



Bireysel ve Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Dayanıklılıklarının Ruh Hallerine Etkisinin İncelenmesi

Ali YILDIRIM¹, Tugay YILMAZ², Yunus UĞURLU³

¹Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, <https://orcid.org/0000-0002-7626-5828>

²Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, <https://orcid.org/0000-0003-3335-5361>

³Kilis Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, <https://orcid.org/0000-0003-0182-3730>

To cite this article/ Atıf için:

Yıldırım, A., Yılmaz, T. & Uğurlu, Y. (2025). Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının ruh hallerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 206-219.

Özet

Bu araştırma, Kilis gençlik ve spor il müdürlüğünde aktif olarak spor yapan sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının ruh hallerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu 61 Kadın 65 Erkek sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Terry ve diğerleri(2003) tarafından geliştirilen Taşpınar (2019) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Brunel Ruh Hali Ölçeği ve Işık (2016) tarafından geliştirilmiş olan psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçek puanlarını analiz etmede ise Independent Samples T test kullanılmıştır, ikiden fazla kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA farklılığın kaynağının belirlenmesinde Bonferroni testi kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği ve ruh halleri ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır, kullanılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda; psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları ve ruh halleri ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında cinsiyet ve yaş değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunurken, branş kategorisi, spor yılı ve branş değişkeninde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ruh hali durumlarında ise cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmazken branş kategorisi, yaş, branş değişkeni ve spor yılı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Ruh hali, Spor

Investigation of the Effect of Psychological Resilience of Athletes Engaged in Individual and Team Sports on Their Moods

Abstract

This research was conducted to examine the effect of psychological resilience on the moods of athletes who actively participate in sports in Kilis Youth and Sports Provincial Directorate. The research group consisted of 61 female and 65 male athletes. Personal information form, Brunel Mood Scale developed by Terry et al. (2003) and adapted into Turkish by Taşpınar (2019) and psychological resilience scale developed by Işık (2016) were used as data collection tools. The data obtained as a result of the from research were analyzed using SPSS 25.0 program. Independent Samples T test was used to analyze the scale scores, One Way ANOVA was used to compare the scale scores according to demographic variables with more than two categories, and Bonferroni test was used to determine the source of the difference. Pearson Correlation analysis was used to examine the relationship between the psychological resilience scale and mood scale scores, and the significance level was determined as $p<0.05$ in the analyzes used. As a result of the research; the relationship between the sub-dimensions of the psychological resilience scale and the sub-dimensions of the mood scale was found to be

statistically significant in a positive direction. While there was a significant difference in the gender and age variables in the psychological resilience sub-dimensions, there was no significant difference in the branch category, sport year and branch variable. In mood states, there was no significant difference in terms of gender variable, while a significant difference was found in branch category, age, branch variable and sport year variables.

Keywords: Athlete, Mood, Psychological resilience

GİRİŞ

Yaşadığımız dünyada insanların yaşamlarını sürdürmelerinde en önemli faktörlerden birisi olan sporun insanlara kazandırdıklarını fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden bir bütün olarak incelenmesi daha faydalı olacaktır. İnsanların yaşamlarının her yerinde kendini rahat bir şekilde ifade edebildiği ve psikolojik olarak rahat bir şekilde yaşamını devam ettirebildiği gibi spor alanında da kendi kendisini rahatlıkla ifade edebilmeli ve psikolojik olarak rahat bir ortamın içerisinde olması gerekmektedir. İnsanların kendilerini rahatlıkla ifade edebilecekleri bir ortamın oluşmasında ve insanların bir sosyalleşme sürecinin içerisinde olmaları psiko-sosyal olarak gelişmelerine büyük oranda katkı sağlamaktadır. İnsanların uğraşmış olduğu takım ve bireysel branşların başarıya ulaşmada, kişisel gelişimde ve kendi kendilerine olan güvenin oluşmasında son derece önemli olduğu bilinmektedir. Yapılan takım veya bireysel sporun insanların başarılı olabilmelerinde en önemli yollardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Sevinç, 2022). Spor genel olarak ister takım ister bireysel olsun bazı psikolojik durumları ve ruh hallerini içerisinde bulundurmaktadır. Spor ile ilgilenen kişilerin yapmış oldukları sporlar ile ilgili müsabakalarda sergilemiş oldukları mücadeleleri fiziksel, teknik ve taktiksel durumun yanı sıra zihinsel olarak da son derece önemli olduğu görülmektedir. Bu bakımdan spor psikolojisinin incelemesi gereken çok fazla zihinsel olayın olduğu görülmektedir. Geçtiğimiz yakın zamanlarda spor psikolojisinde en çok göze çarpan kavramlardan olan ruh halleri ve psikolojik dayanıklılık olarak görülmektedir (Türkyılmaz, 2019). Spor, bireylerin bedensel, zihinsel, sosyal yönden gelişimlerini ve bunların arasındaki koordinasyonun uyumlu bir şekilde gelişimini sağlayan bir faaliyettir. Bununla birlikte bireye davranışları farklı şekillerde taklit yöntemiyle öğretmek kimlik edinmesine yardımcı olan ve bireye topluma uyumu öğretmesiyle toplumsal fayda sağlayan bir araçtır (Karagüzel, 2019). Spor, bireylerin duygularını beden dili aracılığıyla ifade edebilmesine yardımcı olur. Sportif etkinliklerin yapıldığı ortamlarda gerçekleşen iletişim, bireylerin duygularını kontrol etmesine yardımcı olarak ortamda oluşabilecek olumsuz durumların önüne geçmektedir. İrade hakimiyetini artırır ve aynı zamanda zekanın gelişimine katkı sağlar. Bireyin kişilik gelişimini olumlu yönde etkiler. Mücadele etme ruhunu ortaya çıkartır ve direnme gücünü artırır. Kendisini ifade edebilme ve başarabileceklerini kanıtlama açısından bir fırsat sunmaktadır. Farklı zamanlarda ve bir anda ortaya çıkabilecek durumlar içerisinde uyumlu bir şekilde davranış sergileme, hızlı ve tutarlı bir şekilde karar verme becerisini geliştirir. Bireyin duygu durumunu kontrol altına alabilmesi açısından önemlidir. Sorumluluk alma bilincini oluşturur ve sorumluluk duygusunun gelişimine katkı sağlar. Değişen şartlar ve durumlara karşı bireyin kendini yenilemesine, geliştirmesine imkan sağlar (Hazar, 1996).

Takım sporu olsun bireysel spor olsun fark etmeksizin spor ile uğraşan kişilerin performanslarını iyi bir şekilde sergilemelerinde en önemli faktörlerden birisi psikolojik dayanıklılıktır. Dayanıklılık bireyin tehdit, travma, drama ya da aile, önemli olan sağlık sorunları, mesleki ve mali sıkıntılar vb. önemli olan stres etmenleri karşısında zorlukları ile başa çıkma, dayanıklılık ya da başarılı bir şekilde üstesinden gelebilmek olarak tanımlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık kavramını toparlanma gücü başlığı ile de görmekteyiz (Çiçek, 2023). Psikolojik dayanıklılık kavramı spor psikolojisinin incelemesi gereken en önemli konuların içerisinde bulunur iken sporda sadece yeteneğin önemli olmadığı ve başarı için zihinsel dayanıklılığın da yeterli seviyede olması gerektiği bilinmektedir (Küçük ve

Sarıçam, 2015). Jackson, Firtko ve Edenboroung (2007) psikolojik dayanıklılığı kişilerin uyum sağlama, dengelerini sürdürebilme, çevrelerindeki kontrollerini yitirmeme ve olumlu olarak ilerlemelerini sürdürmesi şeklinde tanımlamaktadır. Newman (2005) psikolojik dayanıklılığı bireylerin trajedi, travma, sıkıntı, zorluk ve yaşamlarındaki streslere karşı uyum sağlaması şeklinde tanımlar iken Dyer ve McGuinness (1996) ise insanların yaşamış olduğu sıkıntılardan, zorlu dönemlerin ardından kendi kendilerini toparlamalarını ve geri dönüp yaşamlarına devam ettikleri bir süreç olarak açıklamaktadır. Sporcuların psikolojik olarak iyi veya kötü bir durum da olmaları onların ruh hallerini etkilediği görülmektedir. Ruh hali işlevsel olarak günlük yaşantının içinde devamlı olarak var olan içsel ve dışsal tepkilerimizin sonucunda dış dünyaya yansıttığımız veya yansıtmayı gerçekleştiremediğimiz kimi psikolojik durumlar olarak karşımıza gelmektedir. Bireylerin yaşamlarının her alanında olduğu gibi spor esnasında da karşılaştığı bütün olaylardan etkilenebilmektedir. Bu etkileşim bireylerin ruh hallerini etkilemektedir. Sporcuların ruh hallerini etkileyen psikolojik dayanıklılık düzeyleri ne kadar iyi olur olursa bireylerin ruh hallerine olumlu katkı sağlar ama psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşük olan sporcuların ruh hallerine etkisi olumsuz yönde olmaktadır (Özaktaş, 1995). Karageorghis ve Terry (2011)'e göre ruh hali kuvvet ve süre yönünden devamlı değişim içinde olan bazı hislerimiz şeklinde tanımlar iken Doğan ve Şahin (2007) ise olumlu olan duygularımızı ifade etme ve bu duyguları hissetme ile iyimser olma yeteneği şeklinde tanımlamıştır. Spor ile bireyler, kurallara karşı saygı göstermeyi, başarılı başarısız durumları kabullenmeyi ve bu durumların üstesinden gelmeyi, hoşgörü, birlik beraberlik duygularını öğrenir ve gelişimine katkı sağlar. Psikolojik açıdan ise; heyecan, sevgi, korku, üzüntü, öfke, kızgınlık, stres, haz duyma gibi duyguları yaşayarak kendilerine olan güven duygularını daha kolay bir şekilde sağlarlar. Sportif faaliyetlere katılan kişilerde farkında olma, dikkat ve kontrolü sağlama, problemleri daha kolay çözebilme, durum ve şartlara göre bir şeyi üretme ve hayal gücünü kullanma gibi özellikler gelişmektedir (Bulgu, 2013).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, Kilis gençlik ve spor il müdürlüğünde aktif olarak spor yapan sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının ruh hallerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır;

Sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının ruh hallerine etkisi var mıdır?

Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından psikolojik dayanıklılıkları ve ruh hallerinde farklılık var mıdır?

Sporcuların yaş değişkeni açısından psikolojik dayanıklılıkları ve ruh hallerinde farklılık var mıdır?

Sporcuların branş değişkeni açısından psikolojik dayanıklılıkları ve ruh hallerinde farklılık var mıdır?

Sporcuların takım sporu ve bireysel spor değişkeni açısından psikolojik dayanıklılıkları ve ruh hallerinde farklılık var mıdır?

Sporcuların spor yılı değişkeni açısından psikolojik dayanıklılıkları ve ruh hallerinde farklılık var mıdır?

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Kilis ilinde aktif olarak spor yapan kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kilis gençlik ve spor il müdürlüğüne bağlı lisanslı sporcular oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda sporcuların cinsiyeti, yaşları, branşları, uğraştıkları branşların takım sporumu yoksa ferdi spor mu olduğu ve kaç yıldır spor yaptıkları ile ilgili sorular yer almaktadır.

Brunel Ruh Hali Ölçeği:

Çalışmamıza katılan sporcuların ruh halleri yanıtlarını tespit etmek için Brunel Ruh Hali Ölçeği kullanılmıştır. Terry ve diğerlerinin (2003) destekleri ile geliştirilen ve kısa adı ile BRUMS olan ölçek POMS-Ergenlerden esinlenilmesi sonucu geliştirildiği bilinmektedir (Taşpınar, 2019). Brunel Ruh Hali Ölçeği 5'li likert (1: hiç değil, 2: biraz, 3: orta derece, 4: oldukça, 5: son derece) tiptedir. Brunel Ruh Hali Ölçeği 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşur iken Türkçeye uyarlanma çalışmasından sonra 19 soru ve 4 alt boyut (1: Kızgınlık (4, 8, 14, 17), 2: Depresiflik (3, 6, 9, 10, 11, 13, 19), 3: Bitkinlik (2, 5, 7, 16), 4: Dinçlik (1, 12, 15, 18)'tan oluşmaktadır. Araştırmamızda Cronbach alpha katsayısı ölçek genelinde 0.86 olarak tespit edilmiştir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği:

Işık (2016) tarafından geliştirilmiş olan psikolojik dayanıklılık ölçeği (PDÖ) kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği 5'li (0: Kesinlikle Katılmıyorum, 1: Katılmıyorum, 2: Kararsızım, 3: Katılıyorum, 4: Kesinlikle Katılıyorum) likert tipte oluşan 21 sorudan ve 3 (1: Meydan Okuma (7, 8, 13, 14, 16, 17), 2: Kendini Adama (1, 2, 3, 5, 6, 18, 21) ve 3: Kontrol (4, 10, 11, 12, 15, 19, 20) alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekte bulunan 2 ve 15 numaralı sorular ters yönde puanlanmıştır. Ölçekten alınacak puanların yüksek olması çalışmamıza katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması ile paralellik göstermektedir. Araştırmamızda Cronbach alpha katsayısı ölçek genelinde 0.95 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Kişisel bilgilerin yüzdelik dağılımının belirlenmesinde frekans analizinden faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Shapiro Wilk normallik testinden yararlanılmıştır. Ölçek puanlarının demografik bilgilere göre değerlendirilmesi ve ölçekler arasındaki ilişkiye bakılmadan önce güvenilirlik analizi yapılmıştır. İki kategorili değişkenlerin incelenmesinde Independent T test kullanılırken, üçten fazla kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA

analizi kullanılmıştır. Brunel Ruh Hali Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Kullanılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik bilgilere ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlar

Değişken	Alt Değişken	f	%
Cinsiyet	Kadın	61	48.4
	Erkek	65	51.6
Yaş	10-13 Yaş	41	32.5
	14-17 Yaş	54	42.9
	18 Yaş ve Üzeri	31	24.6
Branş	Masa Tenisi	50	39.7
	Badminton	19	15.1
	Futbol	38	30.2
	Voleybol	19	15.1
Branş Kategorisi	Takım Sporları	73	57.9
	Bireysel Sporlar	53	42.1
Spor Yılı	1-3 Yıl	41	32.5
	4-6 Yıl	54	42.9
	7 Yıl ve Üzeri	31	24.6

Tablo 1’de katılımcılara yönelik bilgilere yer verilmiştir. Katılımcıların çoğunun Erkek (%51.6) olduğu, yaş değişkeni açısından katılımcıların çoğunluğunun 14-17 Yaş (%42.9) aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğu takım sporları ile (%57.9) ilgilendiğini belirtmiştir. Katılımcıların %42.09’u 4-6 yıl arasında spor yaptığını belirtmiştir.

Tablo 2. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ile ilgili korelasyon analiz sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7
1.Meydan Okuma	r	-						
	p							
2.Kendini Adama	r	.870*	-					
	p	.000						
3.Kontrol	r	.868*	.852*	-				
	p	.000	.000					
4.Kızgınlık	r	.415*	.463*	.397*	-			
	p	.000	.000	.000				
5.Depresiflik	r	.284*	.268*	.240*	.711*	-		
	p	.001	.002	.007	.000			
6.Bitkinlik	r	.482*	.524*	.480*	.815*	.823*	-	
	p	.000	.000	.000	.000	.000		
7.Dinçlik	r	.341*	.383*	.321*	.605*	.581*	.678*	-
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	

$p < 0.05$ *

Psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri arasındaki ilişki incelendiğinde, Tablo 2’deki korelasyon kat sayıları bulunmuştur. Tablo 2’deki verilere göre, psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p \leq 0.05$).

Tablo 3. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ölçeği puanlarının cinsiyet değişkeni açısından analizi

t Testi						
Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Meydan Okuma	Kadın	61	4.323	0.641	2.429	0.017
	Erkek	65	3.980	0.910		
Kendini Adama	Kadın	61	4.238	0.638	3.590	0.000

	Erkek	65	3.720	0.958		
Kontrol	Kadın	61	4.224	0.674	3.309	0.001
	Erkek	65	3.753	0.899		
Kızgınlık	Kadın	61	1.663	0.769	-0.066	0.947
	Erkek	65	1.673	0.783		
Depresiflik	Kadın	61	2.131	0.631	0.744	0.459
	Erkek	65	2.051	0.570		
Bitkinlik	Kadın	61	1.635	0.699	-0.901	0.369
	Erkek	65	1.750	0.728		
Dinçlik	Kadın	61	2.036	0.547	-1.629	0.106
	Erkek	65	2.200	0.574		

p≤0.05

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre ruh halleri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0.05$), psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ölçeği puanlarının branş kategorisi değişkeni açısından analizi

<i>t</i> Testi						
Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Meydan Okuma	Takım Sporları	73	4.101	0.772	-0.725	0.470
	Bireysel Sporlar	53	4.207	0.856		
Kendini Adama	Takım Sporları	73	3.958	0.850	-0.195	0.845
	Bireysel Sporlar	53	3.989	0.872		
Kontrol	Takım Sporları	73	3.906	0.865	-1.206	0.230
	Bireysel Sporlar	53	4.086	0.774		
Kızgınlık	Takım Sporları	73	1.815	0.865	2.713	0.008
	Bireysel Sporlar	53	1.467	0.573		
Depresiflik	Takım Sporları	73	2.032	0.562	-1.277	0.204
	Bireysel Sporlar	53	2.169	0.643		
Bitkinlik	Takım Sporları	73	1.664	0.678	-0.543	0.589
	Bireysel Sporlar	53	1.735	0.764		
Dinçlik	Takım Sporları	73	2.102	0.610	-0.425	0.672
	Bireysel Sporlar	53	2.146	0.501		

p≤0.05

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların branş kategorisi değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0.05$), ruh halleri kızgınlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 5. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ölçeği puanlarının yaş değişkeni açısından analizi

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	P	Fark
Meydan Okuma	10-13 Yaş	41	4.153	0.605	1.859	0.160	
	14-17 Yaş	54	4.269	0.794			
	18 Yaş ve Üzeri	31	3.921	1.015			
Kedini Adama	10-13 Yaş	41	4.076	0.691	4.918	0.009	1-3
	14-17 Yaş	54	4.124	0.749			
	18 Yaş ve Üzeri	31	3.566	1.095			
Kontrol	10-13 Yaş	41	3.860	0.763	1.191	0.307	
	14-17 Yaş	54	4.111	0.843			
	18 Yaş ve Üzeri	31	3.917	0.882			
Kızgınlık	10-13 Yaş	41	1.463	0.587	2.289	0.106	
	14-17 Yaş	54	1.796	0.774			
	18 Yaş ve Üzeri	31	1.717	0.939			
Depresiflik	10-13 Yaş	41	1.943	0.464	2.589	0.079	
	14-17 Yaş	54	2.219	0.695			

	18 Yaş ve Üzeri	31	2.059	0.543			
Bitkinlik	10-13 Yaş	41	1.524	0.499			
	14-17 Yaş	54	1.722	0.684	2.192	0.116	
	18 Yaş ve Üzeri	31	1.871	0.944			
Dinçlik	10-13 Yaş	41	1.945	0.574			
	14-17 Yaş	54	2.148	0.569	3.884	0.023	1-3
	18 Yaş ve Üzeri	31	2.306	0.490			

$p \leq 0.05$

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık kendini adama alt boyutu ile ruh halleri dinçlik alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 6. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ölçeği puanlarının branş değişkeni açısından analizi

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	P	Fark
Meydan Okuma	Masa Tenisi	50	4.205	0.606			
	Badminton	19	3.992	1.177	1.150	0.332	
	Futbol	38	4.026	0.825			
	Voleybol	19	4.383	0.783			
Kedini Adama	Masa Tenisi	50	3.914	0.684			
	Badminton	19	4.007	1.089	1.539	0.208	
	Futbol	38	3.845	0.961			
	Voleybol	19	4.338	0.739			
Kontrol	Masa Tenisi	50	3.874	0.679			
	Badminton	19	4.135	0.945	2.925	0.037	3-4
	Futbol	38	3.823	0.957			
	Voleybol	19	4.428	0.652			
Kızgınlık	Masa Tenisi	50	1.510	0.580			
	Badminton	19	1.552	0.766	2.062	0.109	
	Futbol	38	1.796	0.753			
	Voleybol	19	1.947	1.132			
Depresiflik	Masa Tenisi	50	2.060	0.597			
	Badminton	19	2.228	0.714	1.059	0.369	
	Futbol	38	1.991	0.436			
	Voleybol	19	2.228	0.747			
Bitkinlik	Masa Tenisi	50	1.665	0.566			
	Badminton	19	1.842	0.990	.430	0.732	
	Futbol	38	1.631	0.531			
	Voleybol	19	1.750	1.034			
Dinçlik	Masa Tenisi	50	2.090	0.559			
	Badminton	19	2.302	0.517	1.329	0.268	
	Futbol	38	2.019	0.507			
	Voleybol	19	2.223	0.706			

$p \leq 0.05$

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların branş değişkenlerine göre ruh halleri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > 0.05$), psikolojik dayanıklılık kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 7. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ölçeği puanlarının spor yılı değişkeni açısından analizi

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	P	Fark
Meydan Okuma	1-3 Yıl	41	4.292	0.605			
	4-6 Yıl	54	4.052	0.845	1.059	0.350	
	7 Yıl ve Üzeri	31	4.115	0.959			
Kedini Adama	1-3 Yıl	41	4.083	0.719			
	4-6 Yıl	54	3.986	0.891	1.001	0.370	
	7 Yıl ve Üzeri	31	3.797	0.955			

Kontrol	1-3 Yıl	41	3.996	0.774	0.292	0.748
	4-6 Yıl	54	3.923	0.908		
	7 Yıl ve Üzeri	31	4.064	0.771		
Kızgınlık	1-3 Yıl	41	1.518	0.731	1.607	0.205
	4-6 Yıl	54	1.800	0.719		
	7 Yıl ve Üzeri	31	1.637	0.894		
Depresiflik	1-3 Yıl	41	1.926	0.439	3.451	0.035
	4-6 Yıl	54	2.240	0.700		
	7 Yıl ve Üzeri	31	2.043	0.542		
Bitkinlik	1-3 Yıl	41	1.573	0.570	0.883	0.416
	4-6 Yıl	54	1.745	0.709		
	7 Yıl ve Üzeri	31	1.766	0.877		
Dinçlik	1-3 Yıl	41	2.073	0.497	2.721	0.070
	4-6 Yıl	54	2.041	0.526		
	7 Yıl ve Üzeri	31	2.322	0.674		

p≤0.05

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların spor yılı değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0.05$), ruh halleri depresiflik alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının ruh haline etkisinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların daha önceden yapılmış olan çalışmalar ile karşılaştırılarak bulgu sonuçlarının değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu araştırmada farklı değişkenlerin incelenmesi ve birden fazla ölçek kullanılması ile araştırmaya özgün bir değer katılmaya çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri ölçeği puanları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde; ruh halleri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0.05$), psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının tamamında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçların ortaya çıkmasında hormonal durumlar, kadın ve erkeklerin üstlenmiş olduğu rollerin etkili olduğunu söyleyebiliriz. Terry vd. (2021) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre, kadınlarda gerginlik, yorgunluk ve şaşkınlık puanlarının, erkeklerde ise öfke ve dinçlik puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Karademir ve Açıık (2019), tarafından yapılan çalışmada; psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlara nazaran erkeklerde daha yüksek olduğu, İlhan'ın (2017), yapmış olduğu çalışmada da erkeklerde yüksek olduğu görülürken, Kumar vd. (2016), yaptığı çalışmada erkek ve kadın voleybolcuların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerisi üzerine yapılan çalışma sonucuna göre, cinsiyetin zihinsel dayanıklılık üzerine etkisi olmadığı ortaya konulmuştur (Yılmaz, 2021). Elde edilen farklı bulgu sonuçlarının araştırmaya katılan sporcuların kişilik yapıları, kondisyon durumu uğraşılan spor branşı gibi etkenlerden kaynaklı olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri ölçeği puanları yaş değişkeni açısından incelendiğinde; ruh halleri alt boyutlarından dinçlik alt boyutunda 10-13 yaş arası ile 18 yaş ve üzeri arasındaki gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Psikolojik dayanıklılık alt boyutu kendini adama alt boyutunda 10-13 yaş arası ile

18 yaş ve üzeri arasındaki gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Üniversiteli sporcular üzerine yapılan bir araştırmada, yaş değişkeninin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Karademir ve Açak, 2019). Bisiklet sporcularında, zihinsel dayanıklılık düzeylerini yaş değişkeni açısından incelediğinde anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir (Harmancı, 2019). Bülbül (2015), tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyelerini incelediği çalışmada; sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kronolojik yaşları arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Harrison vd. (2002), yaşın psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olmadığını bulmuştur. Goroshit ve Eshel (2013), psikolojik dayanıklılığın toplumsal boyutuyla ilgilendikleri çalışmada yaşlı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini gençlerden daha yüksek bulmuşlardır. Literatürü incelediğimize araştırmamızın sonuçlarını destekleyen çalışmaların yanında araştırmamızın sonuçlarında farklı sonuçların olduğunu gösteren çalışmaların olduğu da görülmektedir. Bu farklılığın nedeni olarak araştırmaya katılan kişi sayılarındaki farklılıklar, araştırma yapılan branş farklılıkları ve araştırma yapılan bölgesel farklılıklardan kaynaklanan kültürel etkenlerin etkili olduğunu düşünmekteyiz.

Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri lği puanları branş kategorisi değişkeni açısından incelendiğinde; psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > 0.05$), ruh halleri lği alt boyutlarından kızgınlık alt boyutunda takım sporları ile uğraşanlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Yarayan vd. (2018), elit düzeyde ferdi ve takım sporcuları ile yaptıkları zihinsel dayanıklılık düzeyleri araştırmasında branş değişkenine göre kontrol, devam alt faktörlerinde ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamlı farklılık bulgulanırken güven alt faktöründe ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulgulanmamıştır. Soydal (2019), korumalı futbolcular ve güreşçiler ile yaptıkları çalışmada sporcuların almış oldukları puanların branş değişkeni açısından karşılaştırıldığında, istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Gülhan ve şahin'in (2021), bireysel ve takım sporcuları ile yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılık alt faktörlerinden olan güven, devamlılık ve kontrol alt faktörlerinde anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Kızmaz (2004), 137 bireysel ve takım sporcularının kişilik özelliklerini karşılaştırdığı çalışmada anlamlı bir fark bulgulanmamıştır. Tosunoğlu (2008), 331 sporcu ğrenci ile yaptığı çalışmada farklı takım sporları yapan sporcu öğrencilerin branşlarına göre kişilik özellikleri; nevrotik olarak, erkek sporculara göre kız sporcular daha fazla eğilim göstermiştir. Kuru, (2003), ferdi ve takım sporu ile uğraşan 122 sporcu ile yaptığı çalışmada sporcuların kişilik özelliklerinde branş açısından anlamlı farklılık bulgulanmamıştır. Salar, Hekim ve Tokgöz (2012) tarafından yapılan araştırmada 15-18 yaş grubunda bulunan takım ve ferdi spor dalları ile ilgilenen sporcuların psikolojik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Haftada en az 3-4 gün düzenli olarak spor yapan bireylerin kendilerini duygusal olarak çok iyi hissettikleri belirlenmiştir. Futbol, basketbol ve voleybol sporlarının psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerine yapılan bir araştırmada takım sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerine olumlu etkileri olduğu yönünde veriler ortaya konmuştur (Reddy ve Berhanu, 2016). Karademir ve Açak (2019), takım sporu yapanlara kıyasla bireysel spor yapan niversite ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bireysel ve takım sporu yapan 343 (128 kadın, 215 erkek) kişinin psikolojik sağlamlık durumları ile bireysel ya da takım sporu arasında bir ilişi

olmadığını saptamıştır (Bayrakdaroglu, 2014).

Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri ölçeği puanları branş değişkeni açısından incelendiğinde; ruh halleri alt boyutlarından alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0.05$), psikolojik dayanıklılık alt boyutu kontrol alt boyutunda futbol ve voleybol branşına sahip sporcular gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zorlu vd. (2020), atletizm sporcuları ile yaptığı çalışmada, cinsiyete göre kişilik alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Martin vd. (2011), paralimpik basketbol şampiyonu olan kadınlarda kişilik ve ruh hali ile ilgili yaptığı araştırmada paralimpik takım üyeleri, takıma giremeyen sporculara göre daha olumlu ve uyarlanabilir ruh hallerine ve kişilik özelliklerine sahip olduğunu bulgulamıştır. Wagstaff (2014) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada bisikletçilerde duygu düzenlemenin sportif performansa pozitif katkı sağladığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri ölçeği puanları spor yılı değişkeni açısından incelendiğinde; psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0.05$), ruh halleri ölçeği alt boyutlarından depresiflik alt boyutunda spor yılı 1-3 yıl olanlar ile spor yılı 4-6 yıl olanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılımın hem psikolojik sağlamlığı geliştirdiği hem de psikolojik sağlamlığı destekleyen unsurları desteklediği tespit edilmiştir (Şahin vd., 2012). Şar (2016), spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında, spor branşları açısından bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığını bulmuştur. Bülbül (2015), tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelediği ve karşılaştırdığı çalışmada sporcuların spor yaşı grupları ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Üniversite sporcularında psikolojik dayanıklılık düzeylerini spor yılına göre inceleyen bir araştırmada spor ile geçirilen zamanın olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir (Karademir ve Açıık, 2019). Bedensel engellilerde psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilgili yapılan bir araştırmada, spor yapan bireylerde spor yaşının artmasıyla psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yavuz, 2019). Sporcuların spor yaşı arttıkça müsabakalarda ve antrenmanlarda temel motorik özelliklerin gelişmesinin yanında psikolojik dayanıklılıklarının da gelişmesi beklenir ancak sakatlık, başarısızlık duygusu, stres, antrenör ve seyirci baskısı gibi durumlar sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin artmasına ve ruh hallerinin bozulmasına neden olabilmektedir. Literatür sonuçlarına baktığımızdan bu sebeplerden dolayı psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ile ilgili araştırmamızı destekleyen sonuçların yanında farklı sonuçlarında olduğu görülmektedir.

Son olarak araştırmada bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları ve ruh halleri ölçeği alt boyutları puanlarına ilişkin Pearson-Korelasyon Testi sonuçlarına bakıldığında; katılımcıların psikolojik dayanıklılık alt boyutu toplam puanları ile ruh halleri top puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Psikolojik olarak dayanıklı sporcuların stresle başa çıkmada kişilik özelliklerini kontrol etmede ve bu kişilik özelliklerini sahaya müsabaka ortamına olumlu bir şekilde yansıtmaları performanslarını olumlu bir şekilde etkilediği düşünülmektedir. Aşırı antrenman yapan yüzücülerde psikolojik dayanıklılık, duygu durum bozuklukları ve başa

çıkma davranışları arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada dayanıklı yüzücüler, sezon boyunca dayanıklı olmayan yüzücülere göre daha az duygu durum bozukluğu yaşadığı bulunmuştur. Spesifik olarak, dayanıklı yüzücüler daha düşük gerginlik, depresyon, öfke, yorgunluk, şaşkınlık ve daha yüksek dinçlik duygularına sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik olarak dayanıklı yüzücüler ayrıca daha uyumlu başa çıkma davranışlarına sahip olduğu belirtilmiştir (Goss, 1994). Sadeghi ve Einaky (2021), Guilan Üniversitesi sporcu öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile ruh sağlığı arasındaki ilişki ile ilgili yaptıkları araştırmada, sporculardaki psikolojik dayanıklılık arttıkça kaygı belirtileri ve depresyon belirtileri azalmakta ve bunun sonucunda da ruh sağlığı düzeyi yükselmektedir. Taşpınar'ın (2019) farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; futbolcuların kızgınlık ruh hali ile başarıya yaklaşma güdüsü arasında zayıf düzeyde negatif yönlü, dinçlik, depresiflik, bitkinlik ruh halleri ile güç gösterme güdüsü arasında ise çok zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler saptamıştır. Başar ve Sarı (2018) gerçekleştirmiş oldukları araştırmada, düzenli egzersize katılımın bireylerin mutluluk ve ruhsal iyi oluş düzeylerini arttırarak pozitif katkı sağladığını gözlemlemiştir.

Elde edilen araştırma bulguları spor psikolojisi üzerine ders, seminer veya farklı eğitim faaliyetlerinde referans olarak kullanılabilir. Antrenman planlamalarında psikolojik dayanıklılık antrenmanlarına yer verilmesi sporcuların ruhsal durumlarına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ile ilgili yapılacak olan araştırmaların farklı spor dallarında ve daha geniş örnekleme yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Bulgu, N. (2013). Spora katılımı toplumsal fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi öğrencileri örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları*, 18(18), 25-45.
- Bülbül, A. (2015). *Tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyelerinin incelenmesi ve karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gedik Üniversitesi.
- Çakıroğlu, A. A. (2016). *Brunel Ruh Hali Ölçeğinin yetişkin sporcularda geçerlik-güvenirlik çalışması (Türkçe uyarlaması)* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi.
- Çiçek Kimsün, A. B. (2023). *Voleybol spor kulübü oyuncularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Doğan, S., & Şahin, F. (2007). Duygusal zekâ: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 231-252.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- Gençöz, F., & Motan, İ. (2009). Psikolojik dayanıklılığı nasıl ölçebiliriz? bir Türk örnekleminde kişisel görüş ölçeğinin geçerlik-güvenirlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 17(1), 1-13.
- Goroshit, S. K. M., & Eshel, Y. (2013). Demographic variables as antecedents of israeli community and national resilience. *Journal of Community Psychology*, 41(5), 631-643.
- Gökçe, B. (1993). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik güçlülük ve ruh sağlığı arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.

- Gülhan, A., & Şahin, A. (2021). Sporcularda duygusal öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolü. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 58-73.
- Harmancı, F. (2019). *Sporda zihinsel dayanıklılık bisiklet sporcuları üzerinde bir çalışma* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Harrison, M., Loiselle, C. G., Duquette, A., & Semenic, S. E. (2002). hardiness, work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in Quebec. *Journal of Advanced Nursing*, 38(6), 584-591.
- Hazar, M. (1996). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitimi*. Tübitak Yayınları.
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 4(2), 165-182.
- Jackson, D., Firtko A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as astrategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1–9.
- Karademir, T., & Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Human Kinetics.
- Karagüzel, D. (2019). *Bireylerin spora yönelik sağlık inançları ile sportif etkinliklere katılan kadınlara ilişkin görüşleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Kızmaz, M. (2004). *Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi.
- 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.
- Kuru, E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 175-191.
- Küçük A. A., & Sarıçam, H. (2015). *Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip ebeveynler ile normal çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık düzeylerinin karşılaştırılması*. 25. Ulusal Özel Eğitim Kongresi Bildiri Kitabı, 12-20.
- Martin, J. J., Malone, L. A., & Hilyer, J. C. (2011). Personality and mood in women's paralympic basketball champions. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(3), 197–210.
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227-229.
- Özakkaş, T. (1995). *Gerçeğin dirilişine kapı hipnoz*. Özak Yayınevi.
- Reddy, R. C., & Berhanu, T. (2016). Mental toughness in sport: in case of Mekelle university sport teams. *International Journal of Applied Research*, 2(3), 01-03.
- Sadeghi, A., & Einaky, S. (2021). Relationship between psychological hardiness and resilience with mental health in athlete students in the Guilan Unit of University of applied science and technology. *Sociology Mind*, 11, 10-24.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Sevinç, M. A. (2022). *Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgesi bölgesel amatör futbol ligi futbolcularının ruh halleri ve motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mardin Artuklu Üniversitesi.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.

- Soydal Darıcı, G. (2019). *Bireysel ve takım sporcularının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Şahin, M., Yetim, A. A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Taşpınar, H. A. (2019). *Farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi.
- Terry, P. C., Lane, A. M., & Fogarty, G. J. (2003). Construct validity of the profile of mood states adolescents for use with adults. *Psychology of Sport And Exercise*, 4(2), 125-139.
- Terry, P. C., Parsons Smith, R. L., & King, R. (2021). Influence of sex, age, and education on mood profile clusters. *Plos One*, 16(2).
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Tosunoğlu, F. (2008). *Orta öğretimde okuyan takım sporları ile uğraşan sporcu öğrencilerin spor branşlarına göre kişilik özelliklerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Türkyılmaz, H. B. (2019). *Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi.
- Wagstaff, C. R. D. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(4), 401-412
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *The Journal of International Social Research*, 11(57), 992-999.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi.
- Yılmaz, A. (2021). *Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sorun çözme becerisine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Muş Alparslan Üniversitesi.
- Zorlu, E., Doğu, G., Yıldız, A., & Yılmaz, B. (2020). Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 24-35.