

BÖLÜM 10

Fiziksel Aktivite ve Psikolojik Dayanıklılık*

Emrah SEÇER¹
Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN²

Fiziksel Aktivite

Bireyler sağlıklı, kaliteli ve nitelikli bir yaşam stiline çağlar boyunca ihtiyaç duymuşlardır. Bu tarz bir yaşam stili oluşturmak için de fiziksel aktivitenin önemi oldukça fazladır (1). İnsan organizmasının da sürekli hareket etme eğilimi gösteren, istediği yaşam stiline ulaşabilmek ve zor durumlarla mücadele edebilmek için özel bir yapı ile donatıldığı görülmektedir (2). Bu aşamalarda da fiziksel aktivite kavramı oldukça önemli bir hale gelmiş ve literatürde birçok farklı tanımla yer edinmiştir.

Fiziksel aktivite, iskelet kasları aracılığıyla oluşan ve bazal seviyenin üzerinde enerji harcaması sonucunda yorgunluğa sebep olan her türlü hareket (3-9), günlük yaşamda bireylerin eklem ve kas gibi vücut fonksiyonları aracılığıyla enerji tükettiği bunun sonucunda da kalp ve solunum hızında artışa neden olan farklı şiddetlerde gerçekleştirilen etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (10). Benzer şekilde T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (THSK) da fiziksel aktiviteyi, enerji tüketerek vücut hareketlerini anlatmak amacıyla kullanılan bir terim olmasına ek olarak enerji tüketmek için vücudun hareket etmesi, kas ve eklemler aracılığıyla enerji tüketimi sonucunda kalp atışı ve solunumu artıran, farklı şiddetlerle yapılabilen genellikle yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlamaktadır (11).

¹ Arş. Gör., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, emrahsecer10@gmail.com

² Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ycakmak@erzincan.edu.tr

* Bu çalışma 2019 yılında tamamlanan "Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki" adlı Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

KAYNAKLAR

1. A Yıldırım, D. İ., Yıldırım, A. ve Eryılmaz, M. A. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 44(2), 325-333.
2. Çınar, S. (2012). *Akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi/Çanakkale örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
3. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
4. Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine*, 29(3), 167-180.
5. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal, D. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*, 34(3), 166-172.
6. Bandmann, E. (2008). *Physical activity questionnaires: A critical review of methods used in validity and reproducibility studies*.
7. Hankinson, A. (2008). Association of activity and chronic disease risk factors: Utility and limitations of objectively measured physical activity data. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(6), 945-947. <http://doi.org/10.1016/j.jada.2008.03.018>
8. Scott, S. (2008). *Able bodies balance training*. New York: Human Kinetics.
9. Yıldırım, İ., Işık, Ö., Ersöz, G., Büyükkök, M., Zengin, G. ve Özel, Ö. (2016). Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde depresyon ve yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3590-3599.
10. Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Turkish Bulletin of Hygiene & Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji*, 70(4), 205-214.
11. THSK (2017). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu 2017. (10.04.2021 tarihinde <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html> adresinden ulaşılmıştır).
12. Konarzewski, M., & Książek, A. (2013). Determinants of intra-specific variation in basal metabolic rate. *Journal of Comparative Physiology B*, 183(1), 27-41. <https://doi.org/10.1007/s00360-012-0698-z>.
13. Pekcan, G. (2008). *Beslenme durumunun saptanması*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
14. Kang, H. W., Seo, S. P., Lee, H. Y., Kim, K., Ha, Y. S., Kim, W. T., ... & Lee, S. C. (2021). A high basal metabolic rate is an independent predictor of stone recurrence in obese patients. *Investigative and Clinical Urology*, 62(2), 195.
15. Kayapınar Ç. F. (2012). Physical activity levels of adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 2107-2113.
16. Cıncık, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
17. Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
18. Ersoy, G. (2013). *Fiziksel uygunluk (fitnes) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
19. Yüksel, Y., Hekim, M. ve Gürkan, O. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranış biçimlerinin fiziksel aktiviteye katılım ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. III. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi, Sakarya Üniversitesi, 12, 326-333.
20. Shephard, R. J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197-206.
21. Göksu Şeker, Ş. E. (2018). *Sporcu beslenmesi*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
22. Aydın, A. D., Demir, H. ve Yetim, A. A. (2007). Türk spor politikalarında öngörülen hedeflerin gerçekteşme düzeylerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma (GSGM örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 87-96.

23. Tuna, H. (2010). *Yaşlılarda yaş ve fiziksel aktivite düzeyinin fonksiyonel uygunluğa etkisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
24. Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Preventive Cardiology*, 12(2), 102-114.
25. Saygin, Ö., Polat, Y. ve Karacabey, K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(3), 205-212.
26. World Health Organization. (2006). *Building foundations for eHealth: progress of Member States: report of the WHO Global Observatory for eHealth*. World Health Organization.
27. Howley, E. T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6 Suppl), S364-9.
28. Özer, M. K. (2015). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
29. Can, S., Arslan, E. ve Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10.
30. Günay, M., Tamer, K. ve Cicioğlu, İ. (2006). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*. Ankara: Gazi Kitabevi.
31. Uyanık, E. (2016). *Ofis çalışanlarında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
32. Bayrakçı, T. V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
33. Koçak, M., Akkoyunlu, Y. ve Taşkın, H. (2005). 16-18 Yaş grubu futbolculara masajın esneklik üzerine etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 105-109.
34. Nahas, M. V., Goldfine, B., & 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.
35. Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., ... & Ainsworth, B. E. (2003). Environmental measures of physical activity supports: perception versus reality. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(4), 323-331.
36. Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001.
37. Branca, F., Nikogosian, H., & Lobstein, T. (Eds.). (2007). *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response: summary*. World Health Organization.
38. Dishman, R. K., & Sallis, J. F. (1994). *Determinants and interventions for physical activity and exercise*. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (p. 214-238). Human Kinetics Publishers
39. Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousands Oaks, CA: Sage Publications.
40. Edwards, P., & Tsouros, A. D. (2006). *Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: Yerel yönetimlerin rolü*. Dünya Sağlık Örgütü.
41. Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
42. Guthold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S., & Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(6), 486-494.
43. Sallis, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M. F., & Hofstetter, C. R. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49(2), 125-134.
44. Baydemir, B., Yurdakul, H. Ö. ve Özer, K. (2018). İlköğretim II. kademe çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı. *Journal of Human Sciences*,

- 15(2), 1049-1057.
45. Tudor-Locke, C., Burkett, L., Reis, J. P., Ainsworth, B. E., Macera, C. A., & Wilson, D. K. (2005). How many days of pedometer monitoring predict weekly physical activity in adults?. *Preventive Medicine*, 40(3), 293-298.
 46. Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
 47. Aydoğdu, O. (2016). Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor performansı. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 2(1), 1-5.
 48. Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc.*, 43(7), 1334- 59.
 49. Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara. Klasmat Matbaacılık.
 50. Martinsen, E. W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(sup47), 25-29.
 51. Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E. N. ve Doğan, A. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No 940, s:1-7.
 52. 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(2), 151-154.
 53. Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826-835.
 54. Jakicic, J. M., & Otto, A. D. (2005). Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(1), 226-229.
 55. Zorba, E. (2012). *Herkes için yaşam boyu spor*. Ankara: Neyir Matbaacılık.
 56. Humphreys, L., & Costarelli, V. (2008). Implementation of dietary and general lifestyle advice among women with polycystic ovarian syndrome. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128(4), 190-195.
 57. Lök, S. ve Lök, N. (2016). Kronik psikiyatri hastalarına uygulanan fiziksel egzersiz programlarının etkinliği: sistematik derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 354-366.
 58. Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
 59. Fabricatore, A. N., Wadden, T. A., Higginbotham, A. J., Faulconbridge, L. F., Nguyen, A. M., Heymsfield, S. B., & Faith, M. S. (2011). Intentional weight loss and changes in symptoms of depression: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Obesity*, 35(11), 1363-1376.
 60. Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. *Preventive Medicine*, 46(5), 397-411.
 61. Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D. S., ... & 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.
 62. Bek, N. (2012). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
 63. Batlaş, Z. (2008). *Halk sağlığı ders kitabı, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi 40 Yılda 40 Kitap Serisi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Basım ve Yayın Müdürlüğü.
 64. Troiano, R. P. (2005). A timely meeting: objective measurement of physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(11), S487.
 65. Cengiz, C. (2007). *Physical activity and exercise stages of change levels of Middle East Technical University students*. (Master's thesis).
 66. IPAQ Research Committee. (2005). *Guidelines for data processing and analysis of the*

- International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-short and long forms 2005*. (11.04.2021 tarihinde <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
67. Erdoğan, M., Certel, Z. ve Gven, A. (2011). Masa başı alışanlarda fiziksel aktivite düzeyi: obezite ve diğer özelliklere gre incelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi rneği). *Spor Hekimliği Dergisi*, 46(3), 097-107.
 68. United States. Department of Health; Human Services. (1996). *Physical activity And health: a report of the surgeon general*. Diane Publishing.
 69. Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell W. (2012). Physical activity and health. *Champaign IL: Human Kinetics Inc*, 345-357.
 70. Alpzgen, A. Z. ve zdinler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *HSP*, 3(1): 66-72.
 71. Westerterp, K. R. (2009). Assessment of physical activity: a critical appraisal. *European Journal of Applied Physiology*, 105(6), 823-828.
 72. şanlı, E. (2008). *ğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
 73. zkan, A. K. (2015). *Kırıkkale niversitesi ğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin pedometre ile belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale niversite, Kırıkkale.
 74. Özer, M. K. (2010). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
 75. Karaca, A., Ergen, E. ve Koru, Z. (2000). Fiziksel aktivite değerlendirme anketi (fada) güvenirlilik ve geçerlik alışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 17-28.
 76. Arvidsson, D., Slinde, F., & Hulthen, L. (2005). Physical activity questionnaire for adolescents validated against doubly labelled water. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59(3), 376-383.
 77. Sert, Z. E. ve Temel, A. B. (2014). İlköğretim ğrencileri için fiziksel aktivite soru formunun Türk toplumuna uyarlanması: geçerlilik ve güvenirlilik alışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(2), 109-114.
 78. Erdoğan, D. (2019). *Futbol antrenörlerinin kontrol odağına göre psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
 79. Vergili, M. (2018). *niversite ğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
 80. 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.
 81. 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.
 82. Faller, G. (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36, 7-20.
 83. Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.
 84. Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağamlık leği'nin Türkçe uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlilik alışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
 85. Gizir, C. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme alışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
 86. Masten, A. S., & Gwirtz, A. H. (2006). *Resilience in development: The Importance of early childhood*. Tremblay R. E., Barr R. G. & Peters R. De. V., (Ed.), *Encyclopedia on Early Childhood Development*. Montreal: Centre of Excellence for Early Childhood Development, 1-6.
 87. Çetinkaya, A. ve Bulut, S. S. (2019). Lise ğrencilerinde kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1053-1084.

88. Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
89. Çalışkan, Ö. (2017). *Tutum değişiminin deneysel yöntemle incelenmesi: Öğretmen adayları arasında bilişsel uyumsuzluk, yılmazlık ve örgütsel değişime hazır olma durumunun bir yol analizi*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
90. Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 707-717.
91. Cencirulo, R. S. (2001). *The relationship between hardiness and job satisfaction in elementary school teachers*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of La Sierra.
92. Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
93. Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16(1), 78-81.
94. Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
95. Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.
96. Lee, I., Lee, E. O., Kim, H. S., Park, Y. S., Song, M., & Park, Y. H. (2004). Concept development of family resilience: A study of Korean families with a chronically ill child. *Journal of Clinical Nursing*, 13(5), 636-645.
97. 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.
98. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
99. Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1-9.
100. Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (Eds.). (2011). *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*. Cambridge University Press.
101. Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Tellegen, A. (1990). *Competence under Stress: Risk and Protective Factors*. In J. Rolf, AS., Masten, D., Cicchetti, K., Nuechterlein, H. & Weintraub, S. (Eds.). *Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology* (236-256). New York: Cambridge University Press.
102. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality And Social Psychology*, 37(1), 1.
103. Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
104. Tekin, E. (2011). *Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
105. Maddi, S. (2013). Personal hardiness as the basis for resilience. In *Hardiness*, 7-17, Springer, Dordrecht.
106. Ağırkan, M. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Erzincan.
107. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173.
108. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Harvey, R. H., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2011). The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 369-388.
109. Just, H. (1999). Hardiness: Is it still a valid concept. *Educational Resources Information Center*, 1-22.

110. Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16(2), 167-184.
111. Kamy, H. A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: Implications for social work education. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-240.
112. Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
113. Holt, P., Fine, M. J., & Tollefson, N. (1987). Mediating stress: Survival of the hardy. *Psychology in the Schools*, 24(1), 51-58.
114. Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
115. Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277.
116. Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
117. Norman, E. (2000). 1. Introduction: *The Strengths Perspective and Resiliency Enhancement A Natural Partnership*. In Resiliency enhancement, 1-16. Columbia University Press.
118. Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
119. Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
120. Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
121. Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*, 24(1), 16-26.
122. Masten, A. S., & 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.
123. Gürgan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
124. Henderson, N., Milstein, M., Benard, B., & Sharp-Light, N. (2012). *Unlocking the power of resiliency*.
125. Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
126. Henderson, N., & Milstein, M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for Students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, In.
127. Williams, A. (2001). A literature review on the concept of intimacy in nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 33(5), 660-667.
128. Esin, Ö. ve Deniz, E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
129. Yıldırım, K. P. (2014). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
130. İlhan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
131. Bar, M. (2016). *Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
132. Babiss, L. A., & 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..
133. Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PloS one*, 6(5), e19007.

134. Seer, E. & Tozoğlu, E. (2020). *Spor bilimleri alanında renim gren Üniversite rencilerinin Covid-19 pandemi dneminde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin spora bağlılıklarına etkisi*, 4. Akademik Spor Araştırmaları Kongresi, 7-9 Ekim 2020, Trabzon.
135. şar, N. ř. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
136. Xu, S., Liu, Z., Tian, S., Ma, Z., Jia, C., & Sun, G. (2021). Physical activity and resilience among college students: The mediating effects of basic psychological needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3722.
137. Okdan, B. (2021). Halk oyunları bölümünde renim gören niversite rencilerinin covid-19 pandemi döneminde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Social Mentality and Research Thinkers Journals*, 43, 755-774. Doi: 10.31576/Smryj.821.
138. akmak Yıldızhan, Y. ve Yazıcı, M. (2019). *Fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş*. Spor Bilimler Alanında Araştırma Makaleleri – 1, Gece Akademi, 330-342.
139. Lk, N. ve Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal University Journal of Social Sciences Institute*, 40(14), 101-110.
140. zkan, I., zarşlan, A. Ve Bekler, F. (2015). Üniversite rencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 65-73.
141. Mammen, G., & 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.
142. Esenturk, O., Akandere, M., Yarımkaaya, E. ve Yılmaz, A. (2016). The effect of physical activity program on trait anxiety level on adults. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 16(2), 609-618.
143. Esentrk, O. K., Yılmaz, A., Yarımkaaya, E. ve İlhan, E. L. (2017). The effect of physical activity program on trait anxiety and life satisfaction levels of adults. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 17(2), 256-266.
144. Serel Arşlan, S., Alemdaroğlu, İ., ksz, ., Karaduman, A. A. Ve Tunca Yılmaz, . (2018). The effect of physical activity on academic success and depression in young individuals. *Journal of Occupational Therapy And Rehabilitation*, 6(1), 37-42.
145. Seer, E., Demirel, N. ve şam, C. T. (2020). The effect of the exercise program on attention deficits and exam anxiety levels of students preparing for the LGS exam through distance education during covid-19 pandemic process. *Ambient Science*, 07(Sp1); 303-308 DOI:10.21276/ambi.2020.07.sp1.oa43.
146. Mallı, A. Y. ve akmak Yıldızhan, Y. (2018). Determination of subjective well-being level in adolescents in association with sport participation. *World Journal of Education*, 8(6), 107-115. <https://doi.org/10.5430/wje.v8n6p107>
147. Tatlısu, B., Turan, M. ve Tatlısu, T. (2020). niversitesi rencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 1(1), 37-48.
148. Zeze, B. ve Erel, S. (2021). Badminton ve yaşam becerileri üzerine etkisi. *Anatolia Sport Research*, 2(1), 16-29.
149. zdemir, M. (2021). İř Sağlığı ve Güvenliği Açısından Kapalı Spor Salonu Risk Analizi (Bayburt rneği). *Anatolia Sport Research*, 2(1), 30-45.