiyet, vücut kitle indeksi, yerleşim birimi, anne-babanın hayatta olma durumu ve şu an ikamet ettikleri yer değişkenleri arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 7. Öğrencilerin Yaş Kategorilerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması

Yaş	Fiziksel Aktivite Düzeyi Grup (Met-dak/hafta)			χ^2	p	
	Düşük	Orta	Yüksek			
17-19	N	41	141	107	3.43	.48
	%	14.2	48.8	37.0		
20-21	N	149	390	271		
	%	18.4	48.1	33.5		
22 ve üzeri	N	110	316	209		
	%	17.3	49.8	32.9		
Toplam	N	300	847	587		
	%	17.3	48.8	33.9		

p<.05

Tablo 7 incelendiğinde; öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş kategorileri arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($\chi^2=3.43$; $p>.05$). Fakat yüksek aktivite düzeyine sahip öğrenciler incelendiğinde yaş arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı söylenebilir.

Tablo 8. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması

Cinsiyet	Fiziksel Aktivite Düzeyi Grup (Met-dak/hafta)			χ^2	p	
	Düşük	Orta	Yüksek			
Erkek	N	77	314	334	94.88	.00**
	%	10.6	43.3	46.1		
Kadın	N	223	533	253		
	%	22.1	52.8	25.1		
Toplam	N	300	847	587		
	%	17.3	48.8	33.9		

**p<.01

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki ilişki incelendiğinde; öğrencilerin cinsiyetleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2=94.88$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre erkek öğrencilerin %46.1'i yüksek düzey, kadın öğrencilerin ise %52.8'i orta düzey fiziksel aktivite grubunda yer aldığı görülmektedir. Bu sonuç doğrultusunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden aktif olduğu söylenebilir.

Tablo 9. Öğrencilerin Vücut Kitle İndekslerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması

Vücut Kitle İndeksi	Fiziksel Aktivite Düzeyi Grup (Met-dak/hafta)			χ^2	p	
	Düşük	Orta	Yüksek			
Zayıf	N	50	98	39	22.98	.00**
	%	26.7	52.4	20.9		
Normal	N	213	616	451		
	%	16.6	48.1	35.2		
Kilolu	N	37	133	97		
	%	13.9	49.8	36.3		
Toplam	N	300	847	587		
	%	17.3	48.8	33.9		

**p<.01

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile vücut kitle indeksleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek için tablo 9 incelendiğinde, fiziksel aktivite düzeyi ile VKİ arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2=22.98$; $p<.01$). Aynı zamanda düşük aktivite düzeyinde yer alan öğrencilerin buldukları indeks arttıkça aktivite düzeylerinin azaldığı ve yüksek aktivite düzeyinde yer alan öğrencilerin indeksleri yükseldikçe aktivite düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Tablo 10. Öğrencilerin Yerleşim Birimlerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması

Yaşamın Çoğunun Geçtiği Yer	Fiziksel Aktivite Düzeyi Grup (Met-dak/hafta)			χ^2	p	
	Düşük	Orta	Yüksek			
Kırsal	N	84	201	125	4.95	.08
	%	20.5	49.0	30.5		
Kentsel	N	216	646	462		
	%	16.3	48.8	34.9		
Toplam	N	300	847	587		
	%	17.3	48.8	33.9		

P<.05

Öğrencilerin yerleşim birimleri değişkeni incelendiğinde; bu değişken ile öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($\chi^2=4.95$; $p>.05$). Değişkenler arasında bir ilişki olmamasına rağmen kırsal ve kentsel alanlarda yaşayan öğrencilerin orta düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 11. Öğrencilerin Anne Yaşam Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması

Anne Durumu	Fiziksel Aktivite Düzeyi Grup			χ^2	p	
	(Met-dak/hafta)					
	Düşük	Orta	Yüksek			
Sağ	N	293	834	580	1.69	.42
	%	17.2	48.9	34.0		
Ölü	N	7	13	7		
	%	25.9	48.1	25.9		
Toplam	N	300	847	587		
	%	17.3	48.8	33.9		

P<.05

Öğrencilerin anne yaşam durumu değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($\chi^2=1.69$; $p>.05$).

Tablo 12. Öğrencilerin Baba Yaşam Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması

Baba Durumu	Fiziksel Aktivite Düzeyi Grup			χ^2	p	
	(Met-dak/hafta)					
	Düşük	Orta	Yüksek			
Sağ	N	283	807	558	.42	.81
	%	17.2	49.0	33.9		
Ölü	N	17	40	29		
	%	19.8	46.5	33.7		
Toplam	N	300	847	587		
	%	17.3	48.8	33.9		

p<.05

Tablo 12 incelendiğinde baba yaşam durumu değişkeni ile öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($\chi^2=.42$; $p>.05$).

Tablo 13. Öğrencilerin İkametgâh Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması

İkametgah Durumu	Fiziksel Aktivite Düzeyi Grup (Met-dak/hafta)			χ^2	p	
	Düşük	Orta	Yüksek			
Ailem İle	N	65	166	132	10.83	.09
	%	17.9	45.7	36.4		
Arkadaşlarım İle	N	42	137	118		
	%	14.1	46.1	39.7		
Yalnız	N	10	24	11		
	%	22.2	53.3	24.4		
Yurtta	N	183	520	326		
	%	17.8	50.5	31.7		
Toplam	N	300	847	587		
	%	17.3	48.8	33.9		

P<.05

Öğrencilerin ikametgâh durumları değişkeni incelendiğinde de bu değişken ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($\chi^2=10.83$; $p>.05$).

2. Alt Problem: Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yaş, cinsiyet, vücut kitle indeksi, yerleşim birimi, anne-babanın hayatta olma durumu ve şu an ikamet ettikleri yer değişkenlerine göre anlamlı bir fark var mıdır?

Tablo 14. Öğrencilerin Yaşlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (One Way Anova)

Faktör	Grup	N	\bar{X}	Ss	Sd	F	p	Tukey
	17-19(1)	289	58.40	7.94				
Psikolojik	20-21(2)	810	58.87	8.74	2/1731	3.94	.02*	1<3*
Dayanıklılık	22 ve üzeri(3)	635	59.90	8.65				

* p<.05

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek faktörlü ANOVA sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır ($F_{1731}=3.94$; $p<.05$). Farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Tukey” testi uygulanmış ve 22 ve üzeri yaş grubunda yer alanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin \bar{X} :59.90 olduğu ve 17-19 yaş grubunda yer alanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinden \bar{X} :58.40 anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca yaş arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Tablo 15. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (t-testi)

Faktör	Grup	N	\bar{X}	Ss	t	p
Psikolojik Dayanıklılık	Erkek	725	59.58	8.62	1.68	.09
	Kadın	1009	58.87	8.57		

* p<.05

Tablo 15 de öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ortalamalar arasında farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($t_{1732}=-1.68$; $p>.05$).

Tablo 16. Öğrencilerin Vücut Kitle İndekslerine Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (One Way Anova)

Faktör	Grup	N	\bar{X}	Ss	Sd	F	p	Tukey
Psikolojik Dayanıklılık	Zayıf (1)	187	57.62	8.84	2/1731	3.89	.02*	1<2*
	Normal (2)	1280	59.45	8.50				
	Kilolu (3)	267	58.88	8.77				

* p<.05

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin vücut kitle indekslerine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek faktörlü ANOVA sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır ($F_{1731}=3.89$; $p<.05$). Farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Tukey” testi uygulanmış ve normal indekste olanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin \bar{X} :59.45, zayıf indekste olanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinden \bar{X} :57.62 anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 17. Öğrencilerin Yerleşim Birimlerine Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (t-testi)

Faktör	Grup	N	\bar{X}	Ss	t	p
Psikolojik	Kırsal	410	58.54	8.27	-1.69	.90
Dayanıklılık	Kentsel	1324	59.36	8.68		

* $p < .05$

Tablo 17’ de öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yerleşim birimlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ortalamalar arasında farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($t_{1732} = -1.69$; $p > .05$).

Tablo 18. Öğrencilerin Anne Yaşam Durumları Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (t-testi)

Faktör	Grup	N	\bar{X}	Ss	t	p
Psikolojik	Sağ	1707	59.13	8.58	-1.25	.21
Dayanıklılık	Ölü	27	61.22	9.19		

* $p < .05$

Tablo 20’ de öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin annenin hayatta olup olmama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ortalamalar arasında farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($t_{1732} = -1.25$; $p > .05$). Gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen annesi hayatta olmayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin annesi hayatta olanlardan yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 19. Öğrencilerin Baba Yaşam Durumları Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (t-testi)

Faktör	Grup	N	\bar{X}	Ss	t	p
Psikolojik Dayanıklılık	Sağ	1648	59.15	8.53	-.38	.69
	Ölü	86	59.52	9.77		

* $p < .05$

Tablo 19’ da öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin babanın hayatta olup olmama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ortalamalar arasında farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($t_{1732} = -.38$; $p > .05$).

Tablo 20. Öğrencilerin İkametgâh Durumlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması (One Way Anova)

Faktör	Grup	N	\bar{X}	Ss	Sd	F	p
Psikolojik Dayanıklılık	Ailemle	363	59.35	8.67	3/1730	.25	.86
	Arkadaşlarımla	297	58.93	8.82			
	Yalnız	45	59.93	10.10			
	Yurtta	1029	59.14	8.43			

* $p < .05$

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin şu anki ikametgâhlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek faktörlü ANOVA sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ($F_{1730} = .25$; $P > .05$).

Ana Problem: Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek için iki aşamalı bir analiz uygulanmıştır. İlk aşamada korelasyon analizi uygulanarak değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenmiş ve ikinci aşamada regresyon analiz ile yordayıcı ilişkiler analiz edilmiştir. Korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 21. Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki

		Kendini Adama	Meydan Okuma	Kontrol	Toplam Psikolojik Dayanıklılık
Fiziksel Aktivite	r	.14**	.13**	.12**	.17**
	p	.00	.00	.00	.00

***p<.01**

Tablo 7 incelendiğinde fiziksel aktivite ile psikolojik dayanıklılığın kendini adama alt boyutu arasında ($r = .14, p < .01$), meydan okuma alt boyutu ile arasında ($r = .13, p < .01$), kontrol alt boyutu ile arasında ($r = .12, p < .01$) ve toplam psikolojik dayanıklılık ile arasında ($r = .17, p < .01$) düşük düzeyde pozitif yönde ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Korelasyon analizinde değişkenler arasında anlamlı ilişkiler belirlendiği için araştırmanın alt probleminde belirlenen yordayıcı ilişkilerin analiz edilmesi için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Basit doğrusal regresyon analizi değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri analiz etmek amacıyla kullanılan bir analiz tekniğidir. Basit doğrusal regresyon analizinde veri setinin uygunluğunu gözden geçirmek amacıyla yerine getirilmesi

gereken bir takım kriter değerler söz konusudur. Analiz sürecinde öncelikle regresyon analizinin ön koşulu olan kriterler gözden geçirilmiştir. Bu kapsamda veri setinin multicolonirity (çoklu bağıntı) problemi açısından durumunu gözden geçirmek amacıyla Durbin-Watson değeri incelenmiş ve Durbin-Watson değerinin 1.92 olduğu belirlenmiştir. Söz konusu bu değer 1-3 aralığında olması gerektiği önerilmektedir. Elde edilen değer doğrultusunda bu kriterin yerine getirildiği söylenebilir.

Tablo 22. Regresyon Analizi Sonucu

Model	B	S. Hata	β	t	p	R	R ²
(Constant)	57.33	.320		179.20	.00		
Fiziksel Aktivite	.001	.000	.176	7.42	.00	.17	.03

R=.17, R²= .03, F= 55.14, p<.01

Tablo 8 incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın pozitif yönlü ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ve fiziksel aktivite düzeyi üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın % .03'ünü açıklamaktadır (R=.17, R²= .03, F= 55.14, p<.01). Elde edilen değerler incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyinde meydana gelebilecek bir birimlik değişimin psikolojik dayanıklılık düzeyinde .17 birimlik bir artışa neden olacağı söylenebilir. Bulgular doğrultusunda fiziksel aktivitenin üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir yordayıcı nitelik taşıdığı söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin hem fiziksel aktivite düzeyleri hem de psikolojik dayanıklılık düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından ele alınarak karşılaştırılmıştır. Bu bölümde istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular tartışılarak bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Araştırma da üniversite öğrencilerinin yaş kategorisi değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır (Tablo 7).

Yapılan literatür incelemesi sonucunda Aksu (2018) tarafından 958 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adayı üzerinde yapılan çalışmada yaş değişkeni ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiş, yaşam kaygısı ve sosyo ekonomik faktörlerin üniversite dönemindeki bireylerdeki etkilerine değinilerek bu sonuca neden olabileceği düşünülmüştür (113). Yine üniversite öğrencileri üzerinde Murathan (2013)'ün çalışmasında yaş grupları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında bir farklılık bulunamamıştır (114). Farklı Yaş grupları ele alındığında ise Parlaktaş (2018), Kara (2017) ve Hekim ve Yüksel (2015) Ortaokul dönemindeki öğrencileri ele alarak fiziksel aktivite durumlarını çeşitli değişkenlerle incelenmiş ve yaş ile fiziksel aktivite arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır (115-117). Ayrıca Hekim ve yüksel (2015) bu sonucun temelinde öğrencilerin benzer gelişim dönemlerinden geçmelerinin ve benzer sosyal çevrelerde yetişmelerinin etkili olabileceğini belirtmişlerdir (117). 278 akademik ve idari personelin katılım sağladığı farklı bir çalışma da ise fiziksel aktivite ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark

bulunamamış ve yaş artıkça fiziksel aktivitenin de düştüğü tespit edilmiştir (23). Bu çalışmaların araştırmamız ile paralel sonuçlar gösterdiği görülmektedir.

Bu çalışmalara karşın; Polis katılımcıların yer aldığı çalışmada Polat (2018), Mikro işletme sahipleri ve çalışanlarının katılım sağladığı çalışmada Karaca ve diğerleri (2017), öğretmenlerin katıldığı çalışmada Sağlam (2015) fiziksel aktivite ile yaş arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (118-120). Cauley ve diğerleri (1991) çalışmalarında ise fiziksel aktivite ile yaş arasında ters yönde bir ilişki olduğu vurgulanmıştır (121).

Araştırma sonucu ve literatür incelendiğinde yaş değişkeninin üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde etkili bir değişken olmadığı söylenebilmektedir. Bu değişkenin bazı çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyini etkilediği sonucuna varılsa da araştırmamızın hedef kitlesi üzerinde bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Araştırma da cinsiyet değişkeni ile öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha aktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 8).

Konuyla ilgili literatür incelendiğinde Oğuz ve diğerleri (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumu ve fiziksel aktivitenin kalp sağlığına etkilerini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada, erkek öğrencilerin kadınlara oranla daha yüksek seviyede fiziksel aktivite de buldukları sonucuna varmışlardır (122). İpek (2018)' in 1970 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada da fiziksel aktivite düzeyinde erkek öğrenciler lehine bir sonuç ortaya çıkmıştır (123). Papathanasiou ve diğerleri (2015) 1249 Yunan üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin bayanlardan anlamlı

düzye de yüksek olduğunu bulmuşturlar (124). Zavonec ve diğerleri (2015) tarafında yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada cinsiyet ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı fark olduğu rkek öğrencilerin bayanlardan aktif olduğu bulunmuştur (125). Savcı ve diğerleri (2006) ve Öztürk (2005) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda da araştırmamızı destekler nitelikte olup erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğunu saptamışlardır (2,13). Yine konuyla ilgili yapılan en kapsamlı çalışmalardan biri olan ve 23 farklı ülkedeki 19.298 üniversite öğrencisinin fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştıran bir çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (126). Lise öğrencileri üzerinde Sayın (2014) ve Yıldırım (2012) tarafından yapılan çalışmalarda da erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha aktif olduğu belirlenmiştir (127,128). Yapılan araştırmalar incelendiğinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha aktif olduğu sonucuna varılmış olup bu araştırmanın sonucunu da desteklediği görölmektedir.

Araştırma da üniversite öğrencilerinin VKİ değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Düşük aktivite düzeyine sahip öğrencilerde kilo arttıka fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı; yüksek aktivite düzeyine sahip öğrencilerde ise kilo arttıka fiziksel aktivite düzeyinin de arttığı görölmüştür (Tablo 9).

Literatür incelendiğinde İpek (2018) tarafından yapılan Ankara ilinde 1970 üniversite öğrencisini kapsayan çalışmada VKİ' ne göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilirken, fazla kilolu indekste olan öğrencilerin, normal ve zayıf indekste yer alan öğrencilerden daha aktif olduklarını tespit etmiştir. Ayrıca fazla kilolu öğrencilerin %61'inin, normal kilolu öğrencilerin %47'sinin ve zayıf

öğrencilerin %29'unun aktif kategoride yer aldıkları görülmektedir (123). Farklı araştırmalarda Parlaktaş (2018) ve Kara (2017) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları incelemelerde VKİ ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı farklılığı tespit etmeyi amaçlamışlardır. Parlaktaş'ın araştırmasında zayıf indekste olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin hem normal hem de kilolu indekse sahip öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülürken, Kara'nın araştırmasında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin zayıf indekste olanların kilolu olanlardan ve normal indekste olanların yine kilolu olanlarda anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir (115,116). Bradbury ve diğerleri (2017) İngiltere de yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada VKİ ile fiziksel aktivite arasında ters yönde ilişki olduğunu ve fiziksel aktivite arttıkça vücuttaki yağ oranının azaldığını tespit etmişlerdir (129). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin sosyo-ekonomik durumla ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada ise VKİ ile fiziksel aktivite arasında ters yönde anlamlı farklılık olduğu yani bir değişkenin artmasının diğer değişkenin azalmasına sebep olacağı belirlenmiştir (130). Tüm bu çalışmaların araştırmamızı destekler nitelikte sonuçlar içerdiği görülmektedir.

Bu çalışmaların aksine Sağlam (2015), Yıldırım (2012) ve Hallal ve diğerleri (2003) çalışmalarında VKİ ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir (120, 128, 56).

Araştırma da üniversite öğrencilerinin yerleşim birimleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 10).

Durukan (2014) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla 175 beden eğitimi öğretmeni üzerinde yürüttüğü çalışmada yerleşim yerinin katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini etkilediğini tespit etmiştir (131). Bergier ve diğerleri (2012) Polonya da yaptıkları çalışmada nüfusu 100.000

altında olan şehirlerde yaşayanların fiziksel aktivite düzeylerinin kırsal alanda ve nüfusu 100.000 üzeri olan şehirlerde yaşayanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir (132). Arslan (2010) çalışmasında ise köyde yaşayanların şehirde yaşayanlardan aktif çalışma oranında bir başka ifade ile fiziksel aktivite oranında anlamlı düzeyde fazla aktif oldukları sonucuna varmıştır (133).

Araştırma da üniversite öğrencilerinin annenin ve babanın hayatta olma durumu değişkenleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (tablo 11-12).

Yapılan incelemeler sonucunda anne ve babanın hayatta olma durumu ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik doğrudan bir sorgulama olmadığı görülmektedir. Fakat orta öğrenim düzeyinde yapılan bir araştırmada bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında sosyal desteğin özellikle aile olgusunun bununla birlikte anne olgusunun aktiviteye katılım, teşvik ve türünü belirlemede önemli bir rol oynadığı görülmektedir (134). Yine ailelerin çocuklarını aktiviteye yönlendirmelerine ilişkin görüşlerinin incelendiği farklı bir çalışmada, aktiviteye katılımında çocuğun arzusu ile birlikte ailenin de teşvik edici tutumunun oldukça önemli olduğuna dikkat çekilmektedir (135).

Araştırma da üniversite öğrencilerinin ikametgâh değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 13).

Tekkanat (2008) öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlemek amacıyla 391 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada öğrencilerin kaldıkları yer ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Bu sonuç araştırmamızı desteklemektedir (136). Araştırmamızın aksine; Aksu (2018) üniversite öğrencilerini

kapsayan çalışmasında ailesinin yanında kalan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yurttaki kalanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (113). Ayrıca Ebem (2007) tarafından yapılan çalışmada kampüs içerisinde yurttaki kalan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kampüs dışında kalan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir (137).

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaş kategorisi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir. Yaş arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 14).

Saka (2017) çalışmasında farklı aile yapısındaki ergenlerin yaşa göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık olup olmadığı inceleyerek, çekirdek ve parçalanmış aile yapısındaki ergenlerin yaş grupları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir (83). Yalçın (2013) tarafından 406 ilköğretim öğretmeni üzerinde yapılan çalışmada, öğretmenlerin yaşları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılıklar bulunarak yaş arttıkça psikolojik dayanıklılığında arttığı vurgulanmıştır (91). Bu sonuçların araştırmamızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Buna karşın; Kahraman (2016), Bülbül (2015) ve Sezgin (2012) yaptıkları çalışmalarda yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptamışlardır (138, 139, 92).

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 15).

Literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasındaki anlamlı farklılığı belirlemeye yönelik yapılan çalışma sayısının oldukça fazla olduğu

görülmektedir. Bu farklılığı ortaya koymak için Vergili (2018), Yılmaz (2017), Ağırkan (2017), Aktaş (2016), Kayacı (2014), Aydoğdu (2013) ve Altındağ (2013) tarafından yapılan çalışmalarda araştırmamızla benzer sonuçlar göstermektedir (64, 140, 7, 141-143, 65). Buna karşın Atarbay (2017), Sezgin (2016) ve Kılıç (2014) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (144, 145, 102).

Araştırmada üniversite öğrencilerinin VKİ değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir. Normal indekste olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin zayıf indekste olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmektedir (Tablo 16).

Konuyla ilgili literatür incelediğinde Aslan (2018) Kocaeli de 150 katılımcı ile kadınlarda beden kitle indeksi ile psiko-sosyal faktörleri incelemiş ve Kilo ile psikiyatrik hastalık öyküsü arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır (146). Bir başka çalışmada ise Altunoğlu ve diğerleri (2015) orta yaş grubundaki bireylerde obezite ve depresyon arasında ilişki olduğunu belirlemişlerdir (147).

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yerleşim birimlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 17).

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği ve 673 öğrencinin değerlendirmeye alındığı bir çalışmada yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkeninin öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemediği görülmektedir (148). Yine Saka (2017) tarafından yapılan çalışmada çekirdek ve parçalanmış aile yapısında olan ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşadıkları yer arasında anlamlı bir farklılık

olmadığı sonucu görülmektedir (83). Irmak (2015) tarafından yapılan farklı bir çalışmada da katılımcıların yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (149). Bu çalışmalar araştırmamızı desteklerken; Ağırkan (2017), Sezgin (2016) ve Kılıç (2014) yaptıkları çalışmalarda katılımcıların yaşamlarının büyük kısmını geçirdikleri yerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini anlamlı düzeyde etkilediği görülmektedir (7, 145, 102).

Araştırma da üniversite öğrencilerinin anne ve babanın hayatta olma durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 18-19).

Literatür incelendiğinde öğrencilerin anne ve babanın hayatta olma durumları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılık ile arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılacak olan çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir. Fakat ergenlerin öznel iyi oluşları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan bir çalışmada anne babanın pozitif yöndeki tutum ve desteğinin hedef kitlenin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı sonucu görülmektedir (150). Ancak üniversite öğrencilerinin hem zihinsel hem de bilişsel olarak daha olgun bir seviyede olduklarından ve kendilerini gerçekleştirme safhasında büyük bir ilerlemenin içerisinde oldukları düşünülmektedir. Ayrıca bu seviyedeki bireylerde aileden ayrılma, kendi hayatını kurma, evlilik vb. durumların daha fazla görülmesi bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırma da üniversite öğrencilerinin ikametgâh değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 26).

Kılıç (2014) üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemek amacıyla 673 öğrenci ile yürüttüğü çalışmada, öğrencilerin barındıkları yer ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu çalışmanın da araştırmamızın sonucunu destekler nitelikte olduğu söylenebilmektedir (102).

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyinin psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Tablo 7, 8).

Literatür incelendiğinde; İlhan (2017) tarafından 300 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık ve çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, haftalık egzersiz sıklığı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (151). Schall ve diğerleri (2011) tarafından yapılan bir çalışmada profesyonel düzeyde yapılan aktivitenin psikolojik dayanıklılık düzeyine olumlu yönde katkısının olduğu belirlenmiştir (152). Yine Bar (2016) tarafından lise öğrencilerinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisinin tekrarlı ölçümler sonucunda araştırıldığı çalışmada, aktiviteye katılımın psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir (153). Babis ve Gangwisch (2009) 14.594 ergen katılımcı ile Dishman ve diğerleri (2006) 1.250 kız lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarda düzenli spor ya da egzersiz

katılımının psikoloji üzerinde pozitif etkileri olduğunu ve psikolojik gücü artırdığını tespit etmişlerdir (154, 155). Suata (2018) tarafından kadın konukevinde kalan şiddet mağduru 40 kadın üzerinde yapılan ve 8 hafta süren egzersiz eğitiminin katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyini anlamlı düzeyde artırdığı tespit edilmiştir (156). Başka bir çalışmada ise grup halinde yapılan egzersizlerin sosyal etkileşim ile gruba ait olma hissi uyandırarak ruh sağlığını geliştirdiği ve psikolojik dayanıklılığı artırdığı bulunmuştur (157). Şahin ve diğerleri (2012) tarafından yapılan çalışmada da fiziksel aktivite etkinliklerine katılımın bireyin fiziki yapısını güçlendirdiği ve bunun sonucunda da zorluklarla mücadelede bireye psikolojik yönden de katkı sağladığı belirtilerek gençlerin düzenli olarak aktivitelere katılması önerilmektedir (158). Şar (2016) tarafından 365 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada ise spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi karşılaştırılmış, düzenli olarak spor yapan ve yapmayanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı fakat spor yapanların yapmayanlardan daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir (159).

Araştırma bulgularına farklı bir açıdan yaklaşıldığında bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasının depresyon, kaygı, anksiyete gibi olumsuz duygu durumlarının düşük düzeyde yaşandığını gösterebilmektedir (160-164). Bu durumu da çeşitli araştırma bulgularıyla desteklemek gerekmektedir.

Arslan ve diğerleri (2018) tarafından yapılan 140 üniversite öğrencisinin katıldığı fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ve depresyon arasında negatif yönde zayıf ilişki olduğu yine fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasının depresyonla mücadeleye ve azaltılmasına yardımcı olabileceği vurgulanmaktadır (165). Işık ve

diğerleri (2015) tarafından yapılan 300 üniversite öğrencisinin katıldığı başka bir çalışmada da fiziksel aktivite ile depresyon arasında negatif ilişki olduğunu ayrıca spor yapanlar ile yapmayanlar karşılaştırılarak spor yapmayanlarda depresif belirtilere yatkınlığın daha fazla olduğu belirtilmiştir (166). Lök ve Bademli (2017) tarafından 286 yetişkin birey üzerinde yapılan çalışmada ise fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon düzeyi arasında negatif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu belirtilerek fiziksel aktivite düzeyi arttıkça depresif belirtilerin azaldığına vurgu yapılmıştır (167). Mammen ve Faulkner (2013), yaptıkları sistematik derlemede fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasının depresyon riskini azaltmada önemli bir strateji olduğunu açıklamışlardır (168). Başka bir çalışmada ise Carless ve Douglas (2008) düzenli fiziksel aktivitenin obezite, kronik hastalıklar ve sağlıkla mücadelede oldukça faydalı olduğuna değinilerek, sporun bireylerin kimlik kazanımında olumlu yönde katkı sağlayıp zihinsel rahatsızlıkların önlenmesinde önemli yeri olduğuna vurgu yapılmıştır (169).

Fiziksel aktivite ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde fiziksel aktivite ile depresyon ve anksiyete arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, bu sonuçlar doğrultusunda fiziksel aktivite yapan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olduğu söylenebilir.

Tüm bu çalışmalarda da görüldüğü gibi fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojisi üzerinde olumlu etkileri olan önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Günümüz teknoloji çağında bireylerin iş yaşamı, sosyal yaşam, aile içindeki yaşantılar vb. birçok ortamda farklı ilişkiler yaşadığı düşünüldüğünde zorluklarla karşılaşılması da kaçınılmaz olarak görülmektedir. Bu aşamada bireyler ruhsal ve bedensel yorgunluklarla birlikte psikolojik rahatsızlıklara açık hale gelebilmektedir. Bu

durumla karşılaşılmaması için fiziksel aktiviteyi bir hobi olarak görmek ve boş zamanları çeşitli aktivitelerle değerlendirmenin oldukça önemli olduğu düşünölmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek bununla birlikte öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmak amacıyla yapılan araştırma sonuçlarına göre;

- Fiziksel aktivite düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında bir ilişki olduğu ve erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha aktif olduğu,
- Fiziksel aktivite düzeyi ile VKİ değişkeni arasında bir ilişki olduğu ve zayıf indekste yer alanların normal indeks ve kilolu indekste yer alanlardan daha aktif olduğu,
- Fiziksel aktivite düzeyi ile yaş grupları, yerleşim birimi, anne-baba yaşam durumu ve ikametgah gibi değişkenler arasında bir ilişki olmadığı,
- Psikolojik dayanıklılık düzeyi ile yaş grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bununla birlikte 22 ve üzeri yaş grubunda yer alanların psikolojik dayanıklılık düzeyinin 17-19 yaş grubu arasında yer alan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu,
- Psikolojik dayanıklılık düzeyi ile VKİ arasında anlamlı farklılık olduğu ve normal indeks kategorisinde yer alanların psikolojik dayanıklılık düzeyinin zayıf indeks kategorisinde yer alanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu,
- Psikolojik dayanıklılık düzeyi ile cinsiyet, yerleşim birimi, anne-baba yaşam durumu ve ikametgâh değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı,
- Fiziksel aktivite düzeyi ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ayrıca fiziksel aktivite düzeyinin

psikolojik dayanıklılık düzeyini yordayan bir değişken olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Öneriler

Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular doğrultusunda;

- Deneysel araştırma yöntemi kullanılarak egzersiz ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi incelenebilir.
- Performans sporcu gruplarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenebilir.
- Sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin performansları üzerindeki etkisi incelenebilir.

KAYNAKLAR

1. Yıldırım, D. İ., Yıldırım, A. Ve Eryılmaz, M. A. (2019). Relationship between Physical Activity and Quality of Life in Health Workers. *Cukurova Medical Journal*, 44(2), 1.
2. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal, D. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*, 34(3), 166-172.
3. Karakullukçu Özkan, A. (2015). *Kırıkkale Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Pedometre ile Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
4. Baş Aslan, U., Livanelioğlu, A. ve Aslan, Ş. (2007). Fiziksel Aktivite Düzeyinin Üniversite Öğrencilerinde 2 Farklı Yöntemle Değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18(1), 11-19.
5. Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara. Klasmat Matbaacılık.
6. WHO Technical Report Series, 894. (2000). *Report of a WHO Consultation Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*, Switzeland. Patent No. ISBN 92 4 120894 5.
7. Ağırkan, M. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Erzincan.
8. Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.

9. Terzi, Ş. (2016). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182.
10. Çınar, S. (2012). *Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi/Çanakkale Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
11. Caspersen, C. J., Powell, K. E. and Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports (1974-)*, 100(2), 126-131.
12. Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S. Y. S., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R., Strong, W. B., Truman, B. and Washington, R. (1992). Assessment, Prevalence, And Cardiovascular Benefits Of Physical Activity And Fitness In Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 24, 237-246.
13. Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (IPAQ) Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
14. Yıldırım, İ., Işık, Ö., Ersöz, G., Büyükkök, M., Zengin, G. ve Özel, Ö. (2016). Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Bireylerde Depresyon Ve Yeme Tutum Ve Davranış İlişkisi, *Journal of Human Sciences*, (13) 2, 3590-3599.
15. Pekcan, G. (2008). *Beslenme Durumunun Saptanması*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
16. Kayapınar Ç. F. (2012). Physical Activity Levels of Adolescents, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 47, 2107-2113.

17. Shephard, R. (2003). Limits To The Measurement of Habitual Physical Activity by Questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37,197.
18. Tuna, H. (2010). *Yaşlılarda Yaş ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Fonksiyonel Uygunluğa Etkisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
19. Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T. and Beunen, G. (2005). How To Assess Physical Activity? How To Assess Physical Fitness. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12, 102-114.
20. United States. Department of Health; Human Services. (1996). *Physical Activity And Health: A Report Of The Surgeon General*. Diane Publishing.
21. Demirel. H., Kayıhan, H., Özmert. E. N. ve Doğan, A. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No 940, s:1-7.
22. Matthews, E., Chen, Y., Freedson, P., Buchowski, M., Beech, B., Pate, R. and Troiano R. (2008). Amount Of Time Spent İn Sedentary Behaviors İn The United States, 2003-2004, *American Journal of Epidemiology*, 167 (7), p:875-881.
23. Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
24. Özer, M. K. (2015). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
25. Howley, E. (2001). Type Of Activity: Resistance, Aerobic And Leisure Versus Occupational Physical Activity, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 364-369.

26. Can, S., Arslan, E. ve Ersöz, G. (2014). Güncel Bakış Açısı ile Fiziksel Aktivite. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 12 (1), 1-10.
27. Uyanık, E. (2016). *Ofis çalışanlarında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
28. Bayrakçı, T. V. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
29. Nahas, M. A., Goldfine B. and Collins, M. A. (2003). Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basis for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles. *Physical Educator*, 60(1),42-56.
30. Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
31. Aydoğdu, A. (2016). Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Spor Performansı. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 2(1), 1-5.
32. Martinsen, E. W. (2008). Physical Activity in The Prevention and Treatment of Anxiety and Depression. *Nordic Journal of Psychiatry. Informa Healthcare*, 47, 25-29.
33. Wiklund, P. (2016). The Role of Physical Activity and Exercise in Obesity and Weight Management: Time For Critical Appraisal. *Journal of Sport and Health Science*, 5, 151-154.
34. Zorba, E. (2012). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Neyir Matbaacılık.
35. Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

36. Lök, S. ve Lök, N. (2016). Kronik Psikiyatri Hastalarına Uygulanan Fiziksel Egzersiz Programlarının Etkinliği: Sistemik Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Current Approaches in Psychiatry*. 8(4), 354-366.
37. Bek, N. (2012). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
38. Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
39. Cengiz, C. (2007). *Physical Activity and Exercise Stages of Change Levels of Middle East Technical University Students*. Uzmanlık Tezi, Middle East Technical University, Ankara.
40. IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)–short and long forms. Erişim: 23.05.2018, <http://www.ipaq.ki.se>
41. Bouchard, C., Blair, S. N. and Haskell W. (2012). *Physical Activity and Health-2nd Edition*. Champaign IL: Human Kinetics Inc. 345-357.
42. Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
43. Westerterp, KR. (2009). Assessment of Physical Activity: a critical appraisal. *European Journal of Applied Physiology*, 105(6), 823-828.
44. Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
45. Vural, Ö. (2010). *Masa Başlı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
46. Malina, R. M., Bouchard, C. and Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Human Kinetics.

47. Parmaksız, H. (2007). *Yetişkin Obezlerde Fiziksel Aktivite Seviyesinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
48. LaMonte, M. J. and Ainsworth, B. E. (2001). Quantifying Energy Expenditure and Physical Activity in The Context of Dose Response. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), 370-8.
49. Laporte, R. E., Montoye, H. J. and Caspersen, C. C. (1985) Assesment of Physical Activity in Epidemiologic Research: Problems and Prospects. *Public Health Sports*, 100(2), 131-146.
50. Bravata, D. M., Smith-Spangler, C., Sundaram, V., Gienger, A. L., Lin, N., Lewis, R. et al. (2007). Using Pedometers to İncree Physical Activity and İmprove Health: A Systematic Review. *Jama*, 298(19), 2296-2304.
51. Pate, R. R. (2010). *Assessing the Level of Physical Activity in Adults*. Bouchard, C. and Katzmarzyk, PT. Physical Activity and Obesity. *Human Kinetics*. s.18-21.
52. Özer, M. K. (2010). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
53. Karaca, A., Ergen, E. ve Koruç, Z. (2000). Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (1-2-3-4), 17-28.
54. Arvidsson, D., Slinde, F. and Hulthen L. (2005). Physical activity questionnaire for adolescentsvalidate against doubly labelled water. *European J Clinical Nutrition*, 59(3), 376-83.

55. Sert Emlek, Z. ve Temel Bayık, A. (2014). İlköğretim Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Soru Formunun Türk Toplumuna Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(2), 109-114.
56. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W. and Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.
57. Huang, W. Y., Wong, S. H. and Salmon, J. (2013). Correlates of Physical Activity and Screen-Based Behaviors in Chinese Children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(6), 509-514.
58. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B. E., Adair, L. S., Du, S., Lee, N. and Popkin, B. M. (2007). Cross sectional comparison of physical activity and inactivity patterns in Chinese and Filipino youth. *Child: care, health and development*, 33(1), 59-66.
59. Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Martínez-Gómez, D., Labayen, I., Moreno, L. A., De Bourdeaudhuij, I., et al (2011). Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time in European Adolescents The HELENA Study. *American journal of epidemiology*, kwr068.
60. World Health Organization. Erişim: 24.05.2018, http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
61. Horasan, D. (2013). *Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması*. Ankara Sağlık Bakanlığı: Yayın No.909, 169-188.
62. Ünal, B., Ergör, G., Dinç Horasan, G., Kalaça, S. ve Sönmez, K. (2013). *Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması*. Ankara: Anıl Matbaa.

63. Sağlık Bakanlığı. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Anıl Matbaa.
64. Vergili, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Biçimleri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
65. Altundağ, Y. (2013). *Anne-Baba Boşamış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
66. Seligman, M. E. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. Handbook of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*, 3-13. New York: Oxford University Press.
67. Faller, G. (2001). Positive Psychology: A Paradigm Shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36, 7- 20.
68. Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.
69. Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 113-128.
70. Kobasa, S. C. (1982). Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(4), 707-717.
71. Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56 (1), 127-136.

72. Luthar, S. S., Cicchetti, D. and Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines For Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
73. Silliman, B. (2004). Concept Development of Family Resilience: A Study of Korean Families with A Chronically İll Child. *Journal of Clinical Nursing*, 13 (5), 636-645.
74. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated The Human Capacity To Thrive After Extremely Aversive Events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-31.
75. Kararırmak, Ö. ve Çetinkaya, R. S. (2009, Ekim). Deprem Deneyimini Yaşamış Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İzmir.
76. Ungar, M. and Perry, D. B. (2012) Violence, Trauma and Resilience, Cruel But Not Unusual: Violence in Canadian Families, *Wilfrid Laurier University Press*, 119143.
77. Walsh, F. (2012). *Normal Family Processes*. New York: Guilford Press.
78. Maddi, S. R. (2013). *Hardiness Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. *Springer Briefs in Psychology*. Springer Dordrecht Heidelberg New York, London.
79. Soutwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D. And Friedman, M. J. (2014). Resilience and Mental Health: Challenges Across The Lifespan. New York: Cambridge University Press.
80. Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry İntohardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37,1, 1-110.

81. Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D. and Teliegen, A. (1990). Competence under Stress: Risk and Protective Factors. In J. Rolf, AS., Masten, D., Cicchetti, K., Nuechterlein, H. and Weintraub, S. (Eds.). *Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology* (236-256). New York: Cambridge University Press.
82. Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
83. Saka, A. (2017). *Farklı Aile Yapısına Sahip Ergenlerin Öz-Yeterlilik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi, Karabük.
84. Tekin, E. (2011). *Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
85. Maddi, R. S. (2013). Personal Hardiness as The Basis For Resilience. In Hardiness, *Springer Netherlands*, 7-17.
86. Kobasa, S. C., Maddi, S. R. and Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
87. Maddi, S. R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing. Research, and Practice. *Counseling Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3),175-185.
88. Just, H. (1999). *Hardiness: Is It Still a Valid Concept*. Educational Resources Information Center, 1-22.

89. Hanton, S., Evans, L. and Neil, R. (2003). Hardiness and The Competitive Trait Anxiety Response. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2),167-184.
90. Kamyra, H. (2000). Hardiness and Spiritual Well-Being Among Social Work Students. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-241.
91. Yalçın, S. (2013). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
92. Sezgin F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
93. Eschleman, J. K., Bolwing, A. N. and Alarcon, M. G. (2010). A Meta-Analytic Examination of Hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277.
94. Gökçen, G. (2015). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
95. Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
96. Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts For Scientific Understanding. *Resilience in Children*. 1–12.

97. Ergün Başak, B. (2012). *Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
98. Masten, A. S. and Reed, M. J. (2002). *Resilience In Development*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (74–88). New York: Oxford University Press.
99. Tümlü, G., Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205-213
100. Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
101. Henderson, N., Milstein, M., Benard, B. and Sharp-Light, N. (2012). *Unlocking The Power of Resiliency*.
102. Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, Atatürk Üniversitesi.
103. Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29),1-11.
104. Henderson, N. ve Milstein, M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for Students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, In.
105. Williams A. (2001). A Literature Review on The Concept of Intimacy in Nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 33, 660- 667.

106. Özer, E. ve Deniz, E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
107. Yıldırım, K. P. (2014). *Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık İle Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
108. Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
109. Arıkan, R. (2004). *Araştırma teknikleri ve rapor hazırlama*. Ankara: Asil Yayın.
110. Atienza, A. A. (2001). Review of Empirically Based Physical Activity Program for Middle Aged to Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9, 38-55.
111. Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., et al. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 35(8), 1381-1395.
112. Tabaschnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th Edit.). Boston: Pearson.
113. Aksu, E. O. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Akademik Başarı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
114. Murathan, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Bicimi Davranışlarının İncelenmesi*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

- 115.** Parlaktaş, Y. (2018). *Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki (Kırıkkale İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- 116.** Kara, M. G. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Obezite Farkındalık Düzeylerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- 117.** Hekim, M. ve Yüksel, Y. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Kitle İndeksi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 259-269.
- 118.** Polat, Ö. (2018). *Üniversitesi Polis Memurlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi Artvin İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Niğde.
- 119.** Karaca, A., Sağınç, S. ve Albayrak Kuruoğlu, Y. (2017). Mikro İşletme Sahipleri ve Çalışanlarının Fiziksel Aktivite ve Oturma Sürelerinin Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 15-18 Kasım 2017, Antalya
- 120.** Sağlam, Y. (2015). *Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması (Bitlis İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- 121.** Cauley, J. A., Donfield, S. M., Laporte, R. E. and Warhaftig, N. E. (1991). Physical Activity by Socioeconomic Status in Two Population Based Cohorts. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23, 343-51.

122. Oğuz, S., Çamcı, G. ve Yılmaz, R. K. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu ve Fiziksel Aktivitenin Kalp Sağlığına Etkisini Bilme Durumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 54-61.
123. İpek, C. (2018). *Genç Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Vücut Kompozisyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
124. Papathanasiou, G., Zerva, E., Zacharis, I., Papandreou, M., Papageorgiou, E., Tzima, C., Georgakopoulos, D. and Evangelou, A. (2015). Association of High Blood Pressure With Body Mass Index, Smoking and Physical Activity in Healthy Young Adults. *Open Cardiovascular Medicine Journal*, 27, 5-17.
125. Zanovec, M., Lakkakula, A. P., Johnson, L. G. and Turri, G. (2009). Physical Activity is Associated With Percent Body Fat and Body Composition But Not Body Mass Index in White And Black College Students. *International Journal of Exercise Science*, 2, 175-85.
126. Haase, A., Steptoe, A. and Sallis, J. F. (2004). Leisure Time Physical Activity in University Students From 23 Countries: Associations with Health Beliefs, Risk Awareness and National Economic Development. *Preventive Medicine*, 39, 182-90.
127. Sayın, N. (2014). *15-17 Yaş Grubu Gençlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Fiziksel Uygunlukları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
128. Yıldırım, Y. (2012). *Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

129. Bradbury, K. E., Guo, W., Cairns, B. J., Armstrong, M. E. and Key, T. J. (2017). Association Between Physical Activity and Body Fat Percentage, With Adjustment for BMI: A Large Cross-Sectional Analysis of UK Biobank, *BMJ Open* 7.
130. Deniz, M. (2011). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Sosyo Ekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
131. Durukan, Ö. (2014). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi (Çanakkale Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
132. Bergier, J., Kapka-Skrzypczak, L., Bilinski, P., Paprzycki, P. and Wojtyła, A. (2012). Physical Activity of Polish Adolescents and Young Adults According to IPAQ, A Population Based Study. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 19, 109-15.
133. Arslan, T. (2010). Farklı Yerleşim Bölgelerinde Yaşayan Sağlıklı Yaşlılarda Fiziksel Fonksiyonun Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
134. Hünük, D., Özdemir, R. A., Yıldırım, G. ve Aşçı, H. (2013). The Role of Perceived Social Support on Physical Activity Participation of 6th to 8th Grade Students. *Education and Science*, 38(170).
135. Dinç, Z. F., Uluöz, E. ve Sevimli, D. (2011). Ailelerin Çocuklarını Spor ve Fiziksel Aktiviteye Yönlendirmelerine İlişkin Görüşleri. *Journal of New World Science Academy*, 6(2).

136. Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
137. Ebem, Z. (2007). *Health Promoting Behaviors and Exercise Stages of Change Levels of Students at Transation to University*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
138. Kahraman, N. (2016). *Kamu Ağız Ve Diş Sağlığı Merkezi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri (Ankara İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
139. Bülbül, A. (2015). *Tenis ve Basketbol Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gedik Üniversitesi, İstanbul.
140. Yılmaz, F. (2017). *Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Sınav Kaygısına Bağlı Olarak Tükenmişlik Düzeyi ve Psikolojik Dayanıklılıkları*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
141. Aktaş, E. (2016). *Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
142. Kayacı, Ü. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Doğum Sıraları ve Sosyal İlgililik Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerini Yordamadaki Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
143. Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

144. Atarbay, S. (2017). *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerini Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
145. Sezgin, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi (Dicle Üniversitesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
146. Aslan, N. (2018). Determination of Psychosocial Factors Related to The Body Mass Index in Women. *Kocaeli Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 50-56.
147. Güldal Altunoğlu, E., Müderrisoğlu, C., Erdenen, F., Ülgen, E. ve Memiş, İ. (2015). The Association between Obesity–Insulin Resistance and Depression–Anxiety: One Center, Cross-Sectional Study. *İstanbul Medical Journal*, 16, 62.
148. Kılıç, Ş. D. ve Alver, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*, 3,116-147.
149. Irmak, M. (2015). *Matematik Öğretmenlerinin Yılmazlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi, Bayburt.
150. Sarıl, T. ve Özkan İ. (2016). Ergenlerin Öznel İyi Oluşları ile Algıladıkları Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29, 155-162.
151. İlhan, A. (2017). *Egzersiz Katılımcılarının Psikolojik Dayanıklılık, Optimal Performans Duygu Durumu Ve Güdülenme İlişkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir

152. Schaal K, Tafflet M, Nassif H, Thibault V, Pichar, C, Alcotte M. et. al. (2011). Psychological Balance in High Level Athletes: Gender-Based Differences and Sport-Specific Patterns. *PLoS One*, 6(5), 1-9.
153. Bar, M. (2016). *Beden Eğitimi Ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Ertelemeye Etkisi*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
154. Babiss, L. A. and Gangwisch, J. E. (2009). Sports Participation as A Protective Factor Against Depression and Suicidal Ideation In Adolescents as Mediated By Self-Esteem And Social Support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384.
155. Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D. S., Dowda, M. and Pate, R. R. (2006). Physical Self-Concept And Self-Esteem Mediate Cross-Sectional Relations of Physical Activity And Sport Participation With Depression Symptoms Among Adolescent Girls. *Health Psychology*, 25(3), 396-407.
156. Öner Suata, C. (2018). *8 Haftalık Pilates Egzersizlerinin, Kadın Konuk Evinde Kalan Şiddet Mağduru Kadınların Bilişsel Çarpıtma, Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
157. Brooks R. B. (1994). Children at Risk: Fostering Resilience and Hope. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64, 545-553..
158. Şahin, M., Yetim, A. A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380

159. Şar, N. Ş. (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
160. Çavaş Bali, S. (Ekim 2017). Psikolojik Dayanıklılığın Psikopatolojik Yansımaları [Panel]. 53.Ulusal Psikiyatri Kongresi, Türkiye Psikiyatri Derneği, Bursa/Merinos AKKM.
161. Gökmen, D. (2009). *Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar ile Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
162. Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
163. Rhodewalt, F. and Zone, J. B. (1989). Appraisal of Life Change, Depression and İllness in Hardy and Nonhardy Women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 81-88
164. Florian, V., Mikulincer, M. and Taubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During A Stressful Reallife Situation? The Roles of Appraisal And Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 687-695.
165. Serel Arslan, S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A. ve Tunca Yılmaz, Ö. (2018). The Effect of Physical Activity on Academic Success and Depression in Young Individuals. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.

- 166.** Işık, Ö., Özarslan, A. ve Bekler, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Uyku Kalitesi ve Depresyon İlişkisi. *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences* 9, 65-73.
- 167.** Lök, N. ve Bademli, K. (2017). Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Mustafa Kemal University Journal of Social Sciences Institute*, 40(14), 101-110.
- 168.** Mammen, G. and Faulkner, G. (2013). Physical Activity and The Prevention of Depression: A Systematic Review of Prospective Studies. *American Journal Of Preventive Medicine*, 45(5), 649-657.
- 169.** Carless, D. and Douglas, K. (2008). Narrative, Identity and Mental Health: How Men With Serious Mental İllness Re-Story Their Lives Through Sport and Exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (5), 576-594.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu Kişisel Bilgi Formu, “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu bir araştırmada kullanılmak amacıyla oluşturulmuştur. Vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliğini etkileyeceği için oldukça önemlidir. Cevaplarınız, yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacak bilgiler olup kesinlikle gizli tutulacaktır. Araştırmamıza göstermiş olacağınız ilgi ve yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Emrah SEÇER

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: () Erkek () Kız

3. Boyunuz:

4. Kilonuz :

5. Yerleşim biriminiz:

() Kırsal (Nüfusu 10.000’ den az) () Kentsel (Nüfusu 10.000 ve daha fazla)

6. Anne: () Sağ () Ölü

7. Baba: () Sağ () Ölü

8. Şu an nerede ikamet etmektesiniz:

() Ailemle kalıyorum () Arkadaşlarımla kalıyorum

() Yalnız kalıyorum () Yurttta kalıyorum

EK 2: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form)

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığımız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığımız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığımız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığımız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___ gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığımız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___ gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___ gün

Yürümedim. (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğiniz de oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

EK 3: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların yaşam durumlarını betimleyen ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi dikkatle okuyarak katılma derecenizi belirtiniz. Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz gerekmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

0 Kesinlikle Katılmıyorum	1 Katılmıyorum	2 Ne katılıyorum ne katılmıyorum	3 Katılıyorum	4 Kesinlikle katılıyorum
---------------------------------	-------------------	--	------------------	--------------------------------

1. Çalışmaktan çok keyif alıyorum.	0	1	2	3	4
2. Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum.	0	1	2	3	4
3. Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.	0	1	2	3	4
4. Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım.	0	1	2	3	4
5. Devam ettiğim işime/okuluma/mesleğime yürekten bağlıyım.	0	1	2	3	4
6. Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
7. Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.	0	1	2	3	4
8. Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.	0	1	2	3	4
9. İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.	0	1	2	3	4
10. Kaderimi değiştirebileceğime inanırım.	0	1	2	3	4
11. Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.	0	1	2	3	4
12. Kişisel özgürlüklerimin sınırlandırılmasına genellikle büyük tepki gösteririm.	0	1	2	3	4
13. Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir.	0	1	2	3	4
14. “Öldürmeyen şey güçlendirir” cümlesi beni ifade ediyor.	0	1	2	3	4
15. Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
16. Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.	0	1	2	3	4
17. Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.	0	1	2	3	4
18. Keyif aldığım etkinliklere düzenli olarak katılırım.	0	1	2	3	4
19. Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarımıza bağlıdır.	0	1	2	3	4
20. Yeni bir işe/projeye/göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.	0	1	2	3	4
21. Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.	0	1	2	3	4

Ek 4: Etik Kurul Onayı



EK-3

Kayıt Tarihi:
01.02.2018

Protokol No:
01/14

T.C
ERZINCAN ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Universite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Nicel İlişki Arayıcı Araştırma Yüksek Lisans Tezi
ARAŞTIRMACILAR	Emrah SEÇER Yrd. Doç. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN
KARAR	Araştırmanın etik açıdan "uygun" olduğuna karar verildi.

ETİK KURUL BAŞKANI

Prof. Dr. Paşa YALÇIN

TARİH


01/02/2018


İMZA



Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Paşa YALÇIN tarafından 06/02/2018 tarihinde imzalanmıştır.
Evrakınız <http://evrakidogrulama.erzincan.edu.tr> linkinden SBR50A973A kodu ile doğrulayabilirsiniz.

Ek 5: Fiziksel Aktivite Anketi İzin / Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği İzin

Re: anket izin

 Bu ileti Yüksek önem derecesiyle gönderildi.

 İzleme bayrağı. 18.01.2018 tarihinde başlayacak. 18.01.2018 tarihinde sona erecek.

 **msaglam@hacettepe.edu.tr**
18.01.2018 Per 20:23
Siz 


Sayın Emrah Seçer,



"Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışmanızda Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin kısa formunu kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim


Saygılarımla,

Doç. Dr. Melda Sağlam
Hacettepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Re: ölçek izin

 İzleme bayrağı. 10.01.2018 tarihinde başlayacak. 10.01.2018 tarihinde sona erecek.

 **şerife ışık <serife7403@gmail.com>**
8.01.2018 Pzt 21:58
Siz 

 Psk. Dayanıklılık.docx
33 KB

Merhaba Hocam,
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğini kullanabilirsiniz, ekte ölçeği gönderiyorum; iyi çalışmalar.

7 Ocak 2018 23:23 tarihinde emrah seçer <es_bjk.17@windowslive.com> yazdı:

Merhabalar sayın hocam,
ben Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Emrah SEÇER.
"Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışmam için, sizin tasarladığınız "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ni kullanmak istiyorum. Ölçeğin orjinal halini gönderebilir misiniz?
Şimdiden teşekkürler.

ÖZGEÇMİŞ

1992 yılında Erzincan'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Erzincan'da tamamladı. 2011 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü lisans programına başladı ve 2015 yılında mezun oldu. 2016 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Lisansüstü eğitimine başladı. Voleybol hakemliği yapmaktadır.

Emrah SEÇER