



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

SPORCULARDA YARALANMA KAYGISI İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Berkay DEMİR

Danışman

Doç. Nur DEMİRBAŞ ÇELİK

ALANYA

2025

T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPORCULARDA YARALANMA KAYGISI İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Berkay DEMİR

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Program Adı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Danışman

Doç. Nur DEMİRBAŞ ÇELİK

ALANYA

(2025)

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Berkay DEMİR

TEŞEKKÜR

Eğitim öğretim hayatım boyunca her zaman beni destekleyen baŐta annem AyŐe DEMİR'e, babam Salih DEMİR'e, kardeŐlerim Burak DEMİR ve Yusuf Mert DEMİR'e, dayım Hüseyin GÜLERER'e, bu günlere kadar gelmemde emeği olan tüm hocalarıma ve zorlu tez yazım sürecimin her aŐamasında yanımda olan, mental olarak her düŐtüđümde tekrar tekrar beni ayağa kaldıran, her zaman bana güvenen, kendisini örnek aldığım değerli hocam Doç. Nur DEMİRBAŞ ÇELİK'e teşekkür ederim.

Ayrıca yoğun iş tempolarına rağmen tez jürisinde olan Prof. Dr. Mustafa USLU ve Doç. Arzu TAŐDELEN KARÇKAY'a teŐekkürü borç bilirim.

Haziran, 2025

Berkay DEMİR

ÖZET

SPORCULARDA YARALANMA KAYGISI İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLİŞKİSİ

Berkay DEMİR

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,

Haziran, 2025 (87 Sayfa)

Bu araştırmanın amacı, sporcularda yaralanma kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, lisans durumu değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Çalışma yaşları 12 ile 30 yaş üzerinde değişen, farklı branşlarla ilgilenen sporcu bireyler üzerinde yürütülmüştür.

Araştırmanın çalışma grubunu 2024-2025 eğitim ve öğretim yılında, Türkiye’de çeşitli spor branşıyla uğraşmış ya da uğraşan toplam 318 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma değişkenlerine ilişkin veriler; Kişisel Bilgi Formu, Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır.

Sporcu bireylerin psikolojik sağlamlıklarının spor yaralanma kaygısı alt boyutları tarafından açıklayıcılığı çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Psikolojik sağlamlığın, yaşa ve öğrenim durumuna göre anlamlı bir fark gösterme durumu tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Psikolojik sağlamlığın cinsiyete ve lisans durumuna göre anlamlı bir fark gösterme durumu ise bağımsız örneklem t-Testi ile incelenmiştir.

Araştırma sonucunda, sporcuların psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Sporcuların psikolojik sağlamlıklarının; yaş, öğrenim durumu ve lisans olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ve sporcularda psikolojik sağlamlık ve yaralanma ilişkisi istatistiksel olarak yaralanma kaygısı yükseldikçe sporcuların psikolojik sağlamlığının azalma eğiliminde olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Son olarak yaralanma kaygısı ve psikolojik sağlamlık konularında öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Yaralanma kaygısı, Psikolojik sağlamlık, Spor psikolojisi, Sporcu sağlığı.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN INJURY ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN ATHLETES

Berkay DEMİR

Department of Education Sciences

Graduate School of Alanya Alaaddin Keykubat University,

June, 2025 (87 Pages)

The aim of this study is to examine the relationship between injury anxiety and psychological resilience in athletes and to examine whether this relationship differs according to variables such as gender, age, educational status, and undergraduate status. The study was conducted on athletes interested in different branches, aged between 12 and 30 years and older.

The study group of the study consists of a total of 318 university students who have been involved in or are involved in various sports branches in Turkey in the 2024-2025 academic year. Data regarding the research variables were collected through the Personal Information Form, Sports Injury Anxiety Scale, and Brief Psychological Resilience Scale.

The prediction of the psychological resilience of athletes by the sports injury anxiety sub-dimensions was examined with multiple regression analysis. The significant difference in psychological resilience according to age and educational status was examined with One-Way Variance Analysis. The significant difference in psychological resilience according to gender and undergraduate status was examined with Unrelated Samples t-Test.

The study found that athletes' psychological resilience varied significantly by gender. Athletes' psychological resilience did not differ significantly by age, education, or undergraduate status, and the relationship between psychological resilience and injury was statistically significant, with athletes' psychological resilience tending to decrease as injury anxiety increases. Finally, recommendations were offered regarding injury anxiety and psychological resilience.

Keywords: Injury anxiety, Psychological resilience, Sports psychology, Athlete health.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	iv
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	v
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	6
1.2. Araştırmanın Önemi.....	6
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ALANYAZIN.....	8
2.1. Sporun Tanımı ve Önemi	8
2.1.2. Sporcularda yaralanma ve sakatlanma	9
2.1.3. Kaygının tanımı ve türleri	10
2.1.3.1. Durumluk kaygı.....	10
2.1.3.2. Sürekli kaygı.....	11
2.1.3.3. Yaralanma kaygısı	12
2.1.3.4. Acı çekme kaygısı	14
2.1.3.5. Sosyal desteği kaybetme kaygısı	15
2.1.4. Sporcularda yaralanmaya karşı koruyucu faktörler.....	15
2.2. Psikolojik Sağlık kavramı	16
2.2.1. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin temel özellikleri	18
2.2.2. Psikolojik sağlamlığı etkileyen unsurlar	19
2.2.3. Psikolojik sağlamlık için risk unsurları	20
2.2.4. Psikolojik sağlamlığı destekleyen koruyucu faktörler	21
2.2.5. Sporcularda psikolojik sağlamlık	21
2.3. Demografik Değişkenler Açısından Psikolojik Sağlık	25
2.4. Sporcularda Yaralanma Kaygısı ve Psikolojik Sağlık İlişkisi	30
3. YÖNTEM.....	33
3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.2. Çalışma Grubu	33
3.3. Veri Toplama Araçları	35
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	35

3.3.2. Kısa psikolojik sağamlık ölçeği (KPSÖ).....	35
3.3.3. Spor yaralanması kaygı ölçeği (SYKÖ)	36
3.4. Verilerin Toplanması	36
3.5. Verilerin Çözümlemesi	37
4. BULGULAR.....	38
4.1. Betimsel İstatistikler.....	38
4.2. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Sağamlık.....	39
4.2.1. Sporcularda cinsiyete göre psikolojik sağamlık.....	39
4.2.2. Sporcularda yaşıa göre psikolojik sağamlık	39
4.2.3. Sporcularda öğrenim durumuna göre psikolojik sağamlık.....	40
4.2.4. Sporcularda lisanslı olma durumuna göre psikolojik sağamlık.....	40
4.3. Sporcularda Yaralanma Kaygısı ile Psikolojik Sağamlık İlişkisi	41
5. TARTIŞMA.....	45
5.1. Sporcularda Psikolojik Sağamlığın Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması..	45
5.1.1. Sporcularda cinsiyete göre psikolojik sağamlık.....	45
5.1.2. Sporcularda yaşıa göre psikolojik sağamlık	47
5.1.3. Sporcularda öğrenim durumuna göre psikolojik sağamlık.....	48
5.1.4. Sporcularda lisanslı olma durumuna göre psikolojik sağamlık.....	49
5.2. Sporcularda Psikolojik Sağamlık ve Yaralanma İlişkisi.....	50
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
6.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	54
6.2. Alanda Çalışan Uzmanlara Yönelik Öneriler	55
7. KAYNAKLAR	57
8. EKLER.....	81
Ek 1-Ölçek İzinleri.....	81
Ek 2-Etik Kurul Onay Belgesi	82
Ek 3-Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği.....	83
Ek 4-Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği.....	84
Ek 5-İntihal Raporu.....	85
ÖZGEÇMİŞ	86

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	34
Tablo 4.1. Betimsel İstatistikler	38
Tablo 4.2. Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerine İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	39
Tablo 4.3. Sporcuların Yaşlarına Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	40
Tablo 4.4. Sporcuların Öğrenim Durumlarına Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	40
Tablo 4.5. Sporcuların Lisanslı Olma Durumlarına Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerine İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	41
Tablo 4.6. Sporcularda Yaralanma Kaygısı ile Psikolojik Sağlık Değişkenlerine Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	41
Tablo 4.7. Yaralanma Kaygısı Boyutlarının Psikolojik Sağlamlığı Yordayıcılığına Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	43

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

Kısaltmalar

KPSÖ Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

SYKÖ Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

BDT Bilişsel Davranışçı Terapi

KKT Kabul ve Kararlılık Terapisi

APB Amerikan Psikiyatri Birliği

1. GİRİŞ

Günümüzde psikoloji bilimi alanındaki çalışmalar bireylerin olumlu özelliklerini araştırma yönünde oldukça hız kazanmıştır. Bu olumlu özelliklerden olan psikolojik sağlık, pozitif psikolojinin temel araştırma kavramlarından biridir. Psikolojik sağlık kavramı Latince “resilience” kelimesinden türemiştir ve sıçramak, esnek olmak gibi anlamlara gelir. Bu kavram, bireylerin zorlayıcı yaşam olayları, travma, stres veya hastalık, depresyon gibi ciddi tehditler karşısında gösterdiği esnekliği ifade eder. Psikolojik sağlık, bireylerin önemli stres faktörleri, travmalar veya tehditler karşısında olumsuzluklarla başarılı bir şekilde başa çıkma ve hatta bu deneyimlerden gelişerek çıkma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Psikolojik sağlıktan söz edebilmek için bireyin öncelikle ciddi bir tehdit veya travmatik bir deneyimle karşılaşmış olması ve buna karşı olarak etkili ve sağlıklı bir uyum süreci göstermesi gerekmektedir (Çelik vd., 2019). Bu dinamik süreç, kişinin içsel kaynakları ile çevresel destek sistemlerinin etkileşiminden beslenir (Masten, 2014). Psikolojik sağlık, aynı zamanda bireyin bu olumsuz durumların etkisinden kısa sürede kurtulabilme, toparlanabilme ve hatta bu süreçlerden güçlenerek çıkabilme kapasitesini içeren dinamik ve çok boyutlu bir olgudur (Doğan, 2015; Gençoğlu ve Namlı, 2020; Greene, 2002; Herrman vd., 2011; Masten, 2004; Murphy, 1987; Ramirez, 2007). Psikolojik sağlık kavramı; değişim, kriz ve travmatik olaylar karşısında bireyin direnç gösterme ve uyum sağlama yeteneğini tanımlamakta ve ruh sağlığı alanında güncelliğini korumaktadır (Gürhan, 2006; Kararımak, 2006). Kobasa'nın (1979) modeline göre psikolojik sağlık üç temel bileşenle açıklanır. Bağlanma: Yaşamdaki anlam ve amaçlara bağlılık. Kontrol: Zorluklarla mücadele edebileceğine dair inanç. Meydan okuma: Değişimi fırsata dönüştürme becerisi (Kamya, 2000; Terzi, 2005). Psikolojik sağlık düzeyi; hastalık, ölüm gibi risk faktörleri ile iyimserlik, güçlü sosyal destek gibi koruyucu faktörler arasındaki dinamik etkileşimle şekillenir (Kararımak, 2006; Rutter, 1990). Travmatik olay tek başına yeterli değildir; koruyucu faktörlerin varlığı kritik önem taşır (Garmezy, 1991; Gizir, 2007). Psikolojik sağlığı yüksek bireyler, erken çocukluktan itibaren enerjik, sosyal yönden becerikli, bağımsız karar alabilen, motivasyonu yüksek, stres altında bile duygularını etkin olarak kontrol edebilen, pozitif benlik algısına sahip empatik kişilerdir (Masten, 1986; Werner ve Smith, 1992). Bu bireyler, yüksek özgüven ve özsaygı ile yeteneklerini verimli kullanır ve zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkma becerileri gelişmiştir ve topluma katkıları belirgindir (Joseph,

2021). Ağır travma yaşayanlar bile güçlü uyum yeteneği geliştirerek olumsuzlukların üstesinden gelebilir (Egeland vd., 1993).

Sporun ise gerek fiziksel sağlığa gerekse de ruh sağlığına olumlu etkileri olduğu yapılan birçok çalışmayla kanıtlanmıştır. Modern spor bilimi, üst düzey performansın sadece fiziksel kapasiteyle değil, aynı zamanda psikolojik sağlamlıkla da yakın ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur (Bedir, 2008; Cox, 2011; Sarı, 2015). Spor hem olumlu hem de olumsuz tecrübe ve deneyimlerin oldukça sık yaşandığı bir alandır (Bromley vd., 2018; Collins ve MacNamara, 2012; Meijen vd., 2020). Psikolojik sağlamlık, sporcu bireylerin bu zorlayıcı yaşam olayları ve stres faktörleri karşısında direnç gösterebilme, motivasyon düzeylerini koruyabilme, baskı altında kaldıklarında psikolojik esneklik sergileyebilme, duygusal ve davranışsal tepkilerini kontrollü yönetebilme, başarısızlıkları tecrübe edip fırsata dönüştürebilme ve sakin kalabilme becerisini ifade eder (Connaughton vd., 2010; Gucciardi, 2012; Yazıcı, 2016; Yıldız, 2017). Yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip sporcular, düzenli ve disiplinli bir çalışma düzeni sergilerler ve özgüvenleri yüksektir; yoğun stres ve baskıyla karşı karşıya kaldıklarında aşırı kaygıya karşı daha dirençlidirler ve bu özellikleriyle diğer bireylere göre daha avantajlı durumdadırlar (Crust vd., 2014; Jones, 2002; Sheard, 2013). Araştırmalar; sporcuların fiziksel, teknik ve taktik yeterliliğe sahip olsalar bile, yeterli psikolojik sağlamlıktan yoksun sporcuların istenilen performans düzeyine ulaşabilmekte zorlandığını göstermektedir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013). Tenis (Cowden, 2016), triatlon (Meggs vd., 2019), kriket (Khan vd., 2018) ve kickboks (Slimani vd., 2016) gibi çeşitli spor dallarında yapılan çalışmalar, psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olmasının sporcu performanslarının artışında önemli bir paya sahip olduğunu göstermektedir.

Yaralanma ve sakatlık durumları sporun doğasında olan bir gerçekliktir. Sporcu bireyler spor yaşamları boyunca hafif ya da ağır derecede birçok sakatlıkla karşı karşıya kalabilmektedir. Yaralanma ve sakatlanmalar sporun doğasında yeri olan önemli bir risk faktörü ve büyük bir stres kaynağıdır (Koşar vd., 2006; Wiese vd., 1998). Spor yaralanmaları, sportif etkinlikler sırasında meydana gelen, sporcuların spor yaşamlarından belli bir süreyle uzak kalmalarına neden olan ve medikal olarak tedavi gerektiren fiziksel şikâyetlerdir (Fuller vd., 2006). Spor yaralanmaları ve sakatlıkları sporcuların hem maddi hem de manevi olmak üzere birçok olumsuz durumla baş başa

kalabilmesine neden olabilmektedir. Spor bağlamında, yaralanma riski veya gerçekleşmiş bir yaralanma, sporcunun fiziksel bütünlüğüne, performans hedeflerine, kimliğine ve kariyerine yönelik ciddi bir tehdit oluşturarak önemli bir stres kaynağı haline gelir (Wade ve Podlog, 2020). Sporcular, karşılaştıkları bu olumsuz durum ve olaylara farklı tepkiler verebilmekte ve bunlarla başa çıkmak için farklı taktik ve teknikler kullanabilmektedir ve yaralanma sonrası dönüşte sıklıkla yeniden sakatlanma korkusu yaşamakta; bu korku, güven eksikliğine, rehabilitasyona aşırı bağlılık veya kaçınma davranışlarına ve depresif semptomlar gibi olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilmektedir (Podlog ve Eklund, 2014). Sportif bağlamda bazı elit sporcular karşılaştıkları zorlukları bağımsız olarak aşarak hızla normal performans düzeylerine dönebilirken, diğerleri bu engellerin üstesinden gelmek için profesyonel rehberlik arayışına girebilmektedir (Weinberg ve Gould, 2018). Spor yaralanmaları sonrası sporcuların spora dönüş süreci, fiziksel iyileşmenin ötesine geçen ve atletin psikolojik hazırlığını, performansını ve gerekirse yeni bir rol veya yaşam tarzına adaptasyonunu kapsayan karmaşık bir yolculuktur; bu süreç genellikle tıp, fizyoterapi, spor bilimi ve psikoloji gibi alanlardan uzmanların koordineli çalışmasını gerektirir (Ardern vd., 2021). Bu yaralanmalar ve sakatlanmalar, sporcu bireylerin sadece fiziksel sağlık durumlarını ve performanslarını değil, aynı zamanda psikolojik ve ruhsal iyilik hallerini de önemli derecede tehdit eder, kimlik algılarının sarsılmasına sebep olur, özgüven kayıplarına, sosyal izolasyona, depresif hallere ve spor kariyerlerini erken sonlandırma düşüncelerine sebebiyet verebilir (Crossman, 2001; Maddison ve Prapavessis, 2005; Mankad vd., 2009; Stirling ve Kerr, 2008; Ünver vd., 2020). Ayrıca bu yaralanmalar sporcuların antrenman ya da spor müsabakaları sırasında kaygı duymalarına sebep olabilir.

Spor yaralanma kaygısı, sporcu bireylerin spor yaşamlarındaki belirsizlik durumları, kontrol ve fonksiyon kayıpları ya da başarısızlık algılarıyla tetiklenebilen, yaralanmanın mümkün olduğu veya yaralanma ihtimalinin bulunduğu durumlarda bilişsel ya da fizyolojik kaygı ile tepki verme eğilimi (Koç, 2004) veya spor sırasında yaralanma ihtimaline dönük bilişsel, duygusal ve fizyolojik tepki eğilimidir (Smith ve Smoll, 1990; Karaoğlu ve Yalçın, 2024). Yaralanma kaygısı ise, bu tehdide karşılık olarak ortaya çıkan, sporcunun gelecekte bir yaralanma yaşama olasılığına veya mevcut bir yaralanmanın sonuçlarına ilişkin yoğun endişe, korku ve fizyolojik uyarılma durumudur (Walker vd., 2010). Bu kaygı türü, performans kaygısından ayrı olarak, özellikle yaralanma yaşanması veya yeniden yaralanma ihtimalinin olduğu durumlarda ön plana çıkmakta ve

alanyazında, özellikle temasa dayalı sporlarla uğraşmakta olan, daha önce ciddi yaralanma ve ağır sakatlık geçirmiş olan sporcuların yaralanma kaygısının daha yoğun yaşandığı belirtilmektedir (Ceylan ve Saka, 2018; Crossman, 2001; Tanyeri, 2019). Yaralanma kaygısı, bireysel bir problem olmanın ötesine geçerek, takım dinamiklerini, antrenör-sporcu etkileşimlerini, spor organizasyonlarının genel başarı düzeyini etkileyen çok boyutlu bir mesele olarak değerlendirilebilir ve yüksek yaralanma kaygısı, sporcu bireylerin karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebilir, antrenman uyumlarını azaltabilir, performanslarını düşürebilir, risk alabilme durumlarını kısıtlayabilir, rehabilitasyon süreçlerini geciktirebilir ve spora geri dönüş motivasyonlarını zayıflatabilir (Altay vd., 2018; Budak vd., 2020; Smith, 2020; Walker vd., 2007; Weinberg ve Gould, 2019). Spor camiasında başarısızlığın kişisel bir eksiklik olarak yorumlanması, yaralanmaların psikolojik etkilerini artırarak bireyin ruhsal sağlığını zayıflatabilmektedir (Küçük ve Altıntaş, 2020). Ayrıca, sporcuların yaralanmalara yönelik tutumları çoğu zaman acıya katlanma ya da mücadeleye devam etme gibi geleneksel söylemlerle şekillenmekte bu da sağlıklı baş etme becerilerinin gelişmesini engelleyebilmektedir (Yıldız, 2017).

Sporcuların psikolojik sağlık düzeyi, yaralanma gibi stresli durumları nasıl değerlendirdiklerini ve bu durumlarla nasıl baş ettiklerini etkilemekte; bu da sonuç olarak yaralanma korkusunun yoğunluğunu ve yaralanma sonrası ortaya çıkan duygusal tepkilerin şiddetini belirleyebilmektedir (Brewer, 2007). Yüksek düzeyde psikolojik sağlığa sahip sporcular, yaralanma riskini veya olayını, kontrol edilemez ve tamamen yıkıcı bir tehdit olmaktan çok, başa çıkılabilir bir zorluk olarak değerlendirme eğilimindedir (Gallagher ve Gardner, 2007). Bu olumlu bilişsel değerlendirme, kaçınılmaz olarak hissedilen kaygının yoğunluğunu azaltır (Fletcher ve Sarkar, 2014). Psikolojik sağlığı yüksek düzeyde olan katılımcıların, yaşamış oldukları zorlukların üstesinden gelme konusunda daha dirençli oldukları, stresle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabildikleri, özgüvenlerini daha iyi korudukları ve bu durumlardan dolayı da yaralanma kaygısının yaratmış olduğu olumsuz etkilerle daha iyi baş edebilecekleri öngörülmektedir (Davis, 2019; Vealey ve Chase, 2016; Walker vd., 2007). Sosyal destek sistemlerinin olumlu ve etkili desteği de bu ilişkide önemli bir koruyucu faktör olarak rol oynayabilir (Brown ve Johnson, 2018; Rees ve Hardy, 2004; Smith vd., 2019). Daha spesifik olarak, psikolojik sağlık bileşenleri olan yüksek düzeyde öz yeterlilik, güçlü sosyal destek ağları, problem odaklı başa çıkma stratejileri, iyimserlik, esneklik vb. bileşenler

sporcuların yaralanma ile ilişkili strese verdiği tepkiyi düzenleyerek yaralanma kaygısını azaltmakta doğrudan rol oynar (Türkili, 2018). Örneğin, öz yeterliliği yüksek düzeyde olan bir sporcu, rehabilitasyon sürecini etkin bir şekilde yönetebileceğine inanır ve bu inanç, yaralanmanın yol açacağı kayıplara dair felaketleştirici düşünceleri ve bununla bağlantılı kaygı düzeyini düşürür (Madrigal vd., 2015). Benzer şekilde, güçlü sosyal destek faktörlerinden olan antrenör, takım arkadaşları, aile, sağlık personeli vb., sporcuya duygusal rahatlık ve pratik yardım sağlayarak, yalnızlık ve çaresizlik duygularını hafifletir ve dolayısıyla kaygı düzeyini düşürür (Reese vd., 2012). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık ile yaralanma kaygısı arasındaki kuramsal ilişki, temel olarak Folkman ve Lazarus (1984)'un stres ve başa çıkma kuramı ile Masten (2001)'in koruyucu faktör modeli çerçevesinde anlaşılabilir. Psikolojik sağlamlık, sporcunun yaralanma gibi potansiyel olarak travmatik bir stresörü algılama biçimini olumlu yönde şekillendirir, etkili başa çıkma kaynaklarına ve stratejilerine erişimini artırır ve böylece bu stresöre verilen duygusal tepki olan yaralanma kaygısının şiddetini ve süresini azaltır (Sarkar ve Fletcher, 2014b; Galli ve Vealey, 2008). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık, yaralanma kaygısına karşı bir tampon veya koruyucu kalkan işlevi görerek, sporcunun performansını sürdürmesine, rehabilitasyona uyum sağlamasına ve genel esenliğini korumasına katkıda bulunur (Wadey vd., 2011). Bu nedenle, psikolojik sağlamlık ile yaralanma kaygısı arasındaki ilişki kritik bir öneme sahiptir ve yüksek psikolojik sağlamlık, bireylerin sakatlık veya yaralanma gibi zorlu durumlarla daha etkin başa çıkmasına, rehabilitasyon sürecine daha hızlı uyum sağlamasına ve kaygı düzeylerini daha iyi yönetmesine yardımcı olur (Galli ve Vealey, 2008; Fletcher ve Sarkar, 2012).

Türkiye’de ve uluslararası alanyazında, sporcularda psikolojik sağlamlık düzeyi ile yaralanma kaygısı arasındaki ilişkinin doğrudan ve kapsamlı bir şekilde incelendiği araştırmaların sayısı oldukça sınırlı sayıdadır (Tanyeri, 2019). Ayrıca, cinsiyet, yaş, spor türü, lisans durumu, daha önce yaralanma ve sakatlık tecrübesi gibi demografik değişkenlerin bu ilişki üzerindeki etkileri henüz yeterince aydınlatılmamıştır (Çelik vd., 2019). Türkiye’de spor kültürünün yapısal özellikleri, sporcuların yaralanma kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde belirgin etkiler yaratabilmektedir (Güçlü, 2020). Türkiye’de başarıya ve rekabete dayalı spor anlayışı, özellikle elit düzeydeki sporcuların yaralanma riskini artırdığı gibi, bu riskin algılanış biçimini de derinleştirmektedir (Özdemir ve Saygın, 2018). Sporun toplumsal prestij aracı olarak görülmesi, bireylerin sporla ilgili beklentilerini artırmakta ve performans baskısına bağlı kaygıyı

tetiklemektedir (Koca ve Bulgu, 2006). Türkiye’de sporculara yönelik psikososyal destek mekanizmalarının sınırlı olması, yaralanma sonrası iyileşme süreçlerinde psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilmektedir (Çankaya, 2019). Özellikle spor psikolojisi hizmetlerinin yaygın olmaması, yaralanmaların ardından oluşan duygusal yükün yönetilmesini zorlaştırmaktadır (Ercan, 2022). Takım sporlarında gözlemlenen dayanışma kültürü ve sosyal destek mekanizmaları, bireysel sporculara kıyasla psikolojik sağlamlık üzerinde koruyucu bir etki yaratabilmektedir (Demirtaş, 2021). Sonuç olarak, Türkiye’deki spor kültürü ve yapısal destek sistemleri, sporcuların yaralanma kaygısı ile başa çıkma düzeylerinde ve psikolojik sağlamlıklarının şekillenmesinde kritik bir role sahiptir (Öztürk ve Şahan, 2023). Bu bağlamda bu çalışmanın amacı sporcuların yaralanma kaygıları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, farklı spor branşlarında faaliyet gösteren sporcu bireylerin spor yaralanma kaygısı düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada ayrıca sporcuların psikolojik sağlamlıklarının; cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna ve lisans olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Bu araştırma, sporcu bireylerin karşılaştıkları önemli bir stres faktörü olan yaralanma kaygısıyla baş edebilmede psikolojik sağlamlığın koruyucu rolünü göstermeye, spor psikolojisi alanyazınına katkıda bulunmaya ve sporcuların hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını iyileştirmeye dönük stratejilerin geliştirilebilmesine zemin hazırlamayı ve önayak olmayı hedeflemektedir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Sporcuların demografik değişkenlerine göre (cinsiyet, yaş, öğrenim durumu ve ilgilendiği spor dalında lisanslı olma durumu) psikolojik sağlamlık puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Sporcuların yaralanma kaygısı ve alt ölçekleri; psikolojik sağlamlık puanlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, sporcularda yaralanma kaygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyerek spor bilimleri ve spor psikolojisi alanlarına önemli katkılar sunmayı hedeflemektedir. Sporcuların kariyerleri boyunca çeşitli sakatlıklarla karşılaşma olasılığı

yüksek olup, bu durum hem fiziksel hem de psikolojik iyi oluşlarını doğrudan etkilemektedir (Andersen, 2005). Yaralanma kaygısı, sporcuların performansını düşürebilir, iyileşme süreçlerini uzatabilir ve spor kariyerlerini sonlandırmalarına dahi yol açabilir (Podlog ve Eklund, 2010). Bu nedenle, yaralanma kaygısının anlaşılması ve yönetilmesi, sporcu sağlığı ve performansının sürdürülebilirliği açısından büyük önem taşımaktadır.

Psikolojik sağlık, bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında uyum sağlama, zorlukların üstesinden gelme ve güçlenerek bu süreçlerden çıkma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Spor ortamı, rekabet, yüksek beklentiler ve sakatlık riskleri gibi unsurlarıyla sporcular için stresli bir çevre oluşturmaktadır ve psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi, sporcuların yaralanma kaygısıyla başa çıkmalarına ve performanslarını korumalarına yardımcı olabilecek kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Gucciardi vd., 2012). Alanyazında, psikolojik sağlamlığın sporcularda performans artışı, stres yönetimi ve genel iyi oluşla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Morgan vd., 2013). Ancak, yaralanma kaygısı ile psikolojik sağlık arasındaki spesifik ilişkiyi detaylıca inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Bu çalışma, söz konusu boşluğu doldurarak, sporcularda yaralanma kaygısı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve bu ilişkinin cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, lisans durumu değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilecek bulgular, yaralanma önleme stratejileri ve psikolojik destek programları geliştirme konusunda değerli bilgiler sağlayacaktır. Sporculara yönelik olarak hazırlanacak psikoeğitimsel müdahaleler ve danışmanlık hizmetleri, yaralanma kaygısını azaltma ve psikolojik sağlamlığı artırma potansiyeline sahiptir (Wylleman vd., 2013). Dolayısıyla, bu araştırmanın sonuçları, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlığını koruma, sakatlık sonrası geri dönüş süreçlerini optimize etme ve kariyer başarılarını sürdürme adına hem teorik hem de pratik düzeyde önemli çıkarımlar sunacaktır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ALANYAZIN

Bu bölümde sporun tanımı ve önemi, sporcularda yaralanma ve sakatlanma, kaygının tanımı ve türleri, sporcularda yaralanmaya karşı koruyucu faktörler, psikolojik sağlık kavramı, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin temel özellikleri, psikolojik sağlamlığı etkileyen unsurlar, psikolojik sağlamlık için risk unsurları, psikolojik sağlamlığı destekleyen koruyucu faktörler, sporcularda psikolojik sağlamlık, demografik değişkenler açısından psikolojik sağlamlık, sporcularda yaralanma kaygısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi başlıklarına yer verilmiştir.

2.1. Sporun Tanımı ve Önemi

Spor; bedensel aktivite, kısa veya uzun süreli, özenli hareketler gerektirir; uygularken doğrudan haz veren, aynı zamanda eğlendiren ve dinlendiren bir deneyim sunar ve genellikle belli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilir (Öz Baydar, 2010). Spor, insanın doğal ortamdan kültürel çevreye geçişinde kazandığı yetenekleri ilerleten; önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde, ekipmanlı veya ekipmansız, tek başına veya takım halinde, gönüllü bir boş zaman uğraşı ya da profesyonel bir meslek olarak icra edilen; sosyal bağları kuvvetlendiren, toplumsal uyumu sağlayan, zihinsel ve fiziksel gelişimi destekleyen, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir etkinliktir (Erkal, 1996). Spor, yalnızca fiziksel bir aktivite olmasının yanı sıra bireylerin psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişimlerinin desteklenmesinde de çok önemli bir rol üstlenen bir kavramdır (Weinberg ve Gould, 2019). Spor, bireysel veya takım halinde, belirli kurallar çerçevesinde ve genellikle kısa sürelerde gerçekleştirilen, temelde eğlence ve mücadele amaçlı fiziksel etkinlikler bütünüdür (Armağan, 2006). Spor; özel bir eğitim gerektiren belirli kurallar ve tekniklere dayanan bu disiplin hem uygulayıcıları hem de izleyicileri için zevk ve heyecan gibi ihtiyaçları doyururken, aynı zamanda onları psikolojik düzeyde kendine bağlayan bir hareketler sistemidir (Özoğlu, 2015). Spor; sadece fiziksel bir aktivite olmasının yanı sıra, aynı zamanda sosyal kurumlar, kültürel pratikler ve kimlik oluşumu için önemli bir bağlam olmasının yanı sıra, insanların kendilerini ifade etme, sosyalleşme, sağlıklarını koruma ve topluluk duygusu geliştirme aracıdır (Coakley, 2021). Sporcu, bir spor dalını belirli bir disiplin ve düzen içinde, genellikle rekabet amacıyla veya yüksek performans hedefiyle icra eden, seçtikleri spor dalının gerektirdiği fiziksel ve zihinsel becerileri geliştirmek için düzenli olarak antrenman yapan kişidir (Weinberg ve Gould, 2019). Aynı zamanda sporcular yaralanma ve sakatlama gibi olumsuz durumlar yaşayabilmektedirler.

2.1.2. Sporcularda yaralanma ve sakatlanma

Her spor dalında sporcu bireyler çeşitli yaralanma ve sakatlanma riskleriyle karşı karşıya kalabilmektedirler (Koşar vd., 2006). Yaralanma düzenli spor ve fiziksel aktivitenin önünde engel oluşturarak spor alanında gittikçe artan bir sorun haline gelmektedir (Brewer, 2007; Tripp vd., 2007). Sakatlanmalar ve yaralanmalar, sporcuların sadece spor sahalarında değil aynı zamanda yaşamlarının geri kalan birçok alanında da negatif etkiler yaratabilir (Tracey, 2003). Spor ve egzersize katılımın sağlıkla ilgili birçok faydası olduğu bilinmekle beraber bu etkilerin her parçası olumlu olarak kabul edilmeyebilir ve kişilerin sağlığı için endişe yaratabilecek olumsuz etkiler yaralanma olarak ifade edilir (Brooks vd., 2005). (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2001)' nün kullandığı özürlü sınıflandırması içinde bozulma kavramına dayanan, sporla bağlantılı olan sağlık problemleri spor yaralanmaları diye adlandırmaktadır. Spor yaralanmaları, beden normal dayanabileceği üst sınırı aşan yüksek kuvvetin etki etmesiyle dokuda ortaya çıkan hasar ve zararlar olarak tanımlanmaktadır (Erol ve Karahan, 2006). Spor yaralanmaları; fiziksel yönden, vücut fonksiyonlarının yitirilmesi ya da spor yaparken uygulanan yanlış yönlü kuvvet veya çarpışma gibi durumlarda bütünlüğün farklı yönlere kayması olarak adlandırılabilir (Timpka vd., 2014). Yaralanmalar kalıcı olmadıkça tedavi edilebilir özelliklere sahiptirler (Aydın, 2006).

Sakatlanma, sportif etkinlikler sonucu vücudumuzda oluşan kalıcı veya geçici her türlü yaralanma veya hasarın genel adı sakatlanma olarak ifade edilir (Kılıç vd., 2014). Spor sırasında meydana gelen yaralanmalar ve sakatlanmalar, bireyin sportif etkinlikleri geçici ya da kalıcı olarak bırakmasına neden olabilecek fiziksel kopmalar ve bazı vücut fonksiyonlarının aksamasına yol açan dışsal etkilerle ilişkilidir ve bu tür durumlar, dokuların yapısında bozulmalara neden olabilir (Fuller vd., 2006; Weinberg ve Gould, 2014). Alanyazında sporcu sakatlıkları üzerine Kocaman ve diğerleri (2018) de yapmış oldukları çalışmada 104'ü erkek, 47'si kadın toplam 151 gönüllüyü ele almışlar ve sporcuların sakatlıklarının birçok temel sebebinin sporcuların yeterli ısınma yapmadığı ve uygun zeminlerde antrenmanın yapılmaması, ön hazırlık aşaması yapılmadan spor yapılması ve yanlış spor faaliyetlerinden kaynaklı olduğu belirtmişlerdir. Yanlış spor faaliyetlerine örnek olarak antrenmanda uygulanan tekniğin yanlış olması, spor ortamının uygun olmaması, antrenörün yeterliliğe sahip olmaması, yeterli güvenlik önlemlerinin alınmadığı durumlar, spor yapılan alanlar, kullanılan malzemeler, iklim koşulları vb. sayılabilir (Uluöz, 2007).

Mankad ve arkadaşları (2009) yaptıkları bir çalışmada, antrenman veya müsabakalarda meydana gelen sportif yaralanma sonucu sporcuların iyileşme sürecini ele aldıklarında sporcuların sporcu kimliklerinden yoksun kalma, bir daha forma şansı bulamama, yeniden sakatlanma gibi önemli mental çöküşler yaşadığını bu mental çöküşün sporcuların özgüveninde düşüş ve kaygı miktarında artışa sebep olduğunu bildirmişlerdir. Uğraşılan spor branşlarında temasa dayalı sporla uğraşan sporcuların daha yüksek düzeyde sakatlıkla karşı karşıya kalabildiği görülmüştür (Ünal, 2002). Yüksek efor gerektiren spor dalları, diğer spor dallarına oranla daha yüksek düzeyde yaralanma riski taşımaktadır (Polat vd., 2010). Yaralanmaların fiziksel tanımları ve etkileri bu şekilde açıklanırken, araştırmalar yaralanma riski ve deneyiminde kaygının önemli bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Özellikle Steffen ve arkadaşları (2009), tarafından yapılan çalışma; yüksek kaygı seviyesindeki sporcuların tekrar yaralanma yaşamaya veya daha ciddi sakatlıklar geçirmeye daha yatkın olduğunu öne sürmüştür. Sporcuların karşı karşıya kaldıkları bir diğer konu ise kaygıdır.

2.1.3. Kaygının tanımı ve türleri

Kaygı; bireyin gelecekte karşılaşılabileceği belirsiz, zorlu durumlara dair güvensizlik, kararsızlık, çatışma ve gerginlik hissettiği bir duygu durumudur (Koç, 2004). Kişinin iç ve dış dünya kaynaklı kontrol edilemeyen bir tehlike ihtimali veya tehlike şeklinde algılanıp yorumlanması durumları karşısında yaşadığı karmaşık duygu, kaygı olarak ifade edilmektedir (Beck ve Emery, 2017). Kaygı kişinin kendisini bir tehlike veya sorun anında stres ve baskı altında hissetme durumudur (Başer, 1998). Alanyazında çok çeşitli kaygı türleri bulunmaktadır. Bunlardan Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Yaralanma Kaygısı, Acı Çekme Kaygısı ve Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı aşağıda ayrıntılı bir şekilde ele alınmaktadır.

2.1.3.1. Durumluk kaygı

Durumluk kaygı, bireyin belirli bir zaman diliminde ve genellikle algılanan bir tehdit veya stres kaynağı karşısında yaşadığı geçici ve yoğunlaşmış bir endişe, gerginlik ve korku halini ifade eder (Spielberger, 2010). Kişinin içinde bulunduğu ortam ve çevre koşullarını, tehlike olasılığı yüksekmiş gibi algılaması sonucunda ortaya çıkan, normal ve geçici bir kaygı türüdür (Kısmetoğlu, 2019; Öner vd., 1998). Bu duygu durumu, kişinin içinde bulunduğu anlık çevresel koşullara ve bu koşulların birey tarafından nasıl değerlendirildiğine bağlı olarak ortaya çıkar ve dalgalanmalar gösterir (Endler ve Kocovski, 2001). Durumluk kaygının temel özelliği, sürekli bir kişilik özelliği olmaktan

ziyade, duruma özgü ve geçici bir tepki olmasıdır (Zeidner, 1998). Durumluk kaygıyı tetikleyen unsurlar, genellikle bireyin kontrolünü kaybettiğini hissettiği, sonucu belirsiz olan veya öz saygısını tehdit eden olaylar veya durumlardır (Folkman ve Lazarus, 1984). Örneğin, önemli bir sınav öncesi, bir topluluk önünde konuşma yapma durumu veya beklenmedik bir krizle karşılaşma gibi anlar, durumluk kaygısının yükselmesine yol açabilen tipik tetikleyiciler arasında sayılabilir (Eysenck vd., 2007). Bu tepki, otonom sinir sisteminin aktivasyonu sonucu titreme, kalp çarpıntısı vb. gibi fizyolojik belirtilerle ve konsantrasyon güçlüğü, olumsuz düşünceler gibi bilişsel belirtilerle kendini gösterebilir (Craske, 2003). Bireylerin durumluk kaygı düzeylerini belirleyen faktörler arasında, kişinin stres kaynağını nasıl algıladığı; sosyal destek, problem çözme becerileri gibi mevcut başa çıkma kaynaklarına sahip olup olmadığı ve daha önceki benzer deneyimleri yer alır (Folkman ve Moskowitz, 2004). Bu nedenle, aynı stresör karşısında farklı bireylerin durumluk kaygı düzeyleri önemli ölçüde değişkenlik gösterebilir (Bolger ve Zuckerman, 1995). Sporcular açısından ise devam eden yarışmalarda, yarışma sonrasında ve öncesinde sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür (İkizler, 1993). Durumluk kaygı, sürekli kaygıdan kavramsal olarak ayırt edilmelidir; sürekli kaygı, bireyin genel eğilimini ve çeşitli durumlarda kaygıya yatkınlığını yansıtan daha kararlı bir yapıyı tanımlarken, durumluk kaygı bu eğilimin belirli bir bağlamda ortaya çıkan somut ifadesidir (Spielberger, 1983). Ancak, yüksek düzeyde sürekli kaygı düzeyine sahip bireylerin, stresli durumlarda daha şiddetli durumluk kaygı yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu da gözlemlenmiştir (Endler, 1997).

2.1.3.2. Sürekli kaygı

Sürekli kaygı, bireyin günlük işlevselliğini önemli ölçüde bozan, yoğun, kontrol edilemeyen ve kronik bir endişe halini tanımlamak için kullanılan klinik bir kavramdır (Amerikan Psikiyatri Birliği [APB], 2022). Sürekli kaygı durumunun iki farklı sonucu vardır. Sürekli kaygı durumu bazı bireyleri pozitif anlamda motive edebilirken bazı bireylerde ise negatif yönde demoralize edebilmektedir (Özgül, 2003). Sürekli kaygı, bazı bireyler için hayatı önemli ölçüde zorlaştıran bir durumdur ve bu bireyler kendilerini her an baskı altında olduğunu ve tehdit altında kaldığını düşünür (Özgül, 1994). Bu durum, geçici stres tepkilerinden farklı olarak, zaman içinde kalıcılık gösteren ve çoğunlukla belirli bir dış uyaranla sınırlı olmayan bir nitelik taşır (Brosschot vd., 2018). Sürekli kaygının temel özelliği, gelecekteki olumsuz olaylara dair sürekli zihinsel meşguliyet ve felaketleştirme eğilimidir (Dugas vd., 2020). Bu kronik endişe hali, bireyin otonom sinir

sisteminin sürekli tetikte olmasına yol açarak fizyolojik bir yük oluşturabilir (Ottaviani vd., 2019). Alanyazında özellikle okul öğrencilerinin derslere ilişkin kaygı tutumları, bu kavrama örnek olarak gösterilebilir (Kısmetoğlu, 2019). Sürekli kaygı yaşayan bireylerde, kas gerginliği, uyku bozuklukları, konsantrasyon güçlüğü ve yorgunluk gibi somatik belirtiler sıklıkla gözlenmektedir (Hofmann vd., 2020). Bu belirtiler, kaygının yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda bedensel bir deneyim olduğunu açıkça ortaya koymaktadır (Clark ve Beck, 2021). Bilişsel düzeyde ise, kontrol edilemez düşünce akışı ve olası tehditlere aşırı odaklanma gibi örüntüler karakteristiktir (Hirsch ve Mathews, 2021). Bu süreç, dikkatin sürekli olarak potansiyel tehlikelere yönelmesine ve nötr uyarıların bile tehdit olarak yorumlanmasına neden olabilmektedir (Eysenck vd., 2019). Sürekli kaygının gelişiminde, genetik yatkınlıkların yanı sıra, erken dönemde öğrenilmiş başa çıkma stratejilerinin eksikliği veya işlevsiz olması önemli bir rol oynayabilmektedir (Craske ve Stein, 2022). Çocukluk dönemindeki belirsizliğe tahammülsüzlük ve ebeveyn modellemesi, bu kaygı türünün kökenlerine ilişkin önemli ipuçları sağlamaktadır (Kertz vd., 2021). Nörobiyolojik araştırmalar, sürekli kaygıda amigdala aktivitesinde artış ve prefrontal korteksin düzenleyici işlevlerinde azalma gibi beyin işlevi farklılıklarına işaret etmektedir (Shin ve Liberzon, 2020). Bu nöral devrelerdeki dengesizlik, tehdit algısının abartılması ve duygu düzenlemede güçlük ile ilişkilidir (Etkin vd., 2021). Bu kaygı türü, kaçınma davranışları, karar vermede güçlük ve sosyal ilişkilerde bozulma gibi işlevsel bozukluklarla da yakından ilişkilidir (Newman vd., 2020). Tedavi yaklaşımları genellikle Bilişsel Davranışçı Terapi [BDT] teknikleri ve farmakolojik müdahaleleri içermektedir (Cuijpers vd., 2020). Son dönemde ise, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) ve Metakognitif Terapi gibi üçüncü dalga terapilerin de bu kronik kaygı süreçlerinde etkili olduğu gösterilmiştir (Hoge vd., 2022; Wells ve King, 2021). Spor alanında sürekli kaygı durumu ise sporcu bireylerin motivasyon düzeylerini düşürerek spora katılım durumlarını azaltabilir ve bu bireylerde kariyerlerini genç yaşta erkenden sonlandırma gibi durumlar görülebilir (Smith vd., 1990).

2.1.3.3. Yaralanma kaygısı

Yaralanma kaygısı, bireyin fiziksel zarar görme veya bedensel hasara uğrama konusunda duyduğu aşırı ve sürekli endişe olarak tanımlanır (Taylor, 2019). Bu kaygı, özellikle sporcular, çocuklar ve travma geçmişi olan bireylerde daha sık görülür (Smith ve Jones, 2020). Yaralanma kaygısı yaşayan kişiler, günlük aktivitelerini gerçekleştirirken aşırı temkinli davranabilir, potansiyel risklerden kaçınmak için

davranışlarını kısıtlayabilir (Brown vd., 2021) ve bu durum bireyin zihinsel sağlığını etkileyerek anksiyete ve kaçınma davranışlarını tetikleyebilir (Lee ve Harris, 2020).

Sporcularda yaralanma kaygısı, yaralanma riskini algıladıkları her ortamda korku, endişe ve gerginlik duygularıyla tepki verme eğilimi olarak ifade edilir (Karaoğlu ve Yalçın, 2024). Bu durum, sporcunun spor yaşamındaki belirsizlikler, kontrol kayıpları veya başarısızlık algılarıyla tetiklenebilir (Koç, 2004). Özellikle daha önce spor yaralanması yaşamış bireylerin, yaralanma sonrası sürece dair kaygı ve korkularının artabileceği belirtilmiştir (Smith ve Smoll, 1990). Yaralanma kaygısı, sporcuların performansını olumsuz etkileyebilir, spora geri dönüş süreçlerini geciktirebilir (Walker vd., 2007) ve fiziksel sakatlıklara zemin hazırlayabilir (Büyüköztürk, 1997; Başer, 1998; Junge, 2010; Ünver vd., 2020). Geçmiş travmatik deneyimler, aşırı korumacı ebeveyn tutumları ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri yaralanma kaygısının altında yatan nedenler arasında sayılabilir (Martin, 2019). Sporcular için ise stres ve kaygı durumları, fizyolojik becerilerini ve stratejik düşünme kapasitelerini olumsuz etkiler (Weinberg ve Gould, 2019). Sakatlanma ve yaralanma korkusuyla sporcular daha düşük düzeyde risk alır, bu da maksimum performansa ulaşmalarını engeller (Smith vd., 2000). Yaralanmalar, sporcuların kariyerlerinde uzun süreli aralara veya kariyer sonlarına neden olabilir, bu da psikolojik sonuçlar doğurur (Ünver vd., 2020).

Yaralanma sonrası yaşanan psikolojik sonuçlar sadece kaygı ile sınırlı kalmayıp depresif duygular, öfke, çaresizlik ve özgüven kaybı gibi farklı duygular olarak da ortaya çıkabilir (Wiese vd., 1998). Bu psikolojik kaygıların şiddeti, spor branşına ve sporcuların kişisel özelliklerine göre değişebilir (Smith ve Smoll, 1990; Budak vd., 2020). Spor sakatlıkları, profesyonel ve amatör sporcular için önemli bir travma kaynağıdır (Wiese vd., 1998). Profesyonel sporcular, sakatlık sonrası yeniden yaralanma kaygısı ve zorunlu olarak kariyer planlarını tehdit etmesi kaygısıyla da karşı karşıya kalabilirler (Öner, 2022). Maddi kaygılar da spora dönmeme eğilimi ile anlamlı şekilde ilişkilidir (Budak vd., 2020). BDT gibi müdahaleler, yaralanma kaygısını azaltmada etkili olabilir (Robinson ve Turner, 2021). Ayrıca, gevşeme egzersizleri de bu kaygıyla başa çıkmada yardımcı olabilir (Davis vd., 2023). Sosyal destek, sporcuların yalnız hissetmesini önler ve psikolojik iyileşme süreçlerine katkı sağlayarak bu süreci hızlandırır (Brown ve Johnson, 2018; Smith ve Small, 2019). Sakatlık nedeniyle spor ortamlarından uzak kalan sporcuların sosyal destek sistemlerinden ayrışmaları, yalnızlık hissi ve depresyonla sonuçlanabilir (Johnson ve Andersen, 2018). Sakatlık geçirmiş sporculara psikolojik

danışma hizmeti sunmak ve psikoeğitimler vererek stres ve kaygı durumlarıyla baş edebilmeyi öğretmek, bu bireylerin özgüvenlerini yeniden kazanmalarını sağlayabilir (White ve Green, 2017). Özgüven seviyeleri yüksek olan sporcular, yaşadıkları sorunlardan ders alarak performanslarını kısa sürede geliştirebilirler (Vealey ve Chase, 2016). Sporcuların ulaşılabilir ve net hedefler seçmeleri, motivasyon düzeylerine olumlu etki ederek odaklanma seviyelerini yükseltir (Moran, 2016).

Yaralanma kaygısıyla ilgili araştırmalar, özellikle temas gerektiren spor dallarında faaliyet gösteren sporcuların yaralanma korkusunu daha yoğun yaşadığını ortaya koymaktadır (Ceylan ve Saka, 2018; Tanyeri, 2019). Kronik veya şiddetli yaralanma geçirmiş sporcular ile geçmişte veya devam eden yaralanması olan sporcularda yaralanma kaygı seviyesi daha yüksektir (Budak vd., 2020; Özder, 2010; Smith ve Smoll, 1990). Kaygı ile yaralanma riski arasındaki ilişki tam olarak net olmasa da (Johnson vd., 2014), spor odaklı çalışmalar yüksek kaygı düzeyinin ciddi yaralanma riskini artırdığını veya yaralanma şiddeti ve sayısı ile ilişkili olduğunu savunmaktadır (Özder, 2010; Weiss ve Troxel, 2006). Branşlara bağlı olarak yaralanma sıklığı değişmektedir; örneğin futbol %10, güreş %6, hentbol ve boks %3, atletizm %1, kayak %0,5 oranındadır (Erol vd., 2006).

2.1.3.4. Acı çekme kaygısı

Acı çekme kaygısı, bireyin gelecekte fiziksel veya duygusal acı yaşayacağına dair yoğun endişe duymasıyla karakterize edilen bir kaygı türüdür ve bu kaygı, kişinin günlük işlevselliğini önemli ölçüde etkileyebilir ve yaşam kalitesini düşürebilir (Carleton, 2016). Acı çekme kaygısının temelinde, belirsizliğe tahammülsüzlük, kontrol kaybı korkusu yatar ve bireyler, başa çıkamayacakları bir acıyla karşılaşma ihtimaline odaklanarak sürekli bir tetikte halinde kalabilirler (Dugas vd., 2018). Bu tür kaygı, kronik ağrı hastalarında veya travmatik deneyimler yaşamış bireylerde daha sık görülür ve geçmişteki acı deneyimleri, gelecekteki benzer durumlara yönelik aşırı duyarlılık geliştirmelerine neden olabilir (Asmundson ve Katz, 2009). Acı çekme kaygısıyla başa çıkmak için BDT ve KKT gibi yöntemler etkili olabilir. Bu terapiler, bireyin acıyla ilgili felaketleştirici düşüncelerini yeniden yapılandırmasına yardımcı olur (Hayes vd., 2012). Mindfulness gibi bilinçli farkındalığa dönük teknikleri de acı çekme kaygısını azaltmada önemli bir rol oynar ve bireyin şimdiki ana odaklanarak gelecekteki olası acı deneyimlerine dair endişelerini yönetmesini sağlar (Kabat-Zinn, 2003). Spor ortamında ise sporcular spor esnasında sakatlık ve yaralanma geçirdikten sonra iyileşme süreci ve

tedavi sürecinde birçok tedaviye maruz kalır ve bu tedavilerden birçoğu bireylerde acılı, sancılı zor süreçlere sebep olabilir ve bu ağrı, acı durumu tedavi süreci ve sonrası için sporcuda acı çekme kaygısı endişesi yaratabilir. (Öner, 2023).

2.1.3.5. Sosyal desteği kaybetme kaygısı

Sosyal desteği kaybetme kaygısı, bireyin çevresindeki insanlardan aldığı duygusal, maddi veya pratik desteğin yitirilmesine dair yoğun bir endişe duyması olarak tanımlanabilir (Smith ve Jones, 2020). Bu kaygı türü, özellikle kişilerarası ilişkilerde güven eksikliği yaşayan bireylerde daha belirgin şekilde ortaya çıkabilmektedir (Brown vd., 2019). Güç kaybı, beğenilmeyeceğini düşünme, takdir edilmeme, onaylanmama, gibi diğer kaygı ve korku durumları da sosyal desteği kaybetme kaygısını oluşturmaktadır (Öner, 2023). Sosyal desteğin kaybedilme korkusu, bireyin aidiyet ihtiyacıyla yakından ilişkilidir ve bu ihtiyacın karşılanamaması durumunda kaygı düzeyi artabilir (Taylor, 2018). Özellikle bağlanma stilleri güvensiz olan bireyler, sosyal çevrelerinden dışlanma veya reddedilme konusunda daha hassas olabilmektedir (Wilson ve Clark, 2021). Araştırmalar, sosyal desteği kaybetme kaygısının depresyon ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlarla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Lee ve Park, 2022). Bu durum, bireyin sosyal ağının zayıflamasıyla birlikte stresle başa çıkma becerilerinin de olumsuz etkilenmesine yol açabilmektedir (Adams, 2020). Sosyal desteğin kaybına dair kaygı, bireyin sosyal etkileşimlerinden kaçınmasına veya aşırı bağımlı davranışlar sergilemesine neden olabilir (Harris vd., 2023). Bu nedenle, terapötik müdahalelerde sosyal beceri eğitimleri ve BDT tekniklerin kullanılması önerilmektedir (Miller ve White, 2019).

2.1.4. Sporcularda yaralanmaya karşı koruyucu faktörler

Spor yaralanmaları, cinsiyet, yaş, fiziksel uygunluk, psikososyal etmenler, yetersiz ısınma ve önceki sakatlıklar gibi kişisel unsurların yanı sıra; sporun türü, ekipmanlar, çevresel koşullar, antrenman planlaması ve oyun kuralları gibi dışsal faktörlerin de etkisiyle meydana gelir (Kanbir, 2001; Özdemir, 2004). Bu yaralanmalar, fizyolojik risklerin ötesinde kaygı gibi psikolojik riskleri de beraberinde getirir (Aydoğan vd., 2022). Yaralanma kaygısının erken tespiti ve koruyucu taktiklerin geliştirilmesi, sporcuları olası sakatlıklara karşı koruyucu bir önlem olarak kabul edilir (Ünver vd., 2020). Özgüven, sporcuların olumsuz geri bildirimleri gelişim fırsatı olarak değerlendirmelerine yardımcı olur (Bandura, 1997). Teknik ekip ve takım arkadaşlarının sporculara destek sunması, onların özgüvenlerini artırarak ve sosyalleşmelerini sağlayarak yaralanma kaygısının olumsuz etkilerini en aza indirebilir (Kolt ve Kirkby,

1996). Yeterli dinlenme süresi ve iyi bir fizyolojik hazırlık, sporcularda sakatlanma olasılığını azaltır (White ve Green, 2017). Zayıf sosyal destek ise sporcuların yaralanma kaygısını daha yoğun hissetmelerine ve bu durumu yönetmede zorlanmalarına neden olabilir (Rees ve Freeman, 2007). Sporcuların zorlu yaşam olayları ve sakatlık durumlarıyla karşılaştıklarında yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olmaları, iyileşme süreçlerini ve performanslarını olumlu etkiler (Galli ve Vealey, 2008). Psikolojik sağlamlığın artırılması, sporcuların antrenman ve müsabakalardaki zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olur (Davis, 2019). Ayrıca, düzenli beslenme, yeterli dinlenme, düzenli uyku gibi sağlıklı ve dengeli yaşam alışkanlıkları sporcuların bilişsel durumlarını destekler (Davis, 2019). Disiplinli ve düzenli antrenman programları, sporcuların fizyolojik sağlamlıklarını güçlendirerek yaralanma ihtimallerini azaltır (Smith vd., 2009). Kaygı düzeylerini düşürmek amacıyla düzenli psikolojik destek ve psikoeğitim programları da bu bireylerin gelişimine katkı sağlar (Williams ve Krane, 2015).

2.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Latince kökenli "resilience" teriminden türeyen psikolojik sağlamlık kavramı, temelde bir nesnenin esneme ve yeniden eski haline dönme kapasitesi kavramını ifade eder (Greene, 2002). Günümüz psikoloji alanyazınında bu kavram, bireylerin zorluklar karşısında gösterdikleri esneklik ve toparlanma gücünü simgeler. Bu kavram günümüzde ruh sağlığı alanında güncelliğini korumakta ve bireylerin değişim, kriz ve travmatik olaylar karşısında dayanıklılık gösterme kapasitelerini tanımlamada kullanılmaktadır (Gürhan, 2006; Kararımak, 2006). Ramirez (2007), psikolojik sağlamlığı bireyin hastalık, depresyon gibi zorlayıcı yaşam olaylarının ardından hızlıca toparlanarak eski psikolojik dengesine dönme, stresli durumların etkisini kısa sürede atlatma becerisi olarak tanımlamaktadır. Wu ve arkadaşları (2013) ise psikolojik sağlamlığı, stres ve zorluklarla başa çıkmada bireyin başarılı uyum geliştirme becerisi olarak ifade etmişlerdir. Herrman ve arkadaşları (2011), psikolojik sağlamlığı, bireyin zorluklar karşısında ruh sağlığını koruma veya yeniden kazanma kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Masten (2004) ise bu kavramı, bireyin olumsuzluklar karşısında direnç gösterip etkili bir şekilde uyum sağlayabilme kapasitesi olarak ele alır. Murphy (1987) ise stres ve travma gibi sarsıcı deneyimlerle karşılaşan bireylerin bu süreçlerden güçlenerek çıkmalarını, olumsuzlukları fırsata dönüştürmelerini ve bu sayede yaşamlarına umutla yön verebilmelerini psikolojik sağlamlık bağlamında değerlendirmektedir. Bir bireyde psikolojik sağlamlıktan söz

edilebilmesi için öncelikle bireyin ciddi bir tehdit, travmatik bir deneyim ya da stres yaratan bir olayla yüzleşmiş olması ve bu olumsuzluklara karşı etkili bir uyum süreci göstermesi gerekmektedir (Çelik vd., 2019). Psikolojik sağlamlık, bireyin karşı karşıya kaldığı zorlu yaşam koşullarına uyum sağlayarak, bu koşulları aşabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi şeklinde tanımlanır (Doğan, 2015; Gençoğlu ve Namlı, 2020). Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamındaki olumsuzluklarla mücadele ederken gösterdiği direnç, uyum ve kriz yönetimi kapasitesini tanımlayan çok boyutlu bir kavramdır (Galli ve Gonzalez, 2015). Sağlık psikolojisi alanyazında ise bu kavram, bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında cesaret göstererek mücadele etmesi ve ruhsal direncini koruması olarak ifade edilmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009). Kavramsal düzeyde psikolojik sağlamlık, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilecek dışsal ve içsel stres faktörlerine rağmen, istikrarlı ve optimal düzeyde bir çıktı ortaya koyabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Bayköse ve Keskin, 2018). Sapienza ve Masten (2011), psikolojik sağlamlığı gelişimi ve istikrarı tehdit eden zorluklara göğüs germe ve bu zorlukların birey üzerindeki etkilerini iyileştirme kapasitesi olarak ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Gizir (2007) psikolojik sağlamlığın stres yaratan durumlarla bireyin mücadele edebilmesi, uyum sağlayabilmesi ve bu durumlar karşısında yeterliliğini sürdürebilmesi ile birlikte olumlu sonuçlar elde edebilmesi şeklinde ortaya çıktığını söyleyerek tanımlamıştır. Fletcher ve Sarkar'a (2013) göre psikolojik sağlamlık, başarısızlıklardan veya zorluklardan sadece toparlanma değil, bu gibi durumlardan daha da güçlenerek çıkabilme ve üstün sonuçlar elde edebilme yeteneğidir. Genel alanyazın taraması, psikolojik sağlamlığın dinamik bir yapı olduğu (Gizir, 2007; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009; Herrman vd., 2011) ve bireylerin travmatik olaylar karşısında direnç göstererek pozitif uyum sağlama kapasitesine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamındaki acı deneyimler, felaketler, başarısızlıklar, kronik hastalıklar, çocukluk döneminde ihmal ve istismar gibi travmatik yaşantılarla baş edebilmesini ve sağlıklı yaşam sürecini sürdürebilmesini mümkün kılan bir yetkinliktir (Aydın ve Gizir, 2006; Basım ve Çetin, 2011; Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Terzi, 2006). Masten (2001), psikolojik sağlamlığın öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir davranış şekli olduğunu; olumsuz tecrübe ve yaşantıların üstesinden gelebilme kabiliyetinin eğitim ve tecrübeyle gelişebileceğini belirtmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramı alanyazında dayanıklılık olarak da geçmektedir ve iki kavram da aynı anlama gelmektedir. Dayanıklılık kavramına bilimsel alanyazında ilk kez

sistematik bir bakış açısı kazandıran Kobasa (1979), bireylerin stres, hastalık ya da diğer olumsuz yaşam olayları karşısında geliştirdiği direnç kapasitesini, psikolojik dayanıklılık adıyla tanımlamıştır. Bu çalışmada psikolojik sağlamlık kavramı kullanılacaktır.

2.2.1. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin temel özellikleri

Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin bazı ortak özellikleri olduğu görülmektedir. Bryan ve arkadaşları (2019), psikolojik sağlamlığı destekleyen en önemli kişisel kaynakları; öz yeterlik, baş etme becerileri, sosyal destek, pozitif bakış açısı, motivasyon, iyimserlik, kendi kendini düzenleme ve dayanıklılık gibi faktörler olarak belirtmişlerdir. Bu kaynaklardan bazıları şunlardır: Öz yeterlik; kişinin kendi yeteneklerine güveni ve hedeflerine ulaşabileceğine inanmasıdır ve güçlü öz yeterlik hissi, zorlu durumlarla daha etkili başa çıkmayı sağlar. Baş Etme Becerileri; sorunları çözmeye yönelik stratejiler geliştirmek, stres anında uygun yöntemlerle uyum sağlama yeteneğidir ve baş etme becerisi yüksek sporcular kaygı düzeylerini daha iyi kontrol eder (Smith vd., 1990) Sosyal Destek; aile, arkadaşlar ve ekip içi destek gibi bağlardır ve sosyal destek, sporcu bireylerin moralini artırarak anksiyeteyi azaltır ve sağlamlık hissini güçlendirir. İyimserlik ve pozitif bakış açısı; Geleceğe yönelik olumlu beklenti ve olayları olumlu bir çerçevede değerlendirebilmedir. Motivasyon ve Kendini Kontrol; hedef belirleme, disiplin ve içsel güdülenme sayesinde sporcular zorluklar ve engeller karşısında sağlam bir şekilde kalabilmektedir. Werner ve Smith (1992), psikolojik açıdan sağlam bireylerin erken çocukluk dönemlerinden itibaren çevreleriyle uyum içinde olduklarını, enerjik yapıları ve olumlu mizaca sahip olmalarının yanında, ödülleri erteleme becerilerinin de gelişmiş olduğunu ortaya koymuştur. Bu bireyler, sosyal ilişkilerde başarılı, karar alma süreçlerinde bağımsız, yüksek motivasyona sahip ve bilişsel açıdan olgun bireylerdir. Ayrıca empatik davranabilme, sorumluluklarını yerine getirme, kendine yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olma ve suçluluk duygusuyla sağlıklı bir mesafe kurabilme gibi özellikleri de ön plana çıkmaktadır. Masten (1986) ise, çevresel uyum becerisi yüksek, huzurlu bir mizaç sergileyen, kendini kontrol edebilen, neşeli bir ruh haline sahip olan, dini değerlere önem veren ve olaylara çok yönlü bakabilen bireylerin, psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler arasında yer aldığını ve bu özelliklerin daha kırılgan bireylerden belirgin biçimde ayırt edici olduğunu vurgulamaktadır ve yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip bireylerin özgüvenlerinin, öz saygılarının daha yüksek olduğu; mevcut yeteneklerini daha etkin biçimde kullanabildikleri ve stresli yaşam olaylarıyla daha başarılı baş edebildikleri ifade

etmektedir. Bununla birlikte, bu bireylerin içinde buldukları topluma ve aile çevresine daha fazla katkıda buldukları da belirtilmektedir (Joseph, 2021). Egeland ve arkadaşları (1993), uzun süreli stres altında kalmış ya da ağır travmalar yaşamış bireylerin dahi, güçlü bir uyum yeteneği geliştirerek yaşadıkları olumsuzlukların üstesinden gelebildiklerini ifade etmektedir.

2.2.2. Psikolojik sağlamlığı etkileyen unsurlar

Kirby ve Fraser (1997), bireylerin yaşamlarında olumsuzlukların ortaya çıkmasına zemin hazırlayan ya da var olan sorunların devam etmesine katkıda bulunan etkenleri risk unsuru olarak tanımlamaktadır. Bu unsurlar, bireyin negatif durumlarla karşılaşma ihtimalini artıran faktörlerle doğrudan ilişkilidir (Kazdin vd. 1997). Psikolojik sağlamlık geliştirebilmek için bireyin yalnızca zorlayıcı ya da travmatik bir durumla karşılaşması yeterli değildir; aynı zamanda bu süreçte, risk faktörlerinin olumsuz etkilerini hafifleten koruyucu faktörlere de sahip olması gerekmektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Alanyazın, bireylerin yaşam süreçleri boyunca en az bir kez risk faktörleriyle karşılaşabileceğini ve bu faktörlerin bireyin yaşamında belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir (Wu, 2011). Bu kapsamda risk faktörleri, bireysel, ailesel ve çevresel riskler olarak sınıflandırılmakta ve bireyin psikolojik sağlamlık düzeyini doğrudan etkileyebilmektedir (Gizir, 2007; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Akademik başarısızlık, düşük IQ seviyesi, aile içi şiddet, ihmal, kronik hastalıklar, boşanma, ebeveyn kaybı, yoksulluk ve madde bağımlılığı gibi olumsuz yaşam olayları, psikolojik sağlamlık üzerinde tehdit oluşturan önemli faktörlerdendir (Kararımak, 2006; Gizir, 2007). Koruyucu faktörler bireyin psikolojik sağlamlık geliştirmesinde kritik bir role sahiptir ve içsel-dışsal olarak ikiye ayrılır. İçsel koruyucu faktörler arasında bilişsel yeteneklerin yüksekliği, akademik başarı, geleceğe yönelik iyimser tutum, yaşam kontrolü algısı, yüksek benlik saygısı, empati, sorumluluk bilinci, yardımseverlik ve mizah anlayışı yer almaktadır (Kararımak, 2006; Gizir, 2007; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Dışsal koruyucu faktörler ise ebeveynlerle güçlü bağlar kurma, sağlıklı aile yapısı, olumlu sosyal ilişkiler, güvenilir yetişkin figürlerine sahip olma ve etkili sosyal destek sistemleri gibi çevresel unsurlardan oluşmaktadır (Kararımak, 2006; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009; Wu vd., 2013). Spor ve fiziksel aktiviteler de bu çevresel koruyucu faktörler arasında önemli bir yere sahiptir (Şahin ve diğerleri, 2012). Zeka düzeyi, özgüven, özsaygı, olumlu benlik algısı, problem çözme becerisi gibi bireysel nitelikler psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörleri arasında sayılmaktadır (Gizir, 2007;

Kararmak, 2006). Aile yapısı, sosyoekonomik koşullar, eğitim düzeyi gibi çevresel faktörler ise çevresel dışsal koruyucu faktörler olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, spor ve fiziksel aktiviteler de önemli bir çevresel koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır (Şahin vd., 2012).

2.2.3. Psikolojik sağlamlık için risk unsurları

Risk unsurları; bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç kategoriye ayrılmaktadır. Alan yazındaki bulgulara göre, sosyal becerileri zayıf, öz güven eksikliği yaşayan, olumsuzluklara karşı direncini etkin biçimde geliştiremeyen bireyler bireysel risk grubunda yer almaktadır ve duygularını ve davranışlarını kontrol etmede güçlük çeken, kolay öfkelenen ve kırılgan yapıya sahip bireyler için de benzer bir durum söz konusudur. Ayrıca, içinde bulunduğu çevreyle uyum sağlamakta zorlanan, kişisel değerlerinden uzaklaşan ya da erken doğum gibi kritik yaşam olayları yaşayan bireyler de bireysel risk unsurları arasında değerlendirilmektedir (Rutter, 1990; Bradley vd., 1994). Genetik faktörlerin etkisiyle gelişen sağlık problemleri, ebeveynlerin ayrılması veya boşanması, aile içi iletişim sorunları ve aile bireyleri arasında fiziksel şiddet veya cinsel istismar gibi olumsuz yaşantılar, ailesel düzeyde bireyin psikolojik sağlamlığını tehdit eden unsurlar ailesel risk grubunda yer almaktadır (Özer, 2013; Gizir, 2007). Yetersiz ekonomik kaynaklar, işsizlik, olumsuz özelliklere sahip arkadaş çevresi ve sağlıksız komşuluk ilişkileri gibi çevresel faktörler bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyen çevresel risk unsurları olarak öne çıkmaktadır (Carlson, 2001). Alanyazında risk faktörleri arasında; kayıp, başarısızlık, hayal kırıklıkları, terör olayları, ciddi sağlık problemleri, işsizlik ve yoksulluk gibi çeşitli yaşam krizleri sayılmaktadır (Basım ve Çetin, 2010). Spor bağlamında değerlendirildiğinde maddi imkansızlıklar nedeniyle antrenman olanaklarına erişemeyen, spor dışında sosyal destek sağlamayan hatta kötü alışkanlıklara yönlendiren bir arkadaş çevresine sahip olan veya yaşadığı ortamın stresi antrenmanlarına yansıyan sporcular çevresel risklere maruz kalabilir. Alanyazında risk faktörleri arasında; kayıp, başarısızlık, hayal kırıklıkları, terör olayları, ciddi sağlık problemleri, işsizlik ve yoksulluk gibi çeşitli yaşam krizleri sayılabilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Sevilen birinin kaybı, şampiyonluk kaybı veya seçilmeme gibi büyük hayal kırıklıkları, kariyeri sonlandırabilecek sakatlıklar veya spor sonrası kariyer geçişinde yaşanan işsizlik, sporcuların karşılaşılabileceği kritik yaşam krizlerine örnek verilebilir.

2.2.4. Psikolojik sağlamlığı destekleyen koruyucu faktörler

Ailesel ve çevresel koruyucu unsurlar olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Ebeveynlerle kurulmuş sıcak ve destekleyici ilişkiler, ekonomik açıdan güçlü bir aile yapısına sahip olmak ve yakın akrabalarla güçlü sosyal bağlar kurmak, bireyin psikolojik sağlamlığını artıran önemli ailesel koruyucu unsurlar arasında sayılmaktadır (Kararırmak, 2006). Özellikle yaralanma ve sakatlanma sonrası yaşanan psikolojik olumsuzlukları azaltmak için baş etme becerileri ve sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı yükseltecek şekilde güçlendirilmesi gerekir (Smith ve Smoll, 1990). Sosyal destek ve baş etme stratejileri birlikte kullanılarak sporcuların yaralanma sonrası psikolojik sağlamlıkları artırılabilir (Machida vd., 2013). Psikolojik sağlamlık, spor yaralanmalarından kaynaklanan stres ve kaygının etkilerini azaltır (Codonhato vd., 2018). Aile dışındaki yetişkinlerle sağlıklı ve güven verici ilişkiler kurabilme, toplum içinde aktif roller üstlenebilme ve nitelikli eğitim ortamlarına erişim gibi faktörler çevresel koruyucu unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Masten ve Coasworth, 1998).

2.2.5. Sporcularda psikolojik sağlamlık

Günümüzde sporculardan beklenen üstün performans düzeyine ulaşmak, yalnızca fiziksel yeterliliklerin geliştirilmesiyle sınırlı kalmayıp, bilişsel ve zihinsel becerilerin de paralel şekilde ilerletilmesini gerektirmektedir (Akarçeşme vd., 2004). Modern spor bilimi, fiziksel kapasitenin yanında psikolojik sağlamlığın başarı için kritik rol oynadığını ve spor bilimleri alanyazında giderek daha fazla önem kazanan bir faktör olduğunu belirtmektedir (Bedir, 2008; Sarı, 2015). Psikolojik etmenlerin sportif performans üzerindeki etkilerini ele alan çalışmalar, psikolojik sağlamlığın temel belirleyiciler arasında yer aldığını göstermektedir (Erdoğan, 2016; Güvendi vd., 2018; Yarayan vd., 2018). Sportif faaliyetlerde yüksek performansın sürdürülebilirliği büyük ölçüde bireyin zihinsel direnç kapasitesiyle ilişkilidir (Erdoğan, 2016). Özellikle rekabetin yoğun olduğu müsabaka dönemlerinde bu önem daha da artmaktadır (Özyıldırım ve Sarı, 2018). Sporcular ve teknik ekipler, psikolojik sağlamlığı yüksek performansa ulaşmada kritik unsur olarak değerlendirmektedir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013). Zihinsel olarak güçlü sporcular; yoğun rekabet ortamlarında direnç gösterebilme, motivasyon düzeylerini yüksek tutabilme, baskı ve başarısızlık karşısında psikolojik esneklik gösterebilme, düzenli ve disiplinli çalışma sergileme, yüksek özgüven ve yoğun baskı durumlarında aşırı kaygıya karşı direnç gösterebilme gibi avantajlara sahiptirler (Crust vd., 2014; Jones, 2002). Teknik, taktik, fiziksel ve fizyolojik yeterliliğe sahip sporcular bile, yeterli

psikolojik sağlamlığa sahip olmadıklarında istenilen performans düzeyine ulaşmakta zorlanabilirler (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013). Psikolojik sağlamlık; sportif başarıya ulaşmada kritik bir unsurdur (Sheard, 2013). Tenis (Cowden, 2016), triatlon (Meggs vd., 2019), kriket (Khan vd., 2018) ve kickboks (Slimani vd., 2016) gibi çeşitli spor dallarında yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın performans artışına olumlu katkıda bulunduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar diğer çalışmalarla da desteklenmiştir (Holland vd., 2010; Winter, 2015; Sorensen vd., 2016). Elit sporcular için psikolojik sağlamlık, performansı doğrudan etkileyen kritik bir faktördür (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Gould ve diğerleri (1987) sporcunun zirve performansına ulaşmasında, Cox (2011) ise elit sporcuların temel özelliklerinden biri olarak psikolojik sağlamlığın önemini vurgulamıştır.

Yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip sporcular, belirsizliğe tolerans, kaygı yönetimi, stresle başa çıkma becerileri, özgüven, öz yeterlilik, cesaret, tükenmişlik gibi çeşitli psikolojik değişkenlerle güçlü bir ilişki içindedir (Sarı vd., 2020). Bu sayede, kaygı, stres ve yoğun baskı altında daha dirençli olmakla kalmazlar (Jones, 2002; Ekmekçi ve Miçooğulları, 2018), aynı zamanda stres, kaygı ve tükenmişlik gibi olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler (Sarı vd., 2020). Sonuç olarak, psikolojik sağlamlığı yüksek sporcular, başarı elde etme konusunda belirgin bir avantaja sahiptir ve genel performans gelişimleri olumlu yönde etkilenir (Güven ve Yazıcı, 2020). Psikolojik sağlamlık puanları anksiyete, depresyon gibi olumsuz psikolojik durumlarla negatif ilişkilidir; yüksek psikolojik sağlamlık genel anksiyete düzeylerinin daha düşük olması eğilimiyle ilişkilidir (Smith vd., 2008). Psikolojik sağlamlığı yüksek sporcuların sakatlıktan dönüş sürecinde daha hızlı toparlanabildiği ve iyileşme kaygılarının azaldığı gözlemlenmiştir (Smith vd., 2008; Codonhato vd., 2018). Bu süreç, kaygı oluşturan unsurların azaltılmasını, sporcuların aşırı kaygı ile etkin baş etme stratejileri öğrenmesini ve bu stratejilerin uygulamaya aktarılmasını gerektirir (Altıntaş, 2015; Orhan, 2018). Genetik yatkınlıklar (Golby ve Sheard, 2004) ve bireysel kişilik özellikleri (Clough vd., 2002) de bu süreçte etkilidir. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde; motivasyon, adanmışlık, rekabet gücü ve problem çözme yetenekleri gibi çeşitli psikolojik becerilerin bir araya geldiği ve bu sürecin sporcular, antrenörler ve spor psikologlarının iş birliğiyle yürütülmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Crust ve Clough, 2011; Gucciardi vd., 2015; Connaughton vd., 2008). Uzun vadeli antrenman programları, zorluk seviyesi yüksek

rekabet ortamları, kültürel çeşitlilik ve psikolojik beceri gelişimi gibi faktörlerin psikolojik sağlamlığı olumlu yönde desteklediği ifade edilmektedir (Sheard, 2013).

Spor kariyerinin doğasında yer alan sürekli rekabet, kariyer süresinin sınırlılığı, sakatlık riskleri ve sakatlıklar, istismar, ruhsal sağlık problemleri, başarısızlık, ekonomik sorunlar, ayrımcılık vb. olumsuz yaşam sporcuların yoğun stres kaynaklarıyla karşılaşmasına neden olur (Fletcher ve Hanton, 2003; Stirling ve Kerr, 2008). Bu olumsuzluklar karşısında direnç gösterebilmek ve olumlu uyum süreci geliştirebilmek başarıda belirleyicidir (Meijen vd., 2020). Psikolojik sağlamlık, sporcuların zorlu yaşam olayları ve stresle başa çıkabilme becerileri açısından kritik öneme sahiptir (Morgan vd., 2019). Aksaklıklar, engeller ve başarısızlıklar karşısında olumlu yanıtlar geliştirebilme yetisi, başarılı bir spor kariyeri için vazgeçilmezdir (Yang vd., 2020). Stresin yıkıcı etkilerinden koruyan bilişsel ve davranışsal mekanizmaları içerir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bireyin zorluklar karşısında yeniden ayağa kalkmasını ve olumlu uyum süreci göstermesini sağlayan dinamik bir mekanizmadır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Connor ve Davidson (2003) bunu bireyin farklı zorluklar karşısında sergilediği pozitif uyum kapasitesi olarak tanımlar. Sporcuların stres yönetimi sürecinde etkili başa çıkma stratejileri kullanmaları, psikolojik sağlamlıklarının gelişmesinde önemli rol oynar ve başa çıkma, bireyin içsel ve dışsal zorluklara karşı geliştirdiği bilişsel ve davranışsal çabalar bütünüdür (Lazarus ve Folkman, 1984). Spor ortamında ise özellikle müsabaka stresiyle mücadele stratejilerini ifade eder (Fletcher ve Sarkar, 2013). Sporcuların hem antrenman hem de günlük yaşamda karşılaştıkları stresi yönetebilmek için etkili başa çıkma mekanizmaları geliştirmeleri gerekir (Nicholls, 2010; Sarkar ve Fletcher, 2014). Sporcular mizah kullanımı, sosyal destek arayışı veya stresli durumları görmezden gelme gibi farklı stratejilerden faydalanır (Anshel vd., 2000; Azizi, 2011; Alsentali ve Anshel, 2015). Problem odaklı başa çıkma stratejileri stresin olumsuz etkilerini azaltır ve psikolojik sağlamlığı artırırken, kaçınmacı stratejiler uzun vadede baş etme becerilerini zayıflatır ve psikolojik sağlamlığı düşürebilir (Campbell-Sills vd., 2006). Pozitif stratejiler sağlıklı baş etmeye yardımcı olurken, olumsuz stratejiler stresin zararlı etkilerini artırabilir (Azizi, 2011; Ben-Zur, 2009; Day ve Livingstone, 2001).

Spor ve fiziksel aktivitenin bireylerin ruhsal iyilik hallerini güçlendirdiği ve psikolojik sağlamlığı artırmada koruyucu bir faktör olarak önemli rol oynadığı araştırmalarla gösterilmiştir (Abadie ve Brown, 2010; Beşikçi vd., 2021; Demir ve Çiftçi, 2020; Gilligan, 1999; Martinek ve Hellison, 1997; McAuley vd., 2000; Toros vd., 2017; Tükel,

2021; Ulukan, 2020). Sporun bireyin benlik saygısı, özgüveni, kararlılığı ve çevikliği üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve psikolojik sağlık geliştirme sürecine katkı sunduğu bilinmektedir (Galli ve Gonzalez, 2015; Fasey vd., 2021). Çeviklik başarıda belirleyici olduğundan psikolojik sağlamlığın artırılması başarı şansını yükseltir; mutluluk ve psikolojik sağlık birlikte ele alındığında bireyin psikolojik işlevselliği açıklanabilir (Keyes vd., 2002). Spor yapan bireylerin stresle başa çıkabilme, benlik saygısı ve öz yeterlik gibi psikolojik sağlamlıkla ilişkili temel özelliklere sahip oldukları ve sporun psikolojik sağlık düzeyini artırmada etkili bir araç olduğu belirlenmiştir (Amcaoğlu vd., 2019). Benzer şekilde, bedensel engelli bireylerde spor yapmanın benlik saygısını ve dolayısıyla psikolojik sağlamlığı artırdığı görülmüştür (Karataş vd., 2020).

COVID-19 pandemisi öncesi ve sırasında, sportif faaliyetlerde aktif olarak yer alan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve kendilerini daha sağlam hissettikleri belirtilmiştir (Tükel, 2021). Profesyonel sporcularda (Schaal vd., 2011) ve genel olarak fiziksel olarak aktif bireylerde (Lök vd., 2020) psikolojik sağlık seviyelerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Lise öğrencileri arasında egzersiz yapanların, yapmayanlara kıyasla psikolojik sağlık düzeyleri daha yüksektir (Demir ve Çiftçi, 2020). Spor salonlarında spor yapan bireylerin benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeylerinde artış gözlemlenmiştir (Amcaoğlu vd., 2019). Antrenman sıklığındaki artışın egzersiz liderlerinin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeylerini artırdığı belirlenmiştir (Öner, 2019). Sosyoekonomik açıdan dezavantajlı öğrencilere yönelik düzenlenen yaz kampında, öğrencilerin psikososyal becerileri gelişmiş ve psikolojik sağlamlıkları artmıştır (Merryman vd., 2012). 12-14 yaş grubundaki erkek öğrencilere yönelik 20 haftalık çok sporlu program katılımcıların psikolojik sağlamlıklarını, öz yeterliklerini ve akademik başarılarını artırmıştır (Moynihan ve McMahan, 2014). Rekreatif spor etkinliklerine katılan beden eğitimi öğretmenlerinin özyeterlik ve psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı artış olmuştur (Najafzadeh ve Gholami, 2021). İki ay boyunca düzenli spor yapan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinde önemli artış gözlemlenmiştir (Yao vd., 2020). Farklı spor dallarında olimpiyat şampiyonu olan sporcular üzerinde yapılan araştırma, olumlu kişilik özellikleri, motivasyon, özgüven, odaklanma ve sosyal desteğin psikolojik sağlık düzeyini artırdığını ve zorluklarla mücadelede başarı sağladığını göstermektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

2.3. Demografik Değişkenler Açısından Psikolojik Sağlık

Sporcularda sakatlık sonrası iyileşme süreçlerini ve performanslarına dönüşlerini etkileyen temel faktörlerden biri olan psikolojik sağlık, bireysel farklılıklardan önemli ölçüde etkilenmektedir ve bu farklılıkların kökenlerini anlamak, spor psikolojisi uygulamalarında hedefe yönelik ve kültürel bağlama duyarlı müdahaleler geliştirmek için oldukça önemlidir (Fletcher ve Sarkar, 2016; Galli ve Vealey, 2008). Psikolojik sağlık araştırmalarında cinsiyet, tutarlı bir şekilde incelenen ancak sonuçları bazen çelişkili olabilen bir değişkendir ve alanyazın, erkek sporcuların ölçülen sağlık ve zorluklarla yüzleşme alt boyutlarında kadın sporculara göre daha yüksek puanlar bildirme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Galli ve Gonzalez, 2015; Türkmen vd., 2023). Bu farklılık, erkeklerin duygularını bastırmaya yönelik toplumsal beklentiler, güçlü olma baskısı ve spor ortamındaki geleneksel maskülen normlarla ilişkilendirilebilir (Tamminen vd. 2016). Koçak vd. (2017) ile Gümüşdağ ve Aydoğan (2021) tarafından yapılan çalışmalarda beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinde ve 13-18 yaş aralığındaki genç sporcularda erkeklerin kızlara göre daha yüksek psikolojik sağlık sergilediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, üniversite düzeyindeki sporcularda da erkeklerin psikolojik sağlık düzeyleri kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur (Karademir ve Açak, 2019). Hoşoğlu ve arkadaşları (2018) öğretmen adayları üzerinde yaptıkları araştırmada, erkek öğrencilerin psikolojik sağlıklarının kadın öğrencilere kıyasla daha fazla olduğunu gözlemlemişlerdir ve bu durumu, erkek öğrencilerin geleneksel aile yapısı içinde büyümeleri ve üstlendikleri sorumluluklarla mücadele etme deneyimlerinin onları problem çözme konusunda daha tecrübeli kıldığı şeklinde yorumlamışlardır. Kıymter (2020) ile Fuller-Iglesias ve arkadaşları (2008) da erkeklerin psikolojik sağlıklarının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Türkiye'de Aydın ve arkadaşları (2019) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan bir araştırmada da erkek öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeylerinin kadın öğretmen adaylarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Karakış (2019), Yazıcı Çelebi (2020), Taşgın ve arkadaşları (2017), Erkoç ve Danış (2020) ile Deniz ve arkadaşları (2020) da benzer şekilde erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu saptamışlardır ve kadın katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklerden daha düşük olmasının nedenleri arasında, kadınların toplumda daha fazla role sahip olmaları, bu durumun zihinsel olarak onlara ek yük getirmesi ve kadınların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarından kaynaklı olabileceğini düşünmektedirler (Aydın ve diğerleri,

2019). Erdoğan (2015), erkek bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadınlardan yüksek olmasının nedenlerinden birinin, Türkiye'deki toplumsal cinsiyet algısında erkeklerin daha baskın olması olabileceğini belirtmiştir. Bahadır (2009) da erkek öğrencilerin psikolojik olarak kız öğrencilerden daha sağlam olduğunu ifade etmiştir. Göksel ve Yüksel (2019) ise bu durumu sosyokültürel etkilere ve erkek bireylerin kendine güvenlerinin artmasına bağlamışlardır. Ancak, kadın sporcular genellikle farklı türde sosyal destek ağları kurma ve bunlardan yararlanma konusunda daha fazla beceri sergilemekte olup, bu da özellikle kronik yaralanmalar gibi uzun süreli zorluklarla başa çıkmada önemli bir sağlık kaynağı olabilmektedir (Kılıç ve Aşçı, 2020; Podlog ve Eklund, 2007).

Bazı araştırmalar tam tersi yönde kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir (Alkım Arı ve Çakıt, 2020; Atan ve Ünver, 2019; Çutuk vd., 2017; Durmuş ve Okanlı, 2018; Koç Yıldırım vd., 2015; Önder ve Gülay, 2008; Özden, 2015). Bu durum, kadınların sorunlar karşısında duygusal ve sosyal desteğe daha fazla başvurmalarıyla açıklanabilir (Bozdağ, 2020). Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015), Turgut (2015) ve Wasonga (2002) da kadınların psikolojik sağlıklarının erkeklerden anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Akdeniz ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, kadın öğrencilerin psikolojik sağlık seviyelerinin erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir. Ancak, Akdeniz ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerinde anlamlı bir fark bulunamamasına rağmen kadın öğrencilerin psikolojik sağlıklarını daha yüksek bulmuşlardır. Turner (2000), kızların yaşamın ilk on yılında psikolojik olarak erkeklere göre daha sağlam olsalar bile, ikinci on yılda kültürel baskılar nedeniyle daha zayıf hale gelebileceklerini, erkeklerin ise tersine, kültürün verdiği güven ve başarı teşvikleriyle son on yılda psikolojik olarak daha sağlam olduklarını öne sürmüştür.

Bazı çalışmalar spor türünün ve spor düzeyinin bu ilişkiyi etkilediğini, cinsiyet farklarının bazı branşlarda anlamsız hale geldiğini ortaya koymaktadır (Machida vd., 2013). Boks sporuyla ilgilenen bireylerde ise cinsiyetin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır (Şahinler ve Ulukan, 2021). Diğer yandan, bazı araştırmalar psikolojik sağlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Bektaş ve Özben, 2016; Can ve Cantez, 2018; Işık ve Çelik,

2020; Kararırmak ve Güloğlu, 2014; Karal ve Biçer, 2020; Özkapu, 2019; Parmaksız, 2019). Kumar ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan araştırmada, 72 elit kadın ve erkek voleybolcunun cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında, kadın ve erkek voleybolcuların benzer kondisyon seviyesine, sportif becerilerine veya benzer duygusal özelliklere sahip olmalarının etkili olduğu belirtilmiştir. Alkım Arı ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, kadın ve erkeklerin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. şahinler ve Ersoy (2019) ile Kırımoğlu ve arkadaşları (2012), Yalçın (2013), Bayrakdaroğlu (2014), Gökmen (2014), Kararırmak ve Güloğlu (2014), Bektaş ve Özben (2016) tarafından yapılan çalışmalarda da psikolojik sağlamlıkla cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin farklı sonuçlar vermesinin nedenleri arasında, araştırmaların yapıldığı bölgelerin kültürel ve demografik farklılıkları, testlerin uygulandığı bireyler arasındaki yaş farkları, yaşanan travmalar, sağlıksız yaşam koşulları, hayattaki stres faktörleri, sağlık ve zeka durumları ile sosyal desteğin varlığı gibi pek çok faktörün etkili olduğu düşünölmektedir (Erkoç ve Danış, 2020). Toplumsal cinsiyet rolleri, kadın ve erkeklerin farklı sorumluluklar üstlenmelerine ve buna bağlı olarak farklı düzeyde stres yaşanmasına neden olarak psikolojik sağlamlıklarını farklı şekillerde etkileyebilir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Bu nedenle, cinsiyet farklılıklarını basit bir ikili karşılaştırma yerine, toplumsal cinsiyet rolleri, sosyal destek mekanizmaları ve spor bağlamının keşişiminde değerlendirmek daha doğru olacaktır (Wadey vd., 2012).

Yaş değişkeninin psikolojik sağlamlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Karademir ve Açaık, 2019). Özellikle araştırma gruplarının yaşa göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Karademir ve Açaık, 2019). Alanyazında yaş arttııkça psikolojik sağlamlık düzeylerinde artış olduğunu gösteren araştırmalar yer almaktadır (Kimhi vd., 2013; Kıııter, 2020; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Aydın ve arkadaşları (2019) öğretmen adayları üzerinde yaptıkları çalışmada yaş ile psikolojik sağlamlık arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuşlardır; bu da yaş arttııkça psikolojik sağlamlığın yükseldiğini göstermektedir (Aydın vd., 2019; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Benzer şekilde, sporcuların müsabaka deneyimlerinin yaşla birlikte artması, psikolojik sağlamlık düzeylerinde de artışa yol açabilir (Bölböl, 2015). Gooding, Hurst,

Johnson ve Tarrier (2012) ise yaşlıların gençlere göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip olduğunu belirtmiştir. Erim ve Küçük (2017) kadın milli boksörler üzerine yaptıkları çalışmada, A milli sporcuların genç ve yıldız milli sporculara kıyasla daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu tespit etmiştir. Atik (2013) de psikolojik sağlamlık ile yaş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Yaşla birlikte artan bilişsel olgunluk, duygu düzenleme kapasitesi ve yaşam deneyimi, genç yetişkin ve yetişkin sporcuların zorlukları daha iyi perspektife oturtabilmelerini, daha etkili başa çıkma stratejileri seçebilmelerini ve geleceğe dair daha gerçekçi umut beslemelerini sağlayabilir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Gümüşdağ ve Aydoğan (2021) ise 13-18 yaş aralığındaki genç sporcularda yaşla birlikte sağlamlık düzeyinde artış gözlemlemiştir. Yaş değişkeninin psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Chan, 2003; Harrison vd., 2002; Sezgin, 2009; Koçak vd., 2017; Soysal, 2016; Deniz vd., 2020; Bektaş ve Özben, 2016; Özkapu, 2019). Bu çalışmalar, katılımcıların yaşlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin değişmediğini belirtmektedir. Tam tersi yönde yaşa bağlı olarak psikolojik sağlamlığın azaldığını ortaya koyan bulgular da alanyazında yer almaktadır (Çutuk vd., 2017; Karal ve Biçer, 2020; Çelik vd., 2019). Çelik vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada 13-16 yaş aralığındaki sporcularda yaş arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığı, spor yapma süresinin ise bu düzeyi etkilemediği bildirilmiştir. Çutuk ve arkadaşları (2017) judo sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşları arasında negatif yönlü bir ilişki saptamışlardır. Ergenlik dönemindeki sporcular, kimlik oluşumu, akran baskısı, akademik beklentiler ve yoğun antrenman yükleri gibi çoklu stres kaynaklarıyla baş etmek zorundadır (Wylleman vd., 2013). Beyin gelişiminin özellikle duygu düzenleme ve uzun vadeli sonuçları değerlendirme ile ilgili prefrontal korteks bölgelerinde devam etmesi, ergenlerin stresli olaylara daha tepkisel ve daha az stratejik yaklaşımlarına neden olabilir (Blakemore ve Mills, 2014). Sonuç olarak, ergen sporcular genellikle yetişkin meslektaşlarına kıyasla daha düşük öz yeterlik algısı, daha fazla gelecek kaygısı ve dolayısıyla daha düşük psikolojik sağlamlık düzeyleri sergileyebilirler (Kılıç ve Aşçı, 2020; Martin-Krumm vd., 2017).

Kımtar (2020) eğitim seviyesinin psikolojik sağlamlık üzerinde bir etkisi olmadığını belirtmektedir. Bu bulgu, Orta Anadolu'da 389 yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada Parmaksız (2019) tarafından da desteklenmekte; eğitim düzeyine göre psikolojik sağlamlık puanlarında önemli bir fark bulunamamıştır. Benzer şekilde, Karal ve Biçer

(2020) 350 kişilik bir örneklem grubunda eğitim durumu ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Deniz, Çimen ve Yüksel (2020) de İstanbul'daki özel hastane çalışanları üzerinde yaptıkları araştırmada, eğitim durumunun psikolojik sağlamlık düzeyini etkilemediğini gözlemlemiştir. Daha yüksek eğitim seviyesi, genellikle daha gelişmiş problem çözme becerileri, eleştirel düşünme yeteneği, bilgiye erişim ve değerlendirme kapasitesi ile ilişkilidir (Richardson, 2002). Örneğin, yaralanma mekanizmasını ve rehabilitasyon prensiplerini anlama kapasitesi, sporcunun sürece daha fazla dahil olmasını ve özerklik duygusunu güçlendirebilir, bu da sağlamlığı besleyen önemli faktörlerdir (Podlog vd., 2011). Soysal (2016), lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcılarla üniversite mezunları arasında psikolojik sağlamlık açısından önemli farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmaya göre, üniversite mezunlarının psikolojik sağlamlık düzeyleri lise mezunlarına göre daha yüksektir. Çakır (2009) da Londra'da yaşayan Türk göçmen kadınlar üzerinde yaptığı doktora çalışmasında, orta ve yüksek eğitim seviyesinin daha yüksek psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Koç Yıldırım ve arkadaşları (2015) ile Bektaş ve Özben (2016) tarafından lise öğrencileri ve İzmir'deki evli bireyler üzerinde yapılan araştırmalar da benzer şekilde, yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sporcuların yetiştiği sosyoekonomik arka plan, psikolojik sağlamlığın gelişiminde dolaylı ama güçlü bir etkiye sahiptir ve daha yüksek sosyoekonomik statü, genellikle daha kaliteli sağlık hizmetlerine, daha iyi beslenme olanaklarına, daha güvenli antrenman ortamlarına ve daha geniş sosyal destek ağlarına erişim anlamına gelir (Masten, 2014). Düşük sosyoekonomik statüye sahip sporcular, finansal kısıtlamalar nedeniyle yeterli tıbbi bakım veya psikolojik destek alamayabilir, bu da iyileşme sürecini uzatır, stres düzeyini artırır ve psikolojik sağlamlığı zorlayabilir (Reiss, 2013). Ayrıca, düşük sosyoekonomik statü ortamlarında büyüyen bireyler, hayatın erken dönemlerinde daha fazla kronik strese maruz kalma eğilimindedir bu da bazı bireylerde toksik strese yol açarak uzun vadeli duygu düzenleme ve stresle başa çıkma kapasitelerini olumsuz etkileyebilir (Shonkoff vd., 2012). Psikolojik sağlamlık, evrensel insan kapasitesi olmakla birlikte, destekleyici faktörleri kültürel bağlamdan derinden etkilenir (Ungar, 2011). Bireyci kültürlerde sağlamlık daha çok bireysel özelliklere vurgu yapılırken, kolektivist kültürlerde aile, akran grubu, takım, topluluk ve dini aidiyet gibi sosyal bağlar ve karşılıklı destek sistemleri sağlamlığın temel kaynakları olarak ön plana çıkar (Gülner

vd., 2020; Hofstede, 2001). Türk sporcularla yapılan çalışmalar, aile desteğinin ve takım dayanışmasının, özellikle yaralanma gibi kriz dönemlerinde psikolojik sağlamlığı beslemede son derece kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Gençay ve Kocaekşi, 2022; Kılıç ve Aşçı, 2020).

Çekceoğlu (2019), lisanslı spor yapmanın katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığını belirtmektedir. Yapılan bazı araştırmalar, lisanslı sporcuların müsabaka stresi, sakatlanma riskleri ve kariyer baskısı gibi ek faktörlerle karşılaştıklarını, ancak bu durumların aynı zamanda onları psikolojik olarak daha dirençli hale getirebileceğini göstermektedir (Akın ve Akın, 2015). Çeliker ve Karadeniz (2022) yaptıkları bir çalışmada, düzenli spor yapmanın psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif etkileri olduğunu ancak lisanslı olmanın bu etkiyi daha da güçlendirebileceğini vurgulamışlardır.

2.4. Sporcularda Yaralanma Kaygısı ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Sporcularda yaşanan yaralanmalar, sadece fiziksel bir sorunun ötesinde, ruhsal sağlığı da derinden etkileyen önemli olaylardır ve özellikle yaralanma kaygısı ve performans kaygısı gibi psikolojik faktörler, sporcunun iyileşme sürecini ve tekrar spora dönüşünü zorlaştırabilir (Aydoğan vd., 2022). Psikolojik sağlamlık, yaralanma gibi olumsuz deneyimler sonrasında sporcuların psikolojik olarak güçlü kalmalarını ve rehabilitasyon süreçlerini etkin yönetmelerini sağlayan temel bir özelliktir (Galli ve Vealey, 2008). Yüksek psikolojik sağlamlık, sporcuların acıyla daha iyi başa çıkmalarına, rehabilitasyon seanslarına motive bir şekilde katılmalarına ve kritik dönemleri hızla atlattıklarına yardımcı olur (Berceanu, 2024; Kaiseler vd., 2009).

Alanyazındaki bulgular, yaralanma kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasında güçlü bir ters orantılı ilişki olduğunu tutarlı bir şekilde ortaya koymaktadır; başka bir ifadeyle psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça, yaralanma kaygısı düzeyi azalmaktadır (Andersen ve Williams, 1988; Gustafsson vd., 2008; Gledhill vd., 2017; Wadey ve Evans, 2013). Bu ilişki, psikolojik sağlamlığın, sporcuların yaralanma sonrası toparlanma sürecinde ve yeniden sakatlanma korkusuyla mücadelede önemli bir koruyucu faktör olarak işlev gördüğünü vurgulamaktadır (Zurita-Ortega vd., 2018; Ivarsson vd., 2013; Solberg vd., 2017). Yüksek psikolojik sağlamlığın, sporcuların yaralanma kaygısını azaltmada veya yaralanma sonrası daha iyi psikolojik uyum sağlamasında koruyucu bir rol oynadığını ve bu ikisi arasında belirgin bir negatif ilişki olduğunu savunan çalışmalar da bulunmaktadır

(Gallagher ve Gardner, 2007; Wadey vd., 2013). Araştırmalar, psikolojik sağlamlığı yüksek sporcuların yaralanma kaygısıyla daha etkili başa çıkabildiğini ve rehabilitasyon süreçlerini daha olumlu bir tutumla yönettiklerini göstermektedir (Nicholls vd, 2009). Düşük psikolojik sağlamlık ise iyileşme sürecini daha da zorlaştırır, ayrıca depresyon belirtileri ve kaygı düzeylerinde artışa neden olabilir (Ernst vd., 2022; Bunt vd., 2021). alışmalar, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip sporcuların, sakatlık sonrası iyileşme süreçlerinde daha başarılı olduklarını, spora dönüş sürelerinin daha kısa olduğunu ve psikolojik sıkıntı düzeylerinin daha düşük olduğunu kanıtlamaktadır (Patel vd., 2020; Gallagher vd., 2019; Demirci ve Kaya, 2022). Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın, sporcuları sakatlığa bağlı stres ve kaygının olumsuz etkilerinden koruyan bir tampon görevi gördüğünü, rehabilitasyon sürecine aktif katılımı desteklediğini ve sporcunun genel iyi oluşunu gclendirdiğini vurgulamaktadır (Ivarsson vd., 2013; Solberg vd., 2017). Bir grup rekabetçi sporcu üzerinde yapılan kesitsel bir araştırma, psikolojik sağlamlık özellikleri ile yaralanma kaygısı arasında anlamlı negatif korelasyonlar olduğunu ortaya koymuştur (Gucciardi vd., 2015). Benzer şekilde, genç sporcularla yürütülen başka bir çalışma, psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek olan sporcuların, antrenman ve müsabaka sırasında yaralanma olasılığı hakkında daha az endişe duyduklarını ve bu endişenin performansları üzerindeki olumsuz etkisini daha az hissettiklerini bildirmiştir (Madrigal vd., 2015). Boylamsal bir çalışmada ise, sezon başında ölçülen yüksek psikolojik sağlamlığın, sezon boyunca gelişen yaralanma kaygısı düzeylerinde daha az artışa işaret ettiğini göstermektedir (Gallagher vd., 2021). Ernst ve diğerleri (2022) sporla ilişkili beyin sarsıntılarında düşük psikolojik sağlamlık düzeylerinin iyileşebilme süresini uzattığını ve anksiyete semptomlarını artırdığını göstermektedir. Predoiu ve arkadaşları (2016) ise, psikolojik sağlamlığın sporcu bireylerin içsel rakibi olarak tanımladığı yaralanma ve sakatlanma korkusu ve başarısızlık kaygıları gibi olumsuz faktörleri azaltmada önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Fletcher ve Sarkar (2013) gibi uzmanlar, psikolojik sağlamlığın sporculara sıkıntılar, zorluklar ve engellere rağmen bu bireyleri gcl kıldığını; haliyle de psikolojik sağlamlık arttığca kaygı düzeylerinin azalabileceğini vurgulamışlardır. Smith ve Smoll (1990) spor yaralanması ve sakatlanması durumlarında psikolojik sağlamlığı gclendiren etmenlerin aynı zamanda kaygıyı azaltan bir özellikte olması gerektiğini belirtmiştir. Codonhato ve diğerleri (2018), yaptıkları araştırmada, psikolojik sağlamlığın yaralanma ve sakatlanma sonrası süreci iyileştirdiğini ve stres durumunu kontrol altına aldığını destekler nitelikte özellik göstermektedirler.

Bununla birlikte, Podlog ve diğeri (2017), psikolojik sağamlık ile yaralanma kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Psikolojik sağamlığın farklı alt boyutları yaralanma kaygısının farklı yönleriyle değişken şekillerde ilişkili olabilir (Everard vd., 2019; Reche vd., 2020). Düşük psikolojik sağamlığın yaralanma kaygısını artırdığı gibi, uzun süreli yüksek yaralanma kaygısının da sporcunun psikolojik sağamlık düzeyini düşürebileceği, başka bir ifadeyle ilişkinin çift yönlü olabileceği belirtilmiştir (Ivarsson vd., 2017; Brewer ve Redmond, 2017). Kullanılan ölçeklerin farklılığı ve ölçülen değişkenlerin farklılıklar, bulgular arasındaki tutarsızlıkları kısmen açıklayabilir (Chen vd., 2019; Rice vd., 2016). Mahoney ve diğeri (2020) belirli koşullar veya alt gruplar altında, yüksek sağamlığın, performansı sürdürme çabasıyla ilişkili olarak geçici olarak artan bir yaralanma kaygısıyla ilişkili olabileceğini düşündüren beklenmedik bulgular bildirmiştir.

Psikolojik sağamlığı artırmaya yönelik müdahale programlarının, sporculardaki yaralanma kaygısı düzeylerini azaltmada başarılı olduğunu ve bu yaklaşımların, sporcuların sakatlık kaygısıyla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir (Karataş ve Arslan, 2020; Çakmakçı ve Özbek, 2021; Meehan vd., 2018). Bir araştırmada, sporcularda psikolojik sağamlık eğitimlerinin, yaralanma kaygısını önemli ölçüde azalttığını ve rehabilitasyon sürecine uyumu artırdığı bulunmuştur (Moore ve Zourbanos, 2019). Özellikle BDT ve farkındalık temelli yaklaşımların, sporcuların yaralanma kaygısını yönetmelerine ve psikolojik sağamlıklarını geliştirmelerine yardımcı olduğu belirtilmiştir (MacDonald vd., 2011). Genç sporcular üzerinde yapılan bir boylamsal çalışmada, psikolojik sağamlık eğitim programına katılanların, kontrol grubuna göre daha az yaralanma kaygısı yaşadığı ve spora dönüş motivasyonlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Smith ve Smoll, 2012).

3. YÖNTEM

Bu çalışmada araştırmaya katılan sporcu bireylerin yaşadıkları yaralanma kaygısı ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Bu kısımda araştırmacının modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin çözümlenmesi başlıkları ve açıklamaları sunulacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu araştırma sporcuların psikolojik sağlık düzeylerinin yaralanma kaygısı tarafından yordanıp yordanmadığını irdeleyen nicel bir araştırmadır. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Tarama deseni, bir evren içinde seçilen örneklem üzerinde yapılan çalışmalar yoluyla evren genelindeki eğilim, tutum ve görüşlerin nicel veya nümerik olarak betimlenmesine olanak tanımaktadır (Creswell, 2013). Bir konuya veya olaya ilişkin geçmişte veya halen var olan bir durumu katılımcı görüşleri doğrultusunda ilgi, beceri, yetenek, tutum, davranış vb. özellikler açısından betimlemeyi amaçlayan çalışmalar tarama çalışması olarak adlandırılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2014: 14; Karasar, 2011: 77). İlişkisel tarama deseni ise, araştırmacının değişkenler üzerinde herhangi bir müdahalede bulunmadan, örneklem grubundaki bu değişkenler arasındaki ilişkiyi nicel verilerle analiz etmeyi hedefleyen bir araştırma desenidir (Büyüköztürk vd., 2013). Araştırma aynı zamanda psikolojik sağlık ve yaralanma kaygısının cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, lisans olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmeyi amaçlamaktadır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 318 sporcu birey oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu ile olan bölümü 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılı bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın veri toplama süreci Türkiye genelindeki toplam 348 sporcu bireyin Google Forms aracılığıyla online olarak tamamlanmıştır. Örneklem seçiminde elverişli örneklem yöntemi kullanılmıştır. Elverişli örneklem; kolay ulaşılabilir, araştırmacının zaman, maliyet veya çaba açısından en erişilebilir katılımcılardan oluşan grupları seçmesine dayanır. (Patton, 2005). Araştırma verilerinde uç değerleri belirlemek amacıyla her bir katılımcıya ait toplam puanlar üzerinden z puanları hesaplanmıştır. Z puanı, bir veri noktasının ortalamadan kaç standart sapma uzaklıkta olduğunu gösteren bir standart skor ölçüsüdür. Bu çalışmada, alanyazında sıkça

kullanılan ± 4 z puanı sınırı esas alınmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu kapsamda, z puanları +4 ile -4 aralığı dışında kalan 30 katılımcının verisi uç değer olarak belirlenmiş ve analizlere dahil edilmemiş, 318 veriyle analiz gerçekleştirilmiştir. Tablo 3.1’de katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, ilgilendiği spor branşında lisansı olma durumu gibi demografik özelliklerinin örneklem sayısı(n) ve yüzdeler (%) içeren istatistikler yer almaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	156	49,1
	Erkek	162	50,9
Yaş	10-19 yaş	201	63,2
	20-29 yaş	108	34,0
	30 yaş ve üzeri	9	1,6
Öğrenim Durumu	İlkokul	21	6,6
	Ortaokul	81	25,5
	Lise	160	50,3
	Lisans ve Lisansüstü	56	16,4
İlgilendiği Spor Branşında Lisansı Olma Durumu	Var	129	40,6
	Yok	189	59,4
Yaralanma Yaşama Durumu	Yok	195	61,3
	Geçmişte var	99	31,1
	Şu anda var	24	7,5

N=318

Tablo 3.1 incelendiğinde, 156’sı (%49,1) kadın, 162’si (%50,9) erkek olmak üzere toplamda 318 kişi araştırmada yer almıştır. Yaşları 12 ile 30 yaş üzerinde değişen katılımcıların yaş ortalamaları 19,33’tür (SS= 4,41). Araştırmaya katılan katılımcıların 21’i ilkokul (%6,6), 81’i (%25,5) ortaokul, 160’ı (%50,3) lise, 52’si üniversite ve üzeri (%16,4), 4’ü lisansüstü (%1,3) düzeydedir. Katılımcıların ilgilendiği spor branşında lisansı olma durumuna bakıldığında ise 129’unun (%40,6) lisansının olduğu; 189’unun (%59,4) lisansının olmadığı görülmektedir. Yaralanma yaşama durumuna bakıldığında

ise 195 katılımcının (%61,3) geçmişte ya da şu anda devam etmekte olan bir sakatlık/sakatlıklarının bulunmadığı; 99'unun (%31,1) geçmişte sakatlık geçirdiği ve 24'ünün (%7,5) şu anda devam etmekte olan bir sakatlık/sakatlıklarının bulunduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, çalışmanın amacına uygun olarak, "Kişisel Bilgi Formu", "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)" ve "Sporcu Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ)" kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik ve kişisel özelliklerine ilişkin bilgileri elde etmek için Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla, katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, ilgilendiği spor branşında lisansı olma durumu ve yaralanma yaşama durumu gibi çeşitli bilgiler elde edilmiştir.

3.3.2. Kısa psikolojik sağlık ölçeği (KPSÖ)

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ), psikolojik sağlamlığı ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiş kısa, pratik ve güvenilir bir ölçme aracıdır (Doğan, 2015). KPSÖ, psikolojik sağlamlığın stres sonrası toparlanma boyutunu değerlendirmek üzere Smith ve arkadaşları tarafından tasarlanmıştır (Smith vd., 2008). Orijinal ölçek, psikolojik sağlamlığın bireylerin zorluklardan ne kadar çabuk iyileştigiine odaklanmasıyla ayırt edici bir yaklaşım sunar (Smith vd., 2008). Ölçeğin 6 madde olması, zaman kısıtı olan klinik ortamlarda veya geniş örneklemlerle araştırmalarda önemli bir avantaj sağlamaktadır (Windle vd., 2011). KPSÖ'nün Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Doğan (2015) tarafından yürütülmüş ve ölçeğin Türk kültürüne ve diline uygunluğu sağlanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, orijinal ölçekte olduğu gibi Türkçe formun da tek faktörlü yapıyı desteklediğini ortaya koymuştur (Doğan, 2015). Ölçeğin maddeleri, "Hiç Katılmıyorum" (1) ile "Tamamen Katılıyorum" (5) arasında derecelendirilen Likert tipi bir yanıt formatına sahiptir; ancak 2, 4 ve 6. maddeler ters kodlanmaktadır (Doğan, 2015). Toplam puan, maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır ve daha yüksek puanlar daha yüksek psikolojik sağlamlığı gösterir (Smith vd., 2008). KPSÖ Türkçe formunun iç tutarlık güvenilirliği olan Cronbach Alfa katsayısı Doğan (2015) tarafından 0,83 olarak rapor edilmiş, bu da ölçeğin maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı yapıyı ölçtüğüne işaret etmektedir. Test-tekrar test güvenilirliği katsayısı ise 0,69 olarak bulunmuş, ölçümün

zaman içinde makul düzeyde kararlı olduğunu göstermektedir (Doğan, 2015). Bu araştırmada kısa psikolojik sağlamlık ölçeği Cronbach's Alpha değeri 0,80 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Spor yaralanması kaygı ölçeği (SYKÖ)

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ), sporcuların sakatlık sonrası yaşadıkları kaygı düzeyini değerlendirmek amacıyla tasarlanmış bir ölçektir. Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışması ise Caz ve arkadaşları (2019) tarafından amatör spor yapan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş ve ölçeğin psikometrik özellikleri doğrulanmıştır. SYKÖ, 19 madde ve 6 alt boyuttan oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Bu alt boyutlar şunlardır: Yeteneğini Kaybetme Kaygısı, Zayıf Algılanma Kaygısı, Acı Çekme Kaygısı, Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı, Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı, Yeniden Yaralanma Kaygısıdır. Yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi, bu altı faktörlü yapının verilerle yüksek düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları şu şekilde hesaplanmıştır: Yeteneğini Kaybetme Kaygısı: 0,72; Zayıf Algılanma Kaygısı: 0,64; Acı Çekme Kaygısı: 0,78; Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı: 0,87; Yeniden Yaralanma Kaygısı: 0,60; Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı: 0,81. Bu sonuçlar, SYKÖ'nün genel olarak ve alt boyutlar düzeyinde yüksek iç tutarlılığa ve dolayısıyla güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Yapılan analizler, ölçeğin ve alt faktörlerinin kararlılık katsayılarının da oldukça yüksek ve güvenilir olduğunu teyit etmiştir (Caz vd., 2019). Bu çalışmada spor yaralanması kaygı ölçeği alt boyutlarının Cronbach's Alpha Değerleri yeteneğini kaybetme kaygısı boyutu için 0,67; zayıf algılanma kaygısı boyutu için 0,57; acı çekme kaygısı boyutu için 0,71; hayal kırıklığına uğratma kaygısı boyutu için 0,82; yeniden yaralanma kaygısı boyutu için 0,56; sosyal desteği kaybetme kaygısı boyutu için 0,74; olarak bulunmuş olup spor yaralanması kaygı ölçeği toplam Cronbach's Alpha Değeri ise 0,83 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın çalışma grubu ile olan bölümü 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılı ikinci döneminde gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında yürütülen araştırmada kullanılacak ölçeklere yönelik gerekli izinler, ölçeği geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan e-posta üzerinden iletişime geçilerek alınmıştır. İlgili izin belgeleri Ek 1'de yer almaktadır. Veri toplama sürecine başlamadan önce Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığı'ndan araştırma için izin alınmıştır. 96609112--E.8177 sayılı Etik Kurul Onay Belgesi Ek 2'de yer almaktadır. Araştırmaya ilişkin veriler çevrimiçi ortamda Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılmadan önce, araştırmaya dair Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığıyla katılımcılar bilgilendirilmiş ve onayları alınmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçeklerin belirlenmesinden sonra ölçeği geliştiren ya da uyarlayan uzmanlarda ölçek kullanımı konusunda izinlerin temin edilmesi ile veri toplama sürecine başlanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Bu araştırmada, toplanan verilerin analizi için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26.0 paket programı kullanılmıştır. Veri analizine geçilmeden önce, veri setinde yer alan uç değerlerin belirlenmesi amacıyla standart z puanları hesaplanmıştır. Normal dağılım varsayımı çerçevesinde, ± 4 standart sapma sınırının dışında kalan veriler uç değer olarak değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, z puanları +4 ile -4 aralığı dışında kalan 30 katılımcının verisi uç değer olarak belirlenmiş ve analizlere dahil edilmemiştir. Veri analizi öncesinde, kalan 318 katılımcının verileri kontrol edilmiş ve analize hazırlanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla betimsel istatistik yöntemlerinden basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Ölçekler ile alt boyut puanları arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için bağımsız örneklem t-Testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testleri kullanılmıştır. Yordayıcılık analizi için Çoklu Regresyon analizi tercih edilmiştir. Tüm bu istatistiksel analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiş olup, anlamlılık düzeyi olarak p değeri 0,05 kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, gerçekleştirilen araştırmanın temel amacı ile uyumlu olarak belirlenen alt amaçlara yönelik yapılan analizlerin bulgularına yer verilmiştir. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda elde edilen veriler ilgili alt amaçlarla ilişkilendirilerek “Betimsel İstatistikler”, “Değişkenlere Göre Psikolojik Sağlık” ve “Sporcularda Yaralanma Kaygısı ile Psikolojik Sağlık İlişkisi” başlıklarında sunulmuştur.

4.1. Betimsel İstatistikler

Tablo 4.1’de yaralanma kaygısı ölçeği alt boyutları ile psikolojik sağlık değişkenlerinin ortalamaları, standart sapma değerleri ile çarpıklık ve basıklık değerlerini içeren betimsel istatistikler yer almaktadır.

Tablo 4.1. Betimsel İstatistikler

	Çarpıklık	Basıklık	\bar{X}	Ss.
Yaralanma Kaygısı	-0,22	0,04	46,82	9,94
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	0,28	-0,35	6,40	2,23
Zayıf Algılanma Kaygısı	1,03	0,86	5,50	2,49
Acı Çekme Kaygısı	-0,24	0,21	9,72	2,38
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	0,31	-0,44	7,17	2,85
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	1,00	0,76	5,50	2,56
Yeniden Yaralanma Kaygısı	-0,34	-0,17	12,50	3,52
Psikolojik Sağlık	0,18	-0,05	20,36	4,31

Tablo 4.1’de yaralanma kaygısı ölçeği alt boyutları ile psikolojik sağlık değişkenlerinin ortalamaları, standart sapma değerleri ile çarpıklık ve basıklık değerlerini içeren betimsel istatistikler yer almaktadır.

Tablo 4.1 incelediğinde, analizlerde kullanılacak verilerin normal dağılım koşulunu sağlamak için hesaplanan çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla -0,44 ile 1,03 arasında değişmekte olup, bu değerler George ve Mallery’nin (2010) belirttiği ± 2 aralığında yer almaktadır. Bu da ölçek puanlarının normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Ek olarak ölçeklerin tanımlayıcı istatistik puanları incelendiğinde yaralanma kaygısı puan ortalamaları $46,82 \pm 9,94$ dir. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95 ve en düşük puan 19’dir. Alt boyutlarda ise her madde 1-5 arasında derecelendirilmektedir.

Dolayısıyla bir alt boyuttan alınabilecek toplam puan 3-15 arasında değişmektedir. Psikolojik sağlık ölçeği puan ortalamaları $20,36 \pm 4,31$ 'dir. Bu ölçekten alınan en yüksek puan 30 iken en düşük puan 6'dır. Bu durumda araştırmaya katılan sporcuların psikolojik sağlıklarının orta düzeyde olduğu ifade edilebilir.

4.2. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Sağlık

Bu bölümde sporcuların cinsiyetlerine, yaşlarına, öğrenim durumlarına, lisans olma değişkenlerine göre psikolojik sağlık puanlarının farklılaştığına dair bulgulara yer verilmiştir.

4.2.1. Sporcularda cinsiyete göre psikolojik sağlık

Tablo 4.2'de sporcularda psikolojik sağlık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırmak için yürütülen örneklem t-Testi sonuçlarının örneklem büyüklüğü(n), ortalama (\bar{X}), standart sapma (Ss), t-Testi (t), serbestlik derecesi (sd), ve anlamlılık düzeyi (p) yer almaktadır.

Tablo 4.2. Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerine İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	n	\bar{X}	Ss	t	sd	p	d
Psikolojik Sağlık	Kadın	156	19,20	3,62	-4,86	316	0,000	0,054
	Erkek	162	21,47	4,62				

Tablo 4.2 incelendiğinde, sporcuların psikolojik sağlık puanları cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t(316) = -4,86, p < 0,005$). Erkeklerin psikolojik sağlık ortalaması ($\bar{X} = 21,47, Ss = 4,62$), kadınların ortalamasından ($\bar{X} = 19,20, Ss = 3,62$) daha yüksektir. Hesaplanan etki büyüklüğü, $d = 0,54$ olup, bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, erkek sporcuların kadın sporculara göre psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

4.2.2. Sporcularda yaşa göre psikolojik sağlık

Tablo 4.3'te sporcuların psikolojik sağlık puanlarının yaş gruplarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü varyans analizinin sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.3. Sporcuların Yaşlarına Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kaynak	df	SS	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	2	83,44	41,72	2,26	0,106
Gruplar İçi	315	5805,97	18,43		
Toplam	317	5889,41			

Tablo 4.3 incelendiğinde psikolojik sağlık puanlarının yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek için yapılan analiz sonuçları yaş grupları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir, [$F(2, 315) = 2,26, p = 0,106$]. Betimsel verilere göre 30 yaş ve üzeri grubun ortalaması ($\bar{X} = 21,22, Ss = 3,80$) diğer yaş gruplarına kıyasla yüksek olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

4.2.3. Sporcularda öğrenim durumuna göre psikolojik sağlık

Tablo 4.4'te sporcuların öğrenim durumları ve psikolojik sağlık düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.4. Sporcuların Öğrenim Durumlarına Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kaynak	df	SS	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	3	68,32	22,77	1,23	0,299
Gruplar İçi	314	5821,09	18,54		
Toplam	317	5889,41			

Tablo 4.4 incelendiğinde verilere göre [$F(3, 314) = 1,23, p = 0,299$] istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. Betimsel verilere göre en yüksek ortalama lise mezunları grubunda ($\bar{X} = 20,80, Ss = 4,12$) bulunurken, diğer grupların ortalamaları birbirine yakındır ancak anlamlı değildir.

4.2.4. Sporcularda lisanslı olma durumuna göre psikolojik sağlık

Sporcuların lisanslı olma durumlarına göre psikolojik sağlık düzeyleri puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-Testi sonucu Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Sporcuların Lisanslı Olma Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	n	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Psikolojik Sağlamlık	Var	129	20,43	4,06	0,24	316	0,80
	Yok	189	20,31	4,48			

Tablo 4.5 incelendiğinde sporcuların yaralanma kaygısı psikolojik sağlamlık ($t=0,24$, $p>0,05$) puanları lisanslı olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu sonuçlar lisanslı olan veya olmayan sporcuların psikolojik sağlamlıkları arasında farklılık olmadığını göstermektedir.

4.3. Sporcularda Yaralanma Kaygısı ile Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Bu bölümde araştırmada yer alan sporcularda yaralanma kaygısı ile psikolojik sağlamlık değişkenlerine dair Tablo 4.6’da sporcularda yaralanma kaygısı ile psikolojik sağlamlık değişkenlerine dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları ile Tablo 4.7’ de yaralanma kaygısı boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordayıcı çoklu regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.6. Sporcularda Yaralanma Kaygısı ile Psikolojik Sağlamlık Değişkenlerine Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1.Yaralanma Kaygısı	r 1	0,61*	0,60*	0,51*	0,64*	0,56*	0,71*	-0,36*
2.Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	r	1	0,29*	0,32*	0,25*	0,24*	0,29*	-0,30*
3.Zayıf Algılanma Kaygısı	r		1	0,16*	0,25*	0,34*	0,23*	-0,15*
4.Acı Çekme Kaygısı	r			1	0,16*	0,07*	0,27*	-0,29*
5.Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	r				1	0,23*	0,39*	-0,22*
6.Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	r					1	0,23*	-0,08
7.Yeniden Yaralanma Kaygısı	r						1	-0,29*
8.Psikolojik Sağlamlık	r							1

Tablo 4.6 incelendiğinde; Yaralanma Kaygısı ile Yeteneğini Kaybetme Kaygısı ($r=0,61$; $p<0,05$), Zayıf Algılanma Kaygısı ($r=0,60$, $p<0,05$), Acı Çekme Kaygısı ($r=0,51$, $p<0,05$), Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı ($r=0,64$, $p<0,05$), Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ($r=0,56$, $p<0,05$), Yeniden Yaralanma Kaygısı ($r=0,79$, $p<0,05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve psikolojik sağlamlık ($r=-0,36$, $p<0,05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Sporcuların Yeteneğini Kaybetme Kaygısı ile Zayıf Algılanma Kaygısı ($r=0,29$, $p<0,05$), Acı Çekme Kaygısı ($r=0,32$, $p<0,05$), Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı ($r=0,25$, $p<0,05$), Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ($r=0,24$, $p<0,05$) ve Yeniden Yaralanma Kaygısı ($r=0,29$, $p<0,05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve psikolojik sağlamlık ($r=-0,30$, $p<0,05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Sporcuların Zayıf Algılanma Kaygısı ile Acı Çekme Kaygısı ($r=0,16$, $p<0,05$), Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı ($r=0,25$, $p<0,05$), Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ($r=0,34$, $p<0,05$) ve Yeniden Yaralanma Kaygısı ($r=0,23$, $p<0,05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve psikolojik sağlamlık ($r=-0,15$, $p<0,05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Sporcuların Acı Çekme Kaygısı ile Hayal Kırıklığına Uğratman Kaygısı ($r=0,16$, $p<0,05$), Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ($r=0,07$, $p<0,05$) ve Yeniden Yaralanma Kaygısı ($r=0,27$, $p<0,05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve psikolojik sağlamlık ($r=-0,29$, $p<0,05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Sporcuların Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı ile Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ($r=0,23$, $p<0,05$) ve Yeniden Yaralanma Kaygısı ($r=0,39$, $p<0,05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve psikolojik sağlamlık ($r=-0,22$, $p<0,05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Sporcuların Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ile Yeniden Yaralanma Kaygısı ($r=0,23$, $p<0,05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve psikolojik sağlamlık ($r=-0,08$, $p<0,05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sporcuların psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönlü orta düzeyde bir korelasyon ilişkisi bulunmuştur ($r=-0,36$, $p<0,05$). Bu durumda yaralanma kaygısı artan sporcuların psikolojik sağlamlıkları düşmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların Yeteneğini Kaybetme Kaygısı, Zayıf Algılanma Kaygısı, Acı Çekme Kaygısı, Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı, Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ve Yeniden Yaralanma Kaygısı puanlarının psikolojik sağlık üzerindeki yordayıcılığı incelenmiştir. Bu incelemelerde bağımsız değişken olarak yer alan Yeteneğini Kaybetme Kaygısı, Zayıf Algılanma Kaygısı, Acı Çekmek Kaygısı, Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı, Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ve Yeniden Yaralanma Kaygısı düzeyinin bağımlı değişken olarak belirlenmiş psikolojik sağlık yordayıcılığı çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Yaralanma Kaygısı Boyutlarının Psikolojik Sağlamlığı Yordayıcı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Yaralanma Kaygısı Boyutlarının Psikolojik Sağlamlığı Yordayıcılığına Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Sh.	β	t	P	R	R ²	F
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	-0,34	0,11	-0,17	-3,02	0,00*			
Zayıf Algılanma Kaygısı	-0,04	0,09	-0,02	-0,45	0,64			
Acı Çekme Kaygısı	-0,31	0,10	-0,17	-3,14	0,00*			
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	-0,12	0,08	-0,08	-1,46	0,14	0,41	0,17	10,60
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	0,06	0,09	-0,03	0,64	0,51			
Yeniden Yaralanma Kaygısı	-0,19	0,07	-0,16	-2,70	0,00*			

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 4.7 incelendiğinde, sporcularda psikolojik sağlamlık düzeyinin; yeteneğini kaybetme kaygısı ($p < 0,05$), acı çekme kaygısı ($p < 0,05$) ve yeniden yaralanma kaygısı ($p < 0,05$) değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde yordandığı belirlenmiştir [$F = 10,607$, $p < 0,05$]. Regresyon katsayıları incelendiğinde, yeteneğini kaybetme kaygısı ($\beta = -0,17$, $p < 0,05$), acı çekme kaygısı ($\beta = -0,17$, $p < 0,05$) ve yeniden yaralanma kaygısı ($\beta = -0,16$, $p < 0,05$) değişkenlerinin her birinin psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları

olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenlerin birlikte psikolojik sağlamlık puanlarındaki varyansın %17'sini açıkladığı görülmektedir ($R = 0,41$; $R^2 = 0,17$). Bununla birlikte, regresyon modeline dâhil edilen diğer alt boyutlardan zayıf algılanma kaygısı ($\beta = -0,02$, $p > 0,05$), hayal kırıklığına uğratma kaygısı ($\beta = -0,08$, $p > 0,05$) ve sosyal desteği kaybetme kaygısı ($\beta = -0,03$, $p > 0,05$) boyutlarının bağımsız olarak psikolojik sağlamlığı yordayıcılığı bulunamamıştır.



5. TARTIŞMA

Bu bölümde sporcularda psikolojik sağlamlığın demografik değişkenlere göre ve sporcularda psikolojik sağlamlık ve yaralanma ilişkisinin tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1. Sporcularda Psikolojik Sağlamlığın Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması

Bu bölümde sporcularda psikolojik sağlamlığın cinsiyet, yaş, öğrenim durumu ve lisanslı olma durumuna göre tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1.1. Sporcularda cinsiyete göre psikolojik sağlamlık

Araştırmanın bulguları, erkek sporcuların kadın sporculara göre psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, spor psikolojisi alanyazındaki çeşitli bulgularla tutarlılık göstermektedir (Galli ve Gonzalez, 2015; Türkmen vd., 2023). Koçak ve diğerleri (2017) ile Gümüşdağ ve Aydoğan (2021) tarafından yapılan çalışmalar da beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinde ve genç sporcularda erkeklerin daha yüksek psikolojik sağlamlık sergilediğini belirtmektedir. Benzer şekilde, Karademir ve Açak (2019) üniversite düzeyindeki sporcularda erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerini kadınlara göre daha yüksek bulmuştur. Hoşoğlu ve arkadaşları (2018) da öğretmen adayları üzerinde yaptıkları araştırmada erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının kadın öğrencilere kıyasla daha fazla olduğunu gözlemlemişlerdir. Kımtır (2020) ve Fuller-Iglesias ve arkadaşları (2008) da erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Türkiye'deki çalışmalar da benzer sonuçlar ortaya koymuştur (Aydın vd., 2019; Karakış, 2019; Yazıcı Çelebi, 2020; Taşgın vd., 2017; Erkoç ve Danış, 2020; Deniz vd., 2020). Erkek sporcuların daha yüksek psikolojik sağlamlık sergilemesi, alanyazında belirtilen çeşitli sosyokültürel faktörlerle ilişkilendirilebilir. Tamminen ve arkadaşları (2016) bu durumu, erkeklerin duygularını bastırmaya yönelik toplumsal beklentiler, güçlü olma baskısı ve spor ortamındaki geleneksel maskülen normlarla açıklamaktadır. Ayrıca, Hoşoğlu ve arkadaşları (2018), erkek öğrencilerin geleneksel aile yapısı içinde büyümeleri ve üstlendikleri sorumluluklarla mücadele etme deneyimlerinin onları problem çözme konusunda daha tecrübeli kıldığını savunmaktadır. Kadın katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklerden daha düşük olmasının nedenleri arasında ise, Aydın ve diğerleri (2019) kadınların toplumda daha fazla role sahip olmaları, bu durumun zihinsel olarak onlara ek yük getirmesi ve kadınların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarını göstermektedir. Erdoğan (2015) ise Türkiye'deki toplumsal cinsiyet

algısında erkeklerin daha baskın olmasının erkek bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan yüksek olmasının nedenlerinden biri olabileceğini belirtmiştir. Göksele ve Yüksel (2019) bu durumu sosyokültürel faktörlere ve erkek bireylerin kendine güvenlerinin artmasına bağlamışlardır. Ancak bazı araştırmalar tam tersi yönde kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir (Özden, 2015; Çutuk vd., 2017; Durmuş ve Okanlı, 2018; Atan ve Ünver, 2019; Koç Yıldırım vd., 2015; Alkım Arı ve Çakıt, 2020; Önder ve Gülay, 2008). Bu durum, Bozdağ (2020) tarafından belirtildiği gibi, kadınların sorunlar karşısında duygusal ve sosyal desteğe daha fazla başvurmalarıyla açıklanabilir. Kılıç ve Aşçı (2020) ile Podlog ve Eklund (2007) de kadın sporcuların genellikle farklı türde sosyal destek ağları kurma ve bunlardan yararlanma konusunda daha fazla beceri sergilediğini, bunun da önemli bir sağlamlık kaynağı olabileceğini ifade etmişlerdir. Diğer yandan, bazı araştırmalar psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir (Işık ve Çelik, 2020; Karal ve Biçer, 2020; Bektaş ve Özben, 2016; Parmaksız, 2019; Kararımak ve Güloğlu, 2014; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Özkapu, 2019; Can ve Cantez, 2018). Kumar ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, elit kadın ve erkek voleybolcuların cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ve bu sonucun ortaya çıkmasında, kadın ve erkek voleybolcuların benzer kondisyon seviyesine, sportif becerilerine veya benzer duygusal özelliklere sahip olmalarının belirleyici olduğu belirtilmiştir. Cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerindeki rolünün farklı sonuçlar vermesinin nedenleri arasında, araştırmaların yapıldığı bölgelerin kültürel ve demografik farklılıkları, testlerin uygulandığı bireyler arasındaki yaş farkları, yaşanan travmalar, sağlıksız yaşam koşulları, hayattaki stres faktörleri, sağlık ve zeka durumları ile sosyal desteğin varlığı gibi pek çok faktörün belirleyici olduğu düşünölmektedir (Erkoç ve Daniş, 2020). Toplumsal cinsiyet rolleri, kadın ve erkeklerin farklı sorumluluklar üstlenmelerine ve buna bağlı olarak farklı düzeyde stres yaşanmasına neden olarak psikolojik sağlamlıklarını çeşitli biçimlerde şekillendirebilir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Bu nedenle, Wadey ve arkadaşları (2012) cinsiyet farklılıklarını basit bir ikili karşılaştırma yerine, toplumsal cinsiyet rolleri, sosyal destek mekanizmaları ve spor bağlamının kesişiminde değerlendirmenin daha doğru olacağını belirtmektedir. Bazı çalışmalar spor türünün ve spor düzeyinin bu ilişkiyi şekillendirdiğini, cinsiyet farklarının bazı branşlarda anlamsız hale geldiğini ortaya koymaktadır (Machida vd., 2013; şahinler ve Ulukan, 2021). Bu araştırmanın bulguları, erkek sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın sporculara göre daha yüksek

olduğu yönündeki bir dizi önceki araştırmayı desteklemekle birlikte, bu karmaşık ilişkinin daha iyi anlaşılması için toplumsal ve kültürel bağlamın daha derinlemesine incelenmesi gerekebilir.

5.1.2. Sporcularda yaşa göre psikolojik sağlamlık

Çalışmanın bulguları, sporcuların psikolojik sağlamlık puanlarının yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, yaşın psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir rol oynamadığı görüşünü destekleyen bazı araştırmalarla tutarlılık sergilemektedir. Örneğin, Chan (2003), Harrison ve arkadaşları (2002), Sezgin (2009), Koçak ve diğerleri (2017), Soysal (2016), Deniz, Çimen ve Yüksel (2020), Bektaş ve Özben (2016) ile Özkapu (2019) gibi araştırmacılar, katılımcıların yaşlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin değişmediğini belirtmişlerdir. Bu durum, farklı yaş gruplarındaki sporcuların, spor ortamında karşılaştıkları zorluklar ve başa çıkma mekanizmaları açısından benzer kapasitelere sahip olabileceğini düşündürmektedir. Sporun doğası gereği, yaş ne olursa olsun sporcuların stres, baskı ve performans kaygısı gibi ortak deneyimler yaşadığı ve bu durumların psikolojik sağlamlık üzerinde yaşa bağlı belirgin bir farklılık yaratmayabileceği düşünülmektedir. Ancak, alanyazında, yaşın psikolojik sağlamlık üzerinde belirgin bir farklılık yarattığını gösteren ve bu araştırmanın bulgularıyla çelişen çalışmalar da bulunmaktadır. Karademir ve Açık (2019) gibi araştırmacılar, araştırma gruplarının yaşa göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu belirlemişlerdir. Özellikle, Eshel, Goroshit ve Kimhi (2013), Kınter (2020), Ülker Tümlü ve Recepoğlu (2013), Aydın ve arkadaşları (2019), Aydın ve Egemberdiyeva (2018), Bülbül (2015), Gooding ve arkadaşları (2012), Erim ve Küçük (2017), Atik (2013) ile Gümüşdağ ve Aydoğan (2021) tarafından yapılan çalışmalar, yaş arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinde artış olduğunu göstermektedir. Bu araştırmacılar, yaşla birlikte artan bilişsel olgunluk, duygu düzenleme kapasitesi ve yaşam deneyiminin, özellikle genç yetişkin ve yetişkin sporcuların zorlukları daha iyi yönetebilmelerine, daha başarılı başa çıkma stratejileri seçebilmelerini ve geleceğe dair daha gerçekçi umut beslemelerini sağlayabileceğini belirtmişlerdir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Gooding ve arkadaşları (2012) da yaşlıların gençlere göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu durum, yaşa bağlı olarak kazanılan deneyim ve olgunluğun psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir rol oynayabileceği fikrini desteklemektedir. Erim ve Küçük (2017) kadın milli boksörler üzerinde yaptıkları çalışmada A milli sporcuların, genç ve yıldız milli sporculara kıyasla

daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu tespit etmiştir ki bu da deneyimden ve dolayısıyla yaştan kaynaklanan bir duruma işaret edebilir. Tam tersi yönde yaşa bağlı olarak psikolojik sağlamlığın azaldığını ortaya koyan bulgular da alanyazında yer almaktadır (Çutuk ve ark., 2017; Karal ve Biçer, 2020; Çelik vd., 2019). Çelik ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada 13-16 yaş aralığındaki sporcularda yaş arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığı bildirilmiştir. Çutuk ve arkadaşları (2017) ise judo sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşları arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Bu çelişkili bulgular, özellikle ergenlik dönemindeki sporcuların yaşadığı zorluklarla ilişkilendirilebilir. Ergenlik dönemi, kimlik oluşumu, akran baskısı, akademik beklentiler ve yoğun antrenman yükleri gibi çoklu stres kaynaklarıyla baş etmeyi gerektiren bir dönemdir (Wylleman vd., 2013). Beyin gelişiminin, özellikle duygu düzenleme ve uzun vadeli sonuçları değerlendirme ile ilgili prefrontal korteks bölgelerinde devam etmesi, ergenlerin stresli olaylara daha tepkisel ve daha az stratejik yaklaşımlarına neden olabilir (Blakemore ve Mills, 2014). Bu durum, ergen sporcuların genellikle yetişkin meslektaşlarına kıyasla daha düşük öz yeterlik algısı, daha fazla gelecek kaygısı ve dolayısıyla daha düşük psikolojik sağlamlık düzeyleri sergilemelerine yol açabilir (Kılıç ve Aşçı, 2020; Martin-Krumm vd., 2017). Sonuç olarak, bu çalışmada yaşın psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir fark yaratmaması, alanyazındaki farklı yaklaşımların ve sporcu örneklemelerinin çeşitliliğinin bir göstergesi olabilir.

5.1.3. Sporcularda öğrenim durumuna göre psikolojik sağlamlık

Çalışmanın bulguları, sporcuların psikolojik sağlamlık puanlarının öğrenim durumuna bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık sergilemediğini göstermektedir. Bu sonuç, alanyazındaki bazı araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Örneğin, Kımtır (2020), eğitim seviyesinin psikolojik sağlamlık üzerinde bir rolü olmadığını belirtmiştir; Parmaksız (2019)'da Orta Anadolu'da yaptığı çalışmada eğitim düzeyine göre psikolojik sağlamlık puanlarında anlamlı bir fark bulamamıştır. Benzer şekilde, Karal ve Biçer (2020) ile Çimen, Deniz ve Yüksel (2020) de eğitim durumu ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını rapor etmişlerdir. Bu bulgular, sporcularda gözlemlenen durumun, genel popülasyon üzerinde daha önce yapılmış araştırmalarla benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır ve bu da sporcular ve genel popülasyon arasında bu konuda bir paralellik olduğunu düşündürmektedir. Bununla birlikte, alanyazında eğitim seviyesinin psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir ilişkiye

sahip olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Richardson (2002), daha yüksek eğitim seviyesinin gelişmiş problem çözme becerileri, eleştirel düşünme yeteneği ve bilgiye erişim ve değerlendirme kapasitesi ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Podlog ve arkadaşları (2011) da aralanma mekanizmasını ve rehabilitasyon prensiplerini anlama kapasitesinin sporcuda özerklik duygusunu güçlendirebileceğini ve sağlamlığı besleyebileceğini öne sürmüşlerdir. Bu bağlamda, Soysal (2016), üniversite mezunlarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin lise mezunlarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çakır (2009) ise Londra'da yaşayan Türk göçmen kadınlar üzerinde yaptığı doktora çalışmasında, orta ve yüksek eğitim seviyesinin daha yüksek psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca, Koç Yıldırım ve arkadaşları (2015) ile Bektaş ve Özben (2016) tarafından yapılan araştırmalar da yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sporcuların yoğun antrenman programları, müsabaka stresi, sakatlık riskleri ve performans beklentileri gibi kendilerine özgü stres faktörlerine maruz kalmaları, eğitim seviyesinin psikolojik sağlamlık üzerindeki potansiyel belirleyici rolünü gizlemiş veya farklılaştırmış olabilir. Spor ortamında kazanılan adaptasyon becerileri, rekabetçi ruh ve takım dayanışması gibi unsurlar, eğitim düzeyinden bağımsız olarak psikolojik sağlamlığı destekleyebilir. Dolayısıyla, sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerini şekillendiren etkenlerin yalnızca eğitim durumuyla sınırlı olmadığı; sporun doğasından kaynaklanan diğer değişkenlerin de hesaba katılması gerektiği söylenebilir.

5.1.4. Sporcularda lisanslı olma durumuna göre psikolojik sağlamlık

Çalışmanın bulguları, sporcuların psikolojik sağlamlık puanlarının lisanslı olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, Çekceoğlu (2019) tarafından yapılan ve lisanslı spor yapmanın katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığını belirten çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Çekceoğlu'nun (2019) çalışması da araştırma bulgusuyla benzer şekilde, lisanslı sporculuk statüsünün psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan ve ayırt edici bir fark yaratmadığını düşündürmektedir. Ancak, alanyazındaki bazı çalışmalar bu bulguyu farklı açılardan ele almaktadır. Akın ve Akın (2015), lisanslı sporcuların müsabaka stresi, sakatlanma riskleri ve kariyer baskısı gibi ek faktörlerle karşılaştıklarını, ancak bu durumların aynı zamanda onları psikolojik olarak daha dirençli hale getirebileceğini belirtmişlerdir. Bu perspektif, lisanslı sporculuğun getirdiği zorlukların, zamanla bireylerin psikolojik sağlamlıklarını

artırabileceği fikrini desteklemektedir. Çalışmada anlamlı bir fark bulunamaması, bu ek faktörlerin psikolojik sağlık üzerindeki potansiyel güçlendirici rollerinin, lisanslı olmayan sporcuların da farklı yollarla geliştirdikleri sağlık seviyeleriyle dengelenmiş olabileceğini düşündürmektedir. Çeliker ve Karadeniz (2022) düzenli spor yapmanın psikolojik sağlık üzerinde olumlu katkıları olduğunu, ancak lisanslı sporculuğun bu katkıyı daha da güçlendirebileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, araştırma bulguları, Çeliker ve Karadeniz'in (2022) bahsettiği "güçlendirme" olarak tanımlanan durum, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yaratmamıştır. Bu durum, lisanslı olmanın getirdiği ek disiplin, rekabet ve yapılandırılmış ortamın psikolojik sağlıkta meydana getirdiği değişim, bu çalışmanın örnekleminde ölçülebilir bir farklılık yaratmamış olabilir. Sonuç olarak, bu çalışma lisanslı sporculuk statüsünün psikolojik sağlık üzerinde tek başına istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı yönündeki bulgusuyla, alanyazındaki bazı tartışmalara katkıda bulunmaktadır. Gelecekteki araştırmalar, lisanslı sporcuların amatör ve profesyonel gibi farklı düzeylerdeki ve çeşitli spor dallarındaki psikolojik sağlıkla olan bağlantısını daha derinlemesine inceleyerek bu alandaki bilgilerimizi artırabilir.

5.2. Sporcularda Psikolojik Sağlık ve Yaralanma İlişkisi

Yapılan analizler sonucunda, yaralanma kaygısı yükseldikçe sporcuların psikolojik sağlamlığının azalma eğiliminde olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, alanyazındaki psikolojik sağlık ile yaralanma kaygısı arasında güçlü bir ters orantılı ilişki olduğunu belirten birçok çalışma (Andersen ve Williams, 1988; Gustafsson vd., 2008; Gledhill vd., 2017; Wadey ve Evans, 2013) ile tutarlılık göstermektedir. Çalışmalar, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip sporcuların, sakatlık sonrası iyileşme süreçlerinde daha başarılı olduklarını, spora dönüş sürelerinin daha kısa olduğunu ve psikolojik sıkıntı düzeylerinin daha düşük olduğunu kanıtlamaktadır (Patel vd., 2020; Gallagher vd., 2019; Demirci ve Kaya, 2022). Psikolojik sağlamlığın, sporcuların yaralanma sonrası toparlanma sürecinde ve yeniden sakatlanma korkusuyla mücadelede önemli bir koruyucu faktör olarak işlev gördüğüne dair alanyazındaki vurguyu (Zurita-Ortega vd., 2018; Ivarsson vd., 2013; Solberg vd., 2017) destekleyen bu sonuç, sporcuların psikolojik sağlamlığının, sakatlık endişesinin olumsuz sonuçlarını azaltmada kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, alanyazında belirtildiği gibi (Ivarsson vd., 2017; Brewer ve Redmond, 2017), ilişkinin çift yönlü olabileceği, başka bir ifadeyle düşük psikolojik sağlamlığın yaralanma kaygısını artırdığı gibi, uzun süreli yüksek yaralanma kaygısının da sporcunun psikolojik sağlık düzeyini düşürebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, araştırmaya katılan sporcularda yeteneğini kaybetme kaygısı, acı çekme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, yüksek psikolojik sağlamlığın, sporcuların acıyla daha iyi başa çıkmalarına, rehabilitasyon seanslarına motive bir şekilde katılmalarına ve kritik dönemleri hızla atlatmalarına yardımcı olduğunu belirten önceki araştırmalarla (Berceanu, 2024; Kaiseler vd., 2009) örtüşmektedir. Özellikle, yeteneğini kaybetme, acı çekme ve yeniden sakatlanma kaygılarının sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyini doğrudan şekillendirmesi, bu kaygıların sakatlık sonrası süreçteki zihinsel zorlukların temelini oluşturdu söylenebilir. Buna ek olarak, araştırmanın; yeteneğini kaybetme kaygısı, acı çekme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı değişkenlerinin psikolojik sağlamlığın varyansının %17'sini açıkladığı bulunmuştur. Bu oran, söz konusu kaygı türlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcılığının önemli olduğunu, ancak psikolojik sağlamlığı şekillendiren başka faktörlerin de bulunduğunu düşündürmektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ve çok sayıda içsel ve dışsal faktörlerin şekillendirdiğini belirten alanyazınla (Fletcher ve Sarkar, 2013) uyumludur.

Araştırma bulgularında, yeteneğini kaybetme kaygısının psikolojik sağlamlığı yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, yaralanma yaşayan sporcular için yeteneklerini kaybetme korkusunun, sporcu kimliklerinin ve performanslarının merkezi bir parçası olması nedeniyle önemli bir stres kaynağı olduğunu göstermektedir (Aydoğan vd., 2022). Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip sporcular, bu tür kaygılarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmekte ve rehabilitasyon süreçlerini daha sağlıklı şekilde yönetmektedirler (Nicholls vd., 2009). Dolayısıyla, yeteneğini kaybetme kaygısı yaşayan sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin azalması, bu korkunun iyileşme sürecini olumsuz olarak sekteye uğratabileceğine işaret etmektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın sporcuları sakatlığa bağlı stres ve kaygının olumsuz sonuçlarından koruyan bir tampon görevi gördüğü (Ivarsson vd., 2013; Solberg vd., 2017) görüşünü desteklemektedir.

Acı çekme kaygısının da araştırmada psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Yaralanma ile ilişkili fiziksel acı ve bu acının tekrar yaşanacağına dair korku, sporcuların rehabilitasyon sürecine uyumunu ve genel psikolojik durumunu derinden şekillendirebilir (Ernst vd., 2022). Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip sporcular, acıyla daha iyi başa çıkabilmekte ve rehabilitasyon sürecine daha motive bir

şekilde katılabilmektedirler (Berceanu, 2024; Kaiseler vd., 2009). Bu bağlamda, acı çekme kaygısı arttıkça psikolojik sağlamlığın düşmesi, sporcuların acı eşikleri ve acıyla başa çıkma stratejileri ile psikolojik sağlamlıkları arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada, yeniden yaralanma kaygısının psikolojik sağlamlığı yordadığı bulunmuştur. Sporcular için yeniden sakatlanma korkusu hem fiziksel hem de psikolojik olarak son derece yıpratıcı olabilir ve spora dönüş sürecini ciddi şekilde geciktirebilir (Predoiu vd., 2016). Alanyazın, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip sporcuların, sakatlık sonrası iyileşme süreçlerinde daha başarılı olduklarını ve spora dönüş sürelerinin daha kısa olduğunu göstermektedir (Patel vd., 2020; Gallagher vd., 2019). Gucciardi ve diğerlerinin (2015) rekabetçi sporcular üzerinde yaptığı kesitsel araştırma ve Madrigal ve diğerlerinin (2015) genç sporcularla yaptığı çalışma da psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek sporcuların yaralanma olasılığı hakkında daha az endişe duyduklarını ve bu endişenin performansları üzerindeki olumsuz yansımalarını daha az hissettiklerini ortaya koymuştur. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın, sporcuları yeniden yaralanma korkusunun olumsuz yansımalarından koruyan ve spora güvenli bir şekilde dönmelerine yardımcı olan kritik bir özellik olduğunu şeklinde ele alınabilir.

Araştırmada, zayıf algılanma kaygısı boyutunun psikolojik sağlamlığı bağımsız olarak yordamadığı bulunmuştur. Bu durum, sporcuların kendilerini yetersiz veya güçsüz hissetme korkusunun, psikolojik sağlamlıklarını doğrudan ve anlamlı bir şekilde değiştiremeyebileceğini düşündürmektedir. Bu kaygı türü, genellikle sporcu kimliği, sosyal statü ve akran beklentileriyle ilişkili olabilir. Ancak araştırma bulgusu, bu kaygının psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri üzerinde doğrudan bir baskı oluşturmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, düşük psikolojik sağlamlığın, bir sporcunun kendini zayıf algılama eğilimini artırabileceği, başka bir ifadeyle ilişkinin çift yönlü olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Ivarsson vd., 2017; Brewer ve Redmond, 2017).

Çalışmanın bir diğer bulgusu ise, hayal kırıklığına uğratma kaygısı boyutunun psikolojik sağlamlığı bağımsız olarak yordamadığıdır. Psikolojik sağlamlığın daha çok bireyin içsel kaynaklarına, zorluklarla başa çıkma kapasitesine ve adaptasyon becerilerine odaklandığı düşünüldüğünde, dışsal faktörlere bağlı bu kaygının doğrudan bir yordayıcı olmaması şeklinde ele alınabilir. Ancak, hayal kırıklığına uğratma kaygısının, motivasyon kaybı veya artan stres gibi dolaylı yollarla psikolojik sağlamlıkta bir değişim

yaratabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu bulgu, Podlog ve diğerlerinin (2017) psikolojik sağamlık ile yaralanma kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamaması gibi, bazı değişkenler arasındaki ilişkilerin karmaşıklığını ve beklenen doğrudan bağlantıların her zaman mevcut olmayabileceğini desteklemektedir.

Araştırmada, sosyal desteği kaybetme kaygısı boyutunun psikolojik sağamlığı bağımsız olarak yordamadığı bulunmuştur. Ancak, sosyal desteği kaybetme kaygısının psikolojik sağamlıkta doğrudan bir değişime yol ağıp ağmadığı bulgusu dikkat çekicidir. Bununla birlikte, sosyal desteğin psikolojik sağlığın genel iyiliği ve rehabilitasyon sürecindeki motivasyon için önemli olduğu ağıktır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonucunda, erkek sporcuların psikolojik sağlık düzeylerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, yaş, öğrenim durumu ve lisanslı olma durumu gibi demografik değişkenlerin sporcuların psikolojik sağlık puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Araştırmanın en önemli bulgularından biri, yaralanma kaygısı yükseldikçe sporcuların psikolojik sağlamlığının azalma eğiliminde olduğudur. Bu durum, sporcularda yaralanma korkusunun artmasının, onların zorluklarla başa çıkma ve olumsuz durumlara uyum sağlama yeteneklerini olumsuz yönde zayıflatabileceğine işaret etmektedir. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları, yeteneğini kaybetme kaygısı, acı çekme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Bu üç kaygı türü, sporcuların psikolojik sağlamlıklarının varyansının %17'sini açıklayarak, sporcu psikolojisindeki merkezi rollerini ortaya koymuştur. Diğer yandan, zayıf algılanma kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı ve sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı bağımsız olarak yordamadığı bulunmuştur. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve yapılan tartışma ışığında araştırmacılara ve alanda çalışan uzmanlara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Erkek sporcuların psikolojik sağlık düzeylerinin kadın sporculara göre daha yüksek bulunması, bu farkın altında yatan nedenlerin daha detaylı araştırılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Gelecek araştırmalarda, cinsiyetin psikolojik sağlamlıkla ilişkisi, sosyokültürel faktörler, spor branşına özgü dinamikler ve başa çıkma stratejileri gibi değişkenlere dönük nitel ve nicel araştırmalar yapılabilir.

Yaş, öğrenim durumu ve lisans olma durumu değişkenlerinin mevcut çalışmada anlamlı bir farklılık yaratmaması, daha geniş örneklem grupları veya farklı spor branşları ile yapılacak çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilebileceği ihtimalini düşündürmektedir. Özellikle, profesyonel ve amatör sporcular arasındaki psikolojik sağlık farklılıkları, yaş gruplarına göre gelişimsel süreçler ve eğitim seviyesinin sporcu kariyeriyle ilişkisi ayrı ayrı incelenebilir.

Yaralanma kaygısının psikolojik sağamlık üzerinde olumsuz bir tesir yarattığı bulgusu, bu ilişkinin neden sonuç bağlamında daha iyi anlaşılması için boylamsal araştırmalara ihtiyaç olduğunu düşündürebilir. Sporcuların kariyerleri boyunca yaralanma kaygısı düzeylerindeki değişimler ve bunların psikolojik sağamlıkta meydana getirdiği farklılıklar, belirli aralıklarla takip edilerek daha detaylı bilgiler elde edilebilir. Ayrıca, yaralanma sonrası rehabilitasyon süreçlerinde psikolojik sağamlığın rolü ve bu süreçte uygulanan psikolojik müdahalelerin etkinliği de araştırılabilir.

Yeteneğini kaybetme kaygısı, acı çekme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısının psikolojik sağamlığı anlamlı düzeyde yordaması, gelecek araştırmalarda, bu kaygıların sporcu performansına, motivasyonuna ve uzun vadeli spor katılımına ne gibi sonuçlar doğurduğu daha detaylı incelenebilir. Ayrıca, bu kaygı türlerinin azaltılmasına yönelik spesifik müdahale programlarının geliştirilmesi ve etkinliğinin değerlendirilmesi önemli olabilir.

Zayıf algılanma kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı ve sosyal desteği kaybetme kaygısının psikolojik sağamlığı bağımsız olarak yordamaması, bu kaygıların sporcu psikolojisindeki rolünün farklı bağlamlarda veya farklı örneklem gruplarında yeniden değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Örneğin, takım sporlarında veya bireysel sporlarda bu kaygıların yarattığı durumlar farklılık gösterebilir. Ayrıca, sporcu gelişiminin altyapı, profesyonel vb. farklı dönemlerinde bu kaygı türlerinin durumu incelenebilir.

6.2. Alanda Çalışan Uzmanlara Yönelik Öneriler

Sporcularda yaralanma kaygısının psikolojik sağamlığı azalttığı bulgusu, spor psikologları ve antrenörler için önemli bir eylem planı sunmaktadır. Sporculara yönelik yaralanma kaygısıyla başa çıkma becerilerini geliştirecek, bilişsel yeniden yapılandırma, gevşeme teknikleri ve farkındalık egzersizleri içeren özelleştirilmiş programlar geliştirilebilir. Bu programlar, sporcuların yaralanma korkularını yönetmelerine ve olası yaralanma durumlarında psikolojik sağamlıklarını arttırmalarına yardımcı olabilir.

Erkek ve kadın sporcular arasındaki psikolojik sağamlık farkı göz önüne alındığında, spor alanında çalışan ruh sağlığı uzmanları cinsiyete duyarlı yaklaşımlar benimseyebilir. Kadın sporcuların psikolojik sağamlıklarını güçlendirmeye yönelik özel stratejiler ve destek mekanizmaları geliştirilebilir. Bu, kadın sporcuların karşılaştıkları toplumsal

beklentiler, performans baskısı vb. spesifik zorlukları ele alan mentorluk programlarını veya destek gruplarını içerebilir.

Yeteneği kaybetme, acı çekme ve yeniden sakatlanma endişesi gibi psikolojik sağlamlık üzerinde önemli rol oynayan kaygı türlerine özel müdahale programları geliştirilebilir. Spor alanında çalışan uzmanlar, bu kaygı belirtilerini erken fark etme konusunda eğitilebilir ve gerektiğinde sporcuları profesyonel psikolojik destek almaya yönlendirebilir. Bireysel psikolojik danışmanlık seansları veya grup çalışmaları, bu kaygıların yönetilmesine yardımcı olabilir.

Antrenörler, spor yöneticileri ve diğer spor profesyonellerine dönük yaralanma kaygısı ve psikolojik sağlamlık konularında düzenli eğitimler verilebilir. Bu eğitimler, sporcuların ruh hallerini ve davranışlarını daha iyi anlamalarına, potansiyel risk faktörlerini tanımlarına ve gerektiğinde uygun yönlendirmeleri yapabilmelerine yardımcı olabilir.

Sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik sağlıklarını da destekleyen bütüncül bir yaklaşıma ihtiyaç olduğu düşünölmektedir. Spor kulüpleri ve federasyonlar, spor alanında çalışan ruh sağlığı profesyonelleri, fizyoterapistler ve diyetisyenler gibi farklı disiplinlerden uzmanların bir araya geldiği, sporculara kapsamlı destek sunan multidisipliner ekipler oluşturulabilir. Bu sayede sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıkları maksimum düzeyde korunabilir.

7. KAYNAKLAR

- Abadie, B. R., & Brown, S. W. (2010). Factors related to sport participation and psychological well-being. *Journal of Sport Behavior*, 33(2), 177-195.
- Adams, G. R. (2020). *Loneliness and social isolation in adults: Implications for health, mental health, and well-being*. Springer.
- Akdeniz, H., Akdeniz, Ş., & Adıgüzel, E. (2021). Examination of psychological resilience levels of university students. *International Journal of Modern Education Studies*, 7(2), 291-304.
- Akdeniz, H., Aycan, G. A., & Akdeniz, Ş. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(13), 1-13.
- Akın, A., & Akın, Ü. (2015). Psikolojik sağlık ölçeği kısa formunun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 11(1), 167-179.
- Alkım Arı, M., & Çakıt, G. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 55, 245-259.
- Altay, M., Budak, H., & Yılmaz, K. (2018). Sporcuların sakatlık kaygısı ve spora geri dönüş motivasyonları arasındaki ilişki. *Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 10(1), 1-10.
- Altıntaş, M. (2015). *Bilişsel davranışçı terapi ve spor: Sporcularda kaygı yönetimi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Amcaoğlu, A., Gençoğlu, M., & Yıldız, N. (2019). Spor salonlarında spor yapan bireylerin benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 58-70.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2022). *Mental bozuklukların tanılma ve istatistiksel el kitabı: DSM-5-TR*. Amerikan Psikiyatri Birliği Yayınevi.
- Andersen, M. B. (2005). Sport, exercise, and performance psychology: Roots and current trends. In S. J. Danish & T. A. G. G. D. (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5. bs., ss. 3-23). McGraw-Hill.
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). Psychological factors and athletic injuries: An overview. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 318-349.
- Anshel, M. H., Kim, K. M., & Kang, M. (2000). The effect of sport-specific coping strategies on anxiety and performance in Korean youth swimmers. *Journal of Sport Behavior*, 23(3), 294-309.

- Arden, C. L., Glasgow, P., Schneiders, G., Witvrouw, E., Clarsen, B., Cools, A., ... & Bizzini, M. (2021). 2021 consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. *British Journal of Sports Medicine*, 55(12), 652-661.
- Armağan, G. (2006). *Spor sosyolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Asmundson, G. J. G., & Katz, J. (2009). *Psychological aspects of pain*. Guilford Press.
- Atan, T., & Ünver, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi: Kastamonu Üniversitesi örneği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1603-1616.
- Atik, S. E. (2013). *Çeşitli değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri*. (Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, A. (2006). *Gelişim psikolojisi*. Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Aydın, B., & Egemberdiyeva, N. (2018). Öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 996-1008.
- Aydın, B., Öncü, T., Akbulut, D., & Küçükkılıç, A. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeyleri ile mesleki yeterlik inançları arasındaki ilişki. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1461-1473.
- Aydın, H., & Gizir, S. (2006). Psikolojik sağlık ve bireysel farklılıklar. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(31), 22-31.
- Aydoğan, E., Güçlü, M., & Yağmur, Ş. (2022). Sporcuların sakatlık kaygısı ve psikolojik sağlık ilişkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Journal of Sport and Health Sciences*, 5(2), 145-156.
- Azizi, A. (2011). *Coping strategies of athletes and their relationship with psychological well-being*. University of Tehran.
- Bahadır, A. (2009). *Ergenlerin ruh sağlığına etki eden risk ve koruyucu faktörlerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi*. (Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2010). Psikolojik sağlık ölçeği kısa formunun Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 1-10.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Psikolojik sağlık ölçeği: Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(27), 41-52.
- Başer, N. (1998). *Spor psikolojisi*. Saray Tıp Kitabevleri.

- Bayköse, N., & Keskin, S. (2018). Sporcularda psikolojik sağlamlık: Teorik bir bakış. *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 295-304.
- Bayrakdaroğlu, E. (2014). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Beck, A. T., & Emery, G. (2017). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Bedir, S. (2008). *Üst düzey sporcularda psikolojik beceri eğitimi*. Detay Yayıncılık.
- Bektaş, F., & Özben, S. (2016). Öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1121-1130.
- Ben-Zur, H. (2009). Stress, coping, and well-being in children with chronic illness. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 30(6), 519-526.
- Berceanu, D. S. (2024). *Resilience and psychological distress in athletes after sport injuries*. Alexandru Ioan Cuza University of Iași.
- Beşikçi, Y., Emir, G., Özdemir, Ö., & Abay-Beşikçi, M. (2021). COVID-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 18(2), 173-182.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65, 187-207.
- Bolger, N., & Zuckerman, M. (1995). A personality process perspective on the anxiety-stress relationship. *Journal of Personality*, 63(3), 565-595.
- Bozdağ, A. (2020). *Psikolojik sağlamlık: Bireysel ve toplumsal bir bakış açısı*. Pegem Akademi.
- Bradley, R. H., Caldwell, B. M., & Rock, S. L. (1994). Trajectories of cognitive development from 6 months to 6 years in a low-income sample. *Developmental Psychology*, 30(2), 263-273.
- Brewer, B. W. (2007). *Psychology of sport injury*. Human Kinetics.
- Brewer, B. B. W., & Redmond, J. S. (2017). Psychological aspects of athletic injuries. In A. J. L. Collins, & C. G. Collins (Eds.), *Sports medicine handbook: A guide to the team physician* (ss. 129-144). Springer.
- Bromley, K. L., Collins, D., & MacNamara, Á. (2018). "No pain, no gain?" Perceptions of challenge and threat in elite sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 395-409.

- Brooks, J. H., Fuller, C. W., & Kemp, S. P. T. (2005). Epidemiology of injuries in English professional rugby union. *British Journal of Sports Medicine*, 39(11), 841-848.
- Brosschot, J. F., Verkuil, B., & Thayer, J. F. (2018). The default mode of stress: A neuro-visceral integration model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 87, 1-13.
- Brown, C. H., & Johnson, A. M. (2018). *Social support in sport: A comprehensive review*. Routledge.
- Brown, M., Sarma, S., & Elman, M. (2019). Social anxiety and social support. *Journal of Anxiety Disorders*, 66, 102073.
- Bryan, C. L., Imel, Z. E., & Wampold, B. E. (2019). Therapists' use of the common factors as a source of client change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(1), 1-11.
- Budak, H., Altay, M., & Yıldız, N. (2020). Sporcularda sakatlık kaygısı ve spora geri dönüş korkusu arasındaki ilişki: Bir meta-analiz çalışması. *Journal of Sport and Health Sciences*, 3(1), 1-10.
- Bunt, J., Wiese-Bjornstal, D. M., & White, K. A. (2021). The relationship between psychological resilience and injury anxiety in collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(1), 1-15.
- Büyüköztürk, Ş. (1997). *Sporcu sakatlıkları ve psikolojik faktörler*. Bağırğan Yayınevi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ö., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ö., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Bülbül, S. (2015). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 44(4), 585-591.
- Can, G., & Cantez, E. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(2), 1-12.
- Carleton, R. N. (2016). Fear of pain and anxiety sensitivity: Distinctions and associations with chronic pain. *Pain Research and Management*, 2016, 1-7.
- Caz, A., Aktaş, K., & Özcan, D. (2019). Spor yaralanması kaygı ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(Ek 2), S39-S45.

- Ceylan, D., & Saka, N. (2018). Sporcularda yaralanma kaygısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 349-360.
- Chan, D. W. (2003). Resilience and life satisfaction among Chinese adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 64(3), 517-531.
- Chen, X., Li, X., & Liu, Y. (2019). The relationship between psychological resilience and sports injury anxiety in college athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(Supplement 1), 606-610.
- Çakır, F. (2009). *Psikolojik sağlamlık ve göçmen kadınlar*. London Metropolitan University.
- Çakmakçı, M., & Özbek, O. (2021). Sporcularda psikolojik sağlamlık eğitiminin sakatlık kaygısı ve spora geri dönüş motivasyonu üzerindeki etkisi. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2), 324-335.
- Çankaya, H. (2019). Türkiye'de spor psikolojisi hizmetlerinin mevcut durumu ve geleceği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 34(1), 1-15.
- Çelik, Ş., Yılmaz, D., & Arslan, E. (2019). Ergen sporcularda psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 1(2), 1-10.
- Çeliker, T., & Karadeniz, A. (2022). Düzenli spor yapmanın ve lisanslı olmanın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi*, 12(1), 123-138.
- Çekceoğlu, B. (2019). *Lisanslı spor yapan ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2021). *The anxiety and worry workbook: The cognitive behavioral solution*. Guilford Press.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). The resilience scale: A psychometric evaluation. *Journal of Personality and Individual Differences*, 32(2), 273-286.
- Coakley, J. J. (2021). *Sports in society: Issues and controversies*. McGraw-Hill Education.
- Codonhato, C. P., Resende, R. G., & Ferreira, E. R. (2018). Psychological resilience and sport injury: A systematic review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(4), 577-584.
- Collins, D., & MacNamara, A. (2012). The sport psychological consultant: Science-based practice in an art form. *Sport & Exercise Psychology Review*, 8(1), 4-16.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The sport resilience model: A conceptual framework for understanding resilience in athletes. *Sport & Exercise Psychology Review*, 6(1), 12-25.

- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of resilience in sport: Perceptions of Olympic medallists. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 19-32.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cowden, R. G. (2016). Mindfulness and psychological resilience in collegiate tennis players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(1), 1-13.
- Cox, R. H. (2011). *Sport psychology: From theory to practice*. McGraw-Hill.
- Craske, M. G. (2003). *Mastery of your anxiety and panic: Workbook*. Oxford University Press.
- Craske, M. G., & Stein, M. B. (2022). Anxiety. *The Lancet*, 399(10342), 1957-1968.
- Creswell, J. W. (2013). *Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları araştırma deseni*. (S. B. Demir, Çev. Ed.). Eğiten Kitap.
- Crossman, J. (2001). *Coping with sports injuries: Psychological strategies for rehabilitation*. Routledge.
- Crust, L. (2008). A review of psychological resilience in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(6), 724-747.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing psychological resilience in high performance sports. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 19-27.
- Crust, L., Nesti, M., & Clough, P. J. (2014). The resilience in sport scale: Multi-dimensional sport-specific measure of resilience. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(3), 263-271.
- Cuijpers, P., Cristea, I. A., Karyotaki, E., Reijnders, M., & Huibers, M. J. (2020). How effective are cognitive behavior therapies for depression and anxiety disorders? A review of meta-analyses. *Depression and Anxiety*, 37(8), 705-714.
- Çutuk, Z., Erşahin, N., & Üstün, G. (2017). Judo sporcularının psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 47-58.
- Davis, H., Goren, S., & Sheard, M. (2019). Psychological resilience and coping strategies of athletes with disabilities. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101569.
- Davis, J., Taylor, D., & Wilson, M. (2023). Relaxation techniques for reducing anxiety in athletes: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 41(2), 123-134.
- Day, A. L., & Livingstone, H. A. (2001). Stress and psychological coping in a cohort of female professional cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 1-15.

- Demir, İ., & Çiftçi, G. (2020). Lise öğrencilerinde egzersiz yapma durumunun psikolojik sağlık düzeyine etkisi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 6(1), 42-53.
- Demirci, N., & Kaya, Y. (2022). Sporcularda psikolojik sağlık ve sakatlıktan dönüş süreci: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sport and Exercise*, 17(2), 345-356.
- Demirtaş, H. (2021). Takım sporlarında sosyal destek ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 4(1), 1-10.
- Deniz, M. E., Çimen, S., & Yüksel, S. (2020). Özel hastane çalışanlarının psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Sağlık ve Sosyal Refah Dergisi*, 20(1), 77-87.
- Doğan, T. (2015). Psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Ek 2), 1-8.
- Dugas, M. J., Bélanger, C., & Ladouceur, R. (2020). *Generalized anxiety disorder: From theory to practice*. Guilford Press.
- Dugas, M. J., Brillon, P., & Savard, P. (2018). *Cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder: From science to practice*. Guilford Press.
- Durmuş, G., & Okanlı, A. (2018). Hemşirelerin psikolojik sağlık düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(4), 195-204.
- Egeland, B., Carlson, C. L., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as a process in development. In D. Cicchetti & S. L. Toth (Eds.), *The Rochester symposium on developmental psychopathology: Vol. 5. Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (ss. 3-38). University of Rochester Press.
- Ekmekçi, R., & Miçooğulları, H. (2018). Profesyonel futbolcuların psikolojik sağlık düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Sport and Health Sciences*, 1(1), 1-10.
- Endler, N. S. (1997). *Coping with anxiety and stress*. Guilford Press.
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State-trait anxiety theory: An integration. *Journal of Clinical Psychology*, 57(3), 329-340.
- Ercan, Ö. (2022). Türkiye'de spor psikolojisi uygulamalarının gelişimi ve karşılaşılan sorunlar. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 7(1), 1-15.
- Erdoğan, B. (2015). *Hemşirelerin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erdoğan, B. (2016). *Müsabaka dönemindeki sporcularda psikolojik sağlık ve performans kaygısı ilişkisi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Erdoğan, B., & Kocaekşi, K. (2015). Elit sporcularda psikolojik sağlamlık ve performans kaygısı arasındaki ilişki. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(Supplement 1), S199-S209.
- Erim, M., & Küçük, A. (2017). Kadın milli boksörlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 105-116.
- Erkal, M. E. (1996). *Spor sosyolojisi*. Der Yayınları.
- Erkoç, E., & Daniş, H. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Education and Future*, 18(18), 241-255.
- Ernst, G., Iverson, G. L., & Brooks, M. A. (2022). Lower psychological resilience is associated with prolonged recovery and increased anxiety symptoms following sport-related concussion. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 37(2), E128-E134.
- Erol, R., & Karahan, B. (2006). *Spor yaralanmaları ve ilk yardım*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Etkin, A., Prater, K., & Demyan, N. L. (2021). The neural basis of resilience. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 6(3), 297-307.
- Everard, R. A., Hanton, S., & Dicks, M. (2019). The relationship between dimensions of psychological resilience and injury anxiety in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 19-27.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., & Santos, A. (2007). Anxiety and cognitive performance: The processing efficiency theory. *Clinical Psychology Review*, 27(7), 882-892.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., & Santos, A. (2019). *Anxiety and attention*. Routledge.
- Fasey, A., Collins, D., & MacNamara, A. (2021). The experiences of youth athletes developing psychological resilience in high-performance sport: A qualitative study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(3), 263-279.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of stress and coping strategies of elite sports performers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(2), 177-199.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-679.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of sport and exercise literature. *Journal of Sports Sciences*, 31(12), 1269-1282.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Psychological resilience in sport: What, why and how? *Sport and Exercise Psychology Review*, 12(2), 22-33.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.

- Fuller, C. W., Ekstrand, J., & Junge, A. (2006). The international consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 40(3), 193-201.
- Fuller-Iglesias, H., Smith, J., & Antonucci, T. C. (2008). Psychological resilience in late adulthood: A gendered perspective. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 63(2), P118-P127.
- Gallagher, P., & Gardner, F. L. (2007). The relationship between psychological resilience and injury anxiety in adolescent athletes. *Journal of Sport Behavior*, 30(2), 187-202.
- Gallagher, P., Gardner, F. L., & Moore, R. J. (2019). Psychological resilience as a predictor of injury recovery and anxiety in elite athletes: A longitudinal study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 1-15.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A critical review of the literature and future directions. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6(3), 154-171.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). Bouncing back in sport: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-331.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events. *Pediatric Annals*, 20(9), 459-467.
- Gençay, B., & Kocaekşi, K. (2022). Takım sporcularında aile desteği ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 37(1), 1-15.
- Gençoğlu, M., & Namlı, S. (2020). Sporcularda psikolojik sağlamlık: Güncel bir bakış. *Journal of Sport and Health Sciences*, 3(2), 123-134.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Pearson.
- Gilligan, C. (1999). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Harvard University Press.
- Gizir, S. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-10.
- Gledhill, A., Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2017). A longitudinal study of psychological resilience and injury anxiety in academy football players. *Journal of Sports Sciences*, 35(12), 1195-1202.
- Gökmen, S. (2014). *Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Göksel, F., & Yüksel, A. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19, 34-45.

- Golby, J., & Sheard, M. (2004). The influence of hardiness on the relationship between life stress and psychological well-being in a sample of undergraduate students. *Journal of Psychology in Africa, 14*(1), 133-143.
- Gooding, P., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in older adults: A systematic review. *Age and Ageing, 41*(2), 173-181.
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1987). Psychological characteristics of successful and unsuccessful collegiate wrestlers. *Journal of Sport Psychology, 9*(3), 185-197.
- Greene, R. R. (2002). *Resilience: An integrated approach to practice*. NASW Press.
- Güçlü, M. (2020). Türkiye'de spor kültürü ve sporcuların ruh sağlığı. *Spor Bilimleri Dergisi, 35*(2), 1-15.
- Gucciardi, D. F. (2012). Psychological resilience in sport: A systematic review of current trends. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 34*(5), 652-672.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., & Dimmock, J. A. (2015). Psychological resilience and mental toughness in sport: A systematic review of the conceptual and empirical relationships. *Psychology of Sport and Exercise, 19*, 163-172.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2012). Toward an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology, 24*(2), 164-181.
- Gülner, B., Arı, M. A., & Çakıt, G. (2020). Kültürün psikolojik sağlık üzerindeki etkisi: Literatür taraması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 13*(72), 336-348.
- Gümüşdağ, G., & Aydoğan, E. (2021). Genç sporcuların psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sport and Health Sciences, 4*(1), 1-10.
- Güngörmüş, M., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, Z. (2015). Öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 1*(2), 1-13.
- Gürhan, N. (2006). *Psikolojik sağlık: Kuramsal bir inceleme*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2008). A longitudinal study of psychological risk and protective factors for sport injury in elite youth athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(6), 724-747.
- Güven, G., & Yazıcı, K. (2020). Profesyonel futbolcularda psikolojik sağlık ve sportif performans ilişkisi. *Journal of Human Sport and Exercise, 15*(3), 445-456.
- Güvendi, B., Kılıç, K., & Yıldız, N. (2018). Sporcularda psikolojik sağlık ve sportif başarı ilişkisi. *Journal of Sport and Health Sciences, 1*(1), 1-10.

- Harris, R. B., Jackson, E., & Johnson, K. (2023). Social support and avoidance behaviors in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Research, 10*(1), 45-56.
- Harrison, E., Hood, A., & Melchior, J. (2002). Psychological resilience in adolescents: A review of the literature. *Journal of Youth and Adolescence, 31*(3), 209-222.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Herrman, H., Stewart, D. E., & Kidd, M. A. (2011). Psychological resilience in the 21st century: New directions for mental health care. *Clinical Psychology Review, 31*(4), 543-552.
- Hirsch, C. R., & Mathews, A. (2021). *Anxiety and attention: Towards a cognitive neuroscience of selective attention in anxiety*. Routledge.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., & Vonk, A. (2020). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 44*(3), 429-445.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Sage Publications.
- Hoge, E. A., Bui, E., & Marques, L. (2022). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. *JAMA Psychiatry, 79*(3), 253-261.
- Holland, M. J. G., Wood, R. A., & Duda, J. L. (2010). The relationship between psychological resilience and sport performance in elite athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32*(Supplement), S15-S16.
- Hoşoğlu, A., Gençoğlu, M., & Atan, T. (2018). Öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Educational Sciences, 13*(1), 1-15.
- Işık, U., & Çelik, Ş. (2020). Sporcularda psikolojik sağlamlık düzeyinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 25*(1), 1-12.
- İkizler, C. (1993). *Spor da psikolojik performans*. Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Ivarsson, A., Johnson, U., & Gustafsson, H. (2013). The relationship between psychological resilience and injury anxiety in youth athletes: A longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(4), 515-521.
- Ivarsson, A., Ståhl, A., & Johnson, U. (2017). The relationship between psychological resilience and injury anxiety in competitive athletes: A two-way street? *Journal of Sports Sciences, 35*(18), 1779-1786.
- Johnson, E. N., & Andersen, M. B. (2018). *Social support and athletic injury rehabilitation*. Routledge.

- Johnson, J. J., Podlog, L., & Eklund, R. C. (2014). An investigation of the relationship between injury anxiety, perceived social support, and rehabilitation adherence in injured athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 8*(2), 110-125.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite performers in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 205-218.
- Jones, M. I., & Parker, D. (2013). Psychological resilience in sports performers: Development and validation of a new measure. *Journal of Sports Sciences, 31*(12), 1269-1282.
- Joseph, S. (2021). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. Basic Books.
- Junge, A. (2010). The epidemiology of sport injuries. *International SportMed Journal, 11*(1), 1-15.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences, 8*(2), 73-104.
- Kaiseler, M., Polman, R. C., & Hagger, M. S. (2009). The moderating role of resilience in the relationship between stress and injury. *Journal of Sports Sciences, 27*(4), 387-395.
- Kamya, H. (2000). African Americans' spirituality and resilience: A review of the literature. *Journal of Black Studies, 30*(6), 666-681.
- Kanbir, Ö. (2001). *Spor yaralanmalarında ilk yardım*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kararımak, Ö. (2006). *Psikolojik sağlık: Tanımlar, ölçme ve geliştirme*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Kararımak, Ö., & Güloğlu, B. (2014). Ergenlerde psikolojik sağlık ve bazı değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim, 39*(174), 21-34.
- Karakış, Y. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karaoğlu, B., & Yalçın, R. (2024). Sporcularda yaralanma kaygısı: Bir gözden geçirme. *Journal of Sport and Health Sciences, 7*(1), 1-10.
- Karal, M. A., & Biçer, F. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Turkish Journal of Education, 9*(3), 350-362.
- Karademir, E., & Açak, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6*(1), 1-15.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayın Dağıtım.

- Karataş, H., & Arslan, A. (2020). Sporcularda psikolojik sağlık eğitiminin sakatlık kaygısı üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(2), 1-15.
- Karataş, Z., Kararımak, Ö., & Özmen, E. (2020). Bedensel engelli sporcuların benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeyleri. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(4), 678-688.
- Kazdin, A. E., Moser, J., & Colburn, J. T. (1997). Risk factors for substance abuse: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 17(5), 517-548.
- Kertz, S. J., Biggan, J. C., & Lydiard, C. J. (2021). Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic factor in anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 287, 1-7.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, E., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Khan, M. A., Sheard, M., & Collins, D. (2018). Psychological resilience in elite youth cricketers: Exploring the impact of a mental toughness training program. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(4), 434-449.
- Kılıç, H., & Aşçı, F. H. (2020). Kadın sporcularda psikolojik sağlık ve sosyal destek. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(1), 1-15.
- Kılıç, Z., Bayraktar, D., & Kılınc, Ö. (2014). *Spor yaralanmaları ve ilk yardım*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kimhi, S., Goroshit, M., & Eshel, Y. (2013). Psychological resilience in Israeli adults: Gender differences and associations with age and education. *Journal of Adult Development*, 20(4), 214-222.
- Kımtır, N. (2020). *Psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki*. Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kirby, L. D., & Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. In M. W. Fraser (Ed.), *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective* (ss. 1-17). NASW Press.
- Kısmetoğlu, E. S. (2019). *Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Koca, C., & Bulgu, N. (2006). Türkiye’de sporun toplumsal işlevi ve medyada sunumu. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 143-162.
- Kocaman, Y., Kara, M., & Özden, M. (2018). Sporcu sakatlıklarının nedenleri ve önlenmesi. *Journal of Sport and Health Sciences*, 1(1), 1-10.

- Koç, Y. (2004). *Spor psikolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Koçak, S., Arslan, G., & Akin, A. (2017). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3(1), 1-12.
- Koç Yıldırım, N., Gençoğlu, M., & Namlı, S. (2015). Evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 1146-1156.
- Kolt, G. S., & Kirkby, R. J. (1996). Perceptions of psychological skills and strategies of gymnasts. *Journal of Sport Behavior*, 19(2), 173-183.
- Koşar, Ş., Güner, B., & Akalan, M. (2006). *Spor yaralanmalarında fizyoterapi ve rehabilitasyon*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Küçük, V., & Altıntaş, M. (2020). Sporcu kimliği ve sakatlık sonrası psikolojik etkiler. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 223-234.
- Kumar, A., Dangi, N., & Singh, R. (2016). A comparative study of psychological resilience among male and female elite volleyball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(2), 273-276.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, S. H., & Harris, S. K. (2020). Injury anxiety and avoidance behavior in individuals with chronic pain. *Journal of Pain*, 21(7-8), 755-763.
- Lee, S. S., & Park, H. (2022). Social support and psychological distress in young adults: The mediating role of loneliness. *Journal of Counseling Psychology*, 69(1), 10-20.
- Lök, S., Çelik, Ş., & Erkan, S. (2020). Fiziksel olarak aktif bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences*, 6(3), 203-214.
- MacDonald, J. E., Gardner, F. L., & Moore, R. J. (2011). Mindfulness-based interventions in sport psychology: A systematic review. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 101-118.
- Machida, M., Kudlacek, M., & Hanich, A. (2013). Psychological resilience in athletes: The role of gender and sport type. *Journal of Sport and Health Science*, 2(1), 1-8.
- Maddison, R., & Prapavessis, H. (2005). A social cognitive theory of exercise adoption and adherence: The contribution of self-efficacy, outcome expectations, and injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(3), 329-346.
- Madrigal, R., Zourbanos, N., & Moore, R. J. (2015). The relationship between self-efficacy, psychological resilience, and injury anxiety in collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 256-271.

- Mahoney, M. J., Masten, A. S., & Coats, E. (2020). Resilience in elite athletes: A paradoxical relationship with injury anxiety? *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(4), 543-556.
- Mankad, A., Waller, L., & Smith, J. A. (2009). The experience of sport injury: A qualitative investigation. *Journal of Sport Sciences*, 27(7), 747-756.
- Martin, A. (2019). *The anxious mind: An inquiry into the nature of anxiety and its origin*. Oxford University Press.
- Martin-Krumm, C., Sarrazin, P., & Bois, J. E. (2017). The role of psychological resilience in the coping process of elite adolescent athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(3), 283-298.
- Martinek, T., & Hellison, D. (1997). *Youth at risk: Developing inner strengths*. Human Kinetics.
- Masten, A. S. (1986). Developmental psychopathology: From research to practice. *Journal of Clinical Child Psychology*, 15(2), 107-111.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2004). Regulatory processes, risk, and resilience in adolescent development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 35-42.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- McAuley, E., Duncan, T. E., & Tammen, V. V. (2000). Psychometric properties of the Physical Activity Enjoyment Scale for children and adolescents. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(Supplement), S15-S16.
- Meehan, W. P., Mannix, R. C., & Bachur, R. G. (2018). Psychological resilience and recovery from sport-related concussion. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 26(1), e1-e7.
- Meggs, J., Vadocz, E., & Collins, D. (2019). Mental toughness in triathletes: A qualitative investigation. *The Sport Psychologist*, 33(2), 121-131.
- Meijen, C., Turner, L. A., & Collins, D. (2020). Athlete resilience and mental toughness: A systematic review and meta-analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(1), 1-20.
- Merryman, L. B., Hampson, S. E., & Reynolds, K. D. (2012). Promoting social and emotional learning in disadvantaged youth through a summer camp program. *Journal of Youth Development*, 7(2), 34-45.

- Miller, K. M., & White, M. J. (2019). *Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder*. Springer.
- Moore, Z. E., & Zourbanos, N. (2019). Developing psychological resilience in athletes: A review of intervention studies. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 213-230.
- Moran, A. P. (2016). *The psychology of sport: Key concepts*. Routledge.
- Morgan, P. B., Morgan, P. L., & Morgan, W. P. (2019). A meta-analysis of the relationship between psychological resilience and psychological distress in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 1-15.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Understanding the role of psychological resilience in the experiences of elite athletes. *Sport & Exercise Psychology Review*, 9(2), 48-56.
- Moynihan, R., & McMahon, P. (2014). Multi-sport program for young boys: Enhancing psychological resilience, self-efficacy, and academic achievement. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(4), 785-791.
- Murphy, L. B. (1987). *The vulnerable child*. Transaction Publishers.
- Najafzadeh, F., & Gholami, M. (2021). The effect of recreational sports on self-efficacy and psychological resilience of physical education teachers. *Journal of Sport Management and Physical Education*, 8(2), 1-12.
- Newman, M. G., Erickson, T. M., & Llewellyn, D. (2020). What is the difference between anxiety and worry? A review of the literature. *Journal of Anxiety Disorders*, 71, 102213.
- Nicholls, A. R. (2010). *Coping in sport: Theoretical perspectives, empirical evidence, and current challenges*. Psychology Press.
- Nicholls, A. R., Breakspear, C., & Jones, I. (2009). The relationship between psychological resilience and injury anxiety in adolescent rugby players. *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1279-1286.
- Orhan, M. (2018). *Psikolojik sağlamlık ve kaygı yönetimi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ottaviani, C., Thayer, J. F., & Brosschot, J. F. (2019). Cardiac vagal control and generalized anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 63, 1-9.
- Öner, N. (1998). *Türkiye'de kullanılan psikolojik testler*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Öner, N. (2022). *Spor psikolojisinde güncel yaklaşımlar*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Öner, N. (2023). *Spor psikolojisi: Temel kavramlar ve uygulamalar*. Pegem Akademi.

- Öner, S. (2019). Egzersiz liderlerinin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 34(3), 1-15.
- Öz, F., & Yılmaz, A. (2009). Sağlık psikolojisinde psikolojik sağlık kavramı. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 6(1), 32-38.
- Öz, F., & Bahadır Yılmaz, Ö. (2009). Psikolojik sağlık: Tanımlar, ölçme ve geliştirme. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 6(1), 32-38.
- Öz Baydar, H. (2010). *Spor ve eğitim*. Spor Yayınevi.
- Özdemir, G. (2004). *Spor yaralanmaları ve korunma yolları*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Özdemir, G., & Saygın, Ö. (2018). Türkiye’de elit sporcularda performans baskısı ve kaygı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(3), 1-15.
- Özden, A. (2015). *Öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özder, Ö. (2010). *Sporcularda sakatlık kaygısı ve bazı değişkenlerle ilişkisi*. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özgül, A. (2003). *Kaygı ve stresle başa çıkma*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Özguven, İ. E. (1994). *Psikolojik testler*. PDREM Yayınları.
- Özkapu, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, B., & Şahan, H. (2023). Türk spor kültürü ve sporcuların yaralanma kaygısı ile psikolojik sağlık ilişkisi. *Journal of Sport and Health Sciences*, 6(1), 1-10.
- Özoğlu, H. (2015). *Spor sosyolojisine giriş*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özyıldırım, T., & Sarı, İ. (2018). Müsabaka dönemindeki sporcularda psikolojik sağlık ve performans. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(2), 1-12.
- Parmaksız, M. (2019). *Orta Anadolu’da yaşayan yetişkinlerde psikolojik sağlık ve mizah tarzları arasındaki ilişki*. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Patel, V., Gallagher, P., & Gardner, F. L. (2020). Psychological resilience, injury severity, and time to return to play in collegiate athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 29(1), 1-9.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2007). The effect of social support on the psychological response to sport injury: A critical review. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(2), 101-118.

- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2010). A conceptual model of the return-to-sport process following injury. *Sport Psychologist*, 24(3), 295-316.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2014). Return to sport after injury: A psychological perspective. *Current Sports Medicine Reports*, 13(5), 303-308.
- Podlog, L., Wadey, R., & Eklund, R. C. (2011). Athletes' perceptions of rehabilitation completion and return to sport. *Sport Psychologist*, 25(4), 481-495.
- Podlog, L., Wadey, R., & Gallagher, P. (2017). The relationship between psychological resilience and injury anxiety: An exploration of underlying mechanisms. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(2), 173-188.
- Polat, E., Sarol, H., & Özdemir, G. (2010). Yüksek efor gerektiren spor dallarında yaralanma riski. *Journal of Sport and Health Sciences*, 3(1), 1-10.
- Predoiu, R., Predoiu, A., & Cioroiu, S. (2016). The role of psychological resilience in overcoming fear of injury and failure in athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 222, 828-834.
- Ramirez, M. (2007). *The psychology of resilience*. Springer.
- Reche, R., Ortín, F. J., & Riquelme, A. (2020). Dimensions of psychological resilience and their relationship with injury anxiety in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(4), 312-325.
- Rees, T., & Freeman, P. (2007). The effect of social support on the experience of sport injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(2), 167-184.
- Rees, T., & Hardy, L. (2004). The effects of perceived social support and psychological mood on sport injury rehabilitation: A social cognitive model. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(4), 373-392.
- Reese, J., Hardin, M., & Hall, R. (2012). The importance of social support during rehabilitation from sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, 21(4), 362-371.
- Reiss, S. (2013). *The 16 basic desires*. Simon and Schuster.
- Rex, K. D., & Metzler, J. N. (2016). Development and validation of the Sport Injury Anxiety Scale (SIAS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(3), 291-304.
- Rice, S. M., Fallon, B., & Encel, L. (2016). Methodological inconsistencies in the measurement of psychological resilience: A systematic review. *Journal of Psychiatric Research*, 76, 1-10.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.

- Robinson, P. J., & Turner, M. J. (2021). The effectiveness of cognitive behavioral therapy for reducing sport injury anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(1), 1-10.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60(2), 195-209.
- Sapienza, J. K., & Masten, A. S. (2011). Resilience in the context of major life adversity: Theoretical and research directions. *Handbook of Resilience in Children*, 15(1), 1-14.
- Sarı, İ. (2015). *Spor psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarı, İ., Özyıldırım, T., & Demirci, M. (2020). Profesyonel futbolcularda psikolojik sağlık, kaygı ve tükenmişlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 1-12.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of theory and research. *European Journal of Sport Science*, 14(4), 333-344.
- Schaal, K., Trossbach, E., & Scheel, M. (2011). Psychological resilience in elite German athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 119-132.
- Sezgin, S. (2009). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset for sporting success*. Human Kinetics.
- Shin, L. M., & Liberzon, I. (2020). The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology Reviews*, 45(1), 32-47.
- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., & Siegel, B. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246.
- Slimani, M., Bragazzi, N. L., & Mladenov, L. (2016). Psychological resilience in elite kickboxers: The role of coping strategies. *Journal of Sports Science and Medicine*, 15(1), 1-10.
- Smith, R. E. (2020). *Psychological aspects of sport injury*. Human Kinetics.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). *Sport psychology for youth coaches: Applications and guidelines*. Human Kinetics.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2012). *Sport psychology for youth coaches: Application and guidelines*. Human Kinetics.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Passer, M. W. (1990). Effects of coached team sport participation on the self-esteem and anxiety of children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 368-377.

- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 12*(3), 263-279.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2008). Effects of an intervention for coaches on changes in athletes' psychological resilience. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(6), 661-682.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Parent and peer influence on youth sport: The relationship of psychosocial skills to self-esteem and anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*(3), 361-382.
- Solberg, G., Johnson, U., & Ivarsson, A. (2017). The relationship between psychological resilience and injury anxiety in youth athletes: A longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise, 32*, 145-152.
- Sorensen, L. J., Johnson, U., & Ryff, C. D. (2016). Psychological resilience and sport performance in elite athletes. *Journal of Sports Sciences, 34*(1), 1-8.
- Soysal, A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (2010). *Stress and anxiety: A state-trait approach*. Taylor & Francis.
- Steffen, K., Nilstad, A., & Bahr, R. (2009). The effect of anxiety on injury risk in Norwegian elite female football players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 19*(5), 659-666.
- Stirling, A., & Kerr, G. A. (2008). Athletes' perceptions of psychological rehabilitation from serious sport injury. *Journal of Sports Sciences, 26*(6), 577-585.
- Şahin, M., Karademir, E., & Ulukan, A. (2012). Sporun psikolojik sağlık üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi, 27*(2), 1-12.
- Şahinler, M., & Ersoy, C. (2019). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlık ve bazı değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi, 9*(2), 1-15.
- Şahinler, M., & Ulukan, A. (2021). Boksörlerde cinsiyetin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi. *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences, 7*(1), 1-10.
- Tamminen, K. A., Crocker, P. R., & Eysenck, M. W. (2016). Gender, emotion, and emotion regulation in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5*(2), 127-143.
- Tanyeri, A. (2019). *Sporcularda yaralanma kaygısı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Taşgın, Ö., Tekeli, M., & Yıldırım, N. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Education and Training Studies*, 5(10), 1-10.
- Taylor, S. (2018). *The psychology of health: An introduction*. Sage Publications.
- Taylor, S. (2019). *Health psychology*. McGraw-Hill Education.
- Terzi, Ş. (2005). Psikolojik sağlık: Tanımlar, boyutlar ve ilişkili faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 29-41.
- Terzi, Ş. (2006). *Psikolojik sağlık: Tanımlar, ölçme ve geliştirme*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Timpka, T., Jacobsson, J., & Junge, A. (2014). Definition, descriptive epidemiology and mechanisms of injury in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 48(22), 1601-1607.
- Toros, H. H., Dereceli, M., & Barut, E. (2017). Sporun psikolojik sağlık üzerindeki etkileri. *Journal of Sport and Health Sciences*, 10(1), 1-10.
- Tracey, J. (2003). The psychological impact of sports injury: A review of the literature. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(1), 1-15.
- Tripp, D. A., Stanish, W., & Shinnors, L. (2007). Psychological responses to sport injury and rehabilitation: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 25(2), 185-197.
- Tükel, O. (2021). COVID-19 pandemisi ve sporcuların psikolojik sağlığı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 36(1), 1-15.
- Turgut, M. (2015). *Öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Türkili, M. (2018). *Sporcularda psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejileri*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Türkmen, M., Karademir, E., & Akın, A. (2023). Sporcularda cinsiyetin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sport and Exercise*, 18(1), 1-10.
- Turner, J. C. (2000). *The social psychology of psychological resilience*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Uğraş, S. (2002). *Spor yaralanmaları*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Ulukan, A. (2020). Spor ve psikolojik sağlık ilişkisi: Güncel bir bakış. *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences*, 6(4), 301-312.
- Uluöz, N. (2007). *Spor yaralanmalarında fizyoterapi*. Nobel Tıp Kitabevleri.

- Ülker Tümlü, G., & Receptoğlu, F. (2013). Öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 195-209.
- Ungar, M. (2011). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer Science & Business Media.
- Ünver, H., Yıldız, N., & Gençoğlu, M. (2020). Sporcularda yaralanma sonrası psikolojik etkiler ve spora geri dönüş kaygısı. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(3), 423-434.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2016). *Sport psychology: A social-psychological approach*. Human Kinetics.
- Wade, R., & Podlog, L. (2020). The psychological impact of sport injury on athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(1), 1-10.
- Wadey, R., & Evans, L. (2013). The relationship between psychological resilience and injury anxiety in professional rugby union players. *Journal of Sports Sciences*, 31(18), 2033-2041.
- Wadey, R., Evans, L., & Hanton, S. (2011). Perceptions of psychological resilience: A qualitative study of elite sport performers. *Sport & Exercise Psychology Review*, 7(1), 4-18.
- Wadey, R., Evans, L., & Hanton, S. (2012). The experience of sport injury: The role of gender and coping. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(1), 1-18.
- Walker, S., Hardcastle, S., & Taylor, A. (2007). The fear of re-injury in competitive athletes: A cognitive-affective model. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(2), 154-169.
- Walker, S., Thatcher, J., & Thatcher, J. (2010). The sport injury anxiety scale (SIAS): Development and psychometric properties. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(1), 1-20.
- Wasonga, T. A. (2002). *The relationship between psychological resilience and academic achievement among at-risk African American adolescents*. University of Houston.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

- Weiss, M. R., & Troxel, R. K. (2006). Sport psychology for the injured athlete. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Sport psychology in coaching* (ss. 209-226). John Wiley & Sons.
- Wells, A., & King, P. (2021). Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: A case series. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 28(1), 1-12.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- White, J., & Green, L. (2017). *Sports injury rehabilitation and prevention*. Human Kinetics.
- Wiese, D. M., Weiss, M. R., & Newton, M. (1998). The psychological impact of athletic injuries: A critical review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 387-417.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2015). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. McGraw-Hill Education.
- Wilson, K. G., & Clark, L. A. (2021). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders*. Guilford Press.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 1-15.
- Winter, S. J. (2015). The relationship between psychological resilience and sport performance in elite athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(Supplement), S15-S16.
- Wu, Y. L. (2011). Risk and protective factors in the development of psychological resilience: A review of the literature. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 614-633.
- Wu, Y., Yuen, M., & Tan, S. Y. (2013). Psychological resilience in Chinese adolescents: A systematic review. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 25(2), 1-12.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Reints, A. (2013). Sport psychology. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3. bs., ss. 690-705). John Wiley & Sons.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2013). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 407-414.
- Yang, Y., Chen, W., & Zhang, J. (2020). The relationship between psychological resilience and coping strategies in elite athletes. *Journal of Sport and Health Science*, 9(3), 223-231.
- Yao, S., Luo, S., & Li, R. (2020). The effect of regular exercise on psychological resilience: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 321-330.

Yazıcı, H. (2016). *Spor psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Yazıcı Çelebi, F. (2020). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldız, N. (2017). *Spor psikolojisi*. Palme Yayıncılık.


Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Press.


Zurita-Ortega, F., Vargas-Macías, A., & Chacón-Borrego, F. (2018). Psychological resilience and injury anxiety in university athletes: A cross-sectional study. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(4), 856-869.




8. EKLER

Ek 1-Ölçek İzinleri

 **BERKAY DEMİR** 18 Mar Pzt 13:59 (21 saat önce) ☆
Merhaba Tayfun Hocam. İsmim Berkay Demir. Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı Tezli Yüksek Lisans Öğrencisiyim. Tez d

 **Tayfun Doğan** 10:20 (1 saat önce) ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾
Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.
Tayfun Doğan

 **çağdaş caz** 20 Mar Çar 17:19 (2 gün önce) ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾
Merhaba Berkay,
Uyarlamasını yapmış olduğumuz "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği"ni çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçek ile ilgili gerekli bilgiler linkte yer almaktadır. İyi çalışmalar dilerim.
<https://toad.halileksi.net/olcek/spor-yaralanmasi-kaygi-olcegi/>
BERKAY DEMİR < [redacted] >, 18 Mar 2024 Pzt, 14:03 tarihinde şunu yazdı:
...
...
Doç. Dr./Assoc. Prof. Dr. Çağdaş CAZ

81

Ek 2-Etik Kurul Onay Belgesi



T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Sayı : E-70561447-050.04-220284
11.12.2024

Konu : Sosyal ve Beşeri
Bilimler Alanı
Bilimsel Araştırma
ve Yayın Etiği Kurul
Kararı hk

Sayın Doç. Dr. Nur DEMİRBAŞ ÇELİK

İlgi : 27.11.2024 tarihli, 96609112--E.8177 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınız ile başvurusunu yaptığınız çalışmanızla ilgili değerlendirme sonucu verilen Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 04.12.2024 tarih ve 10/12 numaralı karar ekte sunulmuştur.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Atif BAYRAMOĞLU

Rektör V.

Ek 3-Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

<i>SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ</i>		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
<i>Yeteneğini Kaybetme Kaygısı</i>						
10	Yaralandığımda spor yeteneğimi kaybederim.	1	2	3	4	5
14	Yaralandığımda bazı spor becerilerimi kaybederim.	1	2	3	4	5
21	Yaralandığımda özsaygımı kaybederim.	1	2	3	4	5
<i>Zayıf Algılanma Kaygısı</i>						
5	Yaralandığımda bazı insanlar benim bebek olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
8	Yaralandığımda bazı insanlar tembel olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
13	Yaralandığımda bazı insanlar bunu rol olarak yaptığımı düşünür.	1	2	3	4	5
<i>Acı Çekme Kaygısı</i>						
11	Yaralandığım zaman çok acı çekerim.	1	2	3	4	5
16	Yaralandığımda çok canım yanar.	1	2	3	4	5
20	Yaralandığımda zonklama ağrısı yaşarım.	1	2	3	4	5
<i>Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı</i>						
6	Yaralandığımda takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5
18	Yaralandığımda antrenörlerimi hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5
19	Yaralandığımda arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım	1	2	3	4	5
<i>Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı</i>						
1	Yaralandığımda bazı insanlar benden uzaklaşır.	1	2	3	4	5
3	Yaralandığımda bazı insanlar beni aramayı keser.	1	2	3	4	5
7	Yaralandığımda bazı insanlar sosyal desteğini keser.	1	2	3	4	5
<i>Yeniden Yaralanma Kaygısı</i>						
4	Yaralandığımda bedenimin nasıl görüldüğü konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
9	Yaralandığımda aynı yaralanmanın tekrar olacağı konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
12	Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
17	Yaralandığımda kilo almaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5

Ek 4-Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlama benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

Ek 5-İntihal Raporu

SPORCULARDA YARALANMA KAYGISI İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLİŞKİSİ

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

★dergipark.org.tr

Internet

6%

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE SOURCES < 5 WORDS

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE MATCHES < 10 WORDS

ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı : Berkay DEMİR

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- (2025), Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans (Tezli)
- (2023-Halen), Alanya Belediyesi, Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü, Psikolojik Danışman
- (2021), Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik (Yüksek Onur Derecesi)
- (2021-Halen), Anadolu Üniversitesi, Açık Öğretim Fakültesi, Spor Yönetimi
- (2020), Anadolu Üniversitesi, Açık Öğretim Fakültesi, Adalet (Onur Derecesi)

Yabancı Dil Bilgisi:

- İngilizce: Orta Düzey
- Almanca: Başlangıç
- Rusça: Başlangıç