



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



**SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK:
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞ ÇERÇEVESİNDEN BİR BAKIŞ**

Yüksek Lisans Tezi

İrem ÇEKİÇ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İzmir
2023

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK:
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞ ÇERÇEVESİNDEN BİR BAKIŞ**

İrem ÇEKİÇ

Danışman
Prof. Dr. Feride Zişan KAZAK

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar

İzmir
2023

Tez Değerlendirme Kurulu Üyeleri

Başkan : Prof.Dr. F. Zişan KAZAK

(Danışman)

Üye : Dr. Öğretim Üyesi Mustafa ENGÜR

Üye : Doç. Dr. Aylin ZEKİÖĞLU

Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih:

Önsöz

Başarılı bir performans elde etmek için sporcuların sadece fiziksel becerilerinin yeterli olmadığı ve başarıya giden yolda en önemli etkenlerden birinin psikolojik beceriler olduğu kabul edilmiş bir gerçektir. Bu bağlamda çok küçük yaşlarda başlayan tenis kariyerim boyunca eksikliğini hissettiğim, hem sporcu hem de antrenör olarak yaşadıklarım ve gözlemlediklerim sonucunda spor psikolojisi alanının, tüm branş ve performans düzeylerinde daha fazla yer alması gerektiğini ve sporcuların performanslarının artırılması için büyük bir etken olduğunu düşünüyorum olmam, bu alana yönelmemde ve tez konumun belirlenmesinde önemli bir role sahiptir. Zihinsel dayanıklılığa sahip olmak, spor ortamlarının getirdiği birçok zorlu koşulla başa çıkabilmek için önemlidir. Bunun yanında, sporcuların performanslarında artış sağlayabilmek için bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de bilinmesi ve uygun mental antrenmanlar ile desteklenerek geliştirilmesi gerektiğini düşünmekteyim. Çalışmamızın alanda yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağı inancındayım.

İzmir,

İrem ÇEKİÇ

Özet

SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK: BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÇERÇEVESİNDEN BİR BAKIŞ

Bu araştırmanın amacı, bireysel spor ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemini İstanbul, İzmir ve Ankara illerinde 18 – 35 yaş aralığında olan 193 kadın ve 192 erkek olmak üzere 385 sporcudan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla, sırasıyla kişisel bilgi formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi, Pearson korelasyon ve adimsal çoklu regresyon analizi yöntemleri uygulanmıştır. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Değişkenlerin cinsiyete göre karşılaştırılmasının yapıldığı t-testi sonuçlarına göre erkek sporcuların güven puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu, kadın sporcuların kontrol puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor türüne göre yapılan analiz sonuçlarında bireysel spor yapan sporcuların devamlılık ve kontrol alt boyutlarının puanlarının takım sporu yapan sporculardan daha yüksek olduğu, takım sporcularının güven alt boyutu puanlarının bireysel spor yapan sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon incelendiğinde, yaş, spor yılı ve antrenman sıklığı ile zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Çalışmadaki tüm sporcuların güven, kontrol, devamlılık, farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda Yeniden odaklanma, yargılamama ve farkındalık değişkenleri devamlılık değişkenine yordarken; psikolojik iyi oluş, yeniden odaklanma, farkındalık ve yargılamama değişkenlerinin güven değişkenini yordadığı belirlenmiştir. Buna ek olarak, kontrol değişkeninin öngörücüleri, psikolojik iyi oluş ve yargılamama olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilişkisi bu çalışmada ortaya konmuştur. Bu sonuçlar göz önünde

bulundurularak, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttırılması, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler; Zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş



Abstract

MENTAL TOUGHNESS IN ATHLETES: A VIEW FROM THE MINDFULNESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING FRAMEWORK

The aim of this research was to examine the relationship between mental toughness, mindfulness, and psychological well-being levels of athletes who are interested in individual sports and team sports. The sample of the research consists of 385 athletes, 193 women, and 192 men, aged between 18 and 35 in Istanbul, Izmir, and Ankara. To collect data in the study, respectively, a personal information form, Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14, Mindfulness Inventory for Sport, and Psychological Well-Being Scale were used. In data analysis, descriptive statistics, t-test for independent groups, Pearson correlation analysis, and multiple regression analysis with stepwise method were applied. The statistical significance level was accepted as 0.05 in all analyzes. According to the results of the t-test, in which the variables were compared according to gender, it was determined that the confidence scores of male athletes were higher than that of female athletes, and the control scores of female athletes were higher than male athletes. In examining according to the type of sport, it was determined that the constancy and control sub-dimensions scores of the athletes who do individual sports are higher than those of the athletes who do team sports; and that the confidence sub-dimension scores of the team athletes are higher than the athletes who do individual sports. When examining correlations between the variables, it has found that age, sports experience, and frequency of training had statistically significant relationships with the sub-dimensions of mental toughness, mindfulness, and psychological well-being. It has found that there were statistically significant relationships between the variables of confidence, control, constancy, awareness, non-judgmental, refocusing, and psychological well-being of all the athletes in the study. As a result of the regression analysis, While the variables of refocusing, non-judgmental, and awareness predicted the constancy variable; it was determined that psychological well-being, refocusing, awareness, and non-judgmental variables predicted the confidence variable. In addition, the predictors of the control variable were determined as psychological well-being and non-judgment. As a result,

the relationship between mental toughness, mindfulness, and psychological well-being levels was revealed in this study. Considering these results, it can be said that increasing the level of mindfulness and psychological well-being will positively affect the mental toughness of the athletes.

Keywords; Mental toughness, mindfulness, psychological well-being



İçindekiler

Önsöz.....	II
Özet.....	III
Abstract.....	V
İçindekiler.....	VII
Tablolar Dizini.....	IX
Şekiller Dizini.....	XI
Kısaltma Listesi.....	XII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.2. Araştırmanın Sorusu.....	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.6. Araştırmanın Amacı.....	6
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Zihinsel Dayanıklılık.....	7
2.2. Bilinçli Farkındalık.....	14
2.3. Psikolojik İyi Oluş.....	21
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırmanın Modeli.....	28
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	28
3.3. Veri Toplama Araçları.....	29
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	29
3.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....	29
3.3.3. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	30
3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	30
3.4. Verilerin Toplanması.....	31
3.5. Veri Analizi.....	31
4. BULGULAR.....	32
4.1. Betimsel İstatistikler.....	32
4.2. Karşılaştırma Testleri.....	33

4.2.1. Cinsiyete Göre Çalışma Değişkenlerinin İncelenmesi.....	33
4.2.2. Spor Türüne Göre Çalışma Değişkenlerinin İncelenmesi.....	36
4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Analizler.....	39
4.3.1. Yaş, Spor deneyimi ve Antrenman Gün Sayısı ile Değişkenler Arasındaki İlişki.....	39
4.3.2. Alt Boyutlar Arasındaki İlişki.....	42
4.3.3. Çoklu Regresyon Analizi.....	46
5. TARTIŞMA.....	49
5.1. Çalışma Değişkenlerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi.....	49
5.2. Çalışma Değişkenlerinin Spor Türü Açısından İncelenmesi.....	51
5.3. Çalışma Değişkenlerinin Yaş, Spor Deneyimi ve Antrenman Gün Sayısı Açısından İncelenmesi.....	52
5.4. Zihinsel Dayanıklılık, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	57
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	60
7. KAYNAKLAR.....	62
8. EKLER.....	77
Ek 1. Etik Kurul Onay Formu.....	77
Ek 2. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	79
Ek 3. Kişisel Bilgi Formu.....	80
Ek 4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....	81
Ek 5. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	82
Ek 6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	84
Teşekkür.....	85
Özgeçmiş.....	86

Tablolar Dizini

Tablo 1. Çalışmayan katılan sporcuların betimsel istatistikler.....	28
Tablo 2. Çalışma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler.....	33
Tablo 3. Güven alt boyutunun cinsiyete göre karşılaştırılması.....	34
Tablo 4. Devamlılık alt boyutunun cinsiyete göre karşılaştırılması.....	34
Tablo 5. Kontrol alt boyutunun cinsiyete göre karşılaştırılması.....	35
Tablo 6. Kontrol alt boyutunun cinsiyete göre karşılaştırılması.....	35
Tablo 7. Yargılamama alt boyutunun cinsiyete göre karşılaştırılması.....	36
Tablo 8. Yeniden odaklanma alt boyutunun cinsiyete göre karşılaştırılması.....	36
Tablo 9. Psikolojik iyi oluş alt boyutunun cinsiyete göre karşılaştırılması.....	36
Tablo 10. Güven alt boyutunun spor türüne göre karşılaştırılması.....	37
Tablo 11. Devamlılık alt boyutunun spor türüne göre karşılaştırılması.....	37
Tablo 12. Kontrol alt boyutunun spor türüne göre karşılaştırılması.....	38
Tablo 13. Farkındalık alt boyutunun spor türüne göre karşılaştırılması.....	38
Tablo 14. Yargılamama alt boyutunun spor türüne göre karşılaştırılması.....	39
Tablo 15. Yeniden odaklanma alt boyutunun spor türüne göre karşılaştırılması.....	39
Tablo 16. Psikolojik iyi oluş alt boyutunun spor türüne göre karşılaştırılması.....	39
Tablo 17. Çalışmaya katılan kadın sporcuların yaş, spor deneyimi ve antrenman gün sayısı ile değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	41
Tablo 18. Çalışmaya katılan erkek sporcuların yaş, spor deneyimi ve antrenman gün sayısı ile değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	42
Tablo 19. Çalışmaya katılan tüm sporcuların yaş, spor deneyimi ve antrenman gün sayısı ile değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	43
Tablo 20. Çalışmaya katılan kadın sporcular ile güven, devamlılık, kontrol, farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	44
Tablo 21. Çalışmaya katılan erkek sporcular ile güven, devamlılık, kontrol, farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	45
Tablo 22. Çalışmaya katılan tüm sporcular ile güven, devamlılık, kontrol, farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	47
Tablo 23. Güven alt boyutuna ilişkin çoklu regresyon analizi.....	48

Tablo 24. Devamlılık alt boyutuna ilişkin çoklu regresyon analizi.....48

Tablo 25. Kontrol alt boyutuna ilişkin çoklu regresyon analizi.....49



Şekiller Dizini

Şekil 1. Zihinsel Dayanıklılık Piramidi.....	12
Şekil 2. Bilinçli Farkındalığın Üç Aksiyomu.....	16



Kısaltma Listesi

MBSR	:	Mindfulness Based Stres Reduction
MBCT	:	Mindfulness-Based Cognitive Therapy
MAC	:	Mindfulness Acceptance Commitment
MSPE	:	Mindful Sport Performance Enhancement
SPWB	:	Scales of Psychological Well-Being
MIS	:	Mindfulness Inventory for Sport
SBFÖ	:	Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği
SMTQ14	:	Sport Mental Toughness Questionnaire
p	:	Anlamlılık Değeri
F	:	F Değeri
n	:	Örneklem Sayısı
Art.Ort.	:	Aritmetik Ortalama
Ss	:	Standart Sapma
t	:	t Değeri
B	:	Standardize Edilmemiş Beta Katsayısı
β	:	Standardize Edilmiş Beta Katsayısı
R^2	:	Belirtme Katsayısı
r	:	Korelasyon Katsayısı
SH <i>B</i>	:	Betanın Standart Hatası

1. GİRİŞ

Sporcuların başarılı veya başarısız performansları düşünüldüğünde akla ilk olarak fiziksel özellikler, teknik / taktik süreçler geliyor olabilir. Peki fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik faktörlerin sportif performans üzerindeki payı nedir? Psikolojik faktörler sporda kazanımı ve kaybedeni ayırt edici bir özellik olabilir mi? Sportif performanstan beklenen en önemli özelliklerden biri kritik durumlarda (örn; futbolcunun penaltı vuruşu veya tenisçinin maç puanında atacağı servis) sporcunun performansını koruyup sürdürebilmesidir (Schaefer, Vella, Allen ve Magee, 2016). Bu ve benzer durumlarda, fiziksel olarak yeterli sporcuların düşük performans sergilemesi psikolojik faktörlerin önemini giderek arttırmaktadır. Zihinsel dayanıklılık kavramı spor psikologlarının son yıllarda daha fazla dikkat çektikleri psikolojik faktörlerden biridir ve yüksek performans için en önemli psikolojik olgulardan biri olduğu düşünülmektedir (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007; Sheard, 2010). Birçok elit sporcu ve antrenör zihinsel dayanıklılığın spor başarısı üzerinde önemli etkiye sahip olduğunu belirtmektedirler (Loehr, 1986).

Literatürde farklı tanımlamaları bulunan zihinsel dayanıklılık; zorluklara karşı etkili başa çıkma, baskı altında kontrol altında kalma (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002), başarısızlıkların ardından yeniden toparlanma (Cloug, Earle ve Sewell, 2002) ve geleceğini kontrol altına almaya yönelik bir inanca sahip olma (Middleton, Marsh, Martin, Richards ve Perry, 2004) gibi kavramları içermektedir. Araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın sadece doğuştan gelen bir özellik olmadığını, zamanla geliştirilebilecek bir şey olduğunun da altını çizmişlerdir (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002, Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009). Zihinsel dayanıklılığın spor başarısıyla ilgili olan hemen hemen her olumlu psikolojik özellikle ilişkilendirilmiş olması (Jones ve ark., 2002) kavrama olan ilgiyi arttırmış ve diğer olgularla arasındaki ilişkinin daha fazla araştırılmasına neden olmuştur. Yapılan çalışmalarda kaygı, motivasyon, optimal performans duygu durumu ve kişilik gibi özelliklerle zihinsel dayanıklılığın ilişkisine bakılmış ve kavramın genel olarak spor performansını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Bull ve ark., 2005; Thelwell, Weston ve Greenlees, 2005). Araştırmalar sonucunda zihinsel dayanıklılığın yüksek düzeyde sportif başarı sağladığı (Sheard,

2010), tükenmişlik ve kaygı seviyelerini düşürdüğü (Cowden, Fuller ve Anshel, 2014; Madigan ve Nicholls, 2017) görülmüş; ayrıca zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık (Walker, 2016) ve psikolojik iyi oluş (Stamp ve ark., 2015) düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu da ortaya konulmuştur. Günümüzde zihinsel dayanıklılık, spor psikologları, antrenörler, sporcular ve hatta medya tarafından da sıklıkla kullanılan bir terim haline gelmiştir. Zihinsel dayanıklılık hakkında yazılan yazılardan birinde Tiger Wood'un son zamanlarda golf sahasındaki başarısızlığının, yetenekteki bir düşüşten olmadığını, zihinsel dayanıklılığın eksikliğinden kaynaklandığı belirtilmiştir; başka bir yazıda ise profesyonel bir hokey takımının uzun aradan sonra finalde gösterdikleri başarının nedenini zihinsel dayanıklılık ile ilişkili olduğundan bahsedilmiştir (Akt: Beck, 2012).

Sporcuların performans hedeflerine ulaşmalarına ve sporun getirdiği baskı ve zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı olduğu düşünülen bir psikolojik beceri ise bilinçli farkındalıktır. Spor ortamlarında yeni yeni adından söz ettiren kavramın temeli Budizm'e dayanmaktadır. En genel tanımı kavramın öncül isimlerinden Kabat-Zinn (1994) "dikkat vermek, anın farkında olmak, ana odaklanmak ve yargılamadan şimdiki anda kalabilme" şeklinde yapmıştır. Anda olabilmeyi, ana dikkat edebilmenin sportif performansa birçok etkisi olduğu; bilinçli farkındalığın "iyi oluş, karar verme, problem çözme ve bilişsel işleyişi" geliştirdiği bildirilmiştir (Roemer ve Orsillo, 2002). Yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalığın spor ortamındaki zorluklarla baş edebilmeyi kolaylaştırdığı (Ajilchi, Amini, Ardakani, Zadeh, Kisely, 2019) stresi azalttığı (Bühlmayer, Birrer, Röthlin, Faude ve Donath 2017) ve düşük performans kaygısı ile ilişkili olduğunu (Röthlin ve ark., 2016) ortaya koymaktadır.

Sportif performans üzerinde olumlu etkiye sahip olan başka bir kavram ise psikolojik iyi oluştur. "Eudaimonik" olarak tanımlanan psikolojik iyi oluş kavramı, kişinin tam psikolojik potansiyeline ulaşmasını temsil etmektedir (Carr, 2004). Ryff'ın (1989) "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli" alt boyutlarının, bireylerin sağlıklı psikolojik işlevselliklerini sağlayabilecekleri ön görülmüştür. Yapılan çalışmalar ışığında düzenli yapılan egzersizin, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine pozitif olarak etki ettiği belirtilmiştir (Edwards, Ngcobo, Edwards ve Palavar, 2005; Weinberg ve Gould, 2007). Yüksek performans sporları, sporcuların iyi oluş

düzeylerini olumlu etkilediği gibi olumsuz bir şekilde de etkilediğini belirten araştırmacılar, aşırı fiziksel eğitimin psikolojik iyi oluşta azalmaya yol açabileceğinden bahsetmişlerdir (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan ve Thogersen-Ntoumani 2011; Edwards, 2008). Psikolojik iyi oluş sporcuların karşılaştığı zorluklara odaklanırken, bu zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olması performans için önem taşımaktadır (Williams, 2009).

Bu çalışmada sportif performansı olumlu yönde etkilediği düşünülen zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş kavramları, bireysel spor ve takım sporu yapan sporcular çerçevesinde incelenmiştir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Psikolojik faktörlerin sporcuların performans ve başarı durumları üzerinde önemli bir etken olduğu herkes tarafından kabul gören bir gerçektir. Literatür araştırmaları sonucunda zihinsel dayanıklılık kavramının sporcuların yüksek performansa ulaşması için en çok araştırılmış psikolojik faktörlerden biri olduğu görülmektedir (Örn; Crust, 2008; Jones ve Parker, 2018; Sheard, 2013). Bu çalışmada da zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de sportif performansı etkileyen psikolojik faktörlerden olduğu ve literatür açısından incelenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür. Sporcuların yoğun antrenman süreçlerine nasıl yanıt verdikleri ve bu sürece nasıl uyum sağladığının belirlenmesi ve genel iyilik halini bu durumun nasıl etkilediğinin belirlenmesinin bağlamsal düzenlemeler ve sporcunun motivasyonu açısından oldukça önemlidir. Bahsedilen kavramlar hakkında literatürde ayrı ayrı çalışmalara sıklıkla yer verilmiş olsa da üç değişkenin aynı anda kullanıldığı çalışmaların olmadığı görülmüştür. Bu yapıların birlikte değerlendirildiği bir çalışmanın gerçekleştirilmesinin alana anlamlı katkılar sağlayacağı düşünülmüştür. Bu çalışmada, bireysel ve takım sporları ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi hedeflenmiştir.

1.2. Araştırmanın Sorusu

Bu çalışmada takım sporu ve bireysel spor yapan 18-35 yaş grubu bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri

incelenmiştir. Cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır? sorusu esas alınarak çalışmamızda cinsiyet farklılıkları değerlendirilmiştir. Çalışmamızda, Spor türüne göre zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır? Zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaş, sportif deneyim ve antrenman sayısı arasında ilişkili var mı? Zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişkili var mı? Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri zihinsel dayanıklılık düzeyine öngörü sağlıyor mu? soruları temel sorularımızı oluşturmuştur.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

- a) Kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılığın güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.
- b) Kadın ve erkek sporcuların bilinçli farkındalığın farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.
- c) Kadın ve erkek sporcuların psikolojik iyi oluş puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.
- d) Bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılığın güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.
- e) Bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların bilinçli farkındalığın farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.
- f) Bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların psikolojik iyi oluş puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.
- g) Zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş alt boyutları ile yaş arasında ilişki vardır.
- h) Zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş alt boyutları ile spor deneyimi arasında ilişki vardır.
- i) Zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş alt boyutları ile antrenman sayısı arasında ilişki vardır.
- j) Zihinsel dayanıklılık alt boyutları ile bilinçli farkındalık alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve olumlu yönde ilişki vardır.

- k) Zihinsel dayanıklılık alt boyutları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve olumlu yönde ilişki vardır.
- l) Bilinçli farkındalık alt boyutları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve olumlu yönde ilişki vardır.
- m) Bilinçli farkındalık alt boyutları ve psikolojik iyi oluş, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına öngörü sağlamaktadır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- a) Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu,
- a) Kullanılan ölçeklerin araştırma konusu için uygun ölçme araçları olduğu,
- b) Örneklem grubunun evreni temsil edebileceği,
- c) Sporcuların ölçüm araçların da yer alan maddeleri doğru, dikkatli ve içtenlikle yanıtladıkları,
- d) Verilerin özenli ve güvenli bir şekilde elde edildiği,
- e) Veri analizinde kullanılmış istatistiksel tekniklerin araştırmaya uygun olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- a) Araştırmada elde edilen bulgular, kullanılan ölçüm araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- b) Çalışmamız 2021-2022 sezonunda İzmir, İstanbul ve Ankara illerindeki spor kulüplerinde; tenis, binicilik, yüzme, voleybol, basketbol ve futbol branşlarında faaliyet gösteren, 18-35 yaş arası 400 sporcu ile sınırlıdır.
- c) Çalışma sonuçları katılımcıların sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
- d) Spor psikolojisi literatüründe konu ile ilgili yapılan araştırmaların sınırlı olmasıdır.

1.6. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın genel amacı, 18-35 yaş aralığındaki takım ve bireysel spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin

incelenmesidir. Alt amaçları arasında cinsiyete ve spor türüne göre çalışma değişkenlerinin karşılaştırılması, sporcuların yaş, spor deneyimi ve haftalık antrenman sıklığı ile zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı; çalışma değişkenlerinin birbirleri ile olan ilişkisi yanında zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarının öngörü sağlayıp sağlanmadığı belirlenmeye çalışılmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde çalışma konusu olan zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ile ilgili literatür bilgisine yer verilmiştir.

2.1. Zihinsel Dayanıklılık

Son yıllarda spor psikolojisi alanında dikkat çeken bir kavram olan zihinsel dayanıklılık, başarılı performansı ve spor yarışmalarının sonucunu etkileyen en önemli psikolojik faktörlerden biri olarak görülmektedir (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002; Clough, Earle ve Sewell, 2002). Spor psikologlarının yanı sıra antrenörler ve sporcularda, zihinsel dayanıklılığın yüksek performans ve başarıdaki rolünün önemli olduğunu vurgulamaktadırlar (Sheard, 2010). Konuya olan yoğun ilgi ve öneme rağmen zihinsel dayanıklılık tanımında ve işlevselleştirilmesi konusunda genel bir kavramsal netlik ve fikir birliği eksikliği bulunmaktadır (Crust, 2007). Zihinsel dayanıklılık kavramı spor psikolojisinde çok sık kullanılmasına rağmen en az anlaşılan terimlerden biridir. (Jones, 2002). Bu nedenle literatürde zihinsel dayanıklılığın birçok tanımına rastlanmaktadır. Genel olarak zihinsel dayanıklılık “psikolojik açıdan güçlü olma, stresle başa çıkma, yüksek konsantrasyon becerisi, yüksek düzeyde kararlılık ve sağlam benlik yapısı” gibi kavramları içerdiği belirtilmektedir (Altıntaş, 2015). Aşağıda zihinsel dayanıklılık kavramının geniş kapsamlı tanımlarına, farklı fikir uyuşmazlıklarına ve alanda yapılmış araştırmalarından örnekler verilmiştir.

Zihinsel dayanıklılık kavramı literatürde ilk defa 1955 yılında Cattell, Blewett ve Beloff tarafından, bireysel başarının temeli olan bir kişilik özelliği olarak öne sürülmüştür. Raymond Cattell (1957) geliştirdiği “16 Faktörlü Kişilik Ölçeği” aracılığıyla ölçülen ve bireylerin kişiliğinin bir parçası olarak ele aldığı kavramı tanımlarken; zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin “gerçekçi, bağımsız, sorumluluk sahibi, dayanıklı, zorluklarla başa çıkabilme” gibi özellikleri taşıdığını belirtmiştir (Asamoah, 2013). Zihinsel dayanıklılığı tanımlamaya yönelik ilk girişimler yapının bir kişilik özelliği mi (Cattell, 1957; Kroll, 1967; Werner ve Gottheil, 1966) yoksa bilişsel bir süreç mi (Gibson, 1998) olduğu üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bull, Albinson

ve Shambrook (1996) ise zihinsel dayanıklılığın psikolojik bir özellik olduğunu belirtmişlerdir. Sporda zihinsel dayanıklılık teorik temelini ilk defa 1982 yılında Loehr sunmuştur. Loehr (1982, 1986) yaptığı çalışmalarda sporcuların özelliklerini ve tepkilerini araştırmış, zihinsel dayanıklılığın genetik bir durum olmadığını, geliştirilip kazanılabilecek bir özellik olduğunu ifade etmiştir. Zihinsel dayanıklılığın “özgüven, negatif enerji kontrolü, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imge kontrolü, motivasyon, pozitif enerji ve tutum kontrolü” olarak tanımlanan yedi temel özelliği olduğu da belirtilmektedir (Middleton, 2007). Ayrıca zihinsel dayanıklılığın birden fazla bileşenden oluştuğu konusunda araştırmacılar arasında fikir birliği bulunmaktadır (Sheard ve Golby, 2010).

Sporda zihinsel dayanıklılık hakkında yayınlanan ilk çalışmada Fourie ve Potgieter (2001), 131 antrenör ve 160 elit sporcudan zihinsel dayanıklılıkla ilgili açık uçlu soruları yanıtlamaları ve bir sporcunun zihinsel olarak dayanıklı olduğunu gösteren özellikleri sıralamaları istenmiştir. Çalışma analizleri bulgularına göre zihinsel dayanıklılığın “motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin ve hedef odaklılık, yarışmacılık, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım uyumu, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık ve etik” olarak isimlendirilen 12 bileşenden oluştuğu tespit edilmiştir. Çalışma yanıtlarından yola çıkarak araştırmacılar, antrenörlerin ve sporcuların zihinsel dayanıklılığın özelliklerini tanımlama biçimlerinin öznel ve farklı olduğunu fark etmiş ve zihinsel dayanıklılığın daha objektif bir tanımını ve modelini ortaya çıkarmak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Zihinsel dayanıklılık literatürü için önemli bir araştırma Jones, Hanton ve Connaughton (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar çalışmalarında, Kelly’nin (1955) Kişilik Yapısı Kuramını (Personality-Construct Theory) spor ortamına uyarlamışlardır. Bu kurama göre her birey, çevresini, sosyal ilişkilerini ve olayları kendi bilişsel yapısı ile yorumlar, bunlarla başa çıkmayı, kontrol etmeyi ve anlamaya çalışır (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009). Jones ve arkadaşları (2002), elit seviyedeki 3 kadın 7 erkek sporcunun katılımıyla yürüttüğü nitel çalışmada, zihinsel olarak dayanıklı bir sporcu olmak için gereken nitelikleri ve zihinsel dayanıklılığı tanımlamayı amaçlamışlar ve zihinsel dayanıklılığı, “sporun bir

oyuncuya yüklediği birçok taleple (rekabet, antrenman, yaşam tarzı) rakiplerinden daha iyi başa çıkma, spesifik olarak kararlı, odaklanmış, kendinden emin ve baskı altında kontrol altında kalma konusunda daha tutarlı ve daha iyi olma durumu” şeklinde tanımlamışlardır. Söz konusu çalışmada, zihinsel olarak dayanıklı değerlendirilen sporcular için on iki farklı özellik ileri sürülmüştür. Bunlar önem düzeyine göre şu şekildedir;

- a) Gerekli olan yeteneklere sahip olduğu konusunda sarsılmaz bir özgüvene sahip olma,
- b) Performansı düşürebilecek engellerin üstesinden gelmede kararlı olma,
- c) Rakiplerinden daha iyi nitelikleri ve yetenekleri olduğuna dair kendine inanma,
- d) İçsel motivasyona sahip olma, müsabaka sırasındaki dikkat dağıtıcı unsurlara karşın tamamen göreve odaklanma,
- e) Beklenmedik durumlar karşısında psikolojik kontrolü kaybetmeme,
- f) Antrenman veya müsabaka sırasında karşılaşılan fiziksel ve duygusal acılara katlanabilme,
- g) Rekabet kaygısını olağan kabul etmek ve bu kaygıyı kontrol edebilme,
- h) Rakiplerin iyi veya kötü performansından olumsuz etkilenmeme,
- i) Rekabetin getirdiği baskı ile gelişebilme, özel yaşamın dikkat dağıtıcı unsurları karşısında performansa odaklanabilme,
- j) Duruma göre odak noktasını değiştirebilme (Jones ve ark., 2002).

İkinci bir çalışmada Jones, Hanton ve Connaughton (2007) 30 farklı zihinsel dayanıklılık özelliğini; “tutum/zihinsel yapı, antrenman/eğitim, müsabaka ve müsabaka sonrası” olmak üzere 4 boyuttan oluşan bir yapı olarak ele almıştır. Tutum/zihniyet boyutu; yeteneklere ve hedefe yönelik inançlı olmayı ve uzun vadeli hedeflere odaklı olmayı içerir. Antrenman/eğitim boyutu; uzun vadeli hedefleri motivasyon kaynağı olarak kullanma, tam potansiyele sahip olmak için gereken sabır, disiplin ve öz kontrole sahip olma, antrenman sırasında kontrol sahibi olma, zorlayıcı eğitim ortamından keyif alma ve her yönünü kendi yararına kullanmaya odaklanma, eğitimde diğer kişiler ile rekabet içinde olma ve gelişime odaklanma gibi özellikleri içerir. Müsabaka boyutu; rekabet baskısını sevme, olumsuz duruma uyum sağlayabilme veya bununla başa çıkabilme, kaygıyla başa çıkabilme ve kaygıyı

yönlendirme, performans hedefine bağlı kalabilme, hata yapmaktan ve sonra geri dönemeyecek olmaktan korkmamak, duruma göre performansı arttırabilme, dış etkenlere rağmen dikkati koruyabilme, rekabet ortamının tüm yönlerini kendi yararına kullanmayı içermektedir. Son boyut ise müsabaka sonrası olarak tanımlanmıştır ve yaşanan başarısızlığı kullanarak başarıya ulaşmayı ve başarıyı nasıl değerlendireceğini bilmeyi kapsamaktadır (Jones ve ark., 2007). Jones, Hanton ve Connaughton (2002, 2007) yaptıkları bu çalışmalar ile sporda zihinsel dayanıklılık konusuna ışık tutmuşlar ve daha fazla araştırma yapılmasına dair merak uyandırmışlardır. Benzer niteliksel yaklaşımları benimseyen ve elit sporcular üzerinde çalışan diğer araştırmacılardan önemli ölçüde destek almış oldukları da görülmektedir (Bull, Shambrook, James ve Brooks 2005; Thelwell, Weston ve Greenless, 2005).

Clough, Earl ve Sewell (2002) zihinsel dayanıklılık için hem bir model hem de bir zihinsel dayanıklılık ölçütü geliştirmişlerdir. Araştırmacılar bu modeli geliştirirken Kobasa (1979)'nın "Sağlam Kişilik Modeli'ni (Hardy Personality Model)" temel almışlardır. Kobasa (1979), psikolojik dayanıklılığın "bağlılık (yaptığı işe kişinin kendini adanması), mücadele (her ne koşulda olursa olsun mücadeleyi ve çabayı bırakmama) ve kontrolden (çeşitli yaşam koşullarında kontrole sahip olma)" oluşan üç farklı fakat birbiriyle ilişkili tutumdan oluştuğunu öne sürmüştür (Crust, 2007). Clough ve arkadaşlarının (2002) sporcularla yaptıkları çalışma sonrasında, Kobasa'nın bu modelini geliştirmişler ve 4C (Commitment, Challenge, Control, Confidence) modelini zihinsel dayanıklılığın merkezi olarak tanımlamışlardır. 4C Zihinsel Dayanıklılık Modeli aşağıdaki gibi yapılandırılmıştır.

- a) Bağlılık (Commitment): Bireyin zorluklara rağmen görevlerini ve hedeflerini başarılı bir şekilde yerine getirme yeteneğini tanımlar.
- b) Meydan okuma (Challenge): Bireyin zorlukları fırsat olarak gördüğü ve bu zorlukları kendini geliştirmek için kullanması olarak tanımlanır.
- c) Kontrol (Control): Bu boyutta bireyler antrenman veya müsabaka ortamlarında kontrolün kendinde olduğunu hissederler. Kontrol boyutu duyguların ve yaşamın kontrolü olarak ikiye ayrılmıştır.

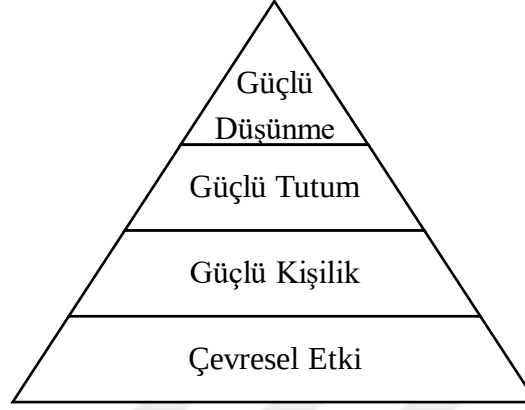
d) Özgüven (Confidence): Yeteneklere ilişkin özgüven ve kişilerarası özgüven olmak üzere ikiye ayrılır. Özgüvenleri yüksek olan bireyler yeteneklerine inanır ve sosyal ortamlarda daha rahat hareket edebilirler (Clough, Crust ve Earle, 2010).

Clough ve arkadaşları (2002), araştırmalardan, sporculardan, antrenörlerden ve spor psikologlarından derledikleri bilgiler sonucunda zihinsel olarak dayanıklı bireyleri “sosyal ve dışa dönük eğilimlere sahip, rekabet ortamlarından ve güç durumlardan nispeten etkilenmeyip sakin kalabilen dolayısıyla daha az kaygı belirtileri gösteren, kendilerine güvenleri oldukça yüksek ve kendi yaşamlarının kontrolünün onlarda olduğuna inanan kişiler” olarak tarif etmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu altyapısını ölçmek için 4C modeline dayanan, 5’li değerlendirme basamağına sahip, 48 maddeden oluşan “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 48 – ZDÖ48 (Mental Toughness Questionnaire 48 - MTQ48)” adı verdikleri ölçüm aracını geliştirmişlerdir.

Zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalarda, karma bir spor popülasyonu kullanılmış olması dikkat çekmiş ve zihinsel dayanıklılığın spor branşına göre değişiklik gösterip göstermediği sorusunu gündeme getirmiştir. Thelwell, Weston ve Greenless (2005) sadece futbolcuları kapsayan bir araştırma gerçekleştirmiş ve zihinsel olarak dayanıklı bir futbolcu profilini tanımlamışlardır. Bu tanıma göre zihinsel olarak dayanıklılığa sahip bir futbolcunun; futbolun oyuncuya yüklediği birçok taleple etkili bir şekilde baş etmesi, bunun yanı sıra her zaman kararlı, odaklanmış, özgüveni yüksek ve baskı altında kontrolünü devam ettirerek güçlüklerle karşı koyabilme gibi özelliklerde de rakiplerinden daha başarılı olması gerektiğini belirtmişlerdir (Thelwell ve ark., 2005). Bir başka çalışmada Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2009), Avustralya futbolu sporcularına ait zihinsel dayanıklılığı, “bireyin hedeflerine ulaşmak için motivasyonunu ve konsantrasyonunu devam ettirmesinin yanı sıra, deneyimlenen herhangi bir engel, sıkıntı veya baskıya direnmenin ve üstesinden gelmeye olanak sağlayan değerler, tutumlar, davranışlar ve duyguların toplamı” olarak ifade etmişlerdir.

İngiliz kriket oyuncularını üzerinde Zihinsel dayanıklılık özelliklerinin yapılan spor türüne göre farklılık göstermeyeceğini inceleyen başka bir araştırmada Bull,

Shambrook, James ve Brooks (2005) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın anlaşılabilmesi için, “çevresel etki, güçlü kişilik, güçlü tutum ve güçlü düşünme” kategorilerinden oluşan piramidal bir yapı belirlemişlerdir.



Şekil 1. Zihinsel Dayanıklılık Piramidi (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005)

Bu piramidin en alt tabakasında bulunan “Çevresel etki”; erken dönem çocukluk deneyimlerini ve ebeveyn etkilerini içermektedir. İkinci sırada “Güçlü kişilik” yer almaktadır ve bağımsızlık, bireyin kendisi veya başkalarıyla rekabet edilebilirlik ve özgüven unsurlarından oluştuğu ileri sürülmektedir. Üçüncü sırada “Güçlü tutum” bulunmaktadır ve öğrenme fırsatlarını değerlendirebilme ve öğrenmeye açık olma, hazırlık aşamasının önemine inanma, zorlu hedefler belirleme, asla pes etmeme, yeteneğini en iyi şekilde kullanma, diğerleri arasında fark yaratabileceğine inanma ve rekabetten gelişerek risk almayı istemeyi ifade etmektedir. Piramidin en üst noktasında yer alan “Güçlü düşünme” ise; sporcuların düşünce kalıplarıyla doğrudan ilgilidir ve güçlü bir performans özgüveni becerisinden oluşmaktadır (Bull ve ark., 2005).

Zihinsel dayanıklılığın elit kadın cimnastiğinde gelişimini inceleyen Thelwell, Such B., Weston, Such J. ve Greenlees (2010) çalışmalarında, bu gelişime katkıda bulunan dört genel boyut olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunlar; spor süreci (antrenman, yarışma ve kulüp), sportif personel (antrenörler, takım arkadaşları, yarışmacılar ve spor psikologları), sportif olmayan personel (ebeveynler, kardeşler ve diğer önemli kişiler) ve çevresel etkilerdir (eğitim ortamı, aile ortamı, rol modelleri ve ülke). Zihinsel dayanıklılığın gelişimini inceleyen çalışmalarda aile kavramının da önemli

olduğu görülmektedir (Bull ve ark., 2005; Thelwell ve ark., 2010). Horsburgh, Schermer, Veselka ve Vernon (2009), 219 ikiz ile yaptıkları zihinsel dayanıklılık ile ilgili ilk davranışsal genetik araştırması sonucunda, zihinsel dayanıklılığın doğuştan getirilen bir özellik olduğunu, aynı zamanda çevre koşullarından da etkilendiğini belirtmişlerdir (Horsburgh ve ark., 2009). Spor ortamında zihinsel dayanıklılığa olan ilginin artmasıyla beraber zihinsel dayanıklılığın diğer kavramlarla olan ilişkisi de araştırmalara konu olmuştur. Çeşitli spor dallarından 67 erkek 40 kadın sporcu ile psikolojik performans stratejileri ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, zihinsel dayanıklılık ile performans stratejilerinin birbirlerini pozitif yönde etkiledikleri tespit edilmiştir (Crust ve Azadi, 2010).

Madigan ve Nicholls (2017), ortalama 17 yaşındaki 93 genç sporcu ile gerçekleştirdikleri çalışmada zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliğini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılığın, fiziksel ve duygusal tükenme, azalan başarı duygusu gibi semptomları yordadığı belirtilmiş ve bu nedenle zihinsel dayanıklılığın sporcularda tükenmişlik durumuna karşı koruma sağlayabileceği ileri sürülmüştür (Madigan ve Nicholls, 2017). 56 ultra maraton koşucusuyla yapılan bir başka araştırmada Brace, George ve Lovell (2020), zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik ile performans arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu kavramların yüksek oranda ilişkili yapılar olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Cowden ve Meyer-Weitz (2016), 191 erkek ve 174 kadın Güney Afrikalı elit tenisçi ile gerçekleştirdikleri çalışmada etnik köken, cinsiyet, yaş ve tenise katılım süresinin zihinsel dayanıklılık düzeyine olan etkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda yaş grupları büyük (30+) ve tenise katılım süresi daha uzun olan sporcuların daha genç ve az deneyimli sporculara göre daha fazla zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları bildirilmiş, etnik köken ve cinsiyet ile anlamlı bir fark elde edilememiştir (Cowden ve Meyer-Weitz, 2016). Zihinsel dayanıklılığı spor türü ve cinsiyet değişkenlerine göre inceleyen Juan ve Lopez (2015), 213 sporcu ile çalışmış ve araştırma sonucunda spor türüne göre zihinsel dayanıklılık seviyesinde anlamlı bir fark elde edilmezken, cinsiyete göre “kendine güven, görselleştirme, imgeleme ve motivasyon” boyutlarında farklılık olduğu belirlenmiştir. Miçooğulları, Odek ve Beyaz (2017) 130 üniversite öğrencisi sporcuyla yürüttükleri çalışmada, zihinsel dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır.

Çalışmada demografik faktörlerin kavramlar arasındaki ilişkide bir öngörüsü olmadığı, zihinsel dayanıklılık alt boyutları ile psikolojik iyi oluşun birbirleri ile anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Miçooğulları, Odek ve Beyaz, 2017). Ergen kadın hokey oyuncularıyla gerçekleştirdiği araştırmada Walker (2016), zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmada dört bilinçli farkındalık düzeyi (high, moderate, medium and low) zihinsel dayanıklılık açısından analiz edilmiş ve sonucunda yüksek bilinçli farkındalık grubundaki sporcuların diğer üç gruba göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğu ve bu araştırılan zihinsel dayanıklılığın tüm yönlerinin bilinçli farkındalık ile pozitif olarak ilişkili olduğu bildirilmiştir. Walker (2016), ergen sporcuların zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi ve sürdürülmesinde bilinçli farkındalığın rolünün fazla olduğuna dikkat çekmiştir.

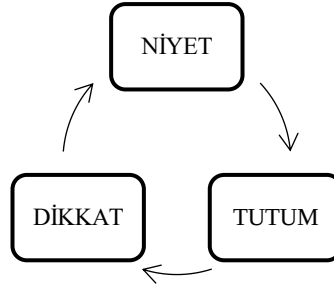
2.2. Bilinçli Farkındalık

Zihinsel antrenmanlar, sporda performansı arttırmaya yönelik etkili bir yöntem olarak kabul edilmekte ve “hedef belirleme, imgeleme, zihinsel hazırlık, uyarılma kontrolü, kendi kendine konuşma ve yarışma öncesi rutinleri” kapsamaktadır (Hasker, 2010). Bilinçli farkındalık giderek popülerleşmeye başlayan bir zihinsel antrenman şekli olarak görülmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamalarının, sporcuların fizyolojik ve psikolojik becerilerini destekleyerek spor performanslarını arttırdığı ve performans sonuçlarına katkıda bulunduğu öne sürülmektedir (Bühlmayer, Birrer, Röthlin, Faude ve Donath, 2017). Bilinçli farkındalık Kabat-Zinn (1994) tarafından “dikkat vermek, anın farkında olmak, ana odaklanmak ve yargılamadan şimdiki anda kalabilme” olarak tanımlanmıştır. İngilizce “Mindfulness” olan bilinçli farkındalık kavramı, İngilizceye Buda’nın öğretilerinin kaydedildiği Pali dilindeki “Sati” kelimesinden geçmiştir. Sati; farkındalık, dikkat ve hatırlamanın birleşimini ifade eden bir kelimedir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Bilinçli farkındalığın kökleri Budizm’in doğu geleneklerine dayanmakta ve Budist alim ve keşiş olan Nyanaponika Thera tarafından, “zihni bilmenin şaşmaz anahtarı ve dolayısıyla başlangıç noktasıdır; zihni şekillendirmek için mükemmel bir araçtır ve bu nedenle odak noktasıdır” şeklinde bahsedilmektedir (Siegel ve 2009). Benzer şekilde Budist araştırmacılarından biri olan ve spiritüel egzersizleri inceleyen Hanh (1976) farkındalığı “kişinin bilincini

mevcut gerçekliğe karşı canlı tutması” olarak tanımlamıştır. Budist felsefeye olan ilginin artmasıyla bu tür geleneksel kavramlar batı kültüründe de dikkat çekmiş ve Batılaşmış versiyonları ortaya çıkmıştır (Baer ve Krietemeyer, 2006; Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığı “şu anda olup bitenlere karşı dikkatli ve anın farkında olma durumu” şeklinde tanımlamış ve bilinçli farkındalığın deneyimlenmesi için öğrenilmesi gerektiğini, her bireyde var olan bir bilinç hali olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada Baer (2003), bilinçli farkındalığı “kişinin meydana gelen iç ve dış uyaran akışının yargılayıcı olmayan gözlemi” olarak tanımlamış ve çeşitli meditasyon yollarıyla öğretilebileceğini vurgulamıştır. Bishop ve arkadaşları (2004) ise bilinçli farkındalık kavramını “geçmişte yaşanan deneyimlerin, gelecekte yaşanacak olan duygu ve düşünceleri etkilemeden anda meydana gelen her şeyi kabul etmek” olarak açıklamışlardır. Bilinçli farkındalığın teorik bir yapı, psikolojik bir süreç ve bir uygulama olduğunu belirten Germer (2009) bu kavramı, “gevşemeye çalışmak, sıradan yaşamın ötesine geçmek, düşüncelerin zihinden boşaltılması ya da acıdan kaçmak değildir” biçiminde ifade ederek bilinçli farkındalığın ne olmadığı sorusunu cevaplamıştır.

Teorik olarak bilinçli farkındalığı değerlendirdikleri çalışmalarında Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman (2006), niyet, dikkat ve tutum olmak üzere üç temel bileşen içeren bir model önermişlerdir. Bu üç bileşen etkileşim halinde ve birbirini tamamlayıcı şekildedir. Niyet bireylerin isteklerini, amaçlarını ve kendini keşfetme yolundaki vizyonunu meydana getiren şeyleri neden yaptığını bilmesi olarak tanımlanmıştır. Dikkat, geçmiş deneyimlere veya gelecek kaygıları yerine anbean yaşanan olaylara odaklanma; Tutum ise, bireylerin kendi niteliklerini dikkate alması olarak açıklanmıştır (Shapiro ve ark., 2006).



Şekil 2. Bilinçli Farkındalığın Üç Aksiyomu (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006)

“Full Catastrophe Living” adlı kitabında Kabat-Zinn (2013), bilinçli farkındalığın birbirini etkileyen ve pratikle geliştirilebilen “yargılamama, sabır, acemi zihni, güven, çabasızlık, kabul, olurla bırakmak” olarak tanımlanan yedi farklı tutumu kapsadığı ve bu tutumların bilinçli farkındalık uygulamasının temellerini oluşturduğundan bahsetmektedir. Yargılamama; bireyin yaşadığı deneyimlere tarafsız bir şekilde, iyi/kötü, doğru/yanlış, haklı/haksız gibi etiketlemeler yapmadan yaklaşmasını içeren bir beceridir ve bireyin kendini en iyi şekilde gözlemleyebildiği bir durumdur (Stahl ve Goldstein, 2010; Kabat-Zinn 2013). Bireyin bilinçli farkındalığı deneyimlerken bedenine ve zihnine yönelik bir bilgelik türü olan Sabır, olayların kendi zamanlarında gerçekleşmesine izin vermesi, her anı bütünüyle kabul etmesi ve tamamen açık olması olarak tanımlanmıştır (Tingaz, 2020; Kabat-Zinn 2013). Acemi zihni; bir duruma, bir kişiye veya bireyin kendisine açık olmasını ve bilinenlere hapsolmemesini sağlar, çünkü hiçbir an diğeriyle aynı değildir ve benzersiz olasılıklar içermektedir (Wolf ve Serpa, 2015). Açık ve acemi bir zihin, yeni perspektiflere açık olunması sağlarken beraberinde yeni olasılıkları meydana getirmektedir ve bu durum endişeli düşünce ve duyguları bastırmaya yardımcı olmaktadır (Stahl, Meleo-Meyer ve Koerbel, 2014). Güven, bireyin deneyimleri için neyin doğru neyin yanlış olduğunu açık bir şekilde bireye sunmasını içermektedir (Stahl ve Goldstain, 2010). Başkalarının duygu ve düşüncelerine kendi duygu ve düşüncelerinin üstüne tutmak ve onlara kapılmak, kişiye kendi olmayı unutturabilir. Kendi bilgilerine ve iyiliğine güvenme tutumu, meditasyon uygulamasında da çok önemlidir (Kabat-Zinn, 2013). Çabasızlık; sonuçlar için çabalamaktan vazgeçmek, olanı görmek ve kabul etmeye odaklanmak hedeflere ulaşmanın en iyi yoludur. Örneğin; kişi gerginse gerginliğe dikkat etmeli, acı çekiyorsa

acıyla olmalıdır (Kabat-Zinn 2013). “Kabul, korku, endişe, üzüntü, fiziksel acı, bağımlılık ve ilişkilerdeki güçlükler” gibi duygu durumlarını, düşünceleri ve deneyimleri kabullenmemek yüzünden ortaya çıkan sorunlarla başa çıkmayı sağlayan bilinçli farkındalığın önemli bir unsuru olarak açıklanmaktadır (Siegel, 2010). Kabul etmek, olanı olduğu gibi görmeyi ve onaylamayı ifade etmektedir (Stahl ve Goldstain, 2010). Oluruna bırakmak, olan şeylerin olmasına izin vermek ve olduğu gibi kabullenmenin bir yoludur (Kabat-Zinn 2013). Oluruna bırakmak, içsel deneyime dikkat edilmeye başladıkça, zihin bazı duygu düşünce ya da durumları keşfeder ve bu düşünceler hoşsa sürdürülmeye devam edilir, eğer hoşnutsuzluk veren duygular varsa birey kendini korumak adına kaçınma çabası içine girmektedir (Özyeşil, 2011).

Meditasyon ile bilinçli farkındalığın geliştirilmesi, başta Budizm olmak üzere Doğu geleneklerinde uzun bir tarihe ve öneme sahiptir (Linehan, 1993). Budizm temelli bilinçli farkındalık meditasyon uygulamaları geliştikçe Batı toplumlarının da dikkatini çekmiştir. Çağdaş klinik psikolojisi ile Budist bilinçli farkındalık meditasyonunu birleştiren Kabat-Zinn 1979 yılında, düzenli meditasyon uygulamasının ve bilinçli farkındalığın önemini vurgulayarak, Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi’nde “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma programını” (MBSR; Mindfulness Based Stres Reduction) geliştirmiştir (Gray, 2020). MBSR, kronik ağrısı olan hastalar için bir başa çıkma kaynağı sağlamak amacıyla geliştirilmiş, sekiz haftalık yoğun bir eğitim programıdır (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn ve Bratt, 2007). Başlangıçta kronik ağrı çekenlere yönelik olan müdahalenin, bir dizi zihinsel ve fiziksel rahatsızlık içinde etkili olduğu kanıtlanmıştır (Chiesa ve Serretti, 2009). Bu çalışmasıyla Kabat-Zinn, bilinçli farkındalık meditasyonunu içeren sistematik bir tedavi programı geliştirmede öncü olmuş, benzer müdahalelerin yaygınlaşmasına zemin hazırlamıştır. Dikkat çeken başka bir terapi programı Segal, Williams ve Teasdale (2002) tarafından geliştirilen, “bilinçli farkındalık meditasyonu” ve “bilişsel terapinin” birleşmesiyle belirlenmiş “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapidir (MBCT)”. MBCT, bireyin bilişsel yapısını daha da etkili bir biçimde kullanmayı amaçlayan, bedensel ve zihinsel süreçleri birlikte ele alan bir terapi yöntemidir (Segal ve ark., 2002).

Bilinçli farkındalık spor ortamında da dikkat çekmiş ve literatürde bilinçli farkındalığın performansı optimize etmek için kullanılan bir tür psikolojik eğitim

olarak kabul edildiği görülmüştür (Jekauc, Kittler ve Schlagheck, 2017). Thienot'a (2013) göre bilinçli farkındalık, sporcuların performans hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak ipuçlarına odaklanmalarını sağlamaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalık, sporcunun odağını korumaya ve rahat performans sergileyebilmesi için zihnini ve bedenini ayarlamasına yardımcı olmaktadır (Tingaz ve Çakmak, 2021). Spor psikologlarının yanı sıra antrenörlerinde bilinçli farkındalık ilkelerini, uygulamalarına entegre ettikleri görülmüştür (Kaufman, Glass ve Pineau, 2016). Blythe (2006) antrenörlerin, bilinçli farkındalığın anda olmak, sonuçtan çok sürece odaklanmak ve olurlarına bırakmak gibi önemli yönlerine dikkat çektiklerini bildirmiştir.

Spor psikolojisi alanında yapılan ilk bilinçli farkındalık uygulaması, Kabat-Zinn, Beall ve Rippe (1985) tarafından olimpik kürekçiler ile yapılmıştır. Kabat-Zinn ve arkadaşları (1985), bilinçli farkındalık uygulamalarının spor performansını, zihinsel olarak optimize edilebilmesi için gerekli bir araç olduğunu açıklamışlardır. Spor ortamında bilinçli farkındalık kavramına artan ilgi ile araştırmacılar sporcu iyilik hali ve performans geliştirmeyi amaçlayan, sadece spora özgü olan “Bilinçli Farkındalık Kabul ve Kararlılık (MAC)” yaklaşımı (Gardner ve Moore, 2004) ve “Bilinçli Farkındalık Temelli Spor Performans Geliştirme (MSPE)” programı (Kaufman, Glass ve Arnkoff, 2009) gibi müdahale programları geliştirmişlerdir. Performans geliştirmeye yönelik olan “MAC, Kabul ve Taahhüt Terapisinin” (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999) ve “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin” (Segal, Williams ve Teasdale, 2002) atletik bir popülasyon üzerinde kullanılmak üzere entegrasyonu ve uyarlanmasıdır. Program, “psiko-eğitim”, “farkındalık”, “değerleri tanımlama ve bağlılık”, “kabul”, “bütünleşme ve pratik” olmak üzere beş aşama ve sekiz oturumdan oluşmaktadır (Gardner ve Moore, 2004). Performans geliştirmeye yönelik MAC yaklaşımı, dikkatli, yargılamayan, şimdiki an dikkatinin, içsel deneyimlerin insan deneyimi için doğal olarak kabul edilmesini ve bu içsel deneyimlerle temas halinde kalma isteğine, performansla ilgili ipuçlarına, olasılıklara ve durumsal olarak uygun eylemlere/seçimlere odaklanmayı hedeflemektedir (Gardner ve Moore, 2004). MSPE programı akış durumunu, atletik performansı ve onu etkilediği düşünülen psikolojik faktörleri nasıl etkileyebileceğini keşfetme girişimidir (Kaufman, Glass ve Arnkoff, 2009). Program “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma” (Kabat-Zinn, 1979) ve “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi’sinin” (Segal ve ark.,

2002) geleneklerine dayanmaktadır. İlk versiyonunda 4 haftalık bir protokole sahip olan MSPE, genişletilerek 6 haftalık bir program haline gelmiştir (Kaufman, Glass ve Pineau, 2016). Tüm spor dallarına uyarlanabilecek şekilde yapılandırılan MSPE'nin amacı, sporcuları farkındalık geliştirmenin temelleri konusunda eğitmek ve ardından farkındalık becerilerini hem spor performans rutinlerine hem de günlük yaşamlarına uygulamayı öğrenmelerine yardımcı olmaktır (Kaufman, Glass ve Arnkoff, 2009).

Baltzell ve Summers (2017) yapmış oldukları bir çalışmada, sportif performansı arttırmak için önemli olan dört farkındalık işlevinin olduğunu öne sürmüşler ve hem antrenmanda hem de müsabaka sırasında bu işlevlerin önemlerine dikkat çekmişlerdir. Bu işlevler: “konsantrasyon, net görüş, zihni korumak ve zihni dengelemektir”. Bilinçli farkındalık, dikkati ne zaman duygu, düşüncelere yönlendirileceğini ve spora ait görevlere odaklanmanın ne zaman gerekli olduğunu öğretir, dolayısıyla bilinçli farkındalık konsantre olma yeteneğini geliştirmektedir (Baltzell ve Summers, 2017). Optimal spor performans için konsantrasyon becerilerinin ön şartlardan biri olduğu düşünülmektedir (Cox, 2002; Williams, 2010). Net görüş ile yargılardan kurtulup duruma daha iyi odaklanmaya başlandığında olanları olduğu gibi görmenin mümkün olduğu anlatılmak istenmektedir ve bu durum sporcuların en iyi performansını sergileyebilmeleri için gerekli performans alanlarına daha iyi odaklanmalarına yardımcı olmaktadır (Baltzell ve Summers, 2017). Zihni korumak işlevinde bilinçli farkındalığın zihinde ortaya çıkan olumsuz ve yıkıcı düşünceleri tanımaya ve bu düşüncelerden kaynaklanabilecek zararlardan korumaya yardımcı olduğu ancak olumsuz düşünceleri durdurmadığı, o düşüncelerden hangisine dikkat edileceği, inanılacağı ya da hangi düşüncenin gitmesi gerektiğine ilişkin seçme hakkı sunacağı vurgulanmaktadır (Baltzell ve Summers, 2017). Zihni dengelemek işlevinde ise; bireylerin ortaya çıkan düşüncelerinde kaybolma eğiliminde iken bilinçli farkındalığın neler olup bittiğine dair dengeli bir bakış açısını sağladığına işaret edilmektedir (Baltzell, Summers, 2017).

Literatürde yer alan araştırmaların çoğunun sporcularda bilinçli farkındalığın ne kadar etkili olduğuna ve farklı yapılarla olan ilişkisine yer verdiği görülmektedir. Örneğin, Bühlmayer ve arkadaşları (2017) bilinçli farkındalığın sportif performans ile ilişkisi ve performans üzerindeki etkilerinin incelendiği 15 yaşın üzerinde farklı branşlarda

290 sporcunun katıldığı çalışmada, bilinçli farkındalığın, sporcularda stres parametrelerini azalttığını görülmüş ve bu durumun sporcuları daha hedef odaklı performansa yönlendirebileceğini öne sürmüşlerdir. Buna ek olarak her seviye sporcuda farklı gelişim alanlarında motor öğrenmeye katkı sağlayabileceğini bildirilmişlerdir (Bühlmayer ve ark., 2017). Bilinçli farkındalığın, elit sporcuların zorlu durumlarında performansı pozitif yönde destekleyip desteklemediğini araştıran Röthlin, Horvath ve Birrer (2016), 23 farklı spor dalından 133 elit sporcu ile çalışmışlardır. Araştırmanın sonucunda düşük performans kaygısı ile bilinçli farkındalığın birbirleri ile ilişkili olduğunu ve kalan endişeleri sporcuların davranışlarını etkilemeden engelleyerek daha iyi performans göstermelerine yardımcı bir ortam hazırladığını belirlemişlerdir (Röthlin ve ark., 2016). Scott-Hamilton, Schutte, Moyle ve Brown (2016) tarafından yapılan başka bir araştırmada, yarışmacı bisikletçilerin bilinçli farkındalıktan öznel akış halinde olma durumuna giden süreci incelenmiştir. Çalışma çıktılarında daha yüksek bilinçli farkındalık düzeylerinin daha fazla akış deneyimine neden olduğu, daha az spora özgü karamsar düşünceler ve kaygı ile ilişkili olduğu açıklanmıştır. Scott-Hamilton ve arkadaşları (2016), akış oluşumunu arttırmak için bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik çalışmaların yapılması gerektiğini belirtmişlerdir.

Spora özgü bir bilinçli farkındalık eğitim programının etkinliğini incelemeyi amaçlayan Bu, Liu, Zhang, Si ve Chung (2019), Çinli 5 elit atıcılık sporcusu ile kabul, eğitim ve rekabet memnuniyeti, gevşeme yeteneklerini ve dikkati geliştirmeyi amaçlayan bir bilinçli farkındalık eğitim müdahalesi gerçekleştirmişlerdir. Mevcut çalışma sonucunda spora özgü bilinçli farkındalık eğitiminin, sporcuların dikkat, eğitim ve rekabet memnuniyeti ve gevşeme düzeylerini geliştirmede etkili olduğu görülmüştür (Bu ve ark., 2019). Jones ve Parker (2018), 142 bisikletçi ile yaptıkları çalışmada, zihinsel dayanıklılık ve ağrı felaketi (pain catastrophizing) arasındaki ilişkiyi inceleyip, bilinçli farkındalığın bu ilişkiye aracılık edip etmediğini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda zihinsel dayanıklılık ve farkındalığın pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu ve farkındalığın ağrı felaketi ile olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu belirlemişlerdir (Jones ve Parker 2018). Jones, Kaur, Miller ve Spencer (2020), bilinçli farkındalık müdahalelerinin, psikolojik iyi oluş, uyku kalitesi, başa çıkma becerilerini ve üniversite sporcularının kürek çekme performansı üzerindeki

etkisini deneysel tasarımı araştırmayı amaçlamışlardır. Katılımcılar düzenli sportif eēitim ve 8 haftalık bilinçli farkındalık programına katılmışlardır. Müdahale grubunda psikolojik iyi oluş, uyku kalitesi, sportif başa çıkma becerileri ve kürek çekme performansında iyileşmeler görülmüş, bu iyileşmeler bilinçli farkındalıktaki artışla ilişkilendirilmiştir. Araştırmacılar, bilinçli farkındalık eēitiminin sportif programlara dahil edilmesinin, ērenci sporcuların psikolojik iyi oluşunu, uyku kalitesini ve sportif performansını artıracıebileceēini vurgulamışlardır (Jones ve ark., 2020).

2.3. Psikolojik İyi Oluş

Pozitif psikoloji alanında mühim bir kavram olarak kabul edilen iyi oluş (well-being), yıllardır tartışılan çok yönlü bir yapıdır (Clowes, 2019). Felsefe temelli olan kavramın günümüzdeki popülaritesine raēmen evrensel tanımını etrafında bir fikir birliēi saēlanamamıřtır (Dodge, Daly, Huyton ve Sanders 2012). Literatürde iyi oluş kavramının temelini oluşturan hedonik ve eudaimonik olmak üzere iki psikolojik gelenek bildirilmiştir (Springer ve Hauser 2006). M.Ö IV. yüzyılda Yunan filozof Aristippus, hedonik görüşü savunmuştur (Huta ve Ryan, 2010). Hedonik gelenek, yüksek düzeyde olumlu duygulanıma karşı olumsuz duygulanımın yokluēu ve kişinin kendi yaşam koşullarından memnun olduēuna dair bilişsel deēerlendirmesi olarak tanımlanmıştır (Diener, 1984). Aristoteles ise iyi oluşun eudaimonia yoluyla elde edildiēini ve insan davranışıyla elde edilebilen şeylerin zirvesinde iyi oluşun olduēunu belirtmiştir (Ryff ve Singer, 2006). Eudaimonik gelenek, hayatı tam ve yoēun bir şekilde doyum halinde yaşamak olarak tanımlanmıştır (Deci ve Ryan, 2008). Bu felsefeler iyi yaşamı neyin oluřturduēunu anlamayı amaēlamıřtır (Rogers, 1961). İyi oluşun kavramsallaştırılmasıyla beraber hedonik gelenek; öznel iyi oluş kavramının, eudaimonik gelenek ise psikolojik iyi oluş kavramının karřılıēı haline gelmiştir (Ryff, 1989, Deci ve Ryan, 2008). Devam eden paragraflarda psikolojik iyi oluş kavramının tanımına, niteliklerine ve spor çerçevesinde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Psikolojik iyi oluş kavramını tanımlamaya yönelik ilk alışma Brandburn (1969) tarafından yapılmıştır. Araştırmacı psikiyatrik vakaların teşhisinden ziyade, bireylerin karşılaştıkları günlük zorluklarla nasıl başa çıktıklarını ve yaşamlarını nasıl etkilediēini ērenmeyi amaēlamıřtır (Dodge ve ark., 2012). Brandburn (1969),

psikolojik iyi oluşu mutluluk olarak da adlandırmış ve Aristo'nun eudaimonia fikriyle ilişkilendirmiştir. Çalışmalarında olumlu duygu ve olumsuz duygu arasındaki farka odaklanan araştırmacı; bu duyguların birbirinden farklı olduğunu ve sahip olunan duyguların düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyini gösterdiğini belirtmiştir (Brandburn, 1969). Myers ve Diener (1995), Bradburn'un olumlu ve olumsuz duygulara fazla odaklanması nedeniyle, yaptığı bu tanımın daha çok öznel iyi oluş kavramına benzediğini bildirmişlerdir.

Sosyal psikologlar, insanların psikolojik iyi oluş hakkında yargılarını etkileyen faktörlerle ve ve olumlu duygu durumları ile ilgilenmeye başlamış (Schwarz ve Clore, 1983; Diener, Larsen, Levine ve Emmons 1985). Genel olarak psikolojik iyi oluşun, psikoloji alanında tanınması sonucunda kavram hakkındaki çalışmalara olan ilginin artmış olduğu gözlenmiştir.

Günümüzde psikolojik iyi oluş kavramının önde gelen araştırmacılarından biri olan Ryff (1989), psikolojik iyi oluşu klinik psikoloji bakış açısından faydalanan yaşam gelişimi ve ruh sağlığı bağlamında ele alınmasının ve geliştirilmesinin gerekli olduğunu ileri sürmüştür. Psikolojik iyi oluşu Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002); “yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları (kişisel gelişim, nitelikli ilişkiler kurma gibi) yönetmek” olarak tanımlamışlardır. Carr'a (2004) göre psikolojik iyi oluş, kişinin tam psikolojik potansiyeline ulaşmasını temsil etmektedir. Huppert (2009) ise psikolojik iyi oluşun bireylerin hayatlarının iyi gitmesiyle ilgili olduğunu ve iyi hissetmenin etkili bir işleyişin birleşimi olduğundan bahsetmiştir. Ayrıca araştırmacı olumsuz duyguların aşırı ve uzun süreli olmasının günlük yaşamdaki işlev görme yeteneğini engellediğini dolayısıyla psikolojik iyi olma durumunun kötü etkileneceğini de vurgulamıştır (Huppert, 2009).

Ryff (1989) yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluşa ait kuramsal yaklaşımların eksikliğini vurgulamış; kişilik ve gelişim kuramcılarının görüşlerini temel alarak çok boyutlu bir model geliştirmiştir. Ryff modelini, “Maslow'un kendini gerçekleştirme ögesi”, “Rogers'ın tam işlevsel birey tasviri”, “Jung'ın bireyleşme açıklaması”, “Allport'un olgunluk ifadesi”, “Erikson'un psikososyal evreleri”, “Bühler'in temel yaşam eğilimleri”, “Neugarten'in kişilik değişiklikleri”, “Jahoda'nın zihinsel sağlığın

kriterleri” kuramları üzerine inşa etmiştir (Bożek, Nowak ve Blukacz, 2020). Araştırmacı modeline öncülük eden bu kuramların farklı öğelerini birleştirerek psikolojik iyi oluşun ana katmanları olarak ele almış; “kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hakimiyeti, yaşam amacı ve kişisel gelişimden” oluşan altı boyutlu modelini sunmuştur (Ryff, 1989). Büyük maddelerin beraber değerlendirilmesi, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini öğrenebilmeye yardımcı olmaktadır (Ryff, 2014). Modelin merkezinde, her biri sağlıklı, iyi ve tam işlevli olmanın ne anlama geldiğini temsil eden psikolojik iyi oluşun altı anahtar boyutu vardır (Ryff ve Singer, 2008).

“Kendini kabul (self-acceptance)”, en fazla kullanılan iyi oluş boyutlarından biridir ve bu duygusu, zihinsel sağlığın yanı sıra, işlevsellik ve olgunluğun bir özelliği olarak da tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). Bu boyut aynı zamanda Jung'un bireyleşme kavramında yer alan, kişinin iyi ve kötü niteliklerini kabul etmesini de içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Bu boyut, bireyin kendi hakkında olumlu bir tutuma sahip olmasını, benliğinin yönlerini tanıyıp kabul etmesini ve geçmiş yaşantısı hakkında olumlu duygular hissetmesini içermektedir (Ryff ve Singer, 2008).

Başkalarıyla olumlu ilişkiler (positive relations with others); bu boyut başkalarıyla açık ve güvene dayalı ilişkiler kurabilmeyi ve bunu sürdürebilmeyi, yakın ilişkileri, sosyal temasların ve ilişkilerin varlığını ifade etmektedir (Keyes, 2005). Bu boyutun psikolojik iyi oluş kavramlarındaki önemi, yetişkin gelişim aşamaları teorilerinin başkalarıyla yakın ilişkilerin (samimiyet) sonucu olarak, başkalarına yönelim ve yardımcı (üretkenlik) olmayı vurgulamasından kaynaklanmaktadır (Ryff, 1989).

Özerklik (autonomy), kavramsal çerçevede öz-belirleme, bağımsızlık ve davranışların içsel düzenlenmesi gibi nitelikleri vurgular (Ryff ve Singer, 1996). Buna göre özerk kişiler, özgür iradeli, bağımsız, sosyal baskılara rağmen kendini kişisel standartlarına göre değerlendirebilen ve düşünce ve davranışlarını kendine göre düzenleyen bireylerdir (Snyder ve ark., 2002). Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers'ın, kişinin kendi içsel değerlendirme kriterlerine sahip olduğu görüşü ve Jung'ın bireyleşme kavramı da özerkliği kapsadığından dolayı Ryff (1989), psikolojik iyi oluşun en önemli boyutunu özerklik olarak kabul etmiştir.

Çevre hakimiyeti (environmental mastery), bireyin zihinsel sağlığını en iyi şekilde destekleyen elverişli bir ortamı seçme ve yaratma yeteneği ve bireyin karar verme üzerindeki kontrol duygusu olarak tanımlanmaktadır (Wang, Nyutu, Tran ve Spears, 2015). Jahoda, bireyin ruhsal koşullarına uygun ortamları seçme ve yaratma yeteneğini psikolojik sağlığın temel bir özelliği olduğuna değinmiştir (Ryff ve Singer, 2008). Çevre hakimiyeti güçlü bireyler, çevreyi yönetmede ustalık ve yeterlilik duygusuna, kişisel ihtiyaç ve değerlere uygun bağlamları seçme ve çevresindeki fırsatları uygun bir şekilde kullanma becerisine sahiptirler (Ryff, 2014).

Yaşam Amacı (purpose in life), bireyin hayattaki misyonunu keşfetmesi, kimlik duygusuna sahip olması ve dolayısıyla bireyin yaşam seçiminde güçlü bir niyete sahip olması yaşam amacı boyutunu kapsamaktadır (Moneta, 2014). İyi oluşun bu boyutu varoluşçu bakış açılarıyla ilgilidir ve yaşam amacından yoksun olan bireyler, hayatta bir anlam duygusu beslemez, hayata anlam veren hiçbir bakış açısına veya inanca sahip değildirler (Ryff ve Singer, 2008).

Kişisel Gelişim (personal growth), Aristoteles'in "eudiamonia" (mutluluk) kavramına anlam bakımından en yakın olan bu boyut, bireyin potansiyelini gerçekleştirdiği, becerileri ve bilgisini geliştirdiğine dair öznel algısı olarak tanımlanmıştır (Keyes ve Martin, 2017). Kişisel gelişim konusunda eksik olan bireyler, durgun bir yapıda, yeni tutumlar ve davranışlar geliştiremeyen, hayattan sıkılmış ve hayata karşı ilgisiz hissederler (Ryff, 2014).

Bireylerin tam fonksiyonel olma yolundaki önemli faktörlerini yukarıda belirtilen altı boyut ve kişisel gelişim kavramları oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluşun bu modelinin yanı sıra Ryff, psikometrik analizlere tabi tutulan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (SPWB) adlı bir ölçme aracı geliştirmiştir ve bu ölçek psikolojik iyi oluşun altı farklı bileşeninin varlığını desteklemiştir (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojik iyi oluş, spor ve egzersiz alanındaki araştırmalarda geniş çapta ele alınmasına rağmen kavramın araştırılması son yirmi yıldır gelişen bir çalışma alanıdır (Clowes, 2019). Spor ortamında psikolojik iyi oluşu araştıran araştırmacılar genel

olarak, psikolojik iyi oluşun ne olduğu, sporcunun psikolojik iyi oluş deneyimleri ve spora katılımın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi üzerine odaklanmışlardır (Mayoh ve Jones, 2015). Yüksek performans sporları, sporcuların iyi oluş durumlarını iyi veya kötü bir şekilde etkileyebilir (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan ve Thogersen-Ntoumani, 2011). Williams'a (2009) göre psikolojik iyi oluşun boyutları, sporcuların karşılaştığı engellere odaklanır ve sporcuların bu zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur. Sporcularda, başarılı spor kariyeri, geleceğe umutlu ve olumlu bir bakış, benlik saygısı, karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilme gibi özellikler psikolojik iyi oluş ile karakterize edilmiştir (Lundqvist, 2011). Sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerine odaklanan araştırmaların az oluşu dikkat çekiyor olsa da son yıllarda konuya olan ilgi ve çalışmalarda artış gözlemlenmiştir.

Psikolojik iyi oluş ile fiziksel aktiviteyi ilişkilendiren bir meta analiz çalışmasında Netz, Wu, Becker ve Tenenbaum (2005), bu ilişkiyi dört bileşen üzerinden değerlendirmişlerdir. Bunlar; “duygusal psikolojik iyi oluş (kaygı, stres, depresyon, öfke, olumlu duygu, negatif duygu ve iyimserlik), kendini algılama (öz yeterlilik, öz değer, benlik kavramı, vücut görüntüsü, ustalık hissi ve dikkat odağı), fiziki iyi oluş (fiziksel semptomların algılanması ve enerji), yaşam doyumdur” (Netz ve Wu, 2005). Araştırmacılar yapılan analizler sonucunda fiziksel aktivitenin kendini algılama bileşeninde en güçlü etkiye sahip olduğunu ve bu durumun psikolojik iyi oluşun olumlu yönde etkilenmesiyle ilişkili olduğunu bildirmişlerdir (Netz ve ark., 2005). Edwards ve Steyn (2008), sporcularda psikolojik beceri eğitimin, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini değerlendirdikleri bir çalışmada, psikolojik beceri ile psikolojik iyi oluşun birbirleriyle ilişki olduğunu açıklamışlardır. Araştırmacılar, psikolojik becerilerin ve psikolojik iyi oluşun performans ve genel sağlık için gerekli iki kavram olduğunu vurgulamışlardır. Nicel ve nitel ölçümlerine dayanan araştırma sonuca göre, psikolojik beceri eğitiminin, sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinde, psikolojik becerilerinde ve sportif performanslarında iyileşme görüldüğü bildirmişlerdir (Edward ve Steyn, 2008). Greenleaf, Boyer ve Petrie (2009), üniversite birinci sınıf kadın öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında, lise döneminde spora katılımın psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemişlerdir. Lise döneminde spora katılımın bireylerde beden imajı, içsel motivasyon ve fiziksel yeterlilik algısıyla psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğunu vurgulamışlar ve psikolojik iyi

oluşun en çok içsel motivasyondan etkilendiğini sunmuşlardır. Ayrıca psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek, fiziksel olarak kendini yeterli hisseden ve içsel motivasyona sahip olan bireylerde daha fazla fiziksel aktivite katılımı gözlenmiştir (Greenleaf ve ark., 2009). Başka bir çalışmada Trainor, Crocker, Bundon ve Ferguson (2020), ciddi şekilde yaralanan 12 kadın sporcu ile bireysel görüşme gerçekleştirmiş ve sporcuların spor yaralanmaları sonrasında psikolojik iyi oluşu nasıl algıladıkları ve deneyimlediklerini incelemiştir. Katılımcıların iyileşme döneminin başlangıcında, psikolojik iyi oluş durumlarında bozulmaların yaşandığı ancak zamanla uyum sağladıkları ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yeniden dengeleyebildikleri gözlemlenmiştir. Bu duruma ek olarak araştırmacılar katılımcıların yeniden dengelenen psikolojik iyi oluş düzeylerinin psikolojik büyüme ve gelişme için bir fırsat olabileceğini ileri sürmüş, spor yaralanmaları sırasında psikolojik iyi oluşun önemini vurgulamışlardır (Trainor ve ark., 2020).

Nolte, Steyn, Kruger ve Fletcher (2016) 346 sporcu ile yaptıkları çalışmalarında birincil amaçları genç sporcuların psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin spor performansını arttırıcı ilaçları kullanma eğilimiyle olan ilişkisi, ikincil amaçları ise bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun ilişkisini incelemektir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş halinin düzeylerinin spor performansını arttırıcı ilaçları kullanma eğilimi ile ters orantılı olduğu, iki kavram arasında ise anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Nolte ve ark., 2016). Psikolojik iyi oluşun motivasyonel iklimden etkilenip etkilenmediğini araştıran Kim, Lee ve Jang (2019), çalışmalarını bale bölümüne kayıtlı 211 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın amacı motivasyonel iklimin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini tanımlamak olup, çalışmalarında Sporda Algılanan Motivasyonel İklim Anketi ve Psikolojik İyi Oluş Anketini kullanmışlardır. Çalışma sonucunda bale öğrencilerinin algıladıkları ustalık ikliminin psikolojik iyi oluşun boyutları ile önemli ölçüde olumlu olarak etkilendiğini, performans ikliminin ise bu boyutlar üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmüştür. Sonuç olarak araştırmacılar balede motivasyonel ikliminin psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir durumsal faktör olduğunu bildirmişlerdir (Kim ve ark., 2019). Miçooğulları ve Ekmekçi'nin (2017) profesyonel erkek futbolcular ile yürüttükleri çalışmada, psikolojik beceri eğitiminin, zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır.

Araştırmacılar psikolojik beceri eğitimi boyunca, katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş boyutlarında önemli ölçüde pozitif artış gözlemlemişlerdir. Ayrıca psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir (Miçooğulları ve Ekmekçi, 2017).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, yeri ve zamanı, evren ve örnekleme, bağımlı/bağımsız değişkenleri, ayrıca verilerin toplama yöntemi ile veri analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesine yönelik nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel model kullanılmıştır. Bağımsız değişken, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi; bağımlı değişken, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş değişkenleri olarak belirlenmiştir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni İstanbul, İzmir ve Ankara illerindeki spor kulüplerindeki kadın ve erkek sporcuları kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul, İzmir ve Ankara illerinde 18 – 35 yaş aralığında, haftada en az 3 gün antrenman yapan, tenis (n=68), binicilik (n=58), yüzme (67), basketbol (n=66), voleybol (n=58) ve futbol (n=68) branşlarından birini en az 3 yıldır aktif olarak yapan 193 kadın (%50.1), 192 erkek (%49.9) toplam 400 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalamasının 23.61 ± 5.06 , yapılan spor deneyimlerinin ortalamasının 10.75 ± 5.53 ve haftalık spor gün sayısının ortalamasının 4.76 ± 1.27 olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında çalışmaya katılan sporcunun 80'inin milli sporcu olduğu ve 193'ünün (%50.1) bireysel spor, 192'sinin (%49.9) takım sporu ile ilgilendiği rapor edilmiştir.

Tablo 1. Çalışmaya katılan sporcuların betimsel istatistikleri

	n	%	Yaş	Spor deneyimi	Spor günü
Kadın	193	50.1	23.19 ± 4.79	10.03 ± 5.29	4.94 ± 1.21
Erkek	192	49.9	24.03 ± 5.30	11.46 ± 5.69	4.58 ± 1.30
Toplam	385	100	23.61 ± 5.06	10.75 ± 5.53	4.76 ± 1.27

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; kişisel bilgi formu, “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”, “Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” sırasıyla bu bölümde açıklanacaktır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, spor branşı, kaç yıldır spor yaptığı, haftada kaç gün spor yaptığı ve spor branşında milli olma durumu hakkındaki bilgileri elde etmek amaçlanmaktadır.

3.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Spor ortamında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla Sheard, Golby ve Wersch (2009) tarafından geliştirilen ve Altıntaş (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” “(Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ14)” kullanılmıştır. Ölçüm aracı “Güven, Devamlılık ve Kontrol” olarak isimlendirilmiş üç alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır. 4’lü değerlendirme basamağına (1:tamamen yanlış; 4:tamamen doğru) sahiptir. 509 sporcunun katılımı ile yapılan orjinal çalışmada uyum indeks değerleri; “iyilik uyum indeksi 0.95”, “düzeltilmiş iyilik uyum indeksi 0.93”, “ortalama hata karekök yaklaşımı 0.05”, “artık temelli uyum indeksi 0.05”, “karşılaştırmalı uyum indeksi 0.92”, “artırmalı uyum indeksi 0.93” olarak bulunmuştur (Sheard ve ark., 2009). Aynı çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa değerleri “Güven alt boyutu için 0.81”; “Devamlılık alt boyutu için 0.74”; “Kontrol alt boyutu için ise 0.71” olarak tespit edilmiştir (Sheard ve ark., 2009). Türkçe uyarlama çalışmasında (Altıntaş, 2015) ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucunda 3 faktör yapısının desteklendiği ve varyansın %54.58’ini açıkladığı tespit edilmiştir. Maddelerin faktör yükleri 0.39 ile 0.86 arasında değişmektedir. Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları ise “Güven alt boyutu için 0.84”; “Kontrol alt boyutu için 0.79” ve “Devamlılık alt boyutu için ise 0.51” olarak belirlenmiştir (Altıntaş, 2015).

3.3.3. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Ölçme aracının orijinali “Mindfulness Inventory for Sport (MIS)” Thienot ve Jackson, Dimmock, Grove, Bernier ve Fournier (2014) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye “Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği (SBFÖ)” olarak Tingaz, (2019) tarafından uyarlanmıştır. SBFÖ 15 maddeden oluşmakta ve 6 değerlendirme basamağına sahip (1=hemen hemen hiçbir zaman; 6=hemen hemen her zaman) likert tipi bir ölçektir. Farkındalık, yargılanma, yeniden odaklanmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formunun Cronbach Alfa değerleri incelendiğinde, Farkındalık alt boyutu için 0.77, Yargılamama için 0.78 ve Yeniden Odaklanma için 0.77 olduğu görülmüştür. “Farkındalık alt boyutunun faktör yükleri 0.553- 0.776”, “Yargılamama alt boyutunun faktör yükleri 0.545- 0.786”, “Yeniden Odaklanma alt boyutunun faktör yükleri ise 0.530- 0.804” arasında değişmektedir. Bu faktörler toplam varyansın %53.81’ini açıklamaktadır (Tingaz,2020). Türkçe’ye uyarlanan ölçekte faktör analizi sonrası elde edilen 3 alt boyut için Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları “farkındalık alt boyutu için 0.81”, “yargılamama alt boyutu için 0.70”, “yeniden odaklanma alt boyutu için 0.77” olduğu tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri şu şekildedir: “ $\chi^2 = 158.77$ (sd=86, $p < .01$)”, “ $\chi^2/sd = 1.84$ ”, “RMSEA=0.08”, “GFI=0.86”, “CFI=0.95”, “IFI=0.95”. Uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde modelin uyumlu olduğu görülmektedir (Tingaz, 2020).

3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Sekiz maddeden oluşan tek boyutlu ölçüm aracının Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek “olumlu ilişkiler, yeterlik hisleri, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olma” gibi önemli öğeleri tanımlamaktadır. Maddeler, kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde, 7’li değerlendirme basamağına sahiptir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %41.94 olduğu saptanmıştır (Telef, 2013). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında 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. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0.54 ile 0.76 arasında olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak belirlenmiştir (Telef, 2013).

3.4. Verilerin Toplanması

“Ege Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu”na yapılan 1293 protokol numaralı çalışmamıza ait etik kurul başvurunuzun onayı 26.01.2022 tarih ve 01/26 toplantı/karar tarihi ile tarafımıza bildirildikten sonra çalışma verileri için hazırlıklara başlanmıştır. Veri toplama sürecinde, İstanbul, İzmir ve Ankara illerinde 2021-2022 yılı içerisinde faaliyet gösteren spor kulüpleri ile telefon ve elektronik posta yoluyla iletişime geçildikten sonra spor kulüpleri yetkilileri tarafından gerekli izinler alınmış, planlamalar gerçekleştirilmiş ve ölçek formlarının uygulanması için uygun zaman belirlenmiştir. Onay verilen zamanda ilgili spor kulüplerine gidilmiş, gönüllü ve katılım kriterlerini karşılayan sporculara belirlenen ölçek formları uygulanmıştır. Uygulama öncesinde tüm katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilerek bilgilendirilme sağlanmış ve form katılımcı tarafından imzalandıktan sonra araştırmacı tarafından toplanmıştır. Ayrıca katılımcılar sözel olarak da bilgilendirilmiştir. Katılımcıların anket formlarını tamamlaması için bir masa ve sandalye hazır bulunmuş ve antrenman öncesi formlar tamamlatılmıştır. Tamamlatılan ölçek formları kontrol edilerek teslim alınmıştır.

3.5. Veri Analizi

Elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olup olmamasına göre parametrik ya da non- parametrik testler uygulanacaktır. Betimsel istatistikler, değişkenler arasındaki ilişkinin gücü ve yönünü saptamak için korelasyonel teknikler, zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki aracı rolünü incelemek için uygun regresyon analiz yöntemleri kullanılacaktır. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini incelemek için uygun varyans analizleri yapılacaktır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkenler arasındaki aracı rolünü saptamak için hiyerarşik çoklu regresyon analizi kullanılacaktır.

4. BULGULAR

4.1. Betimsel İstatistikler

Çalışma değişkenleri olan güven, devamlılık, kontrol, farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma, psikolojik iyi oluş alt boyutlarına ilişkin betimleyici analiz sonucunda elde edilen puan ortalamaları, standart sapma değerleri, çarpıklık ve basıklık sonuçları, Tablo 2’ de sunulmuştur.

Tablo 2. Çalışma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler

	Art. Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Güven	3.09	0.45	0.11	-0.38
Devamlılık	2.58	0.34	0.33	-0.17
Kontrol	2.54	0.66	-0.55	-0.03
Farkındalık	5.09	0.51	-0.33	0.24
Yargılamama	3.78	0.99	-0.39	0.10
Yeniden odaklanma	4.79	0.77	-0.47	-0.13
Psikolojik iyi oluş	6.04	0.69	-0.78	0.43

Tablo 2’ye göre güven (Art.Ort. $\pm$ Ss = 3.09 $\pm$ 0.45), devamlılık (Art.Ort. $\pm$ Ss = 2.58 $\pm$ 0.34), kontrol (Art.Ort. $\pm$ Ss = 2.54 $\pm$ 0.66), farkındalık (Art.Ort. $\pm$ Ss = 5.09 $\pm$ 0.51), yargılamama (Art.Ort. $\pm$ Ss = 3.78 $\pm$ 0.99), yeniden odaklanma (Art.Ort. $\pm$ Ss = 4.79 $\pm$ 0.77), psikolojik iyi oluş (Art.Ort. $\pm$ Ss = 6.04 $\pm$ 0.69) alt boyutlarına ait değerlerin ortalamanın üstünde olduğu görülmektedir.

4.2. Karşılaştırma Testleri

İki grup arasında çalışma değişkenleri açısından fark olup olmadığı bağımsız gruplar için t-testi ile incelenmiştir. Buna ek olarak fark çıkan gruplar arasındaki etki büyüklükleri için cohen'd hesaplanarak sunulmuştur.

4.2.1. Cinsiyete Göre Çalışma Değişkenlerinin İncelenmesi

Çalışmaya katılan 193 kadın (Art.Ort. $\pm$ Ss = 2.99 ± 0.44) ve 192 erkek (Art.Ort. $\pm$ Ss = 3.18 ± 0.43) sporcunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin Güven alt boyutuna ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 3), orta düzeyde etki değeri olan istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($t=-4.29$; $p<0.001$). Aritmetik ortalama değerleri incelendiğinde, kadın sporcuların puan ortalamasının, erkeklere göre daha düşük olduğu görülmektedir ($p<0.001$).

Tablo 3. Güven Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Güven	Kadın	193	2.99	0.44	-4.29***	-0.44
	Erkek	192	3.18	0.43		

*** $p<0.001$

Çalışmaya katılan 193 kadın (Art.Ort. $\pm$ Ss = 2.58 ± 0.33) ve 192 erkek (Art.Ort. $\pm$ Ss = 2.58 ± 0.35) sporcunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin Devamlılık alt boyutuna ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 4), istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t=0.02$; $p>0.05$).

Tablo 4. Devamlılık Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Devamlılık	Kadın	193	2.58	0.33	0.02	--
	Erkek	192	2.58	0.35		

Çalışmaya katılan 193 kadın (Art.Ort. $\pm$ Ss = 2.67 ± 0.59) ve 192 erkek (Art.Ort. $\pm$ Ss = 2.40 ± 0.69) sporcunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin Kontrol alt boyutuna ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 5), orta düzeyde etki değeri olan istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($t=3.96$; $p<0.001$). Aritmetik ortalama değerleri incelendiğinde, kadın sporcuların puan ortalamasının, erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.001$).

Tablo 5. Kontrol Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Kontrol	Kadın	193	2.67	0.59	3.96***	0.42
	Erkek	192	2.40	0.69		
*** $p<0.001$						

Çalışmaya katılan 193 kadın (Art.Ort. $\pm$ Ss = 5.12 ± 0.51) ve 192 erkek (Art.Ort. $\pm$ Ss = 5.06 ± 0.52) sporcunun Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Farkındalık alt boyutuna ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 6), istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t=1.14$; $p>0.05$).

Tablo 6. Kontrol Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Farkındalık	Kadın	193	5.12	0.51	1.14	--
	Erkek	192	5.06	0.52		

Çalışmaya katılan 193 kadın (Art.Ort. $\pm$ Ss = 3.81 ± 0.96) ve 192 erkek (Art.Ort. $\pm$ Ss = 3.76 ± 1.03) sporcunun Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Yargılamama alt boyutuna ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 7), istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t=0.46$; $p>0.05$).

Tablo 7. Yargılamama Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Yargılamama	Kadın	193	3.81	0.96	0.46	--
	Erkek	192	3.76	1.03		

Çalışmaya katılan 193 kadın (Art.Ort. $\pm$ Ss = 4.73 ± 0.79) ve 192 erkek (Art.Ort. $\pm$ Ss = 4.86 ± 0.76) sporcunun Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Yeniden odaklanma alt boyutuna ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 8), istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t=-1.61$; $p>0.05$).

Tablo 8. Yeniden Odaklanma Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Yeniden Odaklanma	Kadın	193	4.73	0.79	-1.61	--
	Erkek	192	4.86	0.76		

Çalışmaya katılan 193 kadın (Art.Ort. $\pm$ Ss = 6.02 ± 0.71) ve 192 erkek (Art.Ort. $\pm$ Ss = 6.05 ± 0.68) sporcunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 9), istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t=-0.42$; $p>0.05$).

Tablo 9. Psikolojik İyi Oluş Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	193	6.02	0.71	-0.42	--
	Erkek	192	6.05	0.68		

4.2.2. Spor Türüne Göre Çalışma Değişkenlerinin İncelenmesi

Çalışmaya katılan 193 bireysel spor (Art.Ort. $\pm$ Ss = 3.01 ± 0.31) ve 192 takım sporu (Art.Ort. $\pm$ Ss = 3.16 ± 0.44) yapan sporcunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin Güven alt boyutuna ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 10), orta düzeyde etki değeri olan istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($t=-3.24$; $p<0.001$). Aritmetik ortalama değerleri incelendiğinde, bireysel spor yapan sporcuların puan ortalamasının, takım sporu yapan sporculara göre daha düşük olduğu görülmektedir ($p<0.001$).

Tablo 10. Güven Alt Boyutunun Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Güven	Bireysel	193	3.01	0.31	-3.24***	-0.39
	Takım	192	3.16	0.44		

*** $p<0.001$

Çalışmaya katılan 193 bireysel spor (Art.Ort. $\pm$ Ss = 2.62 ± 0.35) ve 192 takım sporu (Art.Ort. $\pm$ Ss = 2.54 ± 0.33) yapan sporcunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin devamlılık alt boyutuna ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 11), düşük düzeyde etki değeri olan istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($t=2.35$; $p<0.001$). Aritmetik ortalama değerleri incelendiğinde, bireysel yapan sporcuların puan ortalamasının, takım sporu yapan sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.001$).

Tablo 11. Devamlılık Alt Boyutunun Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Devamlılık	Bireysel	193	2.62	0.35	2.35*	0.24
	Takım	192	2.54	0.33		

* $p<0.05$

Çalışmaya katılan 193 bireysel spor (Art.Ort. $\pm$ Ss = 2.69 ± 0.56) ve 192 takım sporu (Art.Ort. $\pm$ Ss = 2.39 ± 0.71) yapan sporcunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin Kontrol alt boyutuna ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 12), orta düzeyde etki değeri olan istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($t=4.71$; $p<0.001$). Aritmetik ortalama değerleri incelendiğinde, bireysel spor yapan sporcuların puan ortalamasının, takım sporu yapan sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.001$).

Tablo 12. Kontrol alt boyutunun spor türüne göre karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Kontrol	Bireysel	193	2.69	0.56	4.71***	0.47
	Takım	192	2.39	0.71		

*** $p<0.001$

Çalışmaya katılan 193 bireysel spor (Art.Ort. $\pm$ Ss = 5.09 ± 0.53) ve 192 takım sporu (Art.Ort. $\pm$ Ss = 5.08 ± 0.50) yapan sporcunun Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Farkındalık alt boyutuna ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 13), istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t=0.07$; $p>0.05$).

Tablo 13. Farkındalık Alt Boyutunun Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Farkındalık	Bireysel	193	5.09	0.53	0.07	--
	Takım	192	5.08	0.50		

Çalışmaya katılan 193 bireysel spor (Art.Ort. $\pm$ Ss = 3.77 ± 1.04) ve 192 takım sporu (Art.Ort. $\pm$ Ss = 3.80 ± 0.95) yapan sporcunun Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Yargılamama alt boyutuna ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 14), istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t=-0.23$; $p>0.05$).

Tablo 14. Yargılamama Alt Boyutunun Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Yargılamama	Bireysel	193	3.77	1.04	-0.23	--
	Takım	192	3.80	0.95		

Çalışmaya katılan 193 bireysel spor (Art.Ort. $\pm$ Ss = 4.77 ± 0.74) ve 192 takım sporu (Art.Ort. $\pm$ Ss = 4.82 ± 0.81) sporcunun Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Yeniden odaklanma alt boyutuna ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 14), istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t=-0.68$; $p>0.05$).

Tablo 15. Yeniden Odaklanma Alt Boyutunun Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Yeniden Odaklanma	Bireysel	193	4.77	0.74	-0.68	--
	Takım	192	4.82	0.81		

Çalışmaya katılan 193 bireysel spor (Art.Ort. $\pm$ Ss = 6.10 ± 0.68) ve 192 takım sporu (Art.Ort. $\pm$ Ss = 5.97 ± 0.70) sporcunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında (Tablo 16), istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t=1.84$; $p>0.05$).

Tablo 16. Psikolojik İyi Oluş Alt Boyutunun Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

		n	Art. Ort.	Ss	t değeri	Cohen' d
Psikolojik İyi Oluş	Bireysel	193	6.10	0.68	1.84	--
	Takım	192	5.97	1.70		

4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Analizler

4.3.1. Yaş, Spor deneyimi ve Antrenman Gün Sayısı ile Değişkenler Arasındaki İlişki

Araştırmada yer alan kadın sporcuların yaş, spor deneyimi ve antrenman gün sayısı ile güven, devamlılık, kontrol, farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma, psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 17), yaş ile psikolojik iyi oluş ($r=0.16$, $p<0.05$) arasında pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın, yaş ile güven ($r=0.05$, $p>0.05$), devamlılık ($r=-0.06$, $p>0.05$), kontrol ($r=-0.03$, $p>0.05$), farkındalık ($r=0.12$, $p>0.05$), yargılamama ($r=0.03$, $p>0.05$) ve yeniden odaklanma ($r=0.00$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Spor deneyimi ile güven ($r=0.17$, $p<0.05$), farkındalık ($r=0.17$, $p<0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0.21$, $p<0.01$) arasında pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu görülürken, devamlılık ($r=-0.09$, $p>0.05$), kontrol ($r=-0.12$, $p>0.05$), yargılamama ($r=-0.05$, $p>0.05$) ve yeniden odaklanma ($r=0.06$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Antrenman gün sayısı ile güven ($r=0.18$, $p<0.05$) ve yeniden odaklanma ($r=0.20$, $p<0.01$) arasında pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu belir, devamlılık ($r=-0.06$, $p>0.05$), kontrol ($r=-0.04$, $p>0.05$), yargılamama ($r=-0.02$, $p>0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0.06$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Tablo 17. Çalışmaya Katılan Kadın Sporcuların Yaş, Spor Deneyimi ve Antrenman Gün Sayısı ile Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	Yaş	Spor deneyimi	Ant. gün sayısı
Güven	0.05	0.17*	0.18*
Devamlılık	-0.06	-0.09	-0.06
Kontrol	-0.03	-0.12	-0.04
Farkındalık	0.12	0.17*	0.08
Yargılamama	0.03	-0.05	-0.02
Yeniden odaklanma	0.00	0.06	0.20**
Psikolojik iyi oluş	0.16*	0.21**	0.06

*p<0.05; **p<0.01

Araştırmada yer alan erkek sporcuların yaş, spor deneyimi ve antrenman gün sayısı ile güven, devamlılık, kontrol, farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma, psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 18), yaş ile güven ($r=0.03$, $p>0.05$), devamlılık ($r=-0.09$, $p>0.05$), kontrol ($r=-0.04$, $p>0.05$), farkındalık ($r=0.06$, $p>0.05$), yargılamama ($r=0.12$, $p>0.05$), yeniden odaklanma ($r=0.01$, $p>0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0.18$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Spor deneyimi ile güven ($r=0.28$, $p<0.01$), yeniden odaklanma ($r=0.14$, $p<0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0.14$, $p<0.05$) arasında pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu görülürken, devamlılık ($r=0.01$, $p>0.05$), kontrol ($r=-0.12$, $p>0.05$), farkındalık ($r=0.08$, $p>0.05$) ve yargılamama ($r=0.05$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Antrenman gün sayısı ile güven ($r=0.06$, $p>0.05$), devamlılık ($r=0.06$, $p>0.05$), kontrol ($r=0.13$, $p>0.05$), farkındalık ($r=0.01$, $p>0.05$), yargılamama ($r=-0.05$, $p>0.05$), yeniden odaklanma ($r=0.08$, $p>0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($r=-0.07$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Tablo 18. Çalışmaya Katılan Erkek Sporcuların Yaş, Spor Deneyimi Ve Antrenman Gün Sayısı İle Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	Yaş	Spor deneyimi	Ant. gün sayısı
Güven	0.03	0.28**	0.06
Devamlılık	0.09	0.01	0.06
Kontrol	-0.04	-0.12	0.13
Farkındalık	0.06	0.08	0.01
Yargılamama	0.12	0.05	-0.05
Yeniden odaklanma	0.01	0.14*	0.08
Psikolojik iyi oluş	0.18	0.14*	-0.07

*p<0.05; **p<0.01

Araştırmada yer alan tüm sporcuların yaş, spor deneyimi ve antrenman gün sayısı ile güven, devamlılık, kontrol, farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma, psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 19), yaş ile psikolojik iyi oluş ($r=0.15$, $p<0.01$) arasında pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın güven ($r=0.06$, $p>0.05$); devamlılık ($r=0.02$, $p>0.05$), kontrol ($r=-0.05$, $p>0.05$); farkındalık ($r=0.08$, $p>0.05$), yargılamama ($r=0.08$, $p>0.05$), yeniden odaklanma ($r=0.01$, $p>0.05$) ve değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Spor deneyimi ile güven ($r=0.25$, $p<0.01$), farkındalık ($r=0.12$, $p<0.05$), yeniden odaklanma ($r=0.11$, $p<0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0.18$, $p<0.01$) değişkenleriyle arasında pozitif, kontrol ($r=-0.15$, $p<0.01$) değişkeniyle negatif ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Spor deneyimi ile devamlılık ($r=-0.04$, $p>0.05$) ve yargılamama ($r=0.00$, $p>0.05$), değişkenleri ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Antrenman gün sayısı ile yeniden odaklanma ($r=0.12$, $p<0.05$) değişkeni arasında pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Antrenman gün sayısı ile güven ($r=0.08$, $p>0.05$), devamlılık ($r=0.01$, $p>0.05$), kontrol ($r=0.08$, $p>0.05$), farkındalık ($r=0.05$, $p>0.05$), yargılamama ($r=-0.03$, $p>0.05$), ve psikolojik iyi oluş ($r=-0.01$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Tablo 19. Çalışmaya Katılan Tüm Sporcuların Yaş, Spor Deneyimi Ve Antrenman Gün Sayısı İle Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	Yaş	Spor deneyimi	Ant. gün sayısı
Güven	0.06	0.25**	0.08
Devamlılık	0.02	-0.04	0.01
Kontrol	-0.05	-0.15**	0.08
Farkındalık	0.08	0.12*	0.05
Yargılamama	0.08	0.00	-0.03
Yeniden odaklanma	0.01	0.11*	0.12*
Psikolojik iyi oluş	0.15**	0.18**	-0.01

*p<0.05; **p<0.01

4.3.2. Alt Boyutlar Arasındaki İlişki

Araştırmada yer alan kadın sporcuların güven, devamlılık, kontrol, farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 20) güven ile farkındalık ($r=0.26$, $p<0.01$), yeniden odaklanma ($r=0.39$, $p<0.01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0.39$, $p<0.01$) değerleri arasında pozitif kontrol ($r=-0.48$, $p<0.01$) ile negatif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Buna karşın güven ile devamlılık ($r=0.05$, $p>0.05$) ve yargılamama ($r=-0.04$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Devamlılık ile kontrol ($r=0.18$, $p<0.05$) değişkeni arasında pozitif; yeniden odaklanma ($r=-0.16$, $p<0.05$) ile arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Devamlılık ile farkındalık ($r=0.01$, $p>0.05$), yargılamama ($r=0.14$, $p>0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($r=-0.03$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Kontrol ile yargılamama ($r=0.18$, $p<0.05$) değişkeni arasında pozitif; psikolojik iyi oluş ($r=-0.25$, $p<0.01$) değerleri arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Kontrol ile farkındalık ($r=-0.13$, $p>0.05$) ve yeniden odaklanma ($r=-0.04$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Farkındalık ile yeniden odaklanma ($r=0.32$, $p<0.01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0.17$, $p<0.05$) değişkenleri arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Farkındalık ve yargılamama ($r=0.03$, $p>0.05$) değişkeniyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Yargılamama ile yeniden odaklanma ($r=0.13$, $p>0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($r=-0.07$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Yeniden odaklanma ve psikolojik iyi oluş ($r=0.24$, $p<0.01$) değişkeniyle ilişkisi incelendiğinde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır.

Tablo 20. Çalışmaya Katılan Kadın Sporcular ile Güven, Devamlılık, Kontrol, Farkındalık, Yargılamama, Yeniden Odaklanma ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7
1.Güven	1						
2.Devamlılık	0.05	1					
3.Kontrol	-0.48**	0.18*	1				
4.Farkındalık	0.26**	0.01	-0.13	1			
5.Yargılamama	-0.04	0.14	0.18*	0.03	1		
6.Yeniden odaklanma	0.39**	-0.16*	-0.04	0.32**	0.13	1	
7.Psikolojik iyi oluş	0.39**	-0.03	-0.25**	0.17*	-0.07	0.24**	1

* $p<0.05$; ** $p<0.01$

Araştırmada yer alan erkek sporcuların güven, devamlılık, kontrol, farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 21) güven ile farkındalık ($r=0.39$, $p<0.01$) ve yeniden odaklanma ($r=0.35$, $p<0.01$) değerleri arasında pozitif; kontrol ($r=-0.41$, $p<0.01$) değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde negatif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Buna karşın güven ile devamlılık ($r=0.03$, $p>0.05$), yargılamama ($r=-0.06$, $p>0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0.52$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Devamlılık ile kontrol ($r=0.34$, $p<0.01$) değişkeni arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Devamlılık ile farkındalık ($r=0.07$, $p>0.05$); yargılamama ($r=0.06$, $p>0.05$); yeniden odaklanma ($r=-0.11$, $p>0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($r=-0.01$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Kontrol ile yargılamama ($r=0.27$, $p<0.01$) değişkeni arasında pozitif; psikolojik iyi oluş ($r=-0.21$, $p<0.01$) değerleri arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Kontrol ile farkındalık ($r=-0.01$, $p>0.05$) ve yeniden odaklanma ($r=-0.05$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Farkındalık ile yeniden odaklanma ($r=0.48$, $p<0.01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0.37$, $p<0.01$) değişkenleri arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Farkındalık ve yargılamama ($r=0.06$, $p>0.05$) değişkeniyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Yargılamama ile yeniden odaklanma ($r=0.19$, $p>0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0.03$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Yeniden odaklanma ve psikolojik iyi oluş ($r=0.36$, $p<0.01$) değişkeniyle ilişkisi incelendiğinde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır.

Tablo 21. Çalışmaya Katılan Erkek Sporcular ile Güven, Devamlılık, Kontrol, Farkındalık, Yargılamama, Yeniden Odaklanma ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7
1.Güven	1						
2.Devamlılık	0.03	1					
3.Kontrol	-0.41**	0.34**	1				
4.Farkındalık	0.39**	0.07	-0.01	1			
5.Yargılamama	-0.06	0.06	0.27**	0.06	1		
6.Yeniden odaklanma	0.35**	-0.11	-0.05	0.48**	0.19	1	
7.Psikolojik iyi oluş	0.52	-0.01	-0.21**	0.37**	0.03	0.36**	1

* $p<0.05$; ** $p<0.01$

Araştırmada yer alan tüm sporcuların güven, devamlılık, kontrol, farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 22) güven ile farkındalık ($r=0.31$, $p<0.01$); yeniden odaklanma ($r=0.38$, $p<0.01$), psikolojik iyi oluş ($r=0.45$, $p<0.01$) değerleri arasında pozitif, kontrol ($r=-0.47$, $p<0.01$) değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde negatif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Buna karşın güven ile devamlılık ($r=0.04$, $p>0.05$) ve yargılamama ($r=-0.05$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Devamlılık ile kontrol ($r=0.26$, $p<0.01$) değişkeni arasında pozitif, yeniden odaklanma ($r=-0.14$, $p<0.01$) değişkeni arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Devamlılık ile farkındalık ($r=0.04$, $p>0.05$), yargılamama ($r=0.09$, $p>0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($r=-0.45$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Kontrol ile yargılamama ($r=0.23$, $p<0.01$) değişkeni arasında pozitif, psikolojik iyi oluş ($r=-0.23$, $p<0.01$) değerleri arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Kontrol ile farkındalık ($r=-0.05$, $p>0.05$) ve yeniden odaklanma ($r=-0.06$, $p>0.05$) değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Farkındalık ile yeniden odaklanma ($r=0.39$, $p<0.01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0.26$, $p<0.01$) değişkenleri arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Farkındalık ve yargılamama ($r=0.04$, $p>0.05$) değişkeniyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Yargılamama ve yeniden odaklanma ($r=0.16$, $p<0.01$) değişkeni arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Yargılamama ve psikolojik iyi oluş ($r=-0.02$, $p>0.05$) değişkeniyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Yeniden odaklanma ve psikolojik iyi oluş ($r=0.30$, $p<0.01$) değişkeniyle ilişkisi incelendiğinde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır.

Tablo 22. Çalışmaya Katılan Tüm Sporcular ile Güven, Devamlılık, Kontrol, Farkındalık, Yargılamama, Yeniden Odaklanma ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7
1.Güven	1						
2.Devamlılık	0.04	1					
3.Kontrol	-0.47**	0.26**	1				
4.Farkındalık	0.31**	0.04	-0.05	1			
5.Yargılamama	-0.05	0.09	0.23**	0.04	1		
6.Yeniden odaklanma	0.38**	-0.14**	-0.06	0.39**	0.16**	1	
7.Psikolojik iyi oluş	0.45**	-0.02	-0.23**	0.26**	-0.02	0.30**	1

*p<0.05; **p<0.01

4.3.3. Çoklu Regresyon Analizi

Katılımcıların yargılamama, yeniden odaklanma, farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin, zihinsel dayanıklılık boyutları üzerinde öngörü sağlayıp sağlamadığını tespit etmek için çoklu regresyon analizi (adımsal yöntem- stepwise) gerçekleştirilmiştir. Analizde bağımsız değişken olarak yargılamama, yeniden odaklanma, farkındalık ve psikolojik iyi oluş; bağımlı değişken olarak ise, güven, devamlılık ve kontrol kavramları ele alınmıştır. Analizde yöntem olarak da adımsal yöntem (stepwise) seçilmiştir.

Güvenin bağımlı değişken olarak ele alındığı adımsal çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde (Tablo 23), psikolojik iyi oluş, yeniden odaklanma, farkındalık ve yargılamama alt boyutlarının güven değişkenine öngörü sağladığı belirlenmiştir ($F_{(4, 380)} = 38.31$; $p=0.000$). Güvene ait varyansın %20'sinin psikolojik iyi oluş, %7'sinin yeniden odaklanma, %1'inin farkındalık ve %1'inin yargılamama alt boyutları tarafından açıklandığı belirlenmiştir ($R^2 = 0.29$). Açıklanan varyans miktarları dikkate alındığında güven alt boyutunun en önemli belirleyicisinin psikolojik iyi oluş olduğu görülmektedir.

Tablo 23. Güven Alt Boyutuna İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişkenler	B	SH B	β	t	p	R ² Değişimi
Psikolojik iyi oluş	0.22	0.03	0.34	7.34	0.000	0.20
Yeniden odaklanma	0.14	0.03	0.25	5.00	0.000	0.07
Farkındalık	0.11	0.04	0.13	2.62	0.009	0.01
Yargılamama	-0.04	0.02	-0.09	-2.08	0.039	0.01

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001; R² = 0.29

Devamlılığın bağımlı değişken olarak ele alındığı adımsal çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde (Tablo 24), yeniden odaklanma, yargılamama ve farkındalık alt boyutlarının devamlılık değişkenine öngörü sağladığı belirlenmiştir ($F_{(3,381)}= 5.93$; $p=0.000$). Devamlılığa ait varyansın %2'sinin yeniden odaklanma, %2'sinin yargılamama ve %1'inin farkındalık alt boyutları tarafından açıklandığı görülmektedir ($R^2 = 0.05$).

Tablo 24. Devamlılık Alt Boyutuna İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişkenler	B	SH B	β	t	p	R ² Değişimi
Yeniden odaklanma	-0.09	0.02	-0.20	-3.65	0.000	0.02
Yargılamama	0.04	0.02	0.13	2.46	0.013	0.02
Farkındalık	0.08	0.04	0.12	2.11	0.036	0.01

*p<0.05, ***p<0.001; R² = 0.05

Kontrolün bağımlı değişken olarak ele alındığı adımsal çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde (Tablo 25), yargılamama ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarının kontrol değişkenine öngörü sağladığı belirlenmiştir ($F_{(2,382)}= 22.14$; $p=0.000$). Kontrole ait varyansın %5'inin yargılamama ve %5'inin psikolojik iyi oluşun alt boyutları tarafından açıklandığı görülmektedir ($R^2 = 0.10$).

Tablo 25. Kontrol Alt Boyutuna İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişkenler	<i>B</i>	SH <i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	R ² Değişimi
Yargılamama	0.15	0.03	0.23	4.70	0.000	0.05
Psikolojik iyi oluş	-0.21	0.05	-0.22	-4.62	0.000	0.05

****p*<0.001; R²= 0.10

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada temel olarak bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Çalışmada ilk olarak betimsel istatistikler verilmiş daha sonra sırasıyla karşılaştırma, korelasyon ve regresyon analizleri gerçekleştirilerek çalışma verileri yorumlanmıştır.

5.1. Çalışma Değişkenlerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi

Çalışmada yapılan veri analizlerinde ilk olarak, sporcularda cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, zihinsel dayanıklılığa ait alt boyut olan güven ve kontrol değişkenlerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Güven değişkenine göre, erkek sporcuların güven puan ortalamalarının, kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kontrol değişkenine göre ise, kadın sporcuların kontrol puan ortalamalarının, erkek sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2009) zihinsel dayanıklılığın, başarı düzeyi, cinsiyet, yaş, spor deneyimi ve spor türü ile ilişkisini inceledikleri araştırma sonucunda, kadın ve erkek sporcuların güven ve kontrol puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuş; hem güven hem kontrol değişkeninde erkeklerin puanlarının kadınlara göre daha yüksek çıktığı belirlenmiştir. Sheard, Golby ve Wersch (2009) cinsiyet farklılıklarını değerlendirdikleri çalışmalarında, güven ve kontrol puanı açısından erkek sporcuların kadın sporculardan önemli ölçüde daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Başka bir çalışmada J. S. Zeiger ve R. S. Zeiger (2018) dayanıklılık sporcuları ile çalışmış ve erkek sporcuların güven ve kontrol puanlarının kadın sporculardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Birçok çalışmada bulgular, erkek sporcuların güven ve kontrol alt boyutunda daha yüksek puanlara sahip olmasına karşın (Sidhu, 2018; Başer, 2019; Newland, Newton, Finch, Harbke ve Podlog, 2013; Masum, 2014; Solomon, 2015) çalışmamız da güven alt boyutu bu sonuçları desteklerken kontrol alt boyutu bu sonuçları desteklememektedir. Yazıcı (2016) tarafından basketbolcular ile yapılan bir araştırmada ise, cinsiyet değişkeni açısından güven alt boyutunun erkek sporcular lehine, kontrol alt boyutunun kadın

sporcular lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüş ve çalışmamızla örtüşmüştür. Bu çalışmada yer alan bulgulardan farklı olarak Kayhan, Hacıcaferoğlu, Aydoğan ve Erdemir (2018), bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcularla çalışmasına rağmen cinsiyet ile zihinsel dayanıklılık arasında bir ilişki olmadığını bildirmişlerdir. Kayhan ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında 18 yaş altı sporcu grubunun yer alması, çalışmanın yapıldığı illerin farklı olması ve branş farklılıkları çalışma sonuçlarımızın farklılaşmasına neden olmuş olabilir.

Çalışmamız sonucunda, erkek sporcuların kendi yeteneklerine daha çok inanmaları, rakiplerinden daha iyi oldukları düşünceleri, sosyal ortamlarda daha rahat hareket etme gibi güven alt boyutunu içeren özelliklerin kadın sporculara göre daha fazla olması kültürel bir sonuç gibi görünmektedir. Ataerkil sistem, kadın ve erkeklerin birbirlerinden farklı karakteristik ve niteliklere (güçlü, korkusuz, cesur, rekabetçi gibi erkeklik nitelikleri ve ilgili, korumacı, ürkek, sevgi, bağlılık gibi kadınlık nitelikleri) sahip olduğunu ya da olması gerektiğini gösterir ve kabul eder (Sultana, 2019). Dolayısıyla, ataerkil toplumlarda ve bunu kabul eden bölgelerde yetişen erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla güven duyumuna sahip olması olası bir durum gibi görünmektedir. Kadın sporcuların ise beklenmedik durumlar karşısında, antrenman veya müsabaka ortamlarında psikolojik kontrollerini erkeklere göre daha iyi sağlayabildikleri saptanmıştır. Bu durum da yine toplumsal yapının bir sonucu olarak düşünülebilir. Ataerkil toplumlarda erkeğin kadınlara göre üst olması ve kadınlara kontrolün dayatılması olarak tanımlanan normlar (Sultana, 2019), kadınların toplumun her kesiminde kontrollü olmaya iten bir durum yaratabilir. Literatür kapsamında araştırmaların çoğu erkek sporcuların güven, devamlılık ve kontrol alt boyutlarının hepsinde ve zihinsel dayanıklılığın genel puanlarında kadın sporculara göre daha yüksek puan elde ettiklerini göstermekte, bu farklılıkların sebebi olarak rekabet ortamlarının sporcuların zihinsel dayanıklılığını artırırken, erkek sporcuların bu ortamlara kadın sporculardan daha fazla maruz kalması olduğunu belirtilmiştir (Bull ve ark., 2005; Frederickson ve Harrison, 2005; Beck, 2012). Günümüzde toplumun kadın ve erkek sporculara yüklediği normların kırılmasıyla ve kadınların tüm branşlarda spor ortamlarına daha fazla katılmasıyla beraber bu durumun değişiklik göstermeye başlayabileceğini söyleyebiliriz. Bu bağlamda, kadınların özgüvenini geliştirmek, toplumsal ve ekonomik hayata kadınları da adapte etmek, kadınların daha

huzurlu ve güvenli bir geleceği amaçlayan kalkınma süreçlerine uyumunu sağlamak açısından kültürel yapının değiştirilmesi önemli bir faktördür (Mustafaoğlu, 2006).

5.2. Çalışma Değişkenlerinin Spor Türü Açısından İncelenmesi

Zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarının spor türü açısından istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda spor türü ile zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Güven değişkenine göre, takım sporu yapan sporcuların güven puan ortalamalarının bireysel spor yapan sporculardan daha yüksek olduğu görölmektedir. Devamlılık ve kontrol değişkenine göre ise, bireysel spor yapan sporcuların güven ortalamaları daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer değişkenler arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

Pehlivan (2014) gerçekleştirdiğı zihinsel dayanıklılık ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarını branş değişkenine göre değerlendirmiş ve yapılan analizler sonucunda güven ve devamlılık alt boyutlarının spor türüne göre anlamlı ilişkisi olduğunu, kontrol alt boyutuna göre anlamlı ilişkisi olmadığını belirlemiştir. Çalışmalarımız benzerlik göstermiş olsa da Pehlivan (2014) analizlerinde spor türlerini bireysel veya takım sporu olarak ayırmamış ve branş bazında değerlendirmiştir. Biglari, Sanatkaran, Bahari ve Montazeri (2015), bireysel ve takım sporları ile yürüttükleri çalışmada güven alt boyutunda anlamlı fark elde edilmiştir. Çalışma sonuçlarında basketbol, hentbol ve futsal branşı ile ilgilenen sporcuların güven puanlarının karate, güreş ve tekvando branşı ile ilgilenen sporculara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Spor türüne göre anlamlı fark bulunan bir başka araştırma da ise, Kumar (2017) bireysel ve takım sporlarını zihinsel dayanıklılık açısından karşılaştırmış ve çalışma sonucunda takım sporcularının zihinsel dayanıklılık puanlarının önemli ölçüde yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Rintaugu ve arkadaşlarının (2022) hentbol ve futbol branşlarında zihinsel dayanıklılığı değerlendirdikleri çalışma bulgularında ise, hentbolcuların güven ve kontrol boyutlarında futbolculardan önemli ölçüde daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Rintaugu ve arkadaşlarının (2022) çalışmamızla içerikleri farklı olmasına rağmen zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sadece bireysel ve takım sporu

olarak değişmediğini, spor türleri içinde de düzeylerin farklılaşabileceğini görmekteyiz. Çalışma sonuçlarımızdan farklı olarak, Nicholls ve arkadaşları (2009) takım veya bireysel spor yapan sporcular ile temaslı veya temassız spor yapan sporcular arasında anlamlı bir fark olmadığını bildirmişlerdir. Ayrıca bu bulgu zihinsel dayanıklılığın durumdan duruma değişmeyen bir kişilik özelliği olduğu (Bull ve ark., 2005) fikrini de desteklemektedir. Yine Juan ve Lopez (2015), bireysel ve takım sporu gruplarının zihinsel dayanıklılık boyutlarında anlamlı bir fark olmadığını bildirmişlerdir.

Takım sporlarında güven faktörünün daha yüksek çıkması, yapılan bir hatadan sonra hatayı düzeltmeye yardımcı olacak ve stresli durumların üstesinden gelmeye çalışırken onlara yardımcı olacak takım arkadaşlarına sahip olmanın kişilerin kaygıyı daha az hissetmelerine neden olurken, kendilerine olan inanç ve güven düzeylerinin de bu durumdan etkilenebileceğini söyleyebiliriz. Bireysel sporlarda ise bireyler sadece kendilerine sahip olmalarından dolayı zorlu ve stresli durumları kendi başlarına atlatalmaları gerekmektedir. Başarıları tamamen kendi becerilerine ve antrenmanlarına bağlı olduğu için daha yüksek düzeyde antrenman ve müsabaka sorumluluğuna sahip olmaları ve koşulları kontrol etme yeteneklerinin daha yüksek olması beklenir. Çalışma sonuçlarımızda devamlılık ve kontrol boyutlarının bireysel sporlarda daha yüksek puana sahip olması bu durumu desteklemektedir.

5.3. Çalışma Değişkenlerinin Yaş, Spor Deneyimi ve Antrenman Gün Sayısı Açısından İncelenmesi

Sporcuların yaşları ile değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, kadın sporcularda yaş ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı ilişki gözlenmişken, erkek sporcularda bir ilişki görülmemiştir. Tüm sporcuları kapsayan korelasyon analizi sonucunda da yaş ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bulgulara göre kadın sporcuların yaşları arttıkça daha yüksek benlik saygısı, gelecekleri hakkında daha olumlu olma ve karşılaşılan zorluklarla daha iyi başa çıkabilme gibi durumlar gözlemlenebilir. Belz, Kleinert, Ohlert, Rau ve Allroggen (2016), Almanya milli takımı ile yaptıkları çalışmalarında depresyon ve psikolojik iyi oluşun yaş, cinsiyet ve performans düzeyleriyle olan ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma

sonuçlarımızla benzerlik gösteren bu araştırmada, yaşın sporcuların psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif bir etkisi olduğu görülmüş, erken ergenler (18 yaş ve altı), geç ergenler (18-20 yaş), genç yetişkinler (21-24 yaş) ve yetişkinlerden (25-40) önemli ölçüde daha düşük psikolojik iyi oluş puanları saptanmıştır. Ayrıca kadın sporcular, erkek sporculara göre daha düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları bildirilmiştir. Ak (2020) 16-18 yaş arası genç basketbolcular üzerine yaptığı çalışması sonucunda, yaş ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olmadığını belirlemiş, bu sonucun çalışma grubunun yaşlarının küçük olmasından kaynaklanabileceği ileri sürmüştür. Benzer şekilde Stamp ve arkadaşları (2015), üniversite öğrencilerinde zihinsel sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluşu yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Stamp ve arkadaşları (2015)'nin çalışmalarında sporcu örneklemini kullanılmamış olması çalışma sonuçlarımızla benzerlik göstermemesinin bir nedeni olabileceği düşünülmektedir. Bireyler yaşları büyüdükçe hayattaki sorumluluklarına ve beklentilerin farkına vararak kendi gelişimlerine daha fazla odaklanırlar, küçük yaşlarda ise kendilerini fark etmeleri daha zordur, öncelikleri arasında eğlenmek, akranları ile oldukları sosyal ortamlar veya boş zaman geçirmek gibi istekler yer alır. Dolayısıyla büyük yaşlarda kendini gerçekleştirmeye yönelik olan çabaların bireylerin psikolojik potansiyellerine ulaşmalarında önemli bir rol oynadığı ve psikolojik iyi oluşu sağlamaları için önemli bir neden olduğu söylenebilir.

Sporcuların spor deneyimleri ile değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, zihinsel dayanıklılığa ait güven alt boyutunda pozitif bir ilişki görülürken kontrol alt boyunda negatif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Akman (2019) yetişkin sporcular ile yürüttüğü çalışmasında 11 yıl ve daha fazla spor deneyimi olan sporcuların güven, devamlılık, kontrol alt boyutları ve zihinsel dayanıklılığın genel puanlarının 10 yıl ve altı spor deneyimi olan sporcularına göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Pehlivan'ın (2014) çalışmasında ise, spor deneyimi ile güven ve bağlılık alt boyutlarında anlamlı ilişki görülmezken, kontrol alt boyutu puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çalışmamızla benzerlik gösteren başka bir araştırmada Yıldız (2017), spor yaşı 10 yıl ve üstü olan sporcuların, spor yaşları 4-9 yıl olan sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Üniversite sporcuları ile yaptığı çalışmada Solomon (2015), sporcuları 1-9 yıl arası

spor tecrübesi olanlar ve 10 yıl ve üzeri olanlar olarak iki gruba ayırmış ve spor deneyimine göre zihinsel dayanıklılıkta hiçbir fark olmadığını saptamıştır. Benzer şekilde Kurtay (2018)'da güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında spor deneyimi ile anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir. Araştırma bulgularının bu farklılığı katılımcıların antrenman sıklıkları ve performans düzeylerinin farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir. Çalışma sonuçlarına göre sporcuların deneyimleri arttıkça kendilerine ve yeteneklerine olan güvenleri artmaktadır. Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones (2008) çalışmalarında spor deneyimi fazla olan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olmasının nedeni olarak sporcuların daha fazla deneyimle birlikte kendilerine olan güvenlerinin gelişmesinden kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Diğer bir sonuca göre ise spor deneyimi arttıkça baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma ve kontrollü olma düzeylerinde azalma olduğu görülmektedir. Bu durumun nedeni ise sporcuların kendilerine olan güvenleri arttıkça bazı durumlarda olması gerekenden daha rahat davranmaları, zaten yapabiliyorum düşüncesiyle antrenman veya müsabaka ortamlarında duygu kontrollerine odaklanmamaları olabileceği düşünülmektedir.

Spor deneyimi açısından yapılan korelasyon analizi bulgularına göre spor deneyimi ile bilinçli farkındalık alt boyutlarından farkındalık ve yeniden odaklanma arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Erman (2021) çalışmasının sonucunda sporcuların spor yapma yılı ile yeniden odaklanma, farkındalık alt boyutu ve toplam bilinçli farkındalık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüş, yargılamama alt boyutu arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Vural ve Okan (2021)'da yaptıkları çalışma sonucunda spor yapma yılı ile yeniden odaklanma alt boyutu ve genel puan arasında istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Bulğay ve arkadaşları (2020) atletizm sporcularında atletik performans ve farkındalığı inceledikleri çalışmalarında da spor deneyimi arttıkça farkındalığın da paralel olarak arttığını bildirmişlerdir. Maraşlı (2018) hentbolcular ile gerçekleştirdiği çalışmasında ise, bilinçli farkındalık düzeyleri ile spor deneyimi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çalışmamız ve diğer çalışmaların bu sonucu desteklememesinin nedeni Maraşlı (2018)'nın küçük yaş grubu ile çalışmasından dolayısıyla sporcuların deneyimlerinin büyük yaş grubuna göre daha az olacağı düşünülmektedir. Çalışma bulgularımız sonucunda, bireyler sporlarında

deneyim kazandıkça fiziksel yeteneklerde gelişme olduğu gibi zihinsel yeteneklerinde de gelişme olacağından, daha fazla spor deneyimine sahip sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin de daha fazla olacağı yorumu yapılabilir.

Spor deneyimi açısından yapılan korelasyon analizi bulgularına göre, psikolojik iyi oluş ile spor deneyimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir. Çalışma sonuçlarımıza benzerlik gösteren Özkan (2019) çalışmasında, 16-18 yaş aralığındaki futbolcuların psikolojik iyi oluş düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemiş, spor deneyimi ile psikolojik iyi oluş alt boyutları arasında anlamlı ilişkiye rastlamış, 1-7 yıl arasında spor yapan sporculara göre 8 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların daha fazla psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Köse (2020)'de üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında bireylerin spor yapma yılı arttıkça ya da azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artacağı veya azalacağı sonucuna ulaşmıştır. Köse (2020) sporcularla değil spor yapan üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında, spor deneyimi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamış, bu durum birey performans sporcusu olmasa bile sporun psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilediğini dolayısıyla sporun bireylerin hayatlarına doğrudan olumlu etkisi olduğu ile bağdaştırabiliriz. Bulgularımız spor deneyimine paralel olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinde artışa işaret etmektedir. Spor yapma yılı arttıkça bireyler kendilerinin ve yeteneklerinin farkına varırlar, sosyal ortamları sayesinde başkalarıyla ilişkileri güçlenir ve kendilerini keşfederler. Bu durumun bireylerin tam psikolojik potansiyellerine ulaşmalarına pozitif bir etkisi olacağı söylenebilir.

Sporcuların yaptıkları antrenman gün sayısı ile değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, kadın sporcularda antrenman gün sayısı ile zihinsel dayanıklılığa ait güven alt boyutu arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgulara göre antrenman sayısındaki artış kadın sporcularda daha fazla yeteneklerine ve kendilerine olan güven duygularında artışa neden olduğu düşünülmektedir. Şenel (2021) voleybolcular ile yaptığı çalışmasında antrenman gün sayısı ile güven alt boyutu arasında anlamlı, kontrol ve devamlılık alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Çalışma sonuçlarına göre haftada 6 gün ve üzeri antrenman yapan sporcuların 5 gün ve altında antrenman yapan sporculara göre daha

yüksek güven puanlarına sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bu bağlamda araştırmamızın Şenel (2021) tarafından yapılan araştırma bulguları ile örtüştüğü görülmektedir. Newland ve arkadaşları (2013), kadın basketbol sporcularında zihinsel dayanıklılık ile psikolojik becerileri konu edindiği çalışmasında, zihinsel dayanıklılığın antrenman sayısına paralellik gösterdiğini belirtmişlerdir. Başer (2019) ise, haftada 5 gün ve daha fazla antrenman yapan sporcuların 1-4 gün arası antrenman yapan sporculara oranla devamlılık puanlarının daha düşük olduğunu belirlemişler ve antrenman saati arttıkça sporcuların devamlılık düzeylerinde azalma olduğunu saptamışlardır. Bu bulgu araştırma bulgularımızla paralellik göstermemektedir. Çalışma sonuçlarımıza göre antrenman sayısındaki artış kadın sporcularda daha fazla yeteneklerine ve kendilerine olan güven duygularında artışa neden olduğu düşünülmektedir.

Antrenman gün sayısı ile değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, antrenman gün sayısı ile bilinçli farkındalığa ait yeniden odaklanma alt boyutu arasında tüm sporcularda anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Topal, Yılmaz, Dal ve Alıncak (2021) lise öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, haftada yapılan antrenman gün sayısı ile yeniden odaklanma alt boyutunda anlamlı farklılık olduğunu; düzenli spor yapan bireylerin ortalama puanları, spora katılım göstermeyen bireyler ve haftada bir gün sportif faaliyette bulunan bireylerden daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu bildirmişlerdir. Çalışma sonuçları bulgularımızla benzerlik göstermiş olsa da örneklem farklılıkları mevcuttur. Maraşlı (2018) ise, çalışması sonucunda sporcuların haftalık antrenman sayısı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır. Antrenman gün sayısının artmasına paralel olarak yeniden odaklanma alt boyutundaki bu artış, sporcuların kendilerinin ve yeteneklerinin farkına varmalarında ve zorlu durumlarda ana yeniden odaklanabilmelerinde rol oynamaktadır.

5.4. Zihinsel Dayanıklılık, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çalışmamızda zihinsel dayanıklılığa ait güven alt boyutu ile diğer değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, güven ile farkındalık, yeniden odaklanma ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Çalışmada yapılan regresyon analizi sonucunda psikolojik iyi oluş, yeniden odaklanma, farkındalık, yargılamama alt boyutlarının, güven alt boyutunu öngörü sağladıkları saptanmıştır. En önemli belirleyicilerin psikolojik iyi oluş ve yeniden odaklanma olduğu görülmektedir. Ulaş (2022), spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş, çalışma sonucunda güven ve devamlılık alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu saptamıştır. Üniversiteli atletler ile yaptıkları çalışmalarında Bird, Simons ve Jackman (2021), zihinsel dayanıklılık toplam puanları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmalarımız literatür ile benzerlik göstermiştir. Zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık kavramlarını ergen kadın hokey sporcuları ile inceleyen çalışmada Walker (2016), çalışmamız aksine güven alt boyutu ile bilinçli farkındalığın toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmediğini bildirmiştir. Rafeeqe ve Sultana (2016) üniversiteli atletler ile yaptıkları çalışma sonucunda, zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Ajilchi ve arkadaşları (2019), yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip sporcuların daha kolay fiziksel beceriler kazanabileceğinden ve beceri öğrenme yeteneklerinin gelişeceğinden bahsetmişlerdir. Bu nedenle bireyler bir beceriyi öğrenip uygulamada başarılı olmaya başladıkça kendilerine olan güven seviyelerinde de artış gözlemlenebileceğini düşünebiliriz. Psikolojik iyi oluş düzeyinin artmasıyla beraber bireylerde daha fazla kontrol duygusu, gelişmiş benlik kavramı, öz yeterlilik ve daha olumlu sosyal etkileşimler görülmektedir (Scully, Kremer, Meade, Graham ve Dudgeon, 1998). Bu bağlamda psikolojik iyi oluş hali sağlanmış bir bireyin kendine ve yeteneklerine olan güven duygusunun da daha iyi olacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde bireylerin dikkat kayıplarından sonra kolay bir şekilde ana yeniden odaklanabilme becerileri, kendilerine olan güven duygusunu arttırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılığın diğer değişkenlerle ilişkisini incelediğimizde, devamlılık alt boyutu ile bilinçli farkındalığa ait yeniden odaklanma alt boyutu arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Çalışmada yapılan regresyon analizi sonucunda yeniden odaklanma, yargılamama ve farkındalık alt boyutlarının, devamlılık alt boyutuna öngörü sağladıkları saptanmıştır. En önemli belirleyicinin yeniden odaklanma olduğu görülmüştür. Maraşlı (2018) çalışmasında uyguladığı korelasyon testi sonucunda zihinsel dayanıklılığın alt boyutları ile bilinçli farkındalığın toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir. Wu ve arkadaşları (2021), farklı spor branşlardaki kolej sporcularının zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik beceriler kavramları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma çıktıları sonucunda zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Ajilchi ve arkadaşları (2019), amatör basketbolcuların zihinsel dayanıklılığını ve duygusal zekasını geliştirmek için bilinçli farkındalık eğitimleri uyguladıkları çalışma sonucunda, bilinçli farkındalığın zihinsel dayanıklılığı arttırdığını belirlemişlerdir. Çalışma bulgularına göre, “belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme” anlamı taşıyan devamlılık düzeyi (Sheard, 2013) arttıkça, bireyler ana olan dikkatlerini daha az kaybettiklerinden dolayı yeniden odaklamaya daha az ihtiyaç duydukları düşünülebilir. Andaki düşüncenin, kaygının, heyecanın farkında olmak ve performans için gerekli olan ilgili şeylere odaklanmak, mücadeleye devam edebilmeyi de kolaylaştırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Zihinsel dayanıklılığa ait kontrol alt boyutunun diğer değişkenlerle ilişkisini incelediğimizde, bilinçli farkındalık alt boyutu olan yargılamama ile arasında pozitif, psikolojik iyi oluş ile arasında negatif ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Çalışmada yapılan regresyon analizine göre, yargılamama ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarının, kontrol alt boyutuna öngörü sağladıkları saptanmıştır. İki değişkeninde kontrol alt boyutunu aynı düzeyde yordadığı görülmüştür. Doğanay (2022) yaptığı çalışma sonucunda zihinsel dayanıklılığın toplam puanı ile yargılamama alt boyutu arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki görüldüğünü bildirmiştir. Walker (2016) bilinçli farkındalığın toplam puanı ile devamlılık ve kontrol alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptamıştır. Ulaş (2022)’ın çalışmasında ise kontrol alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu fakat anlamlı bir ilişkinin olmadığını

sonucu bulgulanmıştır. Miçooğulları ve Ekmekçi'nin (2017) profesyonel futbolcularla yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılığın hiçbir alt boyutunda psikolojik iyi oluş ile arasında anlamlı ilişkiye rastlanmadığı görülmüştür. Çalışma bulgularına göre, sporcular baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılıklarını koruyabildikleri zaman olaylara tarafsız bir şekilde yaklaşp kendilerini daha iyi şekilde gözlemleyebildikleri düşünülmektedir. Diğer bir sonuca göre sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça kendilerini, çevresini, sosyal ilişkilerini kontrol etmeye daha az gerek duyduğu yorumu yapılabilir. Literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalığın ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarını ayrı ayrı inceleyen çalışmaların çok az sayıda olduğu görülmüştür. Çalışmamızın gelecek çalışmalara yardımcı olabileceği düşünülmüştür.

Psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık alt boyutlarının ilişkisi incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma boyutlarının hepsi ile arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çalışmamızın bulgularını destekleyen bir çalışma Soylu (2021), tarafından mücadele sporcularıyla gerçekleştirilmiş ve sonucunda psikolojik iyi oluş ile farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma boyutlarının arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde iki kavram arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışmaya rastlanmış olsa da (Örn: Zümbül, 2019; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2016; Foster ve Cow, 2020) alt boyutların ilişkisini inceleyen başka çalışmaya rastlanmamıştır. Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması; mental sağlığın iyi olmasını, başkaları ile olan nitelikli ilişkinin yüksek olmasını ve acıyla etkili başa çıkabilmeyi sağlamaktadır (Brown ve ark., 2007). Dolayısıyla anın farkında olma, anı kabul etme ve ana dikkatini yeniden verebilme düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri birbirlerine paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde sporcuların zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesiyle elde edilen sonuçlara ve sınırlılıklar dikkate alınarak gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

Çalışma sonuçları incelendiğinde, cinsiyete göre güven alt boyutunda erkek sporcuların puan ortalamalarının istatistiksel olarak kadın sporculara göre daha yüksek olduğu, kontrol alt boyutunda ise kadın sporcuların puan ortalamalarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan spor türüne göre araştırma sonuçlarına bakıldığında takım sporu ile ilgilenen sporcuların güven puan ortalamalarının bireysel spor ile ilgilenen sporculardan daha yüksek olduğu, devamlılık ve kontrol alt boyutlarında bireysel spor ile ilgilenen sporcuların puan ortalamalarının takım sporu ile ilgilenen sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda yaş ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu; spor deneyimi ile güven, farkındalık, yeniden odaklanma, psikolojik iyi oluş arasında pozitif, kontrol alt boyutu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu; antrenman sayısı ile yeniden odaklanma ve kadın sporcuların güven alt boyutu puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Alt boyutlar arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda, güven alt boyutu ile farkındalık, yeniden odaklanma ve psikolojik iyi oluş alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu; devamlılık ile yeniden odaklanma alt boyutları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu; kontrol ile yargılamama alt boyutları arasında pozitif, psikolojik iyi oluş arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu; psikolojik iyi oluş ile farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarının bağımlı değişken olarak ele alındığı regresyon analizi sonuçlarında, psikolojik iyi oluş, yeniden odaklanma, farkındalık ve yargılamama alt boyutlarının güven değişkenine öngörü sağladığı; yeniden odaklanma, farkındalık ve yargılamama alt boyutlarının devamlılık değişkenine öngörü sağladığı; yargılamama ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarının kontrol değişkenine öngörü sağladığı görülmektedir. Bu

sonuçlar göz önünde bulundurularak, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttırılması, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir.

Çalışmamızda bireysel ve takım sporlarından 6 farklı branş yer almaktadır. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda daha farklı branşların kullanılması farklı bir bakış açısı sunabilir. Çalışmamız İstanbul, İzmir ve Ankara illerinde gerçekleştirilmiştir. Farklı il ve bölgelerde yeni çalışmalar yapılması çalışmalar arasında karşılaştırma yapabilmeyi sağlayabilir. Araştırmamızda 18-35 yaş aralığında sporcular yer almaktadır. Gelecek çalışmalarda 18 yaş altındaki sporcuların zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki ve farklılıklar incelenebilir. Bunlara ek olarak araştırma değişkenlerini belirleyecek farklı ölçüm araçlarının olmaması ve karşılaştırma yapılabilen çalışmaların çok az oluşu araştırmamızın sınırlılıkları arasındadır. Belirtilen sınırlılıklara rağmen bulgularımız zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki ortaya koymuştur. Gelecekte yapılacak benzer çalışmalar elde edilen bulgularımızı daha iyi yorumlamamıza neden olacağı düşünülmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Ajilchi, B., Amini, H. R., Ardakani, Z. P., Zadeh, M. M., & Kisely, S. (2019). Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasian Psychiatry: Bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 27, 291–296.
- Ak S., (2020). Başarı Hedefleri Üzerine Bir İnceleme: Basketbol Oyuncularının Kendine Güvenini, Psikolojik Temel Gereksinimlerini ve İyi Oluşunu Nasıl Etkiler? Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020, İzmir (Danışman: Doç. Dr. F. Zişan Kazak)
- Akman D., (2019). Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul (Prof. Dr. F. Hülya Aşçı).
- Altıntaş A. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara (Danışman: Doç. Dr. Perican BAYAR).
- Asamoah, B.D. (2013). The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance. Thesis for the Degree of Master of Science, Stellenbosch University, Faculty of Education.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143.
- Baer, R.A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of Mindfulness and Acceptance-Based Treatment Approaches. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* 3–27. Elsevier Academic Press.

- Baltzell, A. & Summers, J. (2017). *The Power of Mindfulness*. Springer Nature, Cham, Switzerland.
- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., Ryan, R.M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 75-102.
- Başer B. (2019). *Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara (Danışman: Dr. Öğr. Ü. Ziya KORUÇ).
- Beck, N.M. (2012). *Mental Toughness: An Analysis of Sex, Race, and Mood*. Thesis for the Degree of Master of Science. University of North Texas.
- Belz, J., Kleinert, J., Ohlert, J., Rau, T., & Allroggen, M. (2018). Risk for depression and psychological well-being in German national and state team athletes—Associations with age, gender, and performance level. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12, 160–178.
- Biglari S, Sanatkaran A, Bahari MS, & Montazeri M. (2015). The comparison of team and individual male athletes, mental toughness at different levels of skills, *International Journal of Basic Sciences, Applied Research*, 4, 127-132.
- Bird, M.D., Simons, E.E., & Jackman, P.C. (2020). Mental toughness, sport-related well-being, and mental health stigma among national collegiate athletic association division 1 student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 1-17.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Blythe, W. (2006). *To hate like this is to be happy forever: A thoroughly obsessive, intermittently uplifting, and occasionally unbiased account of the Duke-North Carolina basketball rivalry*. New York: Harper Collins.
- Bożek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The relationship between spirituality, health-related behavior, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11.

- Brace, A.W., George, K., & Lovell, G.P. (2020). Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners. *PLoS ONE*, 15.
- Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Oxford: Aldine.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848
- Bu, D., Liu, J., Zhang, C., Si, G., and Chung, P. (2019). Mindfulness training improves relaxation and attention in elite shooting athletes: a single-case study. *International Journal of Sport Psychology*, 50, 4–25.
- Bulğay, C., Tingaz, & E.O., Bayraktar, (2022). Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Curr Psychol*, 41, 4482–4489
- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Eastbourne: Sports Dynamics.
- Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W., & Brooks, J.E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47, 2309–2321.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness And Human Strengths*. Hove, East Sussex: Routledge.
- Cattell, R.B. (1957). *Personality and Motivation Structure and Measurement*. New York: World Book.
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009) Mindfulness-Based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 593-600.
- Clough, P., Crust, L. & Earle, K. (2010). The design and development of the MTQ 48. *GdB Conflict & Agressie Management*.

- Clough, P.J., Earle, K., & Sewell, D. (2002) Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology*, 32-43. London: Thomson.
- Clowes, H. (2019) Perceptions of the well-being and sport performance relationship. Doctoral thesis, Liverpool John Moores University.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-95.
- Cowden, R. G., Anshel, M. H., & Fuller, D. K. (2014). Comparing athletes' and their coaches' perceptions of athletes' mental toughness among elite tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 37, 221–235.
- Cox, R. (2002). Sport psychology: Concepts and applications. Dubuque, IA: Brown
- Crust L. (2007) Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 270-290.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10, 43–51.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Deniz, M.E., & Erus, S.M. & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7, 17-31.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Larsen, R.J., Levine, S., & Emmons, R.A. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 48 5, 1253–1265.
- 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.
- Dodge, R., Daly, A.P., Huyton, J.L., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2, 222-235.

- Doğanay G., (2022) Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki. Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bayburt (Danışman: Prof. Dr. Mutlu Türkmen).
- Edwards, D., & Steyn, B.J. (2008) Sport psychological skills training and psychological well-being. *South African Journal for Research in Sport*, 30, 15–28.
- Edwards, D.J. (2008). Sport psychological skills training and psychological well-being in youth athletes. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 30, 15-28.
- Edwards, S.D., Ngcobo, H.S., Edwards, D.J., & Palavar, K.K. (2006). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation*, 27, 59-74.
- Erman M.Y., (2021). Sporcuların Bilinçli Farkındalık ile Zihinsel Antrenman Beceri ve Teknik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Muş (Danışman: Prof. Dr. Alper Karadağ).
- Foster, B.J., & Chow, G.M. (2020). The effects of psychological skills and mindfulness on well-being of student-athletes: A path analysis. *Performance Enhancement and Health*, 8, 100-180.
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23, 63–72.
- Fredrickson, B.L., & Harrison, K. (2005). Throwing like a girl: Self-Objectification predicts adolescent girls' motor performance. *Journal of Sport and Social Issues*, 29, 79–101.
- Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707–723.
- Germer, C.K. (2009). The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. New York: Guilford Press.
- Gibson, A. (1998). Mental toughness. New York: Vantage Press.

- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gray, L.A. (2020). Living the Full Catastrophe: A Mindfulness-Based Program to Support Recovery from Stroke. *Healthcare*, 8.
- Greenleaf, C.A., Boyer, E.M., & Petrie, T.A. (2009). High school sport participation and subsequent psychological well-being and physical activity: The mediating influences of body image, physical competence, and instrumentality. *Sex Roles*, 61, 714-726.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S. & Dimmock, J.A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 54-72.
- Hanh, T. N. (1976). *Miracle of mindfulness*. Boston: Beacon
- Hasker, S.M. (2010). Evaluation of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. Doctoral Dissertation, Indiana, PA: Indiana University of Pennsylvania.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Horsburgh, V.A., Schermer, J.A., Veselka, L., & Vernon, P.A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46, 100-105.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137-164.
- Huta, V., & Ryan, R.M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735–762.
- Jekauc, D., Kittler, C., & Schlagheck, M. (2017). Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention for athletes. *Psychology*, 08, 1-13.
- Jones G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Jones, B.J., Kaur, S., Miller, M., & Spencer, R. (2020). Mindfulness-based stress reduction benefits psychological well-being, sleep quality, and athletic performance in female collegiate rowers. *Frontiers in psychology*, 11.

- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*. 21, 243-264.
- Jones, M.I., & Parker, J.K. (2018). Mindfulness mediates the relationship between mental toughness and pain catastrophizing in cyclists. *European journal of sport science*, 18, 872–881.
- Juan, M.V.T., & Lopez, A.V., (2015). Mental toughness of scholar athletes. *Researchers World*, 6, 22-31.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books.
- Kabat-Zinn, J., Beall, B., & Rippe, J. (1985, Haziran). A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and olympic rowers. World Congress in Sport Psychology kongresinde sunulan poster, Copenhagen, Denmark.
- Kaufman, K., Glass, C., & Pineau, T. (2016). Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): Development and Applications. In A. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and Performance Current Perspectives in Social and Behavioral Sciences*, 153-185. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaufman, K.A., Glass, C.R., & Arnkoff, D.B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 334-356.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. & Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 55-64.
- Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York, NY: Norton.
- Keyes, C., & Martin, C. (2017). The complete state model of mental health. In M. Slade, L. Oades, & A. Jarden (Eds.), *Wellbeing, Recovery and Mental Health*, 86-98. Cambridge: Cambridge University Press.

- Keyes, C.L., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Keyes, C.L.M. (2005). The subjective well-being of America's youth: Toward a comprehensive assessment. *Adolescent and Family Health*, 4, 3–11.
- Kim M., Lee O., Jang C.Y., (2019). Structural relationship between motivational climate and psychological well-being in ballet majors. *Korean Journal of Sport Science*, 30, 720-728.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Köse M., (2020). Bireylerin Spor Yapma Durumlarına Göre Kişilik Tipleri ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020, Niğde (Danışman: Doç. Dr. Hüdaverdi Mamak)
- Kroll W. (1967). Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly*, 38, 49–57.
- Kumar A. (2017). A comparative study of mental toughness between team sports and individual sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4, 182-184.
- Kurtay M., (2018). Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Antalya (Danışman: Doç. Dr. Tahir Kılıç).
- Linehan, M.M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press.
- Loehr, J.E. (1982). Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports. New York, NY: Plume.
- Loehr, J.E. (1986). Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Lexington, MA: Stephen Green Press.
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports - The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 109-127.

- Madigan, D.J., & Nicholls, A.R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138–142.
- Maraşlı H., (2018). Genç Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya (Danışman: Doç. Dr. Mehmet ACET).
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1, 110–122.
- Mayoh, J., & Jones, I. (2015). Making well-being an experiential possibility: the role of sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7, 235-252.
- Miçooğullari, B.O., & Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a psychological skill training program on mental toughness and psychological wellbeing for professional soccer players. *Universal Journal of Educational Research*, 5, 2312-2319.
- Miçooğullari, B.O., Odek, U., & Beyaz, O. (2017). Evaluation of sport mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate student athletes. *Educational Research Review*, 12, 483-487.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. Self-Concept, Motivation and Identity, Where To From Here? Proceedings Of The Third International Biennial Self Research Conference.
- Middleton, S.C. (2007). Mental toughness: Conceptualisation and measurement. Thesis Degree of Doctor of Psychology, University of Western Sydney, School of Psychology.
- Moneta, G.B. (2014). Positive psychology: A critical introduction. London, UK: Palgrave Macmillan.
- Mustafaoğlu, S. (2006). Güneydoğu Anadolu bölgesinde kadının statüsüne yönelik bir araştırma. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Myers, D.G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6, 10–19.
- Netz, Y., Wu, M., Becker, B.J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20, 272-284.

- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2, 184–192.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C.J., Levy, A.R., & Backhouse, S.H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73–75.
- Nolte, K., Steyn, B., Kruger, P.E., & Fletcher, L. (2016). Mindfulness, psychological well-being and doping in talented young high-school athletes. *South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation*, 38, 153-165.
- Özkan O.A., (2019). Futbol Sporu Yapan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş (Danışman: Doç. Dr. Ünal Türkçapar).
- Özyeşil Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Doktora Tezi, Konya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Coşkun Arslan).
- Pehlivan H. (2014). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Manisa (Danışman: Yrd. Doç. Dr. S.C. Dinç).
- Rafeeqe A., Sultana D. (2016). Mediating role of mindfulness on the relationship between mental toughness and athletics performance of inter university track and field athletes. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3, 4-7.
- Richard G. Cowden & Meyer-Weitz A. (2016) Mental toughness in South African competitive tennis: Biographical and sport participation differences, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 152-167.

- Rintaugu, E., Mwangi, F., Andanje, N., Tian, X., Fuku, N., & Kidokoro, T. (2022). Mental toughness characteristics of male university athletes in relation to contextual factors. *Journal of Human Kinetics*, 81, 243–251.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 54-68.
- Rogers, CR. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, Boston.
- Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D. et al. (2016). Mindfulness Promotes the Ability to Deliver Performance in Highly Demanding Situations. *Mindfulness*, 7, 727–733.
- Ryff C.D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10–28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103–1119.
- 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, 1069-1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1996), Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87, 254–268.
- Schaefer, J., Vella, S.A., Allen, M.S., & Magee, C.A. (2016). Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 309–320.

- Schwarz N, Clore GL. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N., Moyle, G., & Brown, R. (2016). The relationships between mindfulness, sport anxiety, pessimistic attributions and flow in competitive cyclists. *International Journal of Sport Psychology*, 47, 103–121
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological wellbeing: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32, 111–120.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. Guilford Press.
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.
- Sheard, M. (2010). Mental toughness: The mindset behind sporting achievement. London: Routledge.
- Sheard, M. (2013). Mental toughness: The mindset behind sporting achievement (2nd ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Sheard, M. ve Golby, J. (2010). Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 160-169.
- Sheard, M., Golby, J., & Wersch, A.V. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Sidhu J.S. (2018). Mental toughness among inter college players in relation to gender. *International Journal of Adapted Physical Education & Yoga*, 3.
- Siegel, J.D. (2010). The Mindful Nyanaponika Therapist. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Siegel, R.D., Germer, C.K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From? In: Didonna F. (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness*, Springer, 17- 35.

- Snyder, C.R., Lopez, S.J., Aspinwall, L., Fredrickson, B.L., Haidt, J., Keltner, D., Robitschek, C., Wehmeyer, M., & Wrzesniewski, A. (2002). The future of positive psychology: A declaration of independence. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, 751–767. Oxford University Press.
- Solomon, G.B. (2015). Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science*, 5, 171-175.
- Soylu, Y. (2021). Mücadele sporcularında duygusal yeme, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10, 542-549.
- Springer, K.W., & Hauser, R.M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080–1102.
- Stahl B., Goldstein E.A. (2010). *Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Stahl B., Meleo-Meyer F., & Koerbel L. (2014). *Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook for Anxiety*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 75, 170–174.
- Sultana A., (2019). Ataerkillik ve kadının ikincilliği; kuramsal bir analiz. *e-Şarkiyat İlmî Araştırmalar Dergisi*, 23, 417-427.
- Şenel E., (2021). Profesyonel Voleybol Oyuncularında Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı ile Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ordu (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Burak Cevahirioğlu)
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 374-384.
- Thelwell, R., Such, B., Weston, N., Such, J., & Greenlees, I. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 170-188.

- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332.
- Thienot, E. (2013). Mindfulness in elite athletes: conceptualisation, measurement, and application. Thesis for the degree of Doctor of Philosophy, School of Sport Science, Exercise, and Health, University of Western Australia.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 72–80.
- Tingaz, E.O., & Çakmak, S. (2021). Do correlations between mindfulness components and rumination in student athletes support mindfulness training to reduce rumination? *Perceptual and Motor Skills*, 128, 1409–1420.
- Tingaz, E.O., (2019). Sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde Sunulmuş Bildiri, Antalya.
- Tingaz, E.O., (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkatin İncelenmesi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK).
- Topal, A., Yılmaz, M., Dal, M. & Alıncak, F. (2021). Lise düzeyindeki öğrencilerin farklı değişkenler açısından bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 4, 165-175.
- Trainor, L.R., Crocker, P.R., Bundon, A., & Ferguson, L.J. (2020). The rebalancing act: Injured varsity women athletes' experiences of global and sport psychological well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101-713.
- Ulaş T., (2022). Spor Yapan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Karaman (Danışman: Doç. Dr. Veysel TEMEL)
- Vural, C. & Okan, İ. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: Atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 265-273.
- Walker, S. (2016). Mindfulness and mental toughness among provincial adolescent female hockey players: Original research. *South African Journal of Sports Medicine*, 28, 46-50.

- Wang, M.C., Nyutu, P. N., Tran, K.K., & Spears, A. (2015). Finding resilience: the mediation effect of sense of community on the psychological well-being of military spouses. *Journal of Mental Health Counseling*, 37, 164-174.
- Weinberg, R.S. and Gould, D. (2007) Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics Publishers, Champaign.
- Werner, A.C., & Gottheil, E. (1966). Personality development and participation in college athletics. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 37, 126–131.
- Williams, J. (2010). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (6th edition). Mayfield Publishing, Mountain View, CA.
- Williams, J.M. (2009). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (6th ed.). London: McGraw-Hill Higher Education.
- Wolf, C., & Serpa JG. (2015). A clinician's guide to teaching mindfulness: The comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers. Oakland: New Harbinger Publications.
- Wu, C.H., Nien, J.T., Lin, C.Y., Nien, Y.H., Kuan, G., Wu, T.Y., Ren, F.F., et al. (2021). Relationship between mindfulness, psychological skills, and mental toughness in college athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 6802.
- Yazıcı A., (2016). Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duyusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara (Danışman: Doç. Dr. Mehmet Güçlü)
- Yıldız A.B. (2017). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara (Danışman: Doç. Dr. Baki Yılmaz).
- Zeiger J.S., Zeiger R.S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *Plos One*, 13.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20, 20-36.

8. EKLER

EK 1. Etik Kurul Onay Formu

Ege Ünv. Evrak Tarih ve Sayısı: 31.01.2022-E.531532



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Öğrenci İşleri

Sayı : E-70941619-302.10.01-531532
Konu : Etik kurul onayları

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Anabilim Dalınız yüksek lisans programı öğrencileri Melike ŞEN'in, Cengizhan ERDEVECİLER'in, İrem ÇEKİÇ'in tez çalışmaları ile ilgili Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun yazısı ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim

Doç. Dr. Yelda Candan DÖNMEZ
Müdür V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSRM1ZCPE3	Belge Takip Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/eg-universitesi-ebys
Adres: Ege Üniversitesi Kampüsü 35100 Bornova /İzmir Telefon:0 (232) 311 44 91 Faks:0 (232) 311 44 86 e-Posta: sbogrenci@mail.eg.edu.tr Web: www.eg.edu.tr Kep Adresi: eguniversitesi@eguniversitesi.hat03.kep.tr	Bilgi için: Deniz YILDIRIM Unvanı: Memur Tel No: 3114485

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



**EGE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ**

Ek-3

YÜRÜTÜCÜNÜN ADI SOYADI / KURUMU	Doç. Dr. F. Zişan KAZAK / Spor Bilimleri Fakültesi	
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU	-	
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	İrem ÇEKİÇ / Sağlık Bilimleri Enstitüsü	
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	☒ Yüksek Lisans Tezi ☐ Doktora Tezi ☐ Özgün Araştırma	
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık: Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Çerçevesinden Bir Bakış	
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok	
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	26/01/2022	
TOPLANTI / KARAR SAYISI	01/26	PROTOKOL NO: 1293
KARAR	Araştırma, OYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun görülmüştür.	

Prof. Dr. Mehmet ERSAN

Kurul Başkanı

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Hülya YILMAZ

Kurul Başkan Yardımcısı

(Toplantıda Bulunmadı.)

Prof. Dr. Fazlı GÖKÇEK

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Sonia AMADO

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Mustafa MUTLUER

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Metin KARADAĞ

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Nadim MACİT

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

EK 2. Bilgilendirilmiş Onam Formu



EĞE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULLARI (EGEBAYEK)

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Doç. Dr. F. Zişan Kazak danışmanlığında, İrem ÇEKİÇ tarafından yürütülen "Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık: Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Çerçevesinden Bir Bakış" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahibsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- Araştırmanın Amacı: Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.
- Araştırmanın İçeriği: Zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Altıntaş,2015), Sporcu Bilinçli Farkındalık (**Modültesi**) Ölçeği (Tingaz,2019) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telief,2013) kullanılmıştır.
- Araştırmanın Nedeni: ☐ Özgün araştırma ☒ **Tez** çalışması
- Araştırmanın Öngörülen Süresi (*Araştırma takviminde öngörülen süredir*): 12 Ay
- Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 400
- Araştırmanın Yapılacağı Yer(**ler**): İstanbul, İzmir, Ankara

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:

İmzası:

Not: Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.

Yürütücünün;

Adı Soyadı ve İmzası

Doç. Dr. F. Zişan Kazak

Diğer araştırmacıların;

Adı Soyadı ve İmzası

İrem ÇEKİÇ

* Bilgilendirilmiş onam formu, bütün araştırmacılar tarafından imzalanmalıdır.

EGEBAYEK Form 2
Y.T. / REV 2013/ 01

EK 3. Kişel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Yaşınız:
3. Yaşadığınız Şehir:
4. Eğitim düzeyiniz: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü
5. Spor branşınız:
6. Kaç yıldır bu sporu yapmaktasınız?
7. Haftada kaç gün spor yapmaktasınız?
8. Milli takım sporcusu olma durumunuz nedir?
() Milli takım sporcusu oldum () Milli takım sporcusu olmadım
9. Herhangi fiziksel ya da psikolojik bir rahatsızlığınız var mı? Varsa belirtiniz:.....

EK 4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

	Tamamen Yanlış (1)	Yanlış (2)	Doğru (3)	Tamamen Doğru (4)
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim	1	2	3	4
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim	1	2	3	4
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım	1	2	3	4
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim	1	2	3	4
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir	1	2	3	4
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim	1	2	3	4
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim	1	2	3	4
8. Zor durumlarda vazgeçerim	1	2	3	4
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım	1	2	3	4
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim	1	2	3	4
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim	1	2	3	4
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım	1	2	3	4
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım	1	2	3	4
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim	1	2	3	4

EK 5. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman (1)	Oldukça Seyrek (2)	Nadiren (3)	Bazen (4)	Çoğu Zaman (5)	Hemen Hemen Her Zaman (6)
1. Zihnimden geçen düşüncelerin farkındayım.	1	2	3	4	5	6
2. Hissettiğim kaygının yoğunluğunu fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
3. Hissettiğim heyecanı fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
4. Fiziksel rahatsızlık hissettiğimde nerede olduğunu fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
5. Hissettiğim duyguların türüne dikkat ederim.	1	2	3	4	5	6
6. Geçmiş bir performansımı düşündüğümün farkında olduğumda kendimi o anki performansıma odaklanmadığım için eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
7. Hata yaptığım için kendime kızdığımın farkına vardığımda böyle bir tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
8. Kendi performansıma odaklanmadığının farkına vardığımda, dikkatim dağıldığı için kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5	6
9. Performansımın nihai sonucunu düşündüğümün farkında olduğumda, performansım için gerekli olan ilgili şeylere odaklanmadığım için kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5	6
10. Kaybediyor olduğum için çok üzgün olduğumun farkına vardığımda, bu şekilde tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
11. Bazı kaslarımın ağrıdığının farkına vardığımda derhal yapmak zorunda olduğum şeye hemen yeniden odaklanırım.	1	2	3	4	5	6

12. Ne kadar yorgun olduğumu düşündüğümün farkına vardığımda, odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltirim.	1	2	3	4	5	6
13. Kazanıyor olduğum için heyecanlı olduğumun farkına vardığımda, yapmak zorunda olduğum şeye odaklanmaya devam ederim.	1	2	3	4	5	6
14. Gergin olduğumun farkına vardığımda, odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim.	1	2	3	4	5	6
15. Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımda, iyi performans göstermeme yardımcı olacak şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim.	1	2	3	4	5	6



EK 6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

	Kesinlikle katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Biraz katılmıyorum (3)	Karasızım (4)	Biraz katılıyorum (5)	Katılıyorum (6)	Kesinlikle katılıyorum (7)
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	1	2	3	4	5	6	7
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	1	2	3	4	5	6	7
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	1	2	3	4	5	6	7
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	1	2	3	4	5	6	7
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	1	2	3	4	5	6	7
7. Geleceğim hakkında iyimserim	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar bana saygı duyar	1	2	3	4	5	6	7

Teşekkür

Yüksek lisans ve tez sürecim boyunca desteğini esirgemeyen, tezin planlanmasından gerçekleştirilmesine kadar bilgisi ve deneyimi ile beni yönlendiren ve beraber çalışmaktan çok keyif aldığım danışman hocam Prof. Dr. F. Zişan KAZAK'a; lisans dönemimde spor psikolojisi dersini anlatımı ile benim bu alana yönelmemi sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ENGÜR'e; üniversite hayatım boyunca bana destek olan, yardımlarını esirgemeyen ve antrenörlük kariyerimde büyük emeği olan Dr. Öğr. Üyesi Erdinç DEMİRAY'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu zorlu süreçte yanımda olup yardımcı olan tüm arkadaşlarıma ve yüksek lisansın hayatıma kazandırdığı, ders sürecinden tez yazımına kadar birbirimize destek olmaya çalıştığımız canım arkadaşım Melike Şen'e teşekkür ederim.

Son olarak hayatım boyunca aldığım her kararda yanımda olup beni destekleyen, koşulsuz sevgileriyle beni bugünlere getiren canım aileme sonsuz teşekkür ederim.

İzmir,

İrem ÇEKİÇ

Özgeçmiş

İrem ÇEKİÇ

Doğum Tarihi:

Lisans: Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu -
Antrenörlük Bölümü (2015 – 2019)

Sertifikalar:

- Türkiye Tenis Federasyonu 3. Kademe Tenis Antrenörlüğü Belgesi
- Ege Üniversitesi Pedagojik Formasyon Sertifikası
- Türkiye Tenis Federasyonu Çizgi ve Kule Hakemi Belgesi

E-posta Adresi: