17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Bireylerin Spora Katılım Durumları ile Spora Yönelik Bilişsel Yaklaşımlarının Sporda Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

İbrahim İcik, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ibrahimicik@gmail.com

Tolga Hanayoğlu, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, tolga.hanayoglu@yobu.edu.tr

Özet: Bu araştırma, bireylerin spora katılım durumları, demografik özellikleri ve spora yönelik bilişsel yaklaşımlarının sporda psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini bütüncül bir yaklaşımla incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Spor, günümüzde yalnızca fiziksel sağlığı koruyan bir araç değil, aynı zamanda bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştiren, zihinsel refah ve dayanıklılıklarını artıran güçlü bir psiko-sosyal mekanizmadır. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu nicel araştırmanın çalışma grubunu, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan 43'ü kadın ve 92'si erkek olmak üzere toplam 135 birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik özelliklerinin yanı sıra haftalık spor sıklığı, ilgilenilen branş, spordan önce psikolojik hedef belirleme ve uzman eşliğinde çalışma gibi davranışsal ve bilişsel değişkenleri sorgulayan "Kişisel Bilgi Formu" ile 23 madde ve üç alt boyuttan (Zihinsel Rahatlık, Zihinsel Refah, Zihinsel Dayanıklılık) oluşan "Sporda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Bağımsız Örneklemler t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, aktif olarak spor yapan bireylerin Zihinsel Refah, Zihinsel Dayanıklılık ve ölçek genel toplam puanları, aktif spor yapmayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı, kadın ve erkeklerde sporun benzer iyileştirici etkiler sunduğu görülmüştür. İlgilenilen spor branşı açısından, takım sporlarıyla uğraşan katılımcıların bireysel spor yapanlara ve spor yapmayanlara kıyasla zihinsel refah ve dayanıklılık düzeylerinin belirgin şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bilişsel hazırlık süreçlerine yönelik en dikkat çekici bulgularından biri; spora başlamadan önce rahatlama veya stres atma gibi psikolojik bir hedef belirleyen katılımcıların tüm alt boyutlarda çok daha yüksek psikolojik iyi oluş sergilemeleridir. Ayrıca, düzenli olarak bir antrenör veya uzman eşliğinde çalışan bireylerin zihinsel dayanıklılık kapasitelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporun yaşamlarındaki önemini "çok yüksek" olarak nitelendiren ve spordan uzak kaldıklarında kendilerini psikolojik olarak "kötü" hisseden bireylerin iyi oluş düzeylerinin de belirgin şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, spora aktif katılımın, takım dinamiği içinde yer almanın ve sporu bilinçli bir bilişsel hedefle (zihinsel hazırlıkla) gerçekleştirmenin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını güçlü bir şekilde desteklediği kanıtlanmıştır. Elde edilen bu sonuçlar, spor ortamlarında yalnızca fiziksel antrenmanların değil, zihinsel hedef belirleme ve uzman mentörlüğü gibi psiko-eğitsel yaklaşımların da entegre edilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Spor, Zihinsel Dayanıklılık, Bilişsel Hazırlık, Zihinsel Refah.

The Impact of Individuals' Sport Participation Status and Cognitive Approaches Toward Sport on Psychological Well-Being in Sport

Abstract: This study was conducted to examine the effects of individuals' sport participation status, demographic characteristics, and cognitive approaches toward sport on their levels of psychological well-being in sport through a holistic approach. Today, sport is not merely a tool for maintaining physical health but also a powerful psycho-social mechanism that improves individuals' stress-coping skills and enhances their mental well-being and resilience. Designed in the relational survey model, the study group of this quantitative research consists of a total of 135 individuals (43 female and 92 male) reached through the convenience sampling method. Data collection tools included a "Personal Information Form" questioning demographic characteristics as well as behavioral and cognitive variables such as weekly sport frequency, sport branch, psychological goal setting before sport, and working with an expert and the "Psychological Well-Being in Sport Scale," which consists of 23 items and three sub-dimensions (Mental Comfort, Mental Well-Being, and Mental Resilience). Descriptive statistics, Independent Samples t-Test, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were utilized in the data analysis. According to the research findings, the levels of Mental Well-Being, Mental Resilience, and total scale scores of individuals who actively participate in sports were found to be statistically significantly higher compared to those who do not. It was observed that the gender variable did not create a significant difference in psychological well-being, suggesting that sport offers similar restorative effects for both men and women. In terms of the sport branch, it was determined that participants engaged in team sports had significantly higher levels of mental well-being and resilience compared to individual athletes and non-athletes. One of the most striking findings regarding cognitive preparation processes is that participants who set a psychological goal, such as relaxation or stress relief before starting sport, exhibited much higher psychological well-being across all sub-dimensions. Additionally, it was determined that individuals who regularly work with a coach or an expert have a higher capacity for mental resilience. Individuals who characterized the importance of sport in their lives as "very high" and felt psychologically "bad" when away from sport also showed significantly higher levels of well-being. In conclusion, it has been proven that active participation in sport, involvement in team dynamics, and practicing sport with a conscious cognitive goal (mental preparation) strongly support individuals' psychological well-being. These results indicate that not only physical training but also psycho-educational approaches, such as mental goal setting and expert mentoring, should be integrated into sports environments.

Keywords: Psychological Well-Being, Sport, Mental Resilience, Cognitive Preparation, Mental Well-Being.