



Spora Bağlılık ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki

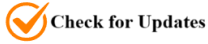
The Relationship Between Sports Commitment and Psychological Resilience

Emirhan KAN¹  Muhammet Talha HAN^{2*} 

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi; emirhankan@atauni.edu.tr; Erzurum/Türkiye

² Karabük Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi; muhammettalhahan@karabuk.edu.tr; Karabük/Türkiye

* Sorumlu Yazar: Dr. Muhammet Talha Han; muhammettalhahan@karabuk.edu.tr



Academic Editor: Akan Bayrakdar

Received: 13.02.2025

Accepted: 24.03.2025

Published: 28.03.2025

Citation: Kan, E., & Han, M. T. (2025). Spora Bağlılık ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 7(1), 91-102.

<https://doi.org/10.56639/jsar.1639502>

Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Özet: Bu çalışma, spora olan bağlılığın psikolojik sağlık ile ilişkisini araştırmaktadır. Çalışmada, Spora Bağlılık ve Psikolojik Sağlık ölçekleri kullanılmış olup, toplamda 398 kişi (113 kadın ve 285 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Ölçeklerin faktör yapıları IBM AMOS 24 ile test edilmiş ve çalışmanın hipotezi IBM SPSS 24 ile incelenmiştir. Veri setinin normal bir dağılım sergilediği göz önüne alınarak, bu veri seti için parametrik testler uygulanmıştır. Süreksiz değişkenler için "Bağımsız Örneklem T-testi" ve sürekli değişkenler için "Pearson Korelasyon" analizleri gerçekleştirilmiş ve elde edilen sonuçlar, p değerleri 0,050 anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etki büyüklükleri "Cohen's d" ile değerlendirilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonuçları, spora olan bağlılığın psikolojik sağlıkla pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir ($r = .151$, $p < .01$). Bu bulgu, spora bağlılık arttıkça psikolojik sağlamlığın da arttığını göstermektedir. Dolayısıyla, spora olan bağlılığın bireylerin psikolojik sağlamlığına olumlu bir şekilde katkıda bulunduğu söylenebilir. Bu sonuç, düzenli egzersizin psikolojik sağlık açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Spora Bağlılık, Psikoloji, Spor Psikolojisi, Psikolojik Sağlık.

Abstract: This study investigates the relationship between commitment to sports and psychological resilience. In the study, Sports Commitment and Psychological Resilience scales were used and a total of 398 people (113 women and 285 men) participated voluntarily. The factor structures of the scales were tested using IBM AMOS 24, and the hypothesis of the study was examined with IBM SPSS 24. Considering that the data set exhibited a normal distribution, parametric tests were applied to this data set. The "Independent Samples T-test" was conducted for discrete variables, and "Pearson Correlation" analyses were performed for continuous variables. The results were evaluated based on p-values at a significance level of .05. The effect sizes of independent variables on dependent variables were assessed using "Cohen's d". The results of the Pearson correlation analysis indicate a positive and statistically significant relationship between commitment to sports and psychological resilience ($r = .151$, $p < .01$). This finding suggests that as commitment to sports increases, psychological resilience also increases. Therefore, it can be said that commitment to sports positively contributes to individuals' psychological resilience. This result emphasizes that regular exercise is important for psychological resilience.

Keywords: Sports, Sports Commitment, Psychology, Sports Psychology, Psychological Resilience.

1.Giriş

Bağlılık kavramı, pozitif psikoloji literatüründe (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000) ve spor psikolojisi alanında da (Gould, 2002) önemli bir yer edinmiştir. Literatürde, bağlılık ve tükenmişlik terimleri birbirinin zıttı olarak kabul edilmektedir (Lonsdale vd., 2007). Bu bağlamda, bağlılık tükenmişliğin olumlu bir karşılığı olarak görülmektedir (Schaufeli ve Bakker, 2004). Bağlılık, üç temel boyutta incelenmektedir. İlk olarak, bireyin kendine olan güveni ve hedeflerine ulaşma konusundaki inancı olan "güven" kavramı vurgulanır. İkinci olarak, bireyin hedeflerine ulaşmak için gösterdiği çaba ve zaman harcamaya yönelik "adanhışlık" önemlidir. Üçüncüsü ise, fiziksel, zihinsel ve duygusal enerjiyi ifade eden "dinçlik" kavramıdır (Lonsdale vd., 2007). Zindelik, yüksek performans sergileme yeteneğini ve zorluklarla mücadele etme kapasitesini ifade ederken, adanhışlık spor branşıyla gurur duymayı ve spor branşına anlam yüklemeyi içerir. İşselleştirme ise, spor branşının özümsemesini ve bu spor branşına tamamen kaptırılma durumunu ifade eder (Guillen ve Marinez Alvarado, 2014).

Spor alanındaki bağlılık çalışmaları, öncelikle kavramın kendi yapısının anlaşılmasına odaklanmaktadır (Hodge vd., 2009). Sporcuların sportif faaliyetlere tutkulu bir şekilde bağlanması, sadık kalması ve ilgili etkinliklerin gerekliliklerini yerine getirmesi gerekliliğini ifade eden spora bağlılık kavramı, spor aktivitelerinin gerçekleştirildiği ortamlarda inanç, çaba, enerji ve zevki içeren sürekli ve tutarlı davranışlar olarak tanımlanabilir (Lonsdale vd., 2007). Spora bağlılık üzerine yapılan araştırmaların, coşku, güven, enerji, adanhışlık gibi boyutlarla tanımlandığı ve kavramsal olarak benzerlik taşıdığı görülmektedir (Álvarez vd., 2009; Hodge vd., 2009; Lonsdale vd., 2007). Sporcu bağlılığı kavramı, güdülenme, temel psikolojik ihtiyaçlar, tükenmişlik, güdül iklim ve optimal performans duygusal durumu gibi farklı kavramlarla ilişkilendirilmiş ve spor ortamına yönelten, spora devamı veya bırakmayı etkileyen ve sportif performansı etkileyen bir dizi faktörle incelenmiştir (Curran vd., 2015; DeFreese ve Smith, 2013; Hodge vd., 2009; Kristensen, 2013; Lonsdale vd., 2009).

Spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki araştırmacılar genellikle iki ana hedefle yola çıkarlar: Birincisi, psikolojik faktörlerin bireyin fiziksel performansını nasıl etkilediğini ve bu etkilerin yönünü anlamak; ikincisi ise spor ve egzersiz aktivitelerinin bireyin psikolojik gelişimine ve ruh sağlığına olan etkilerini değerlendirmektir (Weinberg ve Gould, 2015). Sporda başarı elde etmek için, teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel yeteneklere sahip olmak gereklidir. Sportif müsabakalarda başarıya ulaşmak için, fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik özelliklerin de önemli olduğu belirtilmektedir (Jackson vd., 2001; Sheard, 2012). Performans açısından psikolojik sağlık araştırmaları, psikolojik dayanıklılığın belirlenmesi ve sporcuların bu dayanıklılığı nasıl artıracaklarının belirlenmesi üzerine odaklanmıştır (Galli ve Gonzalez, 2015). Psikolojik sağlık, dinamik bir kavramdır (Rutter, 2012) ve olumsuzluklarla başa çıkma ve bunlara uyum sağlama yeteneğini içeren bir yapı olarak tanımlanmıştır (Luthar ve Cicchetti, 2000).

Psikolojik sağlık, uzun süreli zorluklar veya travmatik deneyimler yaşamış bireylerin zor durumlarla başa çıkma becerilerini ifade eder (Graber vd., 2015). Bu kavram, bireye sosyal çevresinde denge ve uyum sağlama yeteneği sunar (Schwarz, 2018). Robertson ve Cooper'a (2013) göre, sağlığın hem davranışsal hem de psikolojik bileşenleri bulunmaktadır. Psikolojik sağlığın psikolojik bileşenleri, kişilerin zorluklarla karşılaştıklarında zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olurken; davranışsal bileşenleri ise kişilerin işlerine, görevlerine ve hedeflerine odaklanmalarına yardımcı olur. Psikolojik sağlık, hayatın farklı alanlarında ortaya çıkan normatif gelişimsel görevleri sürdürebilme ve tutarlı benlik duygularını koruyabilme yeteneğiyle birlikte, çeşitli olumlu veya olumsuz durumlarda fiziksel, zihinsel ve psikolojik yönlerin uyumlu bir şekilde uyarlanmasını ifade eder (Carr, 2013).

Navrady ve diğerleri (2018), psikolojik sağlığı zihinsel sağlığı koruma veya yeniden kazanma yeteneği olarak tanımlamışlardır. Zihinsel olarak güçlü bireyler genellikle dışa dönük ve sosyaldirler, birçok alanda rekabetçi ve daha düşük kaygı düzeyine sahiptirler (Gucciardi, 2020). Kaygıyı azaltmanın önemli bir yolu, fiziksel aktiviteye katılan bireyin olumlu duygular geliştirerek davranışsal engellerle başa çıkmasıdır (Ryff ve Singer, 2006). Psikolojik sağlık, bireylerin zor durumlarla başa çıkma yetenekleri olarak tanımlanır. Zorlu durumları daha kolay aşan bireyler genellikle daha iyimser, kendilerine güvenen ve olumlu bakış açısına sahip kişilerdir. Ayrıca, psikolojik sağlığı düşük olan bireylerin daha kötümser oldukları ve geleceği karanlık gördükleri belirtilmektedir (Southwich ve Charney, 2023). Sapienza ve Masten (2011), psikolojik sağlığı zihinsel sağlık ve yeterlilik seviyesine ulaşma veya risk faktörleri ve stresli olaylar bağlamında ruh sağlığı sorunlarından kaçınma olarak tanımlar. Ayrıca, psikolojik sağlığın dinamik bir sistem olduğu ve bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitesi olarak tanımlandığı belirtilmektedir. Başka bir tanıma göre, psikolojik sağlık, bireylerin önemli ölçüde stres ve olumsuz durumlara karşılaşmalarına rağmen hala olumlu bir bakış açısına sahip olma kapasitesi olarak tanımlanır. Bu durum, bireyin olumsuz olaylara rağmen normal hayatına devam edebildiğini gösterir (Rutter, 2012).

İlk çalışmalarda, psikolojik sağlık terimi, bireyde doğuştan gelen bir kişilik özelliğini ifade etmek için kullanılıyordu, ancak son yıllarda bu özelliğin geliştirilebilir bir nitelik olduğu kabul edilmektedir (Luthar vd., 2000). Connor ve diğerleri (2003), psikolojik sağlığı zorluklara rağmen büyüme ve gelişme yeteneği olarak tanımlamışlardır. Amerikan Psikiyatri Birliği (2020), bireyin psikolojik sağlığını artırmaya yönelik çeşitli bilgiler sunmuştur; bunlar arasında bir sosyal gruba katılma, bedene önem verme ve farkındalık pratiği yapma gibi örnekler bulunmaktadır. Bu örneklerden yola çıkarak, sportif faaliyetlerin bireylerin psikolojik sağlığını geliştirebileceği düşünülebilir (Posadzki ve Parekh, 2009). Spor psikolojisi literatürü, bağlılık ve psikolojik sağlık gibi kavramların sporcuların performansı ve spor aktivitelerine olan tutkusu üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik geniş bir araştırma alanına sahiptir. Bağlılık, sporcuların hedeflerine olan inançlarını, çaba harcama isteklerini ve enerjilerini ifade ederken; psikolojik sağlık, zorluklarla uyum sağlama ve olumlu bir bakış açısını sürdürme yeteneği olarak tanımlanır. Spor aktivitelerinin, bireylerin psikolojik sağlıklarını artırabileceği ve yaşadıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabileceği gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, çalışmanın hipotezi şu şekildedir;

H1: Spora bağlılık ile psikolojik sağlık arasında anlamlı pozitif yönlü doğrusal ilişki vardır.

2.Yöntem

Araştırma Modeli: Bu çalışmada, en az iki değişken veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedefleyen ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı ve niteliği incelenerek, değişkenlerin birlikte nasıl değiştiği üzerinde odaklanılmıştır (Christensen vd., 2014; Karasar, 2023).

Araştırma Grubu: Araştırmanın evrenini, ergen sporcu öğrenciler oluşturmaktadır. Gönüllü katılım ilkesine dayanan bu çalışmada ölçüt (kriter) örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Ölçüt (kriter) örnekleme, önceden belirlenmiş bir dizi ölçüte uyan tüm durumların incelenmesini içerir. Ölçüt, araştırmacı tarafından belirlenebileceği gibi daha önceden hazırlanmış bir ölçütler listesi de kullanılabilir (Marshall ve Rossman, 2014). Ancak belirlenen ölçütlerin araştırmanın genel amacına uygun olması önemlidir (Creswell ve Clark, 2016). Araştırmaya dahil edilme kriterleri şunlardır:

- Arařtırmaya gönüllü olmak
- Lise öğrencisi olmak
- Sporcu lisansına sahip olmak

Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Bilgi Sistemi verilerine göre, 2,61 milyon okul sporları lisansına sahip birey bulunmaktadır. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından yapılan hesaplamalara göre, $\alpha=0,05$ düzeyinde, $\pm 0,03$, $\pm 0,05$ ve $\pm 0,10$ örnekleme hataları için farklı evren büyüklüklerinden örneklem büyüklüklerini hesaplamışlardır. Bu bağlamda, $\pm 0,05$ örnekleme hatası için 100 milyon

kişilik bir evrende 384 örneklemin evreni temsil edeceği bulunmuştur. Raosoft (Örnekleme Hesaplama Aracı) yazılımı kullanılarak yapılan hesaplamalar sonucunda, %5 hata payı ve %95 güven düzeyinde minimum örneklem büyüklüğünün 385 olduğu belirlenmiştir (Raosoft, 2024). Araştırmanın örneklemini oluşturan 113 kadın ve 285 erkek toplamda 398 birey bulunmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 15.68 ± 1.22 ve spor yaşı ortalaması 4.78 ± 3.10 'dur.

Tablo 1. Örneklem Grubu Dağılımı

		n	%	
Cinsiyet	Kadın	113	28.4	
	Erkek	285	71.6	
Branşlar	Bireysel	142	35.7	
	Takım	256	64.3	
	Toplam	398	100,0	
		n	\bar{x}	Ss.
Yaş		398	15.68	1.22
Spor Yaşı		398	4.78	3.10

Veri Toplama Araçları:

Spora Bağlılık Ölçeği: Cihan ve diğerleri (2019) geliştirdiği bu ölçek, 15 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert ölçeği yapıya sahiptir. Ölçeğin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde, X^2/df oranının üçten küçük olduğu, CFI, GFI, TLI ve IFI değerlerinin ise 0.90-1.00 aralığında olduğu belirlenmiştir. RMSEA değeri ise 0-0.8 arasındadır. Ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı 0,95 olarak hesaplanmıştır. Her bir faktörün ortalama varyansının 0.50'nin üzerinde olduğu bulunmuştur.

Psikolojik Sağlık Ölçeği: Smith'in (2008) geliştirdiği bu ölçek, Doğan (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. 6 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert yapıya sahiptir. Ölçeğin madde faktör yükleri 0.63 ile 0,79 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyon değerleri ise 0.49 ile 0.66 arasındadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.83, Cronbach alfa güvenilirliği ise 0,81 olarak hesaplanmıştır.

Geçerlik ve Güvenirlik: Çalışmada kullanılan ölçeklerin tek faktörlü yapıları, AMOS 24 programıyla gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, ölçeklerin tek faktörlü model yapılarının veri ile uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu göstermektedir. Elde edilen değerler Tablo 2'de sunulmuştur (SB=Spora Bağlılık; PS=Psikolojik Sağlık).

Tablo 2. YEM'de Kullanılan Uyum İyiliği İndeksleri ve Eşik Değerleri

İndeks	İyi Uyum	Kabul Edilebilir	SB	PS
X^2/df	<3	<3(X^2/df)<5	2.98	3.24
GFI	>.95	>.90	.91	.95
CFI	>.95	<.90	.91	.95
RMSEA	<.05	<.08	.07	.07
SRMR	<.05	<.08	.05	.04

X²/df: X²; GFI; CFI; RMSEA; SRMR (Byrne, 2016; Gürbüz, 2021).

Çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeylerini belirlemek için iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Kullanılan Ölçek Güvenirlik Kat Sayıları

	α	Madde Sayısı
Spora Bağlılık	.89	15
Psikolojik Sağlık	.60	6

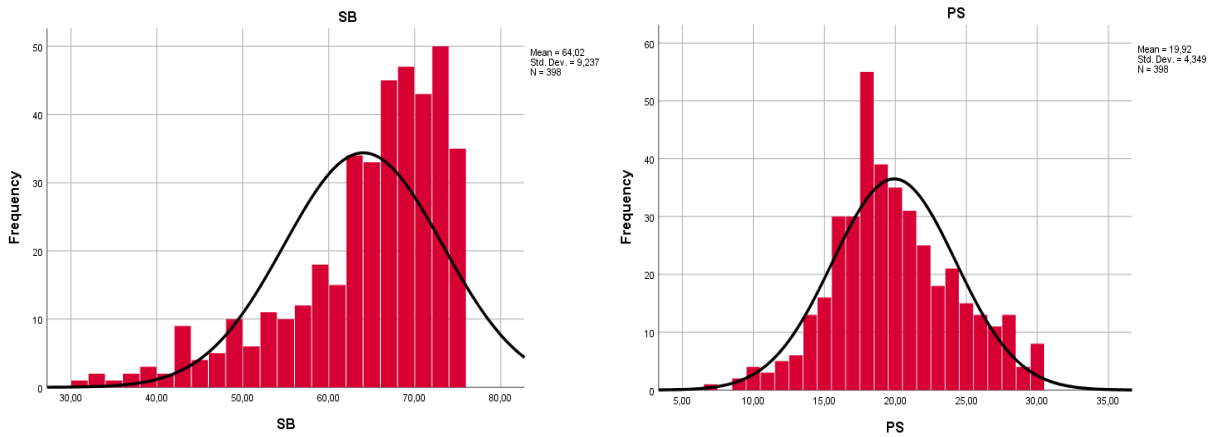
George ve Mallery (2003) tarafından belirtilene göre, Cronbach Alfa için 0,50'den küçük değerler kabul edilemez niteliktedir; 0,50 ile 0,60 arasındaki değerler güvenilirliği zayıf olarak değerlendirilirken, 0,60 ile 0,70 arasındaki değerler kabul edilebilir güvenilirlik düzeyini temsil eder. 0,70 ile 0,90 arası değerler ise iyi güvenilirlik olarak kabul edilirken, 0,90'dan büyük değerler mükemmel güvenilirlik seviyesini ifade eder. Tablo 3'te sunulan değerlere bakıldığında, çalışmanın güvenilirliğinin iyi olduğu sonucuna varılmaktadır.

Verilerin Analizi: Araştırmada, ölçme araçlarının faktör yapısını test etmek amacıyla AMOS 24 programı kullanılmıştır. Faktör yapısının doğrulanmasının ardından, araştırmanın hipotezlerini test etmek için SPSS 24 programı kullanılmıştır.

Tablo 4. Tanımlayıcı Analizler

	\bar{x}	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Spora Bağlılık	64.91	9.23	.191	-1.239
Psikolojik Sağlık	19.91	4.35	-.082	1.152

Veri analizi öncesinde, IBM SPSS 24 kullanılarak uç değerler ve eksik veriler incelenmiştir. Daha sonra, verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleri doğrultusunda değerlendirilmiştir.

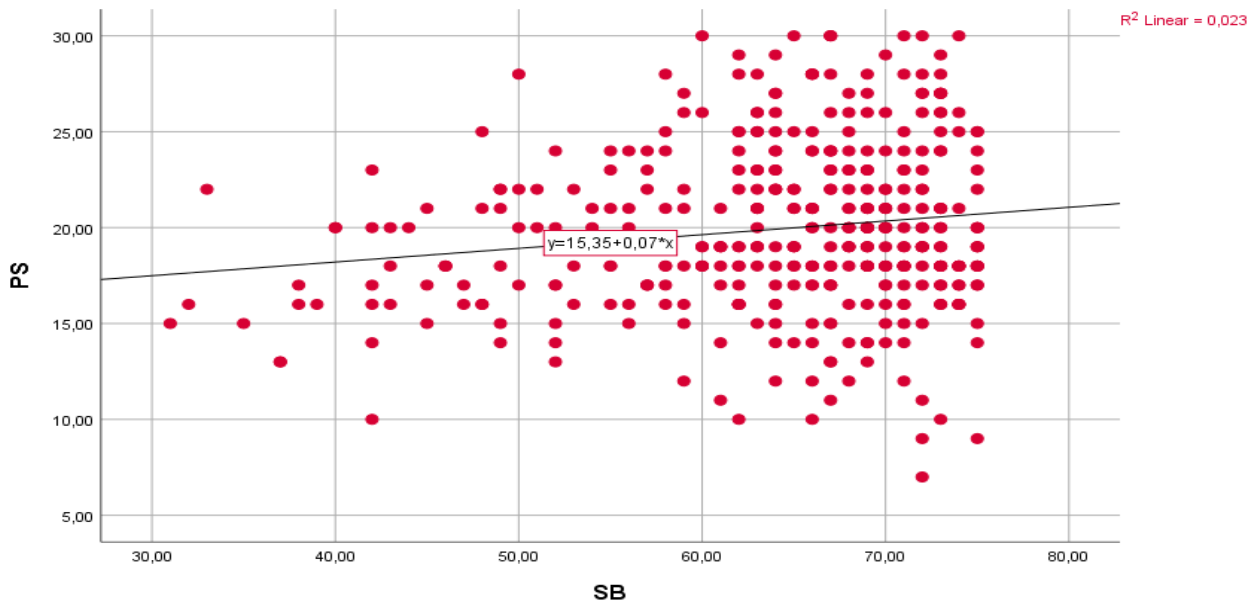


Şekil 1. Frekans Dağılımı

Normal dağılım gösteren bu veri setin bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ayrıca süreksiz değişkenler ile spora bağlılık ve psikolojik sağlık arasındaki farklılığı belirlemek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etki büyüklükleri “Cohen’s d” ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık, bir sonucun veri içindeki rastgele değişimlerin nedeni olup olmadığını belirtir. Ancak, istatistiksel olarak anlamlı olan her sonuç, büyük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermez. Hatta, günlük yaşamda fark edilemeyen bir olguyu bile tanımlayabilir. İstatistiksel anlamlılık, temel olarak örneklem büyüklüğüne, verilerin kalitesine ve kullanılan istatistiksel prosedürlerin gücüne bağlıdır. Özellikle epidemiyolojik çalışmalarda veya büyük ölçekli değerlendirmelerde görüldüğü gibi, büyük veri setleri mevcut olduğunda, çok küçük etkiler bile istatistiksel anlamlılığa ulaşabilir. Etkilerin anlamlı bir büyüklüğe sahip olması durumunda, bir olgunun gücünü tanımlamak için etki büyüklükleri kullanılır. En yaygın olarak kullanılan etki büyüklüğü ölçütü kesinlikle Cohen’in d’sidir (Cohen, 1988).

Araştırmanın Etiği: Bu çalışma gerekçesi, amacı, yaklaşımı ve yöntemi açısından incelenmiş, kapsam ve uygulama açısından etik ilkelere ve insan haklarına uygun olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın etik kurallara uygunluğu (E. 403925), Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu tarafından oy birliği ile kabul edilmiştir.

3.Bulgular



Şekil 2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon

Spora Bağlılık ile Psikolojik Sağlık arasındaki korelasyonunun bir gösterimi olan Şekil 2 incelendiğinde artan spora bağlılığın pozitif yönlü doğrusal olarak psikolojik sağlamlılığı artırdığı görülmektedir.

Tablo 5. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	Spora Bağlılık	Psikolojik Sağlamlık
Spora Bağlılık	1	
Psikolojik Sağlamlık	.151**	1

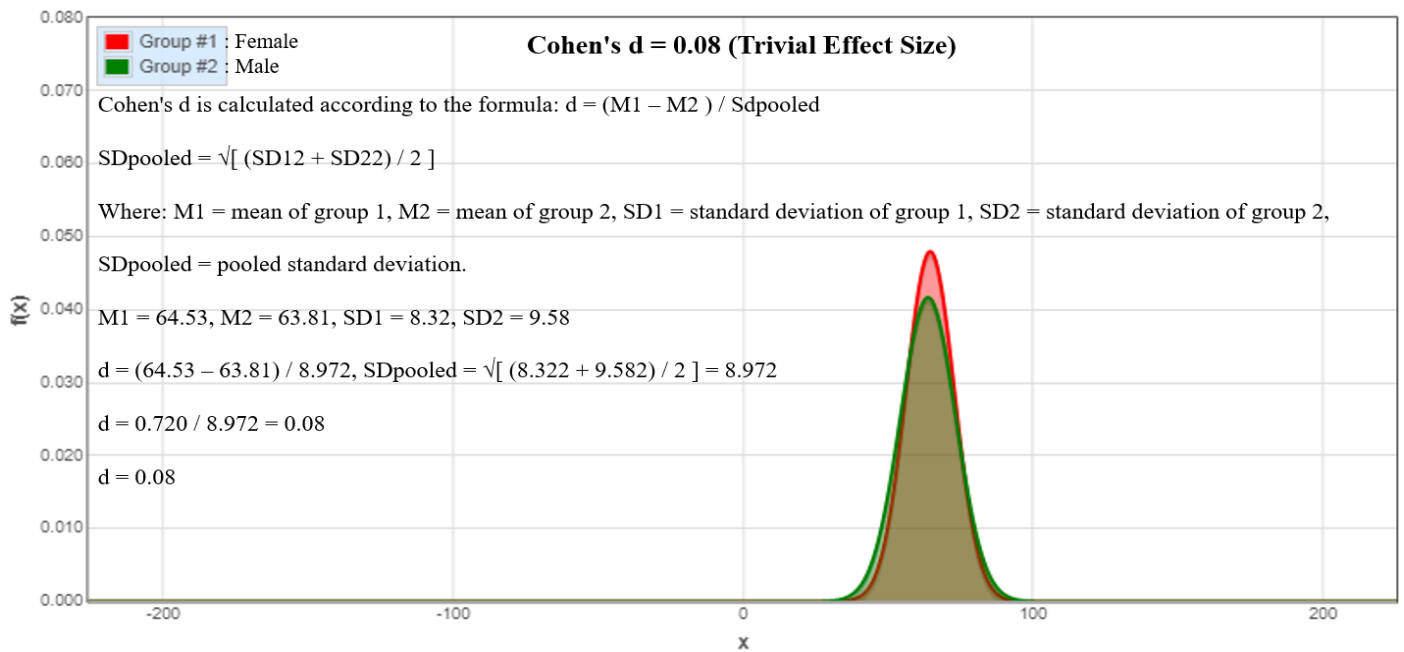
* $p < .05$, ** $p < .01$ (SB=Spora Bağlılık; PS=Psikolojik Sağlamlık)

Spora Bağlılık ile Psikolojik Sağlamlık değişkenleri arasında istatistiksel olarak sunulduğu **tablo 5**'de değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Spora bağlılık ile Psikolojik sağlamlık arasında ($r = .151$, $p < .01$) pozitif yönlü doğrusal ilişkiler olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Cinsiyetler Arası Farklılık

	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss.	T-Test		Cohen's d
					t	p	
Spora Bağlılık	Kadın	113	64.53	8.32	.698	.486	0.08
	Erkek	285	63.81	9.58			
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	113	20.17	3.96	.743	.458	0.09
	Erkek	285	19.81	4.49			

Spora Bağlılık ile Psikolojik Sağlamlık ve cinsiyetler arası farklılığa ilişkin t-testinin sunulduğu **Tablo 6**'da cinsiyetler arasında $p > .050$ düzeyinde anlamlı farklılıklar olmadığı ve spora bağlılık ile psikolojik sağlamlık puan ortalamalarında kadın katılımcıların daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

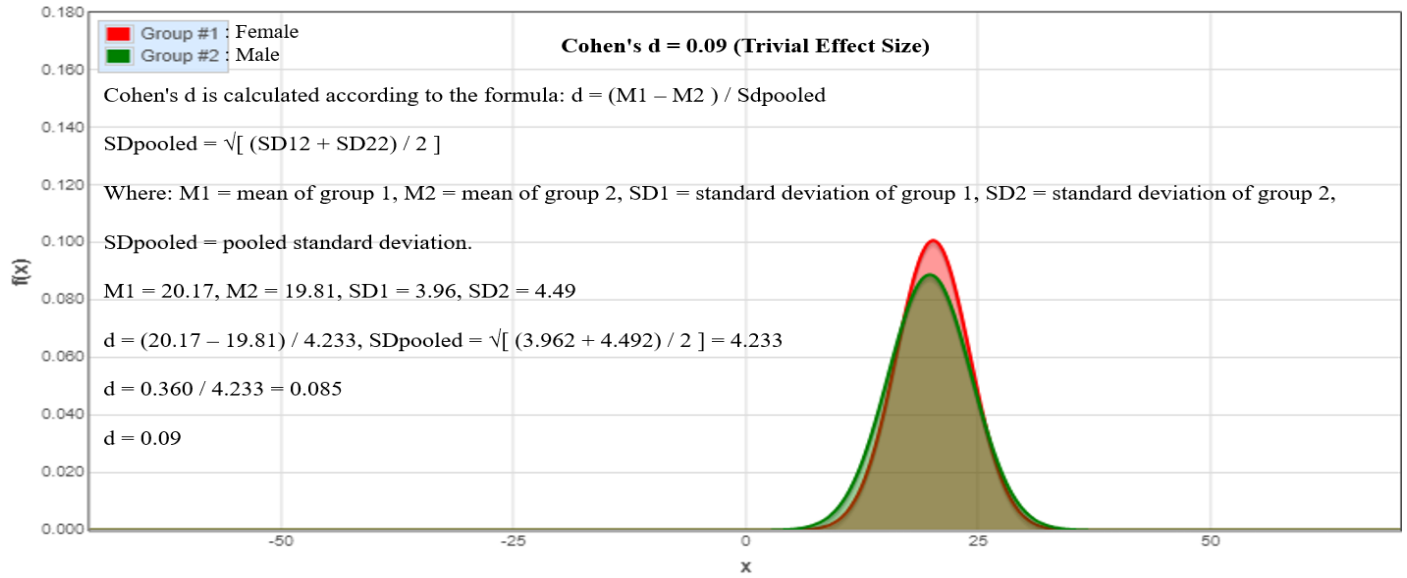


Cohen's d: $d < 0.2$ = weak; $d = 0.5$ = medium; $d > 0.8$ = strong (Cohen, 1988).

Şekil 3. Cinsiyetin, Spora Bağlılık üzerindeki etkisi (Cohen's d)**Tablo 7.** Branşlar Arası Farklılık

	Spor Türü	n	\bar{x}	Ss.	T-Test		Cohen's d
					t	p	
Spora Bağlılık	Bireysel	142	63.78	9.61	-.368	.713	0.04
	Takım	256	64.14	9.03			
Psikolojik Sağlamlık	Bireysel	142	20.23	4.66	1.069	.302	0.11
	Takım	256	19.74	4.16			

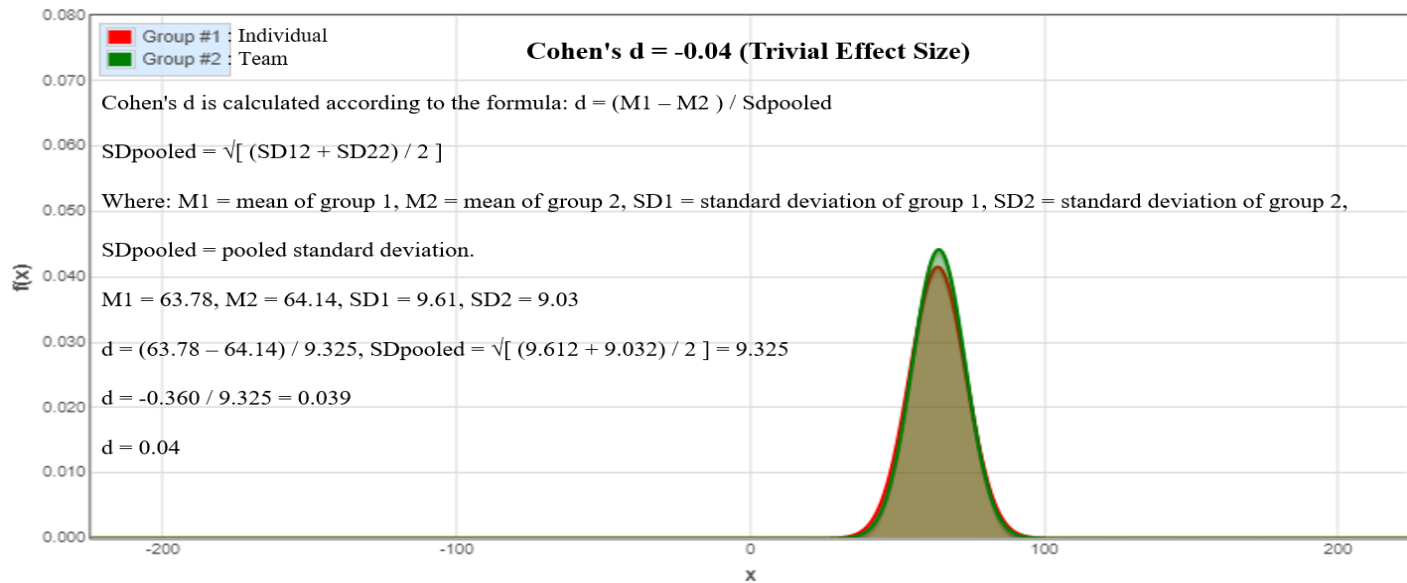
Spora Bağlılık ile Psikolojik Sağlamlık ve branşlar arası farklılığa ilişkin t-testinin sunulduğu **Tablo 7**'de branşlar arasında $p > .050$ düzeyinde anlamlı farklılıklar olmadığı ve spora bağlılık puan ortalamasında takım sporcularının, psikolojik sağlamlık puan ortalamasında bireysel sporcuların daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.



Cohen's d: $d < 0.2$ = weak; $d = 0.5$ = medium; $d > 0.8$ = strong (Cohen, 1988).

Şekil 4. Cinsiyetin, Psikolojik Sağlık üzerindeki etkisi (Cohen's d)

Cinsiyetin, Spora Bağlılık ve Psikolojik Sağlık üzerindeki etkileri, Cohen's d değerleriyle incelendiğinde (sırasıyla, $d = 0.08$; $d = 0.09$) etki değerinin çok zayıf olduğu görülmektedir (Şekil 3; Şekil 4).



Cohen's d: $d < 0.2$ = weak; $d = 0.5$ = medium; $d > 0.8$ = strong (Cohen, 1988).

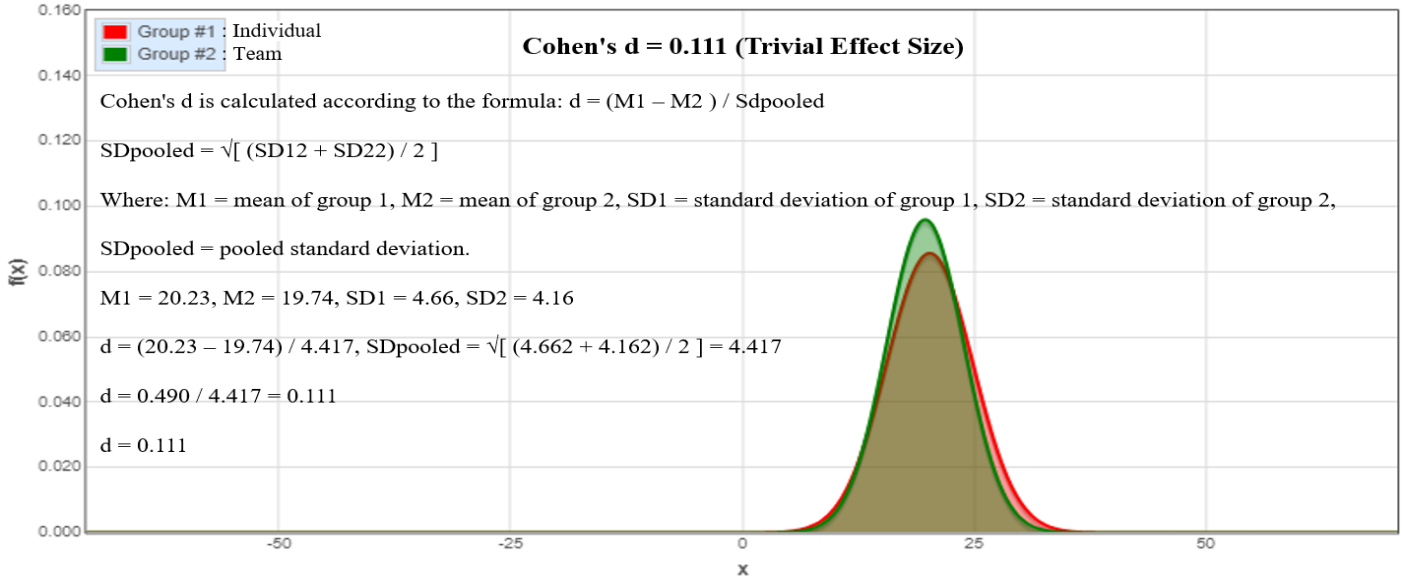
Şekil 5. Spor Türünün, Psikolojik Sağlık üzerindeki etkisi (Cohen's d)

Tablo 8. Yaş Değişkeni ile Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

	Yaş	Spora Bağlılık	Psikolojik Sağlık
Yaş	1		
Spora Bağlılık	-.196**	1	
Psikolojik Sağlık	.083	.151**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

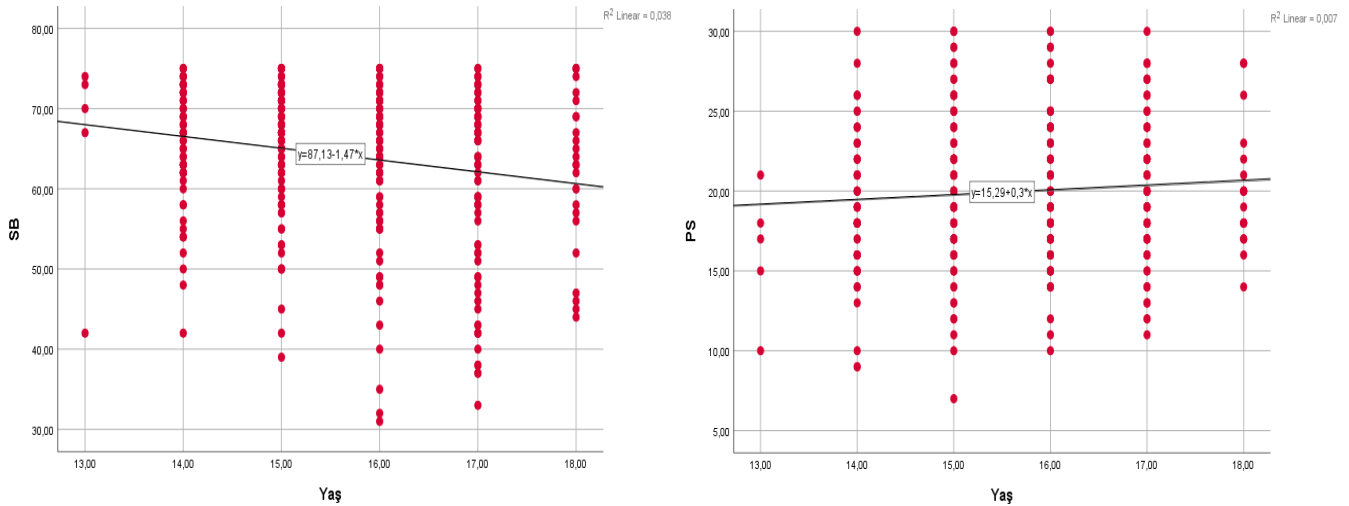
Yaş değişkeni ile Spora Bağlılık ve Psikolojik Sağlık arasında istatistiksel olarak sunulduğu tablo 8'de yaş ile spora bağlılık arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Yaş ile Spora bağlılık arasında ($r = -.196$, $p < .01$) negatif yönlü doğrusal ilişkiler olduğu görülmektedir. Yaş ile psikolojik sağlık arasında ($r = 0.083$, $p > .05$) pozitif yönlü anlamsız ilişkiler olduğu görülmektedir.



Cohen's d: $d < 0.2$ = weak; $d = 0.5$ = medium; $d > 0.8$ = strong (Cohen, 1988).

Şekil 6. Spor Türünün, Psikolojik Sağlamlık üzerindeki etkisi (Cohen's d)

Spor Türünün, Spora Bağlılık ve Psikolojik Sağlamlık üzerindeki etkileri, Cohen's d değerleriyle incelendiğinde (sırasıyla, $d = 0.04$; $d = 0.11$) etki değerinin çok zayıf olduğu görülmektedir (Şekil 5; Şekil 6).



Şekil 7. Yaş Değişkeni ile Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

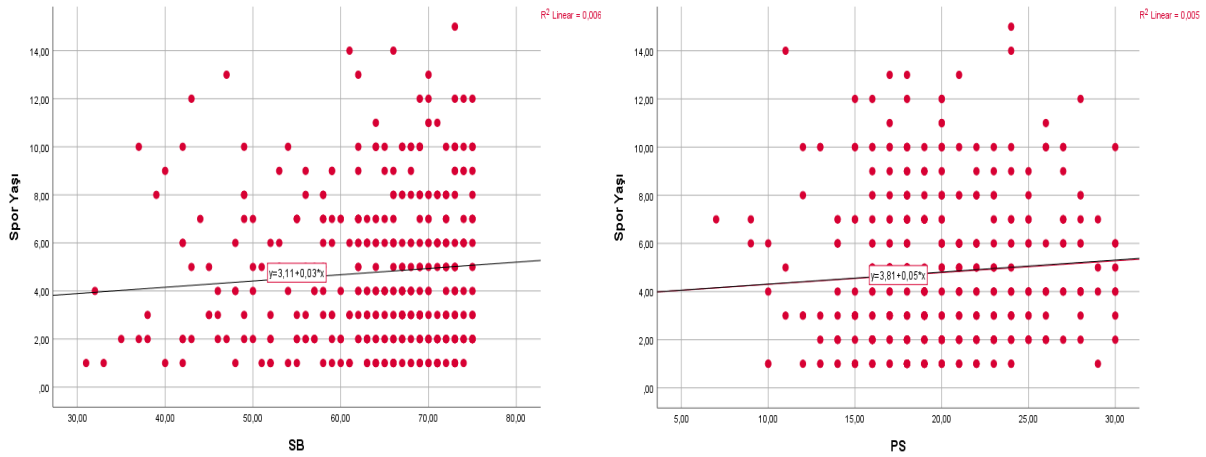
Yaş değişkeni ile Spora Bağlılık ve Psikolojik Sağlamlık arasındaki korelasyonun bir gösterimi olan Şekil 7 incelendiğinde artan yaşın spora bağlılığı negatif yönlü doğrusal olarak azalttığı görülmektedir. Yaş ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin pozitif olmasına karşın anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 9. Spor Yaşı Değişkeni ile Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

	Spor Yaşı	Spore Bağlılık	Psikolojik Sağlamlık
Spor Yaşı	1		
Spore Bağlılık	.125	1	
Psikolojik Sağlamlık	.178	.151**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Spor yaşı değişkeni ile Spora Bağlılık ve Psikolojik Sağlamlık arasında istatistiksel olarak sunulduğu tablo 9'da yaş ile değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olmadığı tespit edilmiştir. Spor yaşı ile Spora bağlılık arasında ($r = 125$, $p > .05$), Spor yaşı ile Psikolojik Sağlamlık arasında ($r = 178$, $p > .05$), pozitif yönlü anlamsız ilişkiler olduğu görülmektedir.



Şekil 8. Spor Yaşı Değişkeni ile Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Spor Yaşı değişkeni ile Spora Bağlılık ve Psikolojik Sağlık arasındaki korelasyonun bir göstergisi olan Şekil 8 incelendiğinde artan spor yaşının spora bağlılığı ve psikolojik sağlamlığı artırdığı fakat bu bu ilişkilerin anlamlı olmadığı görülmektedir.

4. Tartışma

Bu çalışma, spora bağlılık ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin cinsiyet ve spor branşı gibi faktörlerle nasıl değişebileceğini incelemiştir. Spora Bağlılık ile Psikolojik Sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani, spora olan bağlılık arttıkça psikolojik sağlamlık da artmaktadır. Elde edilen bu sonuç çalışmanın hipotezinin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 10. Araştırmanın Hipotez Testi Sonuçları

Hipotez	Sonuç
H_1 : Spora bağlılık ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü doğrusal ilişkiler vardır.	Kabul Edildi ✓

Çalışmamızda, spora bağlılığın artmasının psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Spor, maksimum performansı elde etmek ve sürdürmek için sporcuların bir dizi zorluğa karşı mücadele etmek zorunda kaldığı bir alan olarak öne çıkar. Bu nedenle, spor alanında psikolojik sağlamlık kavramı oldukça önemlidir (Sarkar ve Fletcher, 2014). Spor, bireylerin zorlu çalışma koşullarına nasıl uyum sağladıklarını ve bu koşullarda nasıl performans gösterdiklerini araştırmak için doğal bir laboratuvar gibi işlev görebilir. Elit ve profesyonel spor, sporcuların yaşadığı zorluklara dayanma ve en iyi performanslarını sergileme yeteneğiyle tanımlanır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Araştırmalar, spor ve fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik etkili bir araç olduğunu ve psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Gilligan, 1999; Martinek ve Hellison, 1997; McAuley vd., 2000). Sporcuların psikolojik dayanıklılığıyla ilgili olarak, Sarkar ve Fletcher (2014) "Sporcularda Psikolojik Dayanıklılık: Stresörlerin ve Koruyucu Faktörlerin Araştırılması" adlı çalışmalarında, psikolojik sağlamlığı yüksek olan sporcuların stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirdiklerini ve zorlukları aşmak için zihinsel özelliklerini daha etkin kullandıklarını belirtmişlerdir. Fiziksel sağlığın, bireyin stresli durumlara başa çıkabilme yeteneğini etkileyen önemli bir faktör olduğu ve sağlıksızlığın bir risk faktörü olduğu da vurgulanmıştır (Coleman ve Hagell, 2007). Psikolojik sağlamlık, sporcuların zorluklara başa çıkma yeteneklerini teşvik eden olaylar aracılığıyla zaman içinde geliştirdikleri bir süreç olarak tanımlanabilir. Sporcular, zor durumlarla karşılaşarak kişisel niteliklerini geliştirme fırsatı bulurlar (Galli ve Gonzales, 2015). Diğer bir bakış açısından, Fasey ve diğerleri (2021) sporcuların başarılı olmaları için çeviklik performanslarını geliştirmeleri gerektiğini belirtmektedir. Sporcuların çevikliklerini artırabilmeleri ve sürdürebilmeleri için dayanıklı bir psikolojiye sahip olmaları ve bu psikolojik sağlamlığı geliştirmeleri gerekmektedir.

Kişinin psikolojik sağlamlığını geliştirmek için temel unsurlardan biri, öz-düzenleme ve öz-kontrol becerisidir. Masten ve Coastworth'un (1998) belirttiği gibi, bireyin dikkatini toplayabilmesi ve duygularını, davranışlarını kontrol edebilmesi önemlidir. Araştırmalar, düzenli fiziksel egzersizin öz-düzenleme becerilerini artırdığını göstermektedir. Oaten ve Cheng'in (2006) çalışmasında, katılımcılara iki ay boyunca düzenli fiziksel egzersiz programı uygulanmış ve programın sonunda katılımcıların öz-düzenleme kapasitelerinin geliştiği rapor edilmiştir. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir faktör de bireyin anlamlı ilişkiler kurması ve sosyal açıdan tatmin edici olmasıdır. Masten ve Coastworth'un (1998) belirttiği gibi, olumlu kişilerarası ilişkiler, bireyin stresli yaşam olaylarına daha iyi uyum sağlamasına yardımcı olabilir. Spor aktiviteleri, bireylerin prososyal gruplara katılarak kişilerarası ilişki becerilerini geliştirmeleri ve sosyal açıdan kabul edilebilir bir şekilde enerji harcamaları için önemli bir fırsat sunar (Alvord ve Grados, 2005). Bailey'in (2006) yaptığı meta-analiz çalışması, beden eğitimi ve sporun öğrencilerin sosyal becerileri ve prososyal tutumlarının gelişimine olumlu katkı sağladığını göstermektedir.

Spor, sadece fiziksel yeteneklerin değil, aynı zamanda zihinsel gücün de sınırlarını zorladığı bir arenadır. Sporcular, maksimum

performansı elde etmek ve sürdürmek için çeşitli zorluklarla karşı karşıya gelirler. Bu zorluklar, sadece rakiplerle olan mücadelelerden değil, aynı zamanda kendi sınırlarıyla da mücadele etmekten kaynaklanır. Psikolojik sağlık, sporcuların bu zorluklarla başa çıkma yeteneklerini belirleyen kritik bir faktördür. [Sarkar ve Fletcher'in \(2014\)](#) belirttiği gibi, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip sporcular, stresle başa çıkma becerilerini geliştirirler ve zorlukları aşmak için zihinsel yeteneklerini daha etkin bir şekilde kullanırlar. Bu, sporcuların sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda zihinsel olarak da güçlü olmalarının önemini vurgular. [Galli ve Gonzales'in \(2015\)](#) ifade ettiği gibi, sporcular zor durumlarla karşılaşarak kişisel niteliklerini geliştirme fırsatı bulurlar. Bu da psikolojik sağlamlığın, zamanla gelişen bir süreç olduğunu ve sporcuların kendilerini sürekli olarak iyileştirdikleri bir yol olduğunu gösterir.

Cinsiyetler arasında spora bağlılık ve psikolojik sağlık konularında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, kadın katılımcıların ortalama puanları biraz daha yüksek görünmektedir. [Babic ve diğerleri \(2015\)](#) yaptığı çalışmada da cinsiyetlere göre spor bağlılığı arasında alt boyutlarda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş, ancak ortalama puanlara bakıldığında kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, [Fawyer ve diğerleri \(2020\)](#) yaptığı çalışma, cinsiyet faktörünün spor bağlılığında anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermiştir. [Weiss ve Weiss \(2006\)](#) ile [Wilson ve diğerlerinin \(2004\)](#) çalışmalarında da cinsiyetler arasında spor bağlılığı puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. [Kumar ve diğerleri \(2016\)](#) araştırması, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. [Hosseini ve Besharat'ın \(2010\)](#) çalışmasında ise erkek ve kadın sporcular arasında psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [Saka ve Ceylan'ın \(2018\)](#) araştırması ise kadın ergenlerin psikolojik dayanıklılık puanlarının erkek ergenlere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. [Connor ve Davidson'ın \(2003\)](#) yaptığı çalışma, cinsiyetler arasında belirgin bir fark bulunmamıştır. [Çutuk ve diğerleri \(2017\)](#) çalışması ise kadın judocuların erkek judoculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu belirlemiştir.

Cinsiyetler arasında spor bağlılığı ve psikolojik sağlık konularında yapılan araştırmalar, kadın ve erkek sporcular arasında belirgin bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, sporun cinsiyete göre farklı şekillerde algılanmadığını ve sporcuların bağlılık düzeyleri ile psikolojik sağlık seviyelerinin cinsiyetlerine bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Yani, kadınlar ve erkekler benzer şekillerde spor yapma ve bu sporlara bağlılık gösterme eğilimindedir. Bu bulgular, sporun cinsiyet ayrımı yapmaksızın herkes için eşit derecede faydalı olduğunu ve sporun psikolojik sağlamlığı artırmada cinsiyetler arasında fark yaratmadığını göstermektedir.

Branşlar arasında spor bağlılığı ve psikolojik sağlık puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, takım sporuyla uğraşan sporcuların spor bağlılığı puan ortalamaları ile bireysel spor yapanların psikolojik sağlık puan ortalamaları biraz daha yüksek görünmektedir. [Ghaderi ve Ghaderi \(2012\)](#) tarafından yapılan bir araştırmada hem bireysel sporların hem de takım sporlarının psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca, psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan bir kavram analizi çalışmasında, sosyal desteğin psikolojik sağlık açısından önemli bir rol oynadığı ve takım üyeleriyle kurulan iletişimin bireylerin sağlık ve psikolojik yönden daha dirençli hissetmelerine yardımcı olabileceği belirtilmiştir ([Earvolino Ramirez, 2007](#)). Bu bulgular hem bireysel sporcuların hem de takım sporcularının psikolojik sağlamlığını destekleyen faktörlerin varlığını göstermektedir.

Bu durumun sebepleri üzerine düşünüldüğünde, takım sporlarının birlikte çalışma, dayanışma ve iletişim gerektirmesi dikkate alınabilir. Takım sporları, sporcular arasında güçlü bir sosyal destek ağı oluşturabilir ve sporcular arasında güçlü bir bağlılık duygusu gelişmesine katkıda bulunabilir. Bu sosyal destek ve takım ruhu, sporcuların psikolojik sağlamlıklarını artırabilir ve onları zorluklarla başa çıkma konusunda daha dirençli hale getirebilir. Bununla birlikte, bireysel sporcular da kendi iç disiplinleri ve motivasyonlarıyla önemli bir psikolojik sağlık düzeyine sahip olabilirler. Ancak, takım sporlarındaki sosyal destek ve birlikte çalışma dinamiği, takım sporcularının bu konuda biraz daha avantajlı olmalarını sağlayabilir.

Yaş ile spora bağlılık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur, yani yaş arttıkça spora bağlılık azalmaktadır. Ancak, yaş ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. [Johnson \(2017\)](#) tarafından yapılan araştırmada, sporcuların yaşları ile spora olan bağlılıkları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Yaş ile spora bağlılık arasındaki negatif ilişkiyi anlamak için birkaç faktör göz önünde bulundurulabilir. İlk olarak, yaş ilerledikçe fiziksel aktivite yapmaya olan zaman ve enerji azalabilir. İş, aile sorumlulukları veya diğer yaşam faktörleri nedeniyle spor yapmaya harcanabilecek zaman azalabilir. Bu durum, yaşla birlikte spora olan bağlılığın azalmasına neden olabilir. Ancak, yaş ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması ilginç bir bulgu olarak karşımıza çıkıyor. Bu durum, yaşın psikolojik sağlamlığı doğrudan etkilemediğini veya diğer faktörlerin psikolojik sağlık üzerinde daha belirleyici olduğunu gösterebilir. Bu faktörler arasında bireyin kişilik yapısı, yaşam deneyimleri ve sosyal destek gibi unsurlar yer alabilir.

Spor yaşının, spora bağlılık ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Yani, spor yaşının artmasıyla spora bağlılık ve psikolojik sağlık arasında belirgin bir ilişki bulunmamaktadır. [Grgurinović ve Sindik \(2015\)](#) ile [Solomon \(2015\)](#) tarafından yapılan araştırmalar, spor deneyimi (spor yaşının) ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olmadığını belirlemiştir.

Spor yaşının spora bağlılık ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmaması, birkaç olası nedene dayanabilir. Öncelikle, sporda deneyim kazanmak için geçen zamanın tek başına bağlılık veya psikolojik sağlık düzeyini belirleyici bir faktör olmayabileceği düşünülebilir. Spor deneyimi kazanmak için geçen süre, kişinin spora olan tutkusunu veya motivasyonunu etkileyebilir. Ayrıca, psikolojik sağlık genellikle bireyin kişilik yapısı, yaşam deneyimleri ve sosyal destek

gibi daha karmaşık faktörlere bağlı olarak şekillenir. Dolayısıyla, sadece spor deneyimi ile psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir ilişki bulunmaması şaşırtıcı olmayabilir.

Sonuçlar ve Öneriler

Sonuç olarak, bu çalışma sporun, bireylerin psikolojik sağlamlığını artırmada önemli bir araç olduğunu ve spora bağlılık ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu vurgulamaktadır. Bu bulgular, sporun herkes için eşit derecede faydalı olduğunu ve spora bağlılık ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet veya spor branşı gibi faktörlere bağlı olarak değişmediğini göstermektedir.

Bu çalışmanın bulguları ve literatürdeki bilgiler ışığında şu öneriler sunulabilir:

- Spor Psikolojisi Eğitimi: Sporculara, stresle başa çıkma, motivasyonu artırma, odaklanma becerileri gibi psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik tekniklerin öğretildiği spor psikolojisi eğitim programları düzenlenebilir. Bu eğitimler, sporcuların zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına ve performanslarını geliştirmesine yardımcı olabilir.
- Sosyal Destek Ağı Oluşturma: Sporcular arasında güçlü bir sosyal destek ağı oluşturulabilir. Takım sporları için özellikle önemli olan bu destek ağı, sporcuların birbirlerine destek olmalarını, motivasyonlarını artırmalarını ve zor zamanlarda birbirlerine yardımcı olmalarını sağlayabilir.
- Bireysel Gelişim Programları: Sporcuların kişisel gelişimlerini desteklemek amacıyla bireysel gelişim programları oluşturulabilir. Bu programlar, sporcuların kendilerini tanımalarını, güçlü yönlerini geliştirmelerini ve zayıf yönlerini güçlendirmelerini sağlayabilir.
- Spor Psikoloğu Danışmanlığı: Spor psikoloğu gibi uzmanların sporculara danışmanlık hizmetleri sunması, sporcuların psikolojik sağlamlıklarını artırmalarına yardımcı olabilir. Spor psikoloğu, sporcuların stresle başa çıkma stratejileri geliştirmelerine, motivasyonlarını artırmalarına ve performanslarını optimize etmelerine destek olabilir.
- Spor Kültürünün Teşviki: Sporun, genç yaşlardan itibaren teşvik edilmesi ve desteklenmesi önemlidir. Okullarda ve toplumda spor kültürünün geliştirilmesi, bireylerin düzenli fiziksel aktivite yapmalarını teşvik edebilir ve psikolojik sağlamlıklarını artırabilir.
- Yaşam Boyu Spor: Sporun sadece gençlik dönemlerinde değil, yaşamın her evresinde önemli olduğu vurgulanmalıdır. Yaşam boyu spor yapmanın sağlık ve psikolojik sağlamlık üzerindeki faydaları, topluma ve sporculara aktarılmalıdır.

Bu öneriler, sporcuların psikolojik sağlamlıklarını artırmaya ve spor bağlılıklarını güçlendirmeye yönelik çeşitli stratejiler sunmaktadır. Bu stratejilerin uygulanması, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha sağlıklı ve başarılı olmalarını sağlayabilir.

Yazar Katkıları: Bu çalışmanın kavramsallaştırması E.K. ve M.T.H. tarafından, metodoloji, doğrulama ve analiz E.K. ve M.T.H. tarafından, araştırma ve kaynaklar E.K. ve M.T.H. tarafından, yazım-oriijinal taslak hazırlama, yazım-inceleme ve düzenleme E.K. ve M.T.H. tarafından yapılmıştır. Yazarlar yayınlanan makalenin bu versiyonunu okumuş ve kabul etmiştir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Veri Kullanılabilirliği Beyanı: Veriler kamuya açıktır.

Teşekkür: Çalışmamıza yer alan tüm katılımcılara içtenlikle teşekkür ederiz.

Kaynaklar

- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish journal of psychology*, 12(1), 138-148. <https://doi.org/10.1017/S1138741600001554>
- Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional psychology: research and practice*, 36(3), 238. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.238>
- APA. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal elkitabı*. E. Köroğlu (Çev. Ed.), Hekimler Yayın Birliği.
- Babic, V., Sarac, J., Missoni, S., & Sındık, J. (2015). Athletic engagement and athletic identity in top Croatian sprint runners. *Coll, Antropol*, 39(3), 521-528. [Erişim](#)
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS*. Routledge.
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Christensen, L. B., Johnson, B., & Turner, L. A. (2014). *Research methods, design, and analysis*. Global Edition.
- Cihan, B. B., Ilgar, E. A., Sirgancı, G. (2019). Spora Bağlılık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191. [Erişim](#)

- Cohen, J. (1998). *The analysis of variance. In Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Coleman, J., & Hageell, A. (2007). *Adolescence, risk and resilience: Against the odds*. John Wiley & Sons.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, 18*(2), 76- 82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., & Lee, L. C. (2003). Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of Traumatic Stress, 16*, 487-494. <https://doi.org/10.1023/A:1025762512279>
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2016). *Designing And Conducting Mixed Methods Research*. Sage.
- Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2015). Relationships between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport. *Journal of sport and exercise psychology, 37*(2), 193-198. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0203>
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z., & Bezci, Ş. (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11*(1), 109- 117. [Erişim](#)
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Areas of worklife and the athlete burnout-engagement relationship. *Journal of Applied Sport Psychology, 25*(2), 180-196. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.705414>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 93-102. [Erişim](#)
- Earvolino Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum, 42*(2), 73–82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Fasey, K. J., Sarkar, M., Wagstaff, C. R., & Johnston, J. (2021). Defining and characterizing organizational resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 52*, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101834>
- Fawyer, B., Cowan, R., Decouto, B., Lohse, K., Podlog, L., & Williams, A. (2020). Psychological Characteristics, Sport Engagement, And Performance In Alpine Skiers. *Psychology Of Sport And Exercise, 47*, 101616. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101616>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise, 13*(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(3), 243-257. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simpleguide and reference. 11.0 update*. Allyn & Bacon.
- Ghaderi, D., & Ghaderi, M. (2012). Survey the relationship between big five factor, happiness and sport achievement in Iranian athletes. *Annals of Biological Research, 3*(1), 308-312. [Erişim](#)
- Gilligan. (1999). Enhancing the resilience of children and young people in public care by mentoring their talents and interests. *Child & Family Social Work, 4*(3), 187-196. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2206.1999.00121.x>
- Gould, D. (2002). Sport psychology in the new millennium: The psychology of athletic excellence and beyond. *Journal of applied sport psychology, 14*(3), 137-139. <https://doi.org/10.1080/10413200290103455>
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience*. London: Overseas Development Institute.
- 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/Fizicka kultura, 69*(2), 77-87. [Erişim](#)
- Gucciardi, D. F. (2020). Mental toughness: taking stock and considering new horizons. *Handbook of sport psychology, 101-120*. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch6>
- Guillen, 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>
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist, 23*(2), 186-202. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.186>
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 633-638. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of applied sport psychology, 13*(2), 129-153. <https://doi.org/10.1080/104132001753149865>
- Johnson, W. H. (2017). *Sport Specialization Status and Athlete Burnout, Engagement, and Motivation* [Master's thesis]. East Carolina University. [Erişim](#)
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel yayın dağıtım.
- Kristensen, J. Å. (2013). *Motivation and athlete engagement: A cross-sectional study in youth ice hockey players* [Master's thesis]. Norwegian School of Sport Sciences. [Erişim](#)
- Kumar, S., Singh, N. S., & Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research, 2*(6), 268-270. [Erişim](#)
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology, 38*(4), 471–492. [Erişim](#)
- 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. [Erişim](#)

- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27(8), 785-795. <https://doi.org/10.1080/02640410902929366>
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2014). *Designing qualitative research*. Sage publications.
- Martinek, T. J., & Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49. <https://doi.org/10.1080/00336297.1997.10484222>
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive medicine*, 31(5), 608-617. <https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0740>
- Navrady, L. B., Zeng, Y., Clarke, T. K., Adams, M. J., Howard, D. M., Deary, I. J., & McIntosh, A. M. (2018). Genetic and environmental contributions to psychological resilience and coping. *Wellcome open research*, 3, 12. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.13854.1>
- Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. *British journal of health psychology*, 11(4), 717-733. <https://doi.org/10.1348/135910706X96481>
- Posadzki, P., & Parekh, S. (2009). Yoga and physiotherapy: a speculative review and conceptual synthesis. *Chinese journal of integrative medicine*, 15, 66-72. <http://doi.org/10.1007/s11655-009-0066-0>
- Raosoft. (2024). *Sample size calculator*. Erişim
- Robertson, I., & Cooper, C. L. (2013). Resilience. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 29(3), 175-176. <http://doi.org/10.1002/smi.2512>
- Rutter, M. (2012). Annual research review: Resilience—clinical implications. *Journal of child psychology and psychiatry*, 54(4), 474-487. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*, 35(4), 1103-1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Saka, A., & Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 68-86.
- Sapientza, J. K., & Masten, A. S. (2011). Understanding and promoting resilience in children and youth. *Current opinion in Psychiatry*, 24(4), 267-273. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32834776a8>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 25(3), 293-315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Schwarz, S. (2018). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*, 28(4), 528-541. <https://doi.org/10.1177/0959354318783584>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.
- 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, 194-200. <http://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Solomon, G. B. (2015). Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science*, 5(3), 171-175. <http://doi.org/10.21608/JASS.2015.84520>
- Southwich, S. M., & Charney, D. S. (2023). *Psikolojik dayanıklılık*. (Çev. D. Orhun) İletişim Yayınları.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. (Çev. Şahin, M. ve Koruç, Z.) Nobel Akademik Yayıncılık.
- Weiss, W. M., & Weiss, M. R. (2006). A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 309-323. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.010>
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Carpenter, P. J., Hall, C., Hardy, J., & Fraser, S. N. (2004). The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 405-421. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00035-9](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00035-9)
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık

Sorumluluk Reddi/Yayıncının Notu: Tüm yayınlarda yer alan ifadeler, görüşler ve veriler JSAR'a ve/veya editör (ler)e değil, yalnızca bireysel yazar (lar)a ve katkıda bulunan (lar)a aittir. JSAR ve/veya editör(ler), içerikte atıfta bulunulan herhangi bir fikir, yöntem, talimat veya üründen kaynaklanan herhangi bir sorumluluk kabul etmez.