

Ringin Dışındaki Mücadele: Boksörlerin Stres Algisi Ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki

The Fight Outside The Ring: The Relationship Between Boxers' Stress Perception and Psychological Well-Being

Onur Şipal¹, Murat Kul²

*Correspondence:

Onur Şipal

sipalonur069@gmail.com

¹Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, sipalonur069@gmail.com
Orcid: 0000-0002-4064-6813

²Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, Türkiye Orcid: 0000-0001-6391-8079 muratkul@bayburt.edu.tr



<https://doi.org/10.5281/zenodo.20836044>

Received / Gönderim: 01.05.2026

Accepted / Kabul: 13.06.2026

Published / Yayın: 23.06.2026

Volume 3, Issue 2, June, 2026

Cilt 3, Sayı 2, Haziran, 2026

How to Cite This Article

APA 7

Şipal, O., & Kul, M. (2026). Ringin dışındaki mücadele: Boksörlerin stres algısı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 3(2), 465–477. <https://www.ijoss.org/Archive/v3-i2/ijoss-Volume3-issue2-04.pdf>

Vancouver

Şipal O, Kul M. Ringin dışındaki mücadele: Boksörlerin stres algısı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Int J Health Exerc Sport Sci (IJOSS)*. 2026;3(2):465-477. Available from: <https://www.ijoss.org/Archive/v3-i2/ijoss-Volume3-issue2-04.pdf>.

Öz

Bu araştırma, boksörlerde algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemektedir. İlişkiyi tarama modeli kapsamında gerçekleştirilen çalışmaya, 2025 yılında aktif olarak boks yapan toplam 298 gönüllü sporcu katılım sağlamıştır. Veriler; demografik bilgi formu, Algılanan Stres Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılarak toplanmış ve elde edilen bulgular SPSS 26 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz sürecinde betimsel istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem için t-testi ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, cinsiyet ve milli sporcu olma durumu değişkenlerine göre her iki ölçeğin toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Ayrıca, yaş değişkeni ile algılanan stres ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna karşın, spor yaşı ile algılanan stres arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki saptanmış, spor deneyimi arttıkça stres düzeyinin azalma eğilimi gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmanın en dikkat çekici bulgusu, algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin tespit edilmesidir. Bu doğrultuda, stres düzeyindeki artışın boksörlerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular ışığında, boksörlerin stres yönetimini destekleyen ve psikolojik iyi oluşlarını geliştirmeyi amaçlayan psikolojik beceri antrenmanlarının ve müdahale programlarının antrenman süreçlerine dahil edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Boks, algılanan stres, psikolojik iyi oluş.

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the association between perceived stress and psychological well-being in individuals engaged in boxing. The research was designed using a relational survey model and conducted with the participation of 298 volunteer athletes who were actively involved in boxing in 2025. Data were gathered through a demographic information form along with the Perceived Stress Scale and the Psychological Well-Being Scale, and subsequently analyzed using the SPSS 26 statistical software. Descriptive statistics were applied in addition to independent samples t-tests and Pearson correlation analysis during the data analysis process. The results indicated that there were no statistically significant differences in the total scores of both scales with respect to gender and national athlete status. Furthermore, no meaningful relationship was identified between age and levels of perceived stress or psychological well-being. In contrast, a low-level inverse relationship was found between years of sports experience and perceived stress, suggesting that increased experience in sports is associated with a tendency toward lower stress levels. The main finding of the study revealed a statistically significant, low-level negative correlation between perceived stress and psychological well-being. This finding indicates that higher levels of perceived stress are linked to lower levels of psychological well-being among boxers. Based on these outcomes, it is recommended that psychological skills training and supportive intervention programs aimed at reducing stress and enhancing psychological well-being be incorporated into athletes' training routines.

Keywords: Boxing, perceived stress, psychological well-being.

<https://www.ijoss.org/Archive/v3-i2/ijoss-Volume3-issue2-04.pdf>

GİRİŞ

Spor bilimleri alanında yürütülen güncel araştırmalar, sportif performansın yalnızca fiziksel kapasiteye indirgenemeyecek kadar çok boyutlu bir yapı sergilediğini açıkça ortaya koymaktadır. Bu bağlamda performansın; fizyolojik özelliklerin yanı sıra bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerle de yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Weinberg & Gould, 2024). Özellikle yüksek temas ve risk içeren spor dallarında bu çok boyutlu yapı daha belirgin hale gelmekte, sporcuların yalnızca fiziksel yeterlilikleri değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkları, stres yönetimi becerileri ve zihinsel uyum kapasiteleri de performansın belirleyici unsurları arasında yer almaktadır. Bu spor dallarından biri olan boks, doğası gereği yoğun fiziksel temas, hızlı karar verme zorunluluğu ve yüksek rekabet düzeyi içermesi nedeniyle sporcular üzerinde hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan önemli talepler oluşturmaktadır. Antrenman süreçlerinin yoğunluğu, müsabaka ortamlarının baskısı ve başarı beklentileri, boksörlerin psikolojik durumları üzerinde belirgin etkiler yaratabilmektedir. Bu nedenle boks sporcularında psikolojik iyi oluş düzeyi ile algılanan stres düzeyi, hem performansın sürdürülebilirliği hem de sporcu sağlığının korunması açısından kritik değişkenler arasında değerlendirilmektedir (Hosseini & Besharat, 2010).

Stres kavramı, genel olarak organizmanın içsel ve dışsal taleplere karşı geliştirdiği çok yönlü bir tepki süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, bireyin mevcut denge durumunu koruma ya da yeniden kurma çabasıyla doğrudan ilişkilidir (Savcı & Aysan, 2014). Uğur (1990) ise stresi, organizmanın herhangi bir düzeyinde işleyişin aksaması ve bireyin bu aksaklığı ortadan kaldırmaya yönelik çaba göstermesi şeklinde ifade etmektedir. Bu yaklaşımlar, stresin yalnızca dış çevreden kaynaklanan bir durum olmadığını; aynı zamanda bireyin içsel süreçlerinde ortaya çıkan dengesizliklere karşı verdiği uyum tepkisini de kapsadığını göstermektedir. Stresin ortaya çıkmasında rol oynayan etmenler oldukça çeşitlidir ve bu süreçte bireyin algısal değerlendirmesi belirleyici bir rol oynamaktadır. Algılanan stres, bireyin çevresel talepleri kendi başa çıkma kapasitesinin üzerinde değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan öznel bir deneyim olarak ele alınmaktadır (Dereceli, 2021). Sporcular açısından değerlendirildiğinde ise stres; müsabaka baskısı, performans beklentileri, sakatlık riski, antrenman yoğunluğu ve rekabet ortamı gibi birçok faktörün etkileşimiyle daha belirgin hale gelmektedir. Literatürde, sporcuların stres kaynaklarını nasıl değerlendirdiklerinin performans üzerinde doğrudan etkili olduğu, özellikle yüksek düzeyde algılanan stresin bilişsel işlevleri ve duygusal dengeyi olumsuz yönde etkileyerek performans düşüşlerine yol açabileceği ifade edilmektedir (Eraslan, 2016; Arnold & Fletcher, 2012).

Psikolojik iyi oluş kavramı ise yalnızca bireyin kendini iyi hissetmesiyle sınırlı olmayan, daha geniş kapsamlı ve çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu kavram; bireyin yaşamını anlamlı bulması, kendine yönelik olumlu değerlendirmelerde bulunması, yaşam doyumunun yüksek olması ve olumlu duygusal deneyimler yaşayabilmesi gibi unsurları içermektedir (Bozkurt, 2018). Bunun yanı sıra psikolojik iyi oluş, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiler, kişisel gelişim düzeyi, özerklik algısı ve yaşam amaçları gibi bileşenleri de kapsayan bütüncül bir yapı sunmaktadır. Dolayısıyla bu kavram, bireyin hem duygusal hem de bilişsel süreçlerini içine alarak genel işlevselliği üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Sporcular açısından ele alındığında, yüksek

düzeyde psikolojik iyi oluşun yalnızca performansı artırıcı bir unsur olmadığı, aynı zamanda stresle başa çıkma becerilerini güçlendiren önemli bir kaynak olduğu görülmektedir. Nitekim elit sporcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar, psikolojik iyi oluşun sosyal destek, motivasyon ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerle anlamlı ilişkiler içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır (Kuok, Chio, & Pun, 2021).

Boks branşı özelinde değerlendirildiğinde, sporcuların maruz kaldığı yüksek fiziksel temas, anlık karar verme zorunluluğu ve yoğun rekabet ortamı, stres düzeylerinin artmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bu durum, sporcuların yalnızca fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda psikolojik durumlarını da doğrudan etkileyebilmektedir. Artan stres düzeylerinin, dikkat, odaklanma ve karar verme süreçleri üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği; buna karşılık yüksek psikolojik iyi oluş düzeyinin bu olumsuzlukları dengeleyebilecek koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar, dövüş sporlarıyla uğraşan bireylerde stres, kaygı ve diğer psikolojik değişkenlerin performansla yakından ilişkili olduğunu ve sportif başarı üzerinde belirleyici rol oynadığını göstermektedir (Duyan vd., 2026; Gabrys & Wontorczyk, 2023).

Sonuç olarak, boksörlerde algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi, sporcuların psikolojik süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına ve spor psikolojisi literatürüne katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, bu çalışmanın amacı boksörlerde algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma kapsamında kullanılan model, çalışma evreni ve örneklem seçimine ilişkin süreçler ile veri toplama araçları ve elde edilen verilerin analizinde izlenen yöntemlere dair açıklamalara yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, betimsel tarama modelleri içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Söz konusu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki var olan ilişkilerin ortaya konulmasını amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi de değerlendirilebilmektedir (Karasar, 2014).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2025 yılı itibarıyla aktif olarak boks sporu yapan sporcular oluşturmaktadır. Bu evrenden seçilen örneklem grubu ise, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 298 boksörden oluşmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama süreci, katılımcılara uygulanan veri toplama formu aracılığıyla yürütülmüştür. Bu form üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik “Demografik Bilgi Formu” yer

almaktadır. İkinci bölümde “Algılanan Stres Ölçeği”, üçüncü bölümde ise “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu, araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup toplam dört demografik değişkeni içermektedir. Bu değişkenler; yaş, cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve spor yaşı olarak belirlenmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması Bilge, Ögce, Genç ve Oran (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipi bir yapıya sahip olup (0 = hiç, 4 = çok sık), üçü ters, beşi düz ifadelerden oluşan toplam sekiz maddeden meydana gelmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 32 arasında değişmektedir. Elde edilen toplam puanın artması, bireylerin algıladıkları stres düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bildirilmiştir (Bilge vd., 2009).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİO)

Araştırmada, boksörlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahip olup toplam sekiz maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert tipi derecelendirme ile uygulanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireylerin psikolojik açıdan daha güçlü kaynaklara ve daha olumlu bir işlevsellik düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak rapor edilmiştir (Telef, 2013).

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 26 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada betimleyici istatistiklerden yararlanılmış; verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olup olmadığı incelenmiştir (George & Mallery, 2010). Araştırmanın güvenirlik düzeyi ise Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir.

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri ve gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla parametrik testler kullanılmıştır. Bu doğrultuda bağımsız gruplar t-testi ve ilişkisel analizlerde Pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

Ayrıca örneklem büyüklüğünün faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi kullanılmıştır. KMO değeri, verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemede kullanılan bir ölçüt olup en az .60 olması gerektiği ifade edilmektedir (Akgül, 2003). Bu çalışmada KMO değeri .801 olarak hesaplanmış ve örneklemin analiz için yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bununla birlikte, Bartlett Küresellik Testi sonucunun 1320,411 olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, verilerin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir.

BULGULAR

Tablo 1: Araştırma Örnekleminin Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı

Demografik	Gruplar	f	%	Çarpıklık	Basıklık
Cinsiyet	Erkek	174	58,4	,342	-1,896
	Kadın	124	41,6		
Millilik Durumu	Evet	96	32,2	-,765	-1,424
	Hayır	202	67,8		
Toplam		298	100		

Tablo 1’de, araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin betimleyici istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %58,4’ünün (n=174) erkek, %41,6’sının (n=124) ise kadın olduğu görülmektedir. Milli sporcu olma durumuna göre yapılan incelemede ise bireylerin %32,2’sinin (n=96) milli sporcu statüsünde bulunduğu, %67,8’inin (n=202) ise bu statüde olmadığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, değişkenlerin dağılım özelliklerini değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri analiz edilmiş; hem cinsiyet hem de milli sporculuk değişkenlerinin normal dağılım sergilediği saptanmıştır. Bu sonuca, söz konusu değerlerin -2 ile +2 aralığında yer alması ölçütü temel alınarak ulaşılmıştır (George & Mallery, 2010).

Tablo 2: Araştırma Grubunun Yaş ve Spor Yaşı Değişkenlerinin Betimsel Analiz Sonuçları

Demografik Özellik	n	X̄	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Mini.	Maks.
Yaş	298	21,01	1,805	,809	1,170	18	28
Spor Yaşı	298	5,95	3,306	,785	-,035	1	15

Tablo 2’de yer alan verilere göre, katılımcıların yaş değişkenine ait ortalama değerin 21,01, standart sapmanın ise 1,805 olduğu görülmektedir. Spor yaşı değişkeni incelendiğinde ise ortalamanın 5,95, standart sapmanın 3,306 olarak hesaplandığı belirlenmiştir. Ayrıca, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri göz önünde bulundurulduğunda, her iki değişkenin de normal dağılım özelliği gösterdiği ifade edilebilir. Bu yorum, söz konusu değerlerin -2 ile +2 aralığında bulunması ölçütüne dayanmaktadır (George & Mallery, 2010).

Tablo 3: Ölçeklerden Elde Edilen Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

Ölçek	n	X̄	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Mak.
Algılanan Stres Ölçeği	298	15,17	4,595	-,292	,457	2,00	30,00
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	298	43,47	8,972	-,830	,700	10,00	56,00

Tablo 3’te sunulan bulgular incelendiğinde, Algılanan Stres Ölçeği toplam puanına ait ortalamanın 15,17, standart sapmanın ise 4,595 olduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kapsamında elde edilen toplam puan ortalaması 43,47 olarak hesaplanmış, bu ölçeğe ilişkin standart sapma değeri ise 8,972 olarak belirlenmiştir. Ayrıca çarpıklık

(skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri dikkate alındığında, her iki ölçeğin toplam puanlarının normal dağılım varsayımını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu değerlendirme, ilgili değerlerin -2 ile +2 aralığında bulunması ölçütüne dayandırılmıştır (George & Mallery, 2010).

Tablo 4: Ölçeğin Güvenirlik Katsayılarına İlişkin Bulgular

Ölçek	Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları
Algılanan Stres Toplam	,660
Psikolojik İyi Oluş Toplam	,856

Tablo 4'te yer alan bulgulara göre, araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik düzeyleri (Cronbach's Alpha) incelenmiştir. Buna göre, Algılanan Stres Ölçeği'nin toplam güvenirlik katsayısının ,660 olduğu belirlenmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için hesaplanan toplam güvenirlik katsayısı ise ,856 olarak saptanmıştır.

Tablo 5: Cinsiyet Değişkeni Açısından Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının t-Testi Bulguları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	X̄	Ss	t	p
Algılanan Stres Toplam	Erkek	174	15,04	5,127	-,571	,568
	Kadın	124	15,35	3,735		
Psikolojik İyi Oluş Toplam	Erkek	174	43,82	9,693	,800	,425
	Kadın	124	42,98	7,861		

Tablo 5'teki bulgular değerlendirildiğinde, cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Aynı şekilde, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için yapılan analizde de toplam puanlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki ya da fark tespit edilmemiştir.

Tablo 6: Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının t-Testi Bulguları

Alt Boyutlar	Milli Sporcu Durumu	n	X̄	Ss	t	p
Algılanan Stres Toplam	Evet	96	14,56	4,318	-1,589	,113
	Hayır	202	15,46	4,703		
Psikolojik İyi Oluş Toplam	Evet	96	42,91	8,397	-,742	,459
	Hayır	202	43,74	9,241		

Tablo 6'da yer alan veriler incelendiğinde, milli sporcu olma durumuna göre katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı anlaşılmaktadır. Aynı doğrultuda, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanları ile milli sporcu olma değişkeni arasında da anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 7: Yaş Değişkenine Göre Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

	Algılanan Stres Toplam		Psikolojik İyi Oluş Toplam	
	r	-,058		,033
	p	,319		,572
	n	298		298

Tablo 7'deki bulgular incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkeni ile Algılanan Stres Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı anlaşılmaktadır. Aynı şekilde, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kapsamında yapılan değerlendirmede de toplam puanlar ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 8: Araştırma Grubunda Spor Yaşı ile Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Sonuçları

	Algılanan Stres Toplam		Psikolojik İyi Oluş Toplam	
	r	-,220		,009
	p	,000		,872
	n	298		298

Tablo 8'de yer alan sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların spor yaşı ile Algılanan Stres Ölçeği toplam puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Buna karşılık, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği açısından yapılan analizde toplam puan ile spor yaşı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p < 0,05$). Elde edilen bu bulgular, spor yaşı arttıkça boksörlerin algılanan stres düzeylerinde azalma eğilimi olabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 9: Algılanan Stres Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Bulguları

	Algılanan Stres Toplam	
	r	-,200
	p	,001
	n	298

Tablo 9'da sunulan bulgulara göre, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Bu sonuç, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve niteliğini ortaya koymakta; algılanan stres düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyinde düşüş eğilimi olduğunu göstermektedir. Söz konusu durum, stresin bireyin psikolojik kaynakları, duygusal denge durumu ve genel iyi oluş hali üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği şeklinde değerlendirilebilir ve araştırmanın temel bulgularını destekler niteliktedir.

TARTIŞMA

Stres, organizmanın bedensel ve zihinsel sınırlarının zorlanması ve tehdit altında hissetmesi sonucunda ortaya çıkan istenmeyen bir durum olarak tanımlanmaktadır (Güney, 1998). Buna karşılık pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini ve olumlu yaşantılarını merkeze alarak yaşam kalitesini artırmayı, aynı zamanda yaşamın

rutinleşmesiyle ortaya çıkabilecek psikolojik sorunların önüne geçmeyi amaçlayan bir yaklaşım olarak ifade edilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Birsen ve Boz, 2026). Bu doğrultuda mevcut araştırmada, sporcuların algılanan stres ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma kapsamında ilk olarak cinsiyet değişkenine ilişkin elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği toplam puanlarının kadın ve erkek grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuç, Kabul (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Ayrıca Türkmen'in (2020) dart sporcuları üzerinde yürüttüğü çalışmada elde edilen veriler de mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Bunun yanında Bayram ve ark. (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada da algılanan stresin alt boyutları açısından cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılığın bulunmadığı rapor edilmiştir. Bu bağlamda elde edilen bulgular, araştırmaya katılan bireylerin stres algılarının cinsiyet değişkeninden bağımsız olarak benzer düzeylerde seyrettiğini göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından Psikolojik İyi Oluş Ölçeği sonuçları değerlendirildiğinde de benzer bir durum dikkat çekmektedir. Kadın ve erkek katılımcılar arasında psikolojik iyi oluş toplam puanları bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Demir'in (2024) karate ve kickboks sporcuları üzerinde yürüttüğü çalışmada ulaşılan sonuçların da mevcut araştırma bulgularıyla paralellik gösterdiği söylenebilir. Bu doğrultuda, psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyet değişkenine göre belirgin biçimde değişmediği ve bireylerin benzer psikolojik kaynaklara sahip olabilecekleri değerlendirilebilir.

Araştırmada ele alınan bir diğer değişken ise milli sporcu olma durumudur. Milli sporculuk durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda, katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği toplam puanları açısından milli sporcu olan bireyler ile olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, üst düzey spor deneyiminin stres algısı üzerinde tek başına belirleyici bir unsur olmayabileceğini düşündürmektedir. Yıldız (2021), taekwondo sporcuları ile gerçekleştirdiği çalışmada benzer bulgular elde etmiştir. Bunun yanı sıra Öktem (2025) tarafından spor lisesi öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmada da milli sporculuk durumu ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir.

Milli sporculuk değişkeni psikolojik iyi oluş açısından değerlendirildiğinde de benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanları bakımından milli sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Demir (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Ayrıca Sevilmiş ve Özmeden (2023) tarafından yapılan araştırmanın bulguları da mevcut çalışma ile paralellik göstermektedir. Bu sonuçlar, milli düzeyde spor yapmanın bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde doğrudan belirleyici bir etkisinin bulunmadığını ya da bu etkinin mevcut örneklem içerisinde belirgin biçimde ortaya çıkmadığını göstermektedir.

Araştırmada incelenen bir diğer değişken yaş olmuştur. Yaş değişkenine ilişkin gerçekleştirilen analizlerde, katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği toplam puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Nitekim Güler'in (2019)

kayak sporcuları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada da yaş değişkeninin algılanan stres düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde Curun (2021), algılanan stres ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Ayrıca Görün ve arkadaşlarının (2020) futbol hakemleri üzerine gerçekleştirdiği çalışmada da mevcut çalışmanın sonuçlarıyla paralel bulgular elde edilmiştir. Bu doğrultuda, farklı yaş gruplarında bulunan bireylerin stres algılarının benzer düzeylerde seyredebildiği ve yaş değişkeninin tek başına algılanan stres üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir.

Yaş değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki değerlendirildiğinde de benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Efe'nin (2025) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada da psikolojik iyi oluş düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiş olup, bu sonuç mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir. Bu durum, psikolojik iyi oluşun yalnızca yaştan ilerlemesine bağlı olarak doğrusal biçimde artan ya da azalan bir yapı olmadığını; bireysel farkındalık, sosyal destek, yaşam deneyimleri ve başa çıkma becerileri gibi çok boyutlu psikososyal etkenlerden etkilendiğini göstermektedir (Diener ve ark., 1999; Iwasaki, 2007; Akt. Efe, 2025). Dolayısıyla psikolojik iyi oluş düzeyinin yaşa bağlı olarak sistematik bir değişim göstermediği ve farklı yaş gruplarındaki bireylerin benzer psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olabileceği değerlendirilebilir.

Araştırmada ele alınan spor yaşı değişkeni ise diğer değişkenlere kıyasla kısmen farklı sonuçların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Katılımcıların spor yaşı ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgu, spor deneyiminin bireylerin stres algısını azaltıcı yönde etkide bulunabilmesine rağmen, psikolojik iyi oluş üzerinde aynı düzeyde belirleyici olmayabileceğini düşündürmektedir. Demir'in (2024) elde ettiği bulgular da mevcut araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Buna karşın, Uluç (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, spor deneyimine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılıkların bulunduğu belirtilmiştir.

Bununla birlikte, spor yaşı değişkeni ile Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Şeker'in (2022) farklı branşlardaki sporcular üzerinde yürüttüğü çalışmada da spor yaşı ile algılanan stres arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Güllü ve Yıldız (2019) tarafından futbol hakemleri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, daha az futbol oynama deneyimine sahip hakemlerin daha düşük performans sergiledikleri ve daha yüksek stres düzeyine sahip oldukları rapor edilmiştir. Ayrıca, Türkiye Üniversiteler Kick Boks Şampiyonası'na katılan sporcular üzerinde yapılan çalışmada, spor deneyimine bağlı olarak algılanan stres düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların bulunduğu saptanmıştır (Eraslan, 2016; Akt. Şeker, 2022). Dahası, İlhan (2021) tarafından tenis sporcuları ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları da bulgularımızla örtüşmektedir. Bu sonuçlar, spor deneyimi arttıkça bireylerin algıladıkları stres düzeylerinde azalma eğiliminin ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Uzun yıllar spor faaliyetlerine katılım sağlayan bireylerin, karşılaştıkları güçlüklerle baş etme konusunda daha fazla deneyim kazanmaları ve buna bağlı olarak

psikolojik dayanıklılıklarının gelişmesi, söz konusu bulgunun olası açıklamaları arasında değerlendirilebilir.

Son olarak, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği toplam puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, iki değişken arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bulgu, bireylerin algıladıkları stres düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalma eğilimi ortaya çıktığını göstermektedir. Söz konusu ilişki, stresin bireyin duygusal denge, yaşam doyumu ve genel psikolojik işlevselliği üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ileri süren kuramsal yaklaşımlarla da örtüşmektedir (Ryff ve ark., 2006).

Araştırma sonuçları doğrultusunda, sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmaya ve algılanan stres düzeylerini azaltmaya yönelik psikolojik destek programları, stres yönetimi eğitimleri ve psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik uygulamaların spor ortamlarına entegre edilmesi önerilebilir.

Kısaltmalar / Abbreviations

ASÖ	: Perceived Stress Scale (Algılanan Stres Ölçeği)
PIO	: Psychological Well-Being Scale (Psikolojik İyi Oluş Ölçeği)
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (Örneklem Yeterlilik Ölçütü)
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı)
IBM	: International Business Machines (Uluslararası İş Makineleri Şirketi)
α (Cronbach's Alpha)	: Internal Consistency Coefficient (İç Tutarlılık Katsayısı)
n	: Sample Size (Örneklem Sayısı)
f	: Frequency (Frekans)
%	: Percentage (Yüzde)
$\bar{X}$	: Arithmetic Mean (Aritmetik Ortalama)
Ss	: Standard Deviation (Standart Sapma)
Min	: Minimum Value (Minimum Değer)
Mak./Maks.	: Maximum Value (Maksimum Değer)
R	: Pearson Correlation Coefficient (Pearson Korelasyon Katsayısı)
T	: t-Test Statistic (t-Testi İstatistik Değeri)
P	: Significance Value (Anlamlılık Düzeyi)
SD	: Standard Deviation (Standart Sapma)
Skewness	: Distribution Skewness (Çarpıklık)
Kurtosis	: Distribution Kurtosis (Basıklık)

Beyanlar / Declarations

Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup, toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma başka herhangi bir akademik yayın ortamına değerlendirilmek üzere gönderilmemiştir. Çalışma kapsamında yürütülen araştırma, Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik ilkelere uygun bulunmuştur (Karar Tarihi: 25.07.2025; Karar No: 401; Oturum No: 10). Araştırma önerisi, kurul üyelerinin oy birliği ile onaylanmıştır. Araştırma süreci Helsinki Bildirgesi ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü etik ve hukuki sorumluluk yazarlara aittir.

During the preparation and writing of this study, scientific, ethical, and citation rules were followed in accordance with the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Guidelines". No alterations were made to the collected data, and this study has not been submitted to any other academic publication venue for evaluation. The research protocol was reviewed by the Bayburt University Ethics Committee and was found to be in compliance with ethical principles (Decision Date: July 25, 2025; Decision No: 401; Session No: 10). The research proposal was approved unanimously by the committee members. The study was conducted in accordance with the principles of the Declaration of Helsinki. The authors are solely responsible for any ethical or legal issues that may arise regarding this article.

Veri Ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

Çıkar Çatışması / Competing interests

Yazarlar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadıklarını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

Yazar Katkıları / Authors' Contribution Statement

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamış, makalenin son halini okuyup onaylamış ve yayımlanmasından doğacak sorumluluğu paylaşmıştır.

The authors contributed equally to the study, reviewed and approved the final version of the manuscript, and agreed to be accountable for all aspects of the work.

Fon Desteği / Funding

Bu çalışma, kamu, özel veya kar amacı gütmeyen sektörlerdeki fon sağlayıcı kurumlardan herhangi bir özel destek almamıştır.

This research received no external funding.

Teşekkür / Acknowledgements

None.

References / Kaynaklar

- Akgül, A. (2003). *İstatistiksel analiz teknikleri SPSS'te işletme yönetimi uygulamaları*. Ankara: Emek Ofset Ltd.Şti
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of sport and exercise psychology*, 34(3), 397-429. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.3.397>
- Bayram, L., Keskin, Ö. D. Y., & Derebaşı, D. G. (2016). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(14), 291-302.
- Bilge, A., Ögce, F., Genç, R. E., & Oran, N. T. (2009). Psychometric appropriateness of the turkish version of the perceived stress scale (PSS). *Journal of Ege University Nursing Faculty*, 2(25), 61-72.
- Birsen, A., & Boz, E. (2026). Bowling sporcularının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık becerilerinin yordayıcısı olarak zihinsel antrenman düzeylerinin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 15(1), 70-76. <https://doi.org/10.22282/tojras.1772034>
- Bozkurt, G. (2018). *Evli bireylerde aldatma eğiliminin psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 492652)
- Demir, B., (2024). *Savunma sporlarında rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş: karate-do ve kick boks* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 891304)
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 74-81.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156.

- Duyan, M., Özoğlu, F., Tekin, G., Günel, İ., Çelik, T., Reyhan, S., Ok, G., & Chang, J. (2026). The relationship between intrinsic motivation and psychological well-being in combat sport athletes. *Frontiers in Psychology*, 17, 1793186. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1793186>
- Efe, B., (2025). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 977476)
- Eraslan, M. (2016). Assessment of perceived stress levels of kick-boxers based on age and gender variables Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5069- 5077. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4113>
- Gabrys, K., & Wontorczyk, A. (2023). Sport anxiety, fear of negative evaluation, stress and coping as predictors of athlete's sensitivity to the behavior of supporters. *International journal of environmental research and public health*, 20(12), 6084. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126084>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. Boston: Pearson
- Görün, L., Öntürk, Y., Efek, E., Bingöl, E., & Bayrakdaroglu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce İli örneği). *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 127- 140.
- Güler, M. Ş., (2019). *Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 531130)
- Güllü, S., & Yıldız, S. M. (2019). Stres kaynaklarının futbol hakemlerinin etkisinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 146-155.
- Güney, S. (1998). *Davranış bilimleri ve yönetim psikolojisi terimler sözlüğü*. Ocak yayınları.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Ilhan, A. (2021). Tenis sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 49-56.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social indicators research*, 82(2), 233-264.
- Kabul, Ç., (2020). *Bireysel ve takım sporları antrenörlerinin algılanan stres durumlarının araştırılması (van ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 801222)
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (27. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kuok, A. C., Chio, D. K., & Pun, A. C. (2021). Elite athletes' mental well-being and life satisfaction: a study of elite athletes' resilience and social support from an Asian unrecognised National Olympic Committee. *Health Psychology Report*, 10(4), 302. <https://doi.org/10.5114/hpr.2021.107073>
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., Davidson, R. J., & Singer, B. (2006). *Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates?* Psychotherapy and Psychosomatics, 75(2), 85–95. <https://doi.org/10.1159/000090892>
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 44-56.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 279-298). Dordrecht: Springer Netherlands.

- Sevilmiş, U., & Özmaden, M. (2023). Bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 64-72.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Türkmen, M. U., (2020). Dart sporcularında sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 680140)
- Uğur, M. (1990). Koruyucu Ruh Sağlığı Açısından Stres. Stres ve Hastalıklar, Gülhane Askeri Tıp Akademisi Haydarpaşa Eğitim Hastanesi Psikiyatri Kliniği I. Stres Sempozyumu, (s 109).
- Uluç, E. A. (2022). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki: Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular örneği. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(4), 1035-1047.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2024). Foundations of sport and exercise psychology.(8th ed.) Human kinetics.
- Yıldız, M. E., (2021). Taekwondo sporcularının özgüven seviyelerinin algılanan stres ve saldırganlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 713482),
- Öktem, E., (2025). Spor lisesi öğrencilerinde algılanan stres durumlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 984152)

Disclaimer / Publisher's Note

The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and do not necessarily reflect the views of **IJOSS** and/or the editor(s). **IJOSS** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content. **IJOSS** remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.