

## Spor Yapan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Sürekli Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mustafa YILMAZ<sup>1</sup>, Abdurrahman TOPAL<sup>1\*</sup>, Uğur ABAKAY<sup>2</sup>, Fikret ALINCAK<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD

<sup>2</sup>Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 22/03/2024

Kabul Tarihi: 07/06/2024

Online Yayın Tarihi: 31/07/2024

### Öz

Bireylerin yaşamını idame ettirmede dikkate alınması gereken önemli özelliklerinden biri de psikolojik sağlık olarak değerlendirilmektedir. Zira psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin kendine olan güvenleri ve öz saygıları daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu noktadan hareketle spor yapmanın psikolojik sağlamlığı arttıracak ön görülmektedir. Bu çalışma, spor yapan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Araştırma grubu 14-16 yaş grubunda bulunan 205 sporcu çocuktan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği" ve "Sürekli Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. İstatistiksel yöntem olarak Independent sample t testi, anova testi, pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi uygulanmış, anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  alınmıştır. Sonuç olarak sporcu ergenler üzerinde yapmış olduğumuz bu çalışmada, kadın katılımcıların erkeklere göre sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, baba eğitim düzeyi bakımından; eğitim seviyesi yükseldikçe psikolojik sağlamlık seviyesinin daha yüksek olduğu, lisanslı spor yılı ve yaş açısından herhangi bir farklılık olmadığı, psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı arasında negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, dolayısıyla psikolojik sağlamlığın arttığı durumlarda sürekli kaygının azaldığından söz edilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu ergen, Kaygı, Psikolojik sağlamlık, Spor

## Investigation of the Relationship Between Psychological Resilience and Trait Anxiety of Adolescents Playing Sports

### Abstract

One of the important characteristics of individuals that should be taken into consideration in maintaining their lives is considered psychological resilience. It is stated that individuals with high psychological resilience have higher self-confidence and self-esteem. From this point of view, it is predicted that doing sports will increase psychological resilience. This study is a descriptive study to examine the relationship between psychological resilience and trait anxiety of adolescents who do sports. The research group consists of 205 sportsman children in the 14-16 age group. "Personal Information Form", "Child and Youth Psychological Resilience Scale" and "Trait Anxiety Scale" were used to collect data in the study. SPSS 22.0 program was used in the analysis of the research data. Independent sample t test, anova test, pearson correlation analysis and regression analysis were applied as statistical methods and  $p<0.05$  significance level was taken. As a result, see what we have experienced with athlete adolescents, women have higher trait anxiety levels than men, father education level; It can be mentioned that as the education level increases, the level of resilience is higher, there is no variable in terms of licensed sports year and age, there are negative aspects between resilience and trait anxiety, there is a moderate correlation, and the level of trait anxiety can be reached by psychological success.

**Keywords:** Athlete adolescent, Anxiety, Psychological resilience, Sports

\* Sorumlu Yazar: Abdurrahman Topal, E-posta: [abdurrahmantopal0205@hotmail.com](mailto:abdurrahmantopal0205@hotmail.com)

## GİRİŞ

Latince ‘resiliens’ kökünden türeyen psikolojik sağlamlık kavramının kelime anlamı matematik ve fizik bilimlerine dayanmaktadır. Bu kavram bir malzemede değişiklik meydana geldikten sonra tekrardan eski haline gelmesi şeklinde tanımlanabilir (Greene ve Conrad, 2002). Bireylerin yaşadıkları olumsuz durumlara karşın çaba göstererek eski haline geri dönebilmesi hatta eskiden daha güçlü şekilde yaşamına devam edebilmesi psikolojik sağlamlık şeklinde ifade edilebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlık genel olarak olumsuz durumlar ile baş edebilme yeteneği şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Ağırkaya ve Erdem, 2023). Psikolojik sağlamlık bireylerin birçok kişilik özellikleri ile ilişkilidir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin kendine olan güvenleri ve öz saygıları daha yüksek seviyededir. Bunların yanında, mevcut yeteneklerini ortaya koyabilme, karşılaştığı stresli olaylar ile mücadele edebilme, bağlı olduğu topluma ve ailesine karşı daha faydalı olacağı ifade edilmektedir (Joseph, 2021). Ergenlik dönemindeki bireylerde hem bedensel hem ruhsal anlamda birçok değişim meydana gelmektedir. Bu dönemdeki bireyler artık yetişkinliğe doğru yönelmektedir. Bu bireylerin stres seviyesi, okuldaki başarı durumları ve yaşadıkları psikososyal farklılaşmalar onların psikolojik sağlamlığını etkilemektedir (Karcı ve Balcı-Çelik, 2024).

Bireyde tehdit içeren bir durumun hissedilmesinden kaynaklanan tedirginlik hali ve korku durumunun ortaya çıkması ve bireyin kendisini tehdit eden bu duruma ya da tehlikeye karşı verdiği tepkinin toplamı kaygı şeklinde değerlendirilebilir. Bireyin karşılaştığı kaygı durumu, bir tehlike algısı, bireyde oluşturacağı zarar ile alakalı düşünceler, fiziksel olarak uyarılmışlık ve harekete geçme halini kapsar. Kaygı ile beraber kişi bu durumla ya baş etmeyi ya da bu durumdan uzaklaşmayı tercih eder (Moss, 2002). Kaygı, bireylerde mevcut olan temel duygu ve heyecansal durumu içerisinde barındırmaktadır. Kaygı durumunda birey huzursuzluk ve endişe hali içerisinde (Reyhan ve Kolayış, 2019). Kaygı, korkudan daha farklı şekilde açığa çıkan bir duygudur. Bunlar şu şekilde sıralanabilir; korkunun kaynağı belliyken kaygının kaynağı belli değildir, korku kaygıdan daha yüksek şiddette yaşanır, korkunun süresi azken kaygının süresi daha uzundur. Ancak korku sırasında açığa çıkan bazı fizyolojik değişimler kaygı sırasında da açığa çıkabilmektedir (Cüceloğlu, 2020).

Kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki şekildedir. Belirli bir olaydan kaynaklan kaygı biçimi durumluk kaygı olarak değerlendirilmektedir. Sürekli kaygı ise genel özelliklerinden kaynaklı kronik kaygı şeklinde değerlendirilmektedir. Sürekli kaygı, doğrudan bağlantısı dışarıdan kaynaklanan tehlike durumlarından daha çok içsel etmenlerden kaynaklanmaktadır. Olumsuz bir sonuç içermemesine rağmen bireyin zor bir durumla karşılaşacağını düşünmesinden kaynaklanan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk halidir. Sürekli kaygı durumu yüksek düzeydeki bireyler daha çabuk negatif düşüncelere bürünür ve alınganlıkları daha fazla görülür (Canbaz, 2001).

Spor psikolojisinin gelişiminden kaynaklı olarak sıkça araştırılan konuların başında spor ve kişilik yer almaktadır. Sporcu kişiliği, sportif performans ve kişilik ilişkisinden kaynaklı olarak merak edilen araştırma konularının başında gelmektedir. Çünkü spor, bireylerin yalnızca fizyolojik gelişimine değil aynı zamanda psikolojik gelişimine de katkı sağlamaktadır. Sağlıklı

beslenme, uyku düzeni ve düzenli olarak spor yapmak bireyi fizyolojik açıdan güçlendirirken aynı zamanda bireyi psikolojik açıdan da güçlendirmektedir (Kesim, 2023).

Ergenlik döneminde birey birçok açıdan değişim yaşadığından dolayı sporun bu dönemdeki rolü çok önemlidir. Spor, bu dönemde bireylerin hem fizyolojik hem psikolojik açıdan gelişimine katkı sağlamaktadır. Ergenlerin sosyal anlamda gelişiminde etkili bir araç olarak görülen spor onların farklı kişilik özelliklerine de olumlu katkı sağlamaktadır. Bu sayede birey zorluklarla daha etkili biçimde başa çıkabilmekte ve aynı zamanda stres seviyesinde azalma meydana gelmektedir (Kalaycı, 2023). Aynı zamanda spor yapan ergen bireyler öfkelerini spor aracılığıyla kontrol edebilmektedir. Bu bireyler sosyal çevreleri ile daha uyumlu hareket edebilmekte ve iletişimlerini daha güçlü seviyeye çıkarabilmektedir (Altıok, 2024).

Bu çalışmada, spor yapan ergenlerin psikolojik sağlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde iki ya da daha fazla değişkenin değişimi veya değişimin derecesini belirlemeyi amaçlanmaktadır (Karasar, 2004).

### Çalışma Grubu

Araştırmaya, Gaziantep'te faaliyet yürüten spor kulüplerinin alt yapısında eğitim alan 14-16 yaş grubu çocuklardan gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfi yöntemle seçilen 205 ergen sporcu (99 kız, 106 erkek) katılmıştır.

### Yayın Etiği

Çalışmanın etik izni için Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kuruluna başvurulmuştur. Kurul tarafından etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir (12.04.2023 tarih, 317787 sayı).

### Veri Toplama Araçları

Çalışmada araştırmacılar tarafından hazırlanan 5 soruluk kişisel bilgi formuna ek olarak, psikolojik sağlamlığı belirlemek amacıyla Türkçeye uyarlama çalışması Arslan (2015) tarafından yapılan "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği"nin 12 maddelik formu ile sürekli kaygı durumlarını belirlemek için Öner ve Le Compte (1998) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sürekli Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekler, antrenman sonrasında dinlenik ortamlarda uygulanmıştır.

**Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ):** Orijinal formu Liebenberg ve ark., (2012) tarafından geliştirilen 28 maddelik “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” Lienberg ve ark., (2013) tarafından 12 maddelik kısa form haline getirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.84, faktörlerin yük değerleri ise 0.39 ile 0.88 aralığında değişkenlik göstermektedir. Ölçek 5’li likert tipinde değerlendirme şeklindedir. Ölçekten alınabilecek puan 12 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirlik çalışması Arslan (2015) tarafından yapılan ölçeğin Cronbach Alpha değeri .91 olarak tespit edilmiştir.

**Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ):** Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeği iki ayrı kısımdan oluşmaktadır. Bu çalışmada sürekli kaygı ölçeği kısmı kullanılmıştır. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Spielberger ve ark., (1970) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe uyarlaması ile standardizasyonu Öner ve Le Compte (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçek 4’lü likert tipi değerlendirme şeklindedir ve ölçekten alınan puanlar 20 ile 80 arasında değişkenlik gösterir. Yüksek puan alan kişilerin kaygı düzeyi yüksek iken düşük puan alan kişilerin kaygı düzeyi ise düşük seviyededir. Ölçeğin Croncah Alpha değeri 0.83 olarak tespit edilmiştir.

## Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Veri setlerine normallik analizi yapılmış, verilerde normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Bkz. tablo 1). Araştırmada ikili grupların karşılaştırılmasında t-testi kullanılmış, çoklu grupların karşılaştırılmasında ise anova testi kullanılmıştır. Değişkenler arasında nasıl bir ilişki olduğunu ortaya koymak amacıyla korelasyon testi yapılmış, psikolojik sağlamlığın sürekli kaygı üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık seviyesi 0,05 olarak belirlenmiştir.

**Tablo 1.** Normallik tablosu

Faktör	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	SS	Skewness	Kurtosis
ÇGPSÖ	205	1.83	5.00	3.83	.69	-.614	-.004
SKÖ	205	1.15	3.45	2.23	.48	.006	-.303

Tablo 1’de araştırma grubunun ölçek sorularına verdikleri cevaplardan elde edilen verilere uygulanan normallik testi sonuçları verilmiştir. Buna göre Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Sürekli Kaygı Ölçeğinin çarpıklık ve basıklık değerleri normal bir dağılım gösterebilecek seviyede olduğu görülmüştür. Skewness ve Kurtosis değerlerinin -1.5 ile 1.5 arasında olması normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve ark., 2007).

**BULGULAR****Tablo 2.** Araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırması

Faktör	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
ÇGPSÖ	Kız	99	3.73	.72	-1.904	.058
	Erkek	106	3.91	.65		
SKÖ	Kız	99	2.31	.49	2.463	.015*
	Erkek	106	2.15	.46		

\*p&lt;0,05

Tablo 2’de cinsiyet değişkeni açısından araştırma grubunun karşılaştırılması verilmektedir. Buna göre, psikolojik sağlamlık durumlarında cinsiyet değişkeni açısından farklılık görülmezken ( $p>0.05$ ), sürekli kaygı durumlarında kız katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 3.** Araştırma grubunun lisanslı spor yılı değişkeni açısından karşılaştırması

Faktör	Lisans Yılı	N	$\bar{X}$	SS	t	p
ÇGPSÖ	1-2 Yıl	150	3.83	.66	.377	.707
	3-4 yıl	55	3.79	.78		
SKÖ	1-2 Yıl	150	2.25	.457	.867	.388
	3-4 yıl	55	2.18	.54		

\*p&lt;0,05

Tablo 3’te lisanslı spor yılı değişkeni açısından araştırma grubunun karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı durumlarında lisanslı spor yılı açısından farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.** Araştırma grubunun anne-baba eğitim durumları açısından karşılaştırması

	Faktör	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Baba	ÇGPSÖ	İlkokul	95	3.48	.65	3.969	.009*	3-1
		Ortaokul	52	3.57	.80			3-2
		Lise	46	3.94	.61			4-1
		Üniversite	12	4.13	.54			4-2
	SKÖ	İlkokul	95	2.24	.49	2.156	.094	-
		Ortaokul	52	2.31	.46			
		Lise	46	2.20	.47			
		Üniversite	12	1.93	.48			
Anne	ÇGPSÖ	İlkokul	127	3.82	.64	1.148	.319	-
		Ortaokul	59	3.78	.76			
		Lise	19	4.05	.76			
	SKÖ	İlkokul	127	2.22	.49	.609	.503	-
		Ortaokul	59	2.28	.47			
		Lise	19	2.14	.49			

\*p&lt;0,05

Tablo 4’te anne-baba eğitim durumları değişkenine göre araştırma grubunun karşılaştırması verilmektedir. Buna göre; baba eğitim durumu bakımında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Gruplar arasında olan farklılaşmanın hangi eğitim seviyelerinde olduğunu belirlemek için LSD testi yapılmıştır. Bu sonuca göre baba eğitim durumu lise ve üniversite olan katılımcıların, ilkokul ve ortaokul olanlara göre daha yüksek puan elde ettikleri

sonucuna ulaşılmıştır. Sürekli kaygı durumlarında ise baba eğitim düzeyi açısından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ). Anne eğitim durumu açısından psikolojik sağlık ve sürekli kaygı durumları arasında herhangi bir farklılık belirlenmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 5.** Psikolojik sağlık ile sürekli kaygı arasındaki ilişki

		SKÖ
ÇGPSÖ	r	-.419**
	p	0.00*
	n	205

\* $p<0,05$

Tablo 5’de psikolojik sağlık ile sürekli kaygı arasında nasıl bir ilişki olduğunu belirlemek amacıyla kolerasyon testi uygulanmıştır. Buna göre; psikolojik sağlık ile sürekli kaygı arasında negatif yönlü olarak, orta düzey (Büyüköztürk 2014) bir anlamlılık olduğu görülmüştür ( $r: -.419 - p<0,05$ ). Dolayısıyla psikolojik sağlamlığın arttığı durumlarda sürekli kaygının azaldığından söz edilebilir.

**Tablo 7.** Psikolojik sağlamlığın sürekli kaygı yordamasına ilişkin regresyon analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Beta	Std. Hata	t	p
ÇGPSÖ	SKÖ	-.419	.173	19.346	.000*
R=-.419	R <sup>2</sup> =.176	F=43.258	p=.000		

\* $p<0,05$

Tablo 7’de psikolojik sağlamlığın sürekli kaygı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmektedir. Buna göre, modelin açıklama gücü olarak ifade edilen R<sup>2</sup> değeri, .176 olarak hesaplanmıştır. Bu değer psikolojik sağlık bağımsız değişkeninin, bağımlı değişken olan sürekli kaygı üzerinde %17.6 değerinde bir etkisinin olduğunu ifade etmektedir. Bu sonuç psikolojik sağlamlığın sürekli kaygı üzerinde negatif yönlü olarak, orta düzeyli (Büyüköztürk 2014) bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, spor yapan ergenlerin psikolojik sağlık ve sürekli kaygı durumlarının cinsiyet, lisanslı spor yılı ve anne-baba eğitim durumları açısından elde edilen sonuçlarla birlikte iki ölçek arasındaki ilişkiye ve psikolojik sağlamlığın sürekli kaygı üzerine etkisini gösteren sonuçlara yer verilmiştir.

Araştırma kapsamındaki bulgular incelendiğinde; öncelikle araştırma grubunun psikolojik sağlık düzeyleri ortalamanın üzerinde olduğu, sürekli kaygı düzeylerinin de ortalamanın altında olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla psikolojik sağlık durumları ve sürekli kaygı durumları olumlu olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik sağlık durumlarında cinsiyet değişkeni açısından farklılık görülmezken, sürekli kaygı durumlarında kız sporcuların daha kaygılı oldukları belirlenmiştir. Seçer ve Çakmak-Yıldızhan (2020) tarafından yapılan araştırma incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık durumlarının farklılaşmaması çalışmamızla paralellik göstermektedir. Alanda yapılan çalışmalarda sürekli kaygı durumlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin, çalışmamıza benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Dong ve ark., 1994; Girgin, 1990; Kartopu, 2012, Özyürek & Demiray, 2010; Reynolds & Richmond, 1978; Ronan ve ark., 1994). Bu durumun nedeni olarak kadınların bulunduğu ortamdaki bağımsız bir şekilde toplumdaki cinsel rolü ve toplumun kadınlardan beklentisinin (ev işleri, yemek yapma, çocuk bakımı gibi) yüksek olmasından dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlığın cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği çalışmalar da alan yazında mevcuttur (Akgün ve Aslı, 2020), ancak Koğar & Gök (2021) otuz adet tez ve makale tipi çalışmalar üzerine yaptıkları meta analiz sonucunda erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının daha olumlu yönde olduğu belirtmişlerdir.

Araştırma grubunun psikolojik sağlık ve sürekli kaygılarının lisanslı spor yılı açısından farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazınında psikolojik sağlık ile spor deneyimi arasında herhangi bir ilişkinin olmadığına dair sonuçlar var (Çelik ve ark., 2019; Grgurinović & Sindik, 2015; Solomon, 2015). Fakat Şar (2016) & Kesim (2023) tarafından yapılan araştırmalarda ise sportif deneyim arttıkça psikolojik sağlamlığın da arttığını ifade edilmiştir.

Psikolojik sağlık baba eğitim durumu lise ve üniversite olanlar lehine yüksek bulunurken, baba eğitim durumunun sürekli kaygı üzerinde, anne eğitim durumunun her iki ölçekten elde edilen puanlarda herhangi bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça çocukların psikolojik sağlık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Dolayısıyla eğitim düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarına destek vermede yetersiz kalmalarından dolayı psikolojik sağlık seviyelerinin düşük olması bu durumun nedeni olarak düşünülmektedir. Alan yazınında çalışmamızla benzer sonuçlar (Bindal, 2018) görülmekle birlikte, çalışmamızla tezatlık içeren çalışma da mevcuttur (Kımtar, 2020).

Araştırma kapsamında incelenen psikolojik sağlık ile sürekli kaygı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Aydemir ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile psikolojik sağlık açısından incelendiğinde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla çalışmamıza katılan çocukların psikolojik sağlık düzeyi arttıkça sürekli kaygı seviyelerinde azalmanın görüldüğü söylenebilir.

Psikolojik sağlamlığın sürekli kaygı üzerinde bir etkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon testi sonuçları incelendiğinde; psikolojik sağlamlığın sürekli kaygı üzerinde negatif ve anlamlı düzeyde bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç; psikolojik sağlık olarak yüksek düzeye sahip olan bireylerin kaygı düzeyinin düşük olduğu, psikolojik sağlamlık seviyesinin kaygı düzeyini olumlu ve olumsuz etkilediği sonucunu göstermektedir. Alan yazında Işık (2019) tarafından ergenler üzerinde yapılmış olan tez araştırması,

çalışmamızla paralellik göstermektedir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile kaygı arasında anlamlı bir farklılık çıkması araştırmamızı destekler niteliktedir.

Sonuç olarak sporcu ergenler üzerinde yapmış olduğumuz bu çalışmada, kadın katılımcıların erkeklere göre sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, baba eğitim düzeyi bakımından; eğitim seviyesi yükseldikçe psikolojik sağlamlık seviyesinin daha yüksek olduğu, lisanslı spor yılı ve yaş açısından herhangi bir farklılık olmadığı, psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı arasında negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir sonucun olduğu, dolayısıyla psikolojik sağlamlığın arttığı durumlarda sürekli kaygının azaldığından söz edilebilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

İleride yapılması planlanan çalışmalarda psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin daha fazla araştırılması, sürekli kaygıya ek olarak durumluk kaygının da çalışmalara dâhil edilmesi önerilmektedir. Aynı zamanda spor yapan ergenlerde psikolojik sağlamlık seviyesinin yükseltilmesi ve sürekli kaygı durumunun azaltılması için ne tür çalışmalar yapılması gerektiği araştırılabilir çünkü spor yapan ergenlerin fiziksel performansının yanında psikolojik özelliklerinin de önemli bir hal aldığı ortadadır bu bağlamda farklı psikolojik özelliklere yönelik çalışmalar da yapılması önerilmektedir.

**Çıkar Çatışması:** Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma Dizaynı UB, İstatistik analiz AT; Makalenin hazırlanması, AT, MY; Verilerin Toplanması MY, FA tarafından gerçekleştirilmiştir.

### Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

**Kurul Adı:** Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

**Tarih:** 05/05/2023

**Sayı/Karar No:** 317787



## KAYNAKLAR

- Ağırkaya, K., & Erdem, R. (2023). Psikolojik sağlamlık: Sağlık çalışanları açısından bir değerlendirme. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 656-678. <https://doi.org/10.47097/piar.1254928>
- Akgün, Ü., & Aslı, U.Z. (2020). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak güvengenlik ve mizah tarzları. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 217-231.
- Altıok, Y. (2024). *Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin öfke düzeyleri, sosyal uyum düzeyleri ile iletişim becerilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğinin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.12984/eed.23397>
- Aydemir, B., Kul, M., & Kırkbir, F. (2023). Investigation of the relationship between brief resilience levels of taekwondo players and their levels of state and trait anxiety. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1249-1260.
- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlığın, çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Canbaz, S. (2001). *Samsun çıraklık eğitim merkezine devam eden çırakların sosyo demografik, çalışma yaşamı özelliklerinin ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, Samsun.
- Cüceloğlu, D. (2020). *İnsan ve davranışı (38. Baskı)*. Remzi Kitabevi.
- Çelik, O.B., Tekkurşun-Demir, G., İlhan, E.L., Cicioğlu, H.İ., & Esentürk, O.K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.614548>
- Dong, Q., Yang, B., & Ollendick, T.H. (1994). Fears in Chinese children and adolescents and their relations to anxiety and depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 351-363. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1994.tb01167.x>
- Girgin, G. (1990). *Farklı sosyo ekonomik kesimden 13-15 yaş grubu öğrencilerinde kaygı alanları ve kaygı düzeyinin başarıyla ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Greene, R., & Conrad, A. P. (2002). Basic Assumptions and Terms. In R. Greene (Edt.), *Resiliency: An Integrated approach to practice, policy, and research*. NASW Press. <https://doi.org/10.1037//0002-9432.72.4.596>
- 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>
- Işık, Y. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya. <https://doi.org/10.26466/opus.642037>
- Joseph, B. (2021). Managing mental health disorders. *Journal of Yoga and Physical Therapy*, 11, 358.
- Kalaycı, E. (2023). Spor bilimlerinde güncel yaklaşımlar. İçinde M. Şerif Ökmen, M. Sarıkay (Ed.), *Ergenlerde sporun sosyal duygusal öğrenme becerilerine etkisi* (ss. 77-93). Duvar Yayınları.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Karcı, A., Balcı-Çelik, S. (2024). Ergenlerde algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 186-214. <https://doi.org/10.37217/tebd.1324851>
- Kartopu, S. (2012). Lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Kahramanmaraş örneği). *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 147-170.
- Kesim, Ş. (2023). *Ergen sporcuların kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık ve empati düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

- Kımtar, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (Özel Sayı)* 574-605. <https://doi.org/10.21733/ibad.805481>
- Koğar, E.S., & Gök, A. (2021). A meta-analysis study on gender differences in psychological resilience levels. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology, 3*(2), 132-143.
- Lienber, L., Ungar M., & Le Blanc, J.C. (2013). The CYRM-12: A Brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health, 104*(2), 131-135. <https://doi.org/10.1007/BF03405676>
- Lienberg, L., Ungar, M., & Vijver, F.V.D. (2012). Validation of the child and youth resilience measure-28 (CRYM-28) among Canadian youth with complex needs. *Research on Social Work Practice, 22*(2), 219-226. <https://doi.org/10.1177/1049731511428619>
- Moss, D. (2002). *Psychological Perspectives Anxiety Disorders B Horwitz. Communication Apprehension: Origins and Management*. Cengage Learning.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1998). *Sürekli durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı (2. Baskı)*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özyürek, A., & Demiray, K. (2010). Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi, 11*(2), 247-256. <https://doi.org/10.31671/dogus.2019.166>
- Reyhan, S., & Kolayış, H. (2019). Profesyonel liglerde görev yapan futbol hakemlerinin hakemlik deneyimlerine benlik saygısı, kaygı ve mesleki doyum düzeylerinin incelenmesi: 11. Bölge örneği. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 37*, 161-172. <https://doi.org/10.35343/kosbed.550755>
- Reynolds, C.R., & Richmond, B. (1978). What I think and feel: Received measure of children's manifest anxiety. *Journal of Abnormal Child Psychology, 6*, 271-280. <https://doi.org/10.1007/BF00919131>
- Ronan, K.R., Kendall, P.C., & Rowe, M. (1994). Negative affectivity in children. *Cognitive Therapy and Research, 18*(6), 509-528. <https://doi.org/10.1007/BF02355666>
- Seçer, E., & Çakmak-Yıldızhan, Y. (2020). The Relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. *Propósitos y Representaciones, 8*(SPE2), Article e598. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE2.598>
- 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>
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *Manual for state-trait anxiety inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Şar, N.Ş. (2016). *Spor Yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S., & Ullman, J.B. (2007). *Using Multivariate Statistics (5th ed.)*. Pearson.

