

Spor ve Rekreatif Etkinliklerin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Toplumsal Yansımaları: Bir Swot Analizi

Oğuzhan Yılmaz^{1*}, Şükran Dertli²

¹Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye, e-posta:

oguzhan.yilmaz19@ogr.atauni.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7969-7667>

²Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye, e-posta: sukrandertli25@gmail.com, ORCID:

<https://orcid.org/0000-0001-9901-5349>

Özet

Sporun toplumsal bağları güçlendirme, stresle başa çıkmayı kolaylaştırma ve özgüveni artırma gibi olumlu etkileri, toplumsal dayanıklılığı güçlendirme açısından önemli fırsatlar sunmaktadır. Spor, sadece fiziksel sağlık ve eğlence alanında değil, aynı zamanda toplumsal entegrasyon, psikolojik dayanıklılık ve sosyal sorumluluk gibi önemli alanlarda da etkili bir araçtır. Bu araştırmanın temel amacı, spor ve rekreatif etkinliklerin bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki toplumsal etkilerini incelemek ve bu etkiler doğrultusunda stratejik öneriler geliştirmektir. Araştırmanın alt amacı ise, spor ve rekreatif etkinliklerin toplumsal etkileriyle birlikte bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır. Bu çalışma, spor ve rekreatif etkinliklerin toplumsal ve psikolojik etkilerini derinlemesine incelemeyi amaçlayan özgün bir araştırma niteliğindedir. Mevcut literatürden faydalanarak spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplumsal yansımalarını SWOT analizi yöntemiyle değerlendirilerek temalar, alt temalar ve stratejik alanlar belirlenmiştir. Analiz sürecinde 65 madde, güçlendirici rol, eşitlik ve erişim, toplumsal duyarlılık ve sorumluluk, dijitalleşen spor dünyası ve stratejik spor planlaması olmak üzere beş ana tema altında toplanmıştır. Güçlendirici rol teması, sporun bireylerin ruhsal dayanıklılığını artırması ve sosyal bağları güçlendirmesi gibi olumlu katkılarını ortaya koymaktadır. Eşitlik ve erişim teması, spor kültürüne ulaşımında karşılaşılan ekonomik, kültürel ve fiziksel engellerin aşılması gerekliliğine dikkat çekmektedir. Toplumsal duyarlılık ve sorumluluk teması ise sporun sosyal farkındalık, kültürel entegrasyon ve sosyal sorumluluk projeleri aracılığıyla toplumsal etkisini tanımlamaktadır. Bu temalar, dijitalleşen spor dünyası ve stratejik spor planlaması ile desteklenerek, psikolojik dayanıklılığın artırılmasına yönelik kapsamlı stratejik yaklaşımlar sunmaktadır. Veri analizi, sporun stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini, toplumsal bağları kuvvetlendirdiğini ve psikolojik dayanıklılığı desteklediğini göstermektedir. Çalışmada öne çıkan güçlü yönler arasında gençlerin gelişimine katkı sağlanması, toplumsal uyumun teşvik edilmesi ve psikolojik iyi oluşun artırılması yer almaktadır. Spor erişiminde yaşanan eşitsizlikler, altyapı eksiklikleri, devlet desteğinin yetersizliği ve bireysel psikolojik dayanıklılığın ölçümünde kullanılan araçların sınırlılığı önemli zayıf yönler olarak tespit edilmiştir. Bu eksiklikler, literatürde dikkate değer bir boşluk olarak değerlendirilmiştir. Dijitalleşme, toplumsal cinsiyet eşitliği ve sporun sosyal uyum sağlamadaki potansiyeli ise önemli fırsatlar arasında yer almaktadır. Buna karşılık, ekonomik zorluklar, pandemi sonrası azalan katılım ve kültürel engeller gibi tehditler, sporun toplumsal etkisini sınırlayabilmektedir. Araştırma bulguları, spor ve rekreatif etkinliklerin özellikle dezavantajlı grupların psikolojik dayanıklılığı ve sosyal problem çözme becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Literatürle uyumlu biçimde, bu etkinliklerin çocuklar, kadınlar ve risk altındaki gruplar için hem fiziksel hem de psikolojik faydalar sağladığı belirtilmiştir. Gelecek araştırmalarda dijitalleşme, toplumsal eşitlik ve farklı yaş ile kültürel grupların etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi; ayrıca Metaverse, yapay zekâ gibi dijital teknolojilerin bu alandaki katkılarının değerlendirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, mevcut literatür doğrultusunda geçerli ve güvenilir ölçme araçlarına ihtiyaç olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, pozitif psikoloji yaklaşımlarını spora entegre eden ölçek geliştirilmesi önerilmektedir. Böylece, literatürdeki önemli bir boşluğun giderilebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Rekreasyon, Psikolojik dayanıklılık, Rekreatif etkinlikler, SWOT analizi.

* İletişim: Oğuzhan Yılmaz, e-posta: oguzhan.yilmaz19@ogr.atauni.edu.tr, ¹Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Spor Yönetimi Bölümü, Erzurum Türkiye

Social Reflections of Sports and Recreational Activities on Psychological Resilience: A Swot Analysis

Abstract

The positive effects of sports on strengthening social bonds, facilitating coping with stress, and enhancing self-confidence present significant opportunities for reinforcing social resilience. Sports serve not only as a means of physical health and recreation but also as an effective tool in social integration, psychological resilience, and social responsibility. The primary aim of this study is to examine the societal impacts of sports and recreational activities on individuals' psychological resilience and to develop strategic recommendations based on these effects. The secondary aim is to reveal the effects of sports and recreational activities on both societal outcomes and individuals' psychological robustness. This study constitutes an original investigation that seeks to explore in depth the social and psychological impacts of sports and recreational activities. Drawing upon the existing literature, it employs a SWOT analysis method to evaluate the societal reflections of sports and recreational activities on psychological resilience, identifying themes, sub-themes, and strategic areas. During the analysis process, 65 items were grouped under five main themes: empowering role, equity and access, social sensitivity and responsibility, digitalizing sports world, and strategic sports planning. The empowering role theme highlights the positive contributions of sports in enhancing individuals' mental resilience and strengthening social bonds. The equity and access theme emphasizes the necessity of overcoming economic, cultural, and physical barriers to accessing sports culture. The social sensitivity and responsibility theme defines the societal impact of sports through social awareness, cultural integration, and social responsibility projects. These themes are supported by the digitalizing sports world and strategic sports planning themes, offering comprehensive strategic approaches to enhance psychological resilience. Data analysis shows that sports strengthen coping skills for stress, reinforce social bonds, and support psychological resilience. Key strengths identified in the study include contributions to youth development, promotion of social cohesion, and enhancement of psychological well-being. On the other hand, inequalities in sports access, infrastructural deficiencies, insufficient government support, and limitations in the tools used to measure individual psychological resilience are noted as significant weaknesses. These gaps are considered a notable void in the literature. Digitalization, gender equality, and the potential of sports to promote social cohesion are recognized as important opportunities. Conversely, economic challenges, reduced participation following the pandemic, and cultural barriers pose threats that may limit the societal impact of sports. The findings indicate that sports and recreational activities positively affect the psychological resilience and social problem-solving skills of disadvantaged groups in particular. Consistent with the literature, these activities provide both physical and psychological benefits especially for children, women, and at-risk groups. Future research is recommended to comparatively analyze the effects of digitalization, social equality, and different age and cultural groups. Additionally, the contributions of digital technologies such as the metaverse and artificial intelligence in this field should be evaluated. Moreover, based on the existing literature, a need for valid and reliable measurement tools has been identified. Accordingly, it is proposed to develop scales integrating positive psychology approaches into sports. This development is expected to address a significant gap in the literature.

Keywords: Sports, Recreation, Psychological resilience, Recreational activities, SWOT analysis.

Giriş

Spor ve rekreatif etkinlikler, bireylerin psikolojik dayanıklılığının gelişiminde kritik bir rol oynamakta ve bu durum toplumsal uyum süreçlerine önemli yansımalar getirmektedir (Alpaslan, 2012; Aydın ve Aydın, 2024a; Güngör ve Esentürk, 2020; Türkmen ve ark., 2016; Yetim, 2014). Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel performanslarını geliştirmeye yönelik faaliyetler aracılığıyla psikolojik dayanıklılıklarını artırmakta, bu sayede stresle başa çıkma kapasiteleri güçlenmektedir (Devecioğlu, 2005; Kim, 2019; Maneiro ve ark., 2022; Yılmaz, 2023;). Benzer şekilde, rekreatif etkinlikler de stres düzeylerinin azalmasına, sosyal bağların kuvvetlenmesine ve toplumsal bütünleşmenin artmasına katkıda bulunarak psikolojik dayanıklılığın toplumsal yansımalarını desteklemektedir (Bailey, 2006; Smith ve Westerbeek, 2007). Spor ile rekreasyonun etkileşimi sonucu ortaya çıkan sportif rekreasyon hem sağlıklı yaşam hem de sosyal ilişkilerin geliştirilmesi açısından toplumsal sağlık ve yaşam kalitesine katkı sağlamaktadır (Downward ve Rasciute, 2011; Eime ve ark., 2013; Ramazanoğlu ve ark., 2004). Sportif rekreasyonun bireylerin fiziksel ve sosyal sağlıklarını desteklemesinin yanı sıra, bu faaliyetler psikolojik dayanıklılığın gelişiminde de kritik bir rol üstlendiği bilinmektedir. Psikolojik dayanıklılık kavramı, bireylerin olumsuz yaşam koşulları ve travmatik deneyimler karşısında esneklik gösterme yeteneği olarak önem kazanmaktadır (Luthar ve ark., 2000; Rutter, 1999). Bu bağlamda sportif ve rekreatif etkinlikler, stresin azaltılması ve psikolojik direncin artırılması yönünde önemli işlevler üstlenerek, bu uyum süreçlerini desteklemektedir (Önal ve Aydın, 2024). Böylelikle, bu faaliyetler hem bireylerin ruhsal sağlığını güçlendirmekte hem de dayanıklılık gelişiminin toplumsal düzeydeki yansımalarını olumlu biçimde şekillendirmektedir (Aydın ve Belli, 2022; Aydın ve Kurudirek, 2025). Dolayısıyla sportif rekreasyonun sunduğu fiziksel, sosyal ve psikolojik faydalar, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini güçlendirmekte ve toplumsal dayanıklılığın artmasına katkı sağlamaktadır. Bireysel dayanıklılığın yalnızca kişisel özelliklerle değil, aynı zamanda sosyal ve çevresel etkenlerle şekillendiğini ortaya koyan kuramsal yaklaşımlar araştırmanın temelini oluşturmaktadır.

Spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi, sadece bireysel kazanımlarla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda kuramsal temellerle de desteklenmektedir. Bu bağlamda, çalışmanın kuramsal çerçevesini Toplumsal Sermaye Teorisi, Sosyal Ekolojik Model ve Pozitif Psikoloji Kuramı oluşturmaktadır. Sosyal sermaye kavramı, ilk olarak Hanifan (1916) tarafından ortaya atılmış, ancak özellikle 1990'lı yıllardan itibaren Bourdieu, Coleman ve Putnam'ın katkılarıyla sosyal bilimlerde yaygın şekilde ele alınmaktadır (Farr, 2004). Bununla birlikte Field, (2008), Bourdieu'nun, sosyal sermayeyi toplumsal eşitsizliğin yeniden üretiminde bir araç olarak görürken; Coleman'ın, dezavantajlı gruplar için bir dayanışma kaynağı olarak değerlendirmiştir. Putnam'ın ise kavramı daha geniş çapta ele alarak, birey ve toplum arasında karşılıklı faydaya dayanan bir ilişki biçimi olarak

tanımlanmaktadır (Akt., Gümüşboğa, 2023). Bronfenbrenner (1999)'in Sosyal Ekolojik Modeli, bireyin gelişiminin yalnızca kişisel değil, aynı zamanda çevresel sistemlerle şekillendiğini vurgulamaktadır. Spor ve rekreatif etkinliklerin, bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlamla etkileşim içinde psikolojik dayanıklılığı desteklediği belirtilmektedir (Akt., Kılıç ve Yılmaz, 2022). Pozitif Psikoloji Kuramı da bireyin umut, cesaret ve yaratıcılık gibi olumlu özelliklerine odaklanarak psikolojik dayanıklılığın gelişimini destekler. Bu yaklaşım, bireylerin yaşamlarındaki anlamlı kaynakları fark etmelerini ve güçlendirmelerini teşvik etmektedir (Parlak yıldız, 2025; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Spor ve rekreatif faaliyetlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini değerlendirirken, bireysel özelliklerin yanı sıra sosyal ve çevresel sistemlerin de belirleyici bir rol oynadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Bu kuramsal temeller doğrultusunda, söz konusu etkinliklerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve toplumsal düzeyde de dönüştürücü bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Bireylerin stres düzeylerini düşürmesi ve zorlayıcı koşullarla başa çıkma becerilerini artırması sayesinde, psikolojik dayanıklılık sadece bireysel bir kazanım olmaktan çıkarak, sosyal bağların güçlenmesini ve toplumsal dayanışmanın artmasını sağlayan bir süreç haline dönüşmektedir (Akgül ve ark., 2020; Capdevila ve ark., 2024; Gump ve Thornton, 2023). Sportif rekreasyonun sunduğu takım ve grup aktiviteleri, iş birliği, iletişim ve liderlik becerilerinin gelişimine katkı sağlarken, aynı zamanda toplum içinde sosyal bütünleşmeyi de teşvik etmektedir (Downward ve Rasciute, 2011; Putnam, 2000). Özellikle son yıllarda artan afetler, salgın hastalıklar ve toplumsal travmalar, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını destekleyecek araçlara olan ihtiyacı artırmaktadır. Bu bağlamda spor ve rekreatif etkinlikler, kaygı ve depresyonu azaltmak, yaşam doyumunu yükseltmek ve toplumsal destek ağlarını güçlendirmek gibi önemli faydalar sağlamaktadır (Adevi ve Grahm, 2011; McCormack ve ark., 2006; Orr ve Kellison, 2023; Pense ve Kasimoğlu, 2022; Zhang ve Shi, 2022).

Spor biliminin çok disiplinli doğası sayesinde, fiziksel aktiviteler yalnızca bedensel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal boyutlarıyla da ele alınmakta, bireylerin dayanıklılık kapasiteleri artırılmakta ve toplumsal uyum desteklenmektedir (Devecioğlu, 2005; Kim, 2019; Maneiro ve ark., 2022). Ancak, rekreasyon alanlarına erişimde sosyal, ekonomik ve psikolojik engellerin bulunması, bu olumlu etkilerin yaygınlaşmasını kısıtlamaktadır (Turaç, 2024). Bu nedenle, toplumsal dayanıklılığın artırılması için rekreatif alanların erişilebilirliğinin iyileştirilmesi gerekmektedir. Özellikle afet sonrası süreçlerde bu etkinliklerin, bireylerin stresle başa çıkma kapasitesini artırması, sosyal ilişkilerini sürdürebilmesi ve toplumla yeniden bütünleşmelerine destek vermesi, psikolojik dayanıklılığın toplumsal boyuttaki etkilerine güçlü bir örnek teşkil etmektedir (Genç ve Yılmaz, 2024). Ayrıca, üniversite öğrencileri gibi geçiş dönemlerinde bulunan genç bireylerin, rekreatif

faaliyetlerle stres yönetiminde önemli kazanımlar elde ettiği ve sosyal bağlarını güçlendirdiği gözlenmektedir (Gönen ve ark., 2022). Böylece spor ve rekreasyonun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi, bireyden başlayarak toplumsal yapıya doğru genişleyen bir etki ağı oluşturmaktadır.

Mevcut literatür incelendiğinde, spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplumsal yansımalarını derinlemesine ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Shoja ve ark., 2016). Çoğu araştırmanın birey merkezli kaldığı, toplumsal düzeydeki etkilerin ise yeterince incelenmediği ortaya çıkmaktadır (Aitcheson-Huehn ve Kiefer, 2024; Beato ve ark., 2024; Kahveci ve ark., 2021; Surat, 2019). Bu çalışma, spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplumsal etkilerini SWOT analizi çerçevesinde kapsamlı şekilde analiz ederek, literatürdeki bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Bu araştırma, spor ve rekreatif etkinliklerin toplumsal ve psikolojik etkilerini derinlemesine ele alan özgün bir çalışma olma özelliği taşımaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çalışma kapsamında, mevcut literatür taranarak spor ve rekreatif aktivitelerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla SWOT analizi tekniği kullanılmaktadır. SWOT analizi; güçlü yönler (Strengths), zayıf yönler (Weaknesses), fırsatlar (Opportunities) ve tehditler (Threats) olmak üzere dört temel bileşeni içeren stratejik bir analiz yöntemidir (Sharma ve Bhatia, 1996). SWOT, Strengths (güçlü yönler), Weaknesses (zayıf yönler), Opportunities (fırsatlar) ve Threats (tehditler) kelimelerinin baş harflerinden oluşan bir kısaltmadır (Yalçın ve Göktepe, 2019). İlk olarak 1970'li yıllarda iş yönetimi modeli olarak ortaya çıkan SWOT analizi, günümüzde ise bir analiz ve planlama aracı olarak kullanılmaktadır. Dört ana başlıktan oluşan bu yöntem hem niteliksel hem de niceliksel tüm özelliklerin, tek tek ya da birlikte, detaylı bir şekilde araştırma konusuna göre incelenmesini amaçlamaktadır (Uçar ve Doğru, 2005). Bu yöntem, birçok stratejik planlama sürecinin bir yönünü ele alan etkili ve basit bir planlama tekniğidir (Casebeer, 1993). SWOT analizi, iç ve dış kaynaklardan gelen faktörleri değerlendirerek, olumlu ve olumsuz etmenleri inceleyen stratejik bir planlama sürecidir. Bu süreç, yönetimlerin mevcut durumu analiz etmelerinin yanı sıra geleceğe yönelik tahminlerde bulunmalarını sağlamaktadır. SWOT, mevcut durumu değerlendirmenin yanı sıra potansiyel tehditleri ve fırsatları ayrıntılı bir şekilde ortaya koymayı amaçlayan stratejik bir analiz yöntemidir (Esmer ve Gezer, 2021; Tanrıvermiş ve Koyunoğlu, 2023). Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen SWOT analizi hem içsel hem de dışsal faktörleri sistematik biçimde değerlendirme imkânı sunarak, spor ve rekreasyon faaliyetlerinin toplum üzerindeki etkilerini kapsamlı biçimde analiz etmeye katkı sağlamaktadır. Mevcut araştırma süresince

“Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini, spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplumsal etkilerini ele alan bilimsel çalışmalar oluşturmaktadır. Örneklemine ise, ilgili literatürde bu temaya yönelik gerçekleştirilen güncel ve nitelikli araştırmalar arasından seçilen kaynaklar oluşturmaktadır. SWOT analizine temel teşkil eden bu araştırma çalışmaları Şekil 1.'de sunulmuştur.

Şekil 1. Evren ve Örneklem



Şekil 1., yazarlar tarafından Canva yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

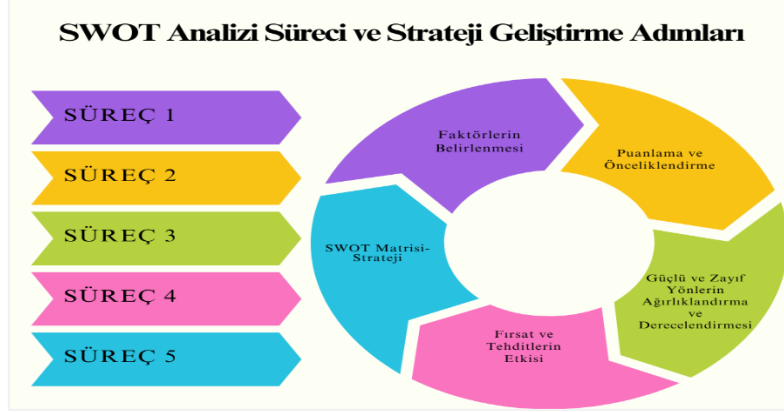
Bu araştırma kapsamında kullanılan veriler, kapsamlı bir literatür taraması yoluyla elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde öncelikle Google Akademik, Web of Science (WoS), Scopus ve ProQuest gibi ulusal ve uluslararası indeksli bilimsel veri tabanlarında sistematik bir tarama yapılmıştır. Tarama sürecinde, çalışmanın temel kavramlarını içeren anahtar kelimeler ve Boole operatörleri kullanılmıştır. Ulaşılan çalışmalar, içerik açısından spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileriyle bağlantılı olan çalışmalarla sınırlandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada ileri SWOT analizi yöntemi benimsenmiş ve analiz süreci aşağıdaki adımlara göre yapılandırılmaktadır. Analiz sürecinin doğruluğunu, tutarlılığını ve onaylanabilirliğini sağlamak amacıyla, süreç boyunca 3 akademik uzmandan görüş alınmış ve belirlenen faktörler uzman görüşleri doğrultusunda şekillendirilmiştir. Uygulanan analiz yöntemi, Bedur ve Erbaş (2024) ile Kurt ve ark., (2022) tarafından önerilen yaklaşımlar temel alınarak kurgulanmış; bu çalışmalarda tanımlanan analiz basamakları referans alınarak, araştırmanın kendi bağlamına uygun şekilde uyarlanmıştır. Böylece kullanılan model, güncel bilimsel kaynaklara dayandırılarak hem teorik hem de pratik geçerliliği artırılmıştır. Bu yöntemsel tercih, elde edilen bulguların daha sağlam, sistematik ve stratejik bir

çerçeve içerisinde değerlendirilmesine olanak tanımış; SWOT analizinin güçlü yönlerinden biri olan çok boyutlu strateji üretme kapasitesi etkin biçimde kullanılmıştır. Bu çerçevede SWOT analizi süreci ve geliştirme adımları Şekil 2.'de sunulmuştur.

Şekil 2. SWOT Analizi Süreci ve Strateji Geliştirme Adımları



Şekil 2., yazarlar tarafından Canva yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 2 analiz sürecinin sistematik bir şekilde beş temel aşamada gerçekleştiğini göstermektedir. Bu veriler ışığında;

- Aşama 1 (Literatür Taraması ve Ön Eleme): İlk aşamada, spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplumsal etkilerine ilişkin literatür sistematik biçimde taranmıştır. Tarama; Google Scholar, Web of Science, Scopus, ProQuest gibi çeşitli veri tabanlarında gerçekleştirilmiş, “psychological resilience”, “sport and recreation”, “community impact” gibi anahtar kelimeler ve Boole operatörleri kullanılmıştır. Literatür seçimi yapılırken öncelikle yayın yılı dikkate alınmış, araştırmanın güncelliğini sağlamak amacıyla ağırlıklı olarak son yıllarda yayımlanan çalışmalar tercih edilmiştir. Bununla birlikte, alanda temel kabul edilen ve yüksek atıf almış daha çalışmalar da kapsamlı değerlendirmeye dahil edilmiştir. Çalışmalarda nitel veya nicel veri içeren ve psikolojik dayanıklılıkla spor ve rekreatif etkinlikler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda taramaya dahil edilmiştir. Bu kriterlere göre 63 çalışma ön değerlendirmeye alınmış, içerik uyumu ve kalite ölçütlerine göre yapılan inceleme sonrasında 24 makale analize dahil edilmiştir.
- Aşama 2 (SWOT Unsurlarının Belirlenmesi): Bu aşamada, literatür bulguları ve uzman görüşleri doğrultusunda 16 güçlü yön, 17 zayıf yön, 16 fırsat ve 16 tehdit unsuru tanımlanmıştır. Bu unsurlar, spor ve rekreatif etkinliklerin bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki olumlu etkilerini ve bu etkileri sınırlayan yapısal/toplumsal engelleri kapsamaktadır. Her unsur, çalışmalardan elde edilen verilerle uyumlu olacak şekilde yapılandırılmış ve üç uzmanın katkılarıyla son haline getirilmiştir.

- Aşama 3 (SWOT Unsurlarının İlişkilendirilmesi ve Puanlanması): Belirlenen SWOT unsurları, stratejik etkileşimlerine göre puanlanmıştır. Her fırsat için üç güçlü yön, her tehdit için ise üç zayıf yön eşleştirilmiş ve uzmanlar tarafından 1 (önemsiz) – 3 (çok önemli) arasında derecelendirilmiştir. Böylece her fırsat ve tehdit için 6 puanlık sabit bir dağılım sağlanmıştır. Bu işlem, stratejik önceliklerin belirlenmesine ve SWOT matrisinde ağırlıklı unsurların öne çıkarılmasına katkı sağlamıştır.
- Aşama 4 (Ağırlıklandırma, Önceliklendirme ve Etki-Olasılık Analizi): SWOT matrisinde yer alan güçlü ve zayıf yönlerin aldığı toplam puanlar normalleştirilerek 0.01 ile 1.00 arasında ağırlıklandırılmıştır. Her bir unsur için önem derecesi de ayrıca belirlenmiş (1–3 arası) ve ağırlık × önem çarpımıyla öncelik puanları hesaplanmıştır. Aynı şekilde, fırsat ve tehditler için de uzmanlar tarafından etki düzeyi ve ortaya çıkma olasılığı değerlendirilmiş, bu değerler çarpılarak toplam stratejik etki puanları elde edilmiştir.
- Aşama 5 (SWOT Strateji Matrisinin Oluşturulması ve Stratejilerin Geliştirilmesi): Son aşamada, en yüksek puanlı SWOT unsurları kullanılarak bir Strateji-SWOT Matrisi oluşturulmuştur. Bu matris temelinde “güçlü yönler”, “zayıf yönler”, “fırsatlara”, “tehditlere”, “güçlü yön ve fırsatlara”, “zayıf yön ve fırsatlara”, “güçlü yön ve tehditlere”, “zayıf yön ve tehditlere” yönelik toplam 8 ana strateji geliştirilmiştir.

SWOT analizinden elde edilen bulgular, SankeyMATIC çevrim içi diyagram aracı, WordClouds dijital kelime bulutu aracı ve Canva dijital tasarım yazılımı kullanılarak görselleştirilmiştir. Bu görselleştirme, SWOT bileşenleri arasındaki etkileşimlerin daha kolay anlaşılmasına olanak tanımış; özellikle strateji üretim sürecinin yapısının sunulmasına katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma, spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplumsal etkilerini SWOT analizi çerçevesinde değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ancak, her bilimsel araştırmada olduğu gibi, bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikle, araştırma yalnızca ikincil veri kaynaklarına, yani literatür taramasına dayanmaktadır. Bu durum, elde edilen sonuçların saha uygulamalarına doğrudan genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Ayrıca, literatür taraması sınırlı sayıda anahtar kelime ve belirli veri tabanları üzerinden gerçekleştirilmiş olup, bazı ilgili çalışmaların tarama dışında kalmasına neden olmuştur. SWOT analizine temel teşkil eden unsurlar ise sınırlı sayıda uzmanın görüşlerine dayanması bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Son olarak, SWOT analizinde kullanılan puanlama ve ağırlıklandırma süreci öznel değerlendirmelere dayandığından, farklı uzmanlar veya uygulayıcılar tarafından farklı önceliklendirmeler yapılabilir; bu durum sonuçların genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

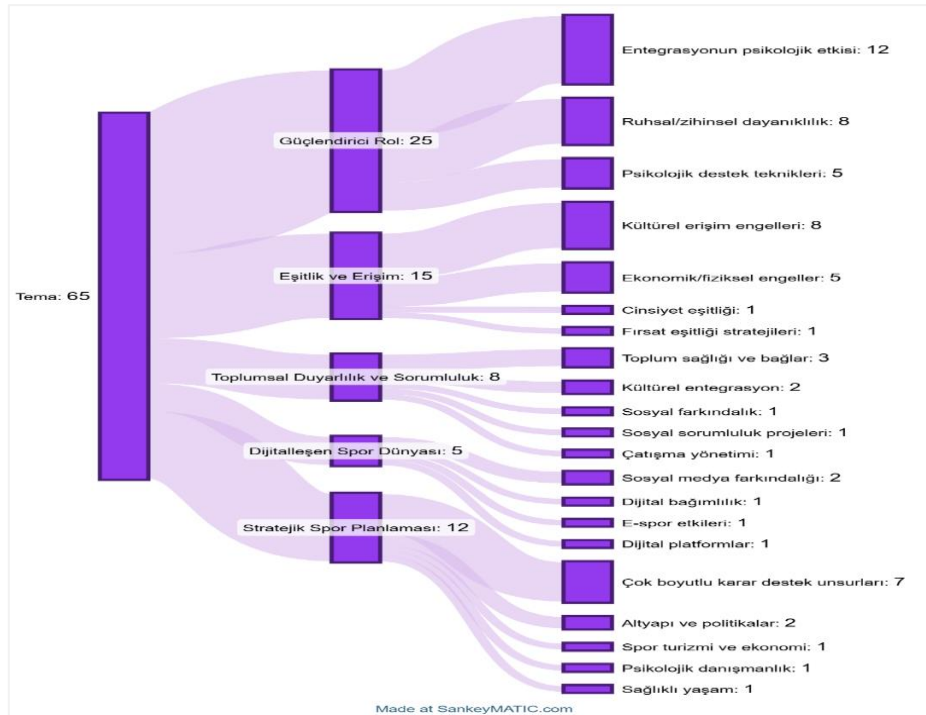
Araştırmanın Etiği

“Spor ve Rekreatif Etkinliklerin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Toplumsal Yansımaları: Bir SWOT Analizi” çalışma kapsamında elde edilen veriler Web of Science (WoS), Google Akademik gibi veri tabanlarından alınmış olup bu kapsamdaki verilerin etik kurul izni gerektirmemesi nedeniyle etik kurul onayı alınmamıştır. “Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.” “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Araştırmanın uygulaması etik kurul izin zorunluluğu gerektirmemektedir.”

Bulgular

Bu çalışmada SWOT analizinden elde edilen bulgular doğrultusunda oluşturulan temalar ve alt temalar, analiz sürecine ilişkin genel bir çerçeve sunması amacıyla Şekil 3.’de sunulmuştur.

Şekil 3. SWOT Analizine Dayalı Temalar ve Alt Temalar Diyagramı



Şekil 3., yazarlar tarafından SankeyMATIC çevrim içi diyagram aracı kullanılarak oluşturulmuştur.

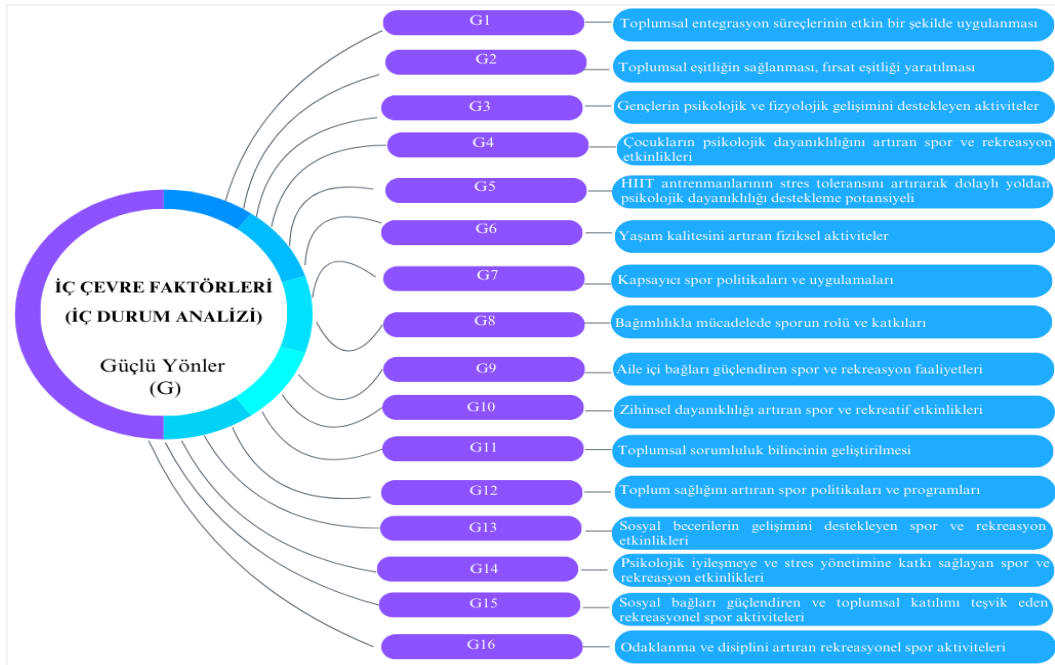
Şekil 3.’de SWOT analizine dayalı temalar ve alt temalar diyagramı sunulmaktadır. Toplam 65 madde, güçlendirici rol (25 madde), eşitlik ve erişim (15 madde), toplumsal duyarlılık ve sorumluluk (8 madde), dijitalleşen spor dünyası (5 madde) ve stratejik spor planlaması (12 madde) olmak üzere beş ana temaya ayrılmaktadır. Güçlendirici rol teması içinde entegrasyonun psikolojik etkisi (12

madde), ruhsal/zihinsel dayanıklılık (8 madde) ve psikolojik destek teknikleri (5 madde) alt temaları öne çıkmaktadır. Eşitlik ve erişim teması, kültürel erişim engelleri (8 madde) ve ekonomik/fiziksel engeller (5 madde) gibi faktörleri kapsamaktadır. Toplumsal duyarlılık ve sorumluluk teması kültürel entegrasyon, sosyal farkındalık ve sosyal sorumluluk projeleri gibi alt temalarla desteklenirken, dijitalleşen spor dünyası ve stratejik spor planlaması temaları sporun güncel ve planlama odaklı boyutlarını temsil etmektedir. Bu bulgular, spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerinin çok boyutlu ve kapsamlı bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Güçlü Yönler (G) İlişkin Elde Edilen Bulgular

Güçlü yönler ile ilişkin elde edilen SWOT maddeleri Şekil 4.'de sunulmuştur.

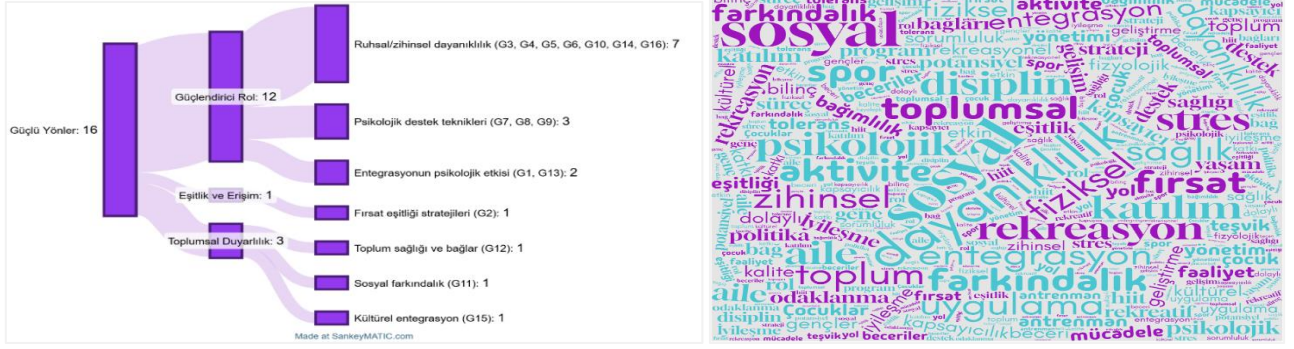
Şekil 4. Güçlü Yönler İlişkin SWOT Maddeleri



Şekil 4., yazarlar tarafından Canva yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 4.'de, spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplumsal yansımalarına ilişkin SWOT analizinin güçlü yönleri sunulmaktadır. Analiz sonucunda, toplumsal entegrasyon süreçlerinin etkin şekilde uygulanması (G1), gençlerin psikolojik ve fizyolojik gelişimini destekleyen aktiviteler (G3), çocukların psikolojik dayanıklılığını artıran spor ve rekreasyon etkinlikleri (G4), stres toleransını artıran HIIT antrenmanları (G5) gibi faktörlerin psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesinde önemli avantajlar sağladığı bulgusuna ulaşılmaktadır. Ayrıca, aile içi bağların güçlendirilmesi (G9), zihinsel dayanıklılığı artıran spor faaliyetleri (G10) ve sosyal bağları kuvvetlendiren rekreasyonel spor aktiviteleri (G15) gibi unsurlar da toplumsal düzeyde dayanıklılığı desteklemektedir. Güçlü yönler ile ilişkin temalar, alt temalar ve kelime bulutu Şekil 5.'de sunulmuştur.

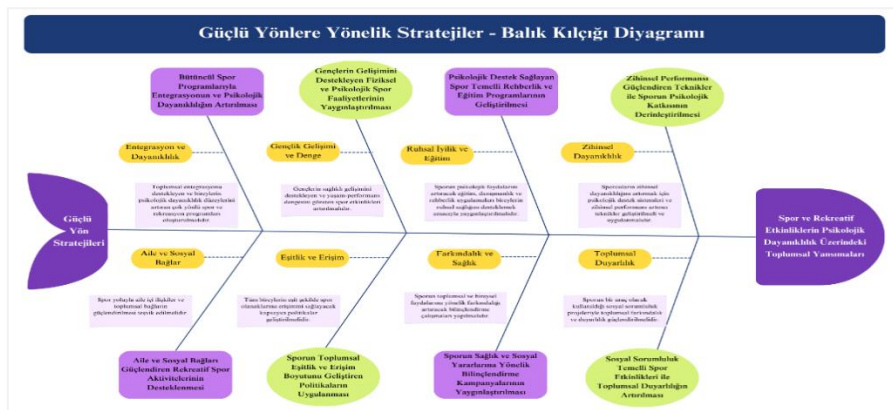
Şekil 5. Güçlü Yönlerle İlişkin Temalar, Alt Temalar ve Kelime Bulutu



Şekil 5., yazarlar tarafından SankeyMATiC çevrim içi diyagramı ve WordClouds dijital kelime bulutu yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 5.'de yer alan Sankey Diyagramı, güçlü yönlerin temel olarak güçlendirici rol (12 madde), eşitlik ve erişim (1 madde) ve toplumsal duyarlılık (3 madde) temalarına ayrıldığını göstermektedir. Güçlendirici Rol altında, ruhsal ve zihinsel dayanıklılık (G3, G4, G5, G6, G10, G14, G16) en yoğun tema olarak ortaya çıkarken; psikolojik destek teknikleri (G7, G8, G9) ve entegrasyonun psikolojik etkisi (G1, G13) alt temaları takip etmektedir. Eşitlik ve erişim, fırsat eşitliği stratejileri (G2) ile temsil edilirken; toplumsal duyarlılık teması toplumsal sağlık, sosyal farkındalık ve kültürel entegrasyon alt temalarını kapsamaktadır. Kelime bulutu analizinde ise spor, psikolojik, dayanıklılık, toplum, stres, katılım, entegrasyon gibi terimlerin yüksek frekansta kullanılması spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılığa ve toplumsal bütünleşmeye katkılarını vurgulamaktadır. Güçlü yönlerle yönelik geliştirilen stratejiler balık kılçığı diyagramı şeklinde Şekil 6.'da sunulmuştur.

Şekil 6. Güçlü Yönlerle Yönelik Stratejiler/Balık Kılçığı Diyagramı



Şekil 6., yazarlar tarafından Canva yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

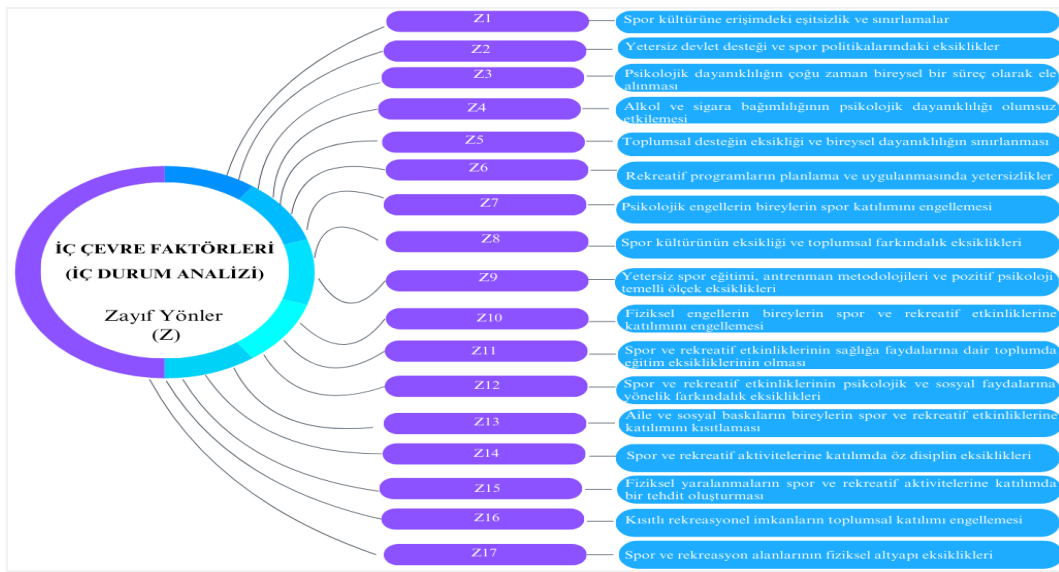
Şekil 6.'da yer alan Balık Kılçığı Diyagramında entegrasyon ve dayanıklılık, gençlik gelişimi ve denge, ruhsal iyilik ve eğitim, zihinsel dayanıklılık ile aile ve sosyal bağlar şeklinde stratejik alanlar belirlenmiştir. Bu alanlar, sporun bireysel ve toplumsal düzeyde psikolojik dayanıklılığı artırmadaki işlevini güçlendirmeye yöneliktir. Spor programlarının entegrasyon ve dayanıklılık üzerindeki

olumlu etkisi, gençlerin gelişimini destekleyen fiziksel ve psikolojik spor faaliyetlerinin yaygınlaştırılması ile psikolojik destek sağlayan rehberlik ve eğitim programlarının geliştirilmesi, bu stratejilerin temel unsurlarını oluşturmaktadır. Ayrıca, zihinsel performansı artırmaya yönelik tekniklerin uygulanması, sporun psikolojik katkısını derinleştirerek dayanıklılığın yükseltilmesini sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, aile ve sosyal bağların güçlendirilmesine yönelik stratejiler de psikolojik dayanıklılığın toplumsal düzeyde sürdürülebilirliğine önemli katkılar sunmaktadır.

Zayıf Yönler (Z) İlişkin Elde Edilen Bulgular

Zayıf yönler ile ilişkili elde edilen SWOT maddeleri Şekil 7.'de sunulmuştur.

Şekil 7. Zayıf Yönler İlişkin SWOT Maddeleri



Şekil 7., yazarlar tarafından Canva yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 7., spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki zayıf yönlerine ilişkin SWOT maddelerini içermektedir. İç durum analizi kapsamında belirlenen 17 zayıf yön, spor kültürüne erişimdeki eşitsizlik ve sınırlamalardan başlayarak, yetersiz devlet desteği ve spor politikalarındaki eksikliklere kadar geniş bir yelpazede değerlendirilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın çoğunlukla bireysel bir süreç olarak ele alınması, alkol ve sigara bağımlılığının olumsuz etkileri ve toplumsal desteğin yetersizliği önemli zorluklar arasında yer almaktadır. Ayrıca, yetersiz spor eğitimi, antrenman metodolojileri ve özellikle pozitif psikoloji temelli ölçeklerin eksikliği, rekreatif programların planlama ve uygulamasındaki eksiklikler, spor kültürünün genel yetersizliği ile spor katılımını engelleyen psikolojik ve fiziksel engeller de zayıf yönler içinde bulunmaktadır. Katılımda öz disiplin eksikliği, fiziksel yaralanmaların oluşturduğu riskler, kısıtlı rekreasyonel imkanlar ve spor alanlarının altyapı sorunları da diğer önemli sınırlamalardır. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın

spor yoluyla desteklenmesinde çok boyutlu engellerin bulunduğunu gözler önüne sermektedir. Zayıf yönlerle ilişkin temalar, alt temalar ve kelime bulutu Şekil 8.'de sunulmuştur.

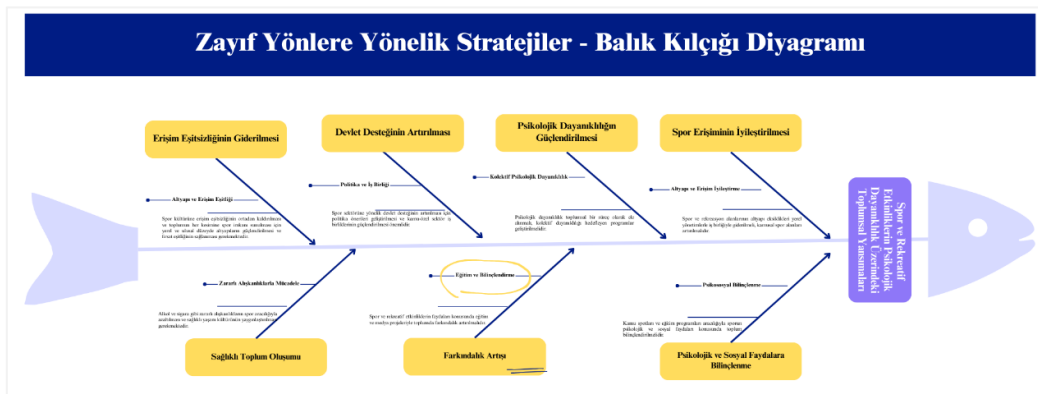
Şekil 8. Zayıf Yönlerle İlişkin Temalar, Alt Temalar ve Kelime Bulutu



Şekil 8., yazarlar tarafından SankeyMATiC çevrim içi diyagram aracı ve WordClouds dijital kelime bulutu yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 8., spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki zayıf yönlerine ilişkin temalar, alt temalar ve kelime bulutunu göstermektedir. Diyagramda, zayıf yönler kapsamında güçlü bir şekilde öne çıkan entegrasyonun psikolojik etkisi teması on madde ile öncelikli bir alan olarak belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, kültürel erişim engelleri ve ekonomik/fiziksel engeller alt temaları, sırasıyla iki ve üç madde ile zayıf yönler arasında yer almaktadır. Stratejik spor planlaması bağlamında ise altyapı ve politika eksiklikleri iki madde ile sınırlı kaldığı görülmektedir. Kelime bulutu ise zayıf yönlerin içeriğini zengin biçimde yansıtarak, spor kültürüne erişim zorlukları, psikolojik dayanıklılık eksikliği, yetersiz planlama, fiziksel ve psikolojik engeller, sigara ve alkol gibi olumsuz etkiler, aile ve sosyal baskılar ile eğitim ve metodoloji eksiklikleri gibi temel kavramların vurgulandığını ortaya koymaktadır. Bu veriler, psikolojik dayanıklılık bağlamında spor ve rekreatif etkinliklerin zayıf yönlerinin çok boyutlu ve kapsamlı olduğunu göstermektedir. Zayıf yönlerle yönelik geliştirilen stratejiler balık kılçığı diyagramı şeklinde Şekil 9.'da sunulmuştur.

Şekil 9. Zayıf Yönlerle Yönelik Stratejiler/Balık Kılçığı Diyagramı



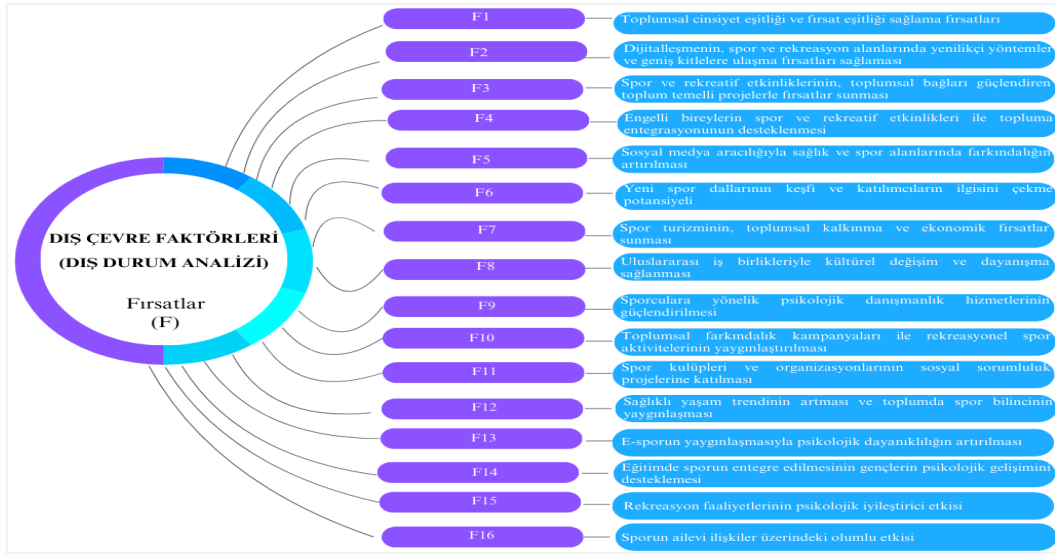
Şekil 9., yazarlar tarafından Canva yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 9.'da yer alan Balık Kılıcı Diyagramında erişim eşitsizliğinin giderilmesi, devlet desteğinin artırılması, sağlıklı toplum oluşumu, psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesi, farkındalık artışı ve spor erişiminin iyileştirilmesi şeklinde stratejik alanlar belirlenmiştir. Bu stratejiler, spor kültürüne erişim zorlukları ve altyapı eksiklikleri gibi temel engelleri aşmaya odaklanmaktadır. Ayrıca, zararlı alışkanlıklarla mücadele ve sağlıklı toplum oluşumu, eğitim ve bilinçlendirme faaliyetlerinin artırılması ile toplumsal farkındalığın yükseltilmesi önemli destekleyici unsurlar olarak vurgulanmaktadır. Kamu spotları ve eğitim programları aracılığıyla sporun psikolojik ve sosyal faydalarına yönelik bilincin geliştirilmesi de psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesinde kritik bir yer tutmaktadır. Bu kapsamda, stratejilerin toplumsal düzeyde dayanıklılığı artırmaya yönelik kapsamlı bir yaklaşımla ele alındığı görülmektedir

Fırsatlara (F) İlişkin Elde Edilen Bulgular

Fırsatlara ilişkin elde edilen SWOT maddeleri Şekil 10.'da sunulmuştur.

Şekil 10. Fırsatlara İlişkin SWOT Maddeleri



Şekil 10., yazarlar tarafından Canva yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 10., spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki fırsatlara ilişkin SWOT maddelerini göstermektedir. Dış durum analizinde belirlenen 16 fırsat maddesi, toplumsal cinsiyet eşitliği ve fırsat eşitliği sağlama imkânlarından başlayarak dijitalleşmenin spor ve rekreasyon alanlarına yenilikçi katkılarına kadar geniş bir yelpazede ele alınmaktadır. Spor ve rekreatif faaliyetlerin toplum temelli projelerle toplumsal bağları güçlendirmesi, engelli bireylerin topluma entegrasyonunun desteklenmesi ve sosyal medyanın sağlık ile spor alanlarında farkındalık artırmadaki rolü önemli fırsatlar olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, yeni spor dallarının keşfi, spor turizmi ve ekonomik kalkınma potansiyeli, uluslararası iş birlikleri ile kültürel değişim ve dayanışma

imkanları da fırsatlar arasında yer almaktadır. Sporculara yönelik psikolojik danışmanlık hizmetlerinin güçlendirilmesi ve toplumda spor bilincinin yaygınlaşması, e-sporun psikolojik dayanıklılığı artırmadaki rolü ile eğitim ve rekreasyon faaliyetlerinin psikolojik iyileştirici etkileri, söz konusu fırsatları destekleyen önemli unsurlar olarak dikkat çekmektedir. Son olarak, sporun ailevi ilişkiler üzerindeki olumlu etkisi, fırsatlar arasında yer almakta ve sporun çok boyutlu faydalarına işaret etmektedir. Fırsatlara ilişkin temalar, alt temalar ve kelime bulutu Şekil 11.'de sunulmuştur.

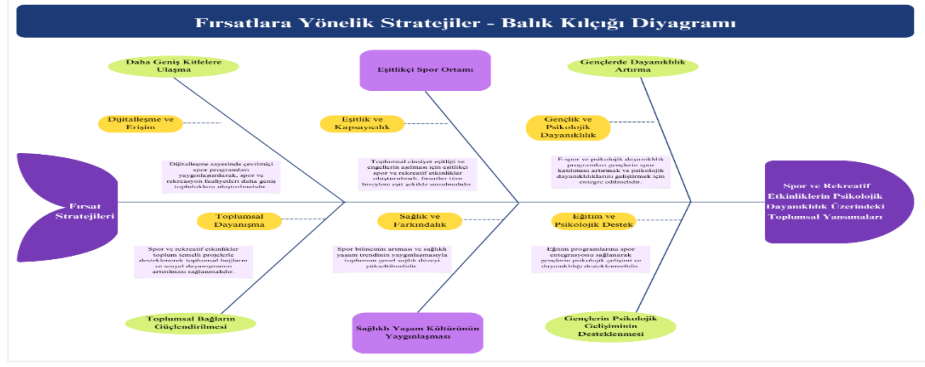
Şekil 11. Fırsatlara İlişkin Temalar, Alt Temalar ve Kelime Bulutu



Şekil 11., yazarlar tarafından SankeyMATİC çevrim içi diyagram aracı ve WordClouds dijital kelime bulutu yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 11., fırsatlara ilişkin temaların, alt temaların ve kelime bulutunun görsel olarak sunumunu içermektedir. Diyagramda toplam 16 fırsat maddesi, güçlendirici rol, eşitlik ve erişim, toplumsal duyarlılık, dijitalleşen spor dünyası ve stratejik spor planlaması şeklinde beş ana tema altında gruplanmaktadır. Güçlendirici rol teması, ruhsal ve zihinsel dayanıklılığın desteklenmesi (F6) ve psikolojik destek teknikleri (F14, F15) gibi maddeleri kapsarken; eşitlik ve erişim teması, cinsiyet eşitliği (F1) ve ekonomik/fiziksel engellerin aşılması (F4) gibi fırsatları içermektedir. Toplumsal duyarlılık teması altında toplum sağlığı ve bağlar (F3, F16), sosyal sorumluluk projeleri (F11) ve kültürel entegrasyon (F8) gibi alt temalar yer almaktadır. Dijitalleşen spor dünyası teması ise dijital platformlar (F2), e-spor etkileri (F13) ve sosyal medya farkındalığı (F5, F10) ile ilgili fırsatları kapsamaktadır. Son olarak, stratejik spor planlaması teması spor turizmi ve ekonomi (F7), psikolojik danışmanlık (F9) ve sağlıklı yaşam (F12) gibi unsurları içermektedir. Kelime bulutunda yer alan, fırsatlarla ilgili öne çıkan kavramları görsel olarak vurgulamaktadır. Spor, dijitalleşme, sosyal, farkındalık, katılımcı, destek, psikolojik, eğitim, toplumsal, entegrasyon, sorumluluk, cinsiyet, aile gibi sözcükler fırsatların kapsamını ve önemini göstermektedir. Bu yapı, spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesinde önemli fırsatlar sunduğunu ortaya koymaktadır. Fırsatlara yönelik geliştirilen stratejiler balık kılçığı diyagramı şeklinde Şekil 12.'de sunulmuştur.

Şekil 12. Fırsatlara Yönelik Stratejiler/Balık Kılıcı Diyagramı



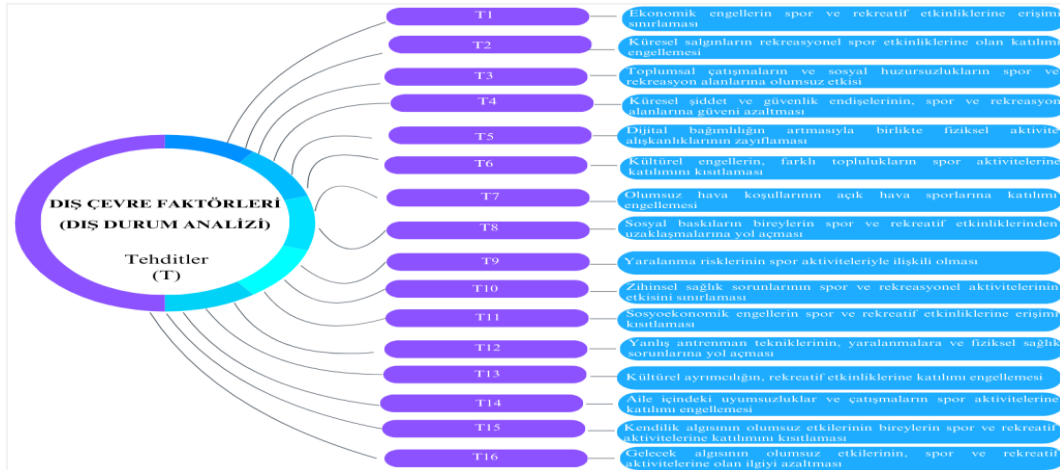
Şekil 12., yazarlar tarafından Canva yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 12.'de yer alan Balık Kılıcı Diyagramında, spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplumsal yansımalarına yönelik Dijitalleşme ve Erişim, Eşitlik ve Kapsayıcılık, Sağlık ve Farkındalık, Eğitim ve Psikolojik Destek şeklindeki stratejiler belirlenmiştir. Bu stratejilerin somut çıktıları arasında daha geniş kitlelere ulaşma, toplumsal bağların güçlendirilmesi, gençlerde dayanıklılık artışı ve psikolojik gelişimin desteklenmesi yer almaktadır. Bu çerçevede dijitalleşme ve erişim stratejisi, çevrimiçi spor programlarının yaygınlaştırılarak daha geniş kitlelere ulaşılması yönünde yol göstermektedir. Eşitlik ve kapsayıcılık stratejisi, toplumsal cinsiyet eşitliği ve engellilerin spor ve rekreatif etkinliklere katılımını sağlayacak fırsatlar sunmayı hedeflemektedir. Sağlık ve farkındalık stratejisi, spor bilincinin artması ve sağlıklı yaşam trendinin yaygınlaşmasıyla toplumun genel sağlık düzeyinin yükseltilmesini amaçlar. Eğitim ve psikolojik destek stratejisi ise, gençlerin psikolojik gelişim ve dayanıklılığının desteklenmesi için spor entegrasyonunun sağlanmasına vurgu yapmaktadır.

Tehditlere (T) İlişkin Elde Edilen Bulgular

Tehditlere ilişkin elde edilen SWOT maddeleri Şekil 13.'de sunulmuştur

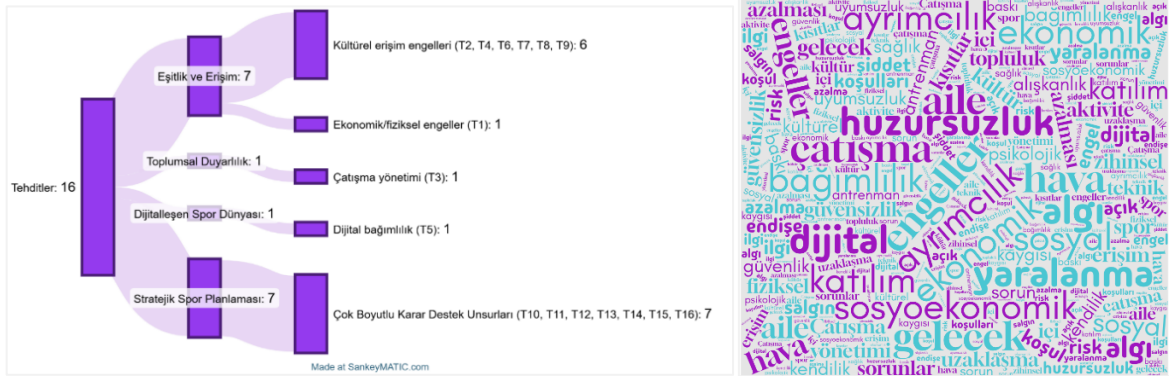
Şekil 13. Tehditlere İlişkin SWOT Maddeleri



Şekil 13., yazarlar tarafından Canva yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 13.'de yer alan tehditler, spor ve rekreatif faaliyetlere erişim ve katılımı olumsuz etkileyen çeşitli faktörleri içermektedir. Ekonomik engeller, küresel salgınlar ve sosyal huzursuzluklar gibi makro düzeyde yaşanan sorunlar spor faaliyetlerine erişimi kısıtlamaktadır (T1, T2, T3). Ayrıca kültürel ve sosyal baskılar, bireylerin spor ve rekreatif etkinliklerden uzaklaşmasına yol açmaktadır (T6, T8, T13). Teknik ve fiziksel sağlık riskleri de önemli tehdit unsurlarıdır; yanlış antrenman teknikleri, yaralanmalar ve zihinsel sağlık sorunları spor katılımını engelleyebilir (T9, T10, T12). Sosyoekonomik engeller ise yine spor ve rekreatif etkinliklere erişimde sınırlamalara neden olmaktadır (T11). Aile içi uyumsuzluklar ve toplumsal algıların olumsuz etkileri de bireylerin spor aktivitelerine katılımını kısıtlayan diğer önemli faktörler olarak ortaya çıkmaktadır (T14, T15, T16). Dolayısıyla bu tehditler, spor ve rekreatif faaliyetlerin yaygınlaşması ile psikolojik dayanıklılığın artırılması sürecinde önemli dışsal engeller olarak değerlendirilmektedir. Tehditlere ilişkin temalar, alt temalar ve kelime bulutu Şekil 14.'de sunulmuştur.

Şekil 14. Tehditlere İlişkin Temalar, Alt Temalar ve Kelime Bulutu

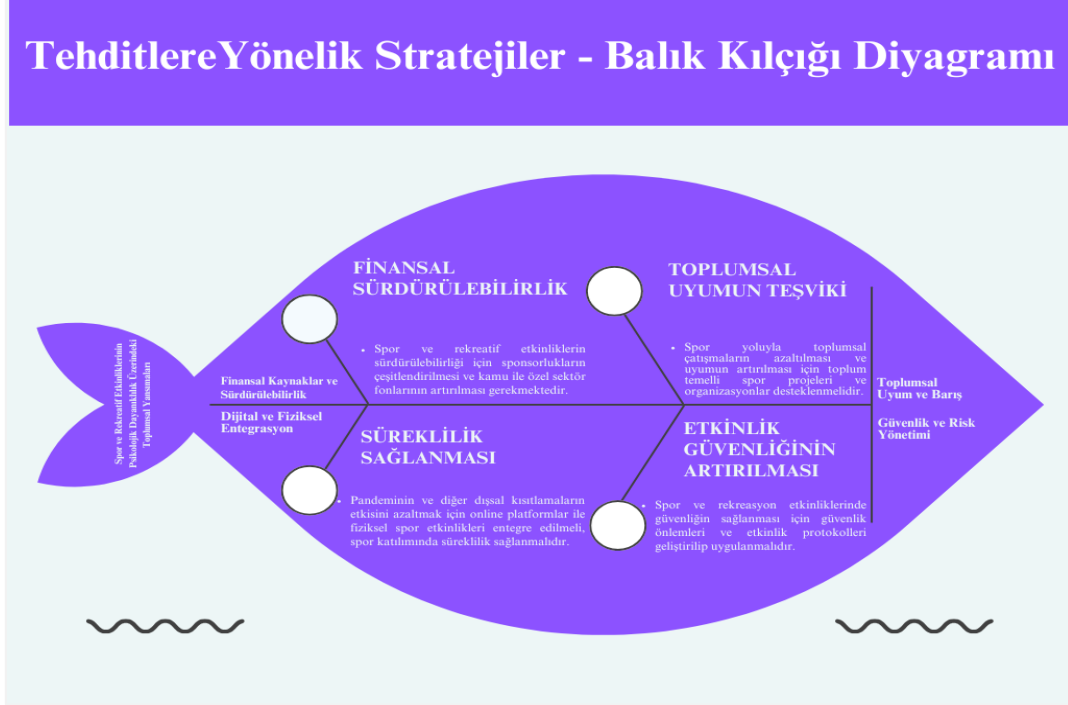


Şekil 14., yazarlar tarafından SankeyMATIC çevrim içi diyagram aracı ve WordClouds dijital kelime bulutu yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 14.'de görüldüğü üzere tehditler Eşitlik ve erişim, toplumsal duyarlılık, dijitalleşen spor dünyası ve stratejik spor planlaması şeklinde dört ana tema altında toplanmıştır. Eşitlik ve erişim teması, kültürel erişim engelleri ile ekonomik ve fiziksel engellerin spor ve rekreatif etkinliklere katılımı sınırladığını ortaya koymaktadır. Toplumsal duyarlılık teması çatışma yönetimini içerirken, dijitalleşen spor dünyası teması dijital bağımlılığın spor aktivitelerine olumsuz etkisini vurgulamaktadır. Stratejik spor planlaması ise zihinsel sağlık sorunları, sosyoekonomik kısıtlamalar, kültürel ayrımcılık, aile içi çatışmalar ve geleceğe yönelik olumsuz algılar gibi çok boyutlu karar destek unsurlarını kapsamaktadır. Kelime bulutunda ise huzursuzluk, ayrımcılık, ekonomik, katılım, dijital, engeller ve bağımlılık gibi terimler tehditlerin geniş ve çok yönlü yapısını görsel olarak desteklemektedir. Bu analiz, spor ve rekreasyon alanındaki dış çevre faktörlerinin karmaşık ve çok

katmanlı olduğunu, bireysel ve toplumsal düzeyde çeşitli engel ve risklerin alanın gelişimini etkilediğini göstermektedir. Tehditlere yönelik geliştirilen stratejiler balık kılıcı diyagramı şeklinde Şekil 15.'de sunulmuştur.

Şekil 15. Tehditlere Yönelik Stratejiler/Balık Kılıcı Diyagramı



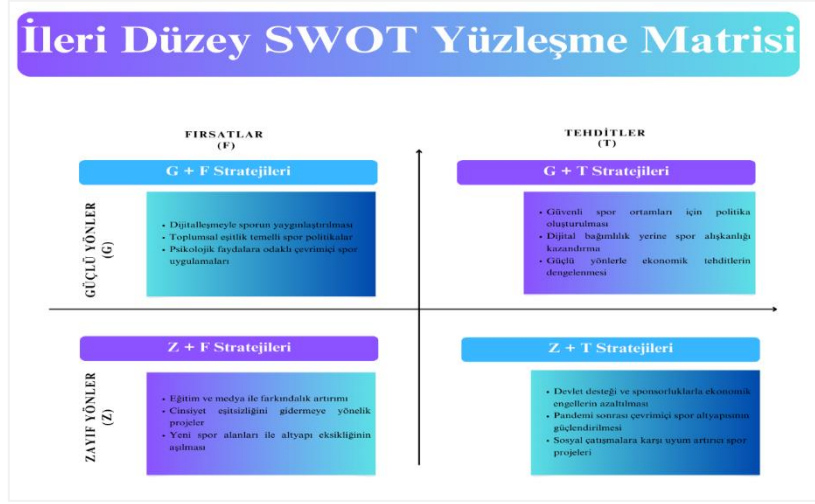
Şekil 15., yazarlar tarafından Canva yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 15.'de yer alan Balık Kılıcı Diyagramı ile tehditlerle başa çıkmak için finansal sürdürülebilirlik, toplumsal uyumun teşviki, süreklilik sağlanması ve etkinlik güvenliğinin artırılması şeklinde stratejiler belirlenmiştir. Bu çerçevede finansal sürdürülebilirlik stratejisi, spor ve rekreatif etkinliklerin sponsorlarla çeşitlendirilmesi ve kamu ile özel sektör fonlarının artırılması gerektiğini vurgulamaktadır. Toplumsal uyumun teşviki stratejisi ise spor yoluyla toplumsal çatışmaların azaltılması ve toplum temelli spor projelerinin desteklenmesini hedeflemektedir. Süreklilik sağlanması stratejisi, pandemi gibi dışsal kısıtlamaların etkisini azaltmak için online platformların ve fiziksel spor etkinliklerinin entegrasyonunu sağlamayı amaçlamaktadır. Son olarak etkinlik güvenliğinin artırılması stratejisi, spor ve rekreasyon etkinliklerinde güvenlik önlemleri ve protokollerinin geliştirilip uygulanması gerekliliğini ifade etmektedir. Bu stratejiler, spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplumsal yansımalarını güçlendirmeye yönelik kapsamlı bir yaklaşım sunmaktadır.

İleri Düzey SWOT Yüzleşme Matrisine İlişkin Elde Edilen Bulgular

İleri düzey SWOT yüzleşme matrisine ilişkin elde edilen bulgular Şekil 16.'da sunulmuştur.

Şekil 16. İleri Düzey SWOT Yüzleşme Matrisi



Şekil 16., yazarlar tarafından Canva yazılımı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 16.'da yer alan İleri Düzey SWOT Yüzleşme Matrisinde güçlü ve zayıf yönler, fırsat ve tehditlerle eşleştirilerek stratejik alanlar tanımlanmaktadır. G + F Stratejileri kapsamında dijitalleşme ile sporun yaygınlaştırılması, toplumsal eşitlik temelli spor politikaları ve psikolojik faydalara odaklı çevrim içi spor uygulamaları önerilmektedir. G + T Stratejileri başlığı altında ise güvenli spor ortamları için politika oluşturulması, dijital bağımlılık yerine spor alışkanlığı kazandırılması ve güçlü yönlerle ekonomik tehditlerin dengelenmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Z + F Stratejileri arasında eğitim ve medya ile farkındalık artırımı, cinsiyet eşitsizliğini gidermeye yönelik projeler ile altyapı eksikliklerine odaklanılması yer almaktadır. Z + T Stratejileri ise devlet desteği ve sponsor katkılarıyla ekonomik engellerin azaltılması, pandemi sonrası çevrim içi spor altyapısının güçlendirilmesi ve sosyal çatışmalara karşı uyum artırıcı projeler geliştirilmesini önermektedir. Bu analiz, spor ve rekreatif faaliyetlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplumsal yansımalarını güçlendirmek adına bütüncül stratejiler ortaya koymaktadır.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu araştırmada, spor ve rekreatif etkinliklerin toplumsal dayanıklılık üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla SWOT analizi yöntemi kullanılmıştır. İç ve dış çevre faktörleri dikkate alınarak güçlü yönler, zayıf yönler, fırsatlar ve tehditler belirlenmiş; her kategoriye dayalı stratejiler geliştirilmiştir. Analiz sürecinde toplam 65 madde güçlendirici rol, eşitlik ve erişim, toplumsal duyarlılık ve sorumluluk, dijitalleşen spor dünyası ve stratejik spor planlaması olmak üzere beş ana tema altında toplanmıştır. Çalışmada ortaya çıkan beş ana tema, spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik

dayanıklılığa etkisini kapsamlı şekilde açıklamaktadır. İlk tema olan güçlendirici rol, sporun bireylerin ruhsal ve zihinsel dayanıklılığını artırmadaki etkilerine odaklanmaktadır. Spor, stresle başa çıkmayı kolaylaştırmakta, gençlerin gelişimini desteklemekte ve sosyal bağları güçlendirmektedir. Ayrıca psikolojik destek teknikleriyle motivasyon ve öz disiplin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. İkinci tema olan eşitlik ve erişim, spor kültürüne ulaşımında karşılaşılan kültürel, ekonomik ve fiziksel engelleri vurgulamaktadır. Bu engellerin aşılması, sporun yaygınlaşması ve herkes için ulaşılabilir hale gelmesi açısından kritik öneme sahiptir. Üçüncü tema, toplumsal duyarlılık ve sorumluluk, sporun sosyal farkındalık yaratmadaki rolüne dikkat çekmektedir. Spor etkinlikleri toplumsal cinsiyet eşitliği, kültürel entegrasyon ve sosyal sorumluluk projeleri yoluyla toplumda olumlu değişimler sağlamaktadır. Dördüncü tema olan dijitalleşen spor dünyası, teknolojinin spora getirdiği yenilikleri kapsamaktadır. Dijital platformlar ve sosyal medya, spora erişimi artırırken, bireylerin psikolojik dayanıklılığını güçlendirecek farkındalığın yaygınlaşmasına olanak tanımaktadır. Son olarak, stratejik spor planlaması teması, sporun sürdürülebilir gelişimi için gereken politikalar ve stratejileri ele almaktadır. Devlet desteği, altyapı iyileştirmeleri ve katılımcıların fiziksel-psikolojik sağlıklarının korunması bu temanın önemli alt başlıklarıdır. Bu beş tema, sporun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini çok boyutlu bir perspektiften ele alarak hem bireysel hem de toplumsal düzeyde stratejik çözümler sunmaktadır.

SWOT matrisinde öne çıkan güçlü yönler doğrultusunda, spor ve rekreatif etkinliklerin toplumsal entegrasyonu destekleme, psikolojik dayanıklılığı artırma ve özellikle genç bireylerin gelişimine katkı sağlama noktasında önemli bir potansiyel taşıdığı görülmektedir. Sporun, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği, toplumsal ilişkileri güçlendirdiği ve ruhsal iyilik hâlini desteklediği belirlenmiştir. Söz konusu güçlü yönlere yönelik olarak 8 strateji geliştirilmiş ve sporun psikolojik ve fiziksel faydalarından yararlanarak toplumsal dayanıklılığı artırma hedeflenmiştir. Güçlü yönler arasında toplumsal entegrasyonun etkin uygulanması, gençlerin fiziksel ve psikolojik gelişimini destekleyen spor faaliyetleri ile aile ve sosyal bağların güçlendirilmesi ön plana çıkmaktadır. Bu bulgular, sporun yalnızca fiziksel sağlık değil, aynı zamanda ruhsal dayanıklılık ve sosyal bağların kuvvetlendirilmesi açısından da önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Zayıf yönler kapsamında ise spor kültürüne erişimde yaşanan eşitsizlikler, altyapı eksiklikleri, yetersiz devlet desteği ve psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireysel bir süreç olarak ele alınması gibi sorunlar tespit edilmiştir. Bu eksikliklerin giderilmesine yönelik olarak 7 strateji geliştirilmiştir. Bulgular, özellikle dezavantajlı grupların spor ve rekreatif etkinliklerden yeterince yararlanamadığını ortaya koymaktadır.

Fırsatlar açısından, dijitalleşmenin spor ve rekreatif etkinliklere yenilikçi katkıları, toplumsal cinsiyet eşitliği ve engellilerin spora katılımının desteklenmesi gibi olumlu gelişmeler dikkat çekmektedir. Dijital platformlar ve sosyal medya, sporun daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlarken, yeni spor

dallarının keşfi ve spor turizmi gibi alanlar ekonomik kalkınma açısından da önemli fırsatlar sunmaktadır. Bu doğrultuda 3 strateji geliştirilmiştir. Bu fırsatların değerlendirilmesi, sporun psikolojik dayanıklılık üzerindeki olumlu etkilerinin yaygınlaştırılması açısından büyük önem taşımaktadır. Ancak tehditler de göz ardı edilmemelidir. Ekonomik kısıtlamalar, küresel salgınlar, sosyal huzursuzluklar, kültürel ve sosyal baskılar, yanlış antrenman teknikleri ile zihinsel sağlık sorunları gibi faktörler, spor ve rekreatif etkinliklere erişimi ve katılımı olumsuz etkilemektedir. Bu tehditler, sporun potansiyel faydalarının önünde engel teşkil etmekte ve sürdürülebilir gelişim için kapsamlı önlemler alınmasını zorunlu kılmaktadır. Bu tehditlere karşı önlem alınması amacıyla 4 strateji geliştirilmiştir.

SWOT yüzleşme matrisinde ortaya çıkan stratejik öneriler, güçlü yönlerin fırsatlarla birleştirilerek sporun dijitalleşme sürecine entegre edilmesi, toplumsal bilinçlendirme kampanyalarının yaygınlaştırılması ve sporun psikolojik faydalarının daha geniş kitlelere ulaşması için altyapı yatırımlarının artırılması yönündedir. Aynı zamanda, zayıf yönlerin tehditlerle mücadele edebilmesi için finansal destek mekanizmalarının kurulması, spor tesislerinin erişilebilirliğinin sağlanması ve dezavantajlı gruplara yönelik özel programların geliştirilmesi önem taşımaktadır. İleri düzey SWOT yüzleşme matrisi analizleri, güçlü yönlerin fırsatlarla entegrasyonunun sporun yaygınlaştırılması ve psikolojik faydaların artırılması için kritik olduğunu ortaya koymaktadır. Güçlü yönlerin tehditlerle dengelenmesi, zayıf yönlerin fırsatlarla güçlendirilmesi ve zayıf yönlerin tehditlerle başa çıkacak şekilde yönetilmesi stratejileri, alanın sürdürülebilir gelişimine yönelik bütüncül bir çerçeve sunmaktadır. Elde edilen sonuçlar, söz konusu temaların psikolojik dayanıklılığın artırılmasında çok boyutlu ve entegre stratejiler geliştirilmesine olanak tanıdığını göstermektedir. Çalışma spor ve rekreasyon alanında uygulama ve politika geliştirme süreçlerine önemli katkılar sunmakta ve alanın geleceğine yönelik yol gösterici nitelik taşımaktadır. Sonuç olarak, spor ve rekreatif etkinlikler, psikolojik dayanıklılığın artırılmasında hem bireysel hem de toplumsal düzeyde etkin bir araç olarak değerlendirilmeli; erişim eşitliği sağlanmalı, dijitalleşme fırsatları etkin kullanılmalı ve tehditlere karşı önleyici politikalar geliştirilmelidir. Bu doğrultuda, sporun ruhsal sağlık, toplumsal uyum ve sosyal bütünleşme üzerindeki pozitif etkilerinin artırılması için disiplinler arası, katılımcı ve stratejik yaklaşımlar benimsenmelidir. Böylece spor hem bireylerin hem de toplumların psikolojik dayanıklılığını güçlendiren vazgeçilmez bir kaynak haline gelebilecektir.

Karadağ ve Eroğlu'nun (2020) çalışmasında, psikolojik dayanıklılık ile sosyal problem çözme becerileri arasında pozitif bir ilişki saptanmış; özellikle olumlu sorun yönelimi ve rasyonel problem çözme yaklaşımlarının yüksek psikolojik dayanıklılıkla birlikte görüldüğü belirtilmiştir. Mevcut araştırmanın SWOT analizinde ortaya konan bulgular, bu ilişkiyi toplumsal düzeyde tamamlayıcı niteliktedir. Özellikle spor kültürüne erişimdeki eşitsizlikler, altyapı eksiklikleri ve sosyoekonomik

engeller gibi zayıf yönler ve tehditler, Karadağ ve Eroğlu'nun dikkat çektiği bireysel sınırlılıklarla örtüşmektedir. Bu durum, spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılığı artırma potansiyeline rağmen, söz konusu etkilerin toplumsal olarak eşit şekilde yaygınlaştırılmasının önünde yapısal engeller bulunduğunu göstermektedir. SWOT analizinde tanımlanan fırsat alanları ise, farklı bireysel dayanıklılık düzeylerine uygun, erişilebilir ve kapsayıcı stratejilerin geliştirilmesini gerekli kılmaktadır. Dolayısıyla araştırma, bireysel düzeyde psikolojik kazanımların toplumsal ölçekte nasıl desteklenebileceğine dair önemli bir açılım sunmakta, literatürdeki birey merkezli bulguları toplumsal bir perspektifle bütünleştirmektedir. Buna paralel olarak Franklin ve ark. (2006) tarafından yürütülen çalışma, bu araştırmada SWOT analizi kapsamında elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Araştırma, spor ve rekreatif etkinliklerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da koruyucu bir işleve sahip olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle dezavantajlı grupların spora erişiminde karşılaşılan altyapı eksikliklerinin, bireylerin sporla bağlantısını zayıflatabileceği ve bu durumun öz-yeterlilik düzeylerini olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir. Söz konusu çalışmada, obez çocukların fiziksel yeterlilik ve sosyal katılım açısından kendilerini yetersiz algılamalarının psikolojik dayanıklılıklarını zayıflattığı bulgusu, bu araştırmada tespit edilen “eşitlik ve erişim” gerekliliğini destekler niteliktedir. Öte yandan, tüm çocukların bu olumsuzluklardan aynı düzeyde etkilenmemesi, bireysel psikolojik dayanıklılığın sosyal çevre, aile desteği ve erişim imkânları gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Bu bağlamda, SWOT analizinde önerilen psikolojik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi stratejisi daha anlamlı hale gelmektedir. Genel olarak bu bulgular, spor ve rekreatif etkinliklerin bireylerin psikolojik dayanıklılığını desteklemede erken yaşlardan itibaren önemli bir rol üstlenebileceğini göstermektedir.

Fasting ve ark. (2008) tarafından sunulan çalışmada, sporun erkek egemen bir yapıya sahip olduğu ve kadın sporcuların cinsiyet temelli ayrımcılık ve cinsel mağduriyet gibi ciddi sorunlarla karşılaştıkları vurgulanmıştır. Kadın sporcuların, özellikle antrenörler ve otorite pozisyonundaki erkeklerle olan etkileşimlerinde daha yüksek düzeyde cinsel mağduriyet yaşadığı ortaya konmuştur. Bu bulgular, SWOT analizinde yer alan toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri ve kültürel engellerle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Fletcher ve Sarkar (2012), elit sporcular üzerinde yürüttükleri çalışmada pozitif kişilik özellikleri, motivasyon, güven ve algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı artırmadaki etkisini vurgulamaktadır. Bu çalışma ise benzer şekilde psikolojik dayanıklılığın spor ve rekreatif etkinliklerle desteklenebileceğini göstermekte, ancak yalnızca bireysel değil, aynı zamanda yapısal faktörlerin de sürece dahil olduğunu ortaya koymaktadır. SWOT analizinde öne çıkan altyapı eksiklikleri ve erişim eşitsizlikleri, bu bağlamda sporun geniş kitlelere ulaşmasında sosyal ve çevresel desteğin önemini gözler önüne sermektedir. Ulukan ve Ulukan (2024)'ın çalışmasında da belirtildiği gibi, sporcuların kişilik özellikleri yalnızca

antrenman süreçlerini değil, aynı zamanda mücadeleci ruhlarını, motivasyonlarını, stresle başa çıkma kapasitelerini ve hedef belirleme stratejilerini etkileyen temel faktörlerdir. Araştırmacılar, öz disiplin, psikolojik dayanıklılık ve motivasyon gibi kişilik özelliklerinin, sporcuların kariyerlerinde karşılaştıkları engelleri aşmalarında ve başarı elde etmelerinde belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, sporun bireylerin psikolojik esneklik kazanmasında rol oynadığı söylenebilir.

Turaç (2024)'ün çalışmasında ise fiziksel, ekonomik, sosyal ve psikolojik engellerin, bireylerin spor temelli rekreasyon alanlarına erişimini sınırlandırdığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, bu çalışma kapsamındaki SWOT analizinin “zayıf yönler” ve “tehditler” başlıklarında vurgulanan yapısal eksikliklerle doğrudan ilişkilidir. Özellikle altyapı yetersizlikleri ve erişim eşitsizlikleri, sporun bireysel ve toplumsal faydalarını yaygınlaştırma noktasında önemli bir engel teşkil etmektedir. Benzer şekilde Iwatsuki ve ark. (2021) ve Kasim ve ark. (2022) tarafından yapılan araştırmalar, spor ve fiziksel aktivitelere düzenli katılımın bireylerin kaygı düzeylerini azalttığını ve genel mutluluğu artırdığını göstermektedir. Bu çalışmalar, eğlenceli ve sosyal yönü güçlü spor etkinliklerinin psikolojik iyilik hâlini destekleyici etkilerini vurgulamaktadır. Bu durum, araştırmamızda sporun toplumsal dayanıklılığa olan katkılarının psikolojik boyutuna işaret eden bulgularla uyumludur.

Güneş (2024) çalışmasında, spor ve rekreasyon hizmetlerinin özellikle sosyal ve ekonomik açıdan dezavantajlı birey ve gruplar için yerel hizmetlere erişimi kolaylaştırdığı ve bireylerin zihinsel ile fiziksel sağlığı üzerinde olumlu etkiler sağladığı belirtilmektedir. Bu bulgular, bu çalışmada elde edilen “fırsatlar” ve “strateji” başlıkları ile örtüşmektedir. Özdemir ve Kocakulak (2024) ise bilişsel beceri eğitimi ve spor psikologlarıyla yapılan zihinsel antrenmanların, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmada etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu yönüyle, sporun sadece bedensel değil, aynı zamanda zihinsel gelişime katkı sağlayan çok boyutlu bir araç olduğu ortaya konmaktadır. Dolayısıyla bu çalışma kapsamında geliştirilen “psikolojik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi” stratejisiyle bu bulgu örtüşmektedir. Gupta ve McCarthy (2022) tarafından yapılan sistematik incelemede ise psikolojik dayanıklılığın, sporcuların performansı ve genel refahı için kritik bir unsur olduğu, dayanıklılığın çeşitli teorik modellerle açıklanabileceği ifade edilmiştir. Bu durum, bu araştırmada gerçekleştirilen SWOT yaklaşımının, sporun psikolojik ve toplumsal yönlerinin stratejik biçimde analiz edilmesine olanak tanıyan işlevsel bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Aydın ve Aydın (2024b) çalışmasında, sosyal medya platformları sporcuların bireysel başarı hikâyeleri geniş kitlelerle buluşturulması sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal önyargıların azalmasına ve daha kapsayıcı bir spor kültürünün oluşmasına olanak tanımaktadır. Bu bağlamda sosyal medya, psikolojik dayanıklılık odaklı spor uygulamalarının etkisini artırmak ve toplumsal farkındalık kazandırmak açısından stratejik bir fırsat sunmaktadır. Elde edilen bu bulgu; bu çalışma

kapsamında belirlenen sosyal medya üzerinden sağlık ve spor alanlarında farkındalık yaratılması fırsatını desteklediğini ortaya koymaktadır. Karavelioğlu'nun (2024a) bulguları, kadınlar, gençler ve engelli bireyler gibi dezavantajlı grupların sportif rekreasyona katılımını artırmaya yönelik programların, toplumsal cinsiyet eşitliği ve sosyal uyumu teşvik edebileceğini göstermektedir. Bu bulgular, bu araştırma kapsamında tehdit unsuru olarak tanımlanan “toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri” ve “kültürel engellere” karşı geliştirilen stratejilerle tutarlıdır. Sportif rekreasyonun, bireysel ve toplumsal düzeyde daha sağlıklı ve uyumlu bir toplum inşa etme sürecinde kilit bir rol oynayacağı öngörülmektedir. Ulukan ve Ulukan (2024) ise psikolojik dayanıklılığın sportif başarı ve stresle başa çıkma kapasitesi üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir. Yapılan analiz ve literatür taramaları, sporun bireylerin ruhsal sağlığını desteklediğini, sosyal becerilerini geliştirdiğini ve yaşam kalitesini artırdığını göstermektedir (Ding ve Liu, 2023; Gabana ve ark., 2022; Iwatsuki ve ark., 2021; Morgan ve ark., 2019; Özdemir ve Kocakulak, 2024). Bu bulgular, SWOT analizinde elde edilen sonuçlarla örtüşmektedir. Sonuç olarak, spor ve rekreatif etkinliklerin bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve toplumsal uyumunu artırmada güçlü bir potansiyele sahip olduğu söylenebilir.

Bu çalışma kapsamında SWOT analizine dayalı olarak geliştirilen stratejilerin ötesinde, mevcut alan yazını çerçevesinde bazı öneriler aşağıda sunulmuştur.

Gelecek çalışmalarda, düzenli sporun stresle başa çıkma, öz yeterlilik ve genel psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri farklı yaş grupları ve sosyoekonomik düzeylerde karşılaştırmalı olarak incelenebilir. Ayrıca, rekreatif etkinliklerin toplumsal faydalarının artırılmasına yönelik politika ve uygulamaların etkililiği üzerine derinlemesine araştırmalar yapılması önerilmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, sporun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerinin farklı yaş ve kültürel gruplarda nasıl ortaya çıktığı daha detaylı biçimde incelenmelidir.

Spor ve rekreatif etkinliklerinin toplumsal dayanıklılık üzerindeki etkilerini daha da artırmak için, dijital teknolojiler ve yapay zekanın entegrasyonu büyük fırsatlar sunabilir (Aydın ve Aydın, 2024c; Karavelioğlu, 2024b). Son dönemde öne çıkan “yeşil spor teknolojileri” yaklaşımı, sporun yalnızca fiziksel ya da psikolojik bir etkinlik alanı olmadığını; aynı zamanda sosyal sorumluluk ve çevresel sürdürülebilirlik perspektifleriyle de değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Dertli ve Dertli, 2025a). Bu doğrultuda, gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda, psikolojik dayanıklılık gibi bireysel kazanımların ötesine geçilerek, sporun çevresel sürdürülebilirlik, teknolojik yenilikçilik ve toplumsal dönüşüm süreçleriyle olan çok boyutlu ilişkisine odaklanılması kritik bir rol oynamaktadır. Metaverse gibi sanal platformlar, sporun dijital ortamlarda yayılmasını ve toplumun daha geniş kesimlerine ulaşmasını sağlarken, yapay zekâ destekli antrenman programları da bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmelerine olanak tanıyabilir (Ahraz ve ark., 2021; Dertli ve Dertli, 2025b; Türkmen ve Özşarı, 2020). Bu noktada gelecekte yapılacak araştırmalar için

dijital teknolojiler ve yapay zekanın entegrasyonu ile spor ve rekreatif etkinliklerinin toplumsal dayanıklılık üzerindeki etkileri değerlendirilebilir. Metaverse teknolojilerinin sporun dijital ortamda yayılmasına olanak sağlayarak toplumun daha geniş kesimlerine ulaşma potansiyeli ve yapay zekâ destekli antrenman programlarının bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırma üzerindeki etkileri ele alınabilir.

Pozitif psikoloji ile spor ve egzersiz psikolojisinin amaçları arasındaki örtüşmeler dikkate alındığında, bu iki disiplinin kesişimi ile kaynaklanabilecek toplumsal faydaların daha iyi anlaşılabilmesi için, spor bağlamlarında pozitif psikoloji müdahalelerinin uygulanabilirliği ve bu müdahalelerin toplumsal düzeyde psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerinin incelenmesine yönelik daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Bununla birlikte, bu önerinin teorik ve kuramsal temellerle daha sağlam bir şekilde ilişkilendirilmesi gerekmektedir. Spor ve egzersiz psikolojisi, motivasyon teorileri, öz-yeterlik kavramı ve psikolojik dayanıklılık modelleri aracılığıyla bireylerin hedefe yönelik davranışlarını ve stresle başa çıkma stratejilerini açıklamaktadır. Bu teorilerin, pozitif psikolojideki güç odaklı yaklaşım ile birlikte ele alınması, sporcuların hem performans hem de psikolojik iyilik hali açısından desteklenmesini mümkün kılmaktadır. İki alanın kavramsal çerçeveleri arasındaki bu ilişkinin, pozitif psikoloji müdahalelerinin spor ortamlarındaki uygulanabilirliğini ve etkinliğini artıracak olduğu düşünülmektedir. Özellikle pozitif psikolojinin temel ilkeleri olan güç odaklı yaklaşım, iyilik hali ve erdemlerin geliştirilmesi ile spor ve egzersiz psikolojisinin motivasyon, öz-yeterlik ve psikolojik dayanıklılık kavramları arasındaki etkileşimlerin detaylandırılması, bu araştırma alanının derinleştirilmesine önemli katkılar sunacaktır. Bu kuramsal ilişkilendirme sağlandığında, önerilen pozitif psikoloji müdahalelerinin spor bağlamlarında uygulanabilirliği ve toplumsal faydalarının kapsamı çok daha net ve değerli bir biçimde ortaya konabileceği düşünülmektedir (Fan, 2024; Gunning ve Smith, 2024; Han, 2023). Pozitif psikoloji kuramlarının spor ve rekreatif etkinlikler bağlamında psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplumsal etkilerini değerlendirmeye yönelik geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının eksikliği, teorik yaklaşımların uygulamaya aktarılmasını güçleştirmektedir. Pozitif psikoloji kuramlarının spor psikolojisi içinde sistematik biçimde uygulanmasını sağlayacak ölçme araçlarının geliştirilmesi önerilmektedir (Gil ve ark., 2023).

Gelecek araştırmalarda, spor ve rekreatif etkinliklerin toplumsal dayanıklılığı güçlendiren yönleri daha detaylı bir şekilde araştırılmalıdır. Bu çerçevede spor ve rekreatif etkinliklerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerinin görüşmeler ve anketler yoluyla veri toplanarak SWOT analiziyle daha derinlemesine incelenerek stratejik önerilerin geliştirilmesi önerilmektedir. Aynı zamanda dijital teknolojilerin ve yapay zekanın spor alanındaki etkisi SWOT analiziyle derinlemesine incelenerek, psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesine yönelik yenilikçi stratejiler geliştirilebilir.

Sporun çeşitli yaş gruplarındaki bireyler üzerindeki etkileri ayrı ayrı incelenmeli ve bu etkilerin toplumsal düzeydeki yansımaları incelenebilir. Spor ve rekreatif etkinliklerinin psikolojik dayanıklılığı geliştirme gücünün, özellikle gençler ve risk altındaki gruplar üzerinde nasıl daha etkili bir şekilde kullanılabileceği araştırılmalıdır. Metaverse teknolojisi, bireylerin sanal ortamda spor yaparak psikolojik ve sosyal dayanıklılıklarını artırmalarına olanak tanıyabileceğinden, gelecekte Metaverse 'ün spor ve rekreatif aktivitelerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplumsal etkilerini kapsamlı bir şekilde inceleyen araştırmaların yapılması önerilmektedir. Sporun, toplumdaki farklı sosyal gruplar üzerindeki psikolojik etkilerine dair araştırmaların yapılması önerilmektedir. Sporun psikolojik dayanıklılığı artırıcı etkileri üzerine geniş çaplı bir meta analizinin yapılması önerilmektedir. Bununla birlikte Web of Science 'da (((TS=(Recreational Activitie* OR recreation* or sport*)) AND TS=(Psychological Resilience*)) AND TS=(society* OR social*)) AND ALL=(bibliometr*) şeklinde gerçekleştirilen çeşitli gelişmiş taramalar sonucunda konuyla ilgili bibliyometrik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu noktada alanyazındaki bu boşluğu doldurmak amacıyla, ((TS=(Recreational Activitie* OR recreation* or sport*)) AND TS=(Psychological Resilience*)) AND TS=(society* OR social*) gibi anahtar kelimeler kullanılarak bibliyometrik araştırmanın yapılması önerilmektedir. Spor ve rekreatif etkinliklerin farklı kültürel grupları veya farklı yaş grupları üzerindeki toplumsal dayanıklılık etkileri karşılaştırılabilir. Metaverse gibi dijital teknolojilerin spor ve toplumsal dayanıklılık üzerindeki etkilerinin belirlenmesine yönelik bir ölçeğin geliştirilmesi önerilmiştir. Bu ölçek, çeşitli toplumsal grupların spor ve rekreatif etkinliklere erişim engellerini ve dijital teknolojilerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini değerlendirecek şekilde “erişilebilirlik”, “teknoloji”, “sosyal uyum”, “gelişim”, “farkındalık”, “iyileşme”, “stresle başa çıkma”, “öz yeterlilik”, “politika” gibi boyutlar üzerinden ölçülerek, dijital teknolojilerin psikolojik iyileşme süreçlerine olan katkıları ortaya konulabilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

“Spor ve Rekreatif Etkinliklerin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Toplumsal Yansımaları: Bir SWOT Analizi” çalışma kapsamında elde edilen veriler Web of Science (WoS), Google Akademik gibi veri tabanlarından alınmış olup bu kapsamdaki verilerin etik kurul izni gerektirmemesi nedeniyle etik kurul onayı alınmamıştır. Araştırmanın uygulaması etik kurul izin zorunluluğu gerektirmemektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Çalışmanın tasarım ve planlanma, yöntemin belirleme, makalenin yazımı, özgün taslak, gözden geçirme ve düzenleme süreçleri O.Y tarafından, veri toplama, analizi veya yoruma ve veri düzenleme süreçleri Ş.D tarafından yapılmıştır.

Çatışma Beyanı

Yazar/yazarların arasında bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Adevi, A. A., ve Grahm, P. (2011). Attachment to certain natural environments: A basis for choice of recreational settings, activities and restoration from stress? *Environment and Natural Resources Research*, 1(1), 36-52.
- Ahraz, A. O., Çar, B., ve Cengiz, C. (2021). Fiziksel aktivitenin arttırılmasına yönelik dijital teknolojiler hakkında literatür taraması: 2010-2020. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 218-232. <https://doi.org/10.33689/spormetre.905970>
- Aitcheson-Huehn, N., ve Kiefer, A. W. (2024). The utility of head-mounted eye gaze tracking for vision-in-action assessments to enhance skill acquisition and sport performance: A strengths, weaknesses, opportunities, and threats analysis. *Journal of Motor Learning and Development*, 1(aop), 1-11. <https://doi.org/10.1123/jmld.2023-0050>
- Akgül, K.A., Erdoğan, A., ve Karabacak, E. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel liderlik düzeylerinin belirlenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 5(1), 62-67.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.
- Assa, R., ve Reizer, A. (2023). Professional athletes' well-being: New challenges in post-covid-19 times. *Behavioral Sciences*, 13(10), 831. <https://doi.org/10.3390/bs13100831>
- Atan, T., ve Ünver, Ş. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi'nin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin karşılanması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 207-222. <https://doi.org/10.26466/opus.56746868>
- Aydın, G. ve Aydın, G. (2024a). Futbolun görsel dili: Logolar ve markalaşma stratejileri. İçinde Özbay, S. ve Turan, M. ve Seçkin Ağırbaş, İ. (Eds.), *Spor yönetiminde sürdürülebilirlik ve nitel araştırmalar* (s.107-120). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub485.c2009>
- Aydın, G. ve Aydın, G. (2024b). Olimpiyatların ve paralimpik oyunların medyada görünürlüğü. İçinde Ulupınar, S. ve Tozoğlu, E. ve Biricik, Y. S. (Eds.), *Antrenman biliminde sürdürülebilirlik ve nitel araştırmalar* (s.123-136). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub487.c2026>
- Aydın, G. ve Aydın, G. (2024c). Medyada taraftarlığı şekillendiren inançlar: Fanatizm, evangelizm ve holiganizm. İçinde Alaeddinoğlu, V., Aktaş, B. S. ve Siren, E. (Eds.), *Beden eğitimi ve sporda akademik araştırmalar* (s.1-11). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub641.c2779>
- Aydın, G. ve Belli, E. (2022). Spor pazarlamasında rebranding ve debranding uygulamaları. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(Özel Sayı 1), 548-561. <https://doi.org/10.38021/asbid.1198386>
- Aydın, G. ve Kurudirek, A. (2025). How fanatic? Examining the relationship between sports team evangelism and media fanaticism. *Journal of Sport Sciences Research*, 10(1), 29-47. <https://doi.org/10.25307/jssr.1551456>
- 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>
- Beato, M., Jaward, M. H., Nassis, G. P., Figueiredo, P., Clemente, F. M. ve Krstrup, P. (2024). An educational review on machine learning: a SWOT analysis for implementing machine learning techniques in football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 20(2), 183-191. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2024-0247>
- Bedur, C. ve Erbaş, İ. (2024). Yapım sektöründe dijital ikiz kavramının yapı yaşam döngüsü kapsamında SWOT analizi ile değerlendirilmesi. *PLANARCH - Design and Planning Research*, 8(2), 281-294. <https://doi.org/10.54864/planarch.1467103>
- Buchecker, M. ve Degenhardt, B. (2015). The effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on their well-being and their psychological resilience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 10, 55-62. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2015.06.007>
- Capdevila, T. V., McLellan, B. A., Loosen, A., Forshner, A., Pigeon, K., Jacob, A. L. ve Ehlers, L. (2024). Advancements in monitoring: a comparison of traditional and application-based tools for measuring outdoor recreation. *PeerJ*, 12, Article e17744. <https://doi.org/10.7717/peerj.17744>
- Casebeer, A. (1993). Application of SWOT analysis. *British journal of hospital medicine*, 49(6), 430-431.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z. ve Bezci, Ş. (2017). The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety levels of judo athletes. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 11(1), 109-117.
- Dertli, M. E. ve Erden Dertli, S. (2025a). Yeşil spor teknolojileri çalışmalarının bilimsel haritalaması. İçinde Alaeddinoğlu, V., Alaeddinoğlu, M. F. ve Yıkılğan, A. ve Sepil, Y. (Eds.), *Dijitalleşen dünyada beden eğitimi ve spor araştırmaları* (s.17-36). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub797.c3389>
- Dertli, M. E. ve Erden Dertli, S. (2025b). Spor bilişimi ve teknolojisi alanındaki araştırma eğilimleri. İçinde Alaeddinoğlu, V., Alaeddinoğlu, M. F. ve Yıkılğan, A. ve Sepil, Y. (Eds.), *Dijitalleşen dünyada beden eğitimi ve spor araştırmaları* (s.73-96). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub797.c3391>
- Devocioğlu, S. (2005). Türkiye 'de spor sektörü stratejilerinin geliştirilmesi. *Verimlilik Dergisi* (2).

- Ding, Y. ve Liu, J. (2023). Physical exercise under positive psychology improves the psychological sub-health state of international trade workers. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(4), 347-356.
- Downward, P. ve Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the wellbeing derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*, 25(3), 331-348. <https://doi.org/10.1080/02692171.2010.511168>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. ve Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Esmer, Y. ve Gezer, Y. (2021). Tarımsal işletmelerde stratejik analiz: Erzurum ili örneği. *Atatürk University Journal of Agricultural Faculty*, 52(2), 119-127. <https://doi.org/10.17097/ataunizfd.745928>
- Fan, X. (2024). The effect of integrating sports games into english education on students' positive psychology. *Journal of Sport Psychology/Revista de Psicología del Deporte*, 33(3), 15-25.
- Fang, Z. (2024). The impact of parent-child sports games on Children's psychological development. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(1), 105-114.
- Farr, J. (2004). Social capital: A conceptual history. *Political Theory*, 32(1), 6-33. <https://doi.org/10.1177/0090591703254978>
- Fasting, K., Brackenridge, C. H., Miller, K. E. ve Sabo, D. (2008). Participation in college sports and protection from sexual victimization. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(4), 427-441. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671883>
- Fletcher, D. ve 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>
- Franklin, J., Denyer, G., Steinbeck, K. S., Caterson, I. D. ve Hill, A. J. (2006). Obesity and risk of low self-esteem: a statewide survey of Australian children. *Pediatrics*, 118(6), 2481-2487. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-0511>
- Gabana, N. T., Wong, Y. J., D'Addario, A. ve Chow, G. M. (2022). The Athlete Gratitude Group (TAGG): Effects of coach participation in a positive psychology intervention with youth athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(2), 229-250. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1809551>
- Genç, N. ve Yılmaz, G. (2024). Deprem sonrası rehabilitasyon sürecinde geçici rekreasyon alanlarının önemi. *International Journal of Holistic Health, Sports and Recreation*, 3(1), 17-38. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12599966>
- Gil, C. A. T., Vizcaíno, V. S. ve Arias, J. D. B. (2023). Positive mental health in sports: development of theoretical construct for positive psychological treatment in athletes. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio Y El Deporte*, 18(6), 698-704.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E. ve Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- Götuna, D. A., Güran, R. ve Cakmak, A. H. (2021). Psychological resilience in individuals who do active sports. *International Journal of Life Science and Pharma Research*, 11(14), 359-364.
- Gump, K. M. ve Thornton, D. H. (2023). Trucks versus treks: the relative influence of motorized versus nonmotorized recreation on a mammal community. *Ecological Applications*, 33(7), e2916. <https://doi.org/10.1002/eap.2916>
- Gunning, S. A. ve Smith, J. (2024). Applying positive psychology in sport: A trainee's case study. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/21520704.2024.2350487>
- Gupta, S. ve McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1003053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>
- Gümüşboğa, İ. (2023). Rekreatif etkinlikler ve sosyal sermaye. İçinde Ceyhan, S. (Ed.), *Spor Bilimlerinde farklı yaklaşımlar* (s. 95-112). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub330.c1504>
- Güneş, İ. (2024). Yerel yönetimler ve spor politikaları. Ulukan, M; Dilber, F (Eds.), *Sosyal, beşeri ve idari bilimler alanında gelişmeler* (s. 227-278). Platanus Publishing. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14568999>
- Güngör, N. B. ve Esentürk, O. K. (2020). Eğitimcilerin bakış açısıyla pilatese yönelme sebepleri ve alandaki sorunlara ait görüşler. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 35-49. <https://doi.org/10.30769/usbd.725038>
- Han, X. (2023). Construction of teaching quality evaluation system of sports human science from the perspective of positive psychology. *Journal of Sport Psychology/Revista de Psicología del Deporte*, 32(4), 32-40.
- Houge Mackenzie, S. ve Hodge, K. (2020). Adventure recreation and subjective well-being: A conceptual framework. *Leisure Studies*, 39(1), 26-40. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1577478>
- Iwatsuki, T., Hagiwara, G. ve Dugan, M. E. (2022). Effectively optimizing esports performance through movement science principles. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 17(1), 202-207. <https://doi.org/10.1177/17479541211016927>
- Kahveci, H., Hergül, Ö. C., Göker, P. ve Altınok Çalışkan, S. E. (2021). Bilecik Pelitözü Göleti yakın çevresinin rekreasyonel kullanımına yönelik peyzaj tasarım önerisi. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 22(2), 192-201. <https://doi.org/10.17474/artvinofd.910416>
- Kaijun, Z. (2024). Evaluation method for psychological resilience of athletes in high-intensity sports training based on evolutionary neural network. *Journal of Intelligent and Fuzzy System*, 46(1), 723-737. <https://doi.org/10.3233/JIFS-233299>

- Karadağ, T. F. ve Eroğlu, O. (2020). Investigation of the relationship between psychological resilience and social problem solving: a research on individuals receiving postgraduate education in the field of sport sciences. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10), 217-229.
- Karademir, T. ve Açık, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816. <https://doi.org/10.33437/ksusbd.566577>
- Karavelioğlu, B. (2024a). Dünya 'da ve Türkiye 'de sportif rekreasyona bakış açısı: Bir derleme makalesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 164-191.
- Karavelioğlu, B. (2024b). Teknolojinin spor ve sportif rekreasyon üzerine etkisi: Bir derleme makalesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 2(2), 60-72.
- Kasim, N. A., Sainan, S. N. ve Raja, R. N. (2022). Relationship between physical activity and happiness among students of faculty of sport science and recreation in UiTM Seremban. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(10), 524-530. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v12-i10/14841>
- Kaya, F. ve Şarlı, E. (2020). Spor bilimleri fakültesinde gelişen kişilerin problem çözme özelliklerinin dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Spor Bilimlerinde Avrasya Araştırması*, 5(1), 60-77. <https://doi.org/10.35333/ERISS.2020.170>
- Kılıç, K. ve Yılmaz, E. (2022). Gençlik takım sporlarında bağlı yaş etkisinin ekolojik bakış açısıyla incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(2), 105-119. <https://doi.org/10.17644/sbd.1143998>
- Kim, K. (2019). Role and perspective of sport science in health promotion and elite sport. *The Asian Journal of Kinesiology*, 21(2), 31-39. <https://doi.org/10.15758/ajk.2019.21.2.31>
- Kovács, K. E. (2025). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—a presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kurt, Z. B. ve Yıldız, A. (2022). Determination of innovation strategies using advanced swot analysis. *Academic Perspective Procedia*, 5(3), 34-41. <https://doi.org/10.33793/acperpro.05.03.761>
- Lee, H. J., Bae, E. J. ve Lee, S. J. (2014). Extracellular α -synuclein—a novel and crucial factor in Lewy body diseases. *Nature Reviews Neurology*, 10(2), 92-98. <https://doi.org/10.12965/yer.140090>
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Maneiro, R., Losada, J. L., Casal, C. A., Papadopoulou, S., Sarmiento, H., Ardá, A. ve Amatria, M. (2022). Advances in sport science: latest findings and new scientific proposals. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 891906. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.891906>
- McCormack, G. R., Giles-Corti, B., Bulsara, M. ve Pikora, T. J. (2006). Correlates of distances traveled to use recreational facilities for physical activity behaviors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 1-10.
- Menendez-Ferreira, R., Torregrosa, J., López-Fernández, D. ve Mayor, J. (2022). Design of a serious games to improve resilience skills in youngsters. *Entertainment Computing*, 40, Article 100462. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2021.100462>
- Mira, T., Costa, A. M., Jacinto, M., Diz, S., Monteiro, D., Rodrigues, F. ve Antunes, R. (2023). Well-being, resilience and social support of athletes with disabilities: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 13(5), 389. <https://doi.org/10.3390/bs13050389>
- Morgan, H., Parker, A. ve Roberts, W. (2019). Community sport programmes and social inclusion: what role for positive psychological capital? *Sport in Society*, 22(6), 1100-1114. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1565397>
- Nychkalo, N., Muranova, N., Voliarska, O. S. ve Matulcikova, M. (2024). Integration of Ukrainian children and youth using digital tools in the educational environment of Slovakia. *Information Technologies and Learning Tools*, 3(101), 150-163. <https://doi.org/10.33407/itlt.v10i13.5657>
- Orr, M. ve Kellison, T. (2023). Sport facilities as sites of environmental and social resilience. *Managing Sport and Leisure*, 28(1), 98-103. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1855081>
- Önal, L. ve Aydın, G. (2024). The effect of empathy on aggression: A psychological resilience perspective. *Synesis*, 16(1), 283-299.
- Özdemir, N. ve Kocakulak, N. (2024). Müsabaka kaygısı ve baş etme stratejileri. İçinde Şahinler Y. ve Aydoğan M. (Eds.), *Spor ve disiplinler arası bilimsel yaklaşımlar* (s. 29-40). Duvar Yayınları.
- Parlakıldız, S. (2025). Pozitif psikoloji perspektifinde fiziksel aktivitenin rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 17(2), 211-224. <https://doi.org/10.18863/pgy.1446409>
- Pense, M. ve Kasimoğlu, M. (2022). An investigation of healthcare professionals'health beliefs about sportive recreational activities. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 35(2), 217-233. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01819>
- Pepe, B., Koç, M. C. ve Ulukan, M. (2024). Spor bilimlerinde rekreasyon ve yönetim. İçinde Şahinler Y. ve Aydoğan M. (Eds.), *Spor ve disiplinler arası bilimsel yaklaşımlar* (s. 103-120). Duvar Yayınları.
- Pillay, J. (2023). Psychological, social, and physical ecologies for child resilience: A South African perspective. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1190297. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1190297>
- Putnam, R. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. Simon ve Schuster.

- Ramazanoğlu, F., Altungül, O. ve Özer, A. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Salih, A. O., Younis, A. A. ve Chtourou, H. (2023). Psychological resilience for students of faculty of physical education and sports science. *Physical Education of Students*, 27(6), 313-318. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0602>
- Saltık, Z. ve Akova, O. (2019). Yakın açık alan rekreasyon aktivitelerinin iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatmini üzerindeki etkileri. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-20.
- Sarkar, M. ve Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers? *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(4), 264-280. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2013.805141>
- Sarkar, M. ve 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>
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi (pp. 279-298). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Sharma, M. ve Bhatia, G. (1996). The voluntary community health movement in India: a strengths, weaknesses, opportunities, and threats (SWOT) analysis. *Journal of Community Health*, 21(6), 453-464.
- Shoja, Z., Hosseini, S. E. ve Sareshkeh, S. (2016). Codification of recreational sports activities of guilan universities' students. *IIOAB Journal*, 7, 265-270.
- Sitienei, E. C. ve Pillay, J. (2019). Psycho-educational and social interventions provided for orphans and vulnerable children at a community-based organisation in Soweto, South Africa. *African Journal of AIDS Research*, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.2989/16085906.2018.1548359>
- Smith, A. ve Westerbeek, H. (2007). Sport as a vehicle for deploying corporate social responsibility. *Journal of Corporate Citizenship*, 25, 43-54. <https://doi.org/10.9774/GLEAF.4700.2006.sp.00006>
- Surat, H. (2019). Kente yakın su kaynaklarının rekreasyonel amaçlı değerlendirilmesi. *Megaron*, 14(4), 649-661. <https://doi.org/10.14744/MEGARON.2019.45577>
- Tanrıvermiş, Y. ve Koyunoğlu, O. (2023). Gayrimenkul pazarlama işiyle uğraşanlara yönelik SWOT analizi geliştirilmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 16(94), 293-308. <http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.66599>
- Turaç, G. (2024). Spor odaklı rekreasyon alanlarının toplumsal sağlık ve sosyal etkileşim üzerindeki rolü. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 621-636.
- Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S. ve Gökdağ, M. (2016). İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 48-59.
- Türkmen, M. ve Özşarı, A. (2020). Covid-19 salgını ve spor sektörüne etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2), 55-67.
- Uçar, D. ve Doğru, A. Ö. (2005). CBS projelerinin stratejik planlaması ve SWOT analizinin yeri. *TMMOB Harita ve Kadastro Mühendisleri Odası*, 10.
- Ulukan, H. ve Ulukan, M. (2024). Sporda kişilik ve kariyer yolu. İçinde Şahinler Y. ve Aydoğan M. (Eds.), *Spor ve disiplinlerarası bilimsel yaklaşımlar* (s. 17-28). Duvar Yayınları.
- Wendel, F., Bender, S., Breitinger, E., Coenen, M., Hummel, J., Immich, G. ve Jung-Sievers, C. (2024). Interventions to build resilience and to ameliorate negative psychosocial effects of the COVID-19 pandemic on children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 33(11), 3707-3726. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02280-y>
- Yalçın, L. ve Göktepe, A. (2019). Taşınmaz geliştirme kapsamında otopark olarak seçilen yerlerin SWOT analiziyle irdelenmesi: Isparta örneği. *Yalvaç Akademi Dergisi*, 3(1), 40-48.
- Yetim A. (2014). *Sosyoloji ve spor*, Berikan Yayınevi.
- Yılmaz, H. H. (2023). Antrenman ve müsabaka sırasında performans takibi: GPS ve kalp atım sayısı monitörü. İçinde Kışhalı, N. F., Özbay, S. ve Ulupınar, S. (Eds.) *Dijital çağda spor araştırmaları I* (s. 75-90). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub222.c954>
- Zhang, T. ve Shi, Z. (2022). Research on the Evaluation Model of Athletes Youth Mental Health Education in the context of positive psychology. *Revista de Psicología del Deporte Journal of Sport Psychology*, 31(2), 132-141.