

Spor Bilimleri Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları: Olumlu ve Olumsuz Duygular*Predictors of Psychological Resilience in Sports Science Students: Positive and Negative Affect** Murat SARIKABAK ¹, Hasip CANA ²¹ Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE / msarikabak@bartin.edu.tr / 0000-0002-2778-295X² Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Meslek Yüksekokulu, Sakarya, TÜRKİYE / hcana@subu.edu.tr / 0000-0002-8746-382X

* Corresponding author

Özet: Bireylerin yaşamları boyunca deneyimledikleri olumlu ve olumsuz duygu durumları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri, uzun süredir bilim insanlarının dikkatini çeken ve araştırmalara konu olan bir alan olmuştur. Bu araştırmada spor bilimleri öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak olumlu ve olumsuz duyguların rolü incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı araştırmanın evrenini bir devlet üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, bahsedilen evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 280'i erkek ve 132'si kadın olmak üzere toplam 412 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizlerinden Pearson korelasyon ve Regresyon tekniği tercih edilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonucunda, psikolojik sağlamlık ile olumlu duygular arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .231$; $p < .001$), psikolojik sağlamlık ile olumsuz duygular arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -.230$; $p < .001$) tespit edilmiştir. Regresyon analizine göre, hem olumlu duyguların ($\beta = .237$; $t = 5.070$; $p < .001$) hem de olumsuz duyguların ($\beta = -.236$; $t = -5.057$; $p < .001$) psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu doğrultuda, psikolojik sağlamlığa ait toplam varyansın %11'inin duygu durumları tarafından açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, bireylerin olumlu duygularının artmasının psikolojik sağlamlık düzeylerini artırdığını, olumsuz duygularının artmasının ise psikolojik sağlamlığı azalttığını göstermektedir. Duygu durumlarının psikolojik sağlamlık üzerindeki açıklayıcı gücü düşük düzeyde olmakla birlikte anlamlı bulunmuş, bu da duygusal deneyimlerin bireyin psikolojik dayanıklılığında belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, duygular, spor bilimleri.

Abstract: The positive and negative emotional states experienced by individuals throughout their lives and their levels of psychological resilience have long been an area of interest for scientists and a subject of research. This study examined the role of positive and negative emotions as predictors of psychological resilience in sports science students. The population of the study, which used a correlational survey model, consisted of students from the Faculty of Sports Sciences at a state university. The sample of the study consisted of a total of 412 students, 280 males and 132 females, selected from the aforementioned population using convenience sampling. The "Short Psychological Resilience Scale" and the "Positive-Negative Emotion Scale" were used as data collection tools. Pearson correlation and regression techniques were preferred for the statistical analysis of the data. The Pearson correlation analysis revealed a low-level, positive, and significant relationship between psychological resilience and positive emotions ($r = .231$; $p < .001$) and a low-level, negative, and significant relationship between psychological resilience and negative emotions ($r = -.230$; $p < .001$). According to regression analysis, both positive emotions ($\beta = .237$; $t = 5.070$; $p < .001$) and negative emotions ($\beta = -.236$; $t = -5.057$; $p < .001$) were found to predict psychological resilience at a significant level. In this regard, it was concluded that 11% of the total variance in psychological resilience was explained by emotional states. The findings indicate that an increase in individuals' positive emotions increases their psychological resilience levels, while an increase in negative emotions decreases psychological resilience. Although the explanatory power of emotional states on psychological resilience was found to be low, it was still significant, revealing that emotional experiences play a decisive role in an individual's psychological resilience.

Keywords: Psychological resilience, affect, sport sciences.

Received: 29.08.2025 / Accepted: 29.10.2025 / Published: 30.10.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1774276>**Citation:** Sarıkabak, M., & Cana, H. (2025). Spor bilimleri öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları: Olumlu ve olumsuz duygular. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (4), 494-499.

GİRİŞ

İnsan yaşamı boyunca çeşitli psikolojik faktörlerin etkisi altında gelişmekte, bu faktörler bireyin duygu durumlarını önemli ölçüde biçimlendirmektedir. Duygular, bireyin davranışlarını yönlendiren temel psikolojik süreçlerden biridir ve yaşamın her alanında belirleyici bir role sahiptir. Goleman (2011) duyguyu, "bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak" tanımlamaktadır. Benzer biçimde, duyguların bireylerin olumlu veya olumsuz yaşam olayları karşısında nasıl tepki verdiklerini belirlediği, psikoloji literatüründe uzun süredir vurgulanmaktadır (Lindsley, 1951; Lazarus, 1991; Tok ve diğ., 2013; Sarıkabak ve diğ., 2021).

Duygular, bireyin çevresiyle sürekli etkileşim halinde olmasını sağlayan içsel kaynaklar olup (Izard, 2001) ve bu yönüyle davranışsal uyumun temel bileşenlerindendir. Özellikle pozitif psikoloji perspektifinde, olumlu duygular bireylerin güçlü yönlerini destekleyerek yaşam doyumunu artırırken, olumsuz duygular psikolojik dayanıklılığı zayıflatabilmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004; Cohn ve diğ., 2009; Baykal, 2020). Bu bağlamda pozitif psikoloji, bireyin iyi oluşunu ve güçlü yönlerini geliştirmeye odaklanırken önemli kavramlardan biri de psikolojik sağlamlıktır (Lee Duckworth ve diğ., 2005; Meredith ve diğ., 2011; Nasvytienė ve diğ., 2012).

Psikolojik sağlamlık, bireylerin stres, travma veya olumsuz deneyimler karşısında uyum sağlayabilme, toparlanabilme ve gelişim süreçlerini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten ve Reed, 2015). Bu özellik, bireyin çevresel baskılara karşı esneklik gösterebilmesini sağlayan önemli bir psikolojik beceridir (Connor ve Davidson, 2003; Masten, 2018). Spor ortamı, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak farklı stresörlerle karşılaştıkları dinamik bir yapıya sahiptir. Spor bilimleri öğrencileri de benzer biçimde performans kaygısı, rekabet, akademik yük ve sosyal ilişkiler gibi pek çok psikolojik faktörle yüzleşmektedir (Karademir ve Açıık, 2019; Düzen ve Özçelik, 2022; Hepsert ve diğ., 2024). Bu nedenle spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri hem akademik hem de sportif başarı açısından kritik bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Bu noktada, olumlu duyguların bireyin psikolojik dayanıklılığını nasıl desteklediğini açıklamak için pozitif psikoloji literatüründe öne çıkan kuramsal yaklaşımlar dikkate alınabilir. Bu yaklaşımlardan biri olan Fredrickson'ın (2001) Genişleme ve İnşa (Broaden-and-Build) Teorisi, olumlu duyguların bireyin düşünme ve davranış repertuarını genişleterek uzun vadeli psikolojik kaynakların gelişimine katkı sağladığını öne sürmektedir. Bu teoriye göre olumlu duygular yalnızca anlık bir memnuniyet hali yaratmaz; aynı zamanda bireyin stresli durumlarla başa çıkma, esneklik gösterme ve psikolojik dayanıklılığını sürdürme kapasitesini güçlendirir.

Bu bağlamda, öğrencilerin olumlu duyguları deneyimleme sıklığı ve olumsuz duygularla başa çıkma becerileri, psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirlenmesinde önemli bir rol oynayabilir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, fiziksel aktivite ve spor katılımının psikolojik sağlamlık duygu düzenleme ve iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır (Polizzi ve Lynn, 2021; Husain ve diğ., 2024). Bununla birlikte, spor bilimleri öğrencilerinde duygu durumları (olumlu ve olumsuz duygular) ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyine yönelik araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Mevcut literatür, bu değişkenler arasındaki dinamiklerin daha ayrıntılı biçimde incelenmesine ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırma, spor bilimleri öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak olumlu ve olumsuz duyguların rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sonuçlarının, spor psikolojisi literatüründe duygusal süreçlerle sağlamlık arasındaki ilişkiye yönelik anlayışa derinleşmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu araştırma “ilişkisel tarama” modeli göz önünde bulundurularak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli “iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalar” olarak ifade edilmiştir (Büyüköztürk ve diğ., 2017).

Araştırmanın Amacı: Yapılan araştırma, spor bilimleri öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak olumlu ve olumsuz duyguların rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırma Evreni ve Örneklemi: Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim bahar döneminde yılında, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise evren içerisinde kolayda örneklem yöntemiyle seçilen 280’i erkek ve 132’i kadın toplam 412 spor bilimleri öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde tercih edilen kolayda örneklem yöntemi ise nicel desenli araştırmalarda “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmek” için tercih edilen bir örneklem seçim yöntemi olarak literatürde ifade edilmiştir (Karagöz, 2017). Ayrıca, örneklem seçiminde kullanılan katılımcı sayısı, $\alpha = 0,05$ anlamlılık düzeyi temel alınarak ve en geniş evren büyüklüğünü temsil eden örneklem değerine uygun biçimde belirlenmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014).

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özelliklerine yönelik dağılımlar

Cinsiyet	n	%
Erkek	280	68,0
Kadın	132	32,0
Öğrenim Görülen Bölüm	n	%
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	107	26,0
Antrenörlük Eğitimi	102	24,8
Spor Yöneticiliği	104	25,2
Rekreasyon	99	24,0
Yaş	X	Ss.
	23,1	2,1
Toplam	412	100,0

Tablo 1’ e göre öğrencilerin %68.0’nın (n=280) erkek, %32.0’nın (n=132) ise kadın olduğu tespit edilmiştir. Bölümlere göre dağılıma bakıldığında katılımcıların %26.0’nın (n=107) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %24.8’inin (n=102) Antrenörlük Eğitimi, %25.2’sinin (n=104) Spor Yöneticiliği ve %24.0’nın (n=99) Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gördüğü saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların yaş ortalaması $23,1 \pm 2,1$ yıl olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada öğrencilerden araştırmanın amacı kapsamında verileri elde etmek amacıyla üç adet ölçüm aracı kullanılmıştır. Söz konusu ölçme araçları; Kişisel bilgi formu, pozitif ve negatif duygu ölçeği ve kısa psikolojik sağlamlık ölçeğidir. Detaylı açıklamalar takiben sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Spor bilimleri öğrencilerine ilişkin bazı demografik özellikleri belirlemek amacıyla yaş, cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm gibi bilgilerden oluşan üç soruluk kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Öğrencilerin olumlu ve olumsuz duygularını belirlemek amacıyla orijinali Watson ve diğerleri tarafından (1988) geliştirilen pozitif ve negatif duygu ölçeği kullanılmıştır. Ölçme aracı bireylerde olumlu ve olumsuz duyguları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup Türk kültürüne uyarlama çalışması ise Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçme aracında her bir duygu durumunu ortaya koymak için 10’ar (10 madde olumlu duygular; 10 madde olumsuz duygular) madde bulunmaktadır. Beşli likert tipinde değerlendirmeye tabi tutulan ölçme aracının her bir duygu bölümünde alınacak puan 10 ile 50 arasında değişiklik göstermektedir. Uyarlama çalışmasında ölçme aracına ilişkin Cronbach Alpha İç tutarlık katsayısı olumlu duygu için .86, olumsuz duygu için .83 olarak tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırma sonucunda ise ölçme aracına ilişkin Cronbach Alfa katsayısı olumlu duygu için .83, olumsuz duygu için .81 olarak tespit edilmiştir. Söz konusu sonuçların Karagöz (2017) tarafından güvenilir düzeyde iç tutarlığa sahip olduğu ifade edilmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ortaya koymak için orijinali Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme aracı bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ortaya koymak amacıyla geliştirilmiş olup, Türk kültürüne uyarlama çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipinde altı maddeden oluşan yapıya sahip olan ölçme aracından alınacak puan 6 ile 30 arasında değişiklik göstermektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu işaret etmektedir. Uyarlama çalışması sonucunda ölçeğe ait Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Yapılan bu araştırma sonucunda ise ölçme aracına ilişkin Cronbach Alfa katsayısı .78 olarak tespit edilmiştir. Söz konusu sonuçların Karagöz (2017) tarafından güvenilir düzeyde iç tutarlığa sahip olduğu ifade edilmiştir.

Verilerin Toplanması: Araştırma kapsamında veriler spor bilimleri fakültesinde öğrenim hayatına devam eden öğrencilerden 2022-2023 eğitim-öğretim bahar döneminde elde edilmiştir. Uygulamaya başlamadan önce öğrencilere

araştırma hakkında detaylı bilgiler içeren yönergeler sunulmuş ve gönüllülük esasına dayalı bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Gerekli sözlü ve yazılı açıklarının ardından sınıf ortamında veriler toplanmıştır.

Verilerin Analizi: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden toplanan veriler tek tek kontrol edilerek kodlanıp SPSS programına aktarılmıştır. Verilere uygulanacak analizlere karar vermeden önce normallik sınaması yapılmıştır. Yapılan normallik sınamasının ardından verilerin ± 2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçların normal dağılıma uygun olduğu kabul edilebilir (George ve Mallery, 2019). Verilere betimsel istatistikler, Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verilerin istatistiksel analizlerine yer verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin psikolojik sağlık ile duygu durumları arasındaki ilişki sonuçları

		Olumlu Duygular	Olumsuz Duygular
Psikolojik Sağlık	r	,231	-,230
	p	,000**	,000**

Tablo 2’ deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, psikolojik sağlık ile olumlu duygular arasında ($r=.231$; $p=.000$) pozitif yönde düşük düzeyde; psikolojik sağlık ile olumsuz duygular arasında ($r=-.230$; $p=.000$) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	18,827	,902	---	20,866	,000
Olumlu Duygular	,112	,022	,237	5,070	,000
Olumsuz Duygular	-,130	,026	-,236	-5,057	,000
R=,330		$R^2_{adj}=.105$		$F_{(2,409)}=25,007$	
				p=,000	

Bağımlı değişken=Psikolojik Sağlamlık

Yöntem: Enter

Tablo 3’te spor bilimleri öğrencilerin duygu durumlarının psikolojik sağlık üzerindeki yordayıcı gücünü tespit etmek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise olumlu duyularının ($\beta=.237$; $t=5,070$; $p=.000$) ve olumsuz duyularının ($\beta=-.236$; $t=-5,057$; $p=.000$) psikolojik sağlık üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlığa ait toplam varyansın %11’inin duygu durumları ile açıklandığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, spor bilimleri öğrencilerinde psikolojik sağlık düzeyinin, bireylerin duygu durumlarıyla anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Analiz sonuçları, olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı pozitif yönde, olumsuz duyguların ise negatif

yönde yordadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, bireylerin olumlu duygularındaki artış, stresle başa çıkma ve zorluklar karşısında direnç gösterme kapasitesini güçlendirirken; olumsuz duyguların artışı bu kapasiteyi zayıflatmaktadır. Psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın sınırlı bir kısmının duygusal değişkenlerle açıklanabilmesi, psikolojik dayanıklılığın çok boyutlu bir yapı olduğunu ve bilişsel, çevresel ve kişisel faktörlerin de bu süreçte önemli rol oynadığını düşündürmektedir. Bu bulgular, pozitif psikoloji literatüründe sıkça vurgulanan “olumlu duyguların koruyucu işlevi” ve “olumsuz duyguların zedelenmiş psikolojik uyumla ilişkisi” yönündeki görüşleri destekler niteliktedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, psikolojik sağlık ile olumlu duygular arasında ($r=.231$; $p=.000$) pozitif yönde düşük düzeyde; psikolojik sağlık ile olumsuz duygular arasında ($r=-.230$; $p=.000$) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık olumsuz olaylardan sonra toparlanma yeteneği olarak tanımlanmakta (Bonanno ve diğ., 2011; Feder ve diğ., 2013; Sapienza ve Masten, 2011) ve çok boyutlu bir yapı özelliği taşımaktadır. Bu yapıyı oluşturan parçalar ise olumlu benlik, özgüven (kişinin güçlü yönlerine ve yeteneğine) ve problem çözme olarak ifade edilmektedir (Poole ve diğ., 2017). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin iyimserlik ve olumlu duygular sergileme eğiliminde olduğu (Charney, 2004; Ong ve diğ., 2006) iyimser ve olumlu bir duruma dönerek sözel hakaretler gibi stresli olaylardan hızla kurtulabildikleri belirtilmektedir (Yang ve diğ., 2022). Ong ve diğerleri (2010) yaptıkları çalışma sonucunda yüksek sağlamlığa sahip bireylerin düşük sağlamlığa sahip bireylere göre daha fazla olumlu duygular bildirdiklerini tespit etmişlerdir. Diğer bir çalışmada ise Bozdağ ve Ergün (2020) psikolojik dayanıklılığın artması için gerekli olan değişkenlerden birinin de olumlu duyguların artırılması olduğunu belirtmektedir. Öyle ki yaptıkları araştırma sonucunda olumlu duygu durum ve olumsuz duygu durumun psikolojik dayanıklılığı anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varmışlardır. Buna göre, olumlu duygu durumu arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi yükselirken, olumsuz duyguların durumu arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi azalmaktadır. Dirençli bireylerin hayata karşı iyimser, zevkli ve enerjik bir yaklaşıma sahip oldukları; meraklı, yeni deneyimlere açık ve yüksek düzeyde pozitif duygusallıkla ayırt edildikleri bazı çalışmalarda belirtilmektedir (Block ve Kremen, 1996; Klohnen, 1996). Ayrıca, yüksek dirençli bireylerin mizah (Werner & Smith, 1992), gevşeme teknikleri (Demos ve diğ., 1989; Wolin ve Wolin, 1993) ve iyimser düşünme (Kumpfer ve diğ., 1999) gibi yollarla pozitif duyguları stratejik olarak ortaya çıkararak proaktif biçimde pozitif duygusallıklarını geliştirdikleri vurgulanmaktadır (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Araştırmada regresyon analizinden elde edilen bulgular hem olumlu duyguların artışının hem de olumsuz duyguların azalmasının psikolojik sağlamlığın anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, modern dayanıklılık araştırmalarıyla paralellik göstermektedir. Özellikle, olumlu duyguların bireyin adaptif kaynaklarını (duygusal, bilişsel ve sosyal) genişletip güçlendirdiğini öne süren Broaden and Build Theory bu bulguyu desteklemektedir (Fredrickson, 2001; Tugade ve

Fredrickson, 2004). Nitekim Ke ve diğerlerinin (2022) gerçekleştirdiği bir araştırmada, olumlu duyguların duygu durumları ve başa çıkma öz-yeterliliği aracılığıyla psikolojik sağlamlığı artırdığı belirlenmiştir. Benzer biçimde Yi ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında düşük psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin daha fazla olumsuz duygu deneyimleme ve daha az olumlu duygu yaşama eğiliminde oldukları; bu durumun depresyon ve kaygı düzeyleriyle güçlü biçimde ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Bu bağlamda, mevcut araştırmadan elde edilen modelin toplam varyansın yaklaşık %10,5'ini ($R^2_{adj} = .105$) açıklamış olması, duyguların psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin anlamlı ancak sınırlı düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın yalnızca duygusal süreçlerle açıklanamayacağını; kişilik özellikleri, sosyal destek, başa çıkma stratejileri ve yaşam koşulları gibi çok sayıda faktörün de bu yapının oluşumunda etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Ke ve diğ., 2022). Sonuç olarak, elde edilen bulgular hem olumlu hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlık açısından işlevsel bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, ilişkinin sınırlı düzeyde olması, uygulama ve önleyici müdahalelerde yalnızca duygu durumuna odaklanmanın yeterli olmayacağını; psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik çok boyutlu stratejilerin (örneğin sosyal destek, stres yönetimi, bilişsel yeniden yapılandırma) gerekliliğini vurgulamaktadır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, spor bilimleri öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyinin bireylerin

duygu durumlarıyla anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Olumlu duyguların artması psikolojik sağlamlığı güçlendirirken, olumsuz duyguların artması bu yapıyı zayıflatmaktadır. Bu sonuç, duygusal süreçlerin psikolojik dayanıklılığın önemli belirleyicilerinden biri olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlığın yalnızca duygusal değişkenlerle açıklanabilir bir yapı olmadığı; bilişsel, kişisel ve çevresel faktörlerin de bu süreçte etkili olduğu anlaşılmaktadır. Bulgular, öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini ve yaşam doyumlarını artırmada olumlu duygu düzenleme stratejilerinin desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, eğitim programlarında psikolojik sağlamlığı güçlendirmeye yönelik uygulamalara, duygu yönetimi, stres kontrolü ve bilişsel esneklik kazandıran etkinliklerin dahil edilmesi önerilmektedir. Ayrıca, ilerleyen araştırmalarda farklı örneklem gruplarıyla yapılacak çalışmaların, psikolojik sağlamlık ile duygusal süreçler arasındaki ilişkinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Söz konusu araştırma için 02.01.2023 tarihli ve E-26428519-044-70848 sayılı Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır.

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

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Kaynaklar

- Baykal, E. (2020). COVID-19 Bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyum ilişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68-80.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349.
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 511-535.
- Bozdağ, F., & Ergün, N. (2021). Psychological resilience of healthcare professionals during Covid-19 Pandemic. *Psychological Reports*, 124(6), 2567-2586.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. & Çakmak, E. K. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *Focus*, 16(3), 195-391.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Demos, V., Dugan, T. F., & Coles, R. (1989). The child in our times: Studies in the development of resiliency. *Resiliency in infancy*, 3-22.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Düzen, A. Ç., & Özçelik, İ. Y. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191.
- Feder, A., Haglund, M., Wu, G., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2013). The neurobiology of resilience. In D. S. Charney, J. D. Buxbaum, P. Sklar, & E. J. Nestler (Eds.), *Neurobiology of mental illness* (4th ed., pp. 1144–1170). Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Goleman, D. (2011). The brain and emotional intelligence: New insights. *Regional Business*, 94-95.
- Hepsert, S., Dönmez, A., Şakar, İ., Cana, H., & Ramazanoğlu, F. (2024). Satranç sporunun bilişsel esneklik ve problem çözme becerisi üzerindeki etkisi: tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(2), 220-227.

- Husain, H., Samsudin, S., Ayub, A. F. M., Ahmad, M. F., & Afwan, N. S. Z. S. (2024). A systematic literature review on the impact of participation in sport and physical activities on psychological resilience. *Int. J. Public Health Sci. (IJPHS)*, 13, 1727.
- Izard, C. E. (2001). Emotional intelligence or adaptive emotions?. *Emotion* 1(3), 249–257.
- Karademir, T., & Aak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiğİ* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Ke, G. N., Grajfoner, D., Wong, R. M. M., Carter, S., Khairudin, R., Lau, W. Y., ... & Lee, S. C. (2022). Building the positive emotion-resilience-coping efficacy model for COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 764811.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067– 1079.
- Kumpfer, K. L., Glantz, M. D., & Johnson, J. L. (1999). *Resilience and development: Positive life adaptations*. NY: Kluwer Academic, 224.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1(1), 629-651.
- Lindsley, D. B. (1951). “*Emotion*,” in Handbook of Experimental Psychology, ed. S. S. Stevens (Oxford: Wiley), 473–516
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. (2002). Resilience. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford, England: Oxford University Press.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gailliot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the US military. *Rand Health Quarterly*, 1(2), 2.
- Nasvytienė, D., Lazdauskas, T., & Leonavičienė, T. (2012). Child’s resilience in face of maltreatment: A meta-analysis of empirical studies. *Psichologija*, 46, 7- 26.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730.
- Ong, A. D., Zautra, A. J., & Reid, M. C. (2010). Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions. *Psychology and Aging*, 25(3), 516.
- Polizzi, C. P., & Lynn, S. J. (2021). Regulating emotionality to manage adversity: A systematic review of the relation between emotion regulation and psychological resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 577-597.
- Poole, J. C., Dobson, K. S., & Pusch, D. (2017). Anxiety among adults with a history of childhood adversity: Psychological resilience moderates the indirect effect of emotion dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 217, 144-152.
- Sapienza, J. K., & Masten, A. S. (2011). Understanding and promoting resilience in children and youth. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(4), 267-273.
- Sarıkabak, M., Ayrancı, M., Yaman, ., Hergner, G., Tok, S., Kır, R., Cana, H., Baykara, C., Dnmez, A., & Gen, H. İ. (2021). Investigation of emotional intelligence levels of elite athletes: The role of gender and age. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*. 15(4), 1610-1614.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Tok, S., Binboğ, E., Guven, S., atikkas, F., & Dane, S. (2013). Trait emotional intelligence, the Big Five personality traits and isometric maximal voluntary contraction level under stress in athletes. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 19(3), 133-138.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320– 333.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Werner, E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *Bound and Determined: Growing up resilient in a troubled family*. New York: Villard.
- Yang, Y., Yan, X., Zhao, X. R., Mattila, A. S., Cui, Z., & Liu, Z. (2022). A two-wave longitudinal study on the impacts of job crafting and psychological resilience on emotional labor. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 52, 128-140.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2014). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yi, F., Li, X., Song, X., & Zhu, L. (2020). The underlying mechanisms of psychological resilience on emotional experience: attention-bias or emotion disengagement. *Front Psychol.* Sep 17;11:1993. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01993.

EXTENDED ABSTRACT

Psychological resilience and the emotional experiences individuals encounter throughout their lives, both positive and negative, have long attracted the attention of researchers and psychologists. These factors are regarded as crucial

components in understanding how individuals cope with stress, adapt to adversity, and maintain mental health and well-being. In this context, the present study aims to examine the predictive role of positive and negative affect

on psychological resilience among students of sports sciences.

The research employed a relational screening (correlational) model to identify the associations and predictive effects between variables. The study population consisted of students enrolled in the Faculty of Sports Sciences at a state university in Türkiye. The sample was determined through a convenience sampling method and comprised 412 participants in total—280 male and 132 female students. Data were collected using two validated self-report instruments: the Brief Resilience Scale (BRS) and the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). These scales were chosen for their psychometric reliability and their ability to capture the constructs of interest across different cultural and academic contexts.

Data analyses were conducted using Pearson correlation coefficients and multiple regression analyses to test the relationships and predictive strength between positive affect, negative affect, and psychological resilience. The findings revealed that there was a significant but low-level positive correlation between psychological resilience and positive affect ($r = .231, p < .001$), and a significant but low-level negative correlation between psychological resilience and negative affect ($r = -.230, p < .001$). Furthermore, results of the t-tests for regression coefficients indicated that both positive ($\beta = .237, t = 5.070, p < .001$) and negative affect (β

$= -.236, t = -5.057, p < .001$) were significant predictors of psychological resilience. The total variance in psychological resilience explained by affective states was approximately 11%, suggesting that emotional experiences play a meaningful yet partial role in determining resilience levels among sports sciences students.

The findings highlight that individuals with higher levels of positive affect tend to demonstrate greater psychological resilience, while those experiencing frequent negative affect exhibit lower resilience capacities. This relationship aligns with previous literature emphasizing the role of emotional regulation and positive psychological resources in coping with academic and athletic challenges. The results underscore the importance of integrating mental health promotion and emotional awareness training into sports sciences curricula to strengthen students' resilience and psychological adaptability.

In conclusion, the study contributes to the growing body of research on psychological well-being in the field of sports sciences by empirically demonstrating that affective states—both positive and negative—serve as significant determinants of resilience. Future research could extend this inquiry by employing longitudinal designs, cross-cultural comparisons, or intervention-based approaches to further elucidate the dynamic interplay between affective factors and resilience in different athlete and student populations.