



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİN SPORCULARDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE BENLİK SAYGISININ
SPORDA MENTAL DAYANIKLILIK İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Almina Yaren YÖRÜK

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

Almina Yaren YÖRÜK

**YETİŞKİN SPORCULARDA
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE BENLİK
SAYGISININ SPORDA MENTAL
DAYANIKLILIK İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİN SPORCULARDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE BENLİK SAYGISININ
SPORDA MENTAL DAYANIKLILIK İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Almina Yaren YÖRÜK

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI**

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

Onay

Almina Yaren YÖRÜK tarafından hazırlanan “Yetişkin Sporcularda Psikolojik İyi Oluş ve Benlik Saygısının Sporda Mental Dayanıklılık ile İlişkisi” başlıklı bu çalışma, 16/06/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Doç. Dr. Şengül BAŞARI



Jüri Üyesi:

Yrd. Doç. Dr. Fahriye BALKIR



Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI



Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

16/06/2025

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı



16/06/2025

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Almina Yaren YÖRÜK

16/06/2025

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Bingöl SUBAŞI'na çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, bu çalışma sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili babama, anneme ve meslektaşım olan ablam Klinik Psikolog Baht Berrak YÖRÜK'e en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca, bu projemin veri toplama süreçlerinde bana destek veren sporcu arkadaşım Alperen KUYUBAŞI'na teşekkür ederim.

Almina Yaren YÖRÜK

Özet

Yetişkin Sporcularda Psikolojik İyi Oluş ve Benlik Saygısının Sporda Mental Dayanıklılık ile İlişkisi

Almina Yaren YÖRÜK

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2025, 69 sayfa

Bu çalışmanın amacı, yetişkin sporcularda psikolojik iyi oluş ve benlik saygısının sporda mental dayanıklılık ile ilişkisini incelemektir. Araştırma, ilişkisel model çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışmanın evrenini, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ikamet eden yetişkin sporcular oluşturmaktadır. Örneklem ise amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen, 18 yaş ve üzeri 400 katılımcıdan meydana gelmektedir. Veri toplama aracı olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile sporda mental dayanıklılık genel düzeyi ve güven alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, psikolojik iyi oluş ile bağıllık ve kontrol alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Benlik saygısı düzeyleri ise sporda mental dayanıklılık genel düzeyi ile birlikte bağıllık ve kontrol alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Buna karşın, benlik saygısı ile mental dayanıklılığın güven alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı düzeylerinin, sporda mental dayanıklılığı pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, sporcuların mental dayanıklılık düzeylerini artırmayı hedefleyen müdahale programlarında, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısını güçlendirmeye yönelik yapılandırılmış psikolojik destek ve eğitim uygulamalarına yer verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *benlik saygısı, sporda mental dayanıklılık, psikolojik iyi oluş*

Abstract

The Relationship of Psychological Well-Being and Self-Esteem with Mental Endurance in Sport in Adult Athletes

Almina Yaren YÖRÜK

MSc, Department of Clinical Psychology

06-2025, 69 pages

The aim of this study is to examine the relationship between psychological well-being, self-esteem, and mental toughness in sport among adult athletes. The research was conducted using a relational model. The study population consists of adult athletes residing in the Turkish Republic of Northern Cyprus, and the sample includes 400 participants aged 18 and above, selected through purposive sampling. Data were collected using a Socio-Demographic Information Form, the Psychological Well-Being Scale, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and the Mental Toughness in Sport Scale. The findings revealed significant positive associations between psychological well-being and overall mental toughness in sport, as well as with the confidence dimension. Conversely, psychological well-being was found to have significant negative associations with the dimensions of commitment and control. Self-esteem showed significant positive correlations with overall mental toughness and the dimensions of commitment and control. However, no significant relationship was identified between self-esteem and the confidence component of mental toughness. Furthermore, psychological well-being and self-esteem were both significant positive predictors of mental toughness in sport. Based on these results, it is recommended that structured psychological support and training interventions be incorporated into programs aimed at enhancing athletes' mental toughness by strengthening their psychological well-being and self-esteem.

Keywords: *self-esteem, mental toughness in sport, psychological well-being*

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür	iii
Özet	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	viii
Kısaltmalar	ix

BÖLÜM I

Giriş	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	3
Araştırmanın Önemi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	4
Tanımlar	4

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	6
Spor Kavramı	6
Psikolojik İyi Oluş Kavramı	7
Benlik Kavramı	8
Benlik Saygısı Kavramı	9
Düşük Benlik Saygısı	10
Yüksek Benlik Saygısı	10
Mental Dayanıklılık Kavramı	10
Sporda Mental Dayanıklılık Kavramı	11
İlgili Araştırmalar	13

BÖLÜM III

Yöntem	18
Araştırmanın Modeli	18
Evren ve Örneklem	18

Veri Toplama Araçları	19
Sosyo-Demografik Bilgi Formu	20
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	20
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ)	20
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	20
Veri Toplama Süreci	21
Veri Analizi	21
Çalışma Planı	23

BÖLÜM IV

Bulgular	24
-----------------------	-----------

BÖLÜM V

Tartışma	30
-----------------------	-----------

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler	34
Sonuç	34
Öneri	35
İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	35
Klinisyenlere Yönelik Öneriler	35
Kaynakça	37
Ekler	47
Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu	47
Ek-2 Bilgilendirme Formu	48
Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu	49
Ek-4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	50
Ek-5 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	51
Ek-6 Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	52
Ek-7 Ölçek İzinleri	53
Ek-8 Özgeçmiş	56
Ek-9 İntihal Rapor Oranı	57
Ek-10 Etik Kurul Onay Formu	58

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Bilgilerine Göre Dağılımı	19
Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler.....	22
Tablo 3. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	24
Tablo 4. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması.....	24
Tablo 5. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	25
Tablo 6. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması.....	26
Tablo 7. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Günlük Spor Yapma Süresine Göre Karşılaştırılması	27
Tablo 8. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Katsayılar.....	28
Tablo 9. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	29

Kısaltmalar

KKTC	:Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
PİÖÖ	:Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
RBSÖ	:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SMDÖ	:Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği
SPSS	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

BÖLÜM I

Giriş

Spor performansını etkileyen faktörler arasında fiziksel beceriler kadar psikolojik unsurlar da önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle yetişkin sporcularda psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı, sporda mental dayanıklılık ile yakından ilişkilidir. Mental dayanıklılık, sporcuların zorlu koşullarda bile odaklanabilme, stresle başa çıkabilme ve performanslarını sürdürebilme kapasitelerini ifade etmektedir (Gucciardi vd., 2012). Bu kavram, modern psikoloji ve spor psikolojisi alanlarında önem kazanmış ve bireyin yaşam kalitesinin önemli bir belirleyicisi olarak değerlendirilmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014).

Özellikle sporcular için psikolojik iyi oluş, performanslarını sürdürme, zorlu koşullarla başa çıkma ve yaşam doyumlarını artırma açısından kritik bir rol oynamaktadır (Lundqvist, 2011). Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamından memnuniyet duyması, olumlu ilişkiler kurması ve kişisel gelişimini sürdürebilmesiyle ilişkilidir (Ryff, 2014). Benlik saygısı ise bireyin kendine yönelik değerlendirmelerini içerir ve yüksek benlik saygısına sahip sporcuların zorlu durumlarda daha dirençli olduğu belirtilmektedir (Donnellan vd., 2011). Sporcular için yüksek benlik saygısı, rekabet ortamlarında daha az kaygı yaşama ve performanslarını daha etkili bir şekilde sürdürme becerisi ile ilişkilendirilmiştir (Fox, 2010).

Mental dayanıklılık, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini, performanslarını optimum düzeyde tutma kapasitelerini ve zorlayıcı koşullara karşı dirençlerini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (Clough vd., 2002). Spor psikolojisi alanında mental dayanıklılığın geliştirilmesi, sporcunun hem psikolojik hem de fiziksel sağlığına önemli katkılar sağlayabilmektedir. Mental dayanıklılık, bireylerin sadece sportif performanslarını değil, aynı zamanda hayata dair bakış açılarını ve yaşamsal tatmin seviyelerini de etkileyebilmektedir (Gucciardi vd., 2017).

Sporcular için bu kavramlar, performanslarını sürdürme ve zorlu koşullarla başa çıkma becerileri açısından kritik öneme sahiptir (Weinberg ve Gould, 2015). Mental dayanıklılık ise sporcuların zorlu durumlarda bile motive kalabilme, stresle başa çıkabilme ve hedeflerine odaklanabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Clough vd., 2002). Güncel araştırmalar, mental dayanıklılığın sporcuların performanslarını artırmanın yanı sıra, uzun vadeli spor kariyerlerini sürdürebilmeleri

için de önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır (Cowden, 2016). Ayrıca mental dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki pozitif ilişki, sporcuların hem performanslarını hem de genel yaşam doyumlarını artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Mahoney vd., 2014).

Problem Durumu

Günümüzde spor sadece fiziksel sağlığı destekleyen bir faaliyet olmaktan çıkmış, bireylerin psikolojik iyi oluşları ve sosyal yaşamları üzerinde de önemli etkiler yaratmıştır (Deci ve Ryan, 2000). Bununla birlikte, sporda mental dayanıklılığın, bireylerin benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşu ile olan ilişkisi yeterince açıklığa kavuşturulamamıştır. Özellikle yetişkin sporcuların yoğun rekabet ortamlarında yaşadıkları baskıların, bu kavramlar arasındaki ilişkileri nasıl etkilediği konusunda sınırlı sayıda çalışma mevcuttur (Cowden, 2016; Mahoney vd., 2014). Son yıllarda yapılan araştırmalar, sporcuların psikolojik sağlıklarını artırmaya yönelik müdahalelerin mental dayanıklılık ve benlik saygısı üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Weinberg ve Gould, 2015).

Mental dayanıklılık, sporcuların stresli, zorlu ve baskı altındaki durumlarla başa çıkabilme yeteneğini tanımlar ve spor psikolojisinde, performans üzerinde önemli bir belirleyici faktör olarak kabul edilmektedir (Fletcher ve Sakar, 2012). Mental dayanıklılığa sahip sporcular, karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir, duygusal dalgalanmalardan daha az etkilenir ve düşük performans dönemlerinde daha hızlı toparlanırlar (Connaughton vd., 2007). Yapılan çalışmalar, (Gupta ve diğerleri (2020), sporcuların benlik saygısı ile mental dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuş, psikolojik iyi oluşun ise bu ilişkiyi moderatör rolü üstlenerek güçlendirdiğini belirtmiştir.

Psikolojik iyi oluş, sporcuların yaşamlarından memnuniyet duymaları ve olumlu duygular deneyimlemeleri anlamına gelmektedir. Bu durum, sporcuların performanslarını sürdürme ve zorlu koşullarla başa çıkma becerilerini olumlu yönde etkilemektedir (Ryan ve Deci, 2001). Benlik saygısı ise sporcuların kendilerine yönelik değerlendirmeleri ve kendilerini kabul düzeyleri ile ilişkilidir. Yüksek benlik saygısına sahip sporcular, zorlu durumlarda daha az kaygı yaşamakta ve performanslarını daha iyi sürdürebilmektedir (Marsh ve Perry, 2005). Araştırmalar, sporda mental dayanıklılığın geliştirilmesinin bireylerin performanslarını artırdığını ve psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Jones vd., 2007).

Bu araştırmanın problem cümlesi, yetişkin sporcularda psikolojik iyi oluş ve benlik saygısının sporda mental dayanıklılık ile ilişkisi var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, yetişkin sporcularda psikolojik iyi oluş ve benlik saygısının sporda mental dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesidir.

Alt Amaçlar

1. Yetişkin sporcuların sporda mental dayanıklılık düzeyleri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Yetişkin sporcularda psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve sporda mental dayanıklılık arasında ilişki var mıdır?
3. Yetişkin sporcularda psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı düzeyleri sporda mental dayanıklılık düzeylerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Yetişkin sporcuların psikolojik iyi oluşu ve benlik saygısı, bireylerin spordaki performanslarını, zorluklarla başa çıkma yeteneklerini ve mental dayanıklılıklarını önemli ölçüde etkileyen faktörlerdir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamlarında anlam ve tatmin arayışını ifade ederken, benlik saygısı kişinin kendisine duyduğu değer ve inancın bir yansımasıdır. Her iki kavram da sporda bireysel başarıyı ve gelişimi doğrudan etkileyebilmektedir (Gucciardi vd., 2012; Ryff ve Keyes, 1995). Özellikle mental dayanıklılığın sporcuların sadece fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılıklarını, stresle başa çıkma kapasitelerini ve karşılaştıkları zorluklara karşı direncini geliştirdiği görülmektedir (Clough vd., 2002).

Spor psikolojisi alanında mental dayanıklılık, bireylerin performanslarını zorlayıcı koşullar altında sürdürebilmeleri, stresle başa çıkabilme becerileri ve duygusal dengeyi koruyabilme kapasitesiyle yakından ilişkilidir. Mental dayanıklılık geliştikçe sporcuların performanslarının arttığı ve psikolojik iyi oluşlarının güçlendiği gösterilmektedir (Gucciardi vd., 2012). Bununla birlikte, benlik saygısının mental dayanıklılıkla olan ilişkisi, sporcuların bu zorluklara karşı daha etkili bir şekilde direncini ve motivasyonunu artırabilmesinde önemli bir rol oynayabilmektedir (Jones vd., 2007).

Bu araştırma, yetişkin sporcularda psikolojik iyi oluş ve benlik saygısının mental dayanıklılıkla olan ilişkisini inceleyerek yalnızca spor psikolojisi değil, aynı zamanda klinik psikoloji alanına da önemli katkılar sağlamayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, özellikle stresle başa çıkma, özsaygı düzeylerini artırma ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirme gibi konularda klinik müdahalelere yön verebilecek değerli veriler sunabilir. Bu sayede, sadece sportif performansı değil, bireylerin genel psikolojik sağlığını destekleyen terapötik yaklaşımlar geliştirilmesine de katkıda bulunabilir. Bu çalışma, spor psikolojisi alanındaki mevcut bilgi boşluklarını doldurmayı amaçlamakta olup hem sportif başarı hem de bireysel gelişim açısından sporculara yönelik yeni bakış açıları ve uygulamalar sunmayı hedeflemektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma KKTC’de ikamet eden 18 yaş ve üzeri 400 yetişkin sporcu ile,
- Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklemi, yalnızca belirli bir coğrafi bölgede ve belirli bir yaş aralığında yer alan sporcularla sınırlı olup, genel sonuçlar diğer kültürel ve demografik gruplara genellenemez.
- Katılımcıların kendi beyanlarına dayanan veriler kullanıldığı için yanlılık riski taşımaktadır; bireylerin kendi duygusal durumları hakkında verecekleri yanıtlar objektiflikten sapabilir.

Tanımlar

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, bireyin kendini nasıl algıladığı, kendine ne kadar değer verdiği ve kendi yeteneklerine ne ölçüde güvendiği ile ilgilidir (Orth ve Robins, 2022).

Mental Dayanıklılık: Mental dayanıklılık, bireylerin zorlu durumlarda bile motive kalabilme, stresle etkili bir şekilde başa çıkabilme ve hedeflerine odaklanabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Clough vd., 2002).

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamından memnuniyet duyması, olumlu duygular deneyimlemesi, potansiyelini gerçekleştirebilmesi ve yaşamın anlamını keşfetmesi gibi kapsamlı bir kavramdır (Ryff, 1989).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Spor Kavramı

"Spor" terimi, günümüzde İngilizce aracılığıyla küresel bir yaygınlık kazanmış olsa da etimolojik kökeni İngilizceye dayanmamaktadır. Köken itibarıyla Latince'de "dağıtmak, ayırmak" anlamlarına gelen disportare veya deportere fiillerinden türeyen bu sözcük, 17. yüzyıldan itibaren "port" köküyle kısaltılarak kullanıma girmiştir. Türkçede de diğer pek çok dilde olduğu gibi uluslararası dil etkileşiminin bir sonucu olarak "sport" biçimi benimsenmiştir (Balcıoğlu, 2003).

Spor, akademik literatürde genellikle belirli kurallar çerçevesinde, rekabet ve yarışma unsurlarını içeren, katılımcılarına haz, eğlence ve psikolojik doyum sağlayan fiziksel ve zihinsel aktiviteler bütünü şeklinde tanımlanmaktadır (Zorba, 2016). Heper (2012) ise bu kavramı rekor arayışı, şampiyonluk hedefi ve performans odaklı yarışmaları temel alan sistematik bedensel eylem olarak ele alarak tanımlı rekabet boyutuyla sınırlandırmıştır.

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerini destekleyen, aynı zamanda sosyal etkileşim ve bütünleşme süreçlerine katkıda bulunan organize bir faaliyetler bütünüdür. Sporun temelinde, bireyin hem bedensel hem de ruhsal anlamda güçlenmesi, özgüven kazanması ve yaşamın zorluklarına karşı psikolojik olarak hazırlanması yatmaktadır. Ayrıca spor yapan bireyler fiziksel görünümlelerinden memnuniyet duyarak kendilerini daha mutlu hissetmektedir. Spor, bu yönleriyle bireylerin psikososyal ve bireysel gelişimine önemli katkılar sunmaktadır (Şahin, 2002; Yalçın, 2009).

Spor, bireyler üzerindeki etkileri açısından üç temel boyutta değerlendirilebilir: fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik. Fizyolojik kazanımlar, sporun sağlık üzerindeki doğrudan faydalarını kapsamaktadır. Bu bağlamda, kardiyovasküler sorunların en aza indirilmesi, kronik solunum yolu hastalıklarının önlenmesi, obezite ve diyabet gibi hastalıkların riskinin azaltılması ve kanser gibi ciddi sağlık sorunlarına karşı koruyucu etkilerinin yanı sıra, iskelet ve kas sisteminin güçlenmesi gibi fizyolojik avantajlar da ön plana çıkmaktadır (Çakır, 2009; Yaraş, 2017). Psikolojik kazanımlar, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlıklarıyla ilgilidir. Spor, bireylerin saldırganlık, öfke ve kıskanlık gibi olumsuz duygularla başa çıkmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda utangaçlık, sabır ve özdenetim gibi olumlu psikolojik özelliklerin gelişmesini destekler (Dalaman, 2010). Son olarak, sosyolojik

kazanımlar, toplumsal ilişkiler ve sosyal becerilerle ilgilidir. Spor, bireylerde işbirliği, kültürel değerlerin paylaşılması, toplumsal kaynaşma, kurallara uyum gibi sosyo-kültürel becerilerin gelişmesini sağlar (Yaşar vd., 2018).

Psikolojik İyi Oluş Kavramı

İyi oluş, bireyin psikolojik açıdan en üst düzeyde işlevsellik göstermesi ve olumlu deneyimler yaşamasıyla ilişkilendirilen bir kavramdır. Bu kavram, “iyi bir yaşam”ın ne olduğu ve hangi unsurlardan oluştuğu gibi soruları beraberinde getirmiş, bu da araştırmacıların dikkatini çekerek iyi oluşla ilgili çalışmaların sayısını hızla artırmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Günümüzde yapılan araştırmalar, iyi oluşun sadece acı, stres veya olumsuzluklardan uzak durmakla sınırlı olmadığını, aynı zamanda kişinin içsel bir memnuniyet ve olumlu bir ruh hali içinde bulunmasını da içerdiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, yaşam tatmini, mutluluk hissi ve “akış” deneyimi gibi olumlu psikolojik durumlar, iyi oluşu destekleyen temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır (Herzog ve Strevey, 2008).

Psikolojik iyi oluş bireyin kendisini olumlu bir bakış açısıyla değerlendirmesi, kendine dair olumlu düşünceler beslemesi, yaşamını anlamlandırabilmesi ve hedefler belirleyebilmesi, çevresindeki olayları yönetebilme becerisine sahip olması ve kendi yeteneklerinin bilincinde olması gibi unsurlarla tanımlanabilmektedir. Aynı zamanda bu kavram, kişinin çevresiyle sağlıklı ve derin bağlar kurabilmesini de içermektedir (Doğru, 2018).

Bu kavram, bireyin yaşamına dair olumlu duygularını, genel yaşam memnuniyetini ve hayatındaki amacını içeren kapsamlı bir deneyim olarak tanımlanabilir ve uzun yıllardır aktif bir araştırma konusu olmuştur (Dhanabhakyan ve Sarath, 2023). Hem sosyoloji, psikoloji hem de felsefe disiplinlerinde derinlemesine ele alınan bir konu olan bu kavram, özellikle insanların daha doyurucu bir hayat arayışının bir parçası olarak filozoflar tarafından farklı perspektiflerden ele alınmıştır (Diener, 2009).

Psikolojik iyi oluş kavramı, genellikle "mutluluk"la özdeşleştirilse de, aslında mutluluğun bir parçası olan daha kapsamlı bir yapıdır (Ryan ve Deci, 2019). Psikolojik iyi oluşa etki eden faktörler arasında cinsiyet, sosyal ağlar, kişisel yeterlilik, dindarlık, kişilik özellikleri ve sosyoekonomik statü yer almaktadır. Ryff (1989), psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çeşitli araştırmaları derleyerek bu kavramı altı temel boyutla tanımlamıştır. Bu boyutlar; kendini kabul, diğerleriyle pozitif

ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, kişisel gelişim ve yaşam amacı olarak sıralanabilir. Kendini kabul, bireyin kendi geçmişiyle barışık olmasını ve olumlu bir öz değerlendirme yapmasını ifade ederken, kişisel gelişim sürekli bir büyüme ve ilerlemeyi simgeler. Yaşam amacı ise bireyin hayatının anlamlı ve amacına uygun olduğuna inanmasını anlatır. Diğerleriyle pozitif ilişkiler, bireylerin kaliteli sosyal bağlantılara sahip olma durumunu; çevre hâkimiyeti, bireyin çevresini ve yaşamını etkin bir biçimde yönetme yeteneğini; özerklik ise kişinin dışsal etkenlerden bağımsız olarak yaşamını şekillendirme becerisini ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Her bir boyut, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları aşabilme düzeylerini ortaya koyar. Bu nedenle, bu boyutlarda yüksek puanlar almak, bireylerin zorluklarla başa çıkabilme kapasitesinin arttığını ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiğini gösterir (Ryff vd., 2021).

Benlik Kavramı

Antik Yunan döneminde Apollon Tapınağı'nın duvarlarında yer alan “Kendini Bil” anlamına gelen “Know Thyself” özdeyişi, bireylerin kendi benliklerinin farkına varmalarını ve kim olduklarını keşfetmeleri gerektiğini vurgulamaktadır. İnsanın kimliğini anlamaya giden yol, öncelikle kendi benliğini sorgulamasıyla başlamaktadır (Runcalli, 1995; Taylor, 1992). Günenç (2015), insanın varoluşunu anlamlandırma çabasının, onu “benliğin ne olduğu” sorusuyla yüzleştirdiğini belirtmektedir. Ona göre bu sorgulama, bireyin kendini tanıma ve anlama sürecinin temelini oluşturmaktadır.

Benlik kavramı, tarihsel olarak sabit ve değişmez bir yapı olarak algılanmış olsa da günümüzde bireyin kendisiyle ilgili bilgileri işleme ve yönlendirme süreçlerini etkileyen çok boyutlu, dinamik ve esnek bir yapı olarak kabul görmektedir (Oyserman vd., 2012). Purkey (1988), benliğin öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir olgu olduğunu ileri sürmektedir. Ona göre benlik, bireyin kendi varlığına ilişkin doğru kabul ettiği inançlar, tutumlar ve bakış açılarından oluşan organize ve dinamik bir sistemdir. Rosenberg (1989) ise benlik kavramını, bireyin kendisini bir nesne olarak ele alarak ona yönelik geliştirdiği düşünce ve duyguların bütünü olarak tanımlamaktadır. Neill (2005) benliği bireyin fiziksel, duygusal, sosyal, ruhsal ve diğer tüm yönlerini kapsayan ve onu “o” yapan kapsamlı bir fikir olarak değerlendirmektedir. Piers ve Herzberg (2002) ise benlik kavramını, bireyin

kendi davranışlarını tanımlama ve değerlendirme biçimini yansıtan, görece sabit bir tutumlar kümesi olarak ifade etmektedir.

Carl Rogers'ın kişilik teorisinde, benlik kavramı merkezi bir rol oynar ve bireyin kendini anlama sürecinin temelini oluşturmaktadır (İsmail ve Tekke, 2015). Rogers, benlik kavramının bireyin kendisine dair algılarını, başkalarıyla olan ilişkilerini nasıl yorumladığını ve bu algılara yüklediği değerleri kapsadığını ifade etmiştir (Özen ve Gülaçtı, 2010). Ayrıca Rogers bireyin en iyi versiyonuna ulaşma çabası üzerinde durmuş ve bu süreçte, doğasında var olan yapıcı bir güç olarak tanımladığı kendini gerçekleştirme eğiliminin bireyin potansiyelini tam anlamıyla ortaya çıkarmasını sağladığını vurgulamıştır (Kahn ve Rachman, 2000).

Benlik Saygısı Kavramı

Tözün (2010), bireyin benliğinden memnun olup olmamasının, benlik saygısının gelişiminde temel bir rol oynadığını belirtmiştir. Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda benliğini kabul etmesi ve sahip olduğu özelliklerden memnuniyet duyması şeklinde tanımlanabilmektedir (Eriş ve İkiz, 2013). Bu kavram, bireyin kendisini eksiklikleri ve güçlü yönleriyle birlikte değerli görmesi, kendini onaylaması ve beğenilmeye layık bulması gibi özelliklerle karakterize edilmektedir.

Benlik saygısı, bireyin kendini ne ölçüde değerli ve saygın gördüğüne dair bir algıyı ifade etmektedir (Kumashiro vd., 2002). William James (1890), benlik saygısının bireyin elde ettiği başarılar ile hedefleri arasındaki orana bağlı olarak şekillendiğini öne sürmüştür. Ackerman ve diğerleri (2011) ise benlik saygısını, narsistik eğilimlerden ayrı olarak, bireyin kendini kabul etmesi ve kendine saygı duymasıyla ilişkilendirmiştir.

Okcu (2020), benlik saygısını, bireyin mevcut benliği ile ulaşmak istediği ideal benliği arasındaki farktan kaynaklanan bir duygu durumu olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluk arttıkça benlik saygısının azaldığı, iki benlik arasındaki uyum arttıkça ise benlik saygısının yükseldiği belirtilmektedir (İkiz, 2009). Benlik saygısının bireyin içinde bulunduğu aile ortamı, ebeveyn tutum ve davranışları, sosyal çevre, ebeveynlerin birlikteliklerini sürdürmesi ya da ayrılması, fiziksel görünüm, sağlık durumu, akademik başarı, gerçek benlik ve ideal benlik uyumu, cinsiyet, sosyoekonomik koşullar, doğum sıralaması, kardeş sayısı, ebeveynlerin eğitim ve mesleki durumları,

sosyal koşullar ve bunlara eklenebilecek daha birçok faktörün etkisi ile şekillenmekte olduğundan söz edilmektedir (Kımtır, 2008; Sevim ve Artan, 2021).

Düşük Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısı, bireyin kendini olumsuz bir şekilde değerlendirmesiyle tanımlanmaktadır. Bu durumdaki bireyler, genellikle kendilerini ve başarılarını eleştirel bir gözle yorumlama eğilimindedir. Ayrıca kendilerine, sahip olduklarına ve yaşam deneyimlerine karşı memnuniyet düzeyleri oldukça düşüktür. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, erteleme davranışları sergileme, yeni şeyler öğrenmekten kaçınma ve geri bildirim almaktan çekinme gibi davranışlar gösterebilmektedir. Bu tür davranışlar, başarıya ulaşmayı engelleyebilmekte ve öz-saygının gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Covington, 1989).

Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısı, bireyin kendini ve içsel dünyasını değerli görmesiyle tanımlanmaktadır. Bu durum, bireyin kendi değerini, başarılarını ve yeteneklerini gerçekçi ve dengeli bir şekilde takdir etmesine olanak sağlamaktadır (Baumeister vd., 2003). Benlik saygısı yükseldikçe, bireyin kendini daha yararlı ve değerli hissetme olasılığı artmaktadır. Massey (1983), bireyin kendine olan saygısı arttıkça, sergilediği davranışları ve eylemleri daha olumlu ve faydalı olarak algılama eğiliminde olduğunu belirtmiştir.

Mental Dayanıklılık Kavramı

Günümüzde sporcuların yüksek performans gösterebilmeleri için yalnızca fiziksel yeteneklerinin değil, aynı zamanda psikolojik güçlerinin de kritik bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Mental dayanıklılık, bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında bile motivasyonunu koruyarak yüksek performans gösterebilmesini sağlayan zihinsel bir beceri olarak tanımlanabilir (Tuncel, 2020).

Dayanıklılık kavramı literatürde ilk kez Suzanne C. Kobasa tarafından ele alınmış; Kobasa, bu kavramı stresli koşullara rağmen sağlıklı kalabilen ve işlevselliğini sürdürebilen bireylerin kişilik özellikleri üzerinden açıklamıştır. Kobasa, yoğun strese maruz kalmalarına rağmen hem fiziksel hem de ruhsal açıdan sağlıklı kalan bireylerin, stres karşısında hastalananlardan farklı kişilik özelliklerine sahip olduğunu göstermiştir (Mund, 2016). “Dayanıklılık” kavramı, ilk olarak stres

tepkilerindeki bireysel farklılıkları inceleyen çalışmalardan doğmuştur. Bu araştırmalar, bağlılık, kontrol ve meydan okuma gibi tutumların, bireylerin stresle nasıl başa çıktığını belirlemede önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Maddi, 2002).

Mental iyi oluş, pozitif psikolojinin temel taşlarından birini oluşturmaktadır. Bu kavram, bireyin kendi potansiyelini keşfetmesi, hayatını anlamlı ve hedef odaklı bir şekilde sürdürmesi, içinde bulunduğu topluma katkıda bulunması ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurması gibi unsurları içermektedir. Aynı zamanda, kişinin kendini desteklenmiş hissetmesi, iç huzura sahip olması, yaşamdan tatmin duyması ve mutlulukla dolu bir hayat sürmesi de mental iyi oluşun önemli bileşenleridir. Bunun yanı sıra, bireyin hayatın iniş çıkışlarıyla başa çıkabilme becerisi, kendine olan güveni, zorluklar karşısında dirençli olması ve hem kendisi hem de çevresi için sorumluluk alabilme yeteneği de bu kavramın kapsamına girmektedir (Demirtaş ve Baytemir, 2019; Diener vd., 2018; Ryan ve Deci, 2019).

Dayanıklılık kavramı giderek daha fazla önem kazanmakta ve bu alandaki çalışmalar hızla artmaktadır (Maddi, 2002). Mental dayanıklılık, bireyin zorlu koşullar karşısında direnç gösterebilme, stres altında bile mücadele azmini koruyabilme ve performansını istikrarlı bir şekilde sürdürebilme kapasitesini ifade eden çok yönlü bir psikolojik özelliktir. Bu bağlamda, sporcuların sahip olduğu üst düzey zihinsel dayanıklılık becerileri, performanslarında belirgin bir fark yarattığı için başarılı sporcuların ayırt edici niteliklerinden biri olarak kabul edilmektedir (Güven ve Yazıcı, 2020).

Sporla Mental Dayanıklılık Kavramı

Spor psikolojisi alanında sıklıkla ‘yılmazlık’ veya ‘kararlılık’ gibi kavramlarla benzer anlamlarda kullanılan mental dayanıklılık, özellikle üst düzey performansla yakından ilişkilendirilmiştir (Moran, 2004). Sporcuların içinde bulundukları durumu çeşitli özellikleriyle birlikte analiz etmek için kullanılan mental dayanıklılık kavramı, literatürde farklı şekillerde tanımlanmıştır. Jacelon’a (1997) göre mental dayanıklılık, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları stresin olumsuz etkilerini hafifleten ve aynı zamanda uyum sağlama yeteneğini güçlendiren bir kişilik özelliğidir. Clough ve diğerleri (2002) ise bu kavramı, kişinin kendi kaderini kontrol etme konusunda sarsılmaz bir inanca sahip olma duygusu olarak açıklamaktadır. Bireyler, hayatlarında karşılaştıkları zorluklar ve olumsuzluklar karşısında ilk etapta negatif

duygular yaşayabilmektedir. Ancak zaman içerisinde bu tür durumlara adapte olabilmek ve yaşamlarını yeniden düzene koyabilmek yeteneği gösterebilmektedir. Bu adaptasyon sürecinde, bireyin gösterdiği kişisel çabanın yanı sıra mental dayanıklılık da kritik bir rol oynamaktadır (Luthar vd., 2000). Mental dayanıklılık, sporcuların antrenman veya müsabaka sırasında zihinsel açıdan daha yüksek bir performans sergilemelerine olanak tanıyan önemli bir psikolojik özelliktir. Bu özellik, sporcuların dikkatlerini toplama, özgüvenlerini koruma ve stresli anlarda kontrolü elden bırakmama gibi beceriler kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda, bu beceriler sayesinde başarıyı sürekli hale getirebilmektedir (Jones vd., 2007).

Yüksek mental dayanıklılığa sahip bireyler, günlük yaşamın gerektirdiği görev ve sorumluluklara zihinsel, duygusal, fiziksel ve sosyal düzeyde daha etkin biçimde odaklanabilmek kapasitesine sahiptir. Bu bireyler, hayatlarını daha etkili bir şekilde yönetebilir ve ani değişimleri kendilerini geliştirmek için bir fırsat olarak görme eğilimindedir (Clough vd., 2002). Öte yandan mental dayanıklılığı düşük olan kişiler, günlük yaşamda karşılaştıkları değişimlere karşı direnç gösterme veya bu değişimlerden kaçınma eğilimi sergilemektedir. Ayrıca bu bireylerde dış faktörlerin kontrolüne daha fazla bağımlı olma eğilimi gözlemlenmektedir (Klag ve Bradley, 2004).

Mental dayanıklılık seviyesi yüksek sporcular, duygusal açıdan dengeli, sakin ve güçlü kalmalarını sağlayan çeşitli özelliklere sahiptir. Bu tür sporcular, zorlu durumlarda pozitif enerjilerini artırabilmekte ve karşılaştıkları sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkabilecek doğru stratejileri uygulayabilmektedir (Loehr, 1982; Jones, 2002). Bu bağlamda mental dayanıklılık, bireyin yüksek düzeyde performans sergileyebilmesi için sahip olması gereken temel psikolojik özelliklerden biri olarak değerlendirilmektedir (Bull vd., 2005; Cox, 2012). Mental dayanıklılığı yüksek sporcular, rekabetçi bir ruha sahip, motivasyonlarını sürekli yüksek tutan ve özgüveni yüksek bireyler olarak öne çıkmaktadır. Sporcular, özellikle stresli anlarda bile odaklanma becerilerini koruyabilen, giderek zorlaşan koşullara kolayca uyum sağlayabilen ve başarısızlık durumlarında dahi özgüvenlerini yitirmeyen bir karakter yapısına sahiptir (Crust ve Clough, 2011). Goldberg (1992), zihinsel dayanıklılığı düşük olan sporcuların, performans sırasında zihinsel açıdan kırılgan ve kontrolü kaybetmeye yatkın olduklarını belirtmiştir. Zihinsel dayanıklılığı zayıf olan sporcular, yarışma sırasında karşılaştıkları sorunlar nedeniyle fiziksel olarak da zorlanabilmektedir. Bu nedenle zihinsel dayanıklılık, sporcular arasındaki

farklılıkları belirleyen önemli bir faktör olarak değerlendirilebilmektedir (Biçer, 2018).

İlgili Araştırmalar

Edwards ve diğerleri (2004), sporun ve egzersizin psikolojik iyi oluş ile fiziksel benlik algısı üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında 60 hokey sporcusu, 27 sağlık kulübü üyesi ve 111 spor yapmayan bireyden oluşan bir grup üzerinde çalışmışlardır. Araştırma sonuçları, düzenli olarak spor yapan bireylerin fiziksel benlik saygılarında artış gözlemlendiğini ve hokey sporuyla ilgilenen katılımcılar ile spor salonu üyelerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, sporla ilgilenmeyen bireylere kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Wagstaff ve diğerleri (2018) atletler ve antrenörler üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada, örgütsel stres faktörlerinin tükenmişlik ile olan ilişkisini ve bu süreçte psikolojik dayanıklılığın oynadığı rolü incelemişlerdir. Araştırmaya 372 sporcu ve 91 koç katılmıştır. Elde edilen sonuçlar, örgütsel stresin hem sporcular hem de antrenörler üzerinde tükenmişlik düzeylerini doğrudan artırıcı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın bu ilişki üzerinde aracı bir rol üstlendiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, örgütsel stres ve tükenmişlik arasındaki etkileşimde koruyucu bir mekanizma olarak değerlendirilmiştir.

Mirandola ve diğerleri (2019), İtalyan takımlarında yer alan görme engelli beysbol oyuncularını ile spor yapmayan görme engelli bireyler arasında psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi açısından ortaya çıkan farklılıkları araştırmıştır. Çalışmaya, 34 görme engelli sedanter birey ile 43 görme engelli beysbol oyuncusu dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, görme engelli beysbol oyuncularının psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesinde görme engelli sedanter bireylere kıyasla daha yüksek düzeylere sahip olduğu saptanmıştır.

Özkan (2019), amatör futbolcuların psikolojik iyi oluş düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemek amacıyla Kahramanmaraş ilinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. 213 kişi katılımı ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları, erkek futbolcuların psikolojik iyi oluş seviyelerinin kadın futbolculara kıyasla daha düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yaşı psikolojik iyi oluş üzerinde belirgin bir etkisi olduğu ve 16-18 yaş aralığındaki bireylerin en yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine

sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca ekonomik durumu daha iyi olan bireylerin ve sporla 8 yıl veya daha uzun süredir ilgilenen üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş seviyelerinin diğer gruplara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Gölge'nin (2019) tekvando ile uğraşan bireylerin duygu durum ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmasında, Yozgat ilinde aktif olarak spor yapan 277 kişinin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Betimsel tarama modeli kullanılan bu çalışmada elde edilen bulgular, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Öte yandan, spor yapma süresi incelendiğinde, 5 yıldan fazla süredir sporla ilgilenen bireylerin zihinsel dayanıklılık puanlarının, daha kısa süre spor yapanlara kıyasla belirgin şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Reverberi ve diğerleri (2020) antrenörler, takım arkadaşları ve ailelerle kurulan ilişkilerin futbolcuların psikolojik iyi oluşlarını nasıl şekillendirdiğini incelediği araştırmalarında 14-20 yaş arasındaki 415 genç futbolcu üzerinden incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, futbolcuların antrenörleriyle sağlam ve destekleyici bağlar kurmasının, takımın ortak gayretlerini fark etmelerinin ve ailelerinden aldıkları desteğin kendilerini kabul etmelerine ve yaşamlarında bir hedef belirlemelerine yardımcı olduğunu göstermiştir. Bu etkileşimler, aynı zamanda futbolcuların psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmış ve genel psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilemiştir.

Cnen ve diğerleri (2020), 322 üniversite öğrencisinden oluşan bir grup 1. Lig sporcusu üzerinde bir araştırma yaparak sporcuların sosyal destek, iyimserlik/karamsarlık ve psikolojik iyi oluş gibi faktörlerde cinsiyet bazında bir fark olup olmadığını incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre, kadın sporcuların kötümserlik düzeylerinin ve psikolojik iyi oluşun özerklik boyutundaki puanlarının erkek sporculardan daha düşük olduğu, buna karşın yaşam amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim gibi psikolojik iyi oluş alt boyutlarında kadınların daha yüksek puanlar elde ettiği gözlemlenmiştir. Bununla beraber iyimserliğin sosyal destekle birlikte psikolojik iyi oluşu artırmada etkili bir faktör olduğu ve karamsarlığın psikolojik iyi oluşla ters yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Kırım (2020), spor ve yaşam merkezlerine üyeliği bulunan kadınlarda üzerinde psikolojik iyi oluş incelemesi yapmıştır. Bu çalışma betimsel bir özellik taşıyan ve tarama modeline dayanan bir araştırmadır. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların yaşlarının psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Özellikle yaş ilerledikçe, fiziksel aktivitelere katılımın psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir. Çalışmada, eğitim seviyesinin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif bir etkisi olduğu ve eğitim düzeyinin artışıyla birlikte psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Ayrıca, fiziksel aktivite süresinin psikolojik iyi oluş ile paralel bir ilişki içinde olduğu ve bu aktivitelerin psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu bir etki yaptığı belirlenmiştir. Sonuç olarak fiziksel aktivitelerin, katılımcıların psikolojik iyilik halleriyle doğrudan bir bağlantısı olduğu ve bu aktivitelerin ruhsal sağlık üzerinde iyileştirici bir etkisi bulunduğu belirlenmiştir.

Köse (2020), spor yapmanın kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, 2019-2020 eğitim yılında üniversite öğrenimi gören 352 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Anket yoluyla elde edilen veriler, psikolojik iyi oluş ve belirli kişilik özelliklerinin pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde meydana gelen artış ya da azalma, dışadönüklük ve yumuşak başlılık gibi kişilik özelliklerinin değişimleriyle paralellik göstermektedir. Bu bulgu, kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşla etkileşim içinde olduğunu ve her iki boyutun birbirini yansıttığını göstermektedir.

Karharman (2021), kros ve dağ koşusu gibi zorlu spor dallarındaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının önemini vurgulayan bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada, zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların, işler kötüye gittiğinde ve olumsuz durumlarla karşılaştıklarında bu durumların onları fazla etkilemediği, böylece başarılarını olumsuz yönde etkilemeyecek şekilde mücadele ettikleri ortaya konmuştur. Ayrıca zihinsel olarak güçlü sporcuların zorlu ve stresli anlarda daha sakin kalarak, mantıklı ve soğukkanlı kararlar aldıkları bulunmuştur.

Soyaltın (2022), ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada, psikolojik iyi oluşun yaş ve cinsiyet gibi birçok sosyodemografik faktörlere bağlı olarak değişmediği yalnızca baba eğitim durumu ile psikolojik iyi oluş arasında fark olduğu saptanmıştır. Özellikle babasının eğitim seviyesi ilkokul olan öğrencilerin, babasının eğitim seviyesi ortaokul olanlara kıyasla daha düşük psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç, baba eğitim düzeyinin öğrencilerin psikolojik iyilik halleri üzerinde etkili bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Farsale ve Bajaj (2023) tarafından yapılan çalışma, 18-24 yaş aralığındaki 29 erkek ve 31 kadın toplam 60 taekwondo ve karate sporcusunda dayanıklılık ile benlik

saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçları, dayanıklılık ile benlik saygısının pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, sporcularda dayanıklılık düzeyi arttıkça benlik saygısının da yükseldiğini göstermektedir.

Molanorouzi ve diğerleri (2023) çalışmalarında, bireysel sporcularda dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve algılanan stresin bu ilişkideki aracı rolünü incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, gençler ve ergenler kategorisinde şampiyonluk düzeyinde, milli takım ve ulusal derecelere sahip 594 kadın taekwondo ve karate sporcusu oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre, dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğu, algılanan stresin bu ilişkiyi kısmi olarak aracıladığı ve aynı zamanda dayanıklılık ile algılanan stres arasında da pozitif bir bağlantı olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, antrenörlerin ve sporcuların, sporcuların zihinsel sağlığını ve performansını geliştirmede dayanıklılığın çeşitli kişilik boyutlarındaki rolüne daha fazla dikkat etmeleri gerektiği önerilmektedir.

Akoğlu ve diğerlerinin (2024) çalışması, işitme engelli ve engelsiz sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin psikolojik sağlamlık ve zihinsel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini ve iki grup arasındaki farklılıkları incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'de aktif spor yaşamını sürdüren 121 işitme engelli ve 127 engelsiz sporcu oluşturmuştur. Araştırma bulguları, mental dayanıklılığın hem işitme engelli hem de engelsiz sporcuların psikolojik sağlamlık ve zihinsel iyi oluş seviyeleri üzerinde önemli bir doğrudan etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, işitme engelli sporcuların mental dayanıklılık, psikolojik sağlamlık ve zihinsel iyi oluş düzeylerinin, engelsiz sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Malik ve diğerlerinin (2024) çalışması, düzenli fiziksel aktivitenin ergenlerin özgüven ve benlik saygısı üzerindeki etkisini ve benlik saygısının bu ilişkideki aracı rolünü araştırmıştır. Kelantan'daki bir yükseköğretim kampüsünden 286 ergenin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada elde edilen bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin ergenlerin özgüven ve benlik saygısını anlamlı derecede olumlu etkilediğini, ayrıca benlik saygısının fiziksel aktivite ile özgüven arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde etkileyen bir aracı faktör olduğunu göstermiştir.

Adeyemi (2025) tarafından gerçekleştirilen araştırma, üniversite öğrencilerinin yaşadığı stres, kaygı ve psikolojik zorluklara karşı mental dayanıklılık, duygusal ifade özgürlüğü ve şefkat meditasyonunun etkilerini incelemektedir. Çalışmada, zihinsel olarak güçlü öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek

olduğu ve duygularını ifade etmenin bu ilişkiyi güçlendirdiği tespit edilmiştir. Dört haftalık şefkat meditasyonu uygulayan öğrencilerin mental dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı artışlar gözlenirken, katılımcılar meditasyon sayesinde duygusal direnç, öz-kabul ve kişisel gelişim deneyimlediklerini belirtmişlerdir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, yetişkin sporcularda psikolojik iyi oluş ve benlik saygısının sporda mental dayanıklılık ile ilişkisini incelemek amacıyla ilişkisel model tercih edilmiştir. İlişkisel model, bireyin sosyal çevresi ile olan ilişkilerinin, bireyin kimlik gelişimi, psikolojik sağlığı ve sosyal işlevselliği üzerindeki etkilerini anlamaya çalışır (Reis vd., 2000).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini KKTC’de ikamet eden yetişkin sporculardan oluşturulmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise amaçsal örnekleme yöntemi ile 18 yaş ve üzeri 400 katılımcıdan oluşturulmaktadır. Amaçsal örnekleme, belirli niteliklere veya özelliklere sahip bireylerin bilinçli olarak seçildiği, araştırmanın amacına en uygun katılımcıların dâhil edildiği olasılıksız örnekleme türlerinden biridir. Bu yöntemde, araştırmacı evrenin tamamına değil, çalışmanın problemine en çok katkı sağlayabilecek bireylere odaklanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2017). Araştırmaya dâhil edilecek örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde, evrenin büyüklüğü bilinmediği durumlarda kullanılan örneklem hesaplama formülünden yararlanılmıştır. Bu bağlamda, örneklem sayısının belirlenmesine ilişkin hesaplama, aşağıda ilgili formül aracılığıyla sunulmuştur (Hair vd., 2000).

$$n=(1,96)^2 \frac{(0,50 \times 0,50)}{(0,05)^2} = 384$$

Araştırmada %95 güven düzeyinde ve %5 hata payıyla hesaplanan örneklem büyüklüğü 384 olarak belirlenmiştir. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1.*Katılımcıların Kişisel Bilgilerine Göre Dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	219	54,5
Kadın	183	45,5
Yaş		
18-24	138	34,3
25-65	264	65,7
Eğitim Durumu		
Lise ve altı	98	24,4
Üniversite	214	53,2
Yüksek lisans ve üstü	90	22,4
Medeni Durumu		
Evli	85	21,1
Bekar	317	78,9
Spor Yapma Süresi		
1-2 saat	287	71,4
3-4 saat	115	28,6
Toplam	402	100

Tablo 1, araştırma dahilindeki bireylerin (n=402) demografik özelliklerini özetlemektedir.

Katılımcıların %54,5'i (n=219) erkek ve %45,5'i (n=183) kadındır. Yaş dağılımı incelendiğinde, %34,3'ü (n=138) 18-24 yaş aralığında, %65,7'si (n=264) ise 25-65 yaş aralığındadır. Eğitim düzeylerine göre katılımcıların %24,4'ü (n=98) lise ve altı, %53,2'si (n=214) üniversite, %22,4'ü (n=90) ise yüksek lisans ve üzeri düzeyindedir. Katılımcıların %21,1'i (n=85) evli, %78,9'u (n=317) bekarıdır. Spor yapma sürelerine göre ise %71,4'ü (n=287) haftalık 1-2 saat, %28,6'sı (n=115) ise 3-4 saat spor yapmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama araçları olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu (Ek-3), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ek-4), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Ek-5) ve Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (Ek-6) kullanılmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacının oluşturduğu bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, spor branşı, spor yapma süresi ve haftalık spor yapma süresi ile ilgili 7 soru bulunmaktadır (Ek-3).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve diğerleri (2009) tarafından bireylerin sosyo-psikolojik refah düzeylerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Katılımcılar, ölçekte yer alan tüm olumlu ifadeleri 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasındaki bir Likert skalası üzerinden değerlendirmektedir. Alınabilecek toplam puan, 8 ile 56 arasında değişkenlik göstermektedir. Özgün formunun güvenilirlik analizinde Cronbach alfa katsayısı .80 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasını gerçekleştiren Telef (2013), bu versiyon için iç tutarlılık katsayısını .87 olarak rapor etmiştir (Ek-4).

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ)

Bu ölçme aracı, Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiş olup üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin birinci alt boyutu 6 madde içerirken diğer iki alt boyut ise 4'er maddeden meydana gelmektedir. Katılımcılar, her bir maddeyi "kesinlikle doğru" (A - 4 puan), ve "hiç doğru değil" (D - 1 puan) şeklinde derecelendirmektedir. Ölçekte 1-7 arası maddeler pozitif, 8-13 arası maddeler ise ters kodlanarak negatif olarak puanlanmaktadır. Değerlendirmede ölçeğin tamamından veya alt boyutlarından alınan toplam puanlar esas alınmaktadır. Yapılan güvenilirlik analizlerinde ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .72, alt boyutların iç tutarlılık katsayıları; Güven için .74, Bağlılık için .71 ve Kontrol için .62 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Pehlivan ve Dinç (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama ölçek için iç tutarlılık katsayılarının ölçek genelinde .72, güven alt ölçeği için .57, bağlılık alt ölçeği için .71 ve kontrol alt ölçeği için .74 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Ek-5).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), bireysel benlik saygısı düzeylerinin tespitinde en sık tercih edilen araçlardan biridir. Bu dört puanlık Likert tipi ölçek, toplamda 10 sorudan meydana gelir. Ölçek Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .71 olarak saptanmıştır. Ölçek,

dört seviyeli Likert formatında düzenlenmiş olup, beş maddenin negatif yönde kodlandığı belirtilmiştir. Çuhadaroglu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak belirtilmiştir (Ek-6).

Veri Toplama Süreci

Çalışma öncesi Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 18 Kasım 2024 tarihli ve YDÜ/SB/2024/1899 sayılı yazılı izin alınmıştır. Araştırma verileri, dijital anket yöntemi kullanılarak Google Forms üzerinden toplanmıştır. Katılımcılara ulaşmak için Instagram ve Facebook gibi sosyal medya platformları ile WhatsApp ve Telegram gibi mesajlaşma uygulamaları aktif olarak kullanılmıştır.

Veri Analizi

Çalışma verilerinin analiz sürecinde Sosyal Bilimler için İstatistik (SPSS) 27.0 programı kullanılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Sporda Mental Dayanıklılık ölçeklerinden elde edilen puanlar, en düşük ve en yüksek değerlerin yanı sıra aritmetik ortalama ve standart sapma gibi temel istatistiksel yöntemlerle değerlendirilmiştir. Ölçeklerin dağılımının normalliği, verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanarak kontrol edilmiştir. Analiz sonuçları, tüm ölçeklerdeki çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ sınırları içinde kaldığını ve bu nedenle parametrik testlerin kullanımına uygun olduğunu ortaya koymuştur (Tabachnick ve Fidell, 2013). Söz konusu betimleyici istatistiklerin detaylı sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	32	56	48,16	5,463	-0,663	0,122	0,206	0,243
Benlik Saygısı Ölçeği	20	40	26,13	3,676	1,495	0,122	2,491	0,243
Güven	6	24	18,57	4,399	-0,691	0,122	-0,008	0,243
Bağlılık	5	16	9,52	2,342	0,565	0,122	-0,057	0,243
Kontrol	3	12	7,05	2,557	0,319	0,122	-0,774	0,243
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	19	52	35,15	5,057	0,589	0,122	2,015	0,243

Tablo 2'de, araştırmaya dahil edilen bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğine ilişkin puanlarının betimsel istatistiklerine yer verilmiştir. Tabloda, her bir ölçek ve alt boyutu için minimum ve maksimum değerler, ortalama puanlar ve standart sapmaların yanında çarpıklık ve basıklık katsayılarına yer verilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için ortalama puan 48,16 (Ss = 5,463) olarak belirlenmiştir. Benlik Saygısı Ölçeği için ise ortalama puan 26,13 (Ss = 3,676) düzeyindedir. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin toplam ortalama puanı 35,15 (Ss = 5,057) olarak hesaplanırken, ölçeğin alt boyutlarından Güven 18,57 (Ss = 4,399), Bağlılık 9,52 (Ss = 2,342) ve Kontrol 7,05 (Ss = 2,557) ortalamasına sahiptir.

Verilerin dağılım özelliklerine bakıldığında, çarpıklık ve basıklık katsayıları sırasıyla Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları için -0,663 ve 0,206 olup, Benlik Saygısı Ölçeği puanları için 1,495 ve 2,491'dir. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği genelinde 0,589 ve 2,015; alt boyutlar incelendiğinde, güven -0,691 ve -0,008, bağlılık 0,565 ve -0,057, kontrol 0,319 ve -0,774 çarpıklık ve basıklık katsayılarına sahiptir.

Araştırma verilerinin istatistiksel değerlendirmesinde parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Çalışmada; gruplar arası farklılıkların incelenmesinde bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA testi, değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin ölçülmesinde Pearson korelasyon analizi, değişkenlerin yordayıcı etkilerinin belirlenmesinde ise regresyon analizi uygulanmıştır.

Çalışma Planı

İlk aşamada, çalışmada kullanılan ölçeklerin geliştiricilerinden ya da Türkçeye uyarlamasını yapan araştırmacılardan gerekli kullanım izinleri temin edilmiştir.	Mart 2024
İkinci aşamada, araştırmaya başlamadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu'na yapılan başvuru sonrasında, 18/11/2024 tarihli ve YDÜ/SB/2024/1899 numaralı onay ile etik izin alınmıştır.	Kasım 2024
Üçüncü aşamada, veri toplama süreci dijital ortamda yürütülmüş; katılımcılara yönelik ölçekler Google Forms aracılığıyla hazırlanarak Instagram, Facebook, WhatsApp ve Telegram gibi sosyal medya platformları üzerinden paylaşılmıştır.	Ocak - Şubat 2025
Dördüncü aşamada, araştırmanın kavramsal çerçevesi oluşturulmuş ve konuyla ilgili literatür kapsamlı şekilde gözden geçirilmiştir.	Mart 2025
Son aşamada örneklemden elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilmiş, bulgular mevcut literatür ışığında yorumlanmış ve sonuçlarla birlikte önerilere yer verilmiştir.	Nisan 2025

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Güven	Erkek	219	18,79	4,366	1,074	0,283
	Kadın	183	18,32	4,435		
Bağlılık	Erkek	219	9,43	2,411	-0,895	0,371
	Kadın	183	9,64	2,258		
Kontrol	Erkek	219	6,98	2,594	-0,643	0,520
	Kadın	183	7,14	2,516		
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	Erkek	219	35,17	4,890	0,116	0,908
	Kadın	183	35,11	5,264		

Tablo 3'te sunulan bulgular, araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların bağımsız gruplar için t-testi t ile istatistiksel olarak karşılaştırılmasını içermektedir.

Sporda Mental Dayanıklılık toplam puanı ($t = 0,116$; $p > 0,05$) ile Güven ($t = 1,074$; $p > 0,05$), Bağlılık ($t = -0,895$; $p > 0,05$) ve Kontrol ($t = -0,643$; $p > 0,05$) alt boyutu puanları açısından cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu bulgulara göre, erkek ve kadınların sporda mental dayanıklılık düzeyleri benzerlik göstermektedir.

Tablo 4.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	Ss.	t	p
Güven	18-24	138	18,36	4,218	-0,723	0,470
	25-65	264	18,69	4,494		
Bağlılık	18-24	138	9,64	2,336	0,698	0,486
	25-65	264	9,47	2,348		
Kontrol	18-24	138	7,22	2,516	0,936	0,350
	25-65	264	6,97	2,579		
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	18-24	138	35,16	4,827	0,036	0,971
	25-65	264	35,14	5,183		

Tablo 4, yapılan bağımsız gruplar t testi ile katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasını içermektedir.

Sporda Mental Dayanıklılık toplam puanı ($t = 0,036$; $p > 0,05$) ile alt boyutlarından güven ($t = -0,723$; $p > 0,05$), bağlılık ($t = 0,698$; $p > 0,05$) ve kontrol ($t = 0,936$; $p > 0,05$) puanları açısından yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre, 18-24 yaş grubu ile 25-65 yaş grubundaki katılımcıların sporda mental dayanıklılık düzeyleri benzerlik göstermektedir.

Tablo 5.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Güven	Lise ve altı	98	17,65	4,379	6	24	2,876	0,058	
	Üniversite	214	18,89	4,104	7	24			
	Yüksek lisans ve üstü	90	18,83	4,972	6	24			
Bağlılık	Lise ve altı	98	9,49	2,077	5	14	1,966	0,141	
	Üniversite	214	9,36	2,319	5	16			
	Yüksek lisans ve üstü	90	9,94	2,628	6	16			
Kontrol	Lise ve altı	98	7,16	2,519	3	12	0,847	0,429	
	Üniversite	214	6,9	2,505	3	12			
	Yüksek lisans ve üstü	90	7,29	2,72	3	12			
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	Lise ve altı	98	34,27	4,522	19	46	3,36	0,036*	3-2-1
	Üniversite	214	35,12	4,586	22	52			
	Yüksek lisans ve üstü	90	36,17	6,382	21	52			

* $p < 0,05$

Tablo 5'te farklı eğitim seviyelerindeki katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği puanları ANOVA testi yöntemiyle karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği toplam puanları eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($f = 3,36$; $p < 0,05$). Tukey testi sonucuna göre, yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip katılımcıların (Ort. = 36,17) sporda mental

dayanıklılık puanları üniversite (Ort. = 35,12) ve lise ve altı (Ort. = 34,27) eğitim düzeyindekilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bununla birlikte, güven ($f = 2,876$; $p > 0,05$), bağlılık ($f = 1,966$; $p > 0,05$) ve kontrol ($f = 0,847$; $p > 0,05$) alt boyutları açısından ise eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 6.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni Durumu	N	Ort.	Ss.	t	p
Güven	Evli	85	19,59	3,675	2,407	0,017*
	Bekar	317	18,30	4,540		
Bağlılık	Evli	85	8,56	2,327	-4,35	0,000*
	Bekar	317	9,78	2,282		
Kontrol	Evli	85	6,04	2,185	-4,215	0,000*
	Bekar	317	7,32	2,584		
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	Evli	85	34,19	5,603	-1,975	0,049*
	Bekar	317	35,40	4,878		

* $p < 0,05$

Tablo 6'da, evli ve bekar sporcuların Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği puanları bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği toplam puanları ($t = -1,975$; $p < 0,05$) ile güven ($t = 2,407$; $p < 0,05$), bağlılık ($t = -4,35$; $p < 0,05$) ve kontrol ($t = -4,215$; $p < 0,05$) alt boyutlarında medeni duruma göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bekar katılımcıların sporda mental dayanıklılık toplam, bağlılık ve kontrol alt boyutu puanları evlilerden daha yüksekken; evli katılımcıların güven alt boyutu puanları bekarlardan daha yüksektir.

Tablo 7.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Günlük Spor Yapma Süresine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Spor Yapma Süresi	N	Ort.	Ss.	t	p
Güven	1-2 saat	287	18,11	4,585	-3,404	0,001*
	3-4 saat	115	19,74	3,661		
Bağlılık	1-2 saat	287	9,45	2,251	-1,067	0,287
	3-4 saat	115	9,72	2,557		
Kontrol	1-2 saat	287	7,10	2,592	0,647	0,518
	3-4 saat	115	6,92	2,475		
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	1-2 saat	287	34,66	4,676	-3,09	0,002*
	3-4 saat	115	36,37	5,747		

*p<0,05

Tablo 7’de, katılımcıların günlük spor yapma süresilerine göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinden elde ettikleri puanların bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılma sonuçlarına yer verilmiştir.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği toplam puanı ($t = -3,09$; $p < 0,05$) ve alt boyutlarından güven ($t = -3,404$; $p < 0,05$) puanlarında günlük spor yapma süresine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Günlük 3-4 saat spor yapan katılımcıların toplam sporda mental dayanıklılık ve güven alt boyutu puanları günlük 1-2 saat spor yapanlardan daha yüksektir. Bununla birlikte, bağlılık ($t = -1,067$; $p > 0,05$) ve kontrol ($t = 0,647$; $p > 0,05$) alt boyutlarında ise spor yapma süresine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 8.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Katsayılar

Değişkenler		Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Benlik Saygısı Ölçeği	Güven	Bağlılık	Kontrol	Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	r 1 p						
Benlik Saygısı Ölçeği	r -0,049 p 0,328	1					
Güven	r ,529** p 0,000	-,098 0,051	1				
Bağlılık	r -,253** p 0,000	,302** 0,000	,209** 0,000	1			
Kontrol	r -,344** p 0,000	,222** 0,000	,435** 0,000	,750** 0,000	1		
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	r ,173** p 0,000	,167** 0,001	,533** 0,000	,655** 0,000	,472** 0,000	1	

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 8'de, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği puanları arasındaki ilişki düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizine ait bulgular sunulmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r = -0,049$; $p > 0,05$).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği toplam ($r = 0,173$; $p < 0,01$) ve güven alt boyutu ($r = 0,529$; $p < 0,01$) puanları arasında pozitif yönlü; bağlılık ($r = -0,253$; $p < 0,01$) ve kontrol ($r = -0,344$; $p < 0,01$) alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Benlik Saygısı Ölçeği puanları ile Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği toplam ($r = 0,167$; $p < 0,01$), bağlılık ($r = 0,302$; $p < 0,01$) ve kontrol ($r = 0,222$; $p < 0,01$) alt

boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Benlik saygısı ile sporda mental dayanıklılığın güven alt boyutu puanları arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($r = -0,98$; $p > 0,05$).

Tablo 9.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Değişken	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	22,888	2,429		9,424	0,000
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0,128	0,034	0,182	3,737	0,000*
Benlik Saygısı Ölçeği	0,242	0,067	0,176	3,624	0,000*
R=0,247	R ² =0,061		F(2;401)=12,917		P<0,01

Bağımlı değişken: Sporda Mental Dayanıklılık

Tablo 9’da, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği puanlarını ne ölçüde açıkladığını ortaya koymak amacıyla yapılan regresyon analizinin sonuçları yer almaktadır.

Analiz sonuçlarına göre, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($\beta = 0,182$; $p < 0,01$) ve Benlik Saygısı Ölçeği ($\beta = 0,176$; $p < 0,01$) puanları Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği puanlarını pozitif yönde yordamaktadır.

Regresyon modelinin R değeri 0,247 ve R² değeri 0,061 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, sporda mental dayanıklılık puanlarındaki değişimin yalnızca %6,1’inin psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı puanları tarafından açıklanabileceğini göstermektedir.

BÖLÜM V

Tartışma

Çalışmanın bu bölümde, yetişkin sporcularda psikolojik iyi oluş ve benlik saygısının sporda mental dayanıklılık ile olan ilişkisi ele alınmış ve bu ilişkilerin analizine dayalı olarak elde edilen bulgular tartışılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların cinsiyetlerine göre sporda mental dayanıklılık düzeyi ve güven, bağlılık, kontrol alt boyutu düzeyleri arasında fark tespit edilmemiştir. Bu durum, mental dayanıklılığın ve ilgili psikolojik alt boyutların kadın ve erkek sporcular arasında benzer düzeylerde seyretmekte olduğunu göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Cowden ve diğerleri (2019), elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, mental dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Gucciardi ve Mallett (2010), mental dayanıklılığın cinsiyetten bağımsız olarak bilişsel ve duygusal süreçlerle daha fazla ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Ancak, Weinberg ve Gould (2011), bazı çalışmalarda kadın sporcuların takım dinamiklerine daha fazla önem verirken, erkek sporcuların bireysel performans odaklı olabileceğini, ancak bu durumun mental dayanıklılık puanlarına doğrudan yansımadağını ifade etmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, katılımcıların yaşlarına göre sporda mental dayanıklılık düzeyi ve güven, bağlılık, kontrol düzeyleri arasında fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, mental dayanıklılığın ve ilgili psikolojik bileşenlerin yaş grupları arasında istikrarlı kaldığını ve yaşı bu özelliklerin düzeylerini değişmediğini düşündürmektedir. Bu sonuç literatürde değerlendirildiğinde, Connaughton ve diğerlerinin (2008) yaptığı çalışmada, mental dayanıklılığın yaşla doğrusal bir ilişkisi olmadığını, bunun yerine deneyim ve antrenman süresinin daha belirleyici faktörler olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Sarkar ve Fletcher (2014), farklı yaş gruplarındaki sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini incelemiş ve yaşı tek başına psikolojik dayanıklılık göstergesi olmadığını belirtmiştir.

Araştırma kapsamında, sporda mental dayanıklılık düzeylerinde eğitim düzeyine göre fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip katılımcıların sporda mental dayanıklılık düzeyleri üniversite, lise ve altı eğitim düzeyindekilere kıyasla daha yüksektir. Bu sonuç, yükseköğrenim sürecinde kazanılan analitik düşünme, problem çözme ve öz-düzenleme becerilerinin spor performansına da olumlu yansıdığını düşündürmektedir. Alan yazında yapılan

çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Gucciardi ve diğerlerinin (2010) yaptığı çalışmada, yükseköğretim görmüş bireylerin problem çözme becerilerinin ve stres yönetimi stratejilerinin daha gelişmiş olduğu, bunun da doğrudan mental dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Benzer şekilde, Weinberg ve Gould (2011), eğitim sürecinde kazanılan eleştirel düşünme ve öz-düzenleme becerilerinin sporcuların performans dayanıklılığını artırdığını vurgulamıştır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, sporda mental dayanıklılık düzeyi ve güven, bağlılık, kontrol alt boyutu düzeylerinde medeni duruma göre fark tespit edilmiştir. Bekar katılımcıların sporda mental dayanıklılık, bağlılık ve kontrol alt boyut düzeyleri evlilerden daha yüksekken; evli katılımcıların ise güven düzeyinin bekarlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, bekar bireylerin daha yüksek mental dayanıklılık, bağlılık ve kontrol düzeylerine sahip olması, bu grubun spora yönelik kişisel motivasyonlarının ve bireysel sorumluluk alanlarının daha yoğun olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Cowden ve diğerlerinin (2019) yaptığı çalışmada, evli sporcuların sosyal destek mekanizmalarının daha güçlü olması nedeniyle stres yönetimi konusunda avantaj sağladıkları belirtilmiştir. Bu durum, çalışmamızda evli bireylerin daha yüksek güven düzeylerine sahip olmasını kısmen açıklayabilir. Ancak, Mahoney ve diğerleri (2014) tarafından yapılan başka bir çalışmada, bekar sporcuların bireysel antrenman programlarına daha fazla zaman ayırabilmelerinin ve kişisel hedeflerine daha fazla odaklanabilmelerinin mental dayanıklılık düzeylerini olumlu etkilediği ifade edilmiştir. Gucciardi ve diğerlerinin (2010) yaptıkları çalışmada, bekarlığın getirdiği esneklik ve özerkliğin bazı psikolojik avantajlar sağlarken, evliliğin sağladığı sosyal desteğin de farklı alanlarda olumlu sonuçları bulunmaktadır.

Araştırmada, sporda mental dayanıklılık ve güven alt boyutu düzeylerinde günlük spor yapma süresine göre fark tespit edilmiştir. Günlük 3-4 saat spor yapan katılımcıların sporda mental dayanıklılık ve güven düzeylerinin günlük 1-2 saat spor yapanlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç doğrultusunda, daha uzun süre spor yapan bireylerin, fiziksel kapasitenin yanı sıra zihinsel dirençlerinin ve öz güvenlerinin de gelişmiş olabileceği düşünülebilmektedir. Literatürdeki çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Tod ve diğerlerinin (2015) elit atletler üzerinde yaptığı çalışmada, uzun süreli antrenmanların bilişsel dayanıklılığı artırdığı ve sporcuların zorlu durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirdiği tespit

edilmiştir. Benzer şekilde, Lochbaum ve diğerlerinin (2022) yaptığı çalışması, antrenman süresi ile öz-yeterlilik algısı arasında pozitif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışma kapsamında, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamaktadır. Bu sonuç, psikolojik iyi oluş ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymakta ve bu iki kavramın bireylerde birbirinden bağımsız olarak gelişebileceğine işaret etmektedir. Psikolojik iyi oluş, bireyin genel yaşam memnuniyeti, öz yeterlilik hissi, anlamlılık ve toplumsal bağlılık gibi boyutlarını içerirken, benlik saygısı daha çok bireyin kendilik değerine yönelik algısı olarak tanımlanır (Ryff, 1989). Bu bağlamda, literatürde genellikle psikolojik iyi oluş ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu yönünde bulgular bulunmaktadır (Kernis, 2005; Neff, 2011). Ancak, bu çalışmada elde edilen sonuçlar, her iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymaktadır. Yapılan bazı araştırmalar, benlik saygısının psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan bir ilişkisi olmadığını, bunun yerine daha karmaşık bir etkileşimde bulunabileceğini öne sürmektedir (Ryff, 2014). Örneğin, bazı bireylerde yüksek benlik saygısı, psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etki yaratırken, diğer bireylerde benlik saygısının aşırı yüksekliği, psikolojik iyilik halini olumsuz etkileyebilmektedir (Kernis vd., 2005).

Çalışmanın bir diğer önemli bulgusunda, psikolojik iyi oluş ile sporda mental dayanıklılık ve güven alt boyutu düzeyleri arasında pozitif yönlü; bağlılık ve kontrol alt boyut düzeyleri arasında ise negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuç, psikolojik iyi oluşun mental dayanıklılık ve güven alt boyutuyla pozitif yönde ilişkili olması, bireylerin genel iyilik halleri arttıkça spordaki güven duygularının ve genel dayanıklılıklarının da güçlenebileceğini düşündürmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin genel yaşam memnuniyetleri, psikolojik esneklikleri ve kendilik değerleri gibi unsurların bir birleşimi olarak tanımlanırken (Ryff, 1989), mental dayanıklılık sporcuların zorluklar karşısında direnç gösterme ve olumsuz durumlarla başa çıkabilme kapasiteleriyle ilişkilidir. Birçok araştırma, psikolojik iyi oluşun yüksek olduğu bireylerin mental dayanıklılıklarını artırabildiğini ve dolayısıyla spordaki performanslarını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Çetin ve diğerleri, 2025; Rice vd., 2017).

Çalışmada, benlik saygısı ile sporda mental dayanıklılık, bağlılık ve kontrol alt boyutu düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benlik

saygısı ile sporda mental dayanıklılığın güven alt boyutu düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuç doğrultusunda, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, spor ortamında daha kararlı, hedefe odaklı ve kendi davranışları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabileceği söylenebilmektedir.

Alanyazında yapılan çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Sporcuların yüksek benlik saygısının, onların sporla ilgili duygusal ve psikolojik bağlılıklarını artırabileceği ve performansları üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Gould ve Maynard, 2009). Bu bağlamda, benlik saygısı ile mental dayanıklılık ve bağlılık arasındaki pozitif ilişki, bireylerin spor karşısındaki motivasyonlarını ve zorluklarla başa çıkma kapasitelerini güçlendirebilmektedir (Çetin vd., 2025). Ayrıca, benlik saygısının sporda kontrol düzeyleri ile olan ilişkisi, bireylerin dışsal faktörlere karşı duydukları bağımsızlık ve öz yeterlilik algılarının arttığı durumlarla açıklanabilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2014).

Araştırmanın bulgularına göre, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı düzeyleri sporda mental dayanıklılık düzeylerini anlamlı şekilde yordamaktadır. Bu bulgu doğrultusunda psikolojik iyi oluş ve benlik saygısının yüksek olması sporda mental dayanıklılık açısından olumlu bir etken olduğu düşünülmektedir. Bu bulgular, mevcut literatürle tutarlılık göstermektedir. Cowden ve diğerlerinin (2019) yaptığı çalışmada, psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek sporcuların rekabetçi baskı altında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdikleri ve performanslarını sürdürmede daha başarılı oldukları belirtilmiştir. Benzer şekilde, Mahoney ve diğerlerinin (2014), benlik saygısı ile mental dayanıklılık arasındaki pozitif ilişkiyi vurgulamış ve bu ilişkinin özellikle genç sporcular için daha belirgin olduğunu ifade etmiştir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Katılımcıların cinsiyetlerine göre sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasında fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların yaşlarına göre sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasında fark bulunmamıştır.

Sporda mental dayanıklılık düzeylerinde eğitim düzeyine göre fark bulunmuştur. Buna göre yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip katılımcıların sporda mental dayanıklılık düzeyleri üniversite, lise ve altı eğitim düzeyindekilere kıyasla daha yüksektir.

Sporda mental dayanıklılık düzeyi ve güven, bağlılık ve kontrol alt boyut düzeylerinde medeni duruma göre fark tespit edilmiştir. Bekar katılımcıların sporda mental dayanıklılık, bağlılık ve kontrol alt boyut düzeyleri evlilerden daha yükseken; evli katılımcıların ise güven düzeyi bekarlardan daha yüksektir.

Sporda mental dayanıklılık ve güven alt boyutu düzeylerinde günlük spor yapma süresine göre fark tespit edilmiştir. Günlük 3-4 saat spor yapan katılımcıların sporda mental dayanıklılık ve güven düzeyleri günlük 1-2 saat spor yapanlardan daha yüksektir.

Psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Psikolojik iyi oluş ile sporda mental dayanıklılık ve güven alt boyut düzeyleri arasında pozitif yönlü; bağlılık ve kontrol alt boyut düzeyleri arasında ise negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Benlik saygısı ile sporda mental dayanıklılık, bağlılık ve kontrol alt boyutu düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benlik saygısı ile sporda mental dayanıklılığın güven alt boyut düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı düzeyleri sporda mental dayanıklılık düzeylerini pozitif yönde yordamaktadır.

Sporda mental dayanıklılık puanlarındaki değişimin yalnızca %6,1'inin psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı düzeyleri tarafından açıklanabileceği tespit edilmiştir.

Öneri

İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu çalışmada, yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İleriki araştırmalarda, bu ilişkinin altında yatan nedenleri derinlemesine incelemek amacıyla nitel yöntemler kullanılarak eğitim sürecinin hangi bileşenlerinin (eleştirel düşünme, stres yönetimi becerileri, motivasyon teknikleri vb.) mental dayanıklılığı artırdığı analiz edilebilir.

Bekar ve evli bireylerin sporda mental dayanıklılık, güven, bağlılık ve kontrol düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçlardan hareketle, ileride yapılacak çalışmalarda medeni durumun spordaki psikolojik süreçlere etkisini daha detaylı incelemek için sosyal destek mekanizmaları, rol çatışmaları veya zaman yönetimi stratejileri gibi değişkenlerin aracı rolü araştırılabilir. Ayrıca, farklı kültürlerde bu ilişkinin nasıl şekillendiğine dair karşılaştırmalı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Bu çalışmada, yüksek lisans ve doktora düzeyindeki katılımcıların sporda mental dayanıklılık puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, eğitim seviyesi ile mental dayanıklılık arasındaki ilişkinin mekanizmalarını açıklamak amacıyla, yükseköğretim sürecinde verilen akademik ve kişisel gelişim eğitimlerinin sporculara entegre edilmesine yönelik deneysel müdahale çalışmaları yapılabilir.

Bekar bireylerin mental dayanıklılık, bağlılık ve kontrol düzeylerinin evlilere göre daha yüksek; evlilerin ise güven düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Bu farklılıkların altında yatan nedenlerin daha detaylı incelenmesi için karşılaştırmalı karma yöntem araştırmaları tasarlanabilir. Ayrıca, evli ve bekar sporcuların antrenman ve yarışma süreçlerindeki psikolojik adaptasyon stratejilerinin nitel yöntemlerle analiz edilmesi önerilmektedir.

Psikolojik iyi oluş ve bağlılık ile mental dayanıklılık arasında negatif bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu, özellikle sporda yüksek bağlılık ve kontrol gösteren bireylerin mental dayanıklılık seviyelerinin, psikolojik iyi oluş açısından olumsuz etkilenebileceğini düşündürülebilir. Klinisyenler, mental dayanıklılığı artırmaya

yönelik tedavi ve eğitim programlarında, dengeyi sağlamak için psikolojik iyi oluşu da göz önünde bulunduran bir yaklaşım benimsemelidir.

Kaynakça

- Ackerman, R. A., Witt, E. A., Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., & Kashy, D. A. (2011). What does the narcissistic personality inventory really measure? *Assessment*, 18(1), 67–87.
- Adeyemi, A. E. (2025). *Mental toughness, emotion expressivity and psychological well-being* (Doctoral dissertation). Manchester Metropolitan University.
- Akoğlu, H. E., Cengiz, C., Hazar, Z., Erdeveciler, Ö., & Balcı, V. (2024). The impact of mental toughness on resilience and well-being: A comparison of hearing-impaired and non-hearing-impaired athletes. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 34(4), e2841.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. Bilge Yayınları.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
- Biçer, T. (2008). *Yaşam ve sporda doruk performans, başarının zihinsel dinamikleri* (10th ed.). Beyaz Yayınları.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209–227.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–45). Thomson.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95.
- Covington, M. V. (1989). Self-esteem and failure in school. In A. M. Mecca, N. J. Smelser, & J. Vasconcellos (Eds.), *The social importance of self-esteem* (pp. 72–124). University of California Press.
- Cowden, R. G. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341–360.

- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Oppong Asante, K. (2019). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology, 10*, 1–10.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action, 2*(1), 21–32.
- Çakır, Ö. K. (2009). *Spor fizyolojisi ve klinik açılımları*. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Çetin, M. K., Kumcu, R., & Çelik, M. (2025). Mental toughness in athletes: A comprehensive review. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2*(1), 1–12.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Dalaman, O. (2010). *İlköğretim birinci kademedeki beden eğitimi dersi öğretim programı kazanımlarının gerçekleşme durumuna ilişkin öğretmen görüşleri* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.
- Demirtaş, A. S., & Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği kısa formunun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18*(70), 664–666.
- Dhanabhakya, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology, 3*(1), 603–607.
- Diener, E. (Ed.). (2009). *The science of well-being*. Springer.

- Diener, E., & Scollon, C. N. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In E. Diener (Ed.), *Social indicators research series: Vol. 39. Assessing well-being* (pp. 67–100). Springer.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2011). Self-esteem: Enduring issues and controversies. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 718–746). Wiley-Blackwell.
- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 8(6), 179–183.
- Farsole, A., & Bajaj, A. (2023). Relationship between resilience and self-esteem among athletes. *Unpublished manuscript*.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
- Fox, K. R. (2010). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228–240.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408.
- Gölge, A. (2019). *Taekwondo sporcularının duygu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının ölçülmesi (Yozgat İli)* (Yüksek lisans tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Gucciardi, D. F., & Mallett, C. J. (2010). Mental toughness. In S. J. Hanrahan & M. B. Andersen (Eds.), *Routledge handbook of applied sport psychology* (pp. 551–560). Routledge.

- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Mallett, C. J. (2012). Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 1*(3), 194–214.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality, 83*(1), 26–44.
- Gupta, U., & Singh, V. K. (2020). Effects of music listening on resilience, self-efficacy and positivity in healthy young adults. *Journal of Psychosocial Research, 15*(1), 1–24.
- Günenç, M. (2015). Benlik, birey ve anlam. *Felsefe Arkivi, (42)*, 1–20.
- Güven, Ş., & Yazıcı, A. (2020). Türkiye’de zihinsel dayanıklılık konusunda yapılmış araştırmaların analizi ve incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 4*(1), 82–93.
- Heper, E. (2012). Sporla ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi. In H. Ertan (Ed.), *Spor Bilimlerine Giriş*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Herzog, T. R., & Strevey, S. J. (2008). Contact with nature, sense of humor, and psychological well-being. *Environment and Behavior, 40*(6), 747–776.
- Ismail, N. A. H., & Tekke, M. (2015). Rediscovering Rogers’s self theory and personality. *Journal of Educational, Health and Community Psychology, 4*(3), 28–36.
- İkiz, H. (2009). *6 yaş grubundaki çocukların benlik algıları ile aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelemesi* (Yüksek lisans tezi) Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing, 25*(1), 123–129.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 2). Henry Holt and Company.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 205–218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world’s best performers. *The Sport Psychologist, 21*(2), 243–264.

- Kahn, E., & Rachman, A. W. (2000). Carl Rogers and Heinz Kohut: A historical perspective. *Psychoanalytic Psychology*, 17(2), 294–312.
- Karharman, A. (2021). Zihinsel dayanıklılık: Koşucular üzerine bir inceleme. In Ö. Karataş & E. Öztürk Karataş (Eds.), *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler – II*. Gece Kitaplığı.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569–1605.
- Kımtır, N. (2008). *Benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi* (Doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Kırım, G. (2020). *Spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılma düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Kim, D. H., Kim, J. H., & Park, K. J. (2023). The impact of regular exercise, competition experience, and physical self-efficacy on psychological resilience. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(3), 1–19.
- Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Kumashiro, M., Finkel, E. J., & Rusbult, C. E. (2002). Self-respect and pro-relationship behavior in marital relationships. *Journal of Personality*, 70(6), 1009–1049.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLOS ONE*, 17(2), e0263408. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Plume.
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109–127. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 281–292. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>
- Malik, M. A. A., Razali, A. S., Zaiyad, N., Ismail, N. A., Ghazali, J. N., & Sahroni, M. N. (2024). Enhancing adolescent psychological well-being through habitual physical activity: Exploring the mediating role of self-esteem. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 20(2), 1–11.
- Marsh, H. W., & Perry, C. (2005). Self-concept contributes to winning gold medals: Causal ordering of self-concept and elite swimming performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(1), 71–91.
- Massey, S. J. (1983). Is self-respect a moral or a psychological concept? *Ethics*, 93(2), 246–261.
- Molanorouzi, K., Kashi, A., & Karami, S. (2023). Investigating the relationship between resilience and psychological well-being of individual athletes with the mediating role of perceived stress. *Sport Psychology Studies*, 12(45), 53–70.
- Mund, P. (2016). Kobasa concept of hardiness. *International Research Journal of Engineering, IT and Scientific Research*, 2(1), 34–40.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. In C. Mister & M. H. Guarnaccia (Eds.), *Constructing the self, constructing the world* (pp. 51–67). Palgrave Macmillan.
- Neill, J. (2005). Definitions of various self constructs: Self-esteem, self-efficacy, self-confidence & self-concept. Wilderdom.

- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., & Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 42(6), 513–524.
- Okcu, C. (2020). Benlik saygısı ve iyi olma halleri arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesiyle incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(1), 52–69.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17.
- Oyserman, D., Elmore, K., & Smith, G. (2012). Self, self-concept, and identity. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., pp. 69–104). Guilford Press.
- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2010). Benlik kavramı ve benliğin gelişimi: Bilen benliğe gereksinim var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 21–37.
- Pehlivan, H., & Dinç, S. C. (2017). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı* (SB301), Manisa.
- Piers, E. V., & Herzberg, D. S. (2002). *Piers-Harris Children's Self-Concept Scale – Second Edition Manual*. Western Psychological Services.
- Purkey, W. W. (1988). *An overview of self-concept theory for counselors*. ERIC Clearinghouse on Counseling and Personnel Services.
- Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844–872.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333–1353.
- Roncagli, E. (1995). Review of *The therapy of desire: Theory and practice in Hellenistic ethics*, by M. C. Nussbaum. *Revue Philosophique de Louvain*, 93(1), 151–154.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

- Rosenberg, M. (1989). Self-concept research: A historical overview. *Social Forces*, 68(1), 33–44.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. In *Advances in motivation science* (Vol. 6, pp. 111–156). Elsevier.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities*. Oxford University Press.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1419–1434.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279–298). Springer.
- Sevim, K., & Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109–121.
- Soyaltın, A. (2022). *Ortaokul dönemi öğrencilerinin bağlanma stilleri ile iletişim becerileri, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Şahin, M. H. (2002). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Taylor, C. (1992). *Sources of the self: The making of the modern identity*. Harvard University Press.
- Telef, B. B. (2011, Ekim 3–5). *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Bildiri sunumu]. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Selçuk, İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374–384.
- Tod, D., Edwards, C., McGuigan, M., & Lovell, G. (2015). A systematic review of the effect of cognitive strategies on strength performance. *Sports Medicine*, 45(11), 1589–1602.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52–57.
- Tuncel, S. (Ed.). (2020). *Psikososyal alanlar III* (Bölüm 3, s. 60).
- Wagstaff, C. R. D., Hings, R. F., Larner, R., & Fletcher, D. (2018). Psychological resilience's moderation of the relationship between the frequency of organizational stressors and burnout in athletes and coaches. *The Sport Psychologist*, 32(3), 178–188.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- Yalçın, Y. (2009). *Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi: Antrenör cinsiyetinin rolünü belirlemeye yönelik Antalya ilinde bir uygulama* (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Yaraş, U. C. (2017). *Kişisel eğitmen eşliğinde yapılan sporun bireylere kazanımları* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Yaşar, T. S., Şemşek, N., Bilen, O., Çalık, F., & Kaya, A. (2018, Haziran). Göçmen çocukların spor yoluyla toplumsal kazandırılması. *International Congresses on Education (ERPA)* [Sözel Bildiri], İstanbul.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (10. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Zorba, E., Göksel, A. G., Adem, P., & Zorba, N. (2016). Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ege Bölgesi örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 175–181.

Ekler

Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Doç. Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Almina Yaren YÖRÜK tarafından Yetişkin Sporcularda Psikolojik İyi Oluş ve Benlik Saygısının Sporda Mental Dayanıklılık ile İlişkisi araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Almina Yaren YÖRÜK

Mail: psk.alminayarenyoruk@gmail.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

Ek-2 Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Almina Yaren YÖRÜK'e iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Almina Yaren YÖRÜK

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: psk.alminayarenyoruk@gmail.com

Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu**Cinsiyet**

Erkek Kadın

Yaş

18-24 25-65

Eğitim Durumu

Lise ve altı Üniversite Yüksek Lisans ve üzeri

Medeni Durumu

Evli Bekar

Spor Branşı

.....

Spor Yapma Süresi

1-2 saat 3-4 saat

Antrenman Sıklığı Haftalık

.....

Ek-4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir

3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim

Ek-5 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıdaki maddeler,kendiniz hakkında ne düşünüp,genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır.Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi karşılarındaki bölmelerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

A)Hiç katılmıyorum B)Katılmıyorum C)Katılıyorum D)Tamamen katılıyorum

1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	A	B	C	D
2.Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	A	B	C	D
3.Genelde,kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	A	B	C	D

Ek-6 Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği

Size uygun olan cevabı (O) içine alarak yanıtlayınız

		Kesinlikle Doğru	Genellikle Doğru	Nadiren Doğru	Hiç Doğru Değil
1	Yeteneklerime sarsılmaz güvenim vardır.	A	B	C	D
2	Beni diğer rakiplerimden ayıran özelliklere sahibim.	A	B	C	D
3	Baskı altında iyi performans gösterebilmek için gerekli unsurlara sahibim.	A	B	C	D

Ek-7 Ölçek İzinleri

11:31

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
Gelen kutusu

ben 20 Mar

alıcı: bakitelefe@gmail.com

Merhaba sayın hocam ben Almina Yaren Yörük klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim ve tezimde sorumlu olduğunuz Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile tezimi yazmak istiyorum size kullanım izni için bu maili gönderiyorum ve sizden geri dönüş bekliyorum izniniz adına ilginiz için teşekkür ederim ve iyi çalışmalar dilerim.

Bulent Baki Telef 20 Mar

alıcı: ben

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

20 Mar 2024 Çar 17:08 tarihinde Almina Yaren Yörük <psk.alminayarenyoruk@gmail.com> şunu yazdı:

...

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Geçerlik...

Doküman

Psikolojik iyi oluş ölçeği Türkçeye...

PDF

ben 20 Mar

alıcı: Bulent

Hızlı ve ilgili geri dönüşünüz için size çok teşekkür ederim iyi günler dilerim sayın hocam.

20 Mar 2024 Çar, saat 16:16 tarihinde Bulent Baki Telef <bakitelefe@gmail.com> şunu yazdı:

11:30

78%



Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği



Gelen kutusu



ben 9 Nis

alıcı: scem.dinc v



Sayın hocam merhaba ben Almina Yaren Yörük klinik psikoloji yüksek lisans tezim için sporda mental dayanıklılık ölçeği ile çalışmamı yürütmek istiyorum. Danışmanı olduğunuz Hüseyin Pehlivan hocamızdan gerekli izin mailini aldım ve sizden ölçeğe ulaşabileceğimi söyledi. Yardımcı olursanız sevinirim , iyi çalışmalar dilerim.



S. Cem Dinc 20 Nis

alıcı: ben v



Mailiniz spam'a düştüğü için geç algıladım Çalışmanın çözümlemeli ölçeğini ekte bulabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

Almina Yaren Yörük <psk.alminayarenyoruk@gmail.com>, 9 Nis 2024 Sal, 14:57 tarihinde şunu yazdı:

...

SMDÖlçeği_bildir
i künyesi.docx



Doküman

Yanıtla

Yönlendir



12:59

LTE 74%



Ölçek izni

Gelen kutusu



ben 12:04

Merhaba sayın hocam ben Psk.Almina Yaren Yörük klinik...



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyat... 12:37

Almina Yaren Yörük <psk.alminayarenyoruk@gmail.com>,...



ben 12:39

15 Eki 2024 Sal, saat 12:37 tarihinde Türkiye Çocuk ve Ge...



Türkiye Çocuk ve Genç... 12:50

alıcı: ben



ÖLÇEĞİNİZ EKTEDİR. İYİ ÇALIŞMALAR DİLERİM.

Almina Yaren Yörük <psk.alminayarenyoruk@gmail.com>, 15 Eki 2024 Sal, 12:39 tarihinde şunu yazdı:

...

ROSENBERG.doc

Doküman

Rosenberg -
aciklama.doc

Doküman

Ek-8 Özgeçmiş

Almina Yaren YÖRÜK, 15 Şubat 1999'da KKTC Girne'de doğmuştur. İlk ve ortaöğretimini İstanbul Silivri'de takdir ve onur belgeleri ile tamamladıktan sonra, lise eğitimini Toki Cumhuriyet Anadolu Lisesi ve Mektebim Koleji'nde takdir ve onur belgeleri ile bitirmiştir. 2021 yılında, Girne Amerikan Üniversitesi'nin Psikoloji lisans programından onur derecesini elde etmiş ve 2022 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına kaydolmuştur. Lisans ve yüksek lisans öğrenimi boyunca, Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde staj yapmış ve bu stajları başarı sertifikası ile tamamlamıştır.

Almina Yaren YÖRÜK

Ek-9 İntihal Rapor Oranı

Yetişkin Sporcularda Psikolojik İyi Oluş ve Benlik Saygısının
Sporda Mental Dayanıklılık ile ilişkisi

ORIGINALITY REPORT

14%	8%	9%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Student Paper	7%
2	Atalı, Makbule. "Elit Düzey Kadın Erkek Buz Hokeyi Sporcularının Mental Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi", Bursa Uludağ University (Turkey), 2023 Publication	1%
3	docs.neu.edu.tr Internet Source	1%
4	dergipark.org.tr Internet Source	<1%
5	Doğru, Naime. "Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından İncelenmesi", Ankara Üniversitesi (Turkey), 2024 Publication	<1%
6	Yeğintürk, Gürkan. "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi-Oluşlarının Sosyal Sorumluluk Davranışlarına Göre İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Publication	<1%
7	Mendi, Ece. "Kosullu Anne-baba Tutumunun Mukemmeliyetçilik, öznel İyi Olus ve Benlik	<1%

Ek-10 Etik Kurul Onay Formu



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

18.11.2024

Sayın Almina Yaren Yörük

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2024/1899 proje numaralı ve **"Yetişkin Sporcularda Psikolojik İyi Oluş ve Benlik Saygısının Sporda Mental Dayanıklılık ile İlişkisi"** başlıklı proje önerisi kurumumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü