

Sporcu Sağlığı: Psikolojik Dayanıklılık ve Mental Sağlık

Fuat Orkun Tapşın¹

Alpay Alev²

Özet

Sporcu sağlığı, yalnızca fiziksel dayanıklılık ve performansla sınırlı olmayan, zihinsel ve duygusal faktörleri de kapsayan bütüncül bir kavramdır. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların stres, baskı ve zorlu koşullarla başa çıkma yeteneklerini ifade eder. Bu yetenek, sporcularda hem bireysel başarıyı artırır hem de takım sporlarında uyumu güçlendirir. Mental sağlık, sporcularda motivasyonun, odaklanmanın ve özgüvenin sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir. Sporcuların fiziksel performanslarının yanı sıra zihinsel ve duygusal sağlıkları da büyük önem taşır. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların baskı ve zorluklarla başa çıkmasını, mental sağlık ise motivasyonlarını, odaklanmalarını ve genel mutluluklarını destekler. Bu konu, sporcuların sadece performanslarını değil, aynı zamanda spor yaşamlarının sürdürülebilirliğini de etkiler. Mental sağlık sorunları, sporcularda tükenmişlik, stres ve kaygıya yol açarak performans düşüşüne ve hayat kalitesinde azalmaya neden olabilir. Psikolojik dayanıklılığı güçlendirmek ve mental sağlığı korumak, sporcuların hem başarılarına hem de genel yaşam dengelerine katkı sağlar. Bu nedenle, sporcu sağlığı üzerinde durulması gereken temel bir konudur. Sonuç olarak, sporcuların zihinsel ve duygusal sağlıklarının korunması, uzun vadeli başarı ve mutlulukları için hayati önem taşır. Bu alanda yapılacak çalışmalar, hem bireysel gelişim hem de sporun toplumsal etkisi açısından değerli katkılar sunar.

1 Dr. Serbest Araştırmacı, fuat_orkun@hotmail.com
ORCID: 0000-0001-6374-534X

2 Dr. Serbest Araştırmacı, alpayalev54@gmail.com
ORCID: 0000-0001-6437-8000

1.Giriş

Spor, günümüzde toplumların kültürel seviyelerini ve refah durumlarını yansıtan önemli bir gösterge haline gelmiş ve sosyal yaşamı birçok yönden etkileyen bir olgu olarak kabul edilmektedir (İmamoğlu, 1992). Temel fiziksel aktiviteler arasında yer alan spor, çeşitli branşlardaki etkinliklerle günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. İnsanlık tarihi boyunca, spor her zaman ayrılmaz bir unsur olarak önemini korumuştur (Dever, 2008). Spor, bireylerin ya da ekiplerin gerçekleştirdiği, belirli ve ölçülebilir amaçları içeren bir aktivitedir. Bu amaçlar; rakipleri mağlup etmek, daha yüksek puan elde etmek, koşuda öne geçmek veya engelleri aşmak gibi hedeflerden oluşabilir. Bu sebeple insanlar, tarihin ilk dönemlerinden itibaren farklı sportif etkinliklere dâhil olmuştur (Yalçın, 2006). Spor, insanlık tarihinin en eski dönemlerinden beri gerçekleştirilen bir faaliyettir. İlk çağlarda, insanlar hayatta kalabilmek için savunma yapmış ve beslenme ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla avcılık faaliyetlerinde bulunmuşlardır (Fişek, 2003). Örneğin, avlanmak için taş, ok veya mızrak gibi araçlar kullanarak vahşi hayvanları yakalamaya çalışmışlardır (Açıkada ve Ergen, 1990). Başlangıçta hayatta kalma gereksiniminden doğan bu fiziksel aktiviteler, zamanla boş vakitleri değerlendirmek için oynanan oyunlara dönüşmüştür. Daha sonraki süreçte ise sağlıklı ve güçlü bir beden yapısına sahip olma amacıyla sporun yoğun şekilde yapılması, onu bir meslek haline getirmiştir. Ancak bu durum, aşırı yüklenmelerin bedensel ve ruhsal sağlığa olumsuz etkiler yaratmasına neden olmuştur (Yalçın, 2006).

Blumenstein (2001), insanların sporu genellikle yalnızca kas ve kemik faaliyetleri olarak gördüğünü ancak sporun bireyi psikolojik, ruhsal ve fiziksel açıdan birçok yönden bütünsel bir şekilde geliştiren sıra dışı bir uğraş olduğunu ifade etmektedir. Yorulmazlar (2012) ise sporu, insanın doğa ve diğer bireylerle mücadele ederek bedensel yetenekler kazandığı, ardından bu yeteneklerin beceri yarışmalarına dönüştüğü bir etkinlik olarak tanımlar. Ayrıca, sporun oyun, eğlence, barışçıl sonuçlar üreten ve bireylerin boş zamanlarını değerlendirerek çok yönlü gelişimlerini sağlayan bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Spor, insanın doğaya yaklaşımı ve onun gerekliliklerine uyum sağlama süreciyle doğanın zorluklarıyla başa çıkma ve bu zorlukları aşma başarısıyla ilişkilidir. Sporun kökeni, ilk insanların hayatta kalma mücadelesiyle, avcılık, toplayıcılık, avlanma, kaçma ve av takibi gibi hareketlerle ve kullandıkları araçlarla bağlantılı olarak açıklanır; bu görüş genel olarak kabul edilen bir düşüncedir. İnsan, canlı bir varlık olarak dünyaya geldiği andan itibaren hareket etme içgüdüsiyle var edilmiştir. Hayatta kalabilmek için sürekli

hareket etmek önemli bir faktördür. Eğer fiziksel aktiviteyi içermeyen bir toplumda yaşam belirtisi olamayacağını kabul edersek, insan yaşamını sürdürülebilir kılmak ve daha da geliştirmek için en kolay ve maliyet açısından en uygun yöntem, kişinin yaşamındaki fiziksel aktivitenin artırılmasıdır (Özdenk, 2011).

Başarılı olmak amacıyla bireylerin mücadele etme kabiliyetini kullanarak, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirdikleri bedensel faaliyetler spor olarak adlandırılabilir. Başarıya ulaşmak, üstünlük elde etmek, rekor kırmak ve kazanma arzusu ile birlikte, vücudun dayanıklılığını artıran, fiziksel sağlığı ve çevikliği geliştiren, irade gücünü güçlendiren bilinçli bir uğraştır. Spor, beden eğitimi etkinliklerini farklı dallara ayırarak, çeşitli branşlara yönlendiren ve somutlaştıran, yüksek performans, estetik, fizyolojik, psikolojik ve teknik bazı özellikler gerektiren, branşlara özgü farklı kurallara sahip müsabakalardan oluşan etkinliklerin tümünü kapsar (Kale ve Erşen, 2003).

Sporun en belirgin amacı, yarışma ve kazanma unsurlarını içermesidir (Small, 2006). Tarihsel perspektiften bakıldığında, sporun bireysel ve takım dallarında zamanla evrildiği ve insanların ya da toplumların üstünlük elde edebilmek adına psikolojik bir disiplin geliştirdiği görülmektedir (İşler, 2013). Sporun, sanayi devrimiyle birlikte farklı toplumlarda yayılmaya başlaması, büyük toplumsal dönüşümlerle doğrudan bağlantılıdır. Sanayi devrimi sonrası makinelerin insan gücünün yerini alması, iş gücü ihtiyacını azaltmış ve buna bağlı olarak çalışma saatlerinde değişiklikler meydana gelmiştir. Sonuç olarak, insanlar iş saatleri dışında spor yapmaya daha fazla vakit ayırmaya başlamışlardır (Arıkan ve ark., 2004). Sporun gelişimi için, ülkenin alt yapı ve tesislerinin durumu, bu tesislerin sahip olduğu nitelikler ve sporun tüm ülke genelinde yayılmasına olanak tanıyacak projelerin varlığı önemli bir rol oynamaktadır (İşler, 2001). Sporun sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi için, spor malzemeleri, tesisler, yöneticiler, antrenörler ve organizasyonların düzenlenmesi gibi unsurlar büyük önem taşır (İnal, 2008).

Spor, uygulandığı yer ve zamana göre farklı türlere ayrılabilir. Bu yüzden sporu belirli bir tanımla sınırlandırmak mümkün değildir. Spor, bireylerin rakiplerine karşı üstünlük sağlamalarına, içsel duygularını tatmin etmelerine olanak veren, bazı otoritelerce belirlenmiş sosyal olguları kazandıran, fiziksel, fizyolojik ve zihinsel faaliyetlerin bir bütünüdür (Şahin, 2002). Spor, bilişsel, fiziksel, fizyolojik ve toplumsal gelişimi destekleyen çeşitli sosyal etkinlikleri kapsar. İnsanları spora yönlendiren motivasyonlar arasında; daha çekici bir fiziksel görünüm elde etme isteği ve bunun getirdiği memnuniyet yer almaktadır. Ayrıca spor, bireylerin özgüven kazanmasında ve psikolojik olgunluğa ulaşmasında önemli bir rol oynar. Spor, ruhsal gelişimi destekleyen

ve yaşamla uyum sağlama becerisini pekiştiren en etkili faaliyetlerden biridir. Bu nedenle spor, toplumdaki ilişkilerin dzenlenmesine katkı sağladığı bilinen bir olgudur (Yalın, 2019). Spor yapmak, genel fiziksel sağlık ve dayanıklılık seviyelerini arttırabilir (Tapşın ve Özdemir, 2024).

1.1. Sporun Önemi

Spor, bireylerin gelişiminde, eğitiminde ve sosyal yaşamlarında önemli bir rol oynamakta, aynı zamanda doğayla uyum sağlamalarına ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmelerine yardımcı olmaktadır. İlk insanlar, avcılık, toplayıcılık, kaçma ve kovalama gibi yaşam mücadelesi gerektiren faaliyetlerle ilgili gösterdikleri hareketler ve kullandıkları araçlar, sporun temellerinin atıldığı dönemi yansıtmaktadır. Düzenli ve sürekli olarak belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen tüm fiziksel aktiviteler, spor olarak tanımlanmaktadır. (Küçük ve Acet, 2002).

Spor da eğitim, toplumda sürekliliği sağlanması gereken önemli bir olgudur. Ne sadece eğitim yeterlidir ne de yalnızca spor yeterli olacaktır. Eğitim ve sporun birlikte yürütülmesi, topluma büyük katkılar sağlayacaktır. Toplumları geleceğe hazırlamak için her iki olgu da elzemdir. Eğitim ve sporun toplumda yaygınlaşması, o ülkenin gelişim düzeyini doğrudan etkileyen bir faktördür. Eğitim ve sporda yalnızca özverili şekilde çalışan, emek harcayan ve sürekli çaba gösteren bireyler hedeflerine ulaşabilirler (Karasüleymanoğlu, 1995).

1.2. Sporun Bireyler Üzerindeki Etkileri

Spor, bireyin iç dünyasından dışarıya çıkarak farklı insanlarla, çeşitli ortamlarla, düşüncelerle, inançlarla ve diyaloglarla etkileşimde bulunduğu sosyal bir alandır. Bu bakış ağısıyla spor, sosyal bağları güçlendiren, yeni arkadaşlıklar kurmayı sağlayan ve mevcut arkadaşlıkları daha sağlam hale getiren bir olgu olarak tanımlanabilir (Çaha, 2000). Başlangıçta bireysel bir etkinlik olarak ortaya çıkan spor, zamanla toplumlar arasında yaygınlaşarak, çok sayıda insanın ilgisini çeken ve değer kazanan bir olgu haline almıştır (Küçük ve Acet, 2002).

Spor, yalnızca bireyler ile sınırlı olmayan bir etkinliktir. Sporun özü gereği, katılımcılar arasında iş birliği ve paylaşım söz konusu olur. Eğer etkinlikler düzensiz, rastgele kurlsız ve ortak bir hedefe yönelmeyen bir yapıya sahipse, bunlar asla bir spor faaliyeti olarak kabul edilemez.

Spor, sosyal becerilerin geliştirilmesi ve en yüksek seviyeye taşınması için önemli bir araçtır. Aynı zamanda, sosyal değerlerin oluşmasında etkili bir yöntemdir. Bu değerler arasında; öz disiplin, sorumluluk duygusu, sadakat,

güvenilirlik, fedakarlık, adalet, hoşgörü ve azimli çalışma yer almaktadır. Sosyal becerilerin kazanılmasında rol öğrenmek, en etkili yöntemlerden biridir. Bireyler, kendilerine uygun sosyal roller aracılığıyla bu becerileri öğrenebilirler. Çoğu birey, çocukluk dönemlerinde oyunlar, spor ve diğer etkinlikler sayesinde sosyal becerilerini geliştirmektedir.

Bu tür faaliyetler, bireylerin iyi bir vatandaş, sorumluluk sahibi bir insan, güvenilir bir arkadaş, iyi bir komşu ve başarılı bir öğrenci olma yönünde önemli bir hazırlık süreci sunar. Bunun yanı sıra, grup çalışması, liderlik gibi becerilerin gelişmesine katkı sağlayarak bu rolleri kazanmalarına yardımcı olur (Küçük ve Koç, 2003). Spor yapmayanlarla kıyaslandığında, spor eğitimi alan ve düzenli olarak spor yapan kişilerin sosyal becerilerinin daha ileri seviyede olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca, spor yapan bireylerin sosyal, dinamik, çalışkan, azimli ve kararlı oldukları, zorluklarla başa çıkma konusunda daha başarılı oldukları da yaygın bir bilgidir (Gezer, 2010).

1.3. Sporun Toplumsal Özellikleri

Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştiren, kişilik ve karakter gelişimine katkıda bulunan, bilgi, yetenek ve becerilerin kazanılmasını destekleyen, çevresiyle olan ilişkilerini güçlendiren bir etkinliktir. Ayrıca, toplumlar arasında dayanışmayı, uyumu ve başarıyı teşvik eden, bireylerin rekabet yeteneklerini artıran ve kurallar çerçevesinde heyecan, mücadele ve üstünlük arayışına olanak sunan bir faaliyetler bütünüdür (Yalçın, 2006).

Özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından sonra, spor, kitle iletişim araçlarının etkisiyle, performansın artması, kazanç sağlama ve propaganda aracı olarak kullanılma gibi faktörlerle toplumsal bir boyut kazanmıştır. Spor, insanların toplumsal ilişkilerini güçlendirme, başkalarıyla vakit geçirmekten keyif alma, kendini ispatlama, dışarıdan onay alma, çevre tarafından kabul edilme, toplumsal statü elde etme, üstünlük sağlama ve arkadaşlık bağlarını geliştirme gibi ihtiyaçları karşılamada önemli bir rol oynar (Doğan, 2005). Toplumsal sağlık, bireysel sağlık üzerinde doğrudan etkili olup, sinir ve öfkenin azalması, ruhsal gerginliklerin giderilmesi ve bedeninin rahatlaması sağlanır. Sağlıklı bireyler, iş gücünü artırarak, toplumsal kalkınmayı ve moral seviyesini en üst düzeye çıkarabilirler. Moralsiz ve bunalım yaşayan bireylerin toparlanması ve dengeye kavuşturulması açısından, uzman ve vizyoner antrenörlerin, eğitimcilerin ve yöneticilerin fırsatlarla desteklenmesi gerekmektedir. Bu sayede sporun, fiziksel aktivitelerin tümünün gelişmesi sağlanabilir. Gelişmiş toplumlarda, bu hedeflerin gerçekleşmesinde aitik duygusu ve özgüvenin, toplumsal huzuru sağladığını göstermektedir (Karasüleymanoğlu, 1995). Spor, sağlık ve toplumsal gelişim gibi yönlerinin yanı sıra, profesyonel bir

şekilde icra edildiğinde herhangi bir branşta meslek olarak yapılabilmesi mümkündür.

1.4. Sporun Yararları

Spor, kişisel ve toplumsal sağlığı koruyucu ve geliştirici niteliklere sahip bir olgu olduğu için bir ihtiyaçtır (Çakmak ve Tapşın, 2020). Spor, pek çok alanda çeşitli faydalar sağlamaktadır. Bunların en önemlileri şu şekilde sıralanabilir:

- Sporun fiziksel faydaları: Beden sağlığının korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlar. Aynı zamanda kas gücü, esneklik, dayanıklılık ve koordinasyon gibi fiziksel nitelikleri de artırır (Eser, 2015; Kuru, 2000).
- Sporun psikolojik faydaları: Fiziksel aktiviteler, stresi azaltmada, duygusal dengeyi sağlamada ve mental sağlığı iyileştirmede etkili bir rol oynar. Endorfin salgısını artırarak bireylerin mutluluk düzeyinin yükselmesine katkı sağlar (Açıkada ve Ergen, 1990).
- Duygusal yararlar: Spor, duygusal dengeyi destekler, özgüveni güçlendirir ve sağlıklı bir benlik algısının gelişimine yardımcı olur (Aracı, 2001).
- Zihinsel faydaları: Spor, bilişsel becerilerin iyileştirilmesine katkıda bulunur ve dikkat ile bellek gibi zihinsel yeteneklerin gelişimini destekler (Bilge, 2000).
- Sosyal faydalar: Spor, insanlar arasındaki etkileşimi artırarak takım bilincinin gelişmesine yardımcı olur ve toplumlar arasında yardımlaşma kültürünü teşvik eder. Bunun yanı sıra, bireylerin sosyal yetkinliklerini güçlendirmeye de destek verir (Yetim, 2005).

1.5. Psikolojik Dayanıklılık

İnsan, doğal çevresi ve toplumsal yapısıyla etkileşim halinde yaşamını sürdüren sosyal bir varlıktır. Ancak, her birey yaşam sürecinde ölümcül hastalıklara yakalanma, işini ya da sosyal statüsünü kaybetme, yakınlarını yitirme ve ailevi problemler gibi olumsuz durumlarla karşılaşabilir. Bu tür olaylar, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan zorlu sonuçlar doğurabilir. Bu tür zorlayıcı durumlarla başa çıkabilmek ve korunabilmek, belirli koşullar altında mümkün olabilir. İnsan, genellikle bu olumsuzluklar karşısında kendini güçsüz hissedebilir, ancak bu durumu aşma kapasitesi, bireysel özellikleri ve sahip olduğu yetkinliklere bağlıdır (Terzi, 2008).

Psikolog Suzanne Kobasa, psikolojik dayanıklılık kavramını geliştirmiştir. 1970'lerin sonlarına doğru, Illinois Bell Telefon Şirketi'nde üst düzey yöneticilerinin işlerini kaybetmelerinin ardından yaşadıkları zorlu süreçleri inceleyerek, stresin bu yöneticiler üzerindeki etkilerini araştırmak için kapsamlı bir çalışma yapmıştır (Hanton ve ark., 2003). Araştırma sonucunda, üst düzey yöneticilerin strese karşı iki farklı şekilde tepki verdikleri görülmüştür. Bazı yöneticilerin ve personelin sağlık durumları daha iyi iken, diğerlerinin ise daha fazla tıbbi ve psikolojik sorun yaşadığı gözlemlenmiştir. Kobasa, bu farklılıkların, yüksek stresin olumsuz etkilerine karşı bazı kişilik özelliklerinin koruyucu bir rol oynadığına işaret ettiğini belirtmiştir (Kobasa, 1979). Bu özellikleri “Psikolojik Dayanıklılık – Hardiness” olarak tanımlamış ve bu kavramı detaylı bir şekilde incelemiştir (Kobasa, 1982). Psikolojik dayanıklılık, stresin etkilerine karşı direnç gösterme ve bu etkilerin oluşmasını engellemeye yönelik bir tampon işlevi görmekte önemli bir faktör olarak kabul edilmiştir. Stresle başa çıkma sürecinde, sosyal ve çevresel etmenlerin farklılık göstermesi, sürecin zorluğunu artırdığından, bu alandaki araştırmaların daha çok psikolojik dayanıklılık üzerinde yoğunlaştığı ifade edilmiştir (Tekin, 2016).

Psikolojik sağlamlık ve dayanıklılık kavramları, literatürde çeşitli şekillerde tanımlanmakta olup, genellikle bir maddenin elastik ve esnek yapısına benzetilmektedir (Kinder, 2005). Bu özellikler, söz konusu maddenin üzerine etki yapan güçlerden sonra başlangıçtaki haline geri dönmesi durumunu anlatmaktadır. İnsan psikolojisi açısından ise bu kavramlar, stres ve zorluklar karşısında direnç gösterebilme, bu zorluklarla uyum sağlayabilme, hastalıklardan korunma ve yaşamın doğal akışını sürdürebilme kapasitesini ifade etmektedir (Kobasa ve ark., 1982). Bu tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere, psikolojik dayanıklılık, olumsuz yaşam olayları ve stresle başa çıkabilme, toparlanıp iyileşme yeteneği olarak özetlenebilir (Doğan, 2015). Son yıllarda, davranış bilimleri alanında, psikolojik dayanıklılık, kişilerin zorluklara karşı koyabilme ve stresi azaltma yeteneği olarak önemli bir kişilik özelliği olarak dikkat çekmektedir. Bu konu, hem araştırma literatüründe hem de kavramsal analizlerde geniş ilgi görmektedir (Sezgin, 2012).

Pozitif psikoloji çerçevesinde psikolojik dayanıklılık, zorluklar, güçlükler ve aynı zamanda edinilen yaşam deneyimleri karşısında olumlu bir biçimde direnç gösterme, mücadele etme ve uyum sağlama olarak tanımlanabilir (Genç, 2014).

Basım ve Çetin'in (2011) gerçekleştirdikleri bir çalışmada, Türkiye'deki bu alanda faaliyet gösteren araştırmacılardan oluşturulan 23 kişilik

akademik bir grup, terminolojik belirsizliği ortadan kaldırmak amacıyla, hangi terimin daha uygun olacağı konusunda ölçeklendirilmiş bir anketle bilgilendirilmiştir. Katılımcıların yanıtları doğrultusunda, ‘resilience’ terimi için İngilizce karşılıkları olan dirençlilik, yılmazlık, dayanıklılık, toparlanma, psikolojik dayanıklılık, psikolojik güçlülük ve sağlamlık terimleri arasından en uygun kavram olarak “Psikolojik Dayanıklılık” seçilmiştir.

1.6. Psikolojik Dayanıklılığın Sporcular İçin Önemi

Psikolojik dayanıklılık, sporcuların zorluklarla karşılaştıklarında ve stresli durumlarla başa çıkarken güçlü kalmalarını sağlayan önemli bir özelliktir. Psikolojik dayanıklılık sporcuların olumsuz duygusal durumlarla baş etmelerine, motivasyonlarını kaybetmeden yeniden toparlanmalarına ve hedeflerine odaklanmalarına yardımcı olur (Çelik, 2018). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan sporcular, kayıplar ve başarısızlıklar sonrasında hızla toparlanabilir, bu da onların uzun vadeli başarılarını etkiler (Erim ve Küçük, 2017). Ayrıca, bu dayanıklılık, sporcuların baskı altında ve yüksek stresli durumlarda dahi performanslarını artırmalarına olanak tanır (Şahin ve Güçlü, 2020). Kendisini psikolojik olarak güçlü hisseden bir sporcu, duygusal denetim sağlayarak, özgüvenini pekiştirir ve zorlu rekabet ortamlarında daha verimli olur (Sarı ve ark., 2020). Hem bireysel hem de takım sporlarında, dayanıklı sporcuların istikrarlı bir şekilde yüksek performans sergilemeleri daha olasıdır. Bu beceri, sporcuların fiziksel yeteneklerini psikolojik açıdan destekler, onları mental olarak güçlü tutar ve spor kariyerlerinde uzun süre başarılı olmalarına yardımcı olur.

1.7. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişimindeki Faktörler

Psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi, olumsuz faktörlere rağmen bireyin sağlıklı bir şekilde uyum sağlamasını mümkün kılan tüm unsurların ve bu unsurların etkilerinin belirlenmesini gerektirir (Tümlü, 2012).

- Risk Faktörleri

Risk, zorluk, tehlike, problem ve tehdidin bir göstergesi olarak ifade edilmiştir. Riskin genellikle bireylerden çok, belirli grupları kapsadığı vurgulanmış ve risk faktörlerinin, olumsuz sonuçların meydana gelme ihtimalini artıran ya da bir sorunun ortaya çıkmasına yol açacak unsurlar olarak tanımlandığı belirtilmiştir (Gürkan, 2006).

- Koruyucu Faktörler

Problem ortaya çıkmadan önce fark edilerek önlem alınmasını sağlayan ve sorunlu bir durumun oluşumunu engelleyen koruyucu unsurların yanı sıra,

mevcut problemin etkilerini hafifleterek bireyin karşılaştığı zorluklara karşı dirençli olmasını sağlayan faktörler de açıklanmıştır. Stresle karşı karşıya kalan bireyi koruyan bu unsurların kökeninin bireyde yattığı, ayrıca çeşitli koruyucu faktörlerin de bulunduğu belirtilmiştir (Kılıç, 2014).

- Bireysel Koruyucu Faktörler

Zekâ ve bilişsel işlevlerin rolü, yüksek akademik benlik, benlik saygısı, geleceğe yönelik planlar yapabilme yeteneği, olumlu bir tutum sergileme, yaşamı kontrol edebilme, etkili problem çözme becerisi, sorumluluk ve yardımseverlik gibi özelliklerin varlığı ile ilişkilendirilmiştir.

- Ailesel Koruyucu Faktörler

Anne ve çocuk arasındaki sağlıklı bağ, çocuğun geleceğine yönelik beklentilerin aile tarafından olumlu bir şekilde karşılanması, ailenin birlikte yaşama biçimi ve anne ile babanın yeterli eğitim düzeyine sahip olmaları, bu unsurlar arasında yer almaktadır.

- Çevresel Koruyucu Faktörler

Bu faktörler arasında, yetişkin birisiyle sağlıklı bir ilişki kurma, toplumdan olumlu bir destek görme, okulda ilişkilerin pozitif olma durumu, arkadaş çevresinin olumlu katkıları ve rol model olarak kabul edilen kişinin olumlu özelliklere sahip olması gibi unsurların dikkate alınabileceği belirtilmiştir (Tümlü, 2012).

1.8. Sporda Psikolojik Dayanıklılık

Sporcular, başarıya ulaşmak için yalnızca fiziksel olarak yoğun bir şekilde antrenman yapmakla kalmaz, aynı zamanda yüksek baskılarla başa çıkabilme kapasitesine de sahip olmalıdırlar. Bu yüzden, sporcuların psikolojik dayanıklılıkları başarılarında önemli bir rol oynar. Fiziksel yeteneklerin sporda tek başına yeterli olmadığı düşünüldüğünde, sporcuların güçlü bir psikolojik dayanıklılığa sahip olmaları da gereklidir (Şahin ve Güçlü, 2020). Bu durum, psikolojik dayanıklılığın, sporcuların başarılarını artırma sürecindeki önemini vurgular. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanındaki araştırmaların arttığı görülmektedir çünkü sporcuların zihinsel olarak güçlü olmaları, performanslarını geliştirmek için kritik bir faktördür. Bu çalışmalar, sporcuların zihinsel güçlerini geliştirmek ve baskı altında daha etkili performans sergilemelerine yardımcı olmak amacıyla çeşitli psikolojik tekniklerin uygulanmasını önermektedir. Bu nedenle, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel açıdan hazırlıklı olmaları ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirecek yöntemleri kullanmaları büyük önem taşımaktadır (Galli ve Gonzalez, 2015).

Başarı seviyesinin artmasıyla birlikte, sporda deneyim, psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Sporcular, deneyim kazandıkça genellikle psikolojik dayanıklılıklarında da bir artış gözlemlenir. Hem bireysel hem de takım sporlarında, sporcuların kariyerlerinin başlangıç dönemlerinde stresle başa çıkma yeteneklerinin genellikle daha düşük olduğu dikkati çeker. Ancak zamanla ve deneyimle birlikte, bu becerilerin geliştiği bilinmektedir (Karademir ve Açak, 2019).

Spor, fiziksel çabanın temelinde yer alsa da, psikolojik dayanıklılığın da büyük bir rolü vardır. Sporcular yalnızca fiziksel antrenman yapmakla kalmaz, aynı zamanda rakiplerle karşılaşmak, rekabetin yoğunluğuyla başa çıkmak, sakatlık riskleri ve başarıya yönelik baskılar gibi psikolojik engelleri de aşmak zorundadır. Bu sebeple, sporcuların psikolojik açıdan sağlam olmaları gereklidir. Sporda psikolojik dayanıklılık, giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Sarkar ve Fletcher, 2014). Fiziksel açıdan güçlü sporcuların, aynı zamanda psikolojik yönden de kuvvetli olabilmeleri için zihinsel olarak da dirençli olmaları beklenir. Psikolojik dayanıklılık, sporda rakiplerle mücadele etme, yoğun antrenman ve maçları yönetme, yüksek konsantrasyon ile performans sergileme, baskılara karşı direnç gösterme ve özgüvenle hareket etme gibi pek çok unsuru kapsar (Yılmaz, 2021).

1.9. Sporda Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Bireylerin stresli ve kriz anlarında yaşadıkları olaylara karşı nasıl bir tutum sergiledikleri, algılama biçimleri ve karşı koyma stratejileri birbirinden farklıdır. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin benzer koşullarda ruh halleri, sağlıkları ve performansları üzerinde olumsuz etkilerden korunabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Adıgüzel ve ark., 2022). Spor, sağlıklı bir yaşam sürmenin temel unsurlarından biri olmasına rağmen, profesyonel sporcular için iyi bir performans sergilemek, mesleki bir alan olarak büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte, performans odaklı ve kazanma hırsıyla hareket eden sporcuların yarışma öncesinde ciddi bir stres yaşadıkları sıklıkla gözlemlenmektedir (Merdan ve Aşçı, 2021). Yarışmalar, bedensel zorluktan daha çok, ruhsal ve toplumsal açıdan büyük bir sorumluluk yükü taşımaktadır. Bu nedenle, sağlıklı bir yaşamın temeli olan sporculuk, bazen ruhsal ve fiziksel sağlığı tehdit edici bir hale gelebilir (Erim ve Küçük, 2017).

Spor müsabakalarında stresle başa çıkabilme yeteneği, rakip sporcuyla mücadele etmek kadar önemli bir faktördür. Maç süresinin uzamasıyla birlikte, sporcunun dayanıklılığı düşebilir ve yorgunluk nedeniyle zorluklar yaşanabilir. Bu durum, sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik

baskılara da yol açabilir. Bu sebeple, sporcu için başarıya ulaşabilmek adına, ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik durumun olumlu bir şekilde ele alınması büyük önem taşımaktadır (Erim ve Küçük, 2017).

1.10. Mental Sağlık

Mental sağlık, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) sağlık kavramının temel unsurlarından biridir. Zihinsel sağlık, bireylerin kendi potansiyellerini keşfetmelerine, günlük hayatın stresini yönetmelerine, verimli çalışmalar gerçekleştirmelerine ve topluma fayda sağlamalarına olanak tanır (Chan, 2018).

Mental sağlık, bireyin kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir uyum ve dengeyi korumasıdır (Turan ve ark., 2022). Ancak, bu durumun katı ve durağan bir yapıya sahip olmadığını, aksine değişken bir uyum ve farklılaşan bir denge olduğunu belirtmek önemlidir (Yörükoğlu, 1998).

Zihinsel sağlık, bireyin ruhsal ve zihinsel açıdan iyi olma halini ifade eder (Kawachi ve Berkman, 2001). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), zihinsel sağlığı, kişinin yaşamın getirdiği zorluklarla baş edebilme, çalışabilme, sonuçlar üretebilme ve sosyal çevresine katkıda bulunabilme kapasitesi olarak açıklamaktadır (Westerhof ve Keyes, 2010).

1.11. Sporun Mental Sağlığa Etkisi

Modern toplumlarda en belirgin özelliklerden biri olan toplumsal değişim, genişleyen iş alanları ile sosyal uyum arasındaki dengenin kurulmasında sporun önemli bir rolü bulunmaktadır. Sosyal çevrenin yapısında yer alan “uyum” ve “çatışma” kavramlarıyla birlikte, huzursuzluk yaratan tutumların ortadan kaldırılması ve mevcut kuralların düzenlenmesi sürecinde spor, toplum yararına bir gerilim yönetimi işlevi görmektedir. Benzer şekilde, sosyal çevrede kaos ve yıldırma davranışlarını azaltarak sosyal etkileşimlerin olumsuz etkilerini hafifletmede de sporun önemli bir katkısı olduğu söylenebilir. Sporun teşvik edilmesi, bireylerin zararlı alışkanlıklara yönelmesini önlemeye yardımcı olmakta, aynı zamanda bu tür alışkanlıkların topluma yaratabileceği risklerin önüne geçilmesine katkıda bulunmaktadır. Sportif etkinlikler, mücadele ve dayanışma duygusunu güçlendirerek toplumsal kalkınmayı desteklemektedir (Yetim, 2005). Özellikle açık hava spor müsabakalarında, bireyin sosyal çevreden etkilenmesi kaçınılmazdır (Domaniç, 2023). Sosyal çevrede ortak bir bilinçle gerçekleştirilen spor etkinlikleri, aktif katılımcılar ile seyirci konumundaki bireyler üzerinde zihinsel farklılıklar yaratmaktadır (Başyigit, 2018). Bu zihinsel farklılıkların etkilediği alanlar oldukça geniştir

(Yılmaz, 2021). Sporun, sosyal çevrenin saldırgan eğilimlerini hafifletici bir iyileştirme yöntemi olarak değerlendirilmesi oldukça doğaldır (Erkal, 1992).

Saldırgan davranışların azaltılması ve cinsel gerginliğin giderilmesi spor aracılığıyla sağlanabilir (Yılmaz, 2021). Spor yapan bireyler, bir takımın ya da topluluğun parçası olarak yalnızlık duygusundan kurtulur. Taraftarı oldukları takımın başarı ve başarısızlıklarını benimseyerek, bu duyguları kendi ruh halleriyle bağdaştırırlar (Çakmak ve ark., 2022). Kendi başına olduğunda heyecan yaşamayan kişiler, bir grupta birlikte bu duyguları deneyimlemeye başlar (Kara, 2007).

Spor, insanlara özellikle keyif veren bir özelliğe sahiptir. Sporla ilgilenen kişiler, yaptıkları spor aktivitelerinden ve bu aktivitelerin sağladığı faydalardan memnuniyet duyar. Bu durum, bir bakıma yaşamda var olma sevincinin bir ifadesidir. Spor sonrası, dinlenme ve rahatlama gibi durumlar meydana gelir. Spor etkinlikleri ya da rekabet, bireylerin kendilerini geliştirmelerine, diğer insanlarla rekabet etmelerine, mutlu hissetmelerine, hareketlilik kazanmalarına ve hayatın sıradanlığından uzaklaşmalarına olanak tanır. Kişinin hem kendisine hem de sosyal çevresine yönelik bakış açısı değişir, gelişir ve daha olumlu bir hâl alır. Tüm bu ilerlemeler, bireyin özgüveninin yükselmesi ve zihinsel yüklerinin hafiflemesiyle sonuçlanır. Böylece yaşamına daha fazla neşe ve canlılık gelir (Doğan, 2005).

1.12. Sporcu Sağlığında Psikolojik Dayanıklılık ve Mental Sağlıkın Önemi

Sporcu sağlığı, yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp, zihinsel sağlığı da kapsayan bütünsel bir kavramdır. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların zorlu koşullar altında duygusal ve zihinsel olarak güçlü kalabilme kapasitesidir (Metan, 2022). Bu dayanıklılık, antrenmanların zorluğuna, yaşanan başarısızlıklara ve olası yaralanmalara rağmen sporcuların motivasyonlarını yüksek tutmalarını sağlar (Abbas, 2020). Mental sağlık ise, sporcuların stres, kaygı ve depresyon gibi duygusal zorluklarla başa çıkabilme yeteneğini ifade eder (Pehlivan, 2014). Mental sağlık, fiziksel performansı doğrudan etkileyebilir (Dede, 2019). Olumlu bir mental durum, sporcunun odaklanma yeteneğini artırır ve performansını iyileştirir (Ünver, 2021). Aksine, stres, kaygı ve düşük özgüven gibi durumlar, performans düşüşüne yol açabilir (Paşa, 2007). Psikolojik dayanıklılıkla desteklenen mental sağlık, sporcuların bu zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur, onları güçlü tutar ve uzun vadeli başarıyı mümkün kılar (Kozak, 2021). Sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmek, sadece mental sağlıklarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel sağlıklarını da destekler. (Çoruh, 2020). Sporcular, bu

dengeyi kurarak daha sağlıklı ve verimli bir spor hayatı sürdürebilirler. Bu nedenle, sporcu sağlığı için psikolojik dayanıklılık ve mental sağlık, başarıyı sürdürülebilir kılmak adına kritik bir rol oynar.

Sonuç

Sporcu sağlığı, fiziksel sağlık kadar psikolojik dayanıklılık ve mental sağlığı da kapsayan bütünsel bir yaklaşımdır. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkabilme kapasitesini artırırken, mental sağlık da onların ruhsal iyilik hallerini korur. Zihinsel sağlık, sporcunun performansını doğrudan etkileyebilir; güçlü bir zihinsel durum, daha iyi odaklanma ve motivasyon sağlar. Öte yandan, kaygı, depresyon ve stres gibi olumsuz duygular, performans kayıplarına neden olabilir. Sporcuların bu zorluklarla başa çıkabilmesi için mental sağlık stratejilerine ihtiyaçları vardır. Psikolojik dayanıklılığı güçlendiren teknikler ve sosyal destek, sporcuların bu süreçte daha verimli olmalarını sağlar. Bu nedenle, sporcuların sağlıklı bir zihinsel dengeye sahip olmaları, uzun vadeli başarı için kritik öneme sahiptir. Hem fiziksel hem de mental sağlık, sporcuların sürdürülebilir başarı elde etmelerini sağlar.

Kaynakça

- Abbas, H. A. A. (2020). Futsal Oyuncularının Psikolojik Dayanıklılık Ve Stres Algılarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Açıkkada, C. ve Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Adıgüzel, S., Karataş, B., Soylu, Y., Taş, M., & Serin, E. (2022). Examination of Psychological Hardiness Levels of Individual and Team Sportsmen. *Journal of International Social Research*, 15(91).
- Aracı, H. (2001). Eğitimde Beden Eğitimi ve Çağdaş Öğretim Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Arıkan AN, Göktaş Z, Yıldırım İ. (2004). Farklı Branşlardaki Spor Seyircilerinin Spor Ortamına İlişkin Görüşleri, *Kefdergi*, 12(2): 551-60.
- Aydemir, İ. (2014). Spor Genel Müdürlüğünün Yürüttüğü Okul Sporları Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi Bolu Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Basım, H.N., F. Çetin. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22 (2). 104-114.
- Başıyigit, İ. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin okul sporlarına bakış açısı ve karşılaştığı sorunlar. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Bilge, M. (2000). Spor Psikolojisi. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Blumenstein, B. (2001). Sport psychology practice in two cultures: Similarities and differences. *The practice of sport psychology*, 231-240.
- Chan, M.(2018). Mental Health Action plan 2018. <http://apps.who.int>. (Erişim tarihi: 13.09.2019.)
- Çaha, Ö. (2000). Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma. Ankara, Beta Yayınevi.
- Çakmak, G., & Tapşın, F. O. (2020). Belediyelerin Sunduğu Spor Hizmetlerine Yönelik Halkın Algı ve Beklentileri-Adapazarı İlçesi Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 263-275.
- Çakmak, G., Başaran, Z., & Karatut, A. (2022). Futbol taraftarlarının takıma psikolojik bağlılık, fanatizm ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Spor-tif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 95-110.
- Çelik, O.B. (2018). Elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çoruh, E. (2020). Algılanan sosyal desteğin mücadele sporcularının özgüvenleri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.

- Dede, Y.E. (2019). Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Türkiye.
- Dever, A. (2008). Sosyolojik Boyutlarıyla Spor. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Doğan, O. (2005). Spor psikolojisi. 2. baskı, Adana: Nobel Kitabevi. s.55-149.
- Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Doğan, S. (2015). Karar verme stilleri araştırmaları: 2009-2013 yılları arasındaki yüksek lisans tezlerinin incelenmesi. International Journal of Social Science. S. 34. 321-331.
- Domaniç, N. (2023). Kırsal Alan ve Kentte Yaşayan Yaşlılar ve Boş Zaman Değerlendirme. Ankara Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Erim V, Küçük H. (2017). Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması, Kastamonu Eğitim Dergisi; 25 (1): 147- 154.
- Erkal, M. E.(1992). Sosyolojik Açından Spor. 2. baskı, İstanbul, Kutsun Matbaa. 9- 98.
- Eser, F. D. (2015). Üniversite Spor Tesisleri Kullanıcıları Memnuniyet Düzeyi: Pamukkale Üniversitesi Spor Merkezi Örneği, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Fişek, K. (1980). Spor Yönetimi, Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). 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.
- Genç, A. (2014). Psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetinde etkisi: Görgül bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 6-8, Ankara.
- Gezer, E.D. (2010). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hanton, S., Evans, L. and Neil, R. (2003). Hardiness and The Competitive Trait Anxiety Response. Anxiety, Stress, and Coping, 16(2), 167-184.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor-sağlık ilişkisi. Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty, 7(1), 67-70.

- İnal, R. (2008). Küreselleşme ve Spor. Evrensel Basım Yayım, 1. Baskı, İstanbul, 99.
- İşler, H. (2001). Beden Eğitimi ve Spor El Bilgileri Kitabı. 1. Baskı, Niğde, Lazer Ofset Matbaa, 29.
- İşler, H. (2013). Türk Spor Tarihi Geleneksel Aba-şalvar Güreşlerimiz, İstanbul, Turna Yayınları, 19.
- Kale, R. ve Erşen E. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, İstanbul, Nobel Yayınevi, 180-270.
- Kara, D. (2007). Niğde İlinde Sporun Toplumda Yaygınlaştırılmasında Sosyo-Ekonomik Faktörlerin Araştırılması. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde, 2007; 12-20.
- Karademir, T. & Açak, M. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(2), 803-816.
- Karasüleymanoğlu, A. (1995). Yeni Boyutlarıyla Spor. Ozan Dağıtım. Ankara.
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. Journal of Urban health, 78, 458-467.
- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kinder, R. A. (2005). Psychological hardiness in women with paraplegia. Rehabilitation Nursing, 30(2), 68-72.
- Kobasa, S. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. Journal of Personality and Social Psychology, 42(4), 707-717.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1-11.
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 3(2), 89-97.
- Kuru, E. (2000). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Küçük V, Acet M. (2002). Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk ve Sporla İlişkisi. Dumlupınar Üniv Sos Bil Derg, 7: 369-75.
- Küçük V, Koç H. (2003). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. Dumlupınar Üniv Sos Bil Derg, 9: 436-47.
- Merdan, H. E., & Aşçı, F. H. (2021). Optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık

- Metan, H. (2022). Hentbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenman Programı ve Geri Bildirimin Özyeterlik İnancına ve İsbetli Atışa Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Türkiye.
- Özdenk, S. (2011). Düzenli Egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Paşa, M. (2007). Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri ve Bir Uygulama, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Doktora Tezi, Bursa-2007.
- Pehlivan, H. (2014). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Protective Factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 20 (2). 489-502.
- Small, E. (2006). Çocuk ve Spor. Pınar, H. (çev.), İstanbul, Optimist Yayınları, 279.
- Şahin, H.M. (2002). *Beden Eğitimi Ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahin, T. & Güçlü, M. (2020). *Sporda psikolojik dayanıklılık (2. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Tapşın, F. O., & Özdemir, E. (2024). Bireylerin Spor Yapma Durumlarına ve Bireysel Değişkenlere Göre E-Spor Tutumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 187-198.
- Tekin, E.(2016). Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 6, Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8 (35). 297-306.
- Turan, M., Mavibaş, M., & Savaş, B. Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 52-70.

- Tümlü, GÜ. (2012). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünver, D. (2021). Profesyonel futbolcularda aerobik dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doktora Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Westerhof, G. Keyes, C. (2010). Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. *J Adult Dev.*17.110–119.
- Yalçın, K. (2006). Yerleşik ve Taşımali Eğitim Yapan İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Toplumsallaşmasında Beden Eğitimi ve Sporun Önemi (Kütahya İli Örneği). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Yalçın, Y. (2009). Spor Tatmininin Sporcuların Stres Ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi.
- Yetim, A. (2005). Spor sosyolojisi. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Yılmaz, A. (2021). Sporda Zihinsel Dayanıklılık. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 4(2), 23-42.
- Yorulmazlar, M. (2012). Tarihi ve genel anlamıyla spor. *Din ve Hayat*, 17, 4-10.
- Yörükoğlu, A. (1998). Çocuk ruh sağlığı. 22.baskı. İstanbul: Özgür Yayınları, s.13.