

# The Journal of International Anatolia Sport Science

Volume: 8, Issue: 2, 2023

## Relationship Between Psychological Well-Being Levels and Mental Toughness Levels of Individuals Doing Sports

 \* **Veysel TEMEL**

Karamanoğlu Mehmetbey University, Sport Sciences Faculty, Karaman, Türkiye

 **Talha ULAŞ**

Karamanoğlu Mehmetbey University, Sport Sciences Faculty, Karaman, Türkiye

\* Corresponding author; Mail: [veyseltemel@kmu.edu.tr](mailto:veyseltemel@kmu.edu.tr)

This study was produced from the study submitted as a Master's Thesis in Karamanoğlu Mehmetbey University, Social Sciences Institute, Department of Physical Education and Sports.

E-ISSN: 2548-0294

Ref. Num.	JIASS-03511
Manuscript Category	Psychosocial Fields in Sports
Manuscript Type	Original research

**Follow this and additional works:** Web: <https://jiasscience.com/> Twitter: @jiasscience

# SPOR YAPAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Veysel TEMEL, Talha ULAŞ

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman, Türkiye

## ÖZET

**Amaç:** Mevcut çalışma spor yapan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile olan ilişkisini incelenmesini amaçlayan betimsel bir çalışmadır. **Materyal ve Metot:** Araştırmanın örneklemini 134 kadın ve 201 erkek olmak üzere toplam 335 üniversite öğrencisi (Yaş Ort. 21.41 ± 3.24) oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları olarak Diener ve ark. (2010) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlanması ise Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiş olan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ile Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilmiş, Altıntaş’ın (2015) ise Türkçeye uyarladığı “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçümler için, tek örneklem Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk normallik testlerine başvurulmuştur. Test sonucunda normal dağılıma uygun olmadığından dolayı ikili karşılaştırmalar için Mann Whitney-U ve çoklu karşılaştırmalar için ise Kruskal Wallis-H testleri yapılmıştır. **Bulgular:** Araştırma sonucuna göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamaları Ort.=41,00 ile orta düzeyin üzerinde iken öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçeği puan ortalamaları Ort.=39,03 ile orta düzeyin üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişisel özelliklere göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleriyle zihinsel dayanıklılık düzeyleri bazı değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu, fakat bazı değişkenlere göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulgulanmıştır. **Sonuç:** Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik İyi Oluş, Zihinsel Dayanıklılık, Spor, Öğrenci

**Alınma Tarihi:** Temmuz, 2023

**Kabul Tarihi:** Ağustos, 2023

**Yayın Tarihi:** Ağustos, 2023

**\* Sorumlu yazar:**

E-posta: veyseltemel@kmu.edu.tr

## Finans Kaynağı

Bu çalışma sırasında, araştırma konusu ile doğrudan bağlantısı olan herhangi bir firmadan araştırmanın değerlendirme sürecini olumsuz yönde etkileyebilecek herhangi bir maddi veya manevi destek alınmamıştır.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS AND MENTAL TOUGHNESS LEVELS OF INDIVIDUALS DOING SPORTS

Veysel TEMEL, Talha ULAŞ

Karamanoglu Mehmetbey University, Faculty of Sports Sciences, Karaman, Turkey

### ABSTRACT

**Aim:** The current study is a descriptive study aiming to examine the relationship between the psychological well-being levels of students who do sports and their mental toughness levels. **Materials and Methods:** The sample of the study consists of 335 university students (Age Mean  $21.41 \pm 3.24$ ), 134 female and 201 males. As the data collection tools used in the study, Diener et al. (2010) and adapted to Turkish by Telef (2013), the "Psychological Well-Being Scale" was used by Sheard et al. (2009) and adapted into Turkish by Altıntaş (2015) "Mental Toughness Scale" was used. For measurements, single sample Kolmogorov Smirnov and Shapiro Wilk normality tests were used. Mann Whitney-U tests were used for pairwise comparisons and Kruskal Wallis-H tests were used for multiple comparisons, since the test result was not suitable for normal distribution. **Results:** According to the results of the research, it was concluded that while the psychological well-being scale mean score of the participants was above the medium level with Mean=41.00, the mental toughness scale mean score of the students was above the moderate level with Mean=39.03. According to personal characteristics, it was found that there was a statistically significant difference between the psychological well-being and mental toughness levels of the participants according to some variables, but it did not create a statistically significant difference according to some variables. **Conclusion:** It was found that there is a positive and significant relationship between the psychological well-being levels of the students participating in the study and their mental toughness levels.

**Keywords:** Psychological Well-Being, Mental Toughness, Sports, Student

**Received:** July 2023

**Accepted:** August 2023

**Published:** August 2023

\* **Corresponding author:**  
Mail: veyseltemel@kmu.edu.tr

### Source of Finance

During this study, no financial or spiritual support was received from any company that has a direct connection with the research subject, which could negatively affect the evaluation process of the research.

## GİRİŞ

Spor günümüzde, insanları ilgilendiren eden birçok bilim dallarıyla ilgilidir. Bu şekilde birçok bilim dallarıyla ilişkili başka bir bilim dalı yok denecek kadar azdır. Bunun için spor bilim dalına, “Multi-Disipliner” bilim dalı da denilmektedir. Bu sporun kendi tanımından ve büyük bir toplumsal güç olduğundandır. Eğitim, hekimlik, fizyoloji, farmakoloji, ekonomi, sosyoloji, psikoloji, felsefe, farklı teknolojiler, politika, hukuk, iletişim, biyoloji, beslenme, kinesiyoloji, antropoloji, ergonomi, biyogenetik ve biyomekanik gibi alanlarda bilimsel araştırmalar yapılan, birden fazla yönde etkileşimleri olan ve farklı bilim dallarıyla da ilgili araştırmalar yapılan çok yönlü bir bilim dalıdır (Kılıcıgil, 1998). Böylesine geniş bir alana sahip olan sporun farklı araştırmacılar tarafından birçok tanımı yapılmıştır.

Spor, uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba, izleyenler açısından ise heyecan ve istek duygusu kazandıran bir süreç bütünlüğü içerisinde olduğunda, anatomi, ortopedi, biyomekanik, psikoloji ve sosyoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen ve sürdürülen bir bilimsel olgudur. Sporun temel olarak iki ana teması vardır. Bunlar fizyoloji ve psikolojidir. Sporun içerisinde olmazsa olmaz bu iki ana tema hangi branş olursa olsun önemini korumaktadır. Fizyolojik etkiler spor var olduktan beri önemsenmiştir. Psikolojik etkiler ise sporda rekabetin gelişmesiyle birlikte önem kazanmış ve sporda başarı için olmazsa olmaz bir hal almıştır. Psikoloji zihinde geçen bilinç olaylarının incelenmesidir. Bir başka deyişle kişiler arası ilişkileri inceleyen bilimdir. Psikoloji, en geniş çerçevesiyle çevreden gelen ve kendileri de nesnel olarak gözlenebilen uyarıcılara hemen cevap veren bir organizmanın nesnel olarak gözlenebilen tepkilerinin incelenmesidir (Sezer, 2017). Spor psikolojisi ise, son yıllarda büyük gelişmeler gösteren bir bilim disiplini olarak sportif performansın artırılması ve korunması yolunda destekleyici, canlandırıcı katkılar sağlamaktadır. Spor psikolojisinin spor bilimlerindeki yerinin önemi artarken, kapsamı da

o oranda genişlemektedir. Spor alanında performansın geliştirilmesi çabaları, bize sporcu ve spor insanlarını her yönüyle tanımada, kavramları iyi bilme zorunluluğunu hatırlatmaktadır. Ülkemizde, her geçen gün büyük bir ilgiyle bilimsel gelişme çabalarının artmakta olduğu spor psikolojisi alanı, materyal olarak incelendiği insan faktörünü tüm boyutlarıyla değerlendirebilmek için, spora ve insan olgusuna ilişkin kavramları iyi değerlendirmek durumunda olduğumuz için spor psikolojisine değinilmektedir (Sezer, 2017).

Spor psikolojisi içerisinde birçok yardımcı konu bulundurmaktadır. Bu konuların hepsi spor psikolojisi içerisinde değerlendirilmektedir. Psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık ise spor psikolojisinin içerisinde bulunan önemli konulardır.

Zihinsel dayanıklılık genel tanım olarak sporcunun şans etkisini kabul etme, odaklanabilme, yarış stresi ile başa çıkabilme, hatalarını yaptığı alanda bırakabilme gibi zihinsel dayanıklılık ile ilgilidir ve bir sporcu da olmazsa olmazlardandır. Başarılı bir sporcu tekniğe, beceriye, taktiğe sahip olurken aynı zamanda bunların yanında zihinsel becerilere de ihtiyaç duyar. Elit sporcuların katılım gösterdiği yarışmalarda zihinsel kabiliyetlerini üst seviyede tutmaları sporcuların başarı oranını arttırmaktadır (Altunkalem, 2020).

Psikolojik iyi oluş kavramı ise olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunun basit bir birleşiminden çok, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapının anlatılması gerektiği de belirtilmiştir (Ryff, 1989). Ryan ve Deci (2000) iyi oluşu psikolojik ihtiyaçla açıklamıştır. Kişinin psikolojik ihtiyaçları özerklik, yeterlik ve ilişki kurmadır. Bu ihtiyaçların karşılanma becerisi iyi oluşu açıklamaktadır. Kişilerin psikolojik olarak kendilerini iyi durumda hissetmeleri, o kişilerin mutlu olmalarına neden olacaktır. Bundan dolayı da bireyin kendi gelişiminde ve kapasitesini pozitif olarak mesleğine yönlendirmesinde önemli rol oynayacaktır.

Belirtilen bütün psikolojik etmenlerden yola çıkarak spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin istenen seviyede olmasının hem kendi mesleki yaşamlarında hem de kişisel yaşantılarındaki kaliteyi arttıracığı söylenebilir. Bundan dolayı bu meslek grubunda yer alacakların akademik psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bilinmesi, konu ile ilgili sınırlı çalışmaların olmasından dolayı literatüre katkısı açısından önemli görülmektedir. Buna göre spor bilimleri öğrencilerinin başarı algılarını etkileyebilecek pozitif psikoloji değişkenlerinden zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş kavramları üzerinde durulmuştur (Karademir ve Açıak, 2020).

### Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, spor yapan üniversite öğrencilerinin bazı değişkenler açısından psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenerek, psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık durumları ile olan ilişkisinin ortaya konulduğu betimsel bir çalışmadır.

### Hipotezler

H<sub>1</sub> Spor yapan üniversite öğrencilerinin Aktif Spor Yapma değişkenine göre psikolojik iyi oluş boyut puan ortalamaları ve zihinsel dayanıklılık toplam boyut ve alt boyutlarına göre anlamlı bir fark var mıdır?

H<sub>2</sub> Spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapma nedeni değişkenine göre psikolojik iyi oluş boyut puan ortalamaları ve zihinsel dayanıklılık toplam boyut ve alt boyutlarına göre anlamlı bir fark var mıdır?

H<sub>3</sub> Spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapma sıklığı değişkeni açısından psikolojik iyi oluş boyut puan ortalamaları ve zihinsel dayanıklılık toplam boyut ve alt boyutlarına göre anlamlı bir fark var mıdır?

H<sub>4</sub> Spor yapan öğrencilerin psikolojik iyi oluş boyut puan ortalamaları ve zihinsel dayanıklılık toplam boyut ve alt boyutları arasında

bir ilişki var mıdır?

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

### Yöntem

Araştırmanın yönteminin ele alındığı bu bölümde; araştırmada hangi yöntemin kullanıldığı, örneklem ve evrenin, verilerin ve veri toplama aracının özellikleri, ölçüklerin uygulanması ve elde edilen bulgularda kullanılan istatistiksel çözümleme analizleri üzerinde durulmuştur.

### Araştırma Modeli

Araştırma, basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Basit tesadüfi örnekleme (Simple Random Sampling) yöntemi, her örnekleme birimine eşit seçilme imkânı sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2013). Araştırma, betimsel bir çalışmayı içermektedir.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki Spor bilimleri fakültelerinde ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören ve spor yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 134 kadın ve 201 erkek olmak üzere toplamda 335 (Yaş Ort. 21.41 ± 3.24) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

### Verilerin Toplanması

Araştırmayla ilgili literatür taraması yapılarak yerli ve yabancı kaynaklara ulaşılmış, tezle ilgili kuramsal çerçeve oluşturulmuştur. Araştırmanın verileri COVID-19 salgını sebebiyle çevrimiçi olarak gönüllülük esasına göre toplanmıştır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ortaya koymak için Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen ve 2013 yılında Telef tarafından Türkçeye uyarlanan "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ile Sheard ve Ark (2009)'nın geliştirdikleri ve Türkçe'ye uyarlaması Altıntaş (2015) tarafından yapılan ve Altıntaş ve Kuruç Bayar (2016) tarafından geçerlik güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiş olan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır.

## Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma Helsinki Bildirgesi kriterlerine uygun olarak gerçekleştirilmiş ve araştırma öncesinde Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi etik kurulundan 29.11.2022 tarih ve 08-2022/256 sayılı karar ile izin alınmıştır. Ayrıca çalışmaya dahil edilen katılımcılardan imzalı onam formu alınmıştır. Bu katılım onayı ile katılımcıların kişisel bilgileri, izinleri alınarak ilk değerlendirmede kayıt altına alınmıştır.

## Veri Toplama Araçları

### *Kişisel Bilgi Formu*

Spor Bilimleri fakültelerinde ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören spor yapan öğrencilerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 4 maddeden oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Formda; öğrencilerin cinsiyet, aktif spor yapma, spor yapma nedeni ve spor yapma sıklığını belirlemeye yönelik değişkenler bulunmaktadır.

### *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)*

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulamalı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin alt boyutlarından özerklikle .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabullenme .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca İhtiyaç Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyde ilişki

saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $r= 0.86$ ,  $p<.001$ ). Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<.001$ ). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, o önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Diener ve arkadaşları, 2010).

Bu çalışmanın Psikolojik iyi oluş ölçeği iç tutarlılık (Cronbach Alpha) güvenirlik katsayısı 0.78 olarak tespit edilmiştir.

### *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)*

Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek amacıyla Sheard ve Ark (2009)'nın geliştirdikleri "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" ni (SZDE) (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14), 4'lü likert tipi (1=tamamen yanlış, 2=yanlış, 3= doğru, 4=tamamen doğru) olmakla birlikte, güvenirlik cronbach alpha değerleri, güven alt boyutunda 0.72, devamlılık alt boyutunda 0.71 ve kontrol alt boyutunda 0.66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Altıntaş (2015) tarafından yapılmış ve yine Altıntaş ve Kuruç Bayar (2016) tarafından geçerlik güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilen ölçek 14 madde ve 3 alt boyuttan oluşturulmuştur. Altıntaş ve Kuruç Bayar (2016) sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nde yer alan 3 alt boyuttan oluşmaktadır (Güven, Kontrol, Devamlılık).

Bu çalışmanın Zihinsel dayanıklılık ölçeği iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.82 ve zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından Güven boyutu iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0,938, Kontrol boyutu için 0,80 ve Devamlılık B-boyutuna ilişkin için ise 0,76 olarak tespit edilmiştir.

### Veri Toplama Süreci

Araştırmanın uygulama boyutuna başlanmadan önce kurum ve kişilerin onayına başvurularak, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü ile gerekli süreçler izlenmiştir. Sonrasında üç bölümden oluşan envanterler Covid-19 nedeniyle örneklem grubunda belirtilen katılımcılara gönüllük esasına dayalı olarak çevrim içi ortamda, araştırmanın amacı ve içeriği açıklanarak soruların dikkatli okunup doldurulması konusunda gerekli bilgiler verilmiştir.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizi aşamasında, araştırmanın amaçlarına uygun olarak aşağıdaki işlemler gerçekleştirilmiştir.

Verilerin özelliklerini belirlerken tanımlayıcı istatistik, frekans ve yüzde dağılımları yapılmıştır.

Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için tek örneklem Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk normallik testleri uygulanmıştır.

Veriler Normal dağılıma sahip olmadığı için ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney-U testi, çoklu karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farkı belirleyebilmek için Hypothesis Test Summary testi kullanılmıştır.

Son olarak aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak için Spearman ve Çarpım Moment Korelasyon Analiz testine bakılmıştır. Araştırma verilerinin analizleri SPSS for Windows 21.00 istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde, çalışmada incelenen değişkenler ve hipotezlerle ilgili olarak toplanan verilerin, analiz sonuçlarında elde edilen bulgulara yer verilmektedir.

### Araştırma Grubunun Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcılara ait kişisel özellikleri hakkında bilgi verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Bağımsız Değişkenlerine Göre Dağılımları

		N	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	134	40,0
	Erkek	201	60,0
	Toplam	335	100,0
<b>Aktif Spor Yapma</b>	Evet	276	82,4
	Hayır	59	17,6
	Toplam	335	100,0
<b>Spor Yapma Nedeni</b>	Rekreatif Spor	78	23,3
	Amatör Lisanslı	118	35,2
	Profesyonel Lisanslı	23	6,9
	Diğer (Sağlık, Zihinsel Rahatlama, Güzel Fizik vb.)	57	17,0
	Hiç	59	17,6
	Toplam	335	100,0
<b>Spor Yapma Sıklığı</b>	Haftada Bir Kez	43	12,8
	Haftada 2-3 Kez	114	34,0
	Haftada 3-4 Kez	84	25,1
	Her Gün	14	4,2
	Arada Bir	21	6,3
	Hiç	59	17,6
Toplam	335	100,0	

Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçekleri Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	$\bar{X}$	Ss	Kolmogorov Smirnov	Shapiro Wilk	Min.	Max.
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	335	41,00	10,70	,000	,000	8,00	56,00
<b>Zihinsel Dayanıklılık</b>	335	39,03	5,94	,000	,000	14,00	56,00
<b>Toplam Puan</b>							
<b>Güven</b>	335	17,86	3,65	,000	,000	6,00	24,00
<b>Devamlılık</b>	335	12,42	2,19	,000	,000	4,00	16,00
<b>Kontrol</b>	335	11,75	2,89	,000	,000	4,00	16,00

Tablo 2'e bakıldığında psikolojik iyi oluş ölçeğine ilişkin Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk normallik test sonuçlarına göre olumlu düşünme beceri boyutu  $p < .05$  olduğu için normal dağılıma uygun olmadığı anlaşılmaktadır.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzey puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda araştırma kapsamına alınan katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamaları Ort.=41,00 ile orta düzeyin üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo'ya bakıldığında zihinsel dayanıklılık ölçeğine ilişkin Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk normallik test sonuçlarına göre olumlu düşünme beceri boyutu  $p < .05$  olduğu için normal dağılıma uygun olmadığı anlaşılmaktadır.

Yine tablo incelendiğinde, katılımcıların zihinsel dayanıklılık toplam boyut ve zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut düzey puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda araştırma kapsamına alınan katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam boyut puan ortalamaları Ort.=39,03 ile orta düzeyin üzerinde olduğu, zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven boyutu puan ortalamaları Ort.=17,86 ile orta düzeyin üzerinde olduğu, zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından devamlılık boyutu puan ortalamaları Ort.=12,42 ile orta düzeyin üzerinde olduğu, zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından kontrol boyutu puan ortalamaları Ort.=11,75 ile orta düzeyin üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Aktif Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	Evet	276	182,47	50361,50	4148,500	-5,922	,000
	Hayır	59	100,31	5918,50			
<b>Güven</b>	Evet	276	181,34	50051,00	4459,000	-5,495	,000
	Hayır	59	105,58	6229,00			
<b>Devamlılık</b>	Evet	276	178,59	49292,00	5218,000	-4,369	,000
	Hayır	59	118,44	6988,00			
<b>Kontrol</b>	Evet	276	160,94	44419,00	6193,000	-2,905	,004
	Hayır	59	201,03	11861,00			
<b>Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan</b>	Evet	276	179,45	49528,00	4982,000	-4,687	,000
	Hayır	59	114,44	6752,00			



Tablodan görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği aktif spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U Test sonucunda aktif spor yapma değişkeni gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $U=4148,5$ ;  $p<.05$ ). Psikolojik iyi oluş ölçeği aktif spor yapma değişkenine göre aktif spor yapan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, aktif spor yapan katılımcıların aktif spor yapmayan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır.

Zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam ve alt boyutlarının aktif spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U Test sonucunda aktif spor yapma değişkeni gruplarının zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam boyutu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $U=49528,0$ ;  $p<.05$ ). Zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam boyutunun aktif spor yapma değişkenine göre aktif spor yapan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, aktif spor yapan katılımcıların aktif spor yapmayan katılımcılara göre toplam zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır.

Aktif spor yapma değişkeni gruplarının zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven boyutu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $U=4459,0$ ;  $p<.05$ ). Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven boyutunun aktif spor yapma değişkenine göre aktif spor yapan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, aktif spor yapan katılımcıların aktif spor yapmayan katılımcılara göre güven duygusu düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır.

Aktif spor yapma değişkeni gruplarının zihinsel

dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından devamlılık boyutu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $U=5218,0$ ;  $p<.05$ ). Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından devamlılık boyutunun aktif spor yapma değişkenine göre aktif spor yapan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, aktif spor yapan katılımcıların aktif spor yapmayan katılımcılara göre devamlılık duygusu düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymaktadır.

Aktif spor yapma değişkeni gruplarının zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından kontrol boyutu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $U=6193,0$ ;  $p<.05$ ). Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından kontrol boyutunun aktif spor yapma değişkenine göre aktif spor yapan katılımcıların aleyhine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, aktif spor yapan katılımcıların aktif spor yapmayan katılımcılara göre kontrol duygusu düzeylerinin daha düşük seviyede olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4’da görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği spor yapma nedeni değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis Test sonucunda spor yapma nedeni değişkeni gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $X^2=35,617$ ;  $p<.05$ ). Psikolojik iyi oluş ölçeği spor yapma nedeni değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan hypothesis test summary testi sonucunda spor yapma nedeni grupları arasında olan rekreatif faaliyet, amatör ve profesyonel amaçlı yapılan spor grubunda olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, rekreatif faaliyet, amatör ve profesyonel amaçlı yapılan spor grubunda olan katılımcıların diğer amaçlı spor yapan katılımcıları göre daha fazla psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Spor Yapma Nedeni Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sd	X <sup>2</sup>	p	Fark
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	Rekreatif Spor	78	180,72	4	35,617	,000	4-1
	Amatör Spor	118	186,05				4-2
	Profesyonel Spor	23	187,37				4-3
	Diğer	57	175,46				
<b>Güven</b>	Rekreatif Spor	78	186,50	3	30,850	,000	4-1
	Amatör Spor	118	182,17				4-2
	Profesyonel Spor	23	179,96				4-3
	Diğer	57	173,15				
<b>Devamlılık</b>	Rekreatif Spor	78	175,60	3	21,166	,000	4-2
	Amatör Spor	118	181,69				4-1
	Profesyonel Spor	23	153,93				4-3
	Diğer	57	186,24				
<b>Kontrol</b>	Rekreatif Spor	78	160,40	3	12,264	,015	4-2
	Amatör Spor	118	171,39				
	Profesyonel Spor	23	158,22				
	Diğer	57	141,14				
<b>Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan</b>	Rekreatif Spor	78	181,28	3	22,845	,000	3-1
	Amatör Spor	118	183,84				3-2
	Profesyonel Spor	23	168,93				3-4
	Diğer	57	172,10				

Zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam ve alt boyutlarının aktif spor yapma nedeni değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis Test sonucunda aktif spor yapma nedeni değişkeni gruplarının toplam zihinsel dayanıklılık boyutu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $X^2=22,845$ ;  $p<.05$ ). Zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam boyutunun aktif spor yapma nedeni değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan hypothesis test summary testi sonucunda diğer nedenlerden dolayı aktif spor yapan katılımcıların aleyhine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, profesyonel spor yapan katılımcıların rekreatif, amatör ve diğer nedenlerden dolayı aktif spor yapan katılımcılara göre daha az toplam zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Aktif spor yapma nedeni değişkeni gruplarının zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven boyutu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $X^2=30,850$ ;  $p<.05$ ). Zihinsel

dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven boyutunun aktif spor yapma nedeni değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan hypothesis test summary testi sonucunda diğer nedenlerden dolayı aktif spor yapan katılımcıların aleyhine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, diğer nedenlerden dolayı aktif spor yapan katılımcıların rekreatif, amatör ve profesyonel nedenlerden dolayı aktif spor yapan katılımcılara göre daha az zihinsel dayanıklılık güven düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Aktif spor yapma nedeni değişkeni gruplarının zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından devamlılık boyutu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $X^2=21,166$ ;  $p<.05$ ). Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından devamlılık boyutunun aktif spor yapma nedeni değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan hypothesis test summary testi sonucunda diğer nedenlerden dolayı aktif spor yapan katılımcıların aleyhine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

saptanmıştır. Bu durum, diğer nedenlerden dolayı aktif spor yapan katılımcıların rekreatif, amatör ve profesyonel nedenlerden dolayı aktif spor yapan katılımcılara göre daha az zihinsel dayanıklılık devamlılık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Aktif spor yapma nedeni değişkeni gruplarının zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından kontrol boyutu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $X^2=12,264$ ;  $p<.05$ ). Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından kontrol

boyutunun aktif spor yapma nedeni değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan hypothesis test summary testi sonucunda diğer nedenlerden dolayı aktif spor yapan katılımcıların aleyhine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, diğer nedenlerden dolayı aktif spor yapan katılımcıların amatör nedenlerden dolayı aktif spor yapan katılımcılara göre daha az zihinsel dayanıklılık devamlılık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Spor Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Test Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sd	X <sup>2</sup>	p	Fark
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	Haftada Bir	43	153,49	4	41,992	,000	5-2
	Haftada 2-3 Kez	114	188,46				5-3
	Haftada 4-5 Kez	84	189,29				5-4
	Her Gün	14	213,54				1-2
	Arada Bir	21	161,29				1-3
<b>Güven</b>	Haftada Bir	43	171,51	4	47,654	,000	1-4
	Haftada 2-3 Kez	114	180,10				5-3
	Haftada 4-5 Kez	84	193,49				5-4
	Her Gün	14	245,39				
	Arada Bir	21	116,93				
<b>Devamlılık</b>	Haftada Bir	43	176,93	4	23,763	,000	5-4
	Haftada 2-3 Kez	114	176,50				5-3
	Haftada 4-5 Kez	84	185,26				5-2
	Her Gün	14	211,25				
	Arada Bir	21	144,93				
<b>Kontrol</b>	Haftada Bir	43	150,15	4	17,731	,003	
	Haftada 2-3 Kez	114	150,96				5-1
	Haftada 4-5 Kez	84	179,35				5-4
	Her Gün	14	204,50				
	Arada Bir	21	134,52				
<b>Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan</b>	Haftada Bir	43	170,29	4	36,729	,000	5-4
	Haftada 2-3 Kez	114	175,24				5-3
	Haftada 4-5 Kez	84	193,55				
	Her Gün	14	240,14				
	Arada Bir	21	124,21				

Tablo 5’de görülebileceği üzere, psikolojik iyi oluş ölçeği spor yapma sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis Test sonucunda spor yapma sıklığı değişkeni gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $X^2=41,992$ ;  $p<.05$ ). Psikolojik iyi oluş ölçeği spor yapma sıklığı değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan hypothesis test summary testi sonucunda spor yapma sıklığı grupları arasında olan Arada bir spor yapma sıklığına sahip grup ve haftada bir spor yapma sıklığına sahip olan katılımcıların aleyhine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, arada bir spor yapan ve haftada bir spor yapan grupta olan katılımcıların haftada 2-3 kez, haftada 4-5 kez ve her gün spor yapan katılımcılara göre daha az psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam ve alt boyutlarının aktif spor yapma sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis Test sonucunda aktif spor yapma sıklığı değişkeni gruplarının toplam zihinsel dayanıklılık boyutu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $X^2=36,729$ ;  $p<.05$ ). Zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam boyutunun aktif spor yapma sıklığı değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan hypothesis test summary testi sonucunda arada bir spor yapan katılımcıların aleyhine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, arada bir spor yapan katılımcıların her gün ve haftada 4-5 kez spor yapan katılımcılara göre daha az toplam zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Aktif spor yapma sıklığı değişkeni gruplarının zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven boyutu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $X^2=47,654$ ;  $p<.05$ ). Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven boyutunun aktif spor yapma sıklığı değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını

belirlemek üzere yapılan hypothesis test summary testi sonucunda arada bir spor yapan katılımcıların aleyhine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, arada bir spor yapan katılımcıların her gün ve haftada 4-5 kez spor yapan katılımcılara göre daha az güven düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Aktif spor yapma sıklığı değişkeni gruplarının zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık boyutu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $X^2=23,763$ ;  $p<.05$ ). Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından devamlılık boyutunun aktif spor yapma sıklığı değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan hypothesis test summary testi sonucunda arada bir spor yapan katılımcıların aleyhine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, arada bir spor yapan katılımcıların hergün, haftada 4-5 kez ve haftada ve 2-3 kez spor yapan katılımcılara göre daha az devamlılık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Aktif spor yapma sıklığı değişkeni gruplarının zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol boyutu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $X^2=17,731$ ;  $p<.05$ ). Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından kontrol boyutunun aktif spor yapma sıklığı değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan hypothesis test summary testi sonucunda arada bir spor yapan katılımcıların aleyhine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, arada bir spor yapan katılımcıların her gün, haftada 4-5 kez ve haftada 2-3 kez ve spor yapan katılımcılara göre daha az kontrol düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 6 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ölçeği boyutundan alınan puanlarla zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam ve alt boyut test puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda psikolojik iyi oluş test puanı ile toplam zihinsel dayanıklılık test boyut puanları arasında istatistiksel açıdan  $p<.01$  düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin

olduğu ( $r=,512;p<,01$ ), psikolojik iyi oluş test puanı ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan  $p<,01$  düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ( $r=,581;p<,01$ ), psikolojik iyi oluş test puanı ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan  $p<,01$  düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ( $r=,417;p<,05$ ) ve psikolojik iyi oluş test puanı ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan  $p>,01$  düzeyinde pozitif yönde bir ilişkinin olduğu, fakat anlamlı bir ilişkinin olmadığı ( $r=,581;p>,01;p>,05$ ) saptanmıştır.

Tablo 6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Alınan Puanlarla Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Toplam ve Alt boyutları Testi Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları Tablosu

	N	R	P
<b>Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan</b>	335	,512**	,000
<b>Güven</b>	335	,581**	,000
<b>Devamlılık</b>	335	,417*	,000
<b>Kontrol</b>	335	,042*	,446

\*\*0.01 level.

\* 0.05 level.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına göre elde edilen bulgular bu bölümde yorumlanarak tartışılmıştır. Ulaşılan bulgular, ilgili alan yazındaki psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık ile alakalı bulgularla desteklenmiştir. İncelenen alan yazında psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık ile ilgili araştırmayı birlikte değerlendiren çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan bakıldığında alana büyük katkısı olacağı düşünülmüştür. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık konularında birbirinden bağımsız çalışmalara da rastlanılmış ve yapılan bu araştırmalardaki bulgularla mevcut çalışma desteklenmeye

çalışılmıştır.

Mevcut çalışma spor bilimleri fakültelerinde ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzey puan ortalamalarının orta seviyenin üzerinde olduğunu ortaya koymaktadır. Bununda sebebinin tamamen özünde sporun olması öğrencilerin fiziksel ve ruhsal yönden daha iyi etkilendikleri düşünülebilir.

Güvenç, A.'nın (2021) öğretmenler üzerine yapmış olduğu çalışmaya göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Karaçam ve Pulur (2019), beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğunu saptamışlardır.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile spor yapma durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun sebebi düşünüldüğünde, sporun bireyin yaşamında maddi ve manevi meydana getirdiği değişimler olduğu söylenebilir. Spor insana mutluluk ve özgüven kazandırdığı, bireyin daha kaliteli bir yaşam sürdürmesine katkı sağladığını söyleyebiliriz.

Elmas ve diğerleri (2021), üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile spor yapma durum değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu, katılımcıların spor yapmalarının psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır.

Köse (2020), 352 üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile spor yapma durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu, spor yapan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını bulmuştur.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile spor yapma sebebi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun sebebi olarak, sporun psikolojik, sosyal ve davranışsal yönden olumlu birçok etkisini daha çok hissetmesine paralel olarak bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olması konusunda sporun önemli bir etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Yalçın ve Ayhan (2020), sportif rekreasyonel faaliyetlere katılan 210 kadın üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, katılımcıların sportif rekreasyonel faaliyetlere katılmalarının psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır.

Akova, Şahin ve Öğretmenoğlu (2019), Y kuşağının rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisini 238 katılımcı ile inceledikleri çalışmalarında, 125 katılımcının yürüyüş yapmak, 61 katılımcının bisiklet sürmek, 21 katılımcının koşu, 36 katılımcının yüzmek ve 15 katılımcının ata binmek gibi sporu rekreatif bir faaliyetler olarak yaptıklarını saptamışlardır. Sonuç olarak katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile rekreatif faaliyetlere katılma düzeyleri arasında paralellik olduğunu, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça rekreatif faaliyetlere katılma düzeylerinin de arttığını bulmuşlardır.

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzey puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda araştırma kapsamına alınan katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durum, öğrencilerin spor sayesinde zihinsel olarak daha dayanıklı oldukları kendilerine daha çok güvendikleri ve mücadele ruhunun daha baskın olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Karabulut, N. (2022) yapmış olduğu araştırmaya katılan voleybol sporcularının genel toplam zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ortanın üzerinde

olduğu bulunmuştur.

Karharman, A. (2021) yapmış olduğu çalışmaya göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu görülmüştür.

Mevcut çalışma araştırmaya katılan katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile spor yapma sıklığı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan literatür çalışması sonucunda çalışmayla paralellik gösteren bir başka çalışmaya rastlanmamıştır.

Karabulut, N. (2022) yapmış olduğu araştırmaya göre, araştırmaya katılan voleybol sporcularının zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplamı ile haftalık antrenmana ayrılan süre arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmektedir.

Sarı ve ark. (2020) taekwondo sporcuları üzerine yaptıkları makale çalışmasında haftalık antrenman sayısı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmişlerdir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişkiyi:

Katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği ile zihinsel dayanıklılık ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman çarpım moment korelasyon analizine ilişkin bulgulara göre;

Psikolojik iyi oluş ölçeği boyutundan alınan puanlarla zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam ve alt boyut test puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda psikolojik iyi oluş test puanı ile toplam zihinsel dayanıklılık test boyut puanları arasında istatistiksel açıdan  $p < .01$  düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu,

Psikolojik iyi oluş test puanı ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan  $p < .01$  düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu,

Psikolojik iyi oluş test puanı ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan  $p < ,01$  düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu,

Psikolojik iyi oluş test puanı ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan  $p > ,01$  düzeyinde pozitif yönde bir ilişkinin olduğu, fakat anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Araştırmacı tarafından alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında Psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

## KAYNAKLAR

- Akova, O. Şahin, G. ve Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Y kuşağı üzerinde bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 124-139.
- Altıntaş, A. & Bayar K. P. (2017). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171. DOI: 10.17644/sbd.311985
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi] Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Altunkalem, S. (2020). *Elit düzeydeki atletlerde uygulanan zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. ve Kılıç, E. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportve*, 4(1), 1-17.
- Güvenç, A. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki*

## ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın sonuçlarına ve araştırmacının kazandığı deneyimlere göre geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Çalışmamız gibi öğrenciler dışında farklı örneklem grubuna ait psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin aynı çalışmada barındıran çalışmalara yer verilebilir. Ayrıca korelasyon için tüm değişkenler arası ilişki incelenebilir.

## ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI

Yazar tarafından herhangi bir potansiyel çıkar çatışması rapor edilmemiştir.

*ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.

- Karabulut, N. (2022). *Voleybol sporcularında zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Giresun Üniversitesi, Giresun.
- Karaçam, A., & Pulur, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-22.
- Karademir, T., Açak, M. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816. DOI: 10.33437/ksusbd.566577
- Karharman, A. (2021). *Zihinsel dayanıklılık: koşucular üzerine bir inceleme*. Ö. Karataş, E. Öztürk Karataş (Ed.), Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Kılıçgil E. (1998). *Sosyal çevre - spor ilişkileri (teori ve elit sporculara ilişkin bir uygulama)*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde.
- Ryan, R.M., ve Deci, E. (2000). Self – determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality And Social Psychology*, 57, 1071- 1072.

- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A.P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *Education Sciences*, 8(4), 489-504. doi: <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2013.8.4.1C0601>
- Sheard, M., Golby, J., ve Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Yalçın, İ., & Ayhan, C. (2020). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 205- 212.

**Cite this article as:**

Temel, V., & Ulaş, T. (2023). Relationship between psychological well-being levels and mental toughness levels of individuals doing sports. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 8(2), 1-15. Doi: 10.5505/jiasscience.2023.03511