



Publication of Association Esprit, Société et Rencontre
Strasbourg/France



The Journal of Academic Social Science Studies

JASSS

Volume 5 Issue 8, p. 373-380, December 2012

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞİMİNDE
KORUYUCU BİR FAKTÖR OLARAK SPOR VE
FİZİKSEL AKTİVİTE¹**

**PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT AS A PREVENTIVE FACTOR
IN BUILDING RESILIENCE**

Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN

*Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD*

Prof. Dr. A. Azmi YETİM

Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Spor Yöneticiliği Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Akın ÇELİK

*Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Spor
Yöneticiliği Bölümü*

¹ Bu çalışma 8-11 Kasım 2012 tarihlerinde Antalya'da düzenlenen 2. Uluslararası Herkes için Spor Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulan çalışmanın genişletilmiş halidir.

Abstract

Despite at different levels, every individual experiences the stress in his/her life. It is known that various stressful situations such as daily problems and serious traumatic events affect individual's well-being in a negative way. Ability of reacting to stress, lessening the effects of stress as well as diminishing the stress illustrates difference among individuals. Showing compliance with stress, being able to cope with stress and showing efficacy through controlling this state, in other words, the concept which expresses positive way of reacting to stress is described as resilience. The development of psychological resilience is mostly related to existence of preventive factors which are occurred through various intrinsic and extrinsic variables. Preventive factors such as social efficacy, problem solving skills, autonomy, sense of meaning in life, self-esteem, positive parental climate, social support and effective health and nursing services play as a functioning role in giving positive reactions to the stress. In addition, having interests and enjoyable activities provide support to an individual to comply with stressful situations. Sport can be thought as one of these activities. Here, it can be seen that in terms of resilience, with mentioned characteristics sport and physical activity is a preventive factor itself and it supports other preventive factors as well. In this vein, in this study, the role of sport and physical activity in building resilience presented in the light of theoretical explanations and research findings and some recommendations are provided on the basis of related literature.

Key Words: Resilience, stress, sport, physical activity.

Öz

Farklılaşan düzeylerde de olsa hemen hemen her birey yaşamında stresi deneyimlemekte, günlük sıkıntılardan daha ciddi düzeydeki travmatik olaylara kadar birçok stresli durum bireyin iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir. Strese verilen tepkilerle birlikte stresin etkilerini azaltabilme ya da yok edebilme yetisi bireyler arasında farklılık göstermektedir. Stres yaratan duruma uyum gösterme, onunla etkili bir şekilde başa çıkabilme ve bu durumun etkisini kontrol ederek yeterlik gösterebilmeyi, başka bir deyişle strese verilen tepkilerin olumlu tarafını ifade eden kavram psikolojik sağlamlık olarak adlandırılmaktadır. Psikolojik sağlamlığın gelişimi, içsel ve dışsal birçok değişkenin bir araya gelerek oluşturduğu koruyucu faktörlerin varlığıyla önemli ölçüde bağlantılıdır. Sosyal yeterlik, problem çözme becerileri, özerklik, yaşamda anlam algısı, benlik saygısı, olumlu bir aile iklimi, sosyal destek ve etkili sağlık ve bakım hizmetleri gibi koruyucu faktörler bireyin strese daha olumlu tepkiler vermesinde işlev görmektedir. Bununla birlikte bireyin ilgilendiği ya da yapmaktan zevk duyduğu faaliyetlerin olması da stres yaratan durumlara uyum gösterilmesinde bir destek sağlamaktadır. Bu faaliyetlerden biri de spor olarak düşünülebilir. Burada bahsedilen yönleriyle sporun ve fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlık açısından hem kendi başına koruyucu bir faktör olduğu; hem de diğer koruyucu faktörleri desteklediği görülmektedir. Bu noktadan hareketle bu araştırmada, sporun ve fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlığın gelişimindeki rolü ilgili kuramsal açıklamalar ve araştırma bulguları yoluyla ortaya konmuş ve buna dayanılarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, stres, spor, fiziksel aktivite.

1. Psikolojik Sağlamlık

Son yıllarda yapılan araştırmalar, stresi yoğun işlerde çalışan ya da başlarından önemli ve olumsuz bir olay geçmiş kişilerin, hastalıklara yakalanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak bu sonuç, bu tür hastalıkların kaçınılmaz olduğu anlamında da yorumlanmamalıdır. Çünkü yukarıdakine benzer durumda olan, ama sağlıklı olarak yaşamlarını sürdürebilen insanlar da vardır (Şahin, 1994). Bu konu ile ilgili araştırmaların en önemlilerinden biri 1970'li yıllarda Werner ve arkadaşları tarafından Kauai Adası'nda yoksulluk içinde doğan bebekler üzerinde yapılan ve yaklaşık 40 yıl süren boylamsal bir araştırmadır. Anneleri gebelik döneminde yoğun stres yaşayan, yoksulluk içinde ve ailevi problemlerle büyüyen bu bebeklerin büyük bir kısmı geç ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde yeterli ve özerk birer birey olmuşlardır (Garmezy, 1991). Bu bireylerin olumsuz şartlar altında yetişmelerinden dolayı kendilerinden beklenen uyumsuz davranışları göstermemeleri ve bu durumun altında yatan nedenler sonraki yıllarda farklı araştırmalarla ortaya konmaya çalışılmış ve bu bireyler "psikolojik sağlam" olarak adlandırılmıştır. Stres altındayken fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar geliştiren ve sağlıklı kalabilen insanları ayırt eden özellikler günümüzde de önemli bir araştırma konusu oluşturmaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramı, stresli yaşantılar karşısında gösterilen tepkilerin bu olumlu tarafını ifade eden bir kavram olarak adlandırılmaktadır (Rutter, 1987). Daha geniş bir tanımlamayla psikolojik sağlamlık, stresli yaşantıya uyum gösterme, onunla etkili bir şekilde başa çıkabilme ve stresli durumun etkisini kontrol ederek yeterlik göstermeyi ifade etmektedir (Luthar ve Cichetti, 2000; Rolf, 1999; Rutter, 1987). Psikolojik sağlam (resilient) olarak nitelenen kişiler stresli olayları bir tehdit yerine yeteneklerinin sınılandığı fırsatlar gibi algılayan, kendilerini işlerine veren, olayların kontrolünü ellerinde tuttuğuna inanan dolayısıyla başlarına gelen olumsuz olayları kendi avantajlarına dönüştürebilen ve böylece stres düzeylerini azaltabilen kişiler olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 1994).

2. Spor – Psikolojik Sağlık İlişkisi

Spor; bireysel ya da takım olarak, belirlenmiş kural, yer, zaman ve alanda; değişiklikleri gözlenebilen, seriler halinde gerçekleştirilen ve bir amaç doğrultusunda yapılan organize insan davranışları olarak tanımlanmaktadır (Mathey, 1969; Akt. Alpaslan, 2012). Geçmiş yüzyıllar öncesine dayanan spor, ortaya çıkışından bu yana toplumsal yaşantının önemli bir parçası haline gelmiştir. Serbest zamanın değerlendirilmesi, kendine güveni, sosyalleşmeyi ve dayanışmayı sağlamasının yanında bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişmesindeki rolünün araştırılması ve ortaya konmasıyla birlikte spor kavramı farklı bir anlam kazanmıştır (Koruç ve Bayar, 2004; Akt. Arslan, Güllü ve Tural, 2011). Erken dönemdeki çalışmalarda sporun kalp-damar sağlığı, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve beden bütünlüğü üzerindeki olumlu etkileri ortaya konmuş, bir bakıma sporun fiziksel sağlık üzerindeki etkilerine odaklanılmıştır. Sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda ise sporun fiziksel sağlık yanında bireyin psikolojik sağlığı üzerinde de etkileri olduğu varsayımı üzerinde yoğunlaşmış ve birçok araştırma sonucu bu varsayımı destekleyen bulgular ortaya koymuştur. Örneğin Brown ve Siegel (1988) yaptıkları araştırmada sporun stresle başa çıkmada etkili bir faktör olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer bir çalışmada (Holmes ve Roth, 1988) yüksek düzeyde stres yaşayan öğrencilerde egzersizin kardiyovasküler aktiviteyi azaltarak stresli dönemlerde yardımcı bir faktör olarak işlev gördüğü bulunmuştur. Akandere (1999) ise yaptığı bir çalışmada spor yapma durumu ile bireylerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Gün (2006) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında, spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlarla karşılaştırıldıklarında benlik

saygısı düzeylerinin daha yüksek ve psikosomatik belirtilerinin daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Son dönemlerde yapılan araştırmaların sonuçları ise sporun bireyin sağlığı ve iyi oluşu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu (Hall, 2011) ve spor yapan bireylerde depresif belirti düzeylerinin spor yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde düşük olduğunu (Arslan, Güllü ve Tatal, 2011) göstermektedir. Yeltepe ve Yargıç (2011) tarafından yapılan ve egzersizinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelendiği bir meta - analiz çalışmasında ise, egzersizlere katılımın stresin azaltılması ve stresin sebep olduğu hastalıkların önlenmesinde destekleyici bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3. Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite

Psikolojik sağlık araştırmalarında, psikolojik sağlamlığın gelişiminde etkili olan faktörler belirlenmeye ve ortaya konmaya çalışılmış ve bu faktörler “koruyucu faktörler” olarak adlandırılmıştır. Örneğin Benard (1991), psikolojik sağlamlıkla ilişkili olan dört faktörden bahsetmiştir, sosyal yeterlik, problem çözme becerileri, özerklik, amaç ve gelecek algısı. Masten ve Costwoarth (1998) öz-düzenleme ve öz-kontrol becerilerinin önemini vurgulamışlardır. Wright ve Masten (2003) ise bu bireysel faktörlerin yanında, olumlu aile iklimi, eğitim, sosyo-ekonomik avantajlar, sosyal aktiviteler, sorumlu arkadaşlar, etkili sağlık ve bakım hizmetleri gibi aile ve toplumla ilişkili değişkenlerden bahsetmiştir. Wang, Haertel ve Walberg (1995; Akt. Kararımak, 2006) psikolojik sağlamlığı geliştiren beş temadan bahsetmişler ve bunları başarılı hissetme, değerli hissetme, yararlı hissetme, güçlü hissetme, iyimser ve umutlu hissetme olarak sıralamışlardır.

İlgili literatür incelendiğinde sporun ve fiziksel aktivitenin stresle başa çıkmaya ilgili olarak hem fiziksel hem de psikolojik sağlamlığı arttırmasının yanında, psikolojik sağlamlığın gelişiminde etkili olan koruyucu faktörleri de desteklediği görülmektedir. Worsley (2005) bireyin öğrendiği ve sergilemekten zevk duyduğu herhangi bir becerinin zorluklarla başa çıkmasında ona bir destek sağladığını ifade etmiş, belirli bir sanatı icra etme, teknik beceriler ve el becerileriyle uğraşmanın yanında spor aktivitelerinin de bu koruyucu faktörlerden biri olduğunu ifade etmiştir (Akt. Hall, 2011). Benzer şekilde Gilligan (1999) da gençlerde psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde sosyal ve kültürel aktivitelerin yanında sportif aktivitelerin de oldukça önemli olduğundan bahsetmiştir. Martinek ve Hellison ise (1997), fiziksel aktivite ve sporun gençlerin psikolojik sağlamlığını geliştirmede çok uygun bir araç olduğunu, onların sosyal yeterliğini ve özerkliğini geliştirdiğini, onlara umut ve iyimserlik aşıladığını belirtmişlerdir.

Sporun ve fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlığın gelişimindeki direk etkisinin yanında, yukarıda bahsedilen koruyucu faktörlerin gelişiminde önemli bir rolünün bulunması da söz konusudur. Bireyin stresli yaşantılarla başa çıkabilmesi ve bunları atlatabilmesi açısından fiziksel sağlamlığın önemli bir rolünün olduğu ve sağlıksız olmanın önemli bir risk faktörü olduğu ifade edilmektedir (Coleman ve Hagell, 2007). Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, bireyin psikolojik olarak sağlam olması, fiziksel açıdan sağlıklı olmasıyla, kendini güçlü hissetmesiyle önemli ölçüde ilişkili olarak kabul edilmektedir. Sporun ve fiziksel aktivitenin fiziksel sağlamlığın korunması ve gelişimindeki rolü birçok araştırma bulgusuyla ortaya konmuştur. Bu araştırma sonuçları düzenli olarak sürdürülen egzersizlerin koroner kalp hastalığı, yüksek tansiyon, kanser türleri, şeker hastalıkları ve osteoporoz gibi hastalıklara karşı koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü göstermektedir (Scully, Kremer, Meade, Graham ve Dudgeon, 1998). Günlük sıkıntılardan daha ciddi düzeydeki travmatik deneyimlere kadar birçok stresli yaşantı bireyin psikolojik sağlamlığını tehdit etmekte, sporun ve fiziksel aktivitenin desteklediği fiziksel dayanıklılık ise bireyi güçlü kılarak zorlukları aşmasında ona bir destek sağlamaktadır.

Fiziksel sağlığın yanında psikolojik sağlamlığın gelişimi açısından temel faktörlerden biri de öz-düzenleme ve öz-kontrol becerisi olarak gösterilmektedir (Masten ve Coastworth, 1998). Bireyin dikkatini toplayabilmesi; duygularını ve davranışlarını kontrol edebilmesinin önemi vurgulanmaktadır. Yapılan çalışmalarda düzenli fiziksel egzersizin öz-düzenleme becerilerini arttırdığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Örneğin, Oaten ve Cheng (2006) yapmış oldukları çalışmada katılımcılara iki ay süren düzenli bir fiziksel egzersiz programı uygulamışlar ve program sonunda katılımcıların öz düzenleme kapasitelerinin geliştiğini rapor etmişlerdir. Bunun yanında program sonunda katılımcıların algıladıkları stres düzeyi, alkol, sigara ve kafein tüketimlerinde azalma gözlenmiş ve daha sağlıklı beslendikleri bulunmuştur. Başka bir deneysel çalışmada ise (Andrade, Coutinho, Silva, Mata, Vieira, Minderica ve diğerleri, 2010) kilo problemi yaşayan katılımcılara on iki haftalık bir fiziksel aktivite programı uygulanmış ve programın yemek yemeye ilişkin kontrol ve öz-düzenleme kapasitesini arttırmada ve katılımcıların hedefledikleri kilo kaybını sağlamalarında etkili olduğu rapor edilmiştir. Düzenli fiziksel aktivite bireyin zorlu zamanlarda kendini rahatlatması ve yatıştırmasına, sağlığa zarar veren alışkanlıklardan uzak durmasına yardımcı olmakta, stresli zamanlarda depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojilerin ortaya çıkma riskini azaltmaktadır. Dolayısıyla birey stresli yaşantılara daha iyi uyum sağlamak ve bunların etkilerini en aza indirerek günlük faaliyetlerini etkili bir şekilde sürdürebilmektedir (Alword & Grados, 2005; Şahin, 1994).

Psikolojik sağlamlığın gelişiminde bir diğer önemli faktör olarak da bireyin diğerleriyle anlamlı ilişkiler kurması ve sosyal açıdan yeterli olması kabul edilmektedir. Kişilerarası olumlu bağlantıların olması, bireyin stresli yaşam olaylarına uyum göstermesinde ona önemli ölçüde destek sağlamaktadır (Masten & Coastworth, 1998). Spor aktiviteleri bireylerin bahsedilen prososyal gruplara katılmaları, kişilerarası ilişki becerilerini geliştirmeleri ve enerjilerini sosyal açıdan kabul edilebilir bir şekilde dışa vurmaları için önemli bir fırsat olarak kabul edilmektedir (Alvord ve Grados, 2005; Holland ve Andre, 1987; Akt. Dumont ve Provost, 1997). Yapılan araştırmalarda bu hipotezi destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Bailey (2006) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında beden eğitimi ve sporun öğrenciler üzerindeki etkileri ortaya konmaya çalışılmış; sporun öğrencilerin sosyal becerilerinin ve prososyal tutumlarının gelişiminde etkili bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde ise, bireysel ya da takım sporuyla uğraşan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre sosyal beceri düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu görülmektedir (Yıldırım ve Özcan, 2011) Başka bir araştırmada (Kurt, Beyazıt, Yenigün ve Taşkiran, 2012) ise üniversite öğrencilerine dönük olarak yapılan on altı haftalık bir dağcılık eğitiminin öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiş ve öğrencilerin ilişkiyi başlatma ve ekiple çalışma becerilerinde anlamlı düzeyde bir artış gözlenmiştir. Görüldüğü gibi sportif faaliyetler hem direk olarak stres düzeyinin azaltılmasında işlev görürken hem de bireyin stresli dönemlerinde ihtiyaç duyacağı bir sosyal destek sisteminin oluşmasına zemin hazırlayarak stresin birey üzerindeki yıkıcı etkilerini azaltmakta ve bireyin psikolojik olarak sağlam olmasına katkı koymaktadır.

Bireyin kendini değerli ve başarılı hissetmesi de zorlu yaşantıları atlatarak uyumunu sürdürmesinde etkilidir (Masten ve Coastworth, 1998). Spor ve psikososyal değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda sporun ve fiziksel aktivitenin benlik saygısını olumlu yönde etkilediği bir başka deyişle bireyin kendini daha değerli hissetmesini sağladığı ile ilgili bulgular göze çarpmaktadır. Whitehead, Corbin ve Fox (1997), doğru ve uygun olarak yapıldığında sporun ve fiziksel aktivitenin fiziksel benlik saygısını olumlu yönde

etkileyebileceğini ve bireyin motivasyonunu arttırabileceğini belirtmektedirler. Ülkemizde Gün (2006) tarafından yapılan bir araştırmada spor yapan ergenlerin yapmayanlara göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Slutzky ve Simpkins (2009), yaptıkları araştırmada spora katılımın çocukların benlik saygısı düzeylerini arttırdığını bulmuşlardır. Sportif aktiviteler özellikle çocuklar ve ergenler için prososyal gruplara katılma imkanı sunarken, diğer yandan da gösterdikleri çabalar açısından takdir edilmeleri ve başarılı olma fırsatı yakalamaları bakımından önemli olarak kabul edilmektedir (Alvord ve Grados, 2005). Yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalarda da sporun benlik saygısı üzerindeki olumlu etkilerini gösteren sonuçlar elde edilmiştir. McAuley, Mihalko ve Bane (1997) tarafından yapılan, yirmi haftalık bir egzersiz programının yetişkin katılımcıların benlik saygısı üzerindeki etkilerinin incelendiği bir araştırmada programın etkileri anlamlı olarak bulunmuştur. Benzer bir çalışmada ise altı haftalık bir egzersiz programının etkisi katılımcı yetişkinlerin benlik saygısı ve öz-yeterlik düzeylerini geliştirmede anlamlı olarak bulunmuştur (McAuley, Blissmer, Katula, Duncan & Mihalko, 2000). İlgili araştırma sonuçları ve kuramsal açıklamalardan yola çıkılarak, sporun ve fiziksel aktivitenin bireyin fiziksel öz-yeterliğini arttırması, kendini fiziksel anlamda daha değerli hissetmesini sağlaması yoluyla genel benlik saygısına katkıda bulunduğu söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Stresle etkin şekilde başa çıkabilen, stresin etkilerini en aza indirerek kendilerini işlerine verebilen ve yaşamlarını uyumlu bir şekilde sürdürebilen bireyleri stres karşısında yıkıma uğrayan bireylerden ayırt eden belli karakteristikler vardır. Bu bireylerin kendi özelliklerine değer vermeleri, duygularını ve davranışlarını kontrol edebilmeleri, kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak güçlü ve kontrol sahibi olarak hissetmeleri ve sosyal anlamda yeterlik göstermeleri onları yaşamın zorlukları karşısında avantajlı bir konuma yerleştirmektedir. Belli bir spor branşıyla uğraşmanın ve düzenli olarak fiziksel aktiviteleri sürdürmenin yukarıda bahsedilen olumlu psikolojik karakteristikler üzerindeki etkisi yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, spor ve fiziksel aktivite bireyin psikolojik sağlamlığının gelişiminde önemli bir araç görevini üstlenmektedir. Spor her yaşta bireye hitap etmektedir. Diğer taraftan stres de her yaşta bireyi etkilemekte ve bireyin uyumunu tehlikeye düşürmektedir. Buna dayanılarak, özellikle yoğun stres altında yaşayan bireylere dönük fiziksel aktivite programlarının düzenlenmesi ve spora katılımın teşvik edilmesi önerilebilir. Bu şekilde hazırlanan programların psikolojik sağlamlığın gelişimi üzerindeki etkisi deneysel çalışmalarla ortaya konabilir. Risk altındaki çocuk ve gençlere yönelik olarak psikolojik sağlamlığı geliştirme projeleri düzenlenebilir, çocuk ve gençler yeteneklerine uygun spor branşlarına yönlendirilerek spora katılımın etkisi test edilebilir.

KAYNAKÇA

- AKANDERE, M. (1999). Kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı açısından incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi, 1(1), 21-24.
- ALPASLAN, A. H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor. Kocatepe Tıp Dergisi, 13, 181-185.
- ALWORD, M. K. & GRADOS, J.J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. Professional Psychology: Research and Practice, 36 (3), 238-245.
- ANDRADE, A. M. , COUTINHO, S. R. , SILVA, M. N., MATA, J. , VIEIRA, P. N. , MINDERICO, C. S. , MELANSON, K. J. , BAPTISTA, F. , SARDINHA, L. B. &

- TEIXEIRA, P. J. (2010). The effect of physical activity on weight loss is mediated by eating self-regulation. *Patient Education and Counseling*, 79 (3), 320-326.
- ARSLAN, C., GÜLLÜ, M. & TUTAL, V. (2012). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 120-132.
- BAILEY, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76 (8), 397-401.
- BENARD, B. (1991). Fostering resiliency in kids? <http://hopeworks.org/formation/documents/FosteringResiliency.pdf>, 20.03.2010 tarihinde erişildi.
- BROWN, J. D. & SIEGEL, J. M. (1988). Exercise as a buffer of life stress: A prospective study of adolescent health. *Health Psychology*, 7 (4), 341-353.
- COLEMAN, J. & HAGELL, A. (2007). The nature of risk and resilience. In: Coleman J. & Hagell A. (Eds.), *Adolescence, risk and resilience: Against the odds* (pp. 1-17), West Sussex: John Wiley & Sons.
- DUMONT, M. & PROVOST, M. A. (1997). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28 (3), 343-363.
- GARMEZY, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioural Scientist*, 34 (4), 416-430.
- GILLIGAN, R. (1999). Enhancing the resilience of children and young people in public care by mentoring their talents and interests. *Child and Family Social Work*, 4, 187-196.
- GÜN, E. (2006). Spor yapanlarda ve yapmayan ergenlerde benlik saygısı. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- HALL, N. (2011). "Give it everything you got: Resilience for young males through sport. *International Journal of Men's Health*. 10 (1), 65-81.
- HOLMES, D. S. & ROTH, D. L. (1988). Effects of aerobic exercise training and relaxation training on cardiovascular activity during psychological stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 32 (4-5), 469-474.
- KARAIMAK, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-142.
- KURT, Ş., BAYAZIT, B., YENİGÜN, Ö. & TAŞKIRAN, Y. (2012). Üniversite öğrencilerin sosyal beceri gelişimlerine dağcılık eğitiminin etkisi. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi'nde sunulan bildiri, Kemer-Antalya, 12-15 Nisan.
- LUTHAR, S. S. & CICHETTI, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- MARTINEK, T. J. & HELLISON, D. R. (1997). Fostering resiliency in undeserved youth through physical activity. *Quest*, 49, 34-49.

- MASTEN, A. S. & COASTWORTH, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- MCAULEY, E. , MİHALKO, S. L. & BANE, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20 (1), 67-83.
- MCAULEY, E. , BLISSMER, B. , KATULA, J. , DUNCAN, T. E. & MIHALKO, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22 (2), 131-139.
- OATEN, M. & CHENG, K. (2006). Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11 (4), 717-733.
- ROLF, J. E. (1999). Resilience: An interview with Norman Garmezy. In Glantz, M. D. & Johnson, J. L. (Eds.) , *Resilience and development :Positive life adaptations*, (pp. 5-14), New York: Kluwer Academic Publishers
- RUTTER M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- SLUTZKY, C. B. & SİMPKİNS, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (3), 381-389.
- SCULLY, D. , KREMER, J. , MEADE, M. M. , GRAHAM, R. & DUDGEON, K. (1998). Physical exercise and well being: A critical review. *Sports Med*, 32, 111-120.
- ŞAHİN, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- WHITEHEAD, J. R., CORBİN, C. B. & FOX, K. R. (1997). Self-esteem in children and youth: The role of sport and physical education. In Fox, K. R. (Ed) *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 175-203) Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- WRIGHT, M. O. & MASTEN, A. S. (2005). Resilience process in development . In Goldstein S. & Brooks R. B. (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 17-39), New York: Springer.
- YELTEPE, H. & YARGIÇ, L. (2011). Egzersiz ve stres. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi*, 4(3), 51-58.
- YILDIRIM, S. & ÖZCAN, G. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (23), 111-135.