



**T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPORCU-ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, SOSYAL
DESTEK ALGISI VE ZİHİNSEL İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Şeyma TUĞLU

MUĞLA-2025

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPORCU-ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, SOSYAL
DESTEK ALGISI VE ZİHİNSEL İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Şeyma TUĞLU

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ender ŞENEL

MUĞLA-2025

TEZ ONAYI

Şeyma TUĞLU tarafından hazırlanan “Sporcu-öğrencilerin psikolojik sağlamlık, sosyal destek algısı ve zihinsel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı

Dr. Öğr. Üyesi Lale YILDIZ ÇAKIR
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Ender ŞENEL
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Üye

Prof. Dr. İlhan ADILOĞULLARI
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Tez savunma tarihi: 13.05.2025

Bu tez Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programında, Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirmektedir.

Prof. Dr. Müesser ÖZCAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan metinleri sahiplerinden yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricinde YÖK Ulusal Tez Merkezi / MSKÜ Açık Erişim Sisteminde erişime açılabilir.

- ☐ Tezimle ilgili patent başvurusu yapılacağından veya patent alma süreci devam ettiğinden Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile tezimin mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl erişime açılmasının ertelenmesini talep ediyorum.
- ☐ Tezimde yeni teknik, materyal ve metotlar kullanıldığından ve henüz makaleye dönüşmemiş olduğundan Enstitü Yönetim Kurul kararı ile mezuniyet tarihimden itibaren 6 ay tezimin erişime açılmasının ertelenmesini talep ediyorum.

13.05.2025

Şeyma TUĞLU

ETİK BEYAN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Sporcu-öğrencilerin psikolojik sağlamlık, sosyal destek algısı ve zihinsel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli çalışmada tezin planlanmasından yazımına kadar tüm süreçlerde etik ilkelere bağlı kaldığımı, tezime ilişkin bilgi ve belgeleri akademik ve bilimsel etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, tezimde kullandığım tüm görsel ve yazılı materyallerin kaynağını gösterdiğimi, yararlandığım eserlerin tümünün kaynaklar bölümünde yer aldığını, tezimin Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna göre yazıldığını beyan ederim.

13.05.2025

Şeyma TUĞLU

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde katkıda bulunan ve destek veren herkese içtenlikle teşekkür etmek isterim. Öncelikle, bu tez sürecinde bana rehberlik eden danışmanım Doç. Dr. Ender Şenel'e, değerli bilgi ve deneyimlerini benimle paylaştığı için minnettarım. Araştırmanın gelişimi sürecinde gösterdiği sabır ve destek, bu çalışmanın başarısında büyük rol oynamıştır.

Ayrıca, bu araştırmada veri toplama sürecine katılan tüm ekstrem sporculara teşekkür ederim. Katılımlarınız ve içten yanıtlarınız, bu çalışmanın zenginleşmesine ve anlam kazanmasına katkı sağlamıştır. Spor camiasında yer alan, bu çalışmaya destek veren kulüplere ve organizasyonlara da teşekkür ederim.

Bu süreçte yanımda olan eşim Okan Tuğlu, annem Asiye Durgut kardeşlerim Hülya Uncu, Harun Durgut, Aynur Öztürk, Asiye Gürsoy, Sevda Yiğit ve aileme, Ayşe Salgın ve arkadaşlarıma, destekleri ve anlayışları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Sizlerin motivasyonu ve cesaretlendirmesi, bu zorlu yolculukta beni her zaman ileriye taşıdı.

Son olarak, bu çalışmanın tamamlanmasına katkıda bulunan tüm akademik ve idari personel ile kaynaklarını sunan kütüphanelere teşekkür ederim. Bu tez, hep birlikte sağladığınız destekle mümkün oldu. Her birinize içtenlikle teşekkür ederim.

SPORCU-ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, SOSYAL DESTEK ALGISI VE ZİHİNSEL İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışma, sporcu-öğrencilerin psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve zihinsel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, Türkiye'deki üniversitelerde öğrenim gören ve aktif olarak spor yapan 250 sporcu-öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri, algılanan sosyal destek ve zihinsel iyi oluşları, geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçekler kullanılarak ölçülmüştür. Veriler çevrimiçi anketler aracılığıyla toplanmış ve istatistiksel analizler yapılmıştır. Bulgular, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin zihinsel iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif etkileri olduğunu göstermiştir. Sosyal destek, bireylerin çevrelerinden aldıkları duygusal ve araçsal desteği ifade ederken, psikolojik sağlamlık bireylerin stresle başa çıkma ve zorluklara karşı dayanıklılık gösterme becerilerini kapsamaktadır. Araştırma sonuçları, erkek sporcu-öğrencilerin zihinsel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca, amatör ve profesyonel sporcular arasında bu değişkenler açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Regresyon analizi sonuçları, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin zihinsel iyi oluş üzerindeki toplam varyansın %40.3'ünü açıkladığını göstermiştir. Bu, sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın zihinsel iyi oluş üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal destek, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırırken, psikolojik sağlamlık bireylerin stresle başa çıkma ve dayanıklılık becerilerinin zihinsel iyi oluş üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, sporun bireylerin psikolojik ve sosyal iyi oluşlarına katkı sağladığını ve bu katkının cinsiyet veya spor düzeyinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Araştırma, sporcu-öğrencilerin zihinsel iyi oluşlarını artırmak için sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi ve dayanıklılık geliştirme stratejilerinin uygulanması gerektiğini önermektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, sosyal destek, zihinsel iyi oluş, sporcu-öğrenciler, dayanıklılık

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, AND MENTAL WELL-BEING OF STUDENT-ATHLETES

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between psychological resilience, perceived social support, and mental well-being among student-athletes. The research was conducted with 250 student-athletes actively engaged in sports and studying at universities in Turkey. Participants' levels of psychological resilience, perceived social support, and mental well-being were measured using validated and reliable scales. Data were collected through online surveys and analyzed statistically. The findings revealed that social support and psychological resilience had significant and positive effects on mental well-being. Social support refers to the emotional and instrumental assistance individuals receive from their environment, while psychological resilience encompasses the ability to cope with stress and adapt to challenges. The results indicated that male student-athletes tended to have higher levels of mental well-being and psychological resilience compared to females, although this difference was not statistically significant. Similarly, no significant differences were found between amateur and professional athletes regarding these variables. Regression analysis showed that social support and psychological resilience together explained 40.3% of the variance in mental well-being. This highlights the strong influence of these factors on mental well-being. Social support enhances individuals' psychological well-being, while psychological resilience plays a critical role in improving their ability to cope with stress and maintain mental well-being. These results suggest that sports contribute to individuals' psychological and social well-being, regardless of gender or level of sports participation. The study emphasises the importance of strengthening social support mechanisms and implementing resilience-building strategies to enhance the mental well-being of student-athletes.

Keywords: Psychological resilience, social support, mental well-being, student-athletes, resilience

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER VE RESİMLER DİZİNİ.....	x
TABLolar DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Psikolojik Sağlamlık	3
2.1.1 Sporda Psikolojik Sağlamlık	5
2.1.2 Psikolojik Sağlamlığın Sporcular Üzerindeki Etkisi.....	7
2.2 Sosyal Destek.....	10
2.2.1 Algılanan ve Elde Edilen Sosyal Destek Arasındaki Fark	12
2.3 Zihinsel İyi Oluş.....	14
2.3.1. Sporda Zihinsel İyi Oluş ve Önemi	16
2.4. Literatürde Benzer Araştırmalar	17
3. YÖNTEM	20
3.1. Araştırma Modeli	20
3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi	20
3.3. Veri Toplama Araçları	20
3.3.1. Psikolojik Sağlamlık.....	20
3.3.2. Algılanan Sosyal Destek	21
3.3.3. Zihinsel İyi Oluş	21
3.4. Veri Toplama Süreci	21
3.5. Deneysel Kurgu.....	21
3.6. İstatistiksel Analiz.....	22
3.7. Etik Onay	22
3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları	22
4. BULGULAR.....	23
5. TARTIŞMA.....	31

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	34
6.1. Sonuçlar	34
6.2. Öneriler	34
KAYNAKLAR	35
EKLER	45
Ek 1: ETİK KURUL ONAYI	45
Ek 2: KURUM İZİN ONAYI	46
Ek 3: FORMLAR (VERİ / KAYIT FORMLARI / ANKET FORMLARI / vb.)	47
Ek 4: ÖZ GEÇMİŞ	49



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

PS: Psikolojik Sağlamlık

SD: Sosyal Destek

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

VIF: Variance Inflation Factor

WHO: Dünya Sağlık Örgütü



ŞEKİLLER VE RESİMLER DİZİNİ

Şekil 4. 1. Regresyon modeline ait tahmin edilen değerler (ZPRED) ile standartlaştırılmış hata değerleri (ZRESID) arasındaki dağılım	28
--	----



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4. 1. Kadın ve Erkek Katılımcıların Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Değerlerinin Karşılaştırılması	23
Tablo 4. 2. Amatör ve Profesyonel Sporcu-Öğrencilerin Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Değerlerinin Karşılaştırılması	25
Tablo 4. 3. Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Değişkenlerinin Betimsel İstatistikleri ve Korelasyonları.....	26
Tablo 4. 4. Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Değişkenlerinin Betimsel İstatistikleri, Korelasyonları ve Regresyon Analizi Sonuçları.....	28



1. GİRİŞ

Sporda psikolojik sağamlık, zihinsel sağamlık ve atletik performans arasındaki karmaşık etkileşimlerin anlaşılması, son yıllarda önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. Psikolojik sağamlık, bireylerin zorluklarla başa çıkma ve bu zorluklardan öğrenerek güçlenme yeteneği olarak tanımlanırken, sporcular için bu yetenek özellikle rekabetçi sporların yüksek baskı ortamlarında kritik bir role sahiptir. Rekabetin ve baskının yoğun olduğu spor ortamlarında sporcuların sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda zihinsel olarak da dayanıklı olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda, sporcuların psikolojik sağamlık düzeyleri hem performanslarını hem de genel refahlarını doğrudan etkileyebilir.

Psikolojik sağamlığın sporda ele alınması, farklı teorik çerçeveler ve disiplinlerarası yaklaşımlar aracılığıyla kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Örneğin, Gupta ve McCarthy (2022), dayanıklılığın kültürel bağlamlara göre farklılık gösterebileceğini vurgulayarak, spor psikolojisinde kültürlerarası bir yaklaşımdın önemini ortaya koymuştur. Batı bağlamında yapılan çalışmaların ötesine geçilmesi gerektiğini savunarak, psikolojik sağamlılığın sadece bireysel bir özellik olmadığını, aynı zamanda sosyal ve kültürel faktörler tarafından şekillendirilen dinamik bir süreç olduğunu belirtmişlerdir. Brown vd. (2019) ise uzman kriket oyuncularını üzerinde yaptıkları çalışmada, olumlu kişilik özellikleri, motivasyon, odaklanma ve algılanan sosyal desteğin, sporcuların zorluklarla başa çıkma becerilerini büyük ölçüde etkilediğini göstermiştir. Bu bulgular, dayanıklılığın doğuştan gelen bir özellik olmadığı, aksine gelişen ve pek çok farklı faktörden etkilenen bir süreç olduğu görüşünü desteklemektedir.

Sporcularda dayanıklılık sürecinde sosyal desteğin önemi de literatürde geniş yer bulmaktadır. Bicalho vd. (2022), dayanıklılığı artırmada sosyal destek sistemlerinin önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Özellikle takım sporlarında, sporcuların takım arkadaşlarından ve antrenörlerinden aldıkları destek, dayanıklılıklarını artırarak onların hem performanslarını hem de ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Dayanıklılık ve sosyal destek arasındaki bu etkileşim, sporda dayanıklılığı bir koruyucu faktör olarak ele alan çalışmalarda da ön plana çıkmaktadır (Bhattarai vd., 2020).

Bhattarai ve diğerlerinin bulgularına göre, sosyal destek, dayanıklılık üzerinde pozitif bir etkiye sahip olup, bu etki sporcuların genel iyilik hallerini de artırmaktadır.

Psikolojik sağlık, sadece bireysel sporcularda değil, aynı zamanda takım dinamiklerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Sarkar ve Fletcher (2014), dayanıklılığın takım içinde paylaşılan bir özellik olabileceğini savunmuşlar ve dayanıklılığın, takım içi uyum ve karşılıklı destek yoluyla geliştirilebileceğini öne sürmüşlerdir. Bu bağlamda, spor organizasyonlarının, sporcuların dayanıklılığını destekleyen bir kültür oluşturmalarının, sporcuların genel performanslarına ve ruhsal sağlıklarına katkı sağlayabileceği belirtilmektedir. Ayrıca, Yamada vd. (2017), takım sporları içinde sosyal desteğin ve birlik duygusunun sporcuların psikolojik sağlamlığını artırarak, zorlukların üstesinden gelmede iş birliğinin olumlu sonuçlar doğurabileceğini vurgulamaktadır.

Dayanıklılık, sporlarda sadece fiziksel ve zihinsel sağlığı değil, aynı zamanda genel performansı da etkileyen çok boyutlu bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Özdemir (2019), dayanıklılığın dinamik bir özellik olduğunu ve sporcuların rekabetçi ortamlarda sürekli olarak dayanıklılıklarını geliştirmeleri gerektiğini savunmuştur. Performansın dalgalanma eğilimi gösterdiği spor ortamlarında, sporcuların dayanıklılık eğitimine proaktif bir yaklaşım sergilemeleri gerekmektedir. Bu noktada, dayanıklılığın bir süreç olduğu ve çeşitli başa çıkma stratejileri, sosyal destek ve kişisel özellikler gibi faktörlerden etkilendiği literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Galli ve Gonzalez, 2014).

Bu tez, sporcu-öğrencilerin psikolojik sağlık, sosyal destek algısı ve zihinsel iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Psikolojik sağlık, sosyal destek ve ruhsal iyilik hali arasındaki etkileşimi anlamak, sporcuların performanslarını ve ruhsal sağlıklarını iyileştirmek adına önemli içgörüler sağlayabilir. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel sağlığı üzerindeki koruyucu etkilerin araştırılması, hem bireysel hem de takım sporlarında dayanıklılığı artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sunacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorluklar, travmalar veya ciddi stres durumları karşısında olumlu bir şekilde uyum sağlayabilme kapasitesine işaret eden çok yönlü bir kavramdır. Bu kavram, zorlayıcı deneyimlerden sonra toparlanabilme ve zorluklara rağmen zihinsel sağlığı koruma yeteneğini kapsar. Psikolojik sağlamlık literatürü zaman içinde önemli bir gelişim göstermiştir ve bu kavramın sağlık, eğitim ve kişisel gelişim gibi çeşitli bağlamlarda oynadığı kritik rolü vurgulamıştır. Örneğin, eğitim bağlamında, öğretmenlerin karşılaştığı yüksek düzeydeki stresle başa çıkmada sağlamlık önemli bir faktör olarak görülürken, sağlık alanında sağlık çalışanlarının ruhsal ve duygusal iyilik hallerinin korunmasında kilit bir unsur olarak kabul edilmektedir.

Tarihsel olarak, sağlamlık iki ana bakış açısıyla anlaşılmıştır: fizyolojik ve psikolojik. Fizyolojik yön, vücudun fiziksel stres kaynaklarından kurtulmayı destekleyen doğal mekanizmalarını ifade ederken, psikolojik sağlamlık, bireylerin psikolojik stres kaynaklarına yanıt olarak zihinsel ve duygusal uyum sağlama yetenekleriyle ilgilidir (Jackson vd., 2007). Bu ayrım, sağlamlığın karmaşıklığını vurgulamak açısından önemlidir çünkü sağlamlık, kişilik özellikleri, sosyal destek ve başa çıkma stratejileri gibi çeşitli faktörlerden etkilenir (Özsaban vd., 2019). Örneğin, kendine güven ve stresle başa çıkma stratejileri, bireylerin zorlu yaşam olaylarıyla baş etme yeteneklerini artırırken, sosyal destek ise bireylerin çevrelerinden aldıkları yardım ve kaynaklar sayesinde daha dayanıklı olmalarına olanak tanır.

Araştırmalar, psikolojik sağlamlığın, stresin etkilerini hafifletmede ve tükenmişliği önlemede kritik bir rol oynadığını göstermektedir; özellikle sağlık gibi yüksek stresli mesleklerde bu durum daha belirgindir. Örneğin, COVID-19 pandemisi sırasında yapılan çalışmalar, daha yüksek psikolojik sağlamlık seviyelerine sahip sağlık çalışanlarının, işlerinin duygusal yüküyle daha iyi başa çıkabildiklerini ortaya koymuştur (Serrão vd., 2021; Budisavljevic vd., 2023). Bu süreçte sağlık çalışanları, hastaların yoğun bakım ihtiyaçları ve sürekli değişen sağlık protokollerine uyum sağlarken, sağlamlıkları sayesinde hem iş yükünü daha verimli yönetebilmiş hem de ruhsal

sağlıklarını koruyabilmişlerdir. Sağlamlık, bireylerin sadece stresle başa çıkmalarına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda genel iyilik halini de destekler ve zihinsel sağlığı iyileştirir (Ran vd., 2020). Bu bağlamda, sağlamlık, mesleki stresörlerin olumsuz etkilerine karşı bir tampon görevi gören ve daha sağlıklı bir iş ortamı oluşturan koruyucu bir faktör olarak görülebilir (Serrão vd., 2021).

Psikolojik sağlamlık ile zihinsel sağlık sonuçları arasındaki ilişki de geniş bir şekilde belgelenmiştir. Örneğin, yüksek sağlamlık düzeyine sahip bireyler, genellikle daha düşük seviyede psikolojik sıkıntı, kaygı ve depresyon yaşarlar (Zou vd., 2016; Zhang vd., 2023). Bu ilişki özellikle kanser hastaları ve sağlık profesyonelleri gibi savunmasız popülasyonlar arasında belirgindir; bu gruplarda sağlamlık, gelişmiş başa çıkma mekanizmaları ve daha iyi psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Pidgeon vd., 2014; Seiler ve Jenewein, 2019). Örneğin, bir kanser hastası tedavi sürecindeki belirsizlikler ve acı verici tedavilere rağmen, psikolojik sağlamlık sayesinde daha umutlu ve pozitif bir bakış açısını koruyabilir. Sağlamlık geliştirmeye yönelik müdahaleler, zihinsel sağlığı iyileştirmede etkili stratejiler olarak önerilmiştir ve sağlamlığın artırılmasının, psikolojik iyilik halinde önemli faydalar sağlayabileceğini göstermektedir (Ristevska-Dimitrovska vd., 2015; Lim vd., 2014). Örneğin, bir eğitim müdahalesi aracılığıyla bireylerin sağlamlıklarını artırmak, onları gelecekte karşılaşılabilecekleri zorluklara karşı daha hazırlıklı hale getirebilir.

Psikolojik sağlamlığın altında yatan mekanizmalar da araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Öz-yeterlilik, sosyal destek ve duygusal düzenleme gibi faktörler, sağlamlığa katkıda bulunan temel unsurlar olarak tanımlanmıştır (Afek vd., 2021; Yin vd., 2021). Örneğin, sosyal destek, bireylerin stresle başa çıkmaları için ihtiyaç duydukları kaynakları sağlamasıyla sağlamlığı artırır (Afek vd., 2021). Aile, arkadaşlar veya iş arkadaşlarından alınan destek, bireylerin daha güçlü hissetmelerini ve karşılaştıkları zorlukları daha kolay aşmalarını sağlar. Ayrıca, psikolojik esneklik—bireyin düşüncelerini ve davranışlarını değişen durumsal taleplere göre uyarlayabilme yeteneği—sağlamlığın önemli bir belirleyicisi olarak tanımlanmıştır (Li ve Guo, 2023). Bu durum, sağlamlığın statik bir özellik olmadığını, aksine hedefe yönelik müdahaleler ve destekleyici ortamlar aracılığıyla geliştirilebilen dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir. Örneğin, stres yönetimi programları veya mindfulness gibi uygulamalar

bireylerin sağlamlık düzeylerini artırabilir ve bu sayede yaşamın zorluklarına karşı daha dirençli hale gelebilirler.

Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında uyum sağlama ve gelişme yeteneklerini kapsayan önemli bir kavramdır. Zihinsel sağlık sorunlarına karşı koruyucu rolü ve genel iyilik halini artırma potansiyeli, bu kavramın önemini daha da artırmaktadır. Gelecekteki araştırmalar, sağlamliğın çok yönlü doğasını keşfetmeye ve önemli yaşam zorluklarıyla karşı karşıya kalan bireylerde sağlamlık geliştirmeye yönelik etkili müdahaleler geliştirmeye devam etmelidir. Örneğin, uzun süreli bakım hizmeti veren sağlık çalışanları veya eğitimciler gibi yüksek stres altındaki gruplar üzerinde yapılacak çalışmalar, bu grupların sağlamlıklarını nasıl geliştirebileceklerine dair daha derinlemesine bilgi sağlayabilir.

2.1.1 Sporda Psikolojik Sağlamlık

Spor psikolojisinde sağlamlık, bir sporcunun stresle başa çıkma, geri dönüş yapma ve baskı altında performansını sürdürebilme yeteneğini kapsayan çok yönlü bir yapıdır. Bu literatür incelemesi, psikolojik sağlamliğı, özellikle zihinsel dayanıklılık, performans sonuçları ve sporcuların kullandığı başa çıkma stratejileriyle olan ilişkisi bağlamında ele almaktadır. Psikolojik sağlamlık, genellikle zorluklardan, travmalardan veya stresten geri dönebilme kapasitesi olarak tanımlanır ve bu tanım rekabetçi sporların yüksek baskı ortamında oldukça önemlidir. Zihinsel dayanıklılık ile dirençlilik kavramı birbirine sıkı sıkıya bağlıdır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların baskıyla başa çıkmalarını, odaklanmalarını sürdürmelerini ve karşılaştıkları zorluklar karşısında sebat etmelerini sağlayan bir psikolojik avantaj olarak tanımlanır (Wu vd., 2023; Fletcher ve Sarkar, 2012). Araştırmalar, daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların daha fazla dirençlilik sergilediğini ve bu sayede stresle daha etkili bir şekilde başa çıktıklarını ve yarışmalar sırasında performans seviyelerini koruduklarını ortaya koymaktadır (Özdemir, 2019; Guszkowska ve Wójcik, 2021; Pujianto vd., 2022).

Örneğin, Wu ve diğerleri, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların sporlarının yoğun taleplerine daha iyi uyum sağladıklarını ve bunun da gelişmiş dirençlilik ve hedefe yönelim ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Wu vd., 2023). Zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki kapsamlı bir şekilde incelenmiştir ve zihinsel dayanıklılığın, sporcularda stres ve anksiyetenin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir

faktör olarak hizmet ettiği ortaya konmuştur (Guszkowska ve Wójcik, 2021; Pujianto vd., 2022). Özdemir ise psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinin, sporcuların performans dalgalanmalarını en aza indirmeleri ve sporun doğasında bulunan zorluklarla başa çıkmaları için hayati olduğunu vurgulamaktadır (Özdemir, 2019). Bu durum, özellikle elit sporlarda, rekabetin baskıları önemli psikolojik gerilimlere yol açabileceği için daha da önemlidir. Zihinsel dayanıklılık geliştiren sporcular, sadece daha dirençli olmakla kalmaz, aynı zamanda sakatlıklar veya kötü performanslar gibi aksiliklerle karşılaştıklarında da odaklarını ve motivasyonlarını koruyabilirler (Syaiful ve Kardi, 2024).

Psikolojik sağlamlığın gelişimi, spor türü, sporcunun yaşı ve cinsiyeti gibi çeşitli bağlamsal faktörler tarafından da etkilenmektedir (Rintaugu vd., 2022; Nas ve Temel, 2018). Rintaugu ve diğerleri, farklı sporların, zihinsel dayanıklılığın benzersiz bileşenlerini gerektirdiğini ve bunun da o sporlara katılan sporcuların dirençlilik düzeylerini etkilediğini bulmuştur (Rintaugu vd., 2022). Örneğin, dövüş sporlarıyla uğraşan sporcular, takım sporlarıyla uğraşanlara kıyasla bireysel yarışmaların ve karşılaştıkları psikolojik taleplerin doğası gereği farklı dirençlilik özellikleri sergileyebilirler (Roy, 2023). Bu durum, dirençlilik eğitimlerinin sporcuların sporlarına ve bireysel deneyimlerine göre özelleştirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Zihinsel dayanıklılık ve dirençlilik arasındaki doğrudan ilişkinin yanı sıra, sosyal destek sistemleri de sporcular arasında dirençliliği teşvik etmede kritik bir rol oynamaktadır. Yamada ve diğerleri, çevresel ve kişisel faktörlerin bir sporcunun dirençliliğine katkıda bulunduğunu ve sosyal desteğin stres karşısında önemli bir koruyucu faktör olduğunu önermektedir (Yamada vd., 2017). Bu bulgu, Fletcher ve Sarkar'ın elit sporcular arasında psikolojik sağlamlığı artırmada sosyal ağların önemini vurgulayan bulgularıyla da örtüşmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Antrenörlerinden, takım arkadaşlarından ve aile üyelerinden güçlü bir destek algısı olan sporcuların daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirmeleri daha olasıdır ve bu da rekabetçi ortamlarda dirençliliklerini artırır. Örneğin, bir futbol takımında oyuncuların antrenörlerinin ve takım arkadaşlarının desteğini hissetmeleri, zor maçlarda moral ve motivasyonlarını yüksek tutmalarına yardımcı olabilir.

Psikolojik sağlamliğın etkisi sadece performans sonuçlarıyla sınırlı kalmaz; aynı zamanda sporcuların genel zihinsel sağlıklarını ve iyi oluşlarını da etkiler. Araştırmalar, dirençli sporcuların tükenmişlik ve zihinsel sağlık sorunları yaşama olasılığının daha düşük olduğunu, çünkü stresle etkili bir şekilde başa çıkma becerilerine sahip olduklarını göstermiştir (Ueno ve Suzuki, 2016; Gerber vd., 2012). Örneğin, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek sporcuların depresyon ve anksiyete semptomlarını daha az bildirdiği, bunun da dirençliliğin spor dünyasında zihinsel sağlığı korumada kritik bir faktör olduğunu düşündürmektedir (Pujianto vd., 2022; Gerber vd., 2012). Bu durum, antrenörlerin ve spor psikologlarının sadece atletik başarıyı değil, aynı zamanda sporcuların iyi oluşunu da teşvik etmek için dirençlilik eğitimini programlarına dahil etmeleri gerektiğini vurgulamaktadır.

Ayrıca, psikolojik sağlamliğın gelişimi süregelen bir süreçtir ve sürekli çaba ve eğitim gerektirir. Sporcular, stres kaynaklarına verdikleri tepkileri değerlendirmek ve başa çıkma stratejilerini buna göre uyarlamak için yansıtıcı uygulamalara katılmalıdırlar (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu meta-bilişsel yaklaşım, sporcuların zorlukları büyüme fırsatları olarak yeniden ervelemelerine olanak tanır ve bu da onların psikolojik sağlamlıklarını artırır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Araştırmalar, dirençliliğin öz yeterliliği artıran, hedef belirlemeye odaklanan ve stres yönetimi tekniklerini içeren zihinsel beceri eğitimi gibi hedefe yönelik müdahalelerle geliştirilebileceğini göstermektedir (Singh, 2017; Miooğullari vd., 2017).

Sonuç olarak, psikolojik sağlamlık sporcular için hayati bir niteliktir ve rekabetçi sporların karmaşıklıklarını etkili bir şekilde yönetmelerini sağlar. Zihinsel dayanıklılık ve dirençlilik arasındaki etkileşim, spor psikolojik eğitiminin önemini vurgulamaktadır çünkü bu eğitimler, sporcuların zorluklarla başa çıkmaları ve performanslarını en st seviyede tutmaları için gerekli araçları sağlar. Gelecekteki araştırmalar, farklı sporlar ve bireysel bağlamlar arasında dirençliliğin inceliklerini keşfetmeye ve psikolojik sağlamliğı artırmaya yönelik çeşitli eğitim müdahalelerinin etkinliğini araştırmaya devam etmelidir.

2.1.2 Psikolojik Sağlamliğın Sporcular zerindeki Etkisi

Sporcularda psikolojik sağlamliğın etkisi, zihinsel dayanıklılık, duygusal düzenleme ve performans sonuçları gibi çeşitli boyutları kapsayan çok yönlü bir

konudur. Psikolojik sağamlık, bir sporcunun strese uyum sağlama, zorlukların üstesinden gelme ve olumsuzluklara rağmen optimal performans seviyelerini koruma yeteneğini ifade eder. Bu yapı, günümüzde sadece sporcuların zihinsel sağlığını değil, aynı zamanda rekabetçi spor performanslarını da etkileyen kritik bir faktör olarak giderek daha fazla kabul görmektedir. Literatür, psikolojik sağamlık ile zihinsel dayanıklılık, duygusal kontrol ve sosyal destek gibi çeşitli psikolojik özellikler arasında güçlü bir korelasyon olduğunu ortaya koymakta ve bu faktörlerin bir arada, sporcuların baskı altında başarılı olma becerisine katkı sağladığını göstermektedir.

Ozan ve Seçer'in araştırması, psikolojik sağamlığın sporcular için önemini vurgulamakta ve rekabetçi baskılardan kaynaklanan duygusal reaktivite ve psikolojik uyumsuzlukla başa çıkmada dirençliliğin hayati olduğunu belirtmektedir (Ozan ve Seçer, 2022). Çalışma, hedefe yönelik psikolojik beceri eğitimi alan sporcuların, duygularını ve düşüncelerini daha iyi yönetebildiklerini ve bunun da performans sonuçlarını olumlu etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu, Slimani ve diğerlerinin zihinsel dayanıklılığın atletik performans için kritik bir bileşen olduğunu ve hedef belirleme, duygusal kontrol ve güçlü bir iş ahlakı gibi özellikleri kapsadığını savunan çalışmalarıyla örtüşmektedir (Slimani vd., 2016). Bu özellikleri etkili bir şekilde kullanma yeteneği, bir sporcunun dirençliliğini büyük ölçüde artırabilir ve rekabetin zorluklarını daha başarılı bir şekilde aşmalarını sağlayabilir.

Zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişki, Wu ve diğerlerinin çalışmalarında da vurgulanmakta olup, zihinsel dayanıklılığın sporcuların baskı ve stresi etkili bir şekilde yönetmesine nasıl olanak tanıdığını araştırmaktadır (Wu vd., 2023). Araştırmalar, daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip sporcuların aksiliklere karşı daha dirençli olduklarını ve olumsuzluklar karşısında bile hedeflerine odaklanmaya devam ettiklerini ortaya koymaktadır. Brown ve diğerleri ise psikolojik sağamlığın motivasyon, özgüven ve algılanan sosyal destek gibi birçok faktörden etkilendiğini vurgulamakta ve bu faktörlerin sporcuların zorlukları nasıl değerlendirdiğini ve başa çıkma stratejilerini nasıl geliştirdiğini şekillendirdiğini belirtmektedir (Brown vd., 2019). Bu psikolojik faktörlerin bir arada etkileşimi, sporcuların performans düşüşlerinden toparlanmalarını ve yüksek başarı düzeylerini sürdürmelerini sağlayarak dirençliliği desteklemektedir.

Psikolojik sağlamliğın önemi, tükenmişlik ve psikolojik sıkıntılara karşı koruyucu işlevlerini inceleyen çalışmalarda da görölmektedir. Örneğin, Wagstaff ve diğerleri, yüksek dirençliliğe sahip sporcuların organizasyonel stresörlerle karşılaştıklarında daha düşük tükenmişlik seviyeleri yaşadıklarını ortaya koymuştur (Wagstaff vd., 2018). Bu bulgu, günümüzün rekabetçi spor ortamında, performans baskılarının önemli zihinsel sağlık sorunlarına yol açabileceği bir bağlamda özellikle önemlidir. Ayrıca, Özcan'ın araştırması, zihinsel dayanıklılığın tükenmişliğin sporcuların zihinsel sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmedeki aracı rolünü vurgulamakta ve dirençliliğin zihinsel dayanıklılık aracılığıyla geliştirilmesinin, sporcuların katılımını ve genel performansını artırabileceğini önermektedir (Özcan, 2022).

Psikolojik sağlamliğın etkisi, bireysel performansın ötesine geçerek, sporcuların sosyal etkileşimleri ve duygusal iyi oluşları gibi daha geniş alanları da kapsamaktadır. Hrozanova ve diğerleri, genç sporcular arasında psikolojik sağlamlık ile uyku kalitesi arasında olumlu bir ilişki bulmuşlar ve dirençliliğin sadece performansı değil, aynı zamanda genel sağlık ve toparlanmayı da desteklediğini belirtmişlerdir (Hrozanova vd., 2019). Bu, yeterli uykunun optimal atletik performans ve toparlanma için temel olduğu gerçeğiyle de uyumludur. Bulgular, dirençliliğin sporcuların karşılaştığı stres faktörlerine karşı bir tampon görevi gördüğünü ve daha iyi sağlık sonuçlarını teşvik ederek yüksek seviyelerde performans göstermelerini sağladığını öne sürmektedir.

Sosyal desteğin, psikolojik sağlamliğı artırmadaki rolü de literatürde vurgulanan önemli bir diğer konudur. Wang'ın araştırması, sosyal desteğin, ergen sporcuların katılımı, öz yeterlikleri ve zihinsel dayanıklılığları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve dirençliliğin geliştirilmesinde destekleyici bir ortamın önemini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Wang, 2024). Bu durum, İlgar ve Ayaz'ın, sosyal desteğin hem takım hem de bireysel sporcularda zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkileyebileceğini belirttiği çalışmalarıyla da desteklenmektedir (İlgar ve Ayaz, 2023). Sosyal destek ağlarına başvurabilme yeteneği, sporculara rekabetçi sporların zorluklarıyla başa çıkmak için gerekli duygusal kaynakları sağlayabilir. Örneğin, bir basketbol takımında antrenör ve takım arkadaşlarının desteği, oyuncuların zor anlarda psikolojik olarak güçlü kalmalarına yardımcı olabilir.

Sosyal desteğin yanı sıra, psikolojik sağlamlığın gelişimi, zihinsel dayanıklılığı artırmaya yönelik yapılandırılmış müdahaleler yoluyla da sağlanabilir. Ajilchi ve diğerlerinin araştırması, farkındalık eğitiminin kadın sporcularda zihinsel dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde artırabileceğini ortaya koymakta ve hedefe yönelik psikolojik beceri eğitimlerinin dirençliliği artırma potansiyelini vurgulamaktadır (Ajilchi vd., 2021). Bu tür müdahaleler, sporcuların stresi yönetmeleri, odaklanmalarını geliştirmeleri ve olumlu bir zihniyet geliştirmeleri için gerekli araçları sunarak, zirve performansına ulaşmaları için hayati önem taşımaktadır.

Literatür ayrıca, farklı sporcu grupları arasında psikolojik sağlamlığın benzersiz öngörücülerini anlamının önemini de vurgulamaktadır. Örneğin, Blanco-García ve diğerleri, spor türü, cinsiyet ve yaş gibi faktörlerin dirençlilik seviyelerini nasıl etkilediğini incelemekte ve bu faktörlere dayalı olarak özelleştirilmiş yaklaşımların, dirençliliğin etkili bir şekilde geliştirilmesinde gerekli olabileceğini önermektedir (Blanco-García vd., 2021). Bu ince ayrıntılara dayalı anlayış, antrenörlük stratejilerini ve psikolojik müdahaleleri şekillendirebilir ve bunların, farklı spor ve demografik özelliklere sahip sporcuların özel ihtiyaçlarıyla uyumlu olmasını sağlayabilir.

2.2 Sosyal Destek

Sosyal destek, bireylerin refahını artırmada kritik bir rol oynayan çok yönlü bir yapıdır, özellikle psikolojik sağlamlık ve zorluklarla başa çıkma bağlamında önemli bir yere sahiptir. Sosyal destekle ilgili literatür, farklı popülasyonlar ve ortamlar üzerindeki etkisini vurgulamakta ve mental sağlık, başa çıkma stratejileri ve yaşam kalitesi üzerindeki önemini ortaya koymaktadır.

Sosyal destek ve dirençlilik arasındaki ilişki, geniş çapta belgelenmiştir. Örneğin, Zhao ve Si'nin çalışması, sosyal desteğin yaşlı yetişkinlerde yalnızlık ve zayıflık karşısında koruyucu bir faktör olarak rol oynadığını göstermektedir (Zhao ve Si, 2021). Bulgular, sosyal desteği artırmanın yalnızlığın olumsuz etkilerini azaltarak dirençliliği güçlendirdiğini öne sürmektedir. Özbay ve diğerlerinin çalışması ise, sosyal desteğin yaşam boyunca dirençliliği geliştirmede hayati olduğunu belirten nörobiyolojik bir çerçeve önermekte ve bu desteğin gelişim aşamalarına göre değişebileceğini vurgulamaktadır (Özbay vd., 2008). Genç bireylerin daha fazla ebeveyn desteğinden yararlandığı, yaşlı bireylerin ise farklı sosyal etkileşim biçimlerine ihtiyaç duyabileceği belirtilmektedir.

Sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu artırmadaki rolü de iyi belgelenmiştir. Widyasrini ve Lestari'nin çalışması, hem meslektaşlardan hem de aileden alınan desteğin hemşirelerin mental sağlığına önemli katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır (Widyasrini ve Lestari, 2020). Netuveli ve diğerleri da sosyal desteğin daha iyi sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu, özellikle yaşlı yetişkinlerde dirençliliği artırdığını savunmaktadır (Netuveli vd., 2008). Daha güçlü sosyal ağlara sahip bireylerin daha iyi mental sağlık deneyimledikleri ve bu durumun dirençliliklerini artırdığı belirtilmektedir.

Kronik hastalık bağlamında, sosyal desteğin hayati bir kaynak olduğu gösterilmiştir. Örneğin, Ng ve diğerleri, meme kanseri hastalarının güçlü aile desteği aldıklarında daha iyi duygusal ve fiziksel refah yaşadıklarını vurgulamaktadır (Ng vd., 2016). Benzer şekilde, Zhang ve diğerleri, sosyal desteğin stresli olaylar sırasında koruyucu bir faktör olduğunu ve dirençliliği artırarak yaşam kalitesini iyileştirdiğini belirtmektedir (Zhang vd., 2017). Sosyal desteğin yalnızca stresin etkilerini hafifletmekle kalmayıp, aynı zamanda bireylerin önemli sağlık zorlukları karşısında başa çıkma mekanizmalarını da güçlendirdiği vurgulanmaktadır.

Sosyal desteğin şükran ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi aracılık ettiği de araştırılmıştır. Lin, sosyal desteğin şükranın başa çıkma stilleri üzerindeki etkilerini aracılık ettiğini ve desteklenen bireylerin stresi daha iyi yönetebildiklerini göstermektedir (Lin, 2016). Bu bulgu, He ve diğerlerinin, algılanan sosyal desteğin COVID-19 pandemisi gibi krizler sırasında sağlık çalışanları arasında mental dirençliliği artırdığını belirten çalışmalarıyla da örtüşmektedir (He vd., 2023).

Aile sosyal desteğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi de çeşitli çalışmalarda vurgulanmıştır. Selly, aile desteğinin genç suçluların psikolojik sağlığını önemli ölçüde etkilediğini ve aile ilişkilerinin duygusal denge için kritik olduğunu belirtmektedir (Selly, 2023). Benzer şekilde, Abdelaal ve diğerleri, şizofreni hastalarının bakıcıları arasında aile sosyal desteğinin dirençliliğin önemli bir öngörücüsü olduğunu bulmuşlardır (Abdelaal vd., 2021).

Sosyal destek ve başa çıkma stratejileri arasındaki etkileşim de önemli bir araştırma alanıdır. Qiu ve diğerleri, sosyal desteğin hemodiyaliz hastaları arasında

psikolojik sağlamlıkla pozitif korelasyon gösterdiğini ve destekleyici sosyal etkileşimlerin kronik hastalıklarla başa çıkma yeteneğini artırdığını belirtmektedir (Qiu vd., 2021). Wang ve diğerlerinin çalışmaları da dirençliliğin sosyal destek ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi aracılık ettiğini göstermektedir, bu da sosyal ağların sağlık sonuçlarındaki önemini daha da vurgulamaktadır (Wang vd., 2019). Ayrıca, sosyal desteğin travma ve stresin etkilerini hafifletebileceğine dair kanıtlar mevcuttur. Kaniasty, sosyal desteğin etkin şekilde harekete geçirilmesinin, travmatik olaylar sonrası toparlanma için kritik olduğunu ve sosyal ilişkilerde güven ve güvenilirlik duygusunu pekiştirdiğini belirtmektedir (Kaniasty, 2012).

Genç popülasyonlarda da sosyal desteğin önemi oldukça belirgindir. Yarcheski ve diğerleri, erken ergenlik dönemindeki bireyler arasında sosyal destek ve iyi oluş arasında güçlü bir pozitif ilişki bulmuşlardır (Yarcheski vd., 2001). Chen ise arkadaşlardan algılanan desteğin ergenler arasında dirençliliği artırdığını ve akran ilişkilerinin duygusal gelişimde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Chen, 2019).

Sosyal desteğin karmaşıklığı, farklı kültürel ve sosyoekonomik bağlamlardaki değişken etkilerinde de kendini göstermektedir. Örneğin, Sabouripour ve Roslan, uluslararası öğrencilerin sosyal destek sistemlerinden önemli ölçüde faydalandığını ve bunun onların dirençliliklerini ve iyimserliklerini artırdığını göstermektedir (Sabouripour ve Roslan, 2015). Benzer şekilde, Abbott ve diğerlerinin kırsal bölgelerdeki kadınlar üzerinde yaptığı çalışma, sosyal destek ile dirençlilik ve stres arasındaki etkileşimi incelemekte ve coğrafi ve sosyal bağlamların destek sistemlerinin etkinliğini etkileyebileceğini önermektedir (Abbott vd., 2021).

2.2.1 Algılanan ve Elde Edilen Sosyal Destek Arasındaki Fark

Algılanan ve alınan sosyal destek arasındaki ayrım, psikolojik araştırmalarda önemli bir inceleme alanı olup, özellikle mental sağlık sonuçlarını anlamada kritik bir rol oynamaktadır. Algılanan sosyal destek, bireyin sosyal ağından elde ettiği desteğin mevcudiyeti ve yeterliliğine ilişkin öznel değerlendirmesini ifade ederken, alınan sosyal destek, bireylerin sosyal çevrelerinden gerçekten aldıkları yardımı ya da desteği ifade eder. Bu literatür incelemesi, bu iki yapının arasındaki nüanslı farkları ve bunların mental sağlık üzerindeki etkilerini çeşitli araştırmalardan elde edilen bulgularla açıklamaktadır.

Araştırmalar, algılanan sosyal desteğin mental sağlık sonuçlarıyla genellikle alınan sosyal destekten daha güçlü bir korelasyona sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, algılanan sosyal desteğin, alınan desteğe kıyasla stresli durumlarda psikolojik iyi oluş ve dirençliliği daha fazla öngördüğü bulunmuştur (Eagle vd., 2018; Prati ve Pietrantonio, 2010). Lai ve M.S.'nin araştırması, algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencileri arasında daha sağlıklı davranış seçimleriyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuş ve bu öznel değerlendirmenin sağlıkla ilgili davranışları etkileyebileceğini önermektedir (Lai ve M.S., 2016). Benzer şekilde, Zalta ve diğerleri, algılanan desteğin travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomlarına karşı koruyucu bir tampon görevi gördüğünü vurgulayarak, mental sağlık üzerindeki kritik rolünü ortaya koymaktadır (Zalta vd., 2021).

Ayrıca, algılanan ve alınan sosyal destek arasındaki ilişki karmaşık olup, her zaman doğrusal değildir. Eagle ve diğerlerinin çalışması, yüksek alınan destek seviyelerine sahip popülasyonlarda bile (örneğin, din görevlileri), alınan destek ile depresyon arasındaki ilişkinin, algılanan destek ile karşılaştırıldığında zayıf olduğunu göstermektedir (Eagle vd., 2018). Bu durum, desteğin varlığının tek başına etkinliği ifade etmediğini, bireylerin bu desteği nasıl algıladıklarının mental sağlık sonuçları üzerinde daha büyük bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Thomas ve diğerleri, sosyal destek ağının büyüklüğü ya da somut destek gibi objektif sosyal destek ölçütlerinin, algılanan sosyal desteğin varyansını yalnızca küçük bir ölçüde açıkladığını, bunun da öznel algıların önemini daha da güçlendirdiğini vurgulamaktadır (Thomas vd., 2022).

Algılanan ve alınan sosyal desteğin etkileri altındaki mekanizmalar da farklılık göstermektedir. Algılanan sosyal destek, bireylerin başa çıkma stratejilerini ve duygusal düzenlemelerini güçlendirerek daha iyi mental sağlık sonuçlarına yol açabilir. Örneğin, Casado ve diğerleri, bakım verenler arasında algılanan sosyal desteğin, alınan desteğe kıyasla öznel yük ile ilgili daha büyük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu bulmuş ve bakım verenlerin destek ağlarını nasıl algıladıklarının mental sağlıklarını önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur (Casado vd., 2018). Ayrıca, Prati ve Pietrantonio'nin meta-analizi, algılanan sosyal desteğin mental sağlık ile daha yakından ilişkili olduğunu ve psikolojik sağlamlık için öznel destek deneyiminin daha kritik olduğunu önermektedir (Prati ve Pietrantonio, 2010).

Bununla birlikte, algılanan ve alınan sosyal destek arasındaki etkileşim bir geri besleme döngüsü oluşturabilir ve alınan destek, algılanan desteği etkileyebilir. Zhang ve diğerlerinin araştırması, alınan sosyal desteğin, sosyal desteğin algılanmasını kolaylaştırabileceğini göstermiş ve alınan gerçek desteğin, bireylerin destek ağlarına yönelik öznel değerlendirmelerini geliştirebileceğini önermiştir (Zhang vd., 2023). Bu karşılıklı ilişki, sosyal destek dinamiklerini anlamada her iki yapının da önemini vurgulamaktadır.

2.3 Zihinsel İyi Oluş

Mental iyi oluş, duygusal, psikolojik ve sosyal sağlık bileşenlerini içeren çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram, kişinin olumlu duygular yaşayabilmesi, yaşam tatmini sağlaması ve stresle etkili bir şekilde başa çıkabilmesi anlamına gelir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, mental iyi oluş, bireylerin kendi yeteneklerini fark etmeleri, yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkabilmeleri, verimli çalışabilmeleri ve topluma katkıda bulunabilmeleri durumunu ifade eder (Passig, 2024). Bu tanım, mental iyi oluşun sadece ruhsal hastalıkların yokluğu değil, aynı zamanda olumlu zihinsel sağlık niteliklerinin varlığı olduğunu vurgular.

Son çalışmalar, çeşitli gruplarda mental iyi oluşu artırmaya yönelik müdahalelere odaklanmıştır. Örneğin, Babbage ve diğerleri, gençler arasında psikolojik iyi oluş üzerinde dijital öz-yardım araçlarının etkisini inceleyen bir derleme yapmıştır. Bu müdahaleler, mental sağlıkları düşük olan gençlerde bile etkili olmuştur (Babbage vd., 2022). Ancak bu müdahalelerin genellikle psikolojik ve sosyal boyutlara odaklandığı ve bilişsel ve fiziksel sağlık gibi diğer önemli unsurları ihmal ettiği görülmektedir. Bu durum, mental iyi oluşun tüm alanlarını kapsayan daha bütüncül yaklaşımlara olan ihtiyacı ortaya koymaktadır.

İş yerinde mental iyi oluş da giderek daha fazla ilgi görmektedir. Ivandić ve diğerleri, pozitif psikoloji müdahalelerinin hem bireysel hem de organizasyonel performansı artırarak mental sağlığı destekleyebileceğini göstermiştir (Ivandić vd., 2017). Bu tür müdahaleler, iş yerindeki stresin azaltılmasında ve mental sağlıkla ilgili damgalamayı ortadan kaldırmada kritik öneme sahiptir ve genel verimliliği artırabilir. Ivandić ve diğerleri, bu müdahalelerin farklı iş ortamlarında etkinliğini değerlendirmek için daha sağlam araştırmalara ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır.

Eğitim alanında yapılan araştırmalar, öğretmenlerin mental sağlığının öğrenci sonuçlarıyla bağlantılı olduğunu göstermiştir. Kidger ve diğerleri, öğretmenlerin mental sağlığını desteklemenin ve eğitimin hem öğretmenlerin hem de öğrencilerin mental sağlığını artırmada önemli olduğunu ortaya koymuştur (Kidger vd., 2021). Bu bulgu, özellikle COVID-19 sonrası eğitim ortamında, öğrenciler ve öğretmenler için artan stres dikkate alındığında daha da önem kazanmaktadır. Okullarda sağlam mental sağlık destek sistemlerinin uygulanması, destekleyici bir öğrenme atmosferi sağlamak için gereklidir.

COVID-19 pandemisi sırasında, minnettarlık müdahaleleri mental iyi oluşu artırmada etkili araçlar olarak öne çıkmıştır. Geier ve Morris, minnettarlık pratiklerinin pandemiye üniversite öğrencileri arasında mental iyi oluşu önemli ölçüde artırdığını bulmuş ve bu tür müdahalelerin kriz zamanlarında etkili bir başa çıkma yöntemi olarak hizmet edebileceğini öne sürmüştür (Geier ve Morris, 2022). Bu bulgu, Bolier ve diğerlerinin meta-analiziyle uyumludur ve pozitif psikoloji müdahalelerinin, minnettarlık uygulamaları da dahil olmak üzere, öznel iyi oluşu ve psikolojik sağlamlığı artırdığını göstermiştir (Bolier vd., 2013).

Ergenler için, Li (2024) özellikle Evrensel Sağlık Kapsamı hedeflerine ulaşma bağlamında gençlerin mental iyi oluşunu iyileştirmeye yönelik hedeflenmiş müdahalelere ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır. Bu çalışma, stratejilerin bölgesel özel ihtiyaçları dikkate alarak kültürel ve sosyo-ekonomik farklılıklara göre uyarlanması gerektiğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Kuosmanen ve diğerleri, yaşam becerileri ve sosyal-duygusal öğrenmeyi içeren okul temelli mental sağlık programlarının, gençlerin mental sağlığını olumlu yönde etkilediğini savunmaktadır (Kuosmanen vd., 2019).

Psikososyal faktörler de mental iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Willis ve diğerleri, öğrenci iyi oluşunu etkileyen ekolojik faktörleri tartışmakta ve bireysel, topluluk ve sistemik faktörler arasındaki etkileşimleri dikkate alan kapsamlı bir yaklaşıma ihtiyaç olduğunu savunmaktadır (Willis vd., 2019). Bu bütünsel sosyo-ekolojik çerçeve, özellikle birçok değişkenin kesiştiği eğitim ortamlarında mental iyi oluşun karmaşıklığını anlamak için hayati öneme sahiptir.

2.3.1. Sporda Zihinsel İyi Oluş ve Önemi

Mental iyi oluş, atletik performans ve genel sağlık açısından kritik bir unsurdur. Bu durum, yalnızca sporcuların psikolojik durumunu değil, aynı zamanda fiziksel performanslarını ve dayanıklılıklarını da etkiler. Son yıllarda spor alanında mental sağlığın önemi artan bir şekilde kabul görmüş ve psikolojik faktörler ile atletik başarı arasındaki karmaşık ilişkiyi vurgulayan araştırmalar yapılmıştır.

Sporcularda mental iyi oluşun temel unsurlarından biri, mental enerji kavramıdır. Mental enerjinin performans ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi aracılık ettiği gösterilmiştir. Singh ve diğerleri (2023), mental enerjinin sporcuların iyi oluşu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve daha yüksek performans seviyelerinin daha iyi psikolojik durumlara yol açabileceğini bulmuştur (Singh vd., 2023). Bu, Rice ve diğerlerinin (2016) bulgularıyla uyumludur; elit sporcuların anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarına yol açabilecek özel stresörlerle karşılaştıklarını belirtmişlerdir (Rice vd., 2016). Bu stresörlerin fark edilmesi, mental iyi oluşu artırmaya yönelik müdahalelerin performans sonuçlarını da iyileştirebileceğini ortaya koymaktadır.

Bunun yanı sıra, sosyal destek ve takım dinamikleri, sporcuların mental sağlığını desteklemede kritik bir rol oynamaktadır. Liu ve diğerleri (2023), bir takım içinde aidiyet duygusunun sporcuların öznel iyi oluşunu artırarak performanslarını olumlu etkilediğini vurgulamışlardır (Liu vd., 2023). Oliveira ve diğerlerinin (2022) araştırması da genç sporcuların güçlü sosyal bağlar kurduklarında daha yüksek psikolojik iyi oluş seviyeleri gösterdiklerini ve kendilerine yönelik eleştirilerinin azaldığını ortaya koymuştur (Oliveira vd., 2022). Poucher ve diğerleri (2019) da elit sporcuların baskılarla karşılaştıklarını ve bu nedenle güçlü destek sistemlerine ihtiyaç duyduklarını vurgulamaktadır (Poucher vd., 2019).

Koçluk tarzları da sporcuların mental sağlığında önemli bir rol oynamaktadır. Carson ve diğerlerinin (2019) araştırması, otonomiye dayalı koçluk tarzlarının hem sporcular hem de antrenörler için daha iyi mental sağlık sonuçlarına yol açtığını, sporcuların güçlendirilmesinin onların psikolojik sağlamlığını artırabileceğini göstermektedir (Carson vd., 2019). Ayrıca, White ve Bennie'nin (2015) genç sporcularda dayanıklılığı artırmaya yönelik nitel araştırması, antrenörlerin dayanıklılığı teşvik ederek

sporcuların zor durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirebileceğini ortaya koymuştur (White ve Bennie, 2015). Bu da etkili koçluk stratejilerinin mental sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Bu kişilerarası faktörlerin yanı sıra, dayanıklılık ve farkındalık gibi bireysel psikolojik özellikler de sporcuların mental iyi oluşu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Jones ve diğerleri (2020), farkındalık temelli müdahalelerin psikolojik iyi oluşu, uyku kalitesini ve atletik performansı iyileştirebileceğini göstererek mental eğitimin fiziksel eğitim kadar önemli olabileceğini vurgulamaktadır (Jones vd., 2020). Benzer şekilde, Dehkordi (2023), sporcular için özel olarak hazırlanmış psikolojik müdahalelerin anksiyeteyi azaltmada ve performansı artırmada etkili olduğunu belirterek, sporcu eğitiminde mental sağlığı da kapsayan bütüncül bir yaklaşımı savunmaktadır (Dehkordi, 2023).

Mental iyi oluşun önemi, yalnızca anlık performansla sınırlı değildir; aynı zamanda sporcuların uzun vadeli gelişimlerini ve spor sonrası geçiş süreçlerini de etkiler. Walton ve diğerleri (2019), elit sporcularda mental sağlığın ele alınmasının erken tespit ve müdahale stratejilerini kolaylaştırarak yalnızca sporculara değil, aynı zamanda daha geniş topluma da fayda sağlayabileceğini savunmaktadır (Walton vd., 2019). Bu perspektif, spor ortamlarının mental sağlık farkındalığını artırmak ve desteklemek için platformlar olarak hizmet edebileceğini vurgulamaktadır.

2.4. Literatürde Benzer Araştırmalar

Psikolojik sağlamlık, bireylerin stres ve zorluklara uyum sağlama, karşılaştıkları zorluklardan olumlu bir bakış açısıyla geri dönme yeteneğini ifade eder. Araştırmalar, algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlığını güçlendirmede kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Örneğin, Hou'nun çalışması, üniversite öğrencileri arasında algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, sosyal destek sistemlerinin aile, arkadaşlar ve mentorlar gibi çeşitli destek biçimleriyle bireysel dayanıklılığı artırdığını göstermektedir (Hou, 2023). Benzer şekilde, Kılınç ve Çelik, COVID-19 pandemisi sırasında hemşireler arasında artan algılanan sosyal desteğin daha yüksek psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğunu belirterek sosyal desteğin stres unsurlarına karşı bir tampon görevi görebileceğini vurgulamışlardır (Kılınç ve Çelik, 2020). Wu ve diğerleri da, tıbbi personel arasında algılanan sosyal

desteğin dayanıklılığı olumlu yönde etkilediğini göstererek dış destek kaynaklarının içsel psikolojik faktörlerle etkileşime girerek dayanıklılığı artırabileceğini ortaya koymuşlardır (Wu vd., 2022).

Ayrıca, algılanan sosyal desteğin dayanıklılığı artırma mekanizmaları çok yönlüdür. Khallad ve Jabr, ailesi ve diğerlerinden daha fazla destek algılayan öğrencilerin daha düşük depresyon ve stres seviyeleri bildirdiğini, bunun da sosyal desteğin yalnızca dayanıklılığı artırmakla kalmayıp aynı zamanda olumsuz zihinsel sağlık sonuçlarını da hafiflettiğini öne sürmektedir (Khallad ve Jabr, 2015). Bu ilişki, Bhattarai ve diğerlerinin çalışması tarafından da desteklenmiştir. Çalışmaları, sosyal desteğin dayanıklılık aracılığıyla depresyon üzerindeki güçlü dolaylı etkisini ortaya koyarak sosyal desteğin öz yeterliliği ve başa çıkma mekanizmalarını artırdığını ve böylece dayanıklılığı güçlendirdiğini göstermiştir (Bhattarai vd., 2020). Bu nedenle, algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim, öğrenci-sporcuların karşılaştıkları zorluklarla etkili bir şekilde nasıl başa çıkabileceklerini anlamak için kritik bir önem taşımaktadır.

Psikolojik sağlamlık ile zihinsel iyi oluş arasındaki ilişki iyi belgelenmiştir ve dayanıklılık genellikle zihinsel sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir faktör olarak hizmet eder. Araştırmalar, daha yüksek dayanıklılık seviyelerine sahip bireylerin daha iyi zihinsel sağlık sonuçları yaşadıklarını, daha düşük anksiyete ve depresyon oranlarına sahip olduklarını göstermektedir. Örneğin, Zhou ve diğerleri, dayanıklılığın psikolojik öngörücüler ile sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi aracı olarak yönlendirdiğini bulmuşlardır; bu da dayanıklı bireylerin zorluklarla karşılaşmalar bile zihinsel iyi oluşlarını daha iyi koruyabildiklerini göstermektedir (Zhou vd., 2022). Bu durum, akademik baskılar ve atletik performansla ilgili benzersiz stresörlerle karşılaşabilen öğrenci-sporcular için özellikle önemlidir.

Buna ek olarak, dayanıklılığın zihinsel iyi oluşu destekleme rolü, araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Dayanıklı bireylerin, stresörlerin zihinsel sağlık üzerindeki etkisini hafifletebilecek daha uyumlu başa çıkma stratejilerini benimseme olasılıklarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Örneğin, Liao ve diğerleri, gelişmiş dayanıklılığın sosyal anksiyeteyi etkili bir şekilde azaltabileceğini ve özellikle rekabetçi sporlar gibi yüksek stresli ortamlarda genel zihinsel sağlığı iyileştirebileceğini vurgulamışlardır (Liao vd., 2022). Bu bulgular, Nguyen ve diğerlerinin, sosyal destek ve dayanıklılığın refah

üzerinde kritik bir etkiye sahip olduğunu, özellikle de yüksek baskı altındaki ortamlarda refahı artırabileceğini belirten bulgularıyla örtüşmektedir (Nguyen vd., 2022). Dolayısıyla, öğrenci-sporcular arasında psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi, zihinsel iyi oluşlarını ve genel performanslarını artırmak için hayati önem taşımaktadır.

Algılanan sosyal destek ile zihinsel iyi oluş arasındaki ilişki güçlüdür ve birçok çalışma, daha yüksek algılanan sosyal destek seviyelerinin daha iyi zihinsel sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Nguyen ve diğerleri, algılanan sosyal desteğin zihinsel iyi oluş ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu, sosyal bağların psikolojik sağlığı desteklemede önemli olduğunu vurgulamışlardır (Nguyen vd., 2022). Bu bulgu, Khallad ve Jabr'ın aile ve diğerlerinden daha fazla destek algılayan öğrencilerin depresyon ve stres yaşama olasılıklarının daha düşük olduğunu belirten araştırmalarıyla da desteklenmektedir (Khallad ve Jabr, 2015).

Ayrıca, algılanan sosyal desteğin zihinsel iyi oluşu artırma mekanizmaları karmaşık ve çok yönlüdür. Örneğin, Noret ve diğerleri, arkadaşlar ve akranlardan algılanan sosyal desteğin zihinsel sağlık zorlukları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstererek sosyal bağların olumsuz zihinsel sağlık sonuçlarına karşı tampon görevi görebileceğini vurgulamaktadır (Noret vd., 2019). Benzer şekilde, Muñoz-Bermejo ve diğerleri, bakım verenler arasında yüksek seviyelerde algılanan sosyal desteğin daha iyi zihinsel sağlıkla ilişkili olduğunu, sosyal desteğin stresi hafifletebileceğini ve başa çıkma kapasitelerini artırabileceğini öne sürmektedir (Muñoz-Bermejo vd., 2020). Bu ilişki, özellikle zorlu zamanlarda duygusal ve pratik destek sağlayan güçlü sosyal ağlardan fayda sağlayabilecek öğrenci-sporcular için önemlidir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı bir nicel çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlayan bir araştırma desenidir. Bu model, bireylerin belirli özellikleri arasındaki ilişkileri betimlemek ve bu ilişkilerin yönünü ve gücünü ortaya koymak için kullanılır (Karasar, 2012). Araştırmada, sporcu-öğrencilerin psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve zihinsel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Bu model, mevcut durumun betimlenmesi ve değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulması açısından uygun bir yöntem olarak tercih edilmiştir.

3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki üniversitelerde öğrenim gören ve aktif olarak spor yapan sporcu-öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş olup toplamda 250 sporcu-öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların %45.6'sı kadın ($n = 114$), %54.4'ü erkek ($n = 136$) bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.54 ± 3.95 yıl olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların %72.4'ü amatör sporcu ($n = 181$), %6.8'i milli sporcu ($n = 17$) statüsündedir. Sportif tecrübe süresi ortalama 7.8 ± 4.36 yıl olarak belirlenmiştir. Haftalık antrenman gün sayısı ortalama 3.86 ± 1.83 gün, günlük antrenman süresi ise ortalama 2.20 ± 0.98 saat olarak tespit edilmiştir. Mevcut antrenörle çalışma süresi ortalama 3.30 ± 3.26 yıl, mevcut takımda veya kulüpte bulunma süresi ise ortalama 2.98 ± 3.08 yıl olarak hesaplanmıştır. Bu veriler, katılımcıların demografik ve sportif özelliklerini detaylı bir şekilde ortaya koymaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Psikolojik Sağlamlık

Bu çalışma, bireylerin psikolojik dayanıklılığını değerlendirmek amacıyla Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanan 6 maddeden oluşan bir öz bildirim aracıdır. Örneğin, "Zor zamanlardan sonra hızla toparlanma eğilimindeyim." gibi ifadeler yer almaktadır. Ölçek, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekteki ters

puanlanan maddeler işaretlendikten sonra, yüksek puanlar daha fazla psikolojik dayanıklılığı göstermektedir.

3.3.2. Algılanan Sosyal Destek

Katılımcıların algıladıkları sosyal desteği ölçmek için Schwarzer ve Schulz (2003) tarafından geliştirilen ve Kapıkıran ile Acun-Kapıkıran (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Algılanan Mevcut Destek Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, duygusal destek (örneğin, "Beni gerçekten seven bazı insanlar var") ve araçsal destek (örneğin, "Her zaman güvenebileceğim bazı insanlar tanıyorum") olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Sporculardan, ölçek maddelerine yanıt verirken spor dışındaki önemli diğerlerini (örneğin, arkadaşlar, ebeveynler, kardeşler) düşünmeleri istenmiştir. Maddeler, 1 (hiç) ile 5 (çok) arasında derecelendirilmiştir.

3.3.3. Zihinsel İyi Oluş

Zihinsel iyi oluşu değerlendirmek için Tennant ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ve Demirtaş ile Baytemir (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Warwick-Edinburgh Zihinsel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Bu ölçek, olumlu ifadelerden (örneğin, "Gelecek hakkında iyimser hissediyorum") oluşan 7 maddelik bir ölçektir. Katılımcılar maddeleri 5'li Likert ölçeğinde (1 = asla; 5 = her zaman) yanıtlamıştır. Katılımcılardan, cevaplarını verirken son iki haftadaki deneyimlerini dikkate almaları istenmiştir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri, katılımcılardan gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Veri toplama süreci, araştırmanın etik onayının alınmasının ardından gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgi verilmiş ve online onamları alınmıştır. Ölçekler, çevrimiçi bir anket formu aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Anket formu, katılımcıların demografik bilgilerini ve araştırmada kullanılan ölçeklere verdikleri yanıtları içermektedir.

3.5. Deneysel Kurgu

Bu araştırmada deneysel tasarım kullanılmamıştır.

3.6. İstatistiksel Analiz

Verilerin analizine başlamadan önce, en az 1 yıldır aynı takımda bulunma ve en az 1 yıldır spor yapıyor olma şartlarını sağlamayan katılımcılar veri setinden çıkarılmıştır. Bu işlemten sonra kayıp veri analizi yapılmış ve kayıp veri bulunmadığı tespit edilmiştir. Daha sonra, verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Normal dağılım varsayımını karşılayan veriler için parametrik testler tercih edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). İki değişkenin karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi, değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkilerini değerlendirmek için ise çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları, araştırmanın modeli ve hipotezleri doğrultusunda yorumlanmıştır.

3.7. Etik Onay

Araştırma, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Katılımcılardan yazılı onam alınmış ve araştırma sürecinde etik ilkelere uygun hareket edilmiştir.

3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma, yalnızca Türkiye'deki üniversite öğrencisi sporcuları kapsamaktadır. Bu nedenle, sonuçlar genellenebilirlik açısından sınırlıdır. Veriler, katılımcıların öz bildirimlerine dayalı olarak toplanmıştır. Bu durum, sosyal istenirlik yanlılığı gibi olası hata kaynaklarını içerebilir. Araştırma, kesitsel bir tasarıma sahiptir. Bu nedenle, değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler tam olarak ortaya konulamamaktadır. Ayrıca, katılımcıların spor branşlarına göre farklılıkları incelenmemiştir. Bu sınırlılıklar, araştırma bulgularının yorumlanmasında dikkate alınmalıdır.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Kadın ve Erkek Katılımcıların Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Değerlerinin Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	X	s.s.	t	P	Ortalama Farkı	Standart Hata Farkı	%95 Güven Aralığı Alt Sınır	%95 Güven Aralığı Üst Sınır
Sosyal Destek	Kadın	114	22.72	8.16	0.101	0.91	0.10	1.01	-1.90	2.10
	Erkek	136	22.62	7.89						
Mental İyi Oluş	Kadın	114	24.67	6.21	-1.871	0.06	-1.48	0.79	-3.05	0.07
	Erkek	136	26.16	6.28						
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	106	19.36	5.08	-1.480	0.14	-0.92	0.62	-2.15	0.30
	Erkek	123	20.29	4.36						

Tablo 4.1, sporcu-öğrenciler arasında Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık düzeylerinin kadın ve erkek katılımcılar açısından karşılaştırılmasını göstermektedir. Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, bu üç değişken açısından kadın ve erkek sporcu-öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, erkek sporcu-öğrencilerin Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık düzeylerinin kadın sporcu-öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Sosyal Destek değişkeninde, kadın sporcu-öğrencilerin ortalaması (22.7281), erkek sporcu-öğrencilerin ortalamasından (22.6250) biraz daha yüksek bulunmuştur. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0.919$). Bu sonuç, kadın ve erkek sporcu-öğrencilerin Sosyal Destek algılarının birbirine oldukça benzer olduğunu göstermektedir. Sporcu-öğrencilerin yoğun antrenman ve akademik yükleri göz önüne alındığında, her iki grubun da benzer düzeyde sosyal destek algılaması, bu bireylerin çevrelerinden aldıkları desteğin cinsiyetten bağımsız olarak benzer olduğunu düşündürmektedir.

Mental İyi Oluş değişkeninde, erkek sporcu-öğrencilerin ortalaması (26.1618), kadın sporcu-öğrencilerin ortalamasından (24.6754) daha yüksek bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmasa da ($p = 0.063$), erkek sporcu-öğrencilerin Mental İyi Oluş düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olma eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu

durum, erkek sporcu-öğrencilerin psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetme eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir. Ancak, farkın anlamlı olmaması nedeniyle bu bulgu dikkatle yorumlanmalıdır. Sporcu-öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin ve sporun sağladığı psikolojik faydaların, cinsiyet farkı gözetmeksizin genel olarak Mental İyi Oluş düzeylerini artırdığı söylenebilir.

Psikolojik Sağlamlık değişkeninde ise erkek sporcu-öğrencilerin ortalaması (20.2927), kadın sporcu-öğrencilerin ortalamasından (19.3679) daha yüksek bulunmuştur. Ancak bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0.140$). Erkek sporcu-öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olma eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir. Psikolojik Sağlamlık, bireylerin stresle başa çıkma ve zorluklara karşı dayanıklılık gösterme becerilerini ifade eder. Sporun bireylerin dayanıklılık ve stres yönetimi becerilerini geliştirdiği düşünüldüğünde, bu sonuçlar sporcu-öğrenciler arasında cinsiyet farkı olmaksızın benzer bir dayanıklılık düzeyine işaret etmektedir.

Genel olarak, bu çalışma sporcu-öğrenciler arasında Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Ancak, erkek sporcu-öğrencilerin Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olma eğiliminde olduğu dikkat çekmektedir. Bu bulgular, sporun bireylerin psikolojik ve sosyal iyi oluşlarına katkı sağladığını ve bu katkının cinsiyet farkı gözetmeksizin benzer olduğunu göstermektedir. İleride yapılacak çalışmalarda, farklı spor dallarındaki sporcu-öğrenciler arasında bu değişkenlerin nasıl farklılık gösterdiği daha ayrıntılı bir şekilde incelenebilir. Ayrıca, sporcu-öğrencilerin akademik ve sportif yüklerinin bu değişkenler üzerindeki etkisi de araştırılabilir.

Tablo 4.2. Amatör ve Profesyonel Sporcu-Öğrencilerin Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Değerlerinin Karşılaştırılması

Değişken	Kategori	N	X	s.s.	T	P	Ortalama Farkı	Standart Hata Farkı	%95 Güven Aralığı Alt Sınır	%95 Güven Aralığı Üst Sınır
Sosyal Destek	Amatör	181	22.64	7.63	-0.082	0.93	-0.09	1.13	-2.32	2.14
	Profesyonel	69	22.73	8.95						
Mental İyi Oluş	Amatör	181	25.26	6.05	-0.891	0.37	-0.79	0.89	-2.54	0.96
	Profesyonel	69	26.05	6.87						
Psikolojik Sağlamlık	Amatör	166	19.86	4.40	-0.017	0.98	-0.01	0.70	-1.39	1.36
	Profesyonel	63	19.87	5.51						

Tablo 4.2, amatör ve profesyonel sporcu-öğrencilerin Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık düzeylerinin bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmasını göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre, bu üç değişken açısından amatör ve profesyonel sporcu-öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Amatör sporcu-öğrencilerin Sosyal Destek ortalaması (22.6464), profesyonel sporcu-öğrencilerin ortalamasından (22.7391) biraz daha düşük bulunmuştur. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t(248) = -0.082$, $p = 0.935$). Levene's testi sonuçları ($F = 2.143$, $p = 0.145$) varyansların eşit olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, amatör ve profesyonel sporcu-öğrencilerin Sosyal Destek algılarının birbirine oldukça benzer olduğunu göstermektedir. Sporcu-öğrencilerin hem amatör hem de profesyonel düzeyde, çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin benzer düzeyde olduğu söylenebilir. Bu durum, sporun bireylerin sosyal çevreleriyle olan ilişkilerini güçlendirdiğini ve bu ilişkinin spor düzeyinden bağımsız olduğunu düşündürmektedir.

Profesyonel sporcu-öğrencilerin Mental İyi Oluş ortalaması (26.0580), amatör sporcu-öğrencilerin ortalamasından (25.2652) daha yüksek bulunmuştur. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t(248) = -0.891$, $p = 0.374$). Levene's testi sonuçları ($F = 1.488$, $p = 0.224$) varyansların eşit olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, profesyonel sporcu-öğrencilerin Mental İyi Oluş düzeylerinin amatörler göre daha yüksek olma eğiliminde olduğunu, ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Profesyonel sporcuların daha düzenli antrenman programlarına ve daha fazla psikolojik destek mekanizmalarına erişimlerinin olması, Mental İyi Oluş düzeylerini

artırıyor olabilir. Ancak, bu farkın anlamlı olmaması, amatör sporcuların da benzer düzeyde psikolojik fayda sağladığını göstermektedir.

Amatör sporcu-öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ortalaması (19.8614), profesyonel sporcu-öğrencilerin ortalamasından (19.8730) çok az bir farkla daha düşük bulunmuştur. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t(227) = -0.017$, $p = 0.987$). Levene's testi sonuçları ($F = 4.978$, $p = 0.027$) varyansların eşit olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, amatör ve profesyonel sporcu-öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık düzeylerinin birbirine oldukça benzer olduğunu göstermektedir. Psikolojik Sağlamlık, bireylerin stresle başa çıkma ve zorluklara karşı dayanıklılık gösterme becerilerini ifade eder. Sporun bireylerin dayanıklılık ve stres yönetimi becerilerini geliştirdiği düşünüldüğünde, bu sonuçlar spor düzeyinden bağımsız olarak sporcu-öğrencilerin benzer bir dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma, amatör ve profesyonel sporcu-öğrenciler arasında Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık düzeyleri açısından anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır. Ancak, profesyonel sporcu-öğrencilerin Mental İyi Oluş düzeylerinin amatörlere göre daha yüksek olma eğiliminde olduğu dikkat çekmektedir. Bu bulgular, sporun bireylerin psikolojik ve sosyal iyi oluşlarına katkı sağladığını ve bu katkının spor düzeyinden bağımsız olarak benzer olduğunu göstermektedir. İleride yapılacak çalışmalarda, farklı spor dallarındaki amatör ve profesyonel sporcular arasında bu değişkenlerin nasıl farklılık gösterdiği daha ayrıntılı bir şekilde incelenebilir. Ayrıca, sporcu-öğrencilerin akademik ve sportif yüklerinin bu değişkenler üzerindeki etkisi de araştırılabilir.

Tablo 4.3. Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Değişkenlerinin Betimsel İstatistikleri ve Korelasyonları

Değişkenler	$\bar{X} \pm SS$	Skewness	Kurtosis	α	1	2	3
1. Sosyal Destek	22.67 $\pm$ 8.00	-0.83	0.14	0.93	1		
2. Mental İyi Oluş	25.48 $\pm$ 6.28	-0.58	0.10	0.88	.486**	1	
3. Psikolojik Sağlamlık	19.86 $\pm$ 4.72	-0.03	0.47	0.75	.153*	.481**	1

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

Tablo 4.3, Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık değişkenlerinin betimsel istatistiklerini, güvenilirlik katsayılarını (Cronbach's Alpha) ve bu değişkenler

arasındaki korelasyonları göstermektedir. Katılımcıların Sosyal Destek düzeylerinin ortalaması 22.67, standart sapması ise 8.00 olarak bulunmuştur. Skewness (-0.83) ve kurtosis (0.14) değerleri, Sosyal Destek değişkeninin normal dağılıma yakın bir dağılım gösterdiğini işaret etmektedir. Güvenilirlik katsayısı ($\alpha = 0.93$), Sosyal Destek ölçeğinin oldukça yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

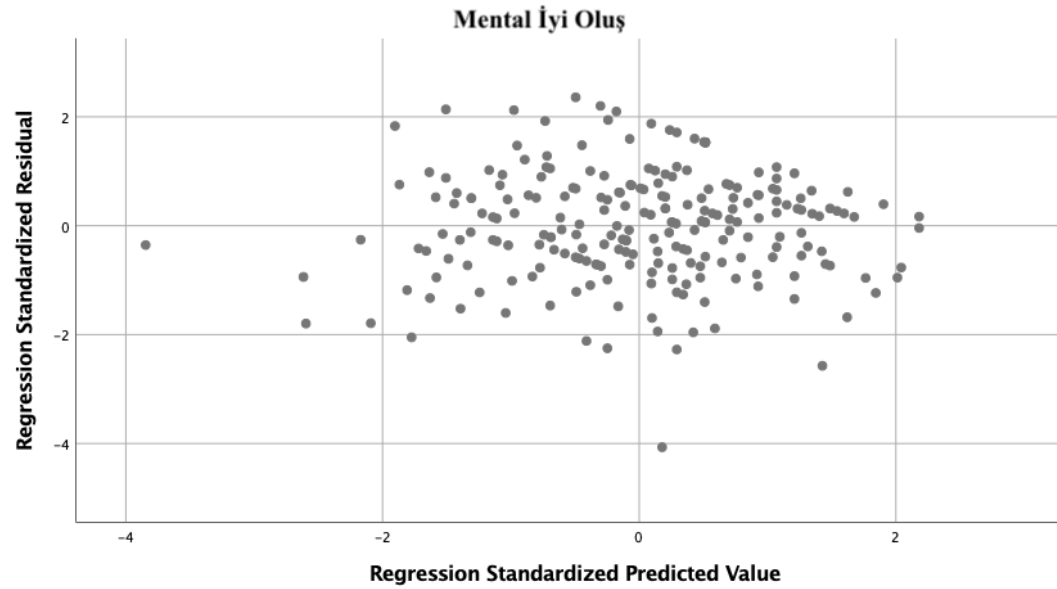
Katılımcıların Mental İyi Oluş düzeylerinin ortalaması 25.48, standart sapması ise 6.28'dir. Skewness (-0.58) ve kurtosis (0.10) değerleri, bu değişkenin de normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir. Güvenilirlik katsayısı ($\alpha = 0.88$), Mental İyi Oluş ölçeğinin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık düzeylerinin ortalaması 19.86, standart sapması ise 4.72'dir. Skewness (-0.03) ve kurtosis (0.47) değerleri, Psikolojik Sağlamlık değişkeninin normal dağılıma oldukça yakın olduğunu göstermektedir. Güvenilirlik katsayısı ($\alpha = 0.75$), bu ölçeğin kabul edilebilir düzeyde bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Sosyal Destek ile Mental İyi Oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.486$, $p < 0.01$). Bu, Sosyal Destek düzeyinin artmasının Mental İyi Oluş düzeyini artırdığını göstermektedir. Sosyal çevreden alınan desteğin, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Sporcu-öğrenciler bağlamında, bu bulgu, sosyal desteğin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını ve genel iyi oluşlarını güçlendirdiğini düşündürmektedir. Sosyal Destek ile Psikolojik Sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.153$, $p < 0.05$). Ancak bu ilişki, düşük düzeyde bir korelasyon göstermektedir. Bu durum, Sosyal Destek algısının Psikolojik Sağlamlık üzerinde sınırlı bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Sosyal desteğin bireylerin dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerini artırdığı bilinse de, bu etkinin daha güçlü bir şekilde ortaya çıkması için farklı faktörlerin de devreye girmesi gerekebilir.

Mental İyi Oluş ile Psikolojik Sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.481$, $p < 0.01$). Bu, bireylerin Mental İyi Oluş düzeylerinin artmasının Psikolojik Sağlamlık düzeylerini de artırdığını göstermektedir. Mental İyi Oluş, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini ve dayanıklılıklarını güçlendiren önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Sporcu-öğrenciler bağlamında, bu bulgu, psikolojik iyi oluşun bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırdığını göstermektedir.

Tablo 4.4. Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Değişkenlerinin Betimsel İstatistikleri, Korelasyonları ve Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler / Analiz	$\bar{X} \pm SS$	Skewness	Kurtosis	B	Std. Hata	Beta	T	Sig.	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Std. Hata	F	Sig. F	VIF
1. Sosyal Destek	22.67±8.00	-0.83	0.14	0.329	0.041	0.420	8.075	0.000	0.635	0.403	0.398	4.76717	76.357	0.000	1.024
2. Mental İyi Oluş	25.48±6.28	-0.58	0.10												
3. Psikolojik Sağlamlık	19.86±4.72	-0.03	0.47	0.541	0.068	0.416	8.008	0.000							1.024



Şekil 4.1. Regresyon modeline ait tahmin edilen değerler (ZPRED) ile standartlaştırılmış hata değerleri (ZRESID) arasındaki dağılım

Tablo 4’te, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık değişkenlerinin Mental İyi Oluş üzerindeki etkisini gösterilmiştir. Regresyon modeli, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık değişkenlerinin Mental İyi Oluş üzerindeki toplam varyansın %40.3’ünü açıkladığını göstermektedir ($R^2 = 0.403$). Bu, modelin orta düzeyde bir açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir. Düzeltilmiş R^2 değeri (0.398), modelin genelleştirilebilirliğinin yüksek olduğunu ve eklenen bağımsız değişkenlerin modele anlamlı katkı sağladığını göstermektedir. Modelin anlamlı olduğu ($F(2, 226) = 76.357, p < 0.001$) ANOVA sonuçlarıyla da doğrulanmıştır.

Sosyal Destek değişkeninin Mental İyi Oluş üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlıdır ($B = 0.329, p < 0.001$). Bu, Sosyal Destek düzeyindeki her bir birimlik artışın, Mental İyi Oluş düzeyinde 0.329 birimlik bir artışa neden olduğunu göstermektedir. Standartlaştırılmış katsayılar ($Beta = 0.420$), Sosyal Destek’in Mental İyi Oluş üzerindeki etkisinin güçlü olduğunu göstermektedir.

Psikolojik Sağlamlık değişkeninin Mental İyi Oluş üzerindeki etkisi de pozitif ve anlamlıdır ($B = 0.541, p < 0.001$). Bu, Psikolojik Sağlamlık düzeyindeki her bir birimlik artışın, Mental İyi Oluş düzeyinde 0.541 birimlik bir artışa neden olduğunu göstermektedir. Standartlaştırılmış katsayılar ($Beta = 0.416$), Psikolojik Sağlamlık’ın Mental İyi Oluş üzerindeki etkisinin de güçlü olduğunu göstermektedir. Her iki değişkenin de anlamlı etkileri, Mental İyi Oluş üzerinde hem Sosyal Destek hem de Psikolojik Sağlamlık’ın önemli katkılar sağladığını göstermektedir.

Tolerans değerleri (0.977) ve VIF değerleri (1.024), bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) sorunu olmadığını göstermektedir. Bu, modelin güvenilir olduğunu ve değişkenlerin birbirinden bağımsız olarak Mental İyi Oluş üzerindeki etkilerini ölçebildiğini göstermektedir. Artıkların minimum ve maksimum değerleri (-19.39 ile 11.23) ve standart sapması (4.746) modelin tahmin hatalarının kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu göstermektedir. Standart artıkların (-4.067 ile 2.358) normal dağılıma yakın olması, modelin varsayımlarını karşıladığını göstermektedir.

Şekil 1, modelin varsayımlarını değerlendirmek için kullanılmıştır. Noktaların rastgele dağılımı, modelin doğrusallık varsayımını karşıladığını göstermektedir. Ayrıca,

hataların varyansının tahmin edilen değerlere göre sabit olduğu (homoskedastisite) ve aykırı değerlerin bulunmadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, modelin geçerli ve güvenilir olduğunu desteklemektedir.

Bu analiz, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık değişkenlerinin Mental İyi Oluş üzerinde anlamlı ve pozitif etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal Destek, bireylerin çevrelerinden aldıkları destekle psikolojik iyi oluşlarını artırırken, Psikolojik Sağlamlık bireylerin stresle başa çıkma ve dayanıklılık becerilerinin Mental İyi Oluş üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Modelin açıklayıcılık düzeyi (%40.3), Mental İyi Oluş üzerinde Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık dışında başka faktörlerin de etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, ileride yapılacak çalışmalarda, bireylerin yaşam memnuniyeti, öz-yeterlik, akademik başarı gibi diğer değişkenlerin Mental İyi Oluş üzerindeki etkileri de incelenebilir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışma, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlığın Mental İyi Oluş üzerinde güçlü ve anlamlı etkileri olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sporcu-öğrenciler için sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi ve psikolojik dayanıklılıklarını artıracak müdahalelerin geliştirilmesinin, onların genel iyi oluşlarını artırmada etkili olabileceğini göstermektedir. Bu araştırma, Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık değişkenlerinin birbirleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal Destek, bireylerin Mental İyi Oluş düzeylerini güçlü bir şekilde etkilerken, Psikolojik Sağlamlık üzerinde daha sınırlı bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte, Mental İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık arasında güçlü bir ilişki bulunması, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının, genel iyi oluş düzeyleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular, sporcu-öğrencilerin sosyal çevrelerinden aldıkları desteğin ve psikolojik iyi oluşlarının, stresle başa çıkma becerileri üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Sosyal destek, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırarak, dolaylı olarak dayanıklılıklarını da güçlendirebilir. Ancak, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık arasındaki düşük düzeydeki ilişki, bu iki değişken arasındaki bağlantının daha karmaşık olduğunu ve başka faktörlerin de etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmalar, algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu sürekli olarak göstermektedir. Örneğin, Hou'nun çalışması, üniversite öğrencileri arasında algılanan sosyal desteğin dayanıklılığı önemli ölçüde öngördüğünü ortaya koymuştur. Bu, sosyal çevrelerinden destek aldığını hisseden bireylerin, zorluklar karşısında daha dayanıklı davranışlar sergileme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Hou, 2023). Benzer şekilde, Karadağ ve diğerleri, sosyal desteğin psikolojik sıkıntılara karşı bir tampon görevi gördüğünü ve bireylerin stresli yaşam olaylarını daha etkili bir şekilde yönetmelerine olanak tanıdığını belirtmiştir (Karadağ vd., 2019).

Bu tampon etkisi, özellikle öğrenci-sporcular için kritik öneme sahiptir. Örneğin, bir futbol takımında oynayan bir öğrenci, hem sınav dönemindeki akademik baskılarla hem de antrenman ve maç programlarının yoğunluğuyla başa çıkmak zorunda kalabilir.

Bu tür durumlarda, takım arkadaşlarından, antrenörlerden veya ailesinden aldığı destek, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırabilir.

Sosyal desteğin zihinsel iyi oluşu artırmadaki rolü de göz ardı edilemez. Hagiwara ve diğerleri, takım arkadaşlarından sosyal destek alan öğrenci-sporcuların depresyon ve sporla ilgili çaresizlik düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuşlardır (Hagiwara vd., 2021). Örneğin, bir basketbol takımında oynayan bir öğrenci, takım arkadaşlarının moral verici sözleri ve dayanışması sayesinde hem spor performansında hem de genel ruh sağlığında iyileşme gösterebilir. Benzer şekilde, Graupensperger ve diğerleri, COVID-19 pandemisi sırasında akranlarından destek gören öğrenci-sporcuların daha yüksek psikolojik iyi oluş ve daha düşük depresif semptomlar yaşadığını belirtmiştir (Graupensperger vd., 2020). Zhang ve diğerleri da sosyal desteğin pandemi sırasında zihinsel sıkıntılara karşı koruyucu bir faktör olduğunu vurgulamışlardır (Zhang vd., 2023).

Psikolojik dayanıklılığın zihinsel sağlığı geliştirdiği ve bireylerin stres ve zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasını sağladığı da iyi belgelenmiştir. Yang'ın araştırması, dayanıklılığın pozitif duyguları ve özsaygıyı artırdığını, bunların da zihinsel sağlığın kritik bileşenleri olduğunu göstermektedir (Yang vd., 2020). Örneğin, bir voleybol oyuncusu, maç sırasında yaptığı bir hata sonrasında dayanıklılık becerileri sayesinde kendini toparlayabilir ve sonraki oyunlara odaklanabilir. Zhou ve diğerleri ise dayanıklılığın, psikolojik öngörücüler ile sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi arabulucu olarak etkilediğini ve genel iyi oluşu artırdığını belirtmişlerdir (Zhou vd., 2022).

Öğrenci-sporcuların hem öğrenci hem de sporcu kimliklerini bir arada taşımaları, zihinsel sağlıklarını etkileyen benzersiz stresörler yaratır. Hagiwara ve diğerleri, atletik kimliğin, özellikle COVID-19 pandemisi gibi zorlu dönemlerde öğrenci-sporcuların zihinsel sağlığını anlamada önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Hagiwara vd., 2021). Örneğin, bir yüzücü, hem akademik başarı beklentileri hem de yarışmalarda başarılı olma baskısı nedeniyle yoğun bir stres altında olabilir. Bu durum, sosyal destek ve dayanıklılık geliştirme stratejilerinin önemini daha da artırmaktadır.

Algılanan sosyal desteğin, dayanıklılık ile zihinsel iyi oluş arasındaki ilişkiyi arabulucu olarak etkileyebileceğine dair kanıtlar da bulunmaktadır. Pang ve Zhu'nun araştırması, sosyal desteğin psikolojik sıkıntıyı azaltarak dayanıklılığı ve genel zihinsel sağlığı artırabileceğini göstermektedir (Pang ve Zhu, 2022). Örneğin, bir tenis oyuncusu, antrenöründen aldığı destek sayesinde hem dayanıklılığını artırabilir hem de zihinsel sağlığını koruyabilir.

Bu ilişkide öz-yeterliliğin rolü de göz ardı edilmemelidir. Araştırmalar, öz-yeterliliğin sosyal desteğin dayanıklılık üzerindeki etkilerini artırabileceğini ve böylece zihinsel sağlık sonuçlarını iyileştirebileceğini göstermektedir (Bhattarai vd., 2020). Özellikle yüksek rekabet ve performans baskısı altında olan öğrenci-sporcular için bu durum oldukça önemlidir. Örneğin, bir atlet, antrenörünün ve takım arkadaşlarının desteğiyle kendine olan güvenini artırabilir ve bu da hem performansını hem de zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyebilir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Öğrenci-sporcular arasında psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve zihinsel iyi oluş arasındaki ilişki karmaşık ve birbirine bağımlıdır. Kanıtlar, algılanan sosyal desteğin dayanıklılığı önemli ölçüde artırdığını ve bunun da zihinsel sağlık sonuçlarına olumlu katkıda bulunduğunu göstermektedir. Öğrenci-sporcuların karşılaştığı benzersiz zorluklar göz önüne alındığında, sosyal destek ve dayanıklılığı teşvik eden hedefe yönelik müdahalelerin geliştirilmesi kritik öneme sahiptir. Gelecekteki araştırmalar, bu ilişkileri daha fazla aydınlatmak ve etkili destek stratejilerini bilgilendirmek için farklı popülasyonlar ve bağlamlarda bu ilişkileri incelemeye devam etmelidir.

6.2. Öneriler

Bu bulgular, öğrenci-sporcular için destek programlarının geliştirilmesi açısından önemli sonuçlar doğurmaktadır. Eğitim kurumları, sosyal bağları güçlendiren ve dayanıklılık geliştirme stratejilerini teşvik eden kapsamlı destek sistemleri uygulamayı düşünebilir. Örneğin, akran mentorluk programları, zihinsel sağlık kaynakları ve başa çıkma becerileri ile dayanıklılık geliştirme atölyeleri bu tür programlara dahil edilebilir. Ayrıca, spor takımlarında dayanışmayı artıracak etkinlikler düzenlenebilir. Bu tür bir ortam yaratılarak, öğrenci-sporcuların zihinsel iyi oluşları artırılabilir ve bu da hem akademik hem de sportif performanslarına olumlu yansır.

İleride yapılacak çalışmalarda, bu değişkenlerin farklı spor dallarındaki sporcular arasında nasıl farklılık gösterdiği ve bu ilişkilerin uzun vadeli etkileri daha ayrıntılı bir şekilde incelenebilir. Ayrıca, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık arasındaki düşük düzeydeki ilişkinin nedenleri araştırılarak, bu ilişkiyi güçlendirecek müdahaleler geliştirilebilir. Örneğin, sporcu-öğrenciler için sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, hem Mental İyi Oluş hem de Psikolojik Sağlamlık düzeylerini artırabilir.

KAYNAKLAR

- Abbott L, Graven L, Schluck, G ve Williams K (2021). Stress, social support, and resilience in younger rural women: a structural equation model. *Healthcare*, 9(7): 812. DOI: 10.3390/healthcare9070812
- Abdelaal H, Eita L ve Khedr M (2021). Resilience and perceived social support among family caregivers of patients with schizophrenia. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(1): 1108-1122. DOI: 10.21608/ejhc.2021.179109
- Afek A, Ben-Avraham R, Davidov A, Yehuda A, Gilboa Y ve Nahum M (2021). Psychological resilience, mental health, and inhibitory control among youth and young adults under stress. *Frontiers in Psychiatry*, 11. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.60858
- Ajilchi B, Mohebi M, Zarei S ve Kisely S (2021). Effect of a mindfulness programme training on mental toughness and psychological well-being of female athletes. *Australasian Psychiatry*, 30(3): 352-356. DOI: 10.1177/1039856221105707
- Babbage C, Jackson G, Davies E ve Nixon E (2022). Self-help digital interventions targeted at improving psychological well-being in young people with perceived or clinically diagnosed reduced well-being: systematic review. *JMIR Mental Health*, 9(8): e25716. DOI: 10.2196/2571
- Bhattarai M, Jin Y, Smedema S, Cadel K ve Baniya M (2020). The relationships among self-efficacy, social support, resilience, and subjective well-being in persons with spinal cord injuries. *Journal of Advanced Nursing*, 77(1): 221-230. DOI: 10.1111/jan.1457
- Bicalho C, Melo G ve Noce F (2022). Evidence of validity and perspectives for resilience scales in sport. *Psicologia Teoria e Pesquisa*, 38. DOI: 10.1590/0102.3772e38214.e
- Blanco-García C, Acebes-Sánchez J, Rodríguez-Romo G ve Mon-López D (2021). Resilience in sports: sport type, gender, age and sport level differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15): 8196. DOI: 10.3390/ijerph1815819
- Bolier L, Haverman M, Westerhof G, Riper H, Smit F ve Bohlmeijer E (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1). DOI: 10.1186/1471-2458-13-11
- Brown C, Butt J, ve Sarkar M (2019). Overcoming performance slumps: psychological resilience in expert cricket batsmen. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(3): 277-296. DOI: 10.1080/10413200.2018.154570

- Budisavljevic A, Kelemenic-Drazin R, Silovski T, Plestina S ve Plavetic N (2023). Correlation between psychological resilience and burnout syndrome in oncologists amid the COVID-19 pandemic. *Supportive Care in Cancer*, 31(4). DOI: 10.1007/s00520-023-07660-3
- Carson F, Malakellis M, Walsh J, Main L ve Kremer P (2019). Examining the mental well-being of Australian sport coaches. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23): 4601. DOI: 10.3390/ijerph1623460
- Casado R, Frías-Osuna A, Palomino-Moral P, Ruzafa-Martínez M ve Ramos-Morcillo A (2018). Social support and subjective burden in caregivers of adults and older adults: a meta-analysis. *Plos One*, 13(1): e0189874. DOI: 10.1371/journal.pone.018987
- Chen S (2019). Chinese adolescents' emotional intelligence, perceived social support, and resilience—the impact of school type selection. *Frontiers in Psychology*, 10. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.0129
- Dehkordi A (2023). Managing athlete anxiety: a comprehensive review of psychological interventions in sports psychology. *hn*, 1(4): 48-53. DOI: 10.61838/kman.hn.1.4.
- Demirtas S ve Baytemir K (2019). Adaptation of Warwick-Edinburgh mental well-being scale short form into Turkish: Validity and reliability study. *Electronic Journal of Social Sciences*, 18(70): 664–666
- Doğan T (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1): 93–102
- Eagle D, Hybels C ve Proeschold-Bell R (2018). Perceived social support, received social support, and depression among clergy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7): 2055-2073. DOI: 10.1177/026540751877613
- Fletcher D ve Sarkar M (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5): 669-678. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.04.00
- Galli N ve Gonzalez S (2014). Psychological resilience in sport: a review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3): 243-257. DOI: 10.1080/1612197x.2014.94694
- Geier M ve Morris J (2022). The impact of a gratitude intervention on mental well-being during COVID-19: a quasi-experimental study of university students. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 14(3): 937-948. DOI: 10.1111/aphw.1235

- Gerber M, Kalak N, Lemola S, Clough P, Perry J, Pühse U ... ve Brand S (2012). Are adolescents with high mental toughness levels more resilient against stress? *Stress and Health*, 29(2): 164-171. DOI: 10.1002/smi.244
- Graupensperger S, Benson A, Kilmer J ve Evans M (2020). Social (un)distancing: teammate interactions, athletic identity, and mental health of student-athletes during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 67(5): 662-670. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2020.08.00
- Gupta S ve McCarthy P (2022). The sporting resilience model: a systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1003053
- Guszkowska M ve Wójcik K (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, Supplement*, 1(2): 1-12. DOI: 10.29359/bjhp.2021.suppl.2.01
- Hagiwara G, Tsunokawa T, Iwatsuki T, Shimozone H ve Kawazura T (2021). Relationships among athletic identity, mental health and social support in Japanese student-athletes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13): 7032. DOI: 10.3390/ijerph18137032
- He Q, Xu P, Wang H, Wang S, Ba Z ve Huang H (2023). The mediating role of resilience between perceived social support and sense of security in medical staff following the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1096082
- Hou Y (2023). The association between perceived social support and resilience among Chinese university students: a moderated mediation model. *Psychology in the Schools*, 61(4): 1474-1490. DOI: 10.1002/pits.23122
- Hrozanova M, Moen F ve Pallesen S (2019). Unique predictors of sleep quality in junior athletes: the protective function of mental resilience, and the detrimental impact of sex, worry and perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 10. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01256
- İlgar Y ve Ayaz E (2023). Takım ve bireysel sporlarda sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve sportif sorunlarla başa çıkma becerileri arasındaki ilişki. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(1): 1-12. DOI: 10.52272/srad.1259854
- Ivandić I, Freeman A, Birner U, Nowak D ve Sabariego C (2017). A systematic review of brief mental health and well-being interventions in organizational settings. *Scandinavian Journal of Work Environment ve Health*, 43(2): 99-108. DOI: 10.5271/sjweh.361
- Jackson D, Firtko A ve Edenborough M (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1): 1-9. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2007.04412.

- Jones B, Kaur S, Miller M ve Spencer R (2020). Mindfulness-based stress reduction benefits psychological well-being, sleep quality, and athletic performance in female collegiate rowers. *Frontiers in Psychology*, 11. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.572980
- Kaniasty K (2012). Predicting social psychological well-being following trauma: the role of postdisaster social support. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy*, 4(1): 22-33. DOI: 10.1037/a0021412
- Kapıkıran Ş ve Kapıkıran NA (2010). The validity and reliability of the Perceived Available Support Scale. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 43(2): 51–74.
- Karadağ E, Uğur Ö, Mert H ve Erünel M (2019). The relationship between psychological resilience and social support levels in hemodialysis patients. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 3(1). DOI: 10.30621/jbachs.2019.469
- Karasar N (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (24. baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Khallad Y ve Jabr F (2015). Effects of perceived social support and family demands on college students' mental well-being: a cross-cultural investigation. *International Journal of Psychology*, 51(5): 348-355. DOI: 10.1002/ijop.12177
- Kidger J, Turner N, Hollingworth W, Evans R, Bell S, Brockman R ... ve Morris R (2021). An intervention to improve teacher well-being support and training to support students in UK high schools (the WISE study): a cluster randomised controlled trial. *Plos Medicine*, 18(11): e1003847. DOI: 10.1371/journal.pmed.1003847
- Kılınç T ve Çelik A (2020). Relationship between the social support and psychological resilience levels perceived by nurses during the COVID-19 pandemic: a study from Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3): 1000-1008. DOI: 10.1111/ppc.12648
- Kuosmanen T, Clarke A ve Barry M (2019). Promoting adolescents' mental health and wellbeing: evidence synthesis. *Journal of Public Mental Health*, 18(1): 73-83. DOI: 10.1108/jpmh-07-2018-0036
- Lai C ve MS C (2016). The mediating role of social support in the relationship between psychological well-being and health-risk behaviors among Chinese university students. *Health Psychology Open*, 3(2). DOI: 10.1177/2055102916678106
- Li J (2024). Mapping adolescent mental well-being — 30 PLADS, China, 2019. *China CDC Weekly*, 6(29): 703-707. DOI: 10.46234/ccdcw2024.159

- Li Y ve Guo K (2023). Research on the relationship between physical activity, sleep quality, psychological resilience, and social adaptation among Chinese college students: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1104897
- Liao C, Zhang K, Lin Y, Li H ve Hu X (2022). The relationship between negative life events and mental health of overseas Chinese left-behind children: a moderated mediation model. *Current Psychology*, 42(29): 25843-25854. DOI: 10.1007/s12144-022-03656-0
- Lim J, Shon E, Paek M ve Daly B (2014). The dyadic effects of coping and resilience on psychological distress for cancer survivor couples. *Supportive Care in Cancer*, 22(12): 3209-3217. DOI: 10.1007/s00520-014-2334-9
- Lin C (2016). The roles of social support and coping style in the relationship between gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 89: 13-18. DOI: 10.1016/j.paid.2015.09.032
- Liu W, Wang W ve Yang S (2023). Perceived transformational leadership from the coach and athletes' subjective well-being: a moderated mediated model. *Frontiers in Psychology*, 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1100645
- Miçooğullari, B., Odek, U., ve Beyaz, Ö. (2017). Evaluation of sport mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate student athletes. *Educational Research and Reviews*, 12(8), 483-487. DOI: 10.5897/err2017.3216
- Muñoz-Bermejo L, Adsuar J, Postigo-Mota S, Casado-Verdejo I, Melo-Tavares C, García-Gordillo M ... ve Carlos-Vivas J (2020). Relationship of perceived social support with mental health in older caregivers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11): 3886. DOI: 10.3390/ijerph17113886
- Nas K ve Temel V (2018). Mental toughness on athletes: the interaction of the sports type, gender and age. *International Journal of Anatolia Sport Sciences*, 3(2): 305-311. DOI: 10.5505/ijasscience.2018.25733
- Netuveli G, Wiggins R, Montgomery S, Hildon Z ve Blane D (2008). Mental health and resilience at older ages: bouncing back after adversity in the British household panel survey. *Journal of Epidemiology ve Community Health*, 62(11): 987-991. DOI: 10.1136/jech.2007.069138
- Ng C, Mohamed S, See M, Harun F, Sulaiman A, Zainal N ... ve Taib N (2016). Anxiety, depression, perceived social support and quality of life in Malaysian breast cancer patients: a 1-year prospective study. *European Psychiatry*, 33(S1): S419-S419. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2016.01.1512
- Nguyen L, Phillips C, Rodriguez A, Young A ve Ramdass J (2022). Relationships matter! Social safeness and self-disclosure may influence the relationship between perceived social

support and well-being for in-person and online relationships. *Journal of Applied Social Psychology*, 52(12): 1211-1220. DOI: 10.1111/jasp.12921

Noret N, Hunter S ve Rasmussen S (2019). The role of perceived social support in the relationship between being bullied and mental health difficulties in adolescents. *School Mental Health*, 12(1): 156-168. DOI: 10.1007/s12310-019-09339-9

Oliveira S, Cunha M, Rosado A, Gomes B ve Ferreira C (2022). What could explain the psychological well-being and performance of young athletes? The role of social safeness and self-criticism. *Análise Psicológica*, 40(2): 191-203. DOI: 10.14417/ap.1913

Ozan M ve Seçer İ (2022). Investigation of the relationship between athletes' psychological resilience, emotional reactivity, psychological maladjustment and trait anger control. *Retos*, 46: 143-151. DOI: 10.47197/retos.v46.92745

Özbay F, Fitterling H, Charney D ve Southwick S (2008). Social support and resilience to stress across the life span: a neurobiologic framework. *Current Psychiatry Reports*, 10(4): 304-310. DOI: 10.1007/s11920-008-0049-7

Özcan V (2022). Burnout and mental well-being in sports: the mediating role of athlete engagement and mental toughness. *Journal of Educational Issues*, 8(2): 41. DOI: 10.5296/jei.v8i2.19951

Özdemir N (2019). The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*, 7(10): 47. DOI: 10.11114/jets.v7i10.4323

Özsaban A, Turan N ve Kaya H (2019). Resilience in nursing students: the effect of academic stress and social support. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 9(1): 69-76. DOI: 10.33808/marusbed.546903

Pang J ve Zhu F (2022). Effect of perceived social support on psychache: mediating effect of psychological resilience. *Iranian Journal of Public Health*. DOI: 10.18502/ijph.v51i2.8691

Passig D (2024). A neurofeedback intervention program to improve teachers' mental well-being. *Preprints*. DOI: 10.20944/preprints202401.2137.v1

Pidgeon A, Rowe N, Stapleton P, Magyar H ve Lo B (2014). Examining characteristics of resilience among university students: an international study. *Open Journal of Social Sciences*, 2(11): 14-22. DOI: 10.4236/jss.2014.211003

Poucher Z, Tamminen K, Kerr G ve Cairney J (2019). A commentary on mental health research in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1): 60-82. DOI: 10.1080/10413200.2019.1668496

- Prati G ve Pietrantonio L (2010). The relation of perceived and received social support to mental health among first responders: a meta-analytic review. *Journal of Community Psychology*, 38(3): 403-417. DOI: 10.1002/jcop.20371
- Pujianto D, Nopiyanto Y ve Kardi I (2022). How is the mental toughness of student-athletes? An investigation of elite student-athletes in Bengkulu city. *Journal Sport Area*, 7(3): 369-379. DOI: 10.25299/sportarea.2022.vol7(3).9532
- Qiu Y, Huang Y, Wang Y, Ren L, Jiang H, Zhang L ... ve Dong C (2021). The role of socioeconomic status, family resilience, and social support in predicting psychological resilience among Chinese maintenance hemodialysis patients. *Frontiers in Psychiatry*, 12. DOI: 10.3389/fpsyt.2021.723344
- Ran L, Wang W, Ai M, Kong Y, Chen J ve Kuang L (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: a study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science ve Medicine*, 262: 113261. DOI: 10.1016/j.socscimed.2020.113261
- Rice S, Purcell R, Silva S, Mawren D, McGorry P ve Parker A (2016). The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9): 1333-1353. DOI: 10.1007/s40279-016-0492-2
- Rintaugu E, Mwangi F, Andanje N, Tian X, Fuku N ve Kidokoro T (2022). Mental toughness characteristics of male university athletes in relation to contextual factors. *Journal of Human Kinetics*, 81: 243-251. DOI: 10.2478/hukin-2022-0019
- Ristevska-Dimitrovska G, Stefanovski P, Smichkoska S, Raleva M ve Dejanova B (2015). Depression and resilience in breast cancer patients. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 3(4): 661-665. DOI: 10.3889/oamjms.2015.119
- Roy P (2023). Analyzing mental toughness in U-17 male combat sports athletes: a comparative study of judo and boxing. *International Journal of Physical Education Sports and Health*, 10(5): 180-183. DOI: 10.22271/kheljournal.2023.v10.i5c.3093
- Sabouripour F ve Roslan S (2015). Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Social Science*, 11(15). DOI: 10.5539/ass.v11n15p159
- Sarkar M ve Page A (2020). Developing individual and team resilience in elite sport: research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 13(1): 40-53. DOI: 10.1080/21520704.2020.1861144
- Schwarzer R ve Schulz U (2003). Soziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung: Die Berliner Social Support Skalen (BSSS). *Diagnostica*, 49(2): 73-82.

- Seiler A ve Jenewein J (2019). Resilience in cancer patients. *Frontiers in Psychiatry*, 10. DOI: 10.3389/fpsyt.2019.00208
- Selly Y (2023). Family social support and psychological well-being in young offenders. *Journal of Health and Behavioral Sciences*, 5(1): 26-36. DOI: 10.35508/jhbs.v5i1.8295
- Serrão C, Duarte I, Castro L ve Teixeira A (2021). Burnout and depression in Portuguese healthcare workers during the COVID-19 pandemic—the mediating role of psychological resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2): 636. DOI: 10.3390/ijerph18020636
- Singh A, Arora M ve Boruah B (2023). The role of the six factors model of athletic mental energy in mediating athletes' well-being in competitive sports. *Preprints*. DOI: 10.21203/rs.3.rs-2943950/v1
- Singh D (2017). Mental toughness in sport: critical reflections and future considerations. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(24): 148-155. DOI: 10.14486/intjscs664
- Slimani M, Miarka B, Briki W ve Chéour F (2016). Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian Journal of Sports Medicine*, Inpress(Inpress). DOI: 10.5812/asjms.30840
- Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P ve Bernard J (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15: 194–200. DOI: 10.1080/10705500802222972
- Syaiful A ve Kardi IS (2024). Psychology of Sian Soor Tennis Junior Athletes in Competition. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1): 1-10. DOI: 10.52188/ijpess.v4i1.485
- Tabachnick BG, Fidell LS ve Ullman JB (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: Pearson.
- Tennant R, Hiller L, Fishwick R, Platt S, Joseph S, Weich S ... ve Stewart-Brown S (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5: 1–13.
- Thomas S, Kanske P, Schäfer J, Hummel K ve Trautmann S (2022). Examining bidirectional associations between perceived social support and psychological symptoms in the context of stressful event exposure: a prospective, longitudinal study. *BMC Psychiatry*, 22(1). DOI: 10.1186/s12888-022-04386-0

- Ueno Y ve Suzuki T (2016). Longitudinal study on the relationship between resilience and burnout among Japanese athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4): 1137. DOI: 10.7752/jpes.2016.04182
- Wagstaff C, Hings R, Larnar R ve 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. DOI: 10.1123/tsp.2016-0068
- Walton C, Purcell R ve Rice S (2019). Addressing mental health in elite athletes as a vehicle for early detection and intervention in the general community. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(6): 1530-1532. DOI: 10.1111/eip.12857
- Wang P (2024). The effect of social support on adolescent athletes' engagement: self-efficacy and mental toughness of the chain mediated effects. *Preprints*. DOI: 10.21203/rs.3.rs-3839312/v1
- Wang Y, Zhao Y, Xie S, Wang X, Chen Q ve Xia X (2019). Resilience mediates the relationship between social support and quality of life in patients with primary glaucoma. *Frontiers in Psychiatry*, 10. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00022
- White R ve Bennie A (2015). Resilience in youth sport: a qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science ve Coaching*, 10(2-3): 379-393. DOI: 10.1260/1747-9541.10.2-3.379
- Widyasrini J ve Lestari S (2020). Dual role conflict, coping stress, and social support as nurses' well-being predictor. *Jurnal Psikologi*, 19(2): 174-187. DOI: 10.14710/jp.19.2.174-187
- Willis A, Hyde M ve Black A (2019). Juggling with both hands tied behind my back: teachers' views and experiences of the tensions between student well-being concerns and academic performance improvement agendas. *American Educational Research Journal*, 56(6): 2644-2673. DOI: 10.3102/0002831219849877
- Wu H, Say D, Lin C, Say J ve Lü C (2023). Exploring the impact of mental toughness on weight-loss process among tug-of-war athletes. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(6): 4219-4223. DOI: 10.55248/gengpi.4.623.47186
- Wu N, Ding F, Zhang R, Cai Y ve Zhang H (2022). The relationship between perceived social support and life satisfaction: the chain mediating effect of resilience and depression among Chinese medical staff. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24): 16646. DOI: 10.3390/ijerph192416646
- Yamada K, Kawata Y, Kamimura A ve Hirose M (2017). The effect of unity in sport teams on athletes' mental health: investigating the mediating role of resilience. *International Journal of Sport and Health Science*, 15(0): 55-64. DOI: 10.5432/ijshs.201509

- Yang C, Zhou Y ve Xia M (2020). How resilience promotes mental health of patients with DSM-5 substance use disorder? The mediation roles of positive affect, self-esteem, and perceived social support. *Frontiers in Psychiatry*, 11. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.588968
- Yarcheski A, Mahon N ve Yarcheski T (2001). Social support and well-being in early adolescents: the role of mediating variables. *Clinical Nursing Research*, 10(2): 163-181. DOI: 10.1177/c10n2r6
- Yin Y, Zhang J, Lv M, Li H, Li H ve Zhang J (2021). Self-efficacy mediates the relationship between social support and psychological resilience in patients with lung cancer: a cross-sectional study. *Preprints*. DOI: 10.21203/rs.3.rs-444216/v1
- Zalta A, Tirone V, Orlowska D, Blais R, Lofgreen A, Klassen B ... ve Dent A (2021). Examining moderators of the relationship between social support and self-reported PTSD symptoms: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(1): 33-54. DOI: 10.1037/bul0000316
- Zhang H, Zhao Q, Cao P ve Ren G (2017). Resilience and quality of life: exploring the mediator role of social support in patients with breast cancer. *Medical Science Monitor*, 23: 5969-5979. DOI: 10.12659/msm.907730
- Zhang J, Xiang-Zi J ve Zhou Y (2023). The mediating effect of mental health literacy on psychological resilience and psychological distress of medical college students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2023: 1-7. DOI: 10.1155/2023/3461121
- Zhang S, Liu H, Lü H ve Zhao S (2023). The effect of autistic traits on prosocial behavior: the chain mediating role of received social support and perceived social support. *Autism*, 28(3): 600-615. DOI: 10.1177/13623613231177776
- Zhang X, Brown A ve Rhubart D (2023). Can resilience buffer the effects of loneliness on mental distress among working-age adults in the United States during the COVID-19 pandemic? A latent moderated structural modeling analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*, 30(6): 790-800. DOI: 10.1007/s12529-022-10151-0
- Zhao X ve Si H (2021). Loneliness and frailty among nursing home older adults: the multiple mediating role of social support and resilience. *Psychogeriatrics*, 21(6): 902-909. DOI: 10.1111/psyg.12765
- Zhou K, Ning F ve Wang W (2022). The mediator role of resilience between psychological predictors and health-related quality of life in breast cancer survivors: a cross-sectional study. *BMC Cancer*, 22(1). DOI: 10.1186/s12885-022-09177-0
- Zou G, Shen X, Tian X, Liu C, Li G, Kong L ... ve Li P (2016). Correlates of psychological distress, burnout, and resilience among Chinese female nurses. *Industrial Health*, 54(5): 389-395. DOI: 10.2486/indhealth.2015-0103

EKLER

Ek 1: ETİK KURUL ONAYI

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU - 1
KARARI

Protokol No : 240123

Karar No : 150

Araştırma Yürütücüsü	Yüksek Lisans Öğrencisi ŞEYMA TUĞLU
Kurumu / Birimi	MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ / BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
Araştırmanın Başlığı	Sporcu-Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık, Sosyal Destek Algısı Ve Zihinsel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Başvuru Formunun Etik Kurula Geldiği Tarih	18.10.2024
Başvuru Formunun Etik Kurulda İncelendiği Tarih	İlk İnceleme Tarihi : 04.11.2024 1. Düzeltme Tarihi : 15.11.2024 2. Düzeltme Tarihi : 27.11.2024
Karar Tarihi	31.12.2024

KARAR : **UYGUNDUR**

AÇIKLAMA :Beyan edilen veri formlarının dışına çıkılmaması şartıyla araştırmanın uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.

Prof.Dr. Şendil CAN
Başkan

Prof.Dr. Aylin Çiğdem KÖNE
Üye

Doç.Dr. Aytekin FIRAT
Üye

Prof.Dr. Burçak BOZ YAMAN
Üye

Prof.Dr. Emine ÇİL
Üye

Doç.Dr. Aydan BEKAR
Üye

Doç.Dr. Ali Gürel GÖKSEL
Üye

Doç.Dr. Öner ÇELİKKALELİ
Üye



Ek 2: KURUM İZİN ONAYI

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-54825672-199-877353
Konu : Eğitim-Öğretimle İlgili Diğer İşler

04.02.2025

Sayın Şeyma TUĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

İlgi : 23.01.2025 tarihli dilekçeniz.

İlgi'de kayıtlı dilekçenizde belirtmiş olduğunuz, "**Sporcu-Öğrencilerin Psikolojik Sağlık, Sosyal Destek Algısı ve Zihinsel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu teziniz için Fakültemiz öğrencilerinden veri toplamaya ilişkin talebiniz Dekanlığımızca uygun görülmüştür. Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Özcan SAYGIN
Dekan V.

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: DM9U3J-DF2JCH

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/msku-ebys>

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLER FAKÜLTESİ KÖTEKLİ
KAMPÜSÜ KÖTEKLİ/MENTEŞE/ MUĞLA
Telefon No: (0252) 211-1951 / Faks No: (0252) 211-1933
e-Posta: sporbilimleri@mu.edu.tr İnternet Adresi: <http://www.sporbilimleri.mu.edu.tr/>
Kep Adresi: muglaskuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Yılmaz ÇİMEN
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No: 02522113198



Ek 3: FORMLAR (VERİ / KAYIT FORMLARI / ANKET FORMLARI / vb.)

Onam Formu					
Sporcu-öğrencilerin psikolojik sağlamlık, sosyal destek algısı ve zihinsel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışma Şeyma Tuğlu tarafından gerçekleştirilecektir. Araştırma sporcu-öğrencilerin psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve zihinsel iyi oluş algılarını incelemek amacıyla planlanmıştır. Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmayı kabul ettikten sonra veri toplama formunu doldurmaya başlamış olsanız bile istemediğiniz takdirde çalışmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz. Formu eksiksiz doldurup araştırmacıya vermiş olmanız/göndermeniz çalışmaya katılma konusunda gönüllü olduğunuz anlamına gelmektedir. Sizden elde edilen tüm bu bilgiler bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Araştırma sonuçları kimlik belirtecek herhangi bir isim ya da işaret içermeyecektir. Bu araştırmada sizinle ilgili tutulan tüm kayıtlar gizli kalacaktır. Bu nedenle soruların tümüne doğru ve eksiksiz yanıt vermeniz büyük önem taşımaktadır. Çalışma formu 3 bölüm/ 21 sorudan oluşmaktadır. Anketi tamamlamak yaklaşık 5 dk. zamanınızı alacaktır. Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda aşağıda iletişim bilgileri yer alan sorumlu araştırmacı Şeyma Tuğlu ile çekinmeden iletişime geçebilirsiniz. Çalışmamız için zaman ayırarak bilim dünyasına verdiğiniz katkı için teşekkürler... Sorumlu Araştırmacının Unvanı, Adı Soyadı: Şeyma Tuğlu Telefon Numarası: Mail: Katılımınız için teşekkür ederiz.					
<u>Yaş:</u> <u>Cinsiyet:</u> () Kadın () Erkek		<u>Kategori:</u> () Amatör () Profesyonel <u>Milli Sporcu musunuz?</u> () Evet () Hayır 1. Bu sporu kaç yıldır yapıyorsunuz?..... 2. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?..... 3. Günde kaç saat antrenman yapıyorsunuz?..... 4. Mevcut antrenörünüzle kaç yıldır birlikte çalışıyorsunuz?..... 5. Şu an bulunduğunuz takımda kaç yıldır oynuyorsunuz?.....			
Algılanan Sosyal Destek					
Aşağıdaki sorulara spor ortamınız dışında kalan kişileri düşünerek yanıt veriniz					
Gerçekte benden hoşlanan insanlar var.	0	1	2	3	4
Ne zaman kendimi kötü hissetsem, başka insanlar şefkat gösterir.	0	1	2	3	4
Ne zaman üzgün olsam, beni neşelendirecek insanlar olur.	0	1	2	3	4
Rahatlamaya ihtiyaç duyduğumda, beni rahatlatacak her zaman birileri vardır.	0	1	2	3	4
Daima güvenebileceğim birkaç insan vardır.	0	1	2	3	4
Endişelendiğim zaman, bana yardım edecek birileri vardır.	0	1	2	3	4
İhtiyaç duyduğumda, bana yardım öneren insanlar vardır.	0	1	2	3	4
Üstesinden geleceğim çok şey olduğunda, bana yardım edecek birileri vardır.	0	1	2	3	4
Zihinsel İyi Oluş					
Gelecek konusunda iyimserim.	1	2	3	4	5
Kendimi işe yarar hissediyorum.	1	2	3	4	5
Kendimi rahat hissediyorum.	1	2	3	4	5
Sorunlarla iyi bir biçimde başa çıkıyorum.	1	2	3	4	5
Sağlıklı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
Çevremdeki diğer insanlara kendimi yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5

Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
Psikolojik Sağlamlık					
Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5



Ek 4: ÖZ GEÇMİŞ

Adı Soyadı : Şeyma TUĞLU
Yabancı Dili : İngilizce
Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl) : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi (2014)
Lise : Cumhuriyet Lisesi (2006-2010)
Lisans : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi (2010-2014)
Yüksek Lisans : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2014-...)
Çalıştığı Kurum / Kurumlar ve Yıl : Muğla Gsb (2015-2016), Muğla Tenis Kulübü (2015-2016), Bodrum Belediyesi (2014), Gaziantep Belediyesi (2012), Gazi Koleji (2016-2018), Bfit Yaşam Merkezi (2018-2020)