

## Master Sporcuların Deprem Sonrası Spora Bağlılıkları ve Psikolojik Sağlımlıklarının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi

Sevim KÜL AVAN<sup>1\*</sup>, Sinem PARLAKYILDIZ<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Nevşehir.

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 09/05/2024

Kabul Tarihi: 07/06/2024

Online Yayın Tarihi: 31/07/2024

### Öz

Çalışma master sporcuların psikolojik iyi oluşlarının spora bağlılıkları ve psikolojik sağlımlıkları arasında ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Hatay ilinde bulunan 133 master sporcu katılmıştır. Araştırma için betimsel ve ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Veri toplama aracı olarak demografik ve spora ilişkin soruların yer aldığı kişisel bilgi formu, Diener ve ark., (2010) tarafından geliştirilen, Telef'in (2013) Türkçeye uyarlamasını yaptığı "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği", Schaufeli ve Bakker (2003) tarafından geliştirilen, Guillén ve Martinez-Alvarado'nun (2014) sporcular için adaptasyonunu yaptığı, Sırgancı ve ark., (2019) tarafından Türkçeye uyarladığı, geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmış olan "Spora Bağlılık Ölçeği", Smith ve ark., (2008) tarafından geliştirilen, Doğan'ın (2015) Türkçe adaptasyonunu yaptığı "Kısa Psikolojik Sağlımlık Ölçeği" kullanılmıştır. Demografik ve spor ile ilgili değişkenlerin ölçek puanlarıyla kıyaslanmasında Mann Whitney U analizinden yararlanılmış, ikiden fazla kategorisi olan demografik değişkenlerin ölçek puanlarıyla kıyaslanmasında ise Kruskal Wallis H analizi kullanılmıştır. Bulgular psikolojik iyi oluş düzeyi spora bağlılık düzeyi arasında düşük düzeyde ( $p<0,01$ ), psikolojik iyi oluş düzeyi ile psikolojik sağlımlık düzeyi arasında ise orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu ( $p<0,001$ ) göstermiştir. Sonuç olarak deprem sonrası master sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça düşük düzeyde spora bağlılık düzeyinin arttığı, bunun yanında orta düzeyde de psikolojik dayanıklılığın arttığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Master sporcu, Psikolojik iyi oluş, Psikolojik sağlımlık, Spora bağlılık

## The Relationship Between Post-Earthquake Sports Engagement and Psychological Resilience of Master Athletes with Psychological Well-being

### Abstract

The study aimed to investigate the relationship between psychological well-being, sports commitment, and psychological resilience among master athletes. The research included 133 master athletes from Hatay. Descriptive and relational survey models were utilized for the study. The data collection tools comprised a personal information form containing demographic and sports-related questions, the "Psychological Well-Being Scale" developed by Diener et al. (2010) and adapted to Turkish by Telef (2013), the "Sports Engagement Scale" developed by Schaufeli and Bakker (2003), adapted for athletes by Guillén and Martinez-Alvarado (2014), and adapted to Turkish with validity and reliability established by Sırgancı et al. (2019), and the "Brief Resilience Scale" developed by Smith et al. (2008) and adapted to Turkish by Doğan (2015). Mann-Whitney U analysis was used to compare the scale scores of demographic and sports-related variables, and Kruskal-Wallis H analysis was used for demographic variables with more than two categories. The findings showed a low level of significant relationship between the level of psychological well-being and sports commitment ( $p<0.01$ ) and a moderate level of significant relationship between psychological well-being and psychological resilience ( $p<0.001$ ). As a result, it was determined that as the psychological well-being level of master athletes increased after the earthquake, there was a low increase in sports commitment level, and a moderate increase in psychological resilience.

**Keywords:** Master athlete, Psychological well-being, Psychological resilience, Sports engagement

\* Sorumlu Yazar: Sevim Kül Avan, E-posta: [sevim.kul06@gmail.com](mailto:sevim.kul06@gmail.com)

## GİRİŞ

Deprem, gerçekleştiği alanda can kayıpları ve yıkımlar yaşatan, aynı zamanda bireylerde psikolojik etkiler yaratabilecek kapasitede olan önemli bir afettir. Doğal ve insan yapımı afetler, geniş çapta zararlara, insan acılarına ve olumsuz ekonomik etkilere yol açarak önemli riskler oluşturmaktadır. Doğal afetlerin temel özellikleri arasında öngörülemezlik, etkilenen bölgelerde sınırlı kaynaklar ve çevresel dinamikler bulunmaktadır. Depremler, ülkemizi en çok etkileyen doğal afetler içerisinde yer almakta yıkıcı etkileriyle birey ve toplum içerisinde psikolojik sorunlara neden olabilmektedir (Aker ve Karakılıç, 2014). Deprem felaketi yaşayan bireylerin tekrar hayata adapte olmak için belirli bir süre gerekmektedir. Bu bireylerin bir kısmı durumu kabullenerek mevcut alışkanlıklarını devam ettirme çabası içine girerken, diğerleri afetten kaynaklanan psikolojik etkileri en aza indirmek ve bu etkilerle başa çıkabilmek için farklı yöntemler kullanmaktadır (Sönmez, 2022). Her bireyin bu sürecin üstesinden gelme yönteminin farklı olduğu söylenebilmektedir (Usta ve ark., 2024). Deprem öncesi spor yapanlar için, tekrar sportif faaliyetlere katılmak bu durumla baş etme stratejisi olarak değerlendirilebilir. Çünkü aktif olarak spor yapan bireylerde spor bir yaşam biçimi olarak göze çarpmaktadır. Doğal afet sonrasında sporcunun tekrar spor ortamına dönmesi, ruhsal anlamda iyileşmesine katkılar sağlayabilir. Sporcunun afet sonrası içinde bulunduğu psikolojik duygu durumunun bilinmesi, afet sonrasında spor faaliyetlerine sağlıklı bir şekilde devam edebilmesini kolaylaştıracaktır (Thorpe, 2015). Dolayısıyla afet sonrası rehabilitasyon sürecinde sporcuların psikolojik durumlarının değerlendirilmesi ve desteklenmesinin büyük önem taşıdığı söylenebilir.

Düzenli spor yapan bireylerin fiziksel ve psikolojik anlamda mücadele içeren spor alanlarında yarışarak kazanmak ve kazanılan başarıları sürdürmek için oldukça fazla çaba sarf ettikleri bilinmektedir (Pluhar ve ark., 2019; Roberts ve ark., 2019). Sporcular için spora bağlılık durumu, sürekli ve sabit deneyimler şeklinde belirtilen, spor içerisinde kendine güven, inanç, çaba, enerji ve haz terimlerini kapsamaktadır (Lonsdale ve ark., 2007). Özellikle master sporcuların yaşları ilerlemelerine rağmen spora devam etmelerinin spora bağlılık duygusu ile açıklanabileceği belirtilebilmektedir (Deck ve ark., 2021). Yapılan çalışmalarda spora bağlılığın heyecan, güven, güç ve adanmışlık gibi niteliklerle belirtildiği görülmektedir (Lonsdale ve ark., 2007). Spora bağlılık üzerine yapılan çalışmada bütün spor türlerinde elde edilen zevk, katılım imkanları ve fırsatları, sosyal engeller ve sosyal desteklerin, sporcuların bağlılığını etkilediği ifade edilmektedir (Deck ve ark., 2021).

Herhangi bir olumsuz durumla karşılaşan bireylerin psikolojik olarak sağlam olması beklenmektedir. Literatürde sağlamlık, birbirleriyle etkileşim halinde olan birçok değişken tarafından şekillendirilen karmaşık bir fenomen olarak kabul edilmektedir. Önemli bir riskle karşılaşmanın ve olumsuzluklara rağmen pozitif psikososyal uyumun, sağlamlığın dinamiklerini anlamının temel koşulları olarak kabul etmektedir. Psikolojik olarak sağlam bireyler, kişisel, ailesel, ilişkisel ve varoluşsal kaynakları entegre ederek yaşam zorluklarıyla başa çıkma kapasitesini gösterirler ve bu, yaşam projelerinin pozitif bir evrimini teşvik etmektedir (Sisto ve ark., 2019). Psikolojik sağlamlık kötü bir durumla karşı karşıya kalan bireylerin fiziksel ve psikolojik anlamda durumunu kararlı bir şekilde sürdürmesini ifade etmektedir (Bonanno, 2004). Olumsuz durumlarla karşılaşan bireylerin bir kısmı olay

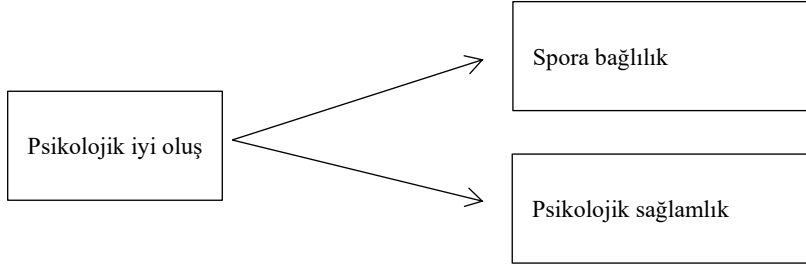
karşısında direnç göstermeyip teslim olurken bir kısmı ise duruma karşı savaşıyor başarı kazanabilmektedir. Psikolojik sağlık travma, tehdit, trajedi veya herhangi bir sorun ve sıkıntı karşısında bireyin uyum sağlama süresi (Tusaie ve Dyer, 2004) ve zor şartlar karşısında bireyin toplanma gayreti (Akdoğan ve Yalçın, 2018) olarak da belirtilmektedir. Dolayısıyla olumsuz durumlara karşı direnen bireylerin diğerlerine oranla daha dayanıklı olduğu söylenebilir (Özdemir, 2019). Özellikle kötü ve sıkıntılı durumlara başa çıkma ve bu durumlara karşı direnç göstermek bireylerin ruhsal sağlıklarını sürdürmeleri açısından önemlidir (Schultze-Lutter ve ark., 2016).

Psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlıkla ilişkilendirilen bir kavram olup, Ryff (1989) tarafından altı evrensel ihtiyacın birleşimi olarak tanımlanmıştır. Bu ihtiyaçlar, başka kişilerle olumlu ilişkiler, öz kabul, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, özerklik ve yaşam amacı gibi unsurları içermektedir. Bir bireyin olumsuz bir durumla karşılaştığında, bu ihtiyaçlarla başa çıkabilmesi ve olumsuz durum öncesindeki dengeye geri dönmesi beklenmektedir (Ryff, 2022). Psikolojik sağlık, zorlu durumlara baş etme yeteneği olarak değerlendirilmesinin yanı sıra, yaşanan deneyime bilişsel ve davranışsal tepki verme şeklinde yorumlanır ve psikolojik iyilik hali içinde değerlendirilmektedir (Ifeagwazi ve ark., 2015). Benzer şekilde, Diener (2000), psikolojik iyilik halinin sağlıkla ilişkili bir özellik olduğunu belirtmektedir. Kısacası, psikolojik sağlık, bireyin ruhsal zorluklarla mücadele etmesi, bu zorlukları aşması ve sonrasında iyi olmasıyla ilişkilidir. Bu bağlamda, bireyin olumsuz durumlara başa çıkma yeteneği, psikolojik olarak daha iyi hissetmesine yardımcı olabilir.

Literatürden hareketle mevcut çalışmada deprem sonrası master atletlerin spora bağlılıklarının ve psikolojik sağlıklarının psikolojik iyi oluş düzeylerini artıracakları öngörülmektedir (Hipotez 1). Literatür incelendiğinde depreme maruz kalan bireylerin psikolojik durumlarını incelemeye yönelik ulusal (Kardaş ve Tanhan, 2018; Kula, 2002; Şeker ve Akman, 2014) ve uluslararası (Armenian ve ark., 2002; Johannesson ve ark., 2011; Nakajima, 2012) çalışmalar olduğu görülmektedir. Fakat konu ile ilgili literatür taraması sonucunda master sporcuların spora bağlılık düzeyi, psikolojik sağlığı ve psikolojik iyi oluşlarını birlikte inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Özellikle herhangi bir felaket yaşayan sporcuların psikolojik açıdan durumlarının nasıl olduğu, bu psikolojik durumlarının spora bağlılık düzeylerine ve psikolojik dayanıklılıklarına etkisinin aydınlatılmasının önem arz ettiği düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Literatürde yer alan araştırmalardan yola çıkarak bu çalışmanın amacı master sporcuların psikolojik iyi oluşlarının spora bağlılıkları ve psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkiyi ve sporcuların demografik ve spor özellikleri ile bu faktörler arasındaki farklılıkları incelemektir.

## METOD

### Araştırma Modeli



Şekil 1. Araştırma modeli

### Evren-Örneklem

Araştırma evrenini Türkiye’de deprem felaketi yaşanan şehirlerdeki 35-65 yaş aralığında olan lisanslı master futbol takımı oyuncularını oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise Hatay ilinde master futbol kulübü sporcusu olan, amaçlı örnekleme tekniğiyle seçilen ve gönüllü katılım gösteren 133 erkek birey oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma için betimsel ve ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Veri toplama aracı demografik bilgi formu, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Spora Bağlılık Ölçeği” ve “Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır. Veriler araştırmacılar tarafından yüz yüze toplanmıştır.

### Demografik Bilgi Formu

Veri toplama aracının ilk bölümünde, katılımcıların demografik ve spor özellikleri (yaş, eğitim durumu, medeni durum, refah düzeyi, oynadığı lig, haftalık antrenman gün sayısı, haftalık antrenman saati, spora başlama yaşı) hakkında bilgi toplamak için hazırlanan form yer almaktadır.

**Psikolojik İyi Oluş Ölçeği:** Ölçek bireyin psikolojik iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi amacıyla Diener ve ark., (2010) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Türkçe uyarlaması yapılan ölçeğin iç tutarlık Cronbach alpha değeri 0.80, test-tekrar güvenilirliği ise .86 ( $p < .001$ )’dir. Ölçek, 8 maddeden oluşan tek boyutlu yapıdadır. Ölçek maddeleri 1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Biraz katılmıyorum, 4=Kararsızım, 5=Biraz katılıyorum, 6=Katılıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıtlanan 7’li likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan bireylerin psikolojik açıdan iyi olduklarını belirtmektedir.

**Spora Bağlılık Ölçeği:** Ölçek Schaufeli ve Bakker (2003) tarafından geliştirilmiştir. Sporcu bireylerin spora yönelik bağlılık düzeylerini ölçmek amacıyla Guillén ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından sporcular için adaptasyonu yapılan ve Sırgancı ve ark., (2019) tarafından Türkçe’ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirliğini test edilen ölçeğin iç tutarlık Cronbach alpha değeri 0.95’tir. Ölçek 15 madde ve ‘zinde olma, adanma ve içselleştirme’ olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 1=Tamamen Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum,

3= Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Tamamen Katılmıyorum şeklinde 5'li likert tipinde yanıtlanmaktadır.

**Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği:** Ölçek bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek amacıyla Smith ve ark., (2008) tarafından geliştirilmiş ve Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Türkçe' ye uyarlanan ölçeğin iç tutarlık Cronbach alpha değeri 0.83'tür. Ölçek, 6 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Maddeler ise 1= Hiç uygun değil, 2= Uygun değil, 3= Biraz uygun, 4= Uygun, 5= Tamamen uygun şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçek maddelerinden 2.,4. ve 6. maddeler ters kodlanan maddelerdir. Bu maddeler çevrildikten sonra puanlama yapılmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması psikolojik sağlık düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

### **Araştırma Yayın Etiği**

Araştırma için Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etik Kurulu'ndan 28.02.2024 tarih ve 2024.03.17 karar sayısı ile etik onam alınmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde SPSS 25.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan verilerin normal dağılmadığı görülmüş ve normal dağılıma uygun olmayan testler için non-parametrik analizler kullanılmıştır. 2 kategorisi olan demografik değişkenlerin ölçek puanlarıyla karşılaştırılması için Mann Whitney U analizi; 2'den fazla kategorisi olan demografik değişkenlerin ölçek puanlarıyla kıyaslanmasında ise Kruskal Wallis H analizi uygulanmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkiyi incelenmek için ise Spearman Korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

**BULGULAR**

Bu bölümde katılımcıların demografik ve sporla ilişkili bilgilerin frekans ve dağılımlarına ilişkin bilgiler, psikolojik iyi oluş, spora bağlılık ve psikolojik sağlamlık ölçeklerine yönelik tanımlayıcı istatistikler ve katılımcıların demografik ve sporla ilgili bilgilerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına yönelik bilgiler bulunmaktadır.

**Tablo 1.** Demografik ve spor bilgilerine yönelik katılımcıların frekans ve yüzde dağılımları

Değişken	Kategori	f	%
Yaş grubu	35-39	6	4,5
	40-44	48	36,1
	45-49	38	28,6
	50-54	32	24,1
	55-59	5	3,8
	60 ve üstü	4	3,0
Eğitim durumu	İlköğretim	16	12,0
	Ortaöğretim	40	30,1
	Ön lisans	32	24,1
	Lisans	45	33,8
Medeni durum	Bekar	15	11,3
	Evli	118	88,7
Refah düzeyi	Kötü	10	7,5
	Normal	89	66,9
	İyi	34	25,6
Haftalık antrenman gün sayısı	1-2 gün	91	68,4
	2+ gün	42	31,6
Haftalık antrenman saati	8 saat ve altı	58	43,6
	9-12 saat	23	17,3
	13-16 saat	52	39,1
Spora başlama yaşı	4-9 yaş	28	21,1
	10-15 yaş	81	60,9
	15+ yaş	24	18,0

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %36,1'inin 40-44 yaş aralığında olduğu, %33,8'inin lisans mezunu olduğu, %88,7'sinin evli olduğu, %66,9'unun refah düzeyinin normal olduğu, %68,4'ünün haftalık 1-2 gün aralığında antrenman yaptığı, %43,6'sının haftalık antrenman saatinin 8 saat ve altı olduğu ve %60,9'unun spora başlama yaşının 10-15 yaş arası olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Ölçek puanlarına ilişkin katılımcıların tanımlayıcı istatistikler

	n	En düşük	En yüksek	X±SS	K-S (p)	$\alpha$
<b>Psikolojik iyi oluş</b>	133	11	56	45,53±9,81	,000	,921
Zinde olma	133	10	25	18,94±3,62	,012	,812
Adanma	133	12	25	20,41±3,22	,000	,719
İçselleştirme	133	9	25	19,50±3,51	,000	,800
Spora bağlılık toplam	133	37	75	58,85±9,42	,056	,909
Psikolojik sağlamlık	133	10	30	20,46±3,81	,000	,646

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek, spora bağlılığa ilişkin zinde olma, içselleştirme ve toplam bağlı olma düzeylerinin yüksek, adanma düzeylerinin ise çok yüksek, psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Ölçek verilerinin One Sample Kolmogorov-Smirnov (K-S) test sonucuna göre normal dağılmadığı ( $p<0,05$ ), güvenilirlik düzeylerinin ise analiz için yeterli seviyede olduğu ( $\alpha>0,60$ ) görülmektedir.

**Tablo 3.** Katılımcıların demografik ve sporla ilgili bilgilerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	n	PİO (X±SS)	ZND (X±SS)	ADN (X±SS)	İÇS (X±SS)	SBT (X±SS)	PD (X±SS)
<b>Medeni durum</b>							
Bekar	15	43,80±13,88	20,20±2,88	22,33±2,23	21,07±2,15	63,60±6,67	20,93±4,65
Evli	118	45,75±9,22	18,78±3,68	20,17±3,26	19,30±3,61	58,25±9,56	20,40±3,70
Fark		U=854,0 p=,825	U=706,0 p=,201	U=551,0 p=,017	U=638,5 p=,078	U=613,0 p=,053	U=791,5 p=,501
<b>Eğitim düzeyi</b>							
İlköğretim	16	44,56±12,36	19,56±3,31	21,13±2,47	20,13±2,99	60,81±7,67	20,63±4,70
Ortaöğretim	40	45,53±10,27	19,68±3,75	20,90±3,15	20,10±3,61	60,68±9,66	19,55±3,62
Ön lisans	32	43,22±8,39	18,00±3,76	19,38±3,24	17,97±3,34	55,34±8,98	19,97±2,80
Lisans	45	47,51±9,23	18,73±3,43	20,47±3,42	19,82±3,51	59,02±9,65	21,56±4,08
Anlamlı fark		$\chi^2=8,3$ p=,041*	$\chi^2=5,4$ p=,143	$\chi^2=5,4$ p=,145	$\chi^2=8,8$ p=,032*	$\chi^2=7,3$ p=,064	$\chi^2=7,7$ p=,052
Gruplar arası fark		3<4	-	-	1>3, 2>3, 3<4	-	-
<b>Refah düzeyi</b>							
Kötü	10	46,30±8,37	18,40±3,95	20,40±3,98	20,10±3,93	58,90±10,70	19,30±3,37
Normal	89	44,49±10,65	18,65±3,50	20,12±3,15	19,13±3,47	57,91±9,10	20,34±3,53
İyi	34	48,00±7,33	19,85±3,77	21,18±3,17	20,26±3,45	61,29±9,71	21,12±4,56
Anlamlı fark		$\chi^2=3,1$ p=,207	$\chi^2=3,2$ p=,198	$\chi^2=2,8$ p=,245	$\chi^2=3,8$ p=,153	$\chi^2=3,4$ p=,180	$\chi^2=0,6$ p=,758
<b>Haftalık antrenman gün sayısı</b>							
1-2 gün	91	45,37±9,94	18,40±3,60	19,99±3,28	19,19±3,84	57,57±9,89	20,48±3,84
2+ gün	42	45,86±9,63	20,12±3,39	21,33±2,93	20,17±2,57	61,62±7,70	20,40±3,77
Anlamlı fark		U=1872,0 p=,850	U=1346,5 p=,006	U=1448,5 p=,024	U=1708,0 p=,324	U=1458,0 p=,028	U=1854,0 p=,780
<b>Haftalık antrenman saati</b>							
8 saat ve altı	58	45,17±10,86	19,02±3,92	20,60±3,30	19,64±3,43	59,26±9,57	20,07±3,12
9-12 saat	23	47,70±9,37	19,39±3,64	20,83±3,59	20,39±4,10	60,61±10,47	22,30±4,90
13-16 saat	52	44,96±8,76	18,65±3,28	20,02±2,99	18,94±3,29	57,62±8,77	20,08±3,79
Anlamlı fark		$\chi^2=4,3$ p=,119	$\chi^2=0,7$ p=,693	$\chi^2=1,9$ p=,386	$\chi^2=3,8$ p=,152	$\chi^2=2,7$ p=,264	$\chi^2=3,5$ p=,175
<b>Spora başlama yaşı</b>							
4-9 yaş	28	48,75±6,89	18,64±4,10	20,25±3,34	19,43±3,67	58,32±9,93	22,54±3,79
10-15 yaş	81	44,28±11,31	19,21±3,49	20,59±3,17	19,53±3,34	59,33±9,17	19,78±3,55
15+ yaş	24	45,96±5,80	18,38±3,50	20,00±3,36	19,46±4,02	57,83±9,91	20,33±3,94
Anlamlı fark		$\chi^2=6,8$ p=,033*	$\chi^2=1,0$ p=,610	$\chi^2=0,7$ p=,708	$\chi^2=0,1$ p=,952	$\chi^2=0,4$ p=,827	$\chi^2=11,4$ p=,003**
Gruplar arası fark		1>2, 1>3	-	-	-	-	1>2

\*\*p<0,01; \*p<0,05; PİO: Psikolojik İyi Oluş; ZND: Zinde Olma; ADN: Adanma; İÇS: İçselleştirme; SBT: Spora Bağlılık Toplam; PD: Psikolojik Sağlamlık

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin medeni durum, refah düzeyi, haftalık antrenman gün sayısı, haftalık antrenman saatine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), fakat katılımcılardan lisans mezunu olanların ön lisans mezunu olanlardan psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), bunun yanında spora başlama yaşı 4-9 yaş olanların psikolojik iyi oluş düzeyinin spora başlama yaşı 10-15 yaş ile 15+ yaş olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek ( $p<0,05$ ) olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların spora bağlılık düzeylerinin refah düzeyi, haftalık antrenman saati ve spora başlama yaşına göre anlamlı düzeyde fark olmadığı ( $p>0,05$ ), bunun yanında ilköğretim, ortaöğretim ve lisans mezunu katılımcıların içselleştirme düzeylerinin ön lisans mezunu olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), bekar olan katılımcıların adanmışlık düzeylerinin evli olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), haftalık antrenman gün sayısı 2+ olan katılımcıların zinde olma, adanma, içselleştirme ve toplam spora bağlılık düzeyinin haftalık antrenman gün sayısı 1-2 olan katılımcılara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek orana ( $p<0,05$ ) sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin eğitim durumu, medeni durum, refah düzeyi, haftalık antrenman gün sayısı, haftalık antrenman saatine göre anlamlı düzeyde fark olmadığı ( $p>0,05$ ), buna karşın spora başlama yaşı 4-9 yaş olanların psikolojik sağlık düzeyinin spora başlama yaşı 10-15 yaş olan katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) bulgusuna ulaşılmıştır

**Tablo 4.** Ölçek puanları arasındaki ilişki

		1	2	3	4	5	6
<b>1. Psikolojik iyi oluş</b>	r	-					
	p						
<b>2. Zinde olma</b>	r	,278**	-				
	p	,001					
<b>3. Adanma</b>	r	,294**	,812***	-			
	p	,001	,000				
<b>4. İçselleştirme</b>	r	,233**	,682***	,743***	-		
	p	,007	,000	,000			
<b>5. Spora bağlılık toplam</b>	r	,300***	,918***	,932***	,877***	-	
	p	,000	,000	,000	,000		
<b>6. Psikolojik sağlık</b>	r	,376***	,109	,107	,074	,114	-
	p	,000	,212	,222	,395	,193	

\*\*\* $p<0,001$ ; \*\* $p<0,01$

Tablo 4 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş düzeyi ile zinde olma, adanma, içselleştirme ve toplam spora bağlılık düzeyi arasında düşük düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğu ( $p<0,01$ ), psikolojik iyi oluş düzeyi ile psikolojik sağlık düzeyi arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu ( $p<0,001$ ) bulgusu yer almaktadır. Psikolojik sağlık düzeyi ile zinde olma, adanma, içselleştirme ve toplam spora bağlılık arasında anlamlı düzeyde ilişki görülmemektedir ( $p>0,05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Master sporcuların depresyon sonrası spora bağlılıkları ve psikolojik sağlıklarının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin ve bu değişkenlerin medeni durum, eğitim düzeyi, refah durumu, haftalık antrenman günü, haftalık antrenman saati ve spora başlama yaşına göre farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyinin spora bağlılık düzeyini düşük düzeyde de olsa pozitif bir şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Hone ve arkadaşlarının (2014) sistematik çalışmasında sporun bireylerin psikolojik iyi oluşları için önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Yavuz ve İlhan (2023) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışma sonucunda da psikolojik iyi oluş için sporun önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Spor takımında bulunan bireylerle iletişim kurma, sevgi, değer ve destek görme sosyalleşmeyi sağlamaktadır (Eime ve ark., 2013). Bu açıdan özellikle takım sporlarında aktif şekilde spora katılmanın ve takım arkadaşlarıyla birlikte hareket etmenin bireylerin buldukları takıma ve yaptıkları spora karşı aidiyet ve bağlılık duygusunu geliştireceği söylenebilir.



Araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Literatürde psikolojik iyi oluş düzeyinin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkilediğini belirten araştırmalar (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016; Kwon, 2018; Malkoç ve Yalçın, 2015; Pidgeon ve Keye, 2014; Sagone ve De Caroli, 2014) mevcuttur. Ryff ve Singer'ın (2003) çalışması, dayanıklı bireylerin genellikle fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı bireyler olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonucuna göre; psikolojik olarak iyi olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olabileceği söylenebilir. Bu bulguların nedeni olarak, psikolojik iyi olma durumunun sadece psikolojik açıdan devam eden bir iyilik durumu değil, aynı zamanda zor durumlarla başa çıkma yeteneği olarak da ifade edilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlarda deprem gibi sarsıcı bir deneyimle karşılaşan sporcu bireylerin demografik ve spora ilişkin özelliklerinin spora bağlılık, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık üzerinde farklı boyutlarda etkileri bulunduğu belirlenmiştir. Bu etkilerin incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda sporcuların haftalık antrenman saati ve spora başlama yaşının spora bağlılığı etkilemediği belirlenmiştir. Yapılan çalışmalarda antrenman yaşı fazla olan bireylerin spora bağlılık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kayhan ve ark., 2021; Peke, 2020). Çalışmamızın sonuçlarının farklı çıkması araştırma grubumuz olan master sporcuların yaşlarının büyük olması, bunun yanında da emeklilik ya da sakatlıktan dolayı spora ara vermiş olma ihtimalinden kaynaklanabilir. Bunun yanında haftalık antrenman gün sayısının bireylerin spora bağlılık düzeylerini olumlu şekilde etkilediği belirlenmiştir. Fawver ve arkadaşları (2020) kayak sporcularının spora bağlılığını incelediği çalışmada sporda geçirilen zamanın spora bağlılığı olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Can ve Kızılet (2021) tarafından düzenli antrenman yapan bireyler üzerinde yapılan çalışmanın sonucunda da sporda geçirilen zamanın spora bağlılığı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşıldığı görülmüştür. Bu sonuçların spor için fazla zaman ayıran bireylerin spor alışkanlığı ve deneyimi edinmesi ve bu deneyim sonucunda da spora karşı yüksek bir sevgi ve sadakat göstermesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte katılımcıların spora bağlılık düzeylerinin refah düzeyi arasında ilişki olmadığı belirlenmiştir. Gülen ve arkadaşlarının (2021) taekwondo sporcuları ile yaptığı çalışma sonucunda da çalışmamızla benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Çalışma sonucunda spora bağlılık düzeyinin haftalık antrenman saati ve spora başlama yaşına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, eğitim durumuna göre ise etkilendiği belirlenmiştir. Yerlikaya (2019) bisiklet sporcularının spora bağlılığı ile ilgili yaptığı çalışmada, eğitim durumu ile bireylerin adanmışlık, dinçlik ve güven alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Peke (2020) ise yüksek lisans mezunu oryantiring sporcularının adanma ve içselleştirme düzeylerinin lisans mezunu bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda eğitim düzeyi yükseldikçe insanların spora karşı bir alışkanlık kazandığı ve buna bağlı olarak spora karşı bir bağlılık oluşturduğu söylenebilir. Ayrıca çalışma sonucunda bekar katılımcıların adanmışlık düzeyinin evli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Peke (2020) tarafından oryantiring sporcuları üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre bekar sporcuların evli sporculara göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bekar katılımcıların sorumluluklarının evli bireylere kıyasla daha az olabileceği ve dolayısıyla spora daha çok zaman ayırıp spora karşı bağlılık duygusu içerisinde olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada medeni durum ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç Avşar (2023) tarafından macera sporu yapanlar üzerinde yaptığı çalışma sonucuyla benzerlik göstermektedir. Araştırmada refah düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Farklı çalışma sonuçlarında da çalışmayla benzer sonuçlar olduğu görülmüştür (Aydın ve ark., 2018; Kırım, 2020). Bu sonuçlara dayanarak bireylerin psikolojik açıdan iyi olmalarının ekonomik durumları ile ilişkili olmadığı söylenebilmektedir. Çalışma sonucunda haftalık antrenman gün sayısı ve haftalık antrenman saatinin psikolojik iyi oluş düzeyini etkilemediği belirlenmiştir. Eravşar (2016) ise çalışmasında katılım süresinin artmasıyla psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığını belirtmiştir. Çalışmada eğitim durumunun psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim durumu yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı gözlenmiştir. Çalışmamızın sonuçları diğer farklı çalışma sonuçları (Avşar, 2023; Özkan, 2019) ile paralellik göstermektedir. Çalışmada sporcuların spora başlama yaşlarının psikolojik iyi oluş düzeyini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Spora erken yaşta başlayan bireylerin diğerlerine kıyasla psikolojik açıdan iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Köse (2020), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, bireylerin spor yapma yılı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Spora erken yaşta başlamanın, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak iyi hissetmelerini ve hayata karşı olumlu bir bakış açısı geliştirmelerini sağlayarak çalışma sonuçlarının ortaya çıkmasına katkıda bulunduğu söylenebilir.

Çalışmada psikolojik sağlık üzerinde eğitim durumunun anlamlı etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç Bektaş ve Özben (2016) ile Rutter'ın (2006) eğitimin psikolojik sağlık üzerinde etkisinin olduğuna ilişkin görüşleriyle çelişmektedir. Psikolojik sağlık ile ilgili çalışmaların farklı nitelikte örneklem gruplarıyla, farklı ölçekler kullanılarak yapıldığı gözlenmiştir. Farklılıkların farklı örneklem gruplarıyla yapılmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Çalışmada medeni durumun psikolojik sağlamlığı etkilemediği belirlenmiştir. Çalışma sonucumuzun benzer çalışma sonuçlarıyla (Bozkurt ve Levent, 2021; Sezgin, 2012) örtüştüğü görülmüştür. Çalışmamızda refah düzeyinin psikolojik sağlık üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat bazı araştırmalarda refah düzeyinin psikolojik sağlamlığı etkilediği görülmüştür (Cole ve ark., 2004). Çalışma örneklemimiz olan master grup 35 yaş üstü bireylerden oluşmakla birlikte genellikle kalıcı bir mesleğe ve gelire sahip bireylerdir. Bu açıdan gelir durumunun psikolojik sağlamlığı etkileyen bir faktör olarak değerlendirilmemesi mümkün görülmektedir. Araştırmada erken yaşlarda spora başlayan bireylerin sonradan başlayan bireylere kıyasla psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre bir sporcunun spor hayatının uzun olması olası olumsuz durumlar karşısında daha fazla sağlam durabileceğinin bir göstergesi olduğu söylenebilir. Farklı çalışmalarda ise spor deneyiminin psikolojik sağlamlılığı anlamlı düzeyde etkilemediği görülmüştür (Grgurinović ve Sindik, 2015; Solomon, 2015).

Depremın fiziksel etkisinin yanında bireylerde bıraktığı psikolojik etkilerinin bilinip önemsenmesi önemli olarak görölmektedir. Çalışma sonucuna göre spor yapan bireylerin spora bağıllık düzeylerinin yüksek olması, bu afet sonrasında da psikolojik açıdan sağlam ve iyi olma düzeyini olumlu anlamda etkileyecektir. Bireylerin spora bağıllığı deprem gibi felaketler sonrasında psikolojik sağlamlığı ve iyi oluş düzeyini olumlu etkileyecek böylelikle bireylerin günlük yaşam rutinlerine daha hızlı geri dönmelerine ve adapte olmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### Öneriler

- Farklı branşta master grupları üzerinde çalışmalar yapılması ve bulguların karşılaştırılmasıyla yeni çalışmalar yapılabilir.
- Farklı bölgede yaşayan master sporcular üzerinde uygulanıp çalışmamızla kıyaslama yapılabilir.
- Deprem felaketi yaşamış kadın master sporcular üzerine araştırma uygulanıp çalışmamızla kıyaslama yapılabilir.
- Master sporcuların psikolojik anlamda daha sağlıklı sporcular olabilmeleri açısından psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz şekilde etkileyen unsurlar tespit edilip bu konuda önlem alınabilir.
- Federasyonlar tarafından master sporcuların spora bağıllığını artıracak stratejiler geliştirilebilir.

**Çıkar Çatışması:** Araştırma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma Dizaynı SKA, SP; İstatistik Analiz SKA, SP; Makalenin Hazırlanması, SKA, SP; Verilerin Toplanması SKA, SP tarafından gerçekleştirilmiştir.

### Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

**Kurul Adı:** Nevşehir Hacıbektaş Veli Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etik Kurulu

**Tarih:** 28.02.2024

**Sayı/Karar No:** 2024.03.17

## KAYNAKLAR

- Akdoğan, B., & Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 174-197. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.330613>
- Aker, A. T., & Karakılıç, H. (2014). *Erciş ve Van depremi bağlamında afetlerde psikososyal hizmetler birliği ve Türkiye psikiyatri derneği*. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, s. 1-19.
- Armenian, H. K., Morikawa, M., Melkonian, A. K., Hovanesian, A., Akiskal, K., & Akiskal, H. S. (2002). Risk factors for depression in the survivors of the 1988 earthquake in Armenia. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 79(3), 373-382. <https://doi.org/10.1093/jurban/79.3.373>
- Avşar, R. (2023). *Doğa sporu katılımcılarının macera davranışı arama, merak ve keşfetme ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Aydın, E., Şahan Birol, S., & Temel, V. (2018). Üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 1541-1550. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i3.5236>
- Bektaş, M., & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240. <https://doi.org/10.18026/cbusos.16929>
- Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *The American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bozkurt, D. & Levent, F. (2021). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(44), 7968-8000. <https://doi.org/10.26466/opus.937692>
- Can, E., & Kızılet, A. (2021). Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin spor salonlarına yönelik hizmet kalitesi algılarının spora bağlılığa etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 87-97.
- Cole M.S., Field H.S., & Harris S.G. (2004). Student learning motivation and psychological hardiness: interactive effects on students reactions to a management class. *Academy of Management Learning and Education*, 3(1), 64-85. <https://doi.org/10.5465/AMLE.2004.12436819>
- Deck, S., Doherty, A., Hall, C., Schneider, A., Patil, S., & Belfry, G. (2021). Perceived time, frequency, and intensity of engagement and older masters athletes' subjective experiences. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, Article 653590. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.653590>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A Systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 1-21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Eravşar H. (2016). *Beden eğitimi öğretmenlerinin rekreatif aktivitelere katılım durumları, psikolojik iyilik halleri ve yaşam tatminlerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği)*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Fawver, B., Cowan, R. L., DeCouto, B. S., Lohse, K. R., Podlog, L., & Williams, A. M. (2020). Psychological characteristics, sport engagement, and performance in alpine skiers. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101616>
- Grgurinović, T., & Sindik, J. (2015). Application of the mental toughness/hardiness scale on the sample of athletes engaged in different types of sports. *Physical Culture*, 69(2), 77-87. <https://doi.org/10.5937/fizkul1502077G>
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The sport engagement scale: An adaptation of the Utrecht work engagement scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.sesa>
- Gülen, Ö., Madak, E., Kumartışlı, M., & Sönmez, H. O. (2021). Taekwondo sporcularının spora bağlılık düzeylerinin milli sporculuk durumları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 1-17. <http://doi.org/10.22282/ojrs.2021.84>
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. <http://doi.org/10.5502/ijw.v4i1.4>
- Ifeagwazi, C. M., Chukwuorji, J. C., & Zacchaeus, E. A. (2015). Alienation and psychological wellbeing: Moderation by resilience. *Social Indicators Research*, 120(2), 525-544. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0602-1>
- Johannesson, E., Simrén, M., Strid, H., Bajor, A., & Sadik, R. (2011). Physical activity improves symptoms in irritable bowel syndrome: A randomized controlled trial. *The American Journal of Gastroenterology*, 106(5), 915-922. <https://doi.org/10.1038/ajg.2010.480>
- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127. <https://doi.org/10.18394/iid.20391>
- Kardaş, F., & Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36. <http://dx.dio.org/10.23891/efdyyu.2018.60>
- Kayhan R. F., Kalkavan A., & Terzi E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256. <https://doi.org/10.51982/bagimli.893414>
- Kırım, G. (2020). *Spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sivas.
- Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.
- Kula, N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.
- Kwon, Y. E. (2018). A study on emotional labor, resilience and psychological wellbeing of clinical nurses. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 19(2), 339-346. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.2.339>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 451-470.
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.
- Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve sonrası psikolojisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 150-155. <https://doi.org/10.5222/otd.supp2.2012.150>

- Özdemir, N. (2019). The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*, 7(10), 47-57. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i10.4323>
- Özkan, O.A. (2019). *Futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Ankara.
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P., 3rd (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 490-496.
- Roberts, G. A., Arnold, R., Turner, J. E., Colclough, M., & Bilzon, J. (2019). A Longitudinal Examination of Military Masters' Invictus Games Stress Experiences. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1934. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01934>
- Rutter M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2022). Positive psychology: Looking back and looking forward. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 840062. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.840062>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15-36). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-001>
- Sagone, E., & De Caroli, M. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Schaufeli, W., & Bakker, A. (2003). *Utrecht work engagement scale: Preliminary manual*. Utrecht University Occupational Health Psychology Unit.
- Schultze-Lutter, F., Schimmelmann, B. G., & Schmidt, S. J. (2016). Resilience, risk, mental health and well-being: associations and conceptual differences. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(5), 459-466. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0851-4>
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 20(2), 489-502.
- Sırgancı, E., Ilgar, E.A., & Cihan, B.B. (2019). Spora bağlılık ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191.
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglioni, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>

- Solomon, G.B. (2015). Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science*, 5(3), 171-175. <https://doi.org/10.21608/JASS.2015.84520>
- Sönmez, M. B. (2022). Depremın psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *TOTBİD Dergisi*, 21(3), 337-343. <https://doi.org/10.5578/totbid.dergisi.2022.46>
- Şeker, B. D., & Akman, E. (2014). Van depremi sonrası duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler: Polis örnekleme incelemesi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(27), 215-231. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.269510>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Thorpe, H. (2015). Natural disaster arrhythmia and action sports: The case of the Christchurch earthquake. *International Review for the Sociology of Sport*, 50(3), 301-325. <https://doi.org/10.1177/1012690213485951>
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: a historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10. <https://doi.org/10.1097/00004650-200401000-00002>
- Usta, G., Topruş, K., Kanbay, Y., & Çınar-Özbay, S. (2024). Examination of factors associated with earthquake fear and coping strategies used. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1), 746-763. <https://doi.org/10.54688/ayd.1387250>
- Yavuz, Ü., & İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: üniversite öğrencileri profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1117950>
- Yerlikaya, G. (2019). *Bisikletçilerin sporcu bağlılıklarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

