



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**TRİATLETLERDE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE PSİKOLOJİK  
TOPARLANMA ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN  
ARACI ETKİSİ**

FARUK SARIBAYIR  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN  
PROF. DR. CENGİZ KARAGÖZOĞLU  
SPOR YÖNETİMİ BİLİMLERİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İSTANBUL- 2025



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**TRİATLETLERDE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE PSİKOLOJİK  
TOPARLANMA ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN  
ARACI ETKİSİ**

FARUK SARIBAYIR  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN  
PROF. DR. CENGİZ KARAGÖZOĞLU  
SPOR YÖNETİMİ BİLİMLERİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İSTANBUL- 2025

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Faruk Sarıbayır



## TEŐEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin ve uzun süreli tez çalışmam boyunca bilgi birikimiyle desteğini ve katkılarını esirgemeyen, bilimin ışığından ayrılmadan yol gösterici olabilecek bir çalışma yapabilmem hususunda motivasyonumu her görüşmemizde yüksek tutmamı sağlayan değerli hocam sayın Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU'na gönülden teşekkürlerimi sunarım.

Faruk Sarıbayır



# İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR LİSTESİ.....</b>	<b>i</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ .....</b>	<b>ii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ .....</b>	<b>iii</b>
<b>1. ÖZET .....</b>	<b>2</b>
<b>2. SUMMARY .....</b>	<b>3</b>
<b>3. GİRİŞ ve AMAÇ.....</b>	<b>4</b>
<b>4. GENEL BİLGİLER .....</b>	<b>7</b>
4.1. Triatlon Branşı.....	7
4.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Kavramı .....	10
4.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	12
4.4. Sporda Psikolojik Toparlanma Kavramı .....	15
4.5. Sporda Psikolojik Esneklik Kavramı .....	18
<b>5. GEREÇ ve YÖNTEM .....</b>	<b>22</b>
5.1. Araştırma Deseni.....	22
5.2. Araştırma Hipotezleri.....	24
5.3. Katılımcılar.....	25
5.4. Veri Toplama Araçları .....	25
5.5. Verilerin Toplanması.....	27
5.6. Verilerin Analizi.....	27
5.7. Sınırlılıklar .....	27
<b>6. BULGULAR .....</b>	<b>28</b>
6.1. Zihinsel Dayanıklılık ile Psikolojik Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi Bulguları .....	28
6.1.1. Kontrol ile Zihinsel Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Bulgular .....	28
6.1.2. Kontrol ile Canlılık ve Enerji Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular .....	29
6.1.3. Kontrol ile Psikolojik Kopma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular .....	30
6.1.4. Kontrol ile İyiye Dönüş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular.....	31
6.1.5. Bağlılık ile Zihinsel Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Bulgular .....	32

6.1.6. Bağlılık ile Canlılık ve Enerji Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular .....	33
6.1.7. Bağlılık ile Psikolojik Kopma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular .....	35
6.1.8. Bağlılık ile İyiyeye Dönüş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular.....	36
6.1.9. Mücadele ile Zihinsel Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Bulgular .....	37
6.1.10. Mücadele ile Canlılık ve Enerji Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular .....	38
6.1.11. Mücadele ile Psikolojik Kopma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular .....	39
6.1.12. Mücadele ile İyiyeye Dönüş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular .....	40
6.1.13. Dağılma ile Zihinsel Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Bulgular .....	41
6.1.14. Dağılma ile Canlılık ve Enerji Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular .....	42
6.1.15. Dağılma ile Psikolojik Kopma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular .....	43
6.1.16. Dağılma ile İyiyeye Dönüş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular .....	44
6.2. Triatletlerin Zihinsel Dayanıklılıkları ile Psikolojik Toparlama ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaş, Spor Deneyimi, Cinsiyet ve Millilik Durumu Değişkenleriyle Karşılaştırılmasına ve Farklılıklarına Yönelik Bulgular .....	45
6.2.1. Triatletlerin Zihinsel Dayanıklılıkları ile Psikolojik Toparlama ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaş ve Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular .....	45
6.2.2. Triatletlerin Zihinsel Dayanıklılıkları ile Psikolojik Toparlama ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılıklarına Yönelik Bulgular.....	46
6.2.3. Triatletlerin Zihinsel Dayanıklılıkları ile Psikolojik Toparlama ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Millilik Durumlarına Göre Farklılıklarına Yönelik Bulgular .....	47
6.3. Betimsel İstatistikler.....	47
<b>7. TARTIŞMA ve SONUÇ.....</b>	<b>49</b>
<b>8. KAYNAKLAR.....</b>	<b>57</b>

<b>9. BİLİMSEL FAALİYETLER .....</b>	<b>69</b>
<b>10. EKLER .....</b>	<b>70</b>



## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>CE</b>	:	Canlılık ve Enerji
<b>İD</b>	:	İyiye Dönüş
<b>PE</b>	:	Psikolojik Esneklik
<b>PK</b>	:	Psikolojik Kopma
<b>PT</b>	:	Psikolojik Toparlanma
<b>SPEÖ</b>	:	Sporda Psikolojik Esneklik
<b>SPTÖ</b>	:	Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği
<b>SZDÖ</b>	:	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği
<b>ZD</b>	:	Zihinsel Dayanıklılık
<b>ZT</b>	:	Zihinsel Toparlanma

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa Numarası
Şekil 5.1.	Aracı değişken modeli.....22
Şekil 5.2.	Araştırmanın Aracılık Modeli.....22
Şekil 6.1.	Kontrol ile zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....28
Şekil 6.2.	Kontrol ile canlılık arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....29
Şekil 6.3.	Kontrol ile kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....30
Şekil 6.4.	Kontrol ile iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü....31
Şekil 6.5.	Bağlılık ile zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....32
Şekil 6.6.	Bağlılık ile canlılık arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....33
Şekil 6.7.	Bağlılık ile kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....34
Şekil 6.8.	Bağlılık ile iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü...35
Şekil 6.9.	Mücadele ile zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....36
Şekil 6.10.	Mücadele ile canlılık arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....37
Şekil 6.11.	Mücadele ile kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....38
Şekil 6.12.	Mücadele ile iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....39
Şekil 6.13.	Dağılma ile zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....40
Şekil 6.14.	Dağılma ile canlılık arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....41
Şekil 6.15.	Dağılma ile kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....42
Şekil 6.16.	Dağılma ile iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.....43

## TABLolar LİSTESİ

Sayfa Numarası

<b>Tablo 6.1.</b>	Kontrol ile zihinsel toparlanma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	27
<b>Tablo 6.2.</b>	Kontrol ile canlılık ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	28
<b>Tablo 6.3.</b>	Kontrol ile kopma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	29
<b>Tablo 6.4.</b>	Kontrol ile iyiye dönüş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	30
<b>Tablo 6.5.</b>	Bağlılık ile zihinsel toparlanma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	31
<b>Tablo 6.6.</b>	Bağlılık ile canlılık ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	33
<b>Tablo 6.7.</b>	Bağlılık ile kopma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	34
<b>Tablo 6.8.</b>	Bağlılık ile iyiye dönüş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	35
<b>Tablo 6.9.</b>	Mücadele ile zihinsel toparlanma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	36
<b>Tablo 6.10.</b>	Mücadele ile canlılık ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	37
<b>Tablo 6.11.</b>	Mücadele ile kopma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	38
<b>Tablo 6.12.</b>	Mücadele ile iyiye dönüş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	39
<b>Tablo 6.13.</b>	Dağılma ile zihinsel toparlanma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	40
<b>Tablo 6.14.</b>	Dağılma ile canlılık ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	41
<b>Tablo 6.15.</b>	Dağılma ile kopma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	42
<b>Tablo 6.16.</b>	Dağılma ile iyiye dönüş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü.....	43
<b>Tablo 6.17.</b>	Triatletlerde Yaş ve Spor Deneyimi ile Araştırma Değişkenlerinin Birbirleri Arasındaki İlişkiler.....	44
<b>Tablo 6.18.</b>	Araştırma Değişkenlerinin Triatletlerin Cinsiyetlerine Göre Farklılıklarının Karşılaştırılması.....	45
<b>Tablo 6.19.</b>	Araştırma Değişkenlerinin Triatletlerin Millilik Durumlarına Göre Farklılıklarının Karşılaştırılması.....	46
<b>Tablo 6.20.</b>	Çalışmada Ele Alınan Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri.....	47
<b>Tablo 6.21.</b>	Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayısı.....	47

## 1. ÖZET

**Tezin başlığı :** Triatletlerde Zihinsel Dayanıklılık ile Psikolojik Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi.

**Öğrencinin Adı, Soyadı :** Faruk SARIBAYIR

**Danışmanın Adı, Soyadı :** Prof.Dr.Cengiz KARAGÖZOĞLU

**Programın Adı :** Spor Yönetimi Bilimleri

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, triatletlerde zihinsel dayanıklılık ile psikolojik toparlanma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı etkisini incelemektir. Psikolojik esnekliğin, zihinsel dayanıklılık ile psikolojik toparlanma düzeyi arasındaki ilişkiye aracılık edeceği düşünülmektedir. Aracılık etkisinin yanı sıra, zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve psikolojik esnekliği triatletlerin yaş, spor deneyimi, cinsiyet ve millilik durumları ile farklılaşp farklılaşmadıklarını araştırmaktır.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya en az iki yıldır lisanslı olarak yarışmalara katılmakta olan 35 kadın, 199 erkek olmak üzere 234 triatlet katılmış olup yaş ortalaması 23,84  $SS=\pm 9,124$  yıldır. Katılımcılara “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”, “Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği”, “Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği”, “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde; regresyon tabanlı process makro eklentisiyle IBM SPSS 25.0, korelasyon ve t-testi uygulanmıştır.

**Bulgular:** Yapılan aracılık analizi sonuçlarına göre Zihinsel Dayanıklılık alt boyutları (Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma) ile Psikolojik Toparlanma alt boyutları (Zihinsel Toparlanma, Canlılık ve Enerji, Zihinsel Kopma ve İyiye Dönüş) arasındaki ilişkilerde Psikolojik Esnekliğin aracı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan kontrol, bağlılık ve mücadelenin psikolojik toparlanma alt boyutları olan zihinsel toparlanma, canlılık ve iyiye dönüşü pozitif yönde kopmayı ise negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Zihinsel dayanıklılığın diğer alt boyutu olan dağılma ise, psikolojik toparlanma alt boyutları olan zihinsel toparlanma, canlılık ve iyiye dönüşü negatif yönde kopmayı ise pozitif yönde yordamaktadır.

**Sonuç:** Triatletlerde zihinsel dayanıklılık ile psikolojik toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisinin olduğu söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Triatlon, zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma, psikolojik esneklik

## 2. SUMMARY

**Title of Thesis:** The Mediator Effect of Psychological Flexibility in the Relationship between Mental Toughness and Psychological Recovery in Triathletes.

**Student Name, Surname:** Faruk SARIBAYIR

**Supervisor Name:** Prof.Dr.Cengiz KARAGÖZOĞLU

**Program Name:** MSc Sport Sciences

**Objective:** The aim of this research is to examine the mediator effect of psychological flexibility on the relationship between mental toughness and psychological recovery in a sample of triathletes with a regular sports background. Additionally, the aim is to examine whether the relationships between mental toughness, psychological resilience, and psychological flexibility differ according to triathletes' age, sports experience, gender, and national status.

**Material and Methods:** 234 triathletes, 35 women and 199 men, who have been participating in licensed competitions for at least two years, participated in the research, and the average age was 23.84 SD=±9.124 years. "Mental Toughness Scale in Sports", "Psychological Recovery Scale in Sports", "Psychological Flexibility Scale in Sports" and "Personal Information Form" were applied to the participants. In the analysis of the data obtained in the study; the regression-based process macro add-on IBM SPSS 25.0 correlation and t-test were applied.

**Results:** According to the results of the mediation analysis, it was found that the mediating effect of Psychological Flexibility is significant in the relationships between the sub-dimensions of Mental Toughness and the sub-dimensions of Psychological Recovery. The sub-dimensions of mental toughness, control, commitment, and challenge, positively predict the sub-dimensions of psychological recovery, namely mental recovery, vigor, and improvement, while negatively predicting breakdown. On the other hand, the other sub-dimension of mental toughness, disintegration, negatively predicts the sub-dimensions of psychological recovery, mental recovery, vigor, and improvement, while positively predicting breakdown.

**Conclusion:** It can be said that psychological flexibility has a mediating effect in the relationship between mental toughness and psychological recovery in triathletes.

**Keywords:** Triathlon, mental toughness, psychological recovery, psychological flexibility

### 3. GİRİŞ ve AMAÇ

Değişen Dünya ve gelişen bilim ve teknolojinin ışığı altında spor bilimiyle uğraşan araştırmacılar çalışmalarını sürdürerek geliştirilen teorik kavram ve kuramları uygulama alanlarında kullanarak sporcuların performanslarını artırmalarına katkı sağlamaktadır. Sporcuların performanslarını geliştirmelerinde fizyolojik alanlarda yapılan çalışmalarla beraber psikolojik alanlarda yapılan çalışmalar önemli yer tutmaktadır. Yüksek performans hedefleyen sporcuların fizyolojik becerilerinin birbirine yakın olduğunun değerlendirildiği durumlarda, sporcuların psikolojik becerileri, birbirleri arasında fark yaratılmasına katkı sağlamaktadır. Günümüzde yüksek performansa ulaşabilmek amacıyla sporcunun tekniksel, fiziksel ve taktiksel yeterliliğiyle kapasitesinin yanı sıra, giderek kabul edilen bir gerçekte psikolojik beceri ve yeterliliğin de önemli olduğudur (Orhan ve Karagözoğlu, 2021). Bompa (2015), sportif performansın; fiziksel özellikler, kondisyon, beceri ve psikolojik boyutlardan oluştuğunu ve bu dört boyutun istenen nihai performansı belirlediğini, Roberts ve ark. (1999) iyi bir performansta teknik, taktik, kondisyon ve daha fazla önem arz eden ruhsal faktörlerin bileşimi ile mümkün olabildiğini belirtmiştir.

Geçmiş, çok eski olmayan ancak son zamanlarda yoğun ilgi görmesiyle popüleritesi günden güne artan Triatlon sporunun, üç farklı spor disiplininden oluşması nedeniyle birçok fizyolojik ve psikolojik alan parametrelerini bünyesinde barındırmasından dolayı, üzerine yapılacak araştırmalar önem kazanmaktadır. Bu zorlu dayanıklılık branşıyla uğraşan sporcuların başarılı sonuçlar elde edebilmeleri adına üst düzey fiziksel performans gösterebilmeleri amacıyla güçlü, sağlam bir psikolojik yapıya sahip olmaları gerekmektedir (Öztürk, 2019). Bunun nedeni olarak; triatlonun üç farklı spor branşı olan yüzme, bisiklet ve atletizmin art arda kesintisiz olarak yoğun bir şekilde yüksek şiddette icra edilmesinden kaynaklanmaktadır. Maksimum düzeyde performans gösterilmesi, triatletlerin yarışma süresince kendilerine birçok avantaj sağlamaktadır. Triatletlerin performanslarını etkileyerek düşürecek durumlar birer problem olarak görülmektedir (Koçyiğit ve Pepe, 2022). Sporcular, başarı etkisi, performans baskısı, sosyal medya, insanlar arası ilişkiler, sponsor gereksinimleri gibi aşırı baskı ile zihinsel, duygusal ve sosyal taleplerle karşı karşıya kalmaktadır (Botteril ve Wilson, 2002). Gould ve ark. (2002) yaptıkları Olimpiyat şampiyonlarının psikolojik özellikleri ve gelişimi başlıklı araştırmalarında zihinsel dayanıklılık, spordaki başarı için olması gereken nitelikler arasında gösterilmiştir. Şampiyonların, beklentilerden günlük yaşam olaylarına kadar farklı stresleri yönetmelerini sağlayan özgüven, odaklanma yeteneği, iş ahlakı, esenlik ve iyimserlik gibi belirli psikolojik niteliklere sahip oldukları ifade edilmiştir. Bu çalışmaya paralel olarak Erdoğan ve Kocaekşi (2015) yapmış oldukları araştırma neticesinde elit sporcularda bulunması

gereken özellikler arasında zihinsel dayanıklılığında bulunduğunu ve önemli etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Uygulamalı spor psikolojisi alanında zihinsel dayanıklılık en sık kullanılan fakat en az anlaşılan kavramlardan biri olarak nitelendirilmiştir (Jones ve ark., 2007).

Triatlon antrenman ve yarışma perspektifiyle hem fiziksel hem de zihinsel açıdan zorlayıcı bir spor dalıdır (Leabeater ve ark., 2022). Engellerin üstesinden gelebilme, acıyı aşabilme ve faydalı antrenman uyarlamalarından yararlanma yeteneği, diğer dayanıklılık sporcularında olduğu gibi, triatletlerde de geliştirmesi gereken becerilerdendir. Bu yeteneklerin Dünyanın en iyi triatletlerinde bulunduğu düşünülmektedir (Jones ve Parker, 2019). Triatlonda, gerek antrenman gerekse müsabaka süresince sporcunun üzerindeki aşırı fiziksel yükün sürdürülerek yüksek performansa ulaşabilmesinin zihinsel dayanıklılığın güçlü olmasıyla gerçekleşebileceği düşünülmektedir. Jones ve Parker (2019) spesifik olarak, zihinsel dayanıklılıklarını kendi kendilerine geliştiren triatletlerin aynı zamanda triatlon sürelerini de geliştirmelerinin muhtemel olduğunu belirterek zihinsel dayanıklılık ile triatlon süreleri arasında ilişki olduğunu ileri sürmüşlerdir. Triatletlerin zorlu antrenman ve müsabakalar sonrası fizyolojik ve psikolojik sınırları zorlayan döngüleri arasında toparlanmaları ve sonraki antrenman ve müsabakaya hazır hale gelmeleri önemlidir. Sporcular için yüklenme, dinlenme ve yarışma arasındaki dengenin sağlanabilmesi için antrenmanlar süresince uyumu en üst düzeyde tutabilmek durumundadırlar (Kayğusuz ve Karagözoğlu, 2023). Triatletler, sporun gerekliliklerini karşılarken yeterli dinlenme ve toparlanma ile dengeleyemezlerse, tükenmişlik, duygu durum bozukluklarının ortaya çıkması veya artması, antrenman veriminin veya performansın azalması, sakatlanmalarının oluşması gibi sonuçlar meydana gelebilir (Andersen ve Williams, 1998; Bompa, 2015; Eklund ve Defreese, 2015; Gustafsson ve ark., 2008; Halson ve Jeukendrup, 2004; Meeusen ve ark., 2013; Kellman ve ark., 2018; Kayğusuz ve Karagözoğlu, 2023). Sporcuların zorlu dönemlerinde psikolojik olarak toparlanmalarının, yaşadıklarına ilişkin davranışsal ve duygusal olarak verdikleri reflekslerin, kariyerlerini etkileyecek durumlarla neticelenebildiği görülmüştür. Yüksek performansa sahip sporcuların psikolojilerinin de önemli olduğu ortaya çıkmıştır (Jackson ve Kimiecik, 2008). Bu kapsamda; triatletlerin müsabaka sonrası fiziksel toparlanmasına önemli bir katkının psikolojik toparlanmayla sağlanabileceği değerlendirilmektedir.

Psikolojik olarak esnek kişiler, içinde buldukları duruma konsantre olabilmekte ve zorlu koşullarda istemedikleri duygu ve düşüncelerini deneyimlemeleriyle beraber denge sağlayabilmektedirler (Asikainen, Hailikari ve Mattson, 2018). Zihinsel dayanıklılık ile

psikolojik toparlanma arasında ilişki olduğu düşünülmele beraber psikolojik esnekliğin de bu iki kavram açısından önemli olabileceği değerlendirilmektedir.

Alanyazında gerek zihinsel dayanıklılığın farklı değişkenlerle gerekse triatletlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini konu alan çeşitli çalışmalar bulunmakla beraber, Psikolojik toparlanma ve Psikolojik esneklik kavramlarının alanda çok yeni gelişmekte olmasından kaynaklı, beraber değerlendirildiği çalışmalara rastlanılmamıştır.

Sporcuların psikolojik yönleri ile performanslarını geliştirmeleri açısından, zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve psikolojik esneklik değişkenleri önemli etki oluşturabilmektedir.

Buna dayanarak, literatürde; araştırma konusu olarak birlikte ele alınan sporda zihinsel dayanıklılık ile sporda psikolojik toparlanma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı etkisinin araştırılması spor psikolojisi literatürüne ve triatlon branşına değerli katkı sağlayabilir. Uygulama alanına ilişkin etkiler düşünüldüğünde; sporda zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve psikolojik esnekliğin birlikte incelenmesi, triatletlerin bireysel farklılıklarının performansları üzerindeki etkisini ortaya koymada farklı bir bakış açısı kazandırabilir. Sportif performansla doğrudan ilişkili olduğu değerlendirilen zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve psikolojik esneklik gibi özelliklerin, ortaya koyulacak bilgilerin uygulama alanındaki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Spor alanında uygulayıcı ve araştırmacı olarak çalışanlar, sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda psikolojik toparlanma gibi süreçleri açıklarken sporda psikolojik esnekliğin farklılıklarından da yararlanabilirler.

Bu çalışmada, birlikte çalışılmamış olan spor psikolojisinin kavramları ile son yıllarda her yaşta sporcu için ilgi odağı olan triatlon branşının bütünleştirilerek araştırılmasının, literatürdeki eksikliğe katkı sağlayarak özgün bir çalışma olacağı değerlendirilmektedir.

## 4. GENEL BİLGİLER

### 4.1. Triatlon Branşı

Triatlon branşı; yüzme, bisiklet ve koşu disiplinlerinin sırasıyla icra edilmesiyle yapılan çok branşlı Olimpik bir spor branşıdır. Sözcük olarak Triatlon, Yunanca'da üç anlamına gelen "treis" ile yarışma anlamına gelen "athlos" kelimelerinin birleşiminden meydana gelmiştir. Walsh (2019) Triatlonu; yüzme, bisiklet ve koşu dallarının kesintisiz olarak performans dahil olduğu 1 spor, 3 branş, 2 geçiş olarak nitelendirilen zorlu bir bireysel spor dalı olarak tanımlanmaktadır. Triatlon, bir sporcunun ulaşabildiği maksimum dayanıklılık, güç ve performans limitlerini fizyolojik ve psikolojik olarak zorlayan, değişik yaş gruplarının yarışabildiği, dünyadaki en zorlu dayanıklılık sporlarından biridir.

Triatlonda, yarışların organize edildiği bölgenin coğrafi ve iklim koşullarına göre genel kurallar dahilinde değişiklikler düzenlenebilir. Mesela, yüzme disiplininin yapılamayacağı yerlerde, koşu disiplini yapılabilir. İlk kez 2000 Sidney Olimpiyat Oyunlarında, Olimpik branş olarak kabul gören Triatlon'un, Olimpiyatlarda kabul edildiği düzeni yüzme, bisiklet ve koşu disiplinlerinden oluşmaktadır.

Triatlon Sporunda; dayanıklılık becerisinin yanı sıra kuvvet becerisinin de iyi seviyede olması gerekir. Ayrıca açık hava ortamında yapıldığından çevre şartlarından (rüzgâr, yağmur, dalga vb.) kolayca etkilenebildiğinden parkurlar aynı yerde düzenlenmiş olsa bile elde edilen derecelerde rekor kavramı düşünülmemektedir. Sadece "en iyi derece" olarak adlandırılan ve her yıl aynı yer ve parkurda koşulan yarışmaların tekrarında elde edilen sürelerin kıyaslanması neticesinde tutulan zaman toplamı değerlendirilir. Triatlon, esasen içeriğinde felsefesi olan bir spordur. Azimle çalışan şartları yerine getiren herkes bir diğerini geçer. Mutlak şampiyon olan, sonrasında ikincilik üçüncülük gibi dereceler elde eden sporcular yoktur ama istikrarlı, sağlam triatletler vardır. (<https://www.triatlon.org.tr/index.html>, 21 Ocak 2024).

Triatlon branşının tarihine baktığımızda; Dünya'da kökeni, 1920 – 1930'lu yıllarda "Les Trois Sports" (üç spor) ismiyle Fransa'da düzenlenen yarışmalara dayanmaktadır. Fransız gazetesi "L'Auto", 1920 yılında 3km koşu, 12km bisiklet ve Marne kanalının yüzülerek geçilmesinden oluşan "Les Trois Sports" isimli bir yarışmadan bahsetmektedir. Bu yarış, 1934 yılında 200m kanal geçişi, 10km bisiklet ve 1200m koşu şeklinde La Rochelle şehrinde düzenlenmiştir. Yapılan müsabakalar heyecanlı olsa da branşın asıl yaygınlaşması 1970'lerde gerçekleşmiştir. (Tinley 1986). 1972 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nin San Diego kentinde, Birleşik Devletler Master Koşu Derneği kurucularından olan Avukat David Pain, doğum günü etkinliği

namına 10km koşu ve 800m yüzmeden oluşan bir biatlon yarışması organize edilmiştir (Mora 1999). İlk kaydedilen triatlon yarışı, 24 Eylül 1974 tarihinde San Diego şehrinde 46 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu yarış, San Diego Track & Field Club tarafından pist antrenmanlarının zorluklarına bir alternatif olarak düzenlenmiştir. Yarış, San Diego'nun Mission Körfezi bölgesinde, 2.5 mil yüzme, 5 mil bisiklet, 2.8 mil koşu, 0,25 mil yüzme, 2 mil koşudan (4000m yüzme, 8000m bisiklet, 4500m koşu, 400m yüzme, 3200m koşu) oluşmuştur. (Mora 1999; <https://triathlon.org/about>, Erişim tarihi: 21 Ocak2024). Oahu Bölgesi Takım yarışmalarının ödül töreninde yüzücülerin mi yoksa koşucuların mı daha formda oldukları tartışılırken, her üç disiplini içerecek bir yarışma yapılması düşüncesi ortaya atılmış ve O dönemde Hawaii'de düzenlenmekte olan Waikiki Yüzme Yarışı (2,4 mil – 3800m), Ohau Bisiklet Yarışı (115 mil – 185km) ve Honolulu Maratonu (26,2 mil – 42km) birleştirilerek 18 Şubat 1978'de Demiradam (IRONMAN) yarışı düzenlenmiştir. Yarışmaya 15 sporcu katılmış, 12 sporcu tamamlayabilmiştir. Yapılan zorlu yarışmayı "Gordon Haller" 11.46.58'lik derecesiyle birinci bitirmiştir. 1980'ler den günümüze triatlon sporu başta Amerika kıtası olmak üzere birçok ülkede en hızlı gelişen spor branşı olmuş olup, Avusturalya'da da liselerarasında yüzme-bisiklet-koşu parkurlarından oluşan triatlon yarışmalarının düzenlendiği kayıt edilmiştir (Mora1999).

Olimpiyatlarda, ilk kez 2000 Sydney Olimpiyat Oyunları'nda yer almıştır. İsviçre'den Brigitte McMahan ve Kanada'dan Simon Whitfield, sporun ilk Olimpiyat altın madalyalarını kazanmıştır. Paratriatlon, ilk kez 2016 Rio Paralimpik Oyunlarında yer almıştır. Tokyo 2020 Olimpiyatları için "Takım Karışık Bayrak" etkinliği ilk kez Olimpiyat Oyunları'na eklenmiştir. (<https://triathlon.org/about>, Erişim tarihi: 21 Ocak 2024)

Ülkemizdeki ilk resmi triatlon denemesi, resmi hakemlerin nezaretinde, 1988 senesinde, Eskişehir'de olimpik standartlarda (1500m yüzme, 40km bisiklet ve 10km koşu) Nihat Aydın tarafından yapılmış ve Nihat Aydın, 2.59.43'lük derecesiyle ilk denemeyi başarıyla tamamlanmıştır. Nihat Aydın, bu yarışmayı tamamlayarak Türkiye'nin ilk triatleti olarak resmi kayıtlardaki yerini almıştır. Türkiye'nin turistik bir bölgesi olan Antalya'nın Alanya ilçesinde, sporun turizme önemli katkısı olduğunu yurt dışında tecrübe etmiş bazı sporseverin uğraşlarıyla 17 Ekim 1991'de ilk defa uluslararası boyutta bir organizasyon yapılmış ve bu organizasyonun yerli ve yabancılar tarafından olumlu eleştiriler alması sonucunda her yıl geleneksel olarak yapılmasına karar verilmiştir. Organizasyon, 1991'den günümüze kadar giderek gelişen bir konuma ulaşmıştır. Alanya'daki olumlu gelişimin devlet desteğinde sürmesini sağlayarak organizasyonun sadece Alanya Triatlonu ile sınırlı kalmaması için triatlon branşı, 1994 yılı sonunda Türkiye Bisiklet Federasyonu'na bağlanmış ve 2001 yılına kadar faaliyetler bu

bünyede sürdürülmüştür. Türkiye Triatlon Federasyonu, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez Danışma Kurulu'nun almış olduğu karar ile dönemin Spor Bakanı Fikret Ünlü'nün ve Gençlik Spor Genel Müdürü Kemal Mutlu'nun olurları neticesinde 19 Aralık 2001 tarihinde, Bisiklet Federasyonu'ndan ayrılarak kurulmuş olup, federasyonun ilk kuruluş görevi Halil Kılıçoğlu'na verilmiştir. Kuruluşunda sadece 5 spor kulübünden 50 Lisanslı sporcusu bulunan Triatlon Federasyonu, çok kısa süre içerisinde gelişerek kulüp, lisanslı sporcu ve antrenör sayısını artırmayı başarmıştır.

Ülkemizde 1991 yılından bugüne kadar Alanya, Antalya, Erdek, Avlu, Sapanca, Eğirdir, Gelibolu, Eceabat, Kuşadası, İstanbul, Elâzığ, Çeşme, Urla, İzmir, Ordu, Balıkesir, Yenişehir, Kız Kalesi, Mersin ve Mudanya bölgelerinde uluslararası yarışmalar organize edilmiştir. Bu yarışmalar çeşitli yaş ve performans kategorilerinde Üniversitelerarası Dünya Şampiyonası, Dünya Kupası, Avrupa Şampiyonası, Avrupa Kupası, Balkan Şampiyonası seviyelerinde gerçekleşmiştir. Ulusal düzeyde çeşitli yaş gruplarında Türkiye'nin birçok bölgesinde yarışmalar düzenlenmektedir. Branşın küçük yaşlardan itibaren yaygınlaştırılmasını sağlamak amacıyla 2023 yılında Türkiye Triatlon Federasyonunun Bölgesel Lig projesi kapsamında yedi coğrafi bölgede toplam 63 ilde 9-11 yaş grubu sporcularına yönelik madalya ve sıralama hedefi olmayan Lig yarışmaları düzenlenerek branşın yaygınlaştırılması hedeflenmiştir. 2024 yılında uluslararası ve ulusal organizasyonların yanı sıra, Türkiye Triatlon Federasyonunca Triatlon Okulu Projesi başlatılmış olup bu proje ile küçük yaşlardan itibaren çocukların spora yönlendirilmesinin hedeflendiği yeni bir proje ile atağa geçirilmiştir. (<https://www.triatlon.org.tr/tarihce.html>, Erişim tarihi: 21 Ocak 2024).

Günümüzde Triatlon, olimpik bir spor branşı olmasıyla beraber tüm dünyada milyonlarca lisanslı sporcusu bulunan içerdiği spor malzeme çeşit ve özellikleriyle spor endüstrisine de katkı sağlayan dev bir sektöre dönüşmüştür. Triatlon branşının yarışma mesafeleri aşağıda olduğu gibidir:

Kısa/Sprint Mesafe: Yüzme:750 m, Bisiklet:20 km, Koşu:5000m

Olimpik Mesafe: Yüzme:1500 m, Bisiklet:40 km, Koşu:10 km

Orta Mesafe: Yüzme:1900 m, Bisiklet:90 km, Koşu:21 km (Half Ironman)

Ironman (Demir adam): Yüzme:3800 m, Bisiklet:180 km, Koşu: 42195m)

(<https://www.triatlon.org.tr.html>, Erişim tarihi: 21 Ocak 2024)

## 4.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Spor psikologlarının son yıllarda üzerinde durdukları konulardan birisi olan zihinsel dayanıklılık, sporcular ve antrenörler için özellikle yarışma periyotlarında büyük önem taşımaktadır (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Jones ve ark., 2007; Sheard, 2013). Günümüzün spor dünyasında; sporcular ve antrenörler, sporcunun motorik, tekniksel ve taktiksel özelliklerine rağmen yarışmanın zorlu ve kazanma aralığının çok kısa olduğunun farkına varmışlardır. Yüksek kalitedeki şampiyonalar ve kurumsal beklentilerin artmasıyla beraber sporcular üzerindeki performans baskısı artmıştır. Buna bağlı olarak sporcuların yaşadığı stres ve hissettiği baskı artmış, psikolojik performans sportif performansın önemli bir bileşeni haline gelmiştir. Hardy, Jones ve Gould (1996) ve Weinberg'e (1992) göre sporcular bu baskılara karşı zihinsel olarak nasıl daha güçlü olabileceklerine ilgi duymuşlardır. Performans sporcusu olmak aynı zamanda birçok zorlukla baş etmeyi yanında getirmektedir. Dünya çapında büyük başarılar elde etmiş sporcuların yaşantıları incelendiğinde, önemli dönemeçlerden geçtikleri ve bu dönemlerde psikolojik anlamda toparlanmaları, yaşananlara verdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerin kariyerlerini etkilediği görülmüştür. Nitekim sporcular üstün bir performans sergilediklerinde, genellikle psikolojik durumlarının önemine işaret ederler (Jackson ve Kimiecik, 2008). Son yıllarda, sporcuların doruk performansa ulaşmasına ve bu performansı sürdürmelerine etki eden psikolojik faktörler üzerinde çalışmalar yapan araştırmacılar bu konuyu zihinsel dayanıklılık bakışıyla ele almışlardır (Anthony ve ark., 2016). Özellikle bilimsel alanlarda ve antrenör topluluklarında zihinsel dayanıklılık performans üstünlüğünü elde etmede en önemli niteliklerden biri olarak kabul edilmiştir (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005; Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Middleton, Marsh, Martin, Richards ve Perry, 2004). Goldberg (1992) zihinsel dayanıklılığa sahip olmayan sporcuların, performans esnasında zihinsel olarak güçsüz ve kontrolsüz olacağını, Cox (2012) ise elit sporcuların sahip olması gereken özellikler arasında zihinsel dayanıklılığın önemli bir nitelik olduğunu belirtmiştir.

Jones ve ark. (2007), uygulamalı spor psikolojisi alanında zihinsel dayanıklılık kavramını, en sık kullanılan fakat en az anlaşılan kavramlardan biri olarak nitelendirmiştir. Zihinsel dayanıklılığın alanyazında bulunan tanımlarına göre; zihinsel dayanıklılık, güven, esneklik, bağlılık, inanç, konsantrasyon ve baskıyla başa çıkma becerisi gibi özellikleri yansıtmaktadır (Dewhurst ve ark., 2012). Jones ve arkadaşları (2002) zihinsel dayanıklılığı genel olarak sporun sporcuya yüklediği yarışma, antrenman ve hayat tarzından kaynaklanan birçok beklentiye karşılık vermede rakiplerden daha iyi başa çıkma; özel olarak ise kararlı, odaklanmış, kendine güvenen ve baskı altında kontrollü kalmada rakiplere göre daha devamlı ve iyi olmayı sağlayan,

doğuştan ya da geliştirilmiş psikolojik üstünlük olarak tanımlamıştır. Gucciardi ve ark. (2008) herhangi bir engel, güçlük ya da baskıya direnmek ve üstesinden gelmek için sizi güçlü kılan değerler, tutumlar, davranışlar ile duyguların toplamı ve aynı zamanda her şey yolunda gittiğinde tutarlı bir şekilde hedeflerinizi gerçekleştirmek için motivasyon ve konsantrasyonu devam ettirebilme; Middleton ve ark. (2011) baskı ve güçlüklerle rağmen bazı hedeflere karşı duyulan sarsılmaz azim ve inanç, Gucciardi ve ark. (2015) bir başka ifadeyle; mükemmel performansı ve sporda başarıyı destekleyen kişisel bir özellik olarak değişen derecelere ve durumsal taleplere rağmen tutarlı olarak yüksek düzeyde performans sergileme kapasitesi, Clough ve Strycharczyk (2012) stres ve baskıyla baş edebilme, var olan koşulları kontrol edebilmeyi ve mücadele etmeyi sağlayan bir nitelik olarak aktarmıştır. Hardy ve ark. (2014) farklı stres kaynaklarının oluşturduğu baskı karşısında kişisel hedeflere ulaşabilme becerisi; Erdoğan (2016) ise zihinsel dayanıklılığı sporcuların performansları sırasında karşılaştıkları zorluklarla mücadele edebilmelerini, motivasyonlarını, konsantrasyonlarını, kendine güvenlerini, duygu ve düşüncelerini kontrol altına alarak olumlu yönde sürdürebilmelerini sağlayan zihinsel bir yetenek olarak tanımlamıştır. Thelwell ve ark. (2005) göre zihinsel dayanıklılık, sporda performans sergileyen bir kişinin karşılaştığı birçok durumda (yarışma, antrenman, yaşam tarzı) rakiplerinden daha iyi başa çıkmasını sağlayan doğal veya geliştirilmiş bir avantaja sahip olarak ve özellikle, baskı altında kararlı, odaklanmış, kendine güvenen ve kontrolde kalma konusunda rakiplerinden daha tutarlı ve daha iyi olmayı ifade eder. Coulter ve ark. (2010) bir bireyin hedeflerini sürekli olarak başarmak için olumsuz ve olumlu şekilde algılanan baskılar, zorluklar ve zorlukları yaklaşımını, tepkisini ve değerlendirmesini etkileyen, deneysel olarak geliştirilmiş ve içsel değerlerin, tutumların, duyguların, bilişlerin ve davranışların bazıları veya tamamının varlığı olarak belirtmişlerdir. Literatürde benzer noktalarda kesişen birçok tanımlama yapılmıştır. Bu tanımlamalar ışığında; sporcuların zorluklar, olumsuz duygu, düşüncelerin etkisiyle bozucu faktörlere karşı kendini toparlayarak baskıyı yöneterek dikkatini sürdürüp hedeflere odaklanmış olarak performanslarını devam ettirebilme becerilerini Sporda Zihinsel Dayanıklılık olarak tanımlayabiliriz. Yarışma veya antrenman sürecinde zihinsel olarak karşılaşılan içsel ve dışsal stres, baskı, kaygı ve yorgunluk gibi faktörlere karşı direnç gösterme, mücadele etme ve bunlarla başa çıkarak performansı sürdürebilme yeteneğidir. Spor alanını incelediğimizde uluslararası seviyede performans sergileyen sporcular farklı kaynaklardan stresle karşılaşabilmektedirler. Bu strese bağlı faktörler, spor ve rekabet ortamından kaynaklandığı gibi sporcunun kişisel yaşam olaylarıyla da ilişkilendirilebilir (Seydaoğulları 2018). Zihinsel dayanıklılık kavramı son yıllarda uygulamalı spor psikolojisinin araştırma ve uygulama alanında popüler hale gelmiştir. Kişiliğin bir unsuru olarak değerlendirilen zihinsel dayanıklılık hakkındaki ilk araştırmalar profesyonel

sporcuların ve antrenörlerin deneyimlerini ve gözlemlerini temel almıştır (Gucciardi ve Hanton, 2016). Kobasa (1979) insan hayatında yaşanan stresli olayların hastalıkların başlangıcına olan etkisini inceleyip, bireyin hastalık başlangıcı veya stresli yaşam olayları ile karşılaştığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğine “psikolojik dayanıklılık” olarak tanımlayarak dayanıklılık konusunun Kontrol, Bağlılık ve Mücadele olmak üzere üç unsurdan oluştuğunu açıklamıştır. Kontrol: Kişinin başına gelen olumsuzluklar karşısında çaresiz olmaktan ziyade etkili olduğunu hissetme yönelimi, öz disiplini ve yaşamına etki edebilmeyi ifade eder. Bağlılık: Bireyin kendisini yaşamına adanması ve yaşamının anlamını bulmaya iten amaç olarak belirtilmiştir. Mücadele: Değişimin sıradan bir durum olduğu ve kişinin güvenliğini tehdit etmekten ziyade büyümeyi, gelişmeyi teşvik edeceği inancına karşılık gelmektedir. Zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılması üzerine yapılan çalışmalar arasında, alanda en çok ilgi gören Clough ve ark. (2002) tarafından geliştirilen 4C modeli olmuştur. Clough ve ark. (2002) zihinsel dayanıklılığın dört alt boyuttan oluştuğunu bildirmişlerdir. Kobasa (1979)’nın kontrol, bağlılık ve mücadele boyutlarına Clough ve ark., (2002) güven boyutunu eklemiştir. Seydaoğulları (2018)’nin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği geliştirme sürecinde yaptığı çalışmada sporcunun stres altında, olumsuz bir düşünceyle başarısızlık korkusuyla güven kaybı yaşayabileceği ve bu durumun da dağılmasına ve istenmeyen bir performans sergilemesine sebep olacağını değerlendirerek; Kobasa (1979)’nın boyutlarına ve Clough ve ark., (2002)’nin 4C modelinde yer alan boyutlarına uygun ölçek geliştirmiş, çalışmasında güven alt boyutunun “dağılma” alt boyutu tarafından kapsandığını değerlendirerek ele almıştır. Bu boyutlardan; Kontrol, baskıyı yöneterek ve dikkati sürdürüp performansı devam ettirme becerisi, Bağlılık; kendini hedeflerine adanmak, zorlu koşullar altında dahi hedeflerini gerçekleştirmeye çalışma becerisi, Mücadele; her şartta performansı sürdürebilme, pes etmeme becerisi, Dağılma; zorluklar, olumsuz duygu ve düşünceler gibi bozucu faktörlere karşı kendini toparlayarak performansını sergileme becerileri olarak ifade edilmiştir (Seydaoğulları 2018). Zihinsel dayanıklılığın sportif performansa olan etkisi fark edildikçe farklı kavramlar ile ilişkilendirilerek yapılan araştırmalarda oldukça artış göstermiştir (Kayğusuz ve Karagözoğlu 2023).

#### **4.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında araştırmacıların artan ilgisiyle zihinsel dayanıklılık kavramı üzerine çeşitli kavramlar ve değişkenlerle beraber ele alındığı araştırmaların yapıldığı görülmüştür.

Zihinsel dayanıklılık kavramı “tough-minded” olarak ilk defa William James tarafından kullanıldığı belirtilmiştir (Seydaoğulları 2018). Spor literatüründe zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili ilk çalışmalarda James E. Loehr ile karşılaşmaktayız. Psikolojik beceri kavramlarından hedef belirleme, imgeleme, pozitif düşünme ve öz-güven kavramlarına odaklanmıştır. Loehr'e (1982) göre zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların iki kritik zamanda kriz ve baskılı anlarında sakin kalarak, duygularını kontrol ederek enerji akışını kontrol edebilme becerileri ile problem ve hatalar konusunda doğru tutumlara sahip olarak doğru düşünme becerilerini geliştirdiklerini bildirmiştir (Loehr, 1982). Loehr (1986) zihinsel dayanıklılığın; kendine güven, negatif enerji, dikkat kontrolü, imgeleme kontrolü, motivasyon, pozitif enerji ve tutum kontrolü olmak üzere yedi özelliğinden oluştuğunu belirterek antrenörler ve sporcuların elde edilen başarının en az %50'sinin zihinsel dayanıklılığı yansıtan psikolojik özelliklerden kaynaklandığını bildirdiklerini vurgulamıştır. Literatürde zihinsel dayanıklılık kavramı farklı psikolojik kavramlar ile ele alınmıştır. Performans ile zihinsel dayanıklılığın arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar hem bilişsel hem de motor becerilerin daha iyi performansının daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyeleriyle ilişkilendirildiğini sürekli olarak göstermiştir (Clough ve ark., 2002; Crust ve Clough, 2005). Clough ve ark. (2002) göre zihinsel olarak dayanıklı bireyler; dışa dönük ve girişken olma eğiliminde olmakla beraber çoğu konuda rekabet edebildikleri, sakin ve rahat kalabildikleri için kaygı düzeyleri düşüktür. Elit sporcuların düşük seviye performans gösterenlere göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu bulunmuştur (Golby ve ark., 2003; Thomas, Schlinker ve Over, 1996). Alandaki araştırmacılar psikolojik beceri antrenmanlarının etkileriyle sporcuların zihinsel dayanıklılığının geliştirebileceğini ortaya atmıştır. Golby ve Sheard (2004) sportif performans ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Sheard ve Golby (2006), yüzücülerin pozitif psikolojik ve performans gelişiminde psikolojik beceri antrenmanlarının etkisini inceledikleri çalışmada, uygulanan psikolojik beceri antrenman programının sonucunda pozitif psikoloji gelişimindeki en yüksek artışın zihinsel dayanıklılık ölçümünde olduğunu belirtmişlerdir. Carter (2013) yaptığı çalışmada imgeleme antrenman uygulaması sonucunda zihinsel dayanıklılık özelliklerinin geliştiğini tespit etmiştir. Crust ve Azadi'nin (2010) takım sporcularıyla yaptıkları çalışma sonucunda zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcularının imgeleme ve hedef belirleme becerilerinin de yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmayı destekleyen bir başka araştırmada hedef belirleme ve imgeleme yetileri gelişiminin zihinsel dayanıklılık düzeyinde de artış sağladığı görülmüştür (Thelwell ve ark., 2010). Zihinsel dayanıklılığın araştırıldığı başka kavramlarla ilişkilendirildiği çalışmalarla beraber Zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılmasını ve geliştirilmesini konu edinen birçok araştırma yapılmış olup başlıca konuları şunlardır:

Stres ile ilgili (Cowden ve ark., 2016; Gerber ve ark., 2018; Cowden ve ark., 2018);

Kaygı ile ilgili (Kalinin ve ark., 2019; Kumar, 2016; Schaefer ve ark., 2016);

Güdülenme ile ilgili (Schaefer ve ark., 2016; Fourie ve Potgieter, 2001);

Performans ile ilgili (Jones, 2007; Cowden ve ark., 2020 ; Gucciardi ve ark. 2014; Hardy ve ark., 2014; Coulter ve ark., 2010),

Psikolojik esenlik ile ilgili (Stamp ve ark., 2015);

Akılcı olmayan inançlar ile ilgili (Deen ve ark., 2017; Orhan, 2022; Crust ve Clough, 2011, Ahmad Ali, 2023);

Tükenmişlik ile ilgili (Gerber ve ark., 2018);

Spor süreci (antrenman, yarışma, kulüp), spor personeli (antrenör, takım arkadaşı, rakip, spor psikoloğu), spor dışı kişiler (ebeveynler, kardeşler, diğerleri), psikolojik beceri antrenmanları ve çevresel faktörler (eğitim ve aile ortamı, ülke) ile ilgili (Thelwell, Such, Weston, Such ve Greenlees, 2010);

Zorlu fiziksel uygulama ortamı, zihinsel olarak olumlu çevre, uygun öğrenme fırsatı sağlama ile ilgili (Weinberg, Butt ve Culp, 2011);

Zorlu ama destekleyici öğrenme ortamı, bağımsızlık ve beceriklilik ile ilgili (Cook, Crust, Littlewood, Nesti ve Allen-Collinson, 2014);

Çevresel etki, sağlam karakter, gelişimsel faktörler, özveri ve bağlılık, baskıyla başa çıkma ile ilgili (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005);

Antrenör felsefesi, antrenör-sporcu ilişkisi, eğitim ortamı ile ilgili (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009);

Önemli kişiler, destekleyici sosyal süreçler, kritik olaylar ve ilgi ili ilgili (Mahoney, Gucciardi, Mallett ve Ntoumanis, 2014).

Tüm bu araştırmalar zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu bir kavram ve yapı olduğunun göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporda zihinsel dayanıklılık odağında yapılan çalışmalara ilişkin; Güvendi, B. ve ark. (2020) çalışmalarına göre; triatletlerin karar verme ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sakatlık geçirmemiş sporcuların pozisyonlar sırasında

zihinsel olarak daha rahat oldukları, spor yılının artması ile sporcuların kendilerine olan güvenlerinin arttığı ancak yaşça küçük olan sporcuların ise karar verirken tecrübesizliğe dayanarak daha panik, kaçınan ya da sorumluluk almama gibi davranışlar sergileyebildikleri ve sporcuların güven duyguları arttıkça daha dikkatli karar verdikleri görülmüştür. Koçyiğit (2022) tarafından yapılan Triatlon Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık ile Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi çalışmasında, triatletlerin zihinsel dayanıklılık ve öz yeterliklerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık toplam, zihinsel dayanıklılığa ait güven ve devamlılık alt boyutları ile öz yeterlik arasında orta düzeyde, kontrol alt boyutuyla öz yeterlik arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu durumun, öz yeterlik düzeyi yüksek olan sporcuların başarı elde etme öz güveni içerisinde zorluklarla başa çıkma adına kendilerine gerekçe oluşturmalarından kaynaklandığı vurgulanmıştır. Orhan ve Karagözoğlu (2021) tarafından yapılan Sporcularda Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesini hedefledikleri araştırmada bireysel sporcularda duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde yordadığı, takım sporcularında ise zihinsel dayanıklılığa herhangi bir etkisi olmadığı saptanmış, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığa ilişkin bazı alt boyutların yaş gruplarına göre farklılaştığı belirlenmiştir. Silveira ve ark. (2022) psikolojik dayanıklılık, psikolojik kırılganlık ve sosyal bağlılık gibi önemli kavramlar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında stresörlerle ve zorluklarla dayanıklı bir şekilde başa çıkmak için sosyal kapasitelerin ve sosyal aitliğin önemli olduğunu vurgulamışlardır. Menteş ve Saygın (2019) geleneksel sporcular ile e-sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esnekliklerini incelemeyi amaçlamış, erkek e-sporcuların erkek geleneksel sporculardan bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek, geleneksel sporcuların e-sporculara göre daha uzun süre spor yapmalarının sonucu olarak daha iyi bir zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarını belirtmişlerdir.

#### **4.4. Sporda Psikolojik Toparlanma Kavramı**

İyi bir performans sporcusu olmak aynı zamanda birçok güçle mücadele etmeyi gerektirmektedir. Büyük başarılar elde etmiş Dünya çapındaki sporcuların hayatları incelendiğinde, önemli kırılmalardan geçtikleri görülmüştür. Bu süreçlerde sporcunun psikolojik olarak toparlanması, yaşananlara verdiği duygusal ve davranışsal tepkilerin kariyerlerini etkilediği görülmüştür. Nitekim sporcular üstün bir performans sergilediklerinde genellikle psikolojik durumlarının önemine işaret ederler (Jackson ve Kimiecik, 2008). Toparlanma, fiziksel ve psikolojik kaynakların yeniden yerine koyulmasını ve bu kaynakların yeniden kullanılmasını sağlayacak aktif süreçlerin yürütülmesine izin veren durumları içermektedir. Her toparlanma aktivitesinin amacı, homeostazı yeniden sağlamak ve bireyin

strese uyum sağlamasına izin vermek olmalıdır (Kallus ve Kellman, 2000; Kellman ve Kallus, 2001). Sporcular, antrenmanlarda elde ettikleri adaptasyonu en üst düzeye çıkarabilmek için, yüklenme, yarışma ve dinlenme arasındaki dengeyi sağlamalıdır (Kayğusuz 2024). Yaptıkları sporun gerekliliklerini yeterli dinlenme ve toparlanma ile dengeleyemezlerse, tükenmeleri, duygu durum bozukluklarının ortaya çıkması veya artması, antrenman verimliliklerinin veya performans düzeylerinin azalması hatta sakatlanma gibi sonuçlar ortaya çıkabilir (Bompa, 2015; Halson ve Jeukendrup, 2004; Meeusen ve ark., 2013; Andersen ve Williams, 1988; Eklund ve DeFreese, 2015; Gustafsson ve ark., 2008; Kellman ve ark., 2018). Bu duruma gelmemek için sporcular; antrenman, günlük yaşantı rutinleri ve toparlanma ile dengelemeyi gerçekleştirirler. (Bompa, 2015; Fuller ve Paccagnella, 2004; Goldsmith, 2006; Kallus ve Kellman, 2000; Kellman, 2002; Peterson, 2003). Kellman ve ark. (2018), optimal performansın, sporcuların antrenman ve müsabaka stresini yeterli zaman ve doğru toparlanma ile dengelemeleri durumunda elde edebileceklerinin sıklıkla ifade edildiğinden bahsetmişlerdir. Toparlanma, Venter (2008)'e göre; spor ortamında popüler bir kavram haline gelirken, genellikle bir müsabaka ya da zorlu bir antrenmandan sonra uygulanan (buz banyosu, masaj gibi) belirli ve bir defaya mahsus yöntem olarak anlaşılmaktadır.

Literatürde; toparlanmanın tanımına ilişkin olarak, sporcunun esenliğini ve sağlığını korumak için antrenmanın ayrılmaz bir unsuru olduğu belirtilmiştir (Jeffreys, 2005; Bompa, 2015; Balk ve Englert, 2020; Kentta ve Hassmen, 1998). Kellman ve Kallus (2001), toparlanmayı, performans yeteneklerinin yeniden oluşturulmasına yönelik, zaman içindeki kişiler arası süreç olarak tanımlamışlardır. Hanin (2002), optimal performans öncesi ve orta performans durumundaki çalışma kapasitesini yeniden kazanmayı amaçlayan ve kişinin kendi kendine belirlediği hedeflere yönelik çalışmaları olarak tanımlamıştır. Calder (2000), sporcuların antrenmanlardan ve yarışmalardan sonra vücutlarının fizyolojik belirteçlerini normale döndürmeyi ve özellikle psikolojik durumlarıyla ilgili özelliklerini yeniden kazanmayı kapsayan bir iyileşme süreci olarak spor toparlanmasını tanımlamıştır. Sporcuların ruh hali durumları ile ilişkili psikolojik özelliklerin geri kazanılması anlamına gelirken, fizyolojik değerlerin normal seviyelere döndürülmesi şeklinde belirtir.

Toparlanma, hareket merkezli bileşenleri içerirken, kişisel kaynakları ve destekleri yeniden oluşturmak için sistematik olarak kullanılabilir (Kayğusuz ve Karagözoğlu, 2023). Sporcular kaynaklarını yeniden oluşturabileceği sosyal, duygusal, davranışsal, psikolojik ve fizyolojik bileşenleri tekrardan kurmak amacıyla aktif süreçleri devreye alırlar (Kellman ve Kallus, 2001). Toparlanmadaki her aktivitenin maksadı, yeniden dengeyi (homeostazi) oluşturarak sporcunun

strese adaptasyonuna olanak sağlamak olmalıdır (Kallus ve Kellman, 2000; Kellman ve Kallus, 2001).

Toparlanma; fizyolojik, öznel ve eyleme yönelik bileşenlere sahiptir. Bu nedenle sosyal, davranışsal, duygusal, psikolojik ve fiziksel yönler arasında bir ayrım gereklidir. Bu yüzden Toparlanma, çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilebilir (Jeffreys, 2005). Literatür incelendiğinde, toparlanmayı fizyolojik alana dahil edenlerin fazla olması kadar, bazı toparlanma modaliteleri içerisinde az sayıda psikolojik unsura da yer verildiğine rastlanılmaktadır. Tavares ve arkadaşları (2017) araştırmalarında, ragbi oyuncularının toparlanma modaliteleri içerisinde aktif toparlanma, havuz toparlanması, kriyoterapi, soğuk, sıcak ve kontrast banyolar, masaj, açma-germe, kompresyon, hiperbarik oksijen terapisi, sauna, nonsteroidal antiinflamatuvar ilaçlar ve elektromiyostimulasyonun yanında ek uyku uygulamasını da vurgulamaktadırlar. Bahse konu modalitele arasında psikolojik alanda değerlendirilebilecek olan sadece uykudur.

Alanyazına bakıldığında sporcuların toparlanmalarına yönelik sürece ilişkin psikolojik boyutun önemle göz önünde bulundurulmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Psikolojik sorunlar genellikle yetersiz toparlanmayla bağlantılı olduğundan, sporcuların antrenman ve yarışma programlarına etkili toparlanmanın dahil edilmesinin, tükenmişlik ve depresyon benzeri psikolojik problemlere karşı iyileştirici bir faktör olabileceği belirtilmektedir (Kellman ve ark., 2018). Sporda psikolojik toparlanma boyutlarının iyi anlaşılacak uygulanması, karşılaşacakları olumsuzları atlatabilmeleri maksadıyla tavsiye edilmektedir. Bu boyutlar; zihinsel toparlanma, psikolojik kopma, canlılık ve enerji, iyiye dönüştür. Anılan bileşenlerden birisi olan zihinsel toparlanma, zihinsel yeteneklerin temel seviyelerine geri dönülmesi olarak tanımlanır (Balk ve ark., 2019). Bu düzeylere yeniden dönüş ise performansla ilişkili gereksinimlerden uzaklaşmaya bağlıdır (Kellman ve ark., 2018). Bu sebebe toparlanma sürecinde sporcuların, zihinsel ve fiziksel olarak sporla ilişkin ihtiyaç ve taleplerinden uzak durmaları tavsiye edilmektedir (Jeffreys, 2005; Kentta ve Hassmen, 1998). Genel bir strateji olarak, sporla ilgili taleplerden uzaklaşıldığında zihinsel kopuşa yol açabileceği de ifade edilmektedir (Eccles ve Kazmier, 2019). Psikolojik kopma, sporcunun antrenmandan veya yarışmadan uzak olduğunu hissetmesidir. Şöyle ki bu durum sporcuların spor konularına ilişkin veya sorunları düşünmeyi bırakmaları anlamına gelir (Sonntag ve Fritz, 2007). Psikolojik kopma, gösterilen performans süresince gerekli olan kaynakların yeniden kazanılmasına yardımcı olduğu için, fiziksel sağlık ve esenlik üzerinde olumlu etkiler sağlar. Bir başka boyut olan canlılık ve enerji, sporcuların performans sonrası yenilerek eski hallerine dönebilmeleri için gerekli bir parametre olarak görülmektedir. Canlılık, genel olarak duygu durum değişiklikleriyle ilintili ve değişken bir

süreç olarak kabul edilir. Daha önce geliştirilmiş bazı ölçeklerde alt boyut olarak yer aldığı bilinmektedir (Hanin, 2000; Lochbaum ve ark., 2021). POMS ölçeğinin geliştirilmesinde temel alınan Morgan Zihinsel Sağlık Modeli, başarılı spor performansı için yüksek enerji düzeyi ile düşük gerginlik, depresyon, öfke, yorgunluk ve bilişsel karmaşıklık önermektedir (Lochbaum ve ark., 2021). IZOF modelinde, performansı form modalitesi açısından etkileyen biyopsikososyal özellikler arasında bedensel, bilişsel, duygusal, motor davranışsal ve motivasyonel boyutlar bulunur (Robazza, 2006). Bu boyutlara ek olarak, canlılık, enerjik olma ve hareketlilikle ilgili duygu durumları da modelin içerisinde yer almaktadır. Son dönemde gelişmekte olan pozitif psikoloji literatüründe öne çıkan kavramlardan biri olan iyiye dönüş (flourishing), yılmazlık, esenlik ve ilgili diğer kavramlarla birlikte ele alınmaktadır. Ryff modeline göre, iyiye dönüşün göstergeleri arasında özerklik, yaşam çevresinde ustalık, devam eden gelişme, başkalarıyla olumlu ilişki, hedef ve yönelim ve kendini kabul boyutları bulunmaktadır (Ryff, 1989). Bu bağlamda, iyiye dönüş, sporcunun toparlanma sürecinde bozulan dengesini yeniden sağlamaya başlaması anlamına gelir.

Antrenör ve sporcular için toparlanmanın hızlı bir olarak gerçekleştirilmesi ve takibi, süre gelen antrenman ve müsabakalara hazırlık açısından büyük önem taşımaktadır. Fizyolojik ve psikolojik toparlanma, birçok açılarından birbiriyle ilintili yapılar olduğu için, her iki toparlanma seviyesini de izlemek gerekir. Henschen (1993), yoğun antrenman dönemlerinde yeterli toparlanmanın sporcuların sürantrene olmasını engellediğini belirtmiştir. Antrenman sürecinde aşırı antrenmanı, bitkinliği ve tükenmişliği önlemek için fiziksel stres ve toparlanma durumu izlenmelidir (Kellman ve Günther, 2000).

#### **4.5. Sporda Psikolojik Esneklik Kavramı**

Psikolojik esneklik “farkındalıkla içinde bulunulan an ile temas edebilme becerisi ve kişinin değerlerine ulaşma hedefiyle davranışlarının değişimi” şeklinde tanımlanmaktadır (Karagöz ve Çotuk, 2023). Kavramın zıttı olan psikolojik katılık (inflexibility) ise, bazı yararsız özel yaşantıların, etkili eylemler, uzun vadeli hedefler ve yararlı düşünce ve duygular üzerinde katı bir olumsuz etki oluşturması şeklinde değerlendirilmektedir (Bond ve ark., 2011). Psikolojik katılık kavramının sporcuların depresyon ve kaygı seviyeleri ile ilişkili olduğu da ifade edilmektedir (Karagöz ve Çotuk, 2023). Arslan ve Allen (2021) psikolojik esnekliği, bireylerin değişen durumlara uyum sağlayabilmeleri ve uzun dönemde önemli olan değerler yönünde davranış sergileyebilmeleri şeklinde tanımlanmaktadır. Hayatta karşılaşılan zorluklardan kaçınmak ve kısa yoldan rahatlama sağlayacak davranışları tercih etmek, bireylerin uzun vadede daha fazla duygusal zorluk yaşamasına neden olmaktadır. Özellikle zorluklarla

karşılaştığında bireylerin psikolojik esneklik becerileriyle amaçları doğrultusunda seçim yapabilmeleri, uzun süreli yaşam kalitelerine olumlu etki etmektedir (Doorley ve ark., 2020). Hayes ve ark., (2006), psikolojik esnekliği, “bireylerin bilinçli bir şekilde şimdiki zamana odaklanabilmesi ve değerleri yönünde davranışlarını değiştirmesi veya aynı davranışlarını sürdürebilmesi” olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik esneklik becerisine sahip bireyler, zorlu durumlar sonucunda istenmeyen duyguları ve düşünceleri deneyimlemeleriyle birlikte içinde buldukları zamana odaklanabilmekte ve duygusal dengelerini sağlayabilmektedirler (Asikainen ve ark. 2018). Psikolojik esneklik becerisine sahip bireyler, stres yaratan süreçlerde deneyimledikleri rahatsız edici duygulardan kaçınmak için kısa süreli rahatlatıcı çözümler yerine, uzun vadeli hedefleri doğrultusunda hareket etmeye isteklidirler (DeGaetano ve ark., 2016). Kashdan ve Rottenberg (2010), Psikolojik esnekliğin, kişinin iyi oluşuna ve psikolojik sağlığını korumasına büyük katkılar sağlayan bir kavram olduğunu belirtmişlerdir. Aslan ve Türk (2022) yaptıkları çalışmada yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip kişilerin, hayatında pek çok alana olumlu katkıları olacağına düşünülebileceğini bildirmişlerdir.

Psikolojik Katılık kavramının zıttı olan Psikolojik Esneklik, Bilişsel Ayrışma, Kabul, Şimdiki An ile Temas Kurmak, Bağlam Olarak Kendilik, Değerler ve Adanmış Eylem gibi altı ana bileşenden oluşmaktadır (Hayes ve ark., 2010).

Bileşenler şu şekilde açıklanabilir:

Geleneksel bilişsel terapiler, problemleri düşüncelerin işlevsel olanlarla değiştirilmesini savunurken, ACT'in (acceptance and commitment therapy) temel unsurlarından biri olan Bilişsel Ayrışma, düşüncelerin kendisinin problemleri olmadığını, bu düşüncelerle yapışık olmanın sorun yaratabileceğini belirtir. Bilişsel Ayrışma, kişilerin düşüncelerini trafikteki araçlar gibi gözlemlemelerini ve bu sayede davranış tercihlerinde esnek olmalarını sağlar. Bu kavram, kişilerin zorlu anılara ve düşüncelere dışardan bakabilmelerini ifade eder. Uygulanan egzersizler, kişilerin olaylara ve geçmiş yaşantılara gözlemci olarak bakmalarını amaçlar (Piasecki, 2020; Karakuş ve Akbay, 2020).

Kabul, kişinin düşünce, duygu, anı ve duyularını aktif ve bilinçli bir şekilde kapsayıp, bunları değiştirmeye çalışmadan yeniliklere açık olmasını ifade eder (Lundgren ve ark., 2019). Değerlerine ulaşma yolunda karşılaştıkları zorluklara gönüllü olarak temas edebilme yeteneğidir. Duyguların da gelip geçici olduğunu fark ederek, onları değiştirmek yerine kabullenici bir yaklaşım sergilemek esneklik sağlar (Rolffs ve ark., 2016). Kabul, deneyimsel kaçınmanın karşıtıdır.

Şimdiki An ile Temas Kurmak: İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre, düşünceler an içerisinde şekillenmek yerine, dış ve iç dünyamız arasında yeni bağlantılar kurarak oluşur. Kişiler, kendileri ve dış dünya ile işlevselliği değişebilen çok yönlü bağlantılar kurmayı öğrenirler. Bu bağlantılar değerlere uygun şekilde değerlendirilmezse, kişiler düşünceleri ile bilişsel kaynaşma yaşar ve anı deneyimlemekten uzaklaşırlar. ACT bakış açısına göre, şimdiki an ile temas kurmak, bilişsel kaynaşma sonucu oluşan psikolojik katılığın, psikolojik esnekliğe dönüşmesinde önemli bir bileşendir. Şimdiki an ile temas kurmak, odaklanmanın gelecek veya geçmişten ziyade, şimdiki ana kaymasıdır. Bu, kişinin bedensel hisleri, düşünceleri ve duyguları gibi içsel uyaranlarla ve koku, görme, duyma ve dokunma gibi dışsal uyaranlarla temasını içerir. ACT, kişilerin anı gözlemleyebilmesine ve şimdiki an ile temas kurabilmesine yardımcı olur (Fletcher ve Hayes, 2005). Ayrıca, bilinçli ve şefkatli bir biçimde, karşılaşılan durumları yargılamadan anı yaşayabilme hali olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 2009)

Bağlam Olarak Kendilik kavramında, kişinin yaşam boyu deneyimlediği olaylar, yer değiştirmeler, ilişkiler ve anılar, onun kimliğini belirlemez. Kişi, bu yaşantıları deneyimleyen ve gözlemleyen varlık olarak vurgulanır. Kişi hem içsel yaşantılarını hem de dış dünyayla olan iletişimini gözlemleyerek, davranışlarını bilinçli ve esnek bir şekilde oluşturabilir (Kul ve Türk, 2016). Yaşadıklarını gözlemleyen kişi, daha önce kaçındığı duygu ve düşüncelerine kabul ile yaklaşabilir ve bilişsel kaynaşma yaşamaz. Bu, kaçınılan durumlara yargısız ve tehdit edici olmayan bir şekilde yaklaşarak değerleri doğrultusunda davranış sergilemesini sağlar (Fletcher ve Hayes, 2005).

Değerler, kişinin kendi davranışlarını yönlendiren, başkalarının onayını veya beklentilerini dikkate almayan ve doğru ya da yanlış olarak değerlendirilemeyen bireysel ilkelerdir (Smout ve ark., 2014). Kişinin hayatta nasıl biri olmak istediği, nasıl bir yaşam sürmek istediği ve bu doğrultuda hangi davranışları sergilemek istediği ile ilgilidir (Kul ve Türk, 2020). Değerler, başkalarının beklentilerine göre şekillenmez ve kişinin acısını azaltma gibi bir amacı yoktur. Kişiler, belirledikleri yaşam değerlerine dayanarak davranışlarını şekillendirirler, bu da onların hedeflerinden farklıdır. Değerler, kişinin gideceği yönü belirlerken hedefler ise o yöne ulaşma sürecindeki işaretlerdir. Değerlerin önceliği hedeflere göre daha önemlidir, çünkü kişilerin esneklikle yaşamalarına ve değişim göstermelerine yardımcı olurlar (Lejeune ve Luoma, 2021).

Adanmış Eylem; Kişi, hayatındaki seçimlerini ve bu seçimler için sergilediği davranışları değerleri doğrultusunda tercih ettiğinde, daha fazla aynı seçimi yapma ve benzer davranışları sergileme konusunda motive olur. Davranışların şekillenmesi açısından ACT, geleneksel davranış terapilerine benzerlik göstermekle birlikte, maruz bırakma, beceri edinme ve hedef

belirleme gibi çeşitli yöntemleri de içeren bir protokoldür. ACT protokolü, değerlerle ilişkili kısa, orta ve uzun vadeli hedeflere yönelik terapi içi ve ev egzersizlerini içermektedir (Hayes ve ark., 2006).

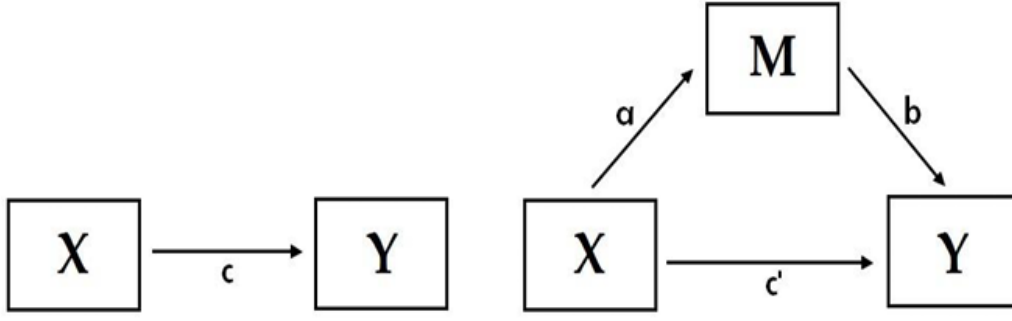
Alanyazında psikolojik esneklik kavramı son yıllarda çeşitli konu alanlarında ve farklı popülasyonlarda çalışılmıştır. Kronik rahatsızlıkların, tip 2 diyabetin ve fibromiyalji gibi sağlık sorunlarının yönetiminde psikolojik esneklik becerisinin kolaylaştırıcı bir rolü olduğu bulunmuştur (Briegel-Jones ve ark., 2013; Arslan ve Allen, 2021; Trainor ve ark., 2018; Gentili ve ark., 2019; Pakenham ve ark., 2020; Maor ve ark., 2021) Endüstriyel psikolojide, özellikle iş yaşamında çalışanların performansını artırmak ve sağlık çalışanlarının zorlu koşullarda iyilik hallerini güçlendirmek gibi konularda önemli bir rol oynamaktadır (Bond, 2006; Holmberg ve ark., 2020; Ramaci ve ark., 2019; Bond ve Flaxmon, 2006). Ayrıca, romantik ve aile ilişkileri, terapistlerin mesleki yaşamları ve psikolojik sağlımlıklarında da psikolojik esneklik becerisinin önemli bir rol oynadığı bulunmuştur (Daks ve Rogge, 2020; Fonseca ve ark., 2020; Schele ve ark., 2021). Psikolojik esneklik becerisinin depresyon, kaygı, madde kullanımı, şiddet ve yeme bozuklukları gibi sorunların yönetiminde de etkili olduğu gözlemlenmiştir (Fledderus ve ark., 2013; Godfrey ve ark., 2019; Punna ve ark., 2021). Ayrıca, Emamvirdi ve ark. (2020), Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik ve Spora Katılım Motivasyonu konulu araştırmalarında, psikolojik esnekliği yüksek olan bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının da yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Kara, N.Ş. (2020), Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi konulu doktora tez çalışmasında spor yapan öğrencilerin psikolojik belirti puanlarının daha az, bilişsel esneklik puanlarının ise daha yüksek olduğu; buna karşın spor yapmayan öğrencilerin affetme esnekliği ve yaşamın anlamı puanlarının ise spor yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öner ve ark. (2022) Bağlılık, Psikolojik Performans, Psikolojik Esneklik İlişkileri: Taekwondo Sporcuları Örneği konulu araştırmalarında; Psikolojik performansın olumsuz enerji alt boyutu dışındaki tüm alt boyutları ile spora bağlılık ve psikolojik esnekliğin geneli ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğunu belirtmiştir.

## 5. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, hipotezleri, katılımcıları, araştırmada kullanılan ölçme araçları, veriler toplanması ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel analizler sunulmuştur. Tez çalışmasının etik yönden uygunluğu Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulunun 15 Mart 2023 tarihli toplantısında 15 protokol nolu kararı ile onaylanmıştır.

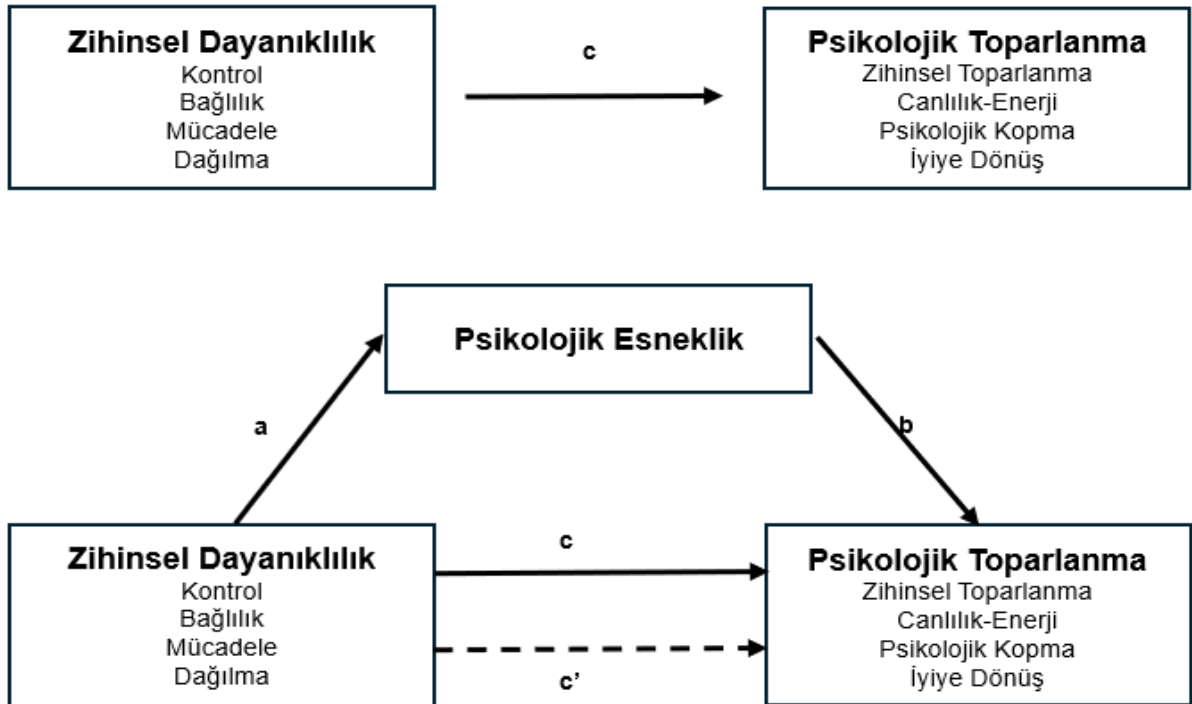
### 5.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma nicel bir araştırma türü olup genel tarama modelinin bir alt çeşidi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli ise iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemek amacıyla kullanılan araştırma modelidir (Karasar, 2009). Araştırma, süresi açısından kesitsel bir araştırma olup, kesitsel araştırma toplum ya da örnekten verilerin kısa zaman diliminde bir kez toplanması biçimindeki araştırmalardır (Özmen ve Karamustafaoğlu, 2019). Araştırma kapsamında Zihinsel Dayanıklılık ile Psikolojik Toparlanma arasındaki ilişkide Psikolojik Esnekliğin aracılık etkisi basit aracılık analizi yöntemi uygulanarak incelenmiştir. Aracılık analizinde, bir bağımsız ve bir bağımlı değişken arasındaki ilişkide birden fazla aracı değişkenin bu ilişkiye etki edilmesi ile ilgilidir (İslamoğlu ve Almaçık, 2016). Başka bir ifade ile aracılık analizinde müdahaleci değişken veya aracı değişken, bağımsız değişkenin etkisini bağımlı değişkene aktaran değişken olarak tanımlanmaktadır (Gürbüz, 2021). Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi, bağımsız değişken (X) ile bağımlı değişken (Y) arasında bağlantı işleyişi görevi gören aracı değişken (M) ile açıklanır (Baron ve Kenny, 1986). Böylece aracı değişken, bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin nasıl ve neden ortaya çıktığını açıklamaktadır. Şekil 5.1.de aracılık etkisi ile ilgili iki model gösterilmiştir. Şekil 5.1.de sol taraftaki modelde bağımsız değişkenin (X), bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisinin toplamını c ile ifade edilirken sağ taraftaki modelde X'in Y'ye doğrudan etkisini c' ile belirtmiştir. Şekil 5.1.de sağ tarafta yer alan basit aracılık modelinde bağımsız değişkenin (X) bağımlı değişken (Y) üzerinde olan etkiyi aracı değişken (M) aracılığıyla sağlayarak aktarmaktadır. Bu modelde X'in M üzerindeki etkisi a yolu ile ifade edilirken M'nin Y üzerindeki etkisini b yoluyla gösterilmiştir (Gürbüz, 2021).



Şekil 5.1. Aracı değişken modeli.

Bu çalışmada sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ile Psikolojik Toparlanma arasındaki ilişkide Psikolojik Esnekliğin aracılık etkisi incelenmiştir. Test edilen bu model Şekil 5.2.'de gösterilmiştir.



Şekil 5.2. Araştırmanın Aracılık Modeli.

## 5.2. Araştırma Hipotezleri

H1: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu kontrol ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H2: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu kontrol ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu canlılık ve enerji arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H3: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu kontrol ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu psikolojik kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H4: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu kontrol ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H5: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu bağlılık ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H6: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu bağlılık ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu canlılık ve enerji arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H7: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu bağlılık ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu psikolojik kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H8: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu bağlılık ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H9: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu mücadele ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H10: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu mücadele ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu canlılık ve enerji arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H11: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu mücadele ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu psikolojik kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H12: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu mücadele ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H13: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu dağılma ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H14: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu dağılma ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu canlılık ve enerji arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H15: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu dağılma ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu psikolojik kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

H16: Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu dağılma ile sporda psikolojik toparlanma alt boyutu iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi vardır.

### **5.3. Katılımcılar**

Araştırmanın örnekleme, olasılıksız örneklem yöntemlerinden rastlantısal örneklem yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Ana kitleyi, 2022-2024 yıllarında Türkiye Triatlon Federasyonu resmi yarışmalarına katılan 492 lisanslı sporcu oluşturmuştur. Temsil edecek örneklem büyüklüğünün belirlenmesi için yararlanılan rastlantısal örneklemlerde güven düzeyleri ve aralığına göre örneklem boyutu belirleme tablosuna göre Cohen ve ark., (2018) bu ana kitle için %95 güven aralığında  $\pm$  %1.96 örnekleme hatası ile gerekli örneklem sayısı 217 olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılan örneklem en az iki yıldır lisanslı olarak yarışmalara katılmakta olan 35 kadın, 199 erkek olmak üzere 234 triatletten oluşmakta olup 23,84  $SS=\pm 9,124$  yıl yaş ortalamasına sahiptir.

### **5.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırma kapsamında kullanılan olan veri toplama araçları "Kişisel Bilgi Formu", " Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği", "Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği" ve " Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği" araştırmacı tarafından yüz yüze ve online olarak uygulanmıştır. Gönüllülük esasına dayalı olarak katılan katılımcılara ölçeklerin doldurulmasına yönelik bilgiler, ölçeklerden önce "Katılımcı Bilgilendirme Formu" şeklinde verilmiştir. Bilgilendirme formunun ardından katılımcıların çalışmaya gönüllük esasına dayalı katıldığını belirten "Onam Formu" onaylatılmıştır. Ölçeklerin doldurulması ortalama 20 dakika sürecek şekilde planlanmıştır.

Araştırmada; Kişisel Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (SZDÖ), Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği ve Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği (SPEÖ) kullanılmıştır. Ölçeklerin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış versiyonları kullanılmış olup gerekli izinler alınmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, spor deneyimi, cinsiyet ve millilik durumu özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formdur.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (SZDÖ): Seydaoğulları (2018) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek için kullanılmaktadır. SZDÖ, 22 madde ve 4 alt boyuttan (Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma) oluşmaktadır. 5'li derecelendirme tipi olan bu ölçeğin Cronbach Alfa katsayıları incelendiğinde; Kontrol alt boyutu için 0,82; Bağlılık alt boyutu için 0,75; Mücadele alt boyutu için 0,74; Dağılma alt boyutu için 0,72 ve toplam Zihinsel Dayanıklılık için 0,86 olduğu görülmüştür. Test-tekrar test güvenilirliği sonuçları ise: Kontrol için  $r=0,83$ ; Bağlılık için  $r=0,70$ ; Mücadele için  $r=0,89$ ; Dağılma için  $r=0,75$  ve toplam Zihinsel Dayanıklılık için  $r=0,78$  şeklindedir (Seydaoğulları, 2018).

Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ): Kayğusuz ve Karagözoğlu (2022) tarafından geliştirilen Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ), sporcuların antrenman ya da müsabaka sonrasındaki psikolojik toparlanma durumlarını ölçmek için kullanılmaktadır. SPTÖ, 20 madde ve 4 alt boyuttan (Zihinsel Toparlanma, Canlılık ve Enerji, Zihinsel Kopma ve İyiye Dönüş) oluşmaktadır. 10'lu derecelendirme tipi olan ölçeğin, güvenilirliklerini test etmek için Cronbach Alfa ve CR değerleri incelenmiştir. AFA sonuçlarında açıklanan varyans oranı %69,88 şeklindedir. DFA sonuçları incelendiğinde ise elde edilen uyum indekslerinin iyi uyum gösterdiği; güvenilirlik değerlerine bakıldığında ise alt boyutların iç tutarlık katsayılarının Zihinsel Toparlanma için 0,81; Canlılık ve Enerji için 0,94; Zihinsel Kopma için 0,83 ve İyiye Dönüş için ise 0,93 olduğu görülmüştür. Ölçeğin ve tüm alt boyutlarının yakınsak ve iraksak geçerlik değerlerini desteklediği belirlenmiştir. (Kayğusuz ve Karagözoğlu, 2023).

Karagöz ve Çotuk (2023) tarafından Türk sporcu örneğine uyarlanan Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği (SPEÖ), sporcuların psikolojik esneklik becerisini ölçmek için kullanılmaktadır. SPEÖ, 7 maddeden ve tek alt boyuttan (psikolojik esneklik) oluşmaktadır. 7'li Likert derecelendirme tipi olan ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hem güvenilirlik hem de geçerlik analizi için Ortalama Açıklanan Varyans (OAV) ve Birleşik Güvenirlik (BG) değerleri incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinin sonuçlarına göre ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri 0.58 ile 0.92 arasındadır ve tüm maddelere ait t değerleri anlamlıdır ( $p<0.001$ ). OAV katsayısı 0.50'nin BG katsayısı ise 0.70'in üzerinde bulunmuştur (Karagöz ve Çotuk 2023).

## 5.5. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerini toplamaya başlamadan önce Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulundan çalışmanın bilimsel ve etik uygunluğuna dair onayı alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler ile ölçeklerin yarışmacı sporculara uygulanmasına yönelik Türkiye Triatlon Federasyonundan gerekli izinler (Ek 5, Ek 6, Ek 7, Ek 8) alınmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılar önce araştırmayla ilgili bilgilerin olduğu “Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu”nu (Ek 9) okuyup onayladıktan sonra araştırmaya dahil edilmişlerdir. Verilerin toplanması çevrimiçi olarak “Google forms” ve hazırlanmış ölçek formları kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

## 5.6. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS 25.0 programı kullanılmış, betimsel istatistik, aracılık analizi, korelasyon analizi ve t-testi analizleri yapılmıştır. Araştırmanın amacı başlığı altında bulunan hipotezler IBM SPSS 25.0 programında regresyon tabanlı process makro eklentisi ile aracılık analizi yapılmıştır. Ayrıca, araştırmadaki kavramların alt boyut değişkenlerinin birbirleri arasındaki ilişkiler ile yaş ve spor deneyimi arasındaki ilişkilerde korelasyon analizi yapılmıştır. Bu değişkenlerin cinsiyet ve millilik durumu değişkenlerine göre farklılıkları ise t-testi ile değerlendirilmiştir. Analizler öncesinde veri setinde boş ve kayıp veriler tespit edilerek çıkarılmıştır. Belirtilen modelde aracılık etkisi çalışılmıştır. Aracılık etkisi analizinin uygulanması ve analizin yorumlanmasında, geleneksel ve çağdaş yaklaşım mevcuttur. Baron ve Kenny (1986), geleneksel yaklaşımda aracılığı araştırabilmek için a, b, c ve c' yollarının anlamlı olmasının ön koşul olduğunu ve eğer birinde bile anlamlılık yoksa aracılığın test edilemeyeceğini söylemektedir. Çağdaş yaklaşımda bu ön koşul esnetilerek anlamlılık olmasa da yeniden örnekleme (bootstrap) tekniği kullanılarak aracılık analizi devam ettirilebilmektedir. Çağdaş yaklaşımda, bağımsız değişkenin aracı değişken aracılığıyla bağımlı değişken üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olması yeterlidir. Bu çalışmada yeniden örnekleme tekniği kullanılarak aracılık PROCESS Macro eklentisi ile tercih edilmiştir.

## 5.7. Sınırlılıklar

Bu çalışmada araştırmaya katılan kadın sporcu sayısı ile elit/milli sporcu sayısının az olmasının sınırlılık doğurduğu değerlendirilmiştir.

## 6. BULGULAR

### 6.1. Zihinsel Dayanıklılık ile Psikolojik Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi Bulguları

Bu bölümde 4'er alt boyutu bulunan zihinsel dayanıklılık (kontrol, bağlılık, mücadele, dağılma) ile psikolojik toparlanma (zihinsel toparlanma, canlılık ve enerji, psikolojik kopma, iyiye dönüş) arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisine ilişkin bulgular yer almaktadır.

#### 6.1.1. Kontrol ile Zihinsel Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Bulgular

Kontrol ile zihinsel toparlanma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular Tablo 6.1'de yer almaktadır.

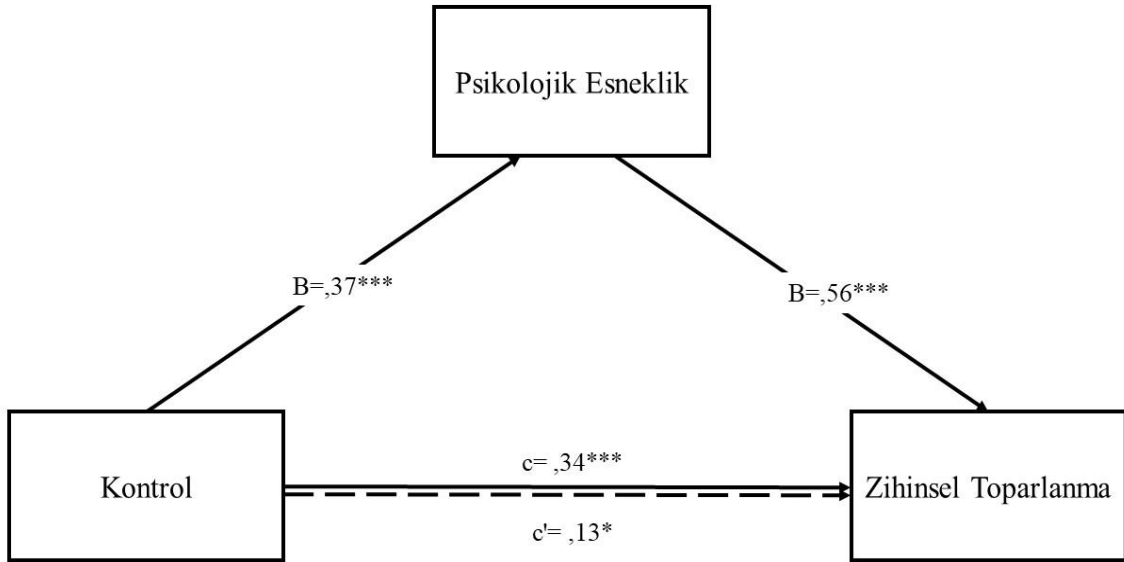
**Tablo 6.1.** Kontrol İle Zihinsel Toparlanma (ZT) ilişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt Sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Kontrol	ZT	0,34	0,06	5,529	0,000	0,22	0,46
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Kontrol	PE	0,37	0,06	6,081	0,000	0,25	0,49
Kontrol	ZT	0,13	0,05	2,409	0,017	0,02	0,24
PE	ZT	0,56	0,05	10,092	0,000	0,45	0,67
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Kontrol	ZT	0,21	0,05			0,12	0,30

$$F_{(2,231)}=72,848, p<0,001, R=0,62, R^2=0,39$$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; kontrol, psikolojik esnekliği (B=0,37,  $p<0,001$ ) ve zihinsel toparlamayı (B=0,13,  $p<0,05$ ) pozitif yönde yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik zihinsel toparlanmayı pozitif yönde yordamaktadır (B=0,56,  $p<0,001$ ). Bununla birlikte kontrol değişkeninin zihinsel toparlanma üzerindeki toplam etkisi (B=0,34, %95 GA [0,22 – 0,46]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi (B=0,21, %95 GA [0,12 – 0,30]) anlamlıdır.

Kontrol ile zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar Şekil 6.1'de yer almaktadır.



**Şekil 6.1.** Kontrol ile zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.

### 6.1.2. Kontrol ile Canlılık ve Enerji Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular

Kontrol ile canlılık ve enerji ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular Tablo 6.2’de yer almaktadır.

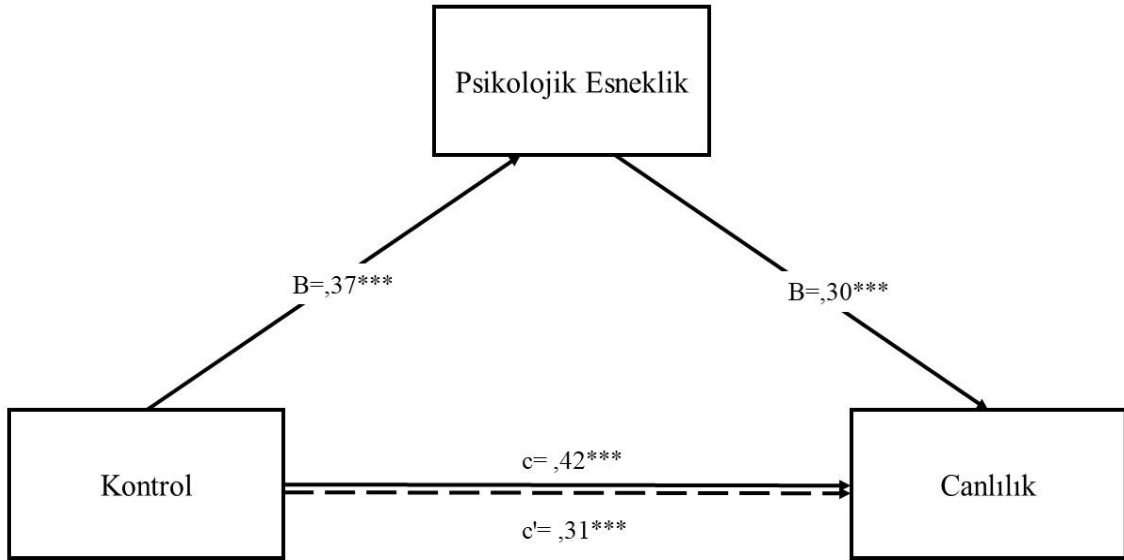
**Tablo 6.2.** Kontrol ile Canlılık ve Enerji (CE) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Kontrol	CE	0,42	0,06	7,04	0,000	0,30	0,54
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Kontrol	PE	0,37	0,06	6,081	0,000	0,25	0,49
Kontrol	CE	0,31	0,06	5,032	0,000	0,19	0,43
PE	CE	0,3	0,06	4,926	0,000	0,18	0,42
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Kontrol	CE	0,11	0,03			0,06	0,18

$F_{(2-231)} = 39,404$ ,  $p < 0,001$ ,  $R = 0,50$ ,  $R^2 = 0,25$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; kontrol, psikolojik esnekliği ( $B=0,37$ ,  $p < 0,001$ ) ve canlılığı ( $B=0,31$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif yönde yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik canlılık ve enerjiyi pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,30$ ,  $p < 0,001$ ). Bununla birlikte kontrol değişkeninin canlılık ve enerji üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,42$ , %95 GA [0,30 – 0,54]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,11$ , %95 GA [0,06 – 0,18]) anlamlıdır.

Kontrol ile canlılık ve enerji arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar Şekil 6.2’de yer almaktadır.



Şekil 6.2. Kontrol ile canlılık ve enerji arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.

### 6.1.3. Kontrol ile Psikolojik Kopma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular

Kontrol ile psikolojik kopma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular Tablo 6.3'te yer almaktadır.

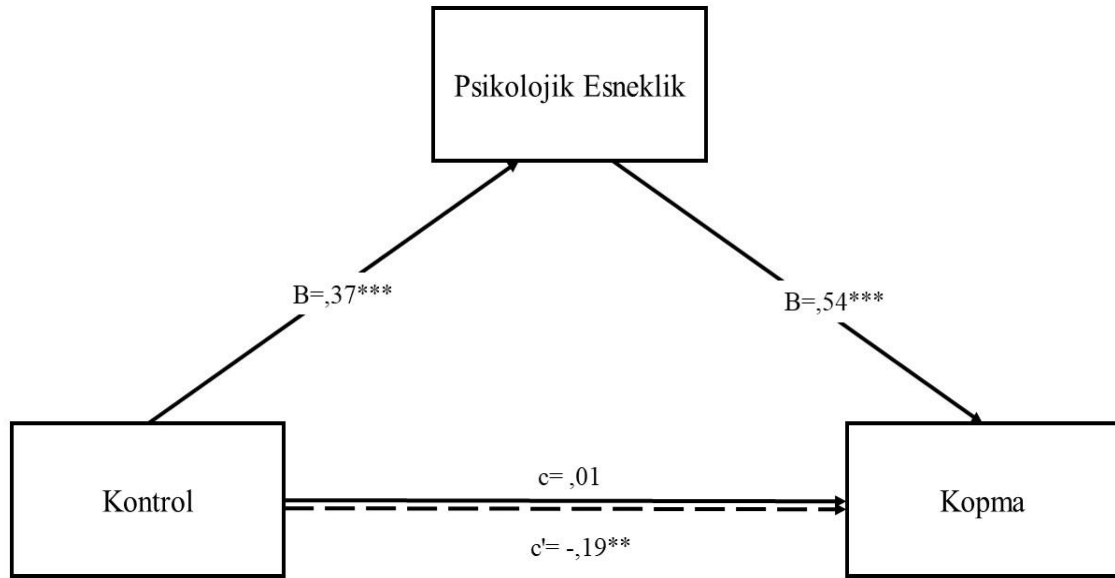
**Tablo 6.3.** Kontrol ile Psikolojik Kopma (PK) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Kontrol	PK	0,01	0,07	0,075	0,94	-0,12	0,13
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Kontrol	PE	0,37	0,06	6,081	0,000	0,25	0,49
Kontrol	PK	-0,19	0,06	-3,164	0,002	-0,32	-0,07
PE	PK	0,54	0,06	8,748	0,000	0,42	0,66
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Kontrol	PK	0,2	0,05			0,11	0,31

$F_{(2,231)}=38,267, p<0,001, R=0,50, R^2=0,25$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; kontrol, psikolojik esnekliği pozitif ( $B=0,37, p<0,001$ ) ve psikolojik kopmayı negatif ( $B=-0,19, p<0,01$ ) yönde yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik psikolojik kopmayı pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,54, p<0,001$ ). Bununla birlikte kontrol değişkeninin psikolojik kopma üzerindeki toplam etkisi anlamlı değilken ( $B=0,01, \%95$  GA  $[-0,12 - 0,13]$ ), psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlıdır ( $B=0,2, \%95$  GA  $[0,11 - 0,31]$ ).

Kontrol ile psikolojik kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar Şekil 6.3'te yer almaktadır.



Şekil 6.3. Kontrol ile psikolojik kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.

#### 6.1.4. Kontrol ile İyiye Dönüş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular

Kontrol ile iyiye dönüş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular Tablo 6.4'te yer almaktadır.

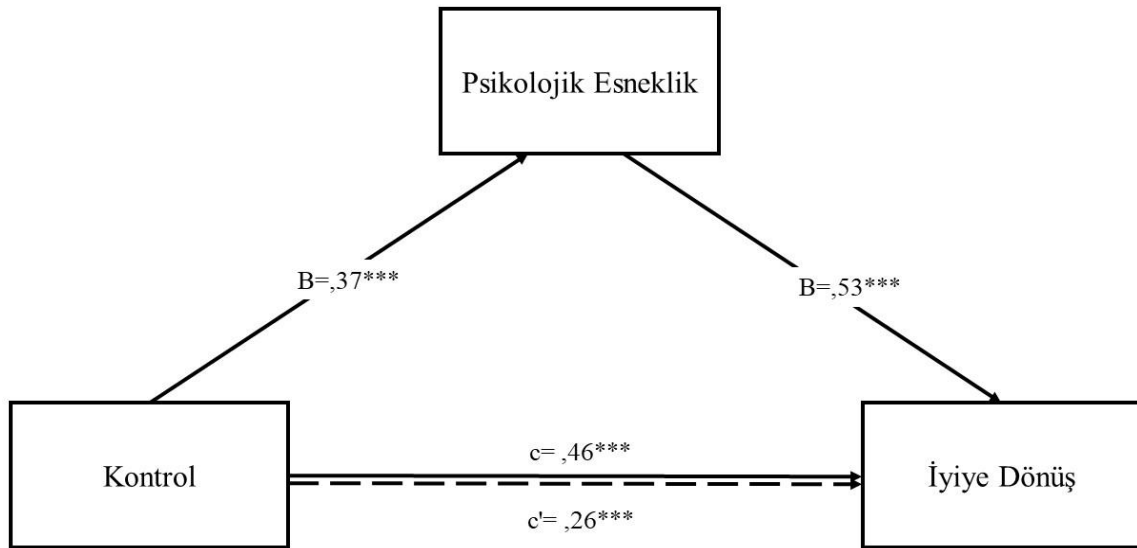
Tablo 6.4. Kontrol ile İyiye Dönüş (İD) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	T	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Kontrol	İD	0,46	0,06	7,822	0,000	0,34	0,57
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Kontrol	PE	0,37	0,06	6,081	0,000	0,25	0,49
Kontrol	İD	0,26	0,05	4,964	0,000	0,16	0,37
PE	İD	0,53	0,05	10,043	0,000	0,42	0,63
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Kontrol	İD	0,20	0,04			0,12	0,29

$F_{(2,231)}=94,189, p<0,001, R=0,67, R^2=0,45$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; kontrol, psikolojik esnekliği (B=0,37, p<0,001) ve iyiye dönüşü (B=0,26, p<0,001) pozitif yönde yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik iyiye dönüşü pozitif yönde yordamaktadır (B=0,53, p<0,001). Bununla birlikte kontrol değişkeninin iyiye dönüş üzerindeki toplam etkisi (B=0,46, %95 GA [0,34 – 0,57]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi (B=0,20, %95 GA [0,12 – 0,29]) anlamlıdır.

Şekil 6.4'te kontrol ile iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar yer almaktadır.



Şekil 6.4. Kontrol ile iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü

### 6.1.5. Bağlılık ile Zihinsel Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Bulgular

Tablo 6.5'te bağlılık ile zihinsel toparlanma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular yer almaktadır.

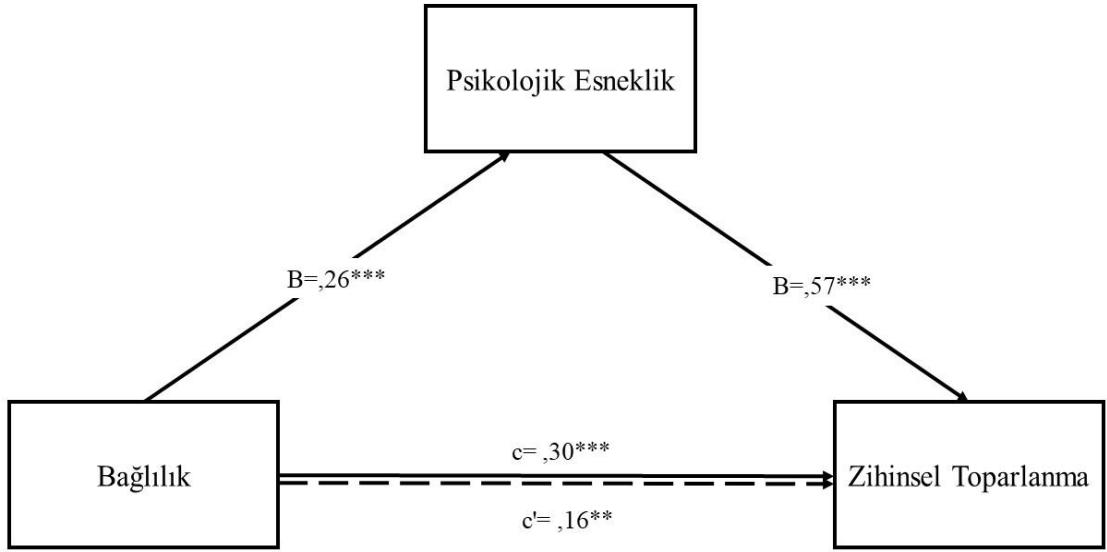
**Tablo 6.5.** Bağlılık ile Zihinsel Toparlanma (ZT) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Bağlılık	ZT	0,30	0,06	4,853	0,000	0,18	0,43
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Bağlılık	PE	0,26	0,06	4,043	0,000	0,13	0,38
Bağlılık	ZT	0,16	0,05	2,976	0,003	0,05	0,26
Psikolojik Esneklik	ZT	0,57	0,05	10,742	0,000	0,47	0,67
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Bağlılık	ZT	0,15	0,04			0,07	0,23

$F_{(2-231)} = 75,277$ ,  $p < 0,001$ ,  $R = 0,63$ ,  $R^2 = 0,40$

Doğrudan etkiler incelendiğinde, bağlılık, psikolojik esnekliği ( $B=0,26$ ,  $p<0,001$ ) ve zihinsel toparlanmayı ( $B=0,16$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönde yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik zihinsel toparlanmayı pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,57$ ,  $p<0,001$ ). Bununla birlikte bağlılık değişkeninin zihinsel toparlanma üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,30$ , %95 GA [0,18 – 0,43]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,15$ , %95 GA [0,07 – 0,23]) anlamlıdır.

Şekil 6.5'te bağlılık ile zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar yer almaktadır.



Şekil 6.5. Bağlılık ile zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü

#### 6.1.6. Bağlılık ile Canlılık ve Enerji Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular

Bağlılık ile canlılık ve enerji ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular Tablo 6.6'da yer almaktadır.

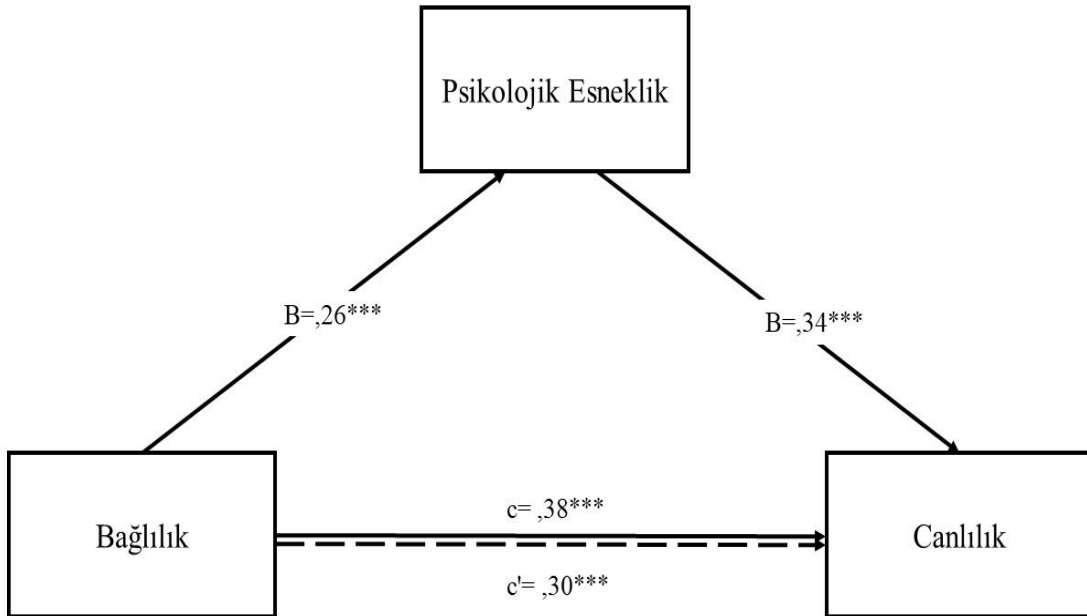
**Tablo 6.6.** Bağlılık ile Canlılık ve Enerji (CE) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Bağlılık	CE	0,38	0,06	6,321	0,000	0,26	0,50
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Bağlılık	PE	0,26	0,06	4,043	0,000	0,13	0,38
Bağlılık	CE	0,3	0,06	5,039	0,000	0,18	0,41
PE	CE	0,34	0,06	5,777	0,000	0,22	0,46
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Bağlılık	CE	0,09	0,029			0,04	0,15

$F_{(2,231)}=39,447$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,51$ ,  $R^2=0,26$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; bağlılık, psikolojik esnekliği ( $B=0,26$ ,  $p<0,001$ ) ve canlılık ve enerjiyi ( $B=0,3$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönde yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik canlılık ve enerjiyi pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,34$ ,  $p<0,001$ ). Bununla birlikte bağlılık değişkeninin canlılık ve enerji üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,38$ , %95 GA [0,26 – 0,50]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,09$ , %95 GA [0,04 – 0,15]) anlamlıdır.

Şekil 6.6’da bağlılık ile canlılık ve enerji arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar yer almaktadır.



**Şekil 6.6.** Bağlılık ile canlılık ve enerji arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.

### 6.1.7. Bağlılık ile Psikolojik Kopma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular

Tablo 6.7’de bağlılık ile psikolojik kopma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular yer almaktadır.

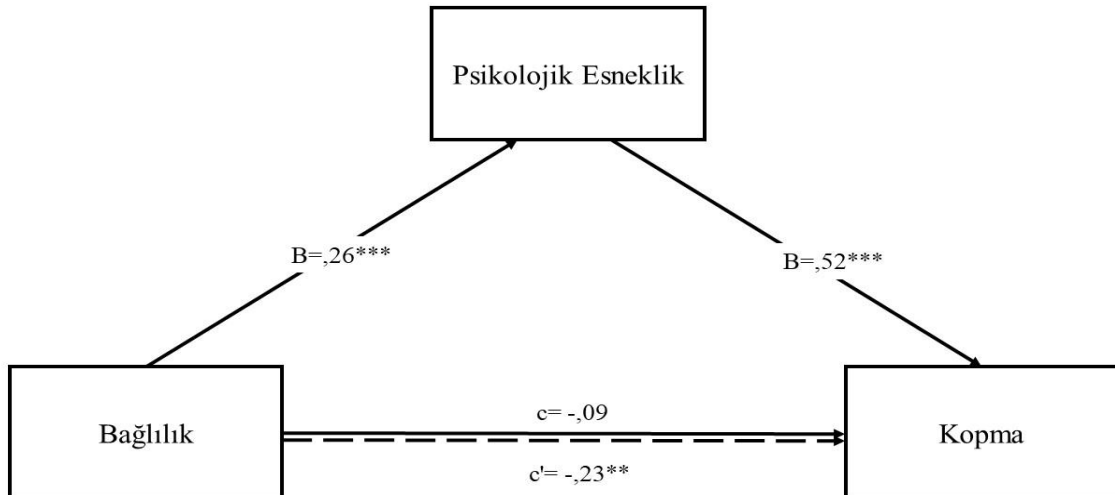
**Tablo 6.7.** Bağlılık ile Psikolojik Kopma (PK) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Bağlılık	PK	-0,09	0,07	-1,419	0,16	-0,22	0,04
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Bağlılık	PE	0,26	0,06	4,043	0,000	0,13	0,38
Bağlılık	PK	-0,23	0,06	-3,889	0,000	-0,34	-0,11
PE	PK	0,52	0,06	8,964	0,000	0,41	0,64
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Bağlılık	PK	0,13	0,04			0,06	0,21

$F_{(2-231)}=41,529$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,51$ ,  $R^2=0,26$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; bağlılık, psikolojik esnekliği pozitif ( $B=0,26$ ,  $p<0,001$ ) ve psikolojik kopmayı negatif ( $B=-0,23$ ,  $p<0,01$ ) yönde yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik psikolojik kopmayı pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,52$ ,  $p<0,001$ ). Bununla birlikte bağlılık değişkeninin psikolojik kopma üzerindeki toplam etkisi anlamlı değilken ( $B=-0,09$ , %95 GA [-0,22 – 0,04]), psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlıdır ( $B=0,13$ , %95 GA [0,06 – 0,21]).

Bağlılık ile psikolojik kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar Şekil 6.7’de yer almaktadır.



**Şekil 6.7.** Bağlılık ile psikolojik kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.

### 6.1.8. Bağıllık ile İyiye Dönüş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular

Tablo 6.8’de bağıllık ile iyiye dönüş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular yer almaktadır.

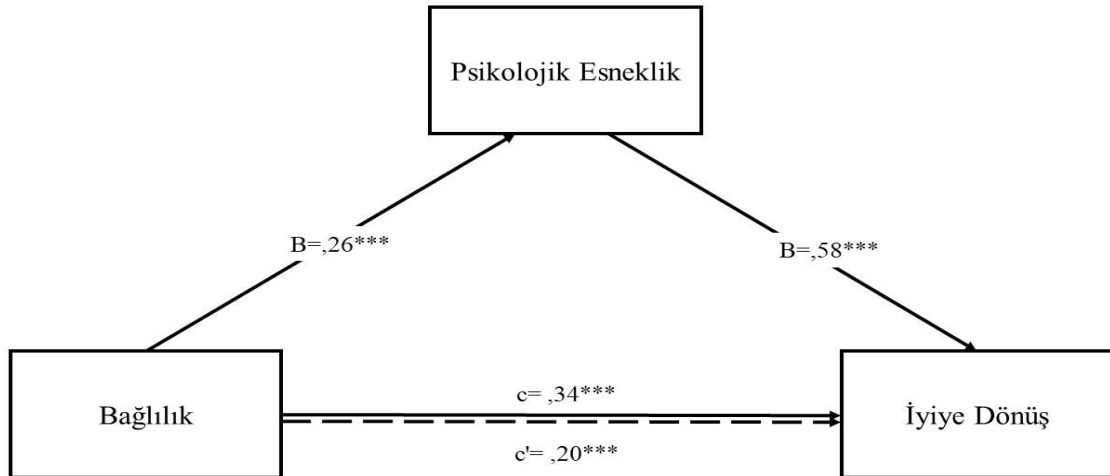
**Tablo 6.8.** Bağıllık ile İyiye Dönüş (İD) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Bağıllık	İD	0,34	0,06	5,56	0,000	0,22	0,46
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Bağıllık	PE	0,26	0,06	4,043	0,000	0,13	0,38
Bağıllık	İD	0,20	0,05	3,791	0,000	0,09	0,3
PE	İD	0,58	0,05	11,144	0,000	0,47	0,68
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Bağıllık	İD	0,15	0,04			0,07	0,24

$F_{(2,231)}=85,762, p<0,001, R=0,65, R^2=0,43$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; bağıllık, psikolojik esnekliği ( $B=0,26, p<0,001$ ) ve iyiye dönüşü ( $B=0,20, p<0,001$ ) pozitif yönde yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik iyiye dönüşü pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,58, p<0,001$ ). Bununla birlikte bağıllık değişkeninin iyiye dönüş üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,34, \%95 GA [0,22 - 0,46]$ ) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,15, \%95 GA [0,07 - 0,24]$ ) anlamlıdır.

Bağıllık ile iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar Şekil 6.8’de yer almaktadır.



**Şekil 6.8.** Bağıllık ile iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü

### 6.1.9. Mücadele ile Zihinsel Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Bulgular

Mücadele ile zihinsel toparlanma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular Tablo 6.9’da yer almaktadır.

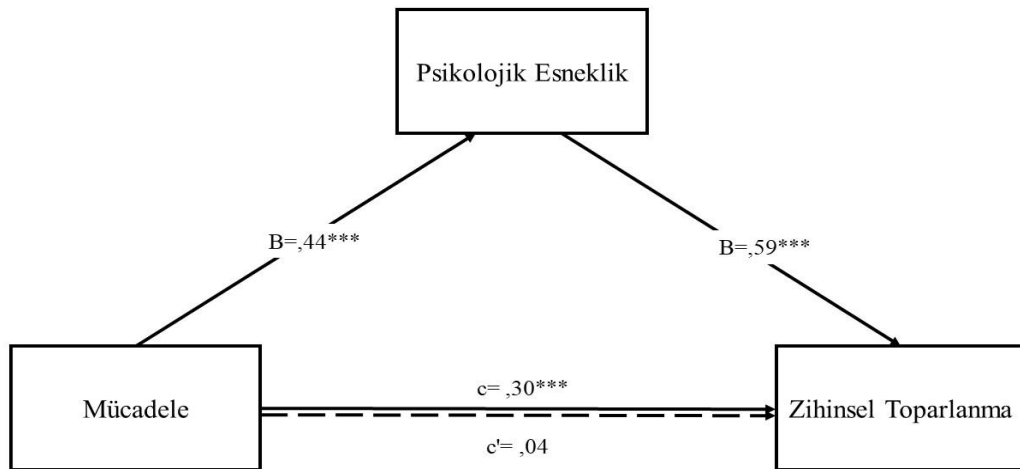
**Tablo 6.9.** Mücadele ile Zihinsel Toparlanma (ZT) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Mücadele	ZT	0,3	0,06	4,742	0,000	0,17	0,42
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Mücadele	PE	0,44	0,06	7,473	0,000	0,32	0,56
Mücadele	ZT	0,04	0,06	0,616	0,538	-0,08	0,15
PE	ZT	0,59	0,06	10,225	0,000	0,48	0,71
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Mücadele	ZT	0,26	0,06			0,16	0,38

$F_{(2-231)}=68,536$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,61$ ,  $R^2=0,37$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; mücadele, psikolojik esnekliği pozitif yönde yordarken ( $B=0,44$ ,  $p<0,001$ ), zihinsel toparlanmayı yordamamaktadır ( $B=0,04$ ,  $p>0,05$ ). Aynı zamanda psikolojik esneklik zihinsel toparlanmayı pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,59$ ,  $p<0,001$ ). Bununla birlikte mücadele değişkeninin zihinsel toparlanma üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,30$ , %95 GA [0,17 – 0,42]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,26$ , %95 GA [0,16 – 0,38]) anlamlıdır.

Şekil 6.9’da mücadele ile zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar yer almaktadır.



**Şekil 6.9.** Mücadele ile zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.

### 6.1.10. Mücadele ile Canlılık ve Enerji Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular

Mücadele ile canlılık ve enerji ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular Tablo 6.10'da yer almaktadır.

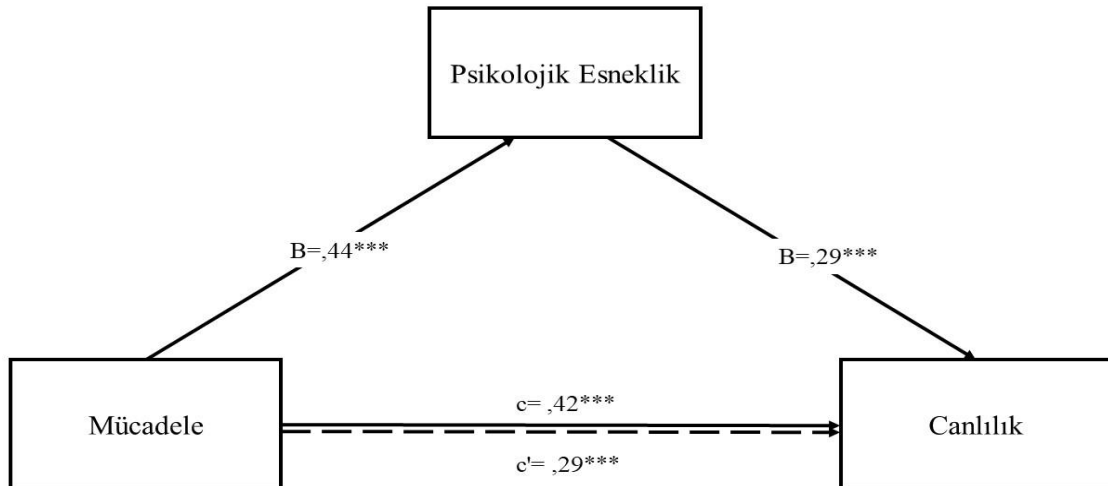
**Tablo 6.10.** Mücadele ile Canlılık ve Enerji (CE) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Mücadele	CE	0,42	0,06	6,973	0,000	0,3	0,53
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Mücadele	PE	0,44	0,06	7,473	0,000	0,32	0,56
Mücadele	CE	0,29	0,06	4,53	0,000	0,16	0,42
PE	CE	0,29	0,06	4,509	0,000	0,16	0,41
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Mücadele	CE	0,13	0,04			0,06	0,21

$F_{(2,231)}=36,502$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,49$ ,  $R^2=0,24$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; mücadele, psikolojik esnekliği ( $B=0,44$ ,  $p<0,001$ ) ve canlılık ve enerjiyi ( $B=0,29$ ,  $p<0,001$ ) pozitif yönde yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik canlılık ve enerjiyi pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,29$ ,  $p<0,001$ ). Bununla birlikte mücadele değişkeninin canlılık ve enerji üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,42$ , %95 GA [0,30 – 0,53]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,13$ , %95 GA [0,06 – 0,21]) anlamlıdır.

Mücadele ile canlılık arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar Şekil 6.10'da yer almaktadır.



**Şekil 6.10.** Mücadele ile canlılık ve enerji arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü

### 6.1.11. Mücadele ile Psikolojik Kopma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular

Mücadele ile psikolojik kopma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular Tablo 6.11’de yer almaktadır.

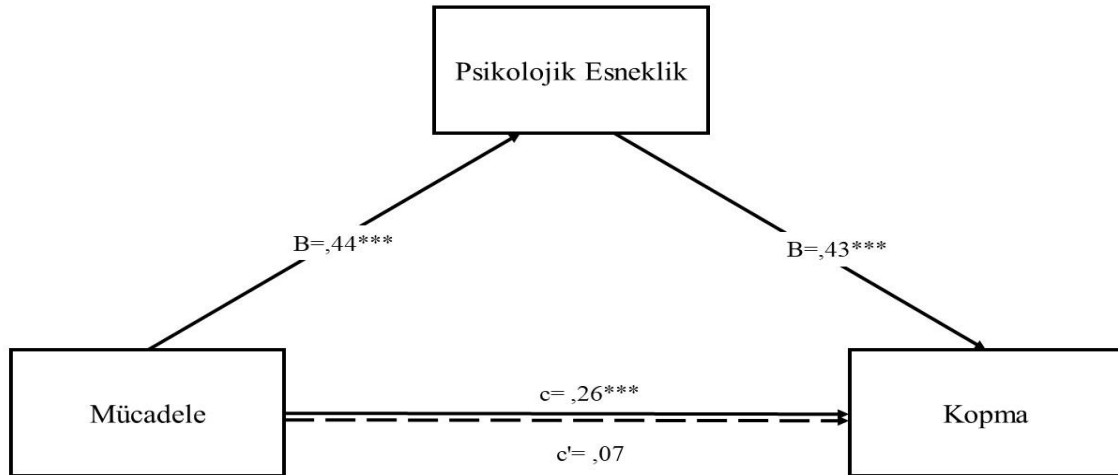
**Tablo 6.11.** Mücadele ile Psikolojik Kopma (PK) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Mücadele	PK	0,26	0,06	4,157	0,000	0,14	0,39
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Mücadele	PE	0,44	0,06	7,473	0,000	0,32	0,56
Mücadele	PK	0,07	0,06	1,12	0,264	-0,06	0,2
Psikolojik esneklik	PK	0,43	0,06	6,695	0,000	0,31	0,56
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Mücadele	PK	0,19	0,05			0,11	0,28

$F_{(2-231)}=32,682$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,47$ ,  $R^2=0,22$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; mücadele psikolojik esnekliği pozitif yönde yordarken ( $B=0,44$ ,  $p<0,001$ ), psikolojik kopmayı yordamamaktadır ( $B=0,07$ ,  $p>0,05$ ). Aynı zamanda psikolojik esneklik kopmayı pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,43$ ,  $p<0,001$ ). Bununla birlikte mücadele değişkeninin psikolojik kopma üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,26$ , %95 GA [0,14 – 0,39]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,19$ , %95 GA [0,11 – 0,28]) anlamlıdır.

Şekil 6.11’de mücadele ile zihinsel kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar yer almaktadır.



**Şekil 6.11.** Mücadele ile zihinsel kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.

### 6.1.12. Mücadele ile İyiye Dönüş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular

Tablo 6.12’de mücadele ile iyiye dönüş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular yer almaktadır.

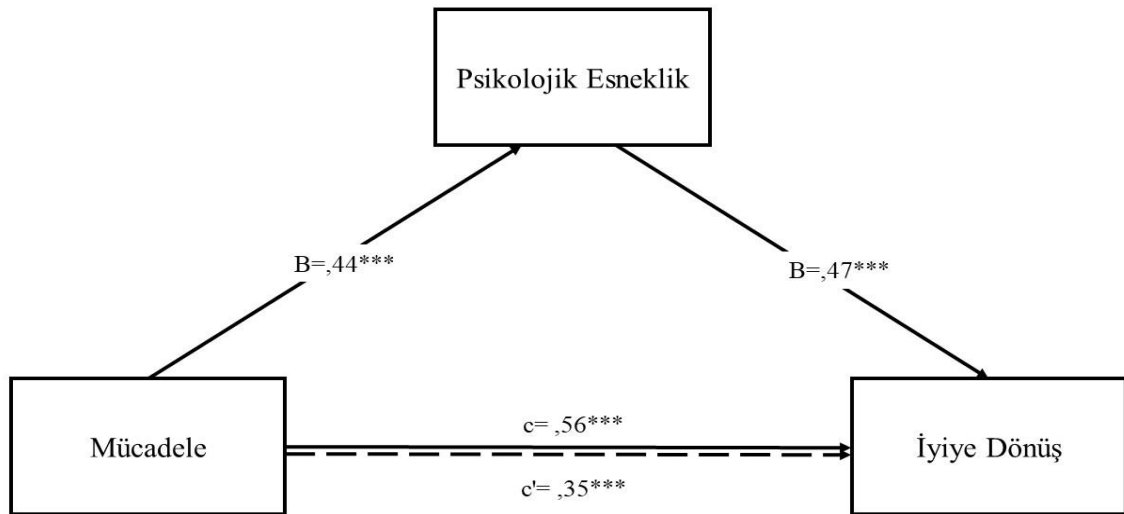
**Tablo 6.12.** Mücadele ile İyiye Dönüş (İD) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Mücadele	İD	0,56	0,05	10,302	0,000	0,45	0,67
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Mücadele	PE	0,44	0,06	7,473	0,000	0,32	0,56
Mücadele	İD	0,35	0,05	6,765	0,000	0,25	0,46
PE	İD	0,47	0,05	8,973	0,000	0,37	0,57
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Mücadele	İD	0,21	0,05			0,12	0,31

$F_{(2-231)}=111,512$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,70$ ,  $R^2=0,49$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; mücadele, psikolojik esnekliği ( $B=0,44$ ,  $p<0,001$ ) ve iyiye dönüşü ( $B=0,35$ ,  $p<0,001$ ) pozitif yönde yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik iyiye dönüşü pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,47$ ,  $p<0,001$ ). Bununla birlikte mücadele değişkeninin iyiye dönüş üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,56$ , %95 GA [0,45 – 0,67]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,21$ , %95 GA [0,12 – 0,31]) anlamlıdır.

Mücadele ile iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar Şekil 6.12’de yer almaktadır.



**Şekil 6.12.** Mücadele ile iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.

### 6.1.13. Dağılma ile Zihinsel Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Bulgular

Dağılma ile zihinsel toparlanma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular Tablo 6.13'te yer almaktadır.

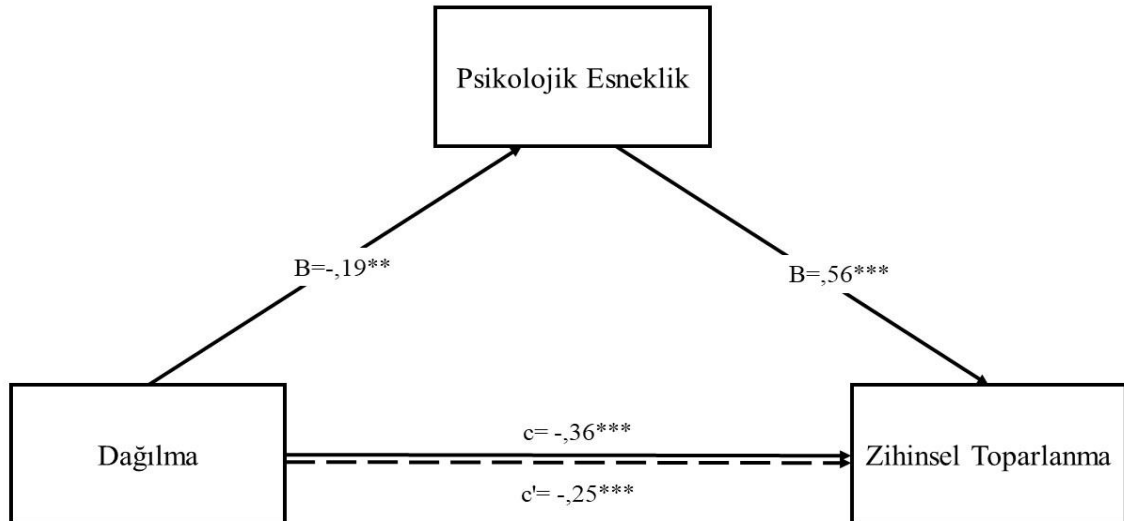
**Tablo 6.13.** Dağılma ile zihinsel toparlanma (ZT) ilişkisinde psikolojik esnekliğin (PE) aracı rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Dağılma	ZT	-0,36	0,06	-5,788	0,000	-0,48	-0,23
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Dağılma	PE	-0,19	0,06	-3,005	0,003	-0,32	-0,07
Dağılma	ZT	-0,25	0,05	-4,868	0,000	-0,35	-0,15
PE	ZT	0,56	0,05	11,092	0,000	0,46	0,66
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Dağılma	ZT	-0,11	0,04			-0,18	-0,04

$F_{(2,231)}=87,082$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,66$ ,  $R^2=0,43$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; dağılma, psikolojik esnekliği ( $B=-0,19$ ,  $p<0,01$ ) ve zihinsel toparlanmayı ( $B=-0,25$ ,  $p<0,001$ ) negatif yönde yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik zihinsel toparlanmayı pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,56$ ,  $p<0,001$ ). Bununla birlikte dağılma değişkeninin zihinsel toparlanma üzerindeki toplam etkisi ( $B=-0,36$ , %95 GA [-0,48 – -0,23]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlıdır ( $B=-0,11$ , %95 GA [-0,18 – -0,04]).

Şekil 6.13'te dağılma ile zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar yer almaktadır.



**Şekil 6.13.** Dağılma ile zihinsel toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.

#### 6.1.14. Dağılma ile Canlılık ve Enerji Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular

Dağılma ile canlılık ve enerji ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular Tablo 6.14'te yer almaktadır.

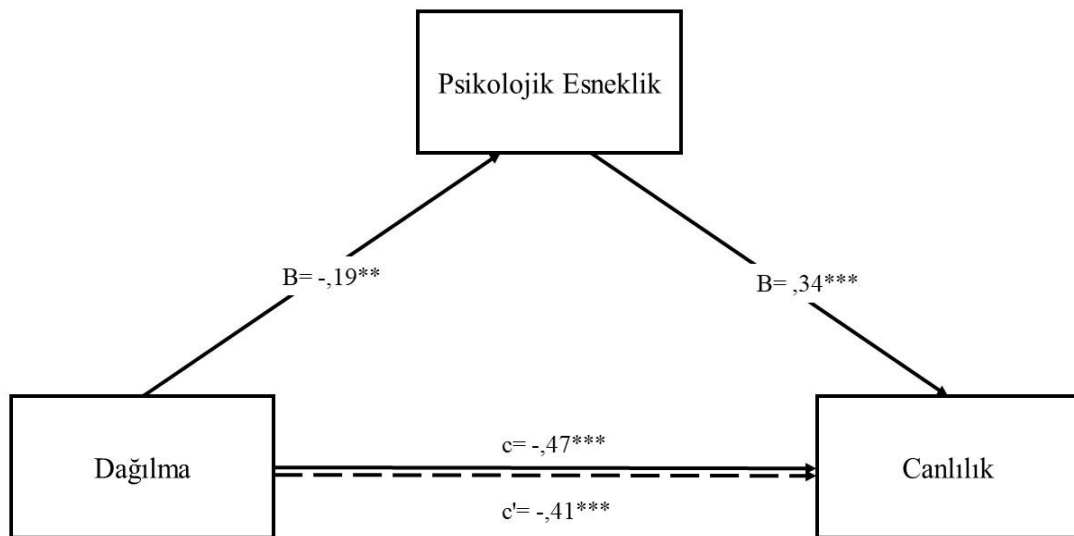
**Tablo 6.14.** Dağılma ile Canlılık ve Enerji (CE) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Dağılma	CE	-0,47	0,06	-8,131	0,000	-0,59	-0,36
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Dağılma	PE	-0,19	0,06	-3,005	0,003	-0,32	-0,07
Dağılma	CE	-0,41	0,06	-7,396	0,000	-0,51	-0,3
PE	CE	0,34	0,06	6,143	0,000	0,23	0,45
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Dağılma	CE	-0,07	0,03			-0,12	-0,02

$F_{(2,231)}=57,158, p<0,001, R=0,58, R^2=0,33$

Doğrudan etkiler incelendiğinde, dağılma psikolojik esnekliği ( $B=-0,19, p<0,01$ ) ve canlılık ve enerjiyi ( $B=-0,41, p<0,001$ ) negatif yönde yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik canlılık ve enerjiyi pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,34, p<0,001$ ). Bununla birlikte dağılma değişkeninin canlılık üzerindeki toplam etkisi ( $B=-0,47, \%95 GA [-0,59 - -0,36]$ ) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlıdır ( $B=-0,07, \%95 GA [-0,12 - -0,02]$ ).

Dağılma ile canlılık ve enerji arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar Şekil 6.14'te yer almaktadır.



**Şekil 6.14.** Dağılma ile canlılık ve enerji arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.

### 6.1.15. Dağılma ile Psikolojik Kopma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular

Dağılma ile psikolojik kopma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular Tablo 6.15'te yer almaktadır.

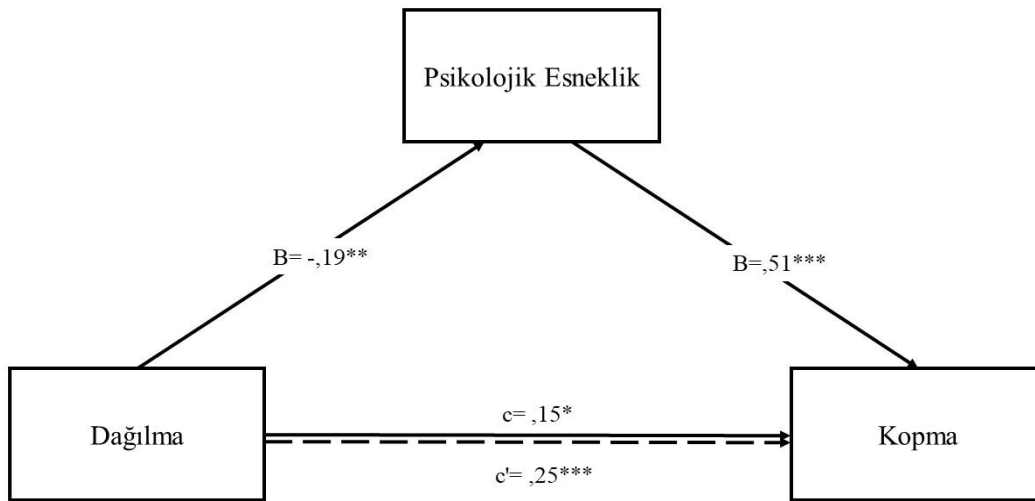
**Tablo 6.15.** Dağılma ile Psikolojik Kopma (PK) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Dağılma	PK	0,15	0,07	2,381	0,018	0,03	0,28
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Dağılma	PE	-0,19	0,06	-3,005	0,003	-0,32	-0,07
Dağılma	PK	0,25	0,06	4,458	0,000	0,14	0,37
PE	PK	0,51	0,06	9,027	0,000	0,4	0,63
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Dağılma	PK	-0,1	0,03			-0,17	-0,04

$F_{(2,231)}=44,562$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,53$ ,  $R^2=0,28$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; dağılma psikolojik esnekliği negatif yönde ( $B=-0,19$ ,  $p<0,01$ ) ve kopmayı pozitif yönde ( $B=0,25$ ,  $p<0,001$ ) yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik kopmayı pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,51$ ,  $p<0,001$ ). Bununla birlikte dağılma değişkeninin kopma üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,15$ , %95 GA [0,03 – 0,28]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlıdır ( $B=-0,1$ , %95 GA [-0,17 – -0,04]).

Dağılma ile psikolojik kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar Şekil 6.15'te yer almaktadır.



**Şekil 6.15.** Dağılma ile psikolojik kopma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.

### 6.1.16. Dağılma ile İyiye Dönüş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Bulgular

Dağılma ile iyiye dönüş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait bulgular Tablo 6.16’da yer almaktadır.

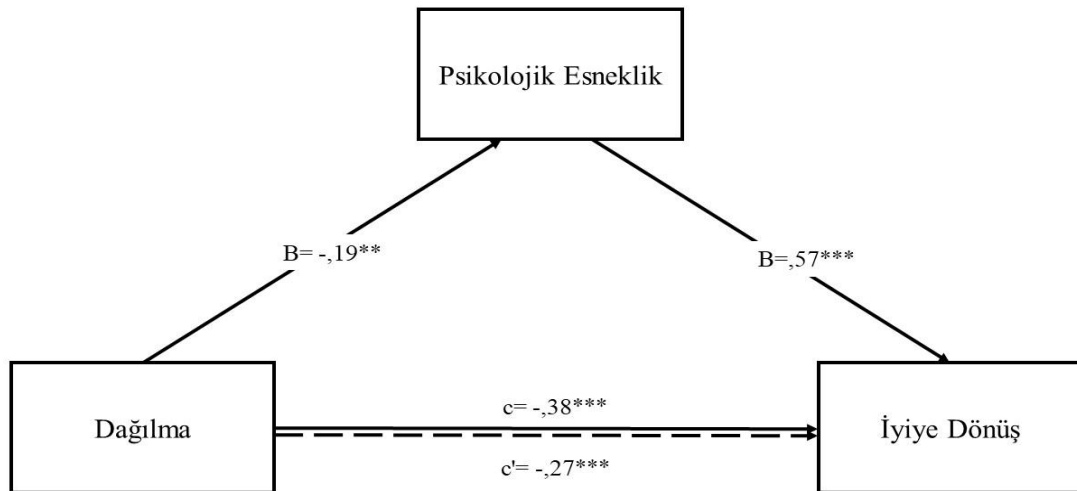
**Tablo 6.16.** Dağılma ile İyiye Dönüş (İD) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin (PE) Aracı Rolü.

		B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
<b>Toplam etkiler</b>							
Dağılma	İD	-0,38	0,06	-6,221	0,000	-0,5	-0,26
<b>Doğrudan etkiler</b>							
Dağılma	PE	-0,19	0,06	-3,005	0,003	-0,32	-0,07
Dağılma	İD	-0,27	0,05	-5,417	0,000	-0,36	-0,17
PE	İD	0,57	0,05	11,62	0,000	0,48	0,67
<b>Dolaylı etkiler</b>							
Dağılma	İD	-0,11	0,04			-0,19	-0,04

$F_{(2,231)}=98,045$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,68$ ,  $R^2=0,46$

Doğrudan etkiler incelendiğinde; dağılma, psikolojik esnekliği ( $B=-0,19$ ,  $p<0,01$ ) ve iyiye dönüşü ( $B=-0,27$ ,  $p<0,001$ ) negatif yönde yordamaktadır. Aynı zamanda psikolojik esneklik iyiye dönüşü pozitif yönde yordamaktadır ( $B=0,57$ ,  $p<0,001$ ). Bununla birlikte dağılma değişkeninin iyiye dönüş üzerindeki toplam etkisi ( $B=-0,38$ , %95 GA  $[-0,50 - -0,26]$ ) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlıdır ( $B=-0,11$ , %95 GA  $[-0,19 - -0,04]$ ).

Dağılma ile iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar Şekil 6.16’da yer almaktadır.



**Şekil 6.16.** Dağılma ile iyiye dönüş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü.

## 6.2. Triatletlerin Zihinsel Dayanıklılıkları ile Psikolojik Toparlama ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaş, Spor Deneyimi, Cinsiyet ve Millilik Durumu Değişkenleriyle Karşılaştırılmasına ve Farklılıklarına Yönelik Bulgular

Yapılan analizler neticesinde elde edilen bulgular müteakip başlıklar altında sunulmuştur.

### 6.2.1. Triatletlerin Zihinsel Dayanıklılıkları ile Psikolojik Toparlama ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaş ve Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi sonucu elde edilen veriler Tablo 6.17'de sunulmuştur. Yaş, spor deneyimi, zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve psikolojik esneklik gibi çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir.

**Tablo 6.17.** Triatletlerde Yaş ve Spor Deneyimi ile Araştırma Değişkenlerinin Birbirleri Arasındaki İlişkiler.

	Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Yaş	1									
2	Deneyim	,29**	1								
3	Kontrol	,05	-,06	1							
4	Bağlılık	-,18**	,03	,43**	1						
5	Mücadele	,09	,03	,50**	,55**	1					
6	Dağılım	,03	-,12	-,38**	-,61**	-,37**	1				
7	Zihinsel Toparlanma	,28**	,14*	,34**	,30**	,30**	-,36**	1			
8	Canlılık ve Enerji	,04	,12	,42**	,38**	,42**	-,47**	,46**	1		
9	Psikolojik Kopma	,28**	,15*	,01	-,09	,26**	,15*	,32**	,02	1	
10	İyiye Dönüş	,31**	,21**	,46**	,34**	,56**	-,38**	,60**	,66**	,41**	1
11	Psikolojik Esneklik	,18**	,68*	,37**	,26**	,44**	-,19**	,61**	,42**	,47**	,63**

\*\*p < 0.01, \* p < 0.05

Yaş ile deneyim arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ( $r=0.29$ ,  $p<0.01$ ). Bu bulgu, yaşın artmasıyla birlikte bireylerin deneyim düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Yaş ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında sadece bağlılık ( $r=-0.18$ ,  $p<0.01$ ) ile negatif yönlü anlamlılık görülmüştür. Diğer alt boyutlar ile anlamlılığa rastlanmamıştır. Yaş ile psikolojik toparlanma alt boyutları arasındaki ilişkilerde sadece canlılık ve enerji boyutunda anlamlılığa rastlanmamış ancak zihinsel toparlanma ( $r=0.28$ ,  $p<0.01$ ), psikolojik kopma ( $r=0.28$ ,  $p<0.01$ ) ve iyiye dönüş ( $r=0.31$ ,  $p<0.01$ ) arasında pozitif yönde

anlamlılık tespit edilmiştir. Yaş ile psikolojik esneklik arasında ise pozitif yönde anlamlılık vardır ( $r=0.18$ ,  $p<0.01$ ).

Spor deneyimi ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında anlamlılık görülmemiştir. Psikolojik toparlanma alt boyutlarından zihinsel toparlanma ( $r=0.14$ ,  $p<0.01$ ), psikolojik kopma ( $r=0.15$ ,  $p<0.01$ ) ve iyiye dönüş ( $r=0.21$ ,  $p<0.01$ ) arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Spor deneyimi ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü anlamlılık bulunmuştur. ( $r=0.18$ ,  $p<0.01$ )

Değişkenlerin birbirleri ile arasındaki ilişkilere bakıldığında bazı değişkenler arasında anlamlılık bulunmazken en önemli bulgu, psikolojik esnekliğin diğer tüm değişkenler ile anlamlı ilişkisinin bulunduğudır.

### 6.2.2. Triatletlerin Zihinsel Dayanıklılıkları ile Psikolojik Toparlama ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılıklarına Yönelik Bulgular

Araştırma değişkenlerinin triatletlerin cinsiyetlerine göre farklılıklarının karşılaştırılması ilişkin elde edilen veriler Tablo 6.18’de sunulmuştur.

**Tablo 6.18.** Araştırma Değişkenlerinin Triatletlerin Cinsiyetlerine Göre Farklılıklarının Karşılaştırılması.

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	p
Kontrol	Kadın	35	23,26	1,99	-1,25	0,21
	Erkek	199	23,82	2,54		
Bağlılık	Kadın	35	19,37	2,07	0,52	0,60
	Erkek	199	19,15	2,41		
Mücadele	Kadın	35	17,40	2,19	-1,91	0,06
	Erkek	199	18,24	2,42		
Dağılma	Kadın	35	9,77	2,35	-2,40	0,02*
	Erkek	199	10,75	2,21		
Zihinsel Toparlanma	Kadın	35	7,14	2,15	-1,26	0,21
	Erkek	199	7,65	2,22		
Canlılık ve Enerji	Kadın	35	6,64	1,94	-0,68	0,50
	Erkek	199	6,89	2,03		
Psikolojik Kopma	Kadın	35	6,06	2,53	-2,07	0,04*
	Erkek	199	6,92	2,23		
İyiye Dönüş	Kadın	35	6,99	1,59	-1,26	0,21
	Erkek	199	7,40	1,82		
Psikolojik Esneklik	Kadın	35	38,66	5,65	-1,59	0,11
	Erkek	199	40,50	6,43		

$p < 0.05$

Tablo 6.18’de sunulan bulgular, değişkenler ile cinsiyet arasındaki t testi bulgularını içermektedir. Elde edilen bulgulara göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan dağılma ( $r:0,02$   $p < 0,05$ ) ile psikolojik toparlanma alt boyutlarından olan psikolojik kopmanın cinsiyetler arasında anlamlı farklılaştığı ( $r:0,04$   $p < 0,05$ ) ve erkeklerin kadınlara göre daha yüksek dağılma ve psikolojik kopma düzeylerine sahip olduğu görülmüştür.

### 6.2.3. Triatletlerin Zihinsel Dayanıklılıkları ile Psikolojik Toparlama ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Millilik Durumlarına Göre Farklılıklarına Yönelik Bulgular

Araştırma değişkenlerinin triatletlerin millilik durumlarına göre farklılıklarının karşılaştırılmasına ilişkin elde edilen veriler Tablo 6.19’da sunulmuştur.

**Tablo 6.19.** Araştırma Değişkenlerinin Triatletlerin Millilik Durumlarına Göre Farklılıklarının Karşılaştırılması.

Değişkenler	Millilik Durumu	n	Ort.	SS	t	p
Kontrol	Milli	28	23,86	1,69	0,27	0,79
	Milli Olmayan	206	23,72	2,56		
Bağlılık	Milli	28	20,04	1,82	2,06	0,04*
	Milli Olmayan	206	19,06	2,41		
Mücadele	Milli	28	18,79	1,93	1,59	0,11*
	Milli Olmayan	206	18,02	2,45		
Dağılma	Milli	28	9,07	2,07	-3,96	0,00*
	Milli Olmayan	206	10,82	2,20		
Zihinsel Toparlanma	Milli	28	7,70	2,08	0,32	0,75
	Milli Olmayan	206	7,56	2,24		
Canlılık ve Enerji	Milli	28	7,61	1,77	2,13	0,03*
	Milli Olmayan	206	6,75	2,03		
Psikolojik Kopma	Milli	28	6,83	2,53	0,09	0,93
	Milli Olmayan	206	6,79	2,27		
İyiye Dönüş	Milli	28	8,12	1,52	2,50	0,01*
	Milli Olmayan	206	7,23	1,80		
Psikolojik Esneklik	Milli	28	41,93	5,45	1,52	0,13*
	Milli Olmayan	206	39,99	6,43		

$p < 0,05$

Tablo 6.19’da sunulan bulgular, değişkenler ile millilik durumları arasındaki t testi bulgularını içermektedir. T testi analizine göre değişkenler ile millilik durumu arasındaki farklılıklara bakıldığında zihinsel dayanıklılığın alt boyutları olan bağlılık ve dağılma ile psikolojik toparlanmanın canlılık ve enerji ile iyiye dönüş alt boyutlarına bakıldığında milli ve milli olmayan triatletler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli triatletlerin bağlılık ( $r:0,04$   $p < 0,05$ ), canlılık ve enerji ( $r:0,03$   $p < 0,05$ ) ile iyiye dönüş ( $r:0,01$   $p < 0,05$ ) skorlarının milli olmayan triatletlerden daha yüksek; dağılma ( $r:0,00$   $p < 0,05$ ) skorlarının ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

### 6.3. Betimsel İstatistikler

Araştırma kapsamında değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin çarpıklık değerleri -0,17 ile 0,33 arasında, basıklık değerlerinin -0,42 ile 2,29 arasında yer aldığı normallik varsayımlarını karşıladığı görülmüştür (Uysal ve Kılıç, 2022). Tablo 6.20’de araştırmada ele alınan değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri de sunulmuştur. Psikolojik Esneklik değişkeni için elde edilen ortalama değer 40,22±6,34 iken, psikolojik toparlanma alt boyutlarına ait en yüksek ortalama değer 7,58±2,21 ile zihinsel toparlanma alt boyutunda görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ait en yüksek ortalama değer 23,74±2,47 ile kontrol alt boyutunda elde edilmiştir.

**Tablo 6.20.** Çalışmada Ele Alınan Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Değişkenler	n	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık
Kontrol	234	23,74	2,47	-0,17	-0,10
Bağlılık	234	19,18	2,36	-0,48	0,67
Mücadele	234	18,11	2,40	-0,84	1,12
Dağılma	234	10,61	2,26	0,07	-0,01
Zihinsel Toparlanma	234	7,58	2,21	-0,91	0,25
Canlılık ve Enerji	234	6,85	2,01	-0,37	-0,42
Psikolojik Kopma	234	6,79	2,30	-0,64	-0,19
İyiye Dönüş	234	7,34	1,79	-0,48	0,06
Psikolojik Esneklik	234	40,22	6,34	-1,33	2,29

Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları çoklu doğrusal bağlantı durumu için Tablo 6.21’de incelenmiştir. Field (2009) değişkenler arası korelasyon katsayılarının 0,80 veya 0,90 değerlerinin üzerinde olduğu zaman çoklu doğrusal bağlantı problemi oluşacağını belirtmektedir. Çalışmadaki değişkenler arası korelasyon katsayılarının -0,61 ile 0,66 değerleri arasında olduğu görülmüştür.

**Tablo 6.21.** Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayısı

Değişkenler	Kontrol	Bağlılık	Mücadele	Dağılma	ZT	CE	PK	İD	PE
Kontrol	1								
Bağlılık	,43**	1							
Mücadele	,50**	,55**	1						
Dağılma	-,38**	-,61**	-,37**	1					
Zihinsel Toparlanma	,34**	,30**	,30**	-,36**	1				
Canlılık ve Enerji	,42**	,38**	,42**	-,47**	,46**	1			
Psikolojik Kopma	,01	-,09	,26**	,15*	,32**	,02	1		
İyiye Dönüş	,46**	,34**	,56**	-,38**	,60**	,66**	,41**	1	
Psikolojik Esneklik	,37**	,26**	,44**	-,19**	,61**	,42**	,47**	,63**	1

\*\*p < 0.01, \* p < 0.05, ZT:Zihinsel Toparlanma, CE:Canlılık ve Enerji, PK:Psikolojik Kopma, İD:İyiye Dönüş, PE:Psikolojik Esneklik.

## 7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı triatletlerde zihinsel dayanıklılık ile sporda psikolojik toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisini incelemektir. Ayrıca araştırmaya katılan triatletlerin yaş, spor deneyimi, cinsiyet ve milli olma durumlarına göre zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiler ve farklılıklar incelenmiştir. Bu bölümde, aracılık analizi ile değişkenler arasındaki ilişkilere ait bulgularla ilgili tartışma yürütülmüş, araştırmanın genel sonuçları verilmiş ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmada elde edilen bulgular neticesinde zihinsel dayanıklılık alt boyutları ile psikolojik toparlanma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bulguların değerlendirilmesi aşağıda tartışılmıştır.

Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından ilki olan “Kontrol”ün Psikolojik toparlanma alt boyutlarıyla olan Psikolojik esnekliğin aracı etkisine ilişkin olarak; Kontrolün, zihinsel toparlanmayı hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Kontrol, psikolojik esnekliği artırarak zihinsel toparlanma süreçlerini güçlendirmektedir. Bu durum, sporcuların kontrol algısının artırılarak zihinsel toparlanmalarının iyileştirilebileceğini göstermektedir. Gabrys ve ark. (2018) bu iki değişkeni içeren bir ölçek geliştirme çalışmasında, psikolojik esneklik ve psikolojik kontrol arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğunu ve bu durumun stres ve baskı altında etkilenebildiğini ifade etmişlerdir. Diğer bir sonuç olarak kontrolün, canlılık ve enerjiyi hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Kontrol, bireylerin psikolojik esnekliklerini artırarak canlılık ve enerji düzeylerini yükseltmektedir. Bu husus, kontrol algısının artırılmasının sporcuların enerji ve canlılık düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Ancak bazı çalışmalarda davranışsal kontrol ile canlılık ve enerji boyutlarındaki ilişkinin açıklanmasının kolay olmadığı da belirtilmektedir (Rutherford, 2006). Bu nedenle alanda farklı destekleyici çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir. Kontrolün, psikolojik kopmayı doğrudan negatif yönde etkilediği, ancak psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu durum, kontrol algısının doğrudan psikolojik kopmayı azaltabileceğini, ancak psikolojik esneklik aracılığıyla bu etkinin değişebileceğini göstermektedir. Nitekim psikolojik esnekliğin psikolojik toparlanma, esenlik ve benzeri faktörlerle ilişkili olduğu ve özellikle kontrol değişkeninin aslında serbest olarak deneyim yaşama süreci üzerinde olumsuz etkileri olabileceği de belirtilmektedir (Ronkainen ve ark., 2024). Bu nedenle kontrol algısı yüksek olan bireylerde olumsuz süreçlerden psikolojik

anlamda kopabilmenin de güçleşebileceğini varsaymamız mümkündür. Yine de sonuçlarımızda da görüldüğü gibi, durumsallık ve farklı özelliklerde olan bireylerde etkinin de başka şekilde olabileceği dikkate alınmalıdır. Kontrolün, iyiye dönüşü hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği bulunarak kontrolün, bireylerin psikolojik esnekliklerini etkileyerek iyiye dönüş süreçlerini iyileştirebileceğini düşündürmektedir. Kontrol alt boyutu ile psikolojik toparlanmanın tüm alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin önemli bir aracı rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Kontrol boyutunun çalışmamızda zihinsel dayanıklılık faktörlerinden birisi olduğu ve yaşanan sürecin bireyin kontrolünde olması ile ilişkili olduğu da dikkate alınmalıdır.

Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından ikincisi olan bağlılığın psikolojik toparlanma alt boyutlarıyla olan psikolojik esnekliğin aracı etkisine ilişkin olarak; bağlılığın, zihinsel toparlanmayı hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Bağlılığın, sporcuların psikolojik esnekliklerini artırarak zihinsel toparlanma süreçlerini iyileştirdiği görülmektedir. Bu durum, sporcuların bağlılıklarını artırarak zihinsel toparlanmalarını güçlendirebileceğini göstermektedir. Nitekim Ronkainen ve ark., (2024) sporcular için uygulanabilecek psikolojik esneklik programlarında anlamlı eylemlere yönelik bağlılığın öğrenilmesinin etkili olabileceğini vurgulamışlardır. Bağlılığın canlılık ve enerjiyi hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Buna göre bağlılığın sporcuların psikolojik esnekliklerini artırarak canlılık ve enerji düzeylerini yükseltebileceği varsayılmaktadır. Bağlılığın psikolojik kopmayı doğrudan negatif yönde etkilediği, ancak psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Bu, bağlılık algısının doğrudan psikolojik kopmayı azaltabileceğini, ancak psikolojik esneklik aracılığıyla bu etkinin değişebileceğini göstermektedir. Bağlılığın, iyiye dönüşü hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği bulunmuş olup bağlılık algısının bireylerin psikolojik esnekliklerini artırarak iyiye dönüş süreçlerini iyileştirebileceğini göstermektedir. Bağlılık alt boyutu ile psikolojik toparlanmanın tüm alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin önemli rol aldığı görülmüştür.

Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından üçüncüsü olan mücadelenin psikolojik toparlanma alt boyutlarıyla olan psikolojik esnekliğin aracı etkisine ilişkin; mücadele ile zihinsel toparlanma arasında anlamlılık olmamasına rağmen psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Doorley ve ark., (2020) özellikle psikolojik esnekliğin çok boyutlu olarak ele alınmasının ve duygu düzenleme gibi faktörlerle birlikte sporcuların özellikle mücadele güçleri açısından önemli olan öfkenin etkisinin kontrol edilebilmesiyle rövanş ve benzeri bakış açılarının ötesinde doğru hedefler belirlemede etkili olabileceğini

vurgulamışlardır. Mücadelenin, sporcuların psikolojik esnekliklerini artırarak zihinsel toparlanma süreçlerini iyileştirdiği söylenebilir. Özellikle zorlayıcı durumlarda çözüme dönük yeni değerler aramanın psikolojik esnekliğin göstergelerinden birisi olabildiği ifade edilmiştir (Zimmermann ve ark., 2024). Bu husus, sporcuların mücadele algısını artırarak zihinsel toparlanmalarını psikolojik esneklik aracılığıyla güçlendirebileceğini, karşılaştıkları zorluklarla baş etme yeteneklerinin, zihinsel toparlanmaları üzerinde dolaylı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Psikolojik esneklik, bu süreçte kritik bir aracılık işlevi görmektedir. Mücadelenin canlılık ve enerjiyi hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Buna göre mücadele algısının, sporcuların psikolojik esnekliklerini artırarak canlılık ve enerji düzeylerini yükseltebileceği varsayılmaktadır. Mücadele ile psikolojik kopma arasındaki ilişkide anlamlılık bulunmazken, psikolojik kopmayı psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Bu da Zimmermann ve ark. (2024) tarafından ifade edilen ve psikolojik esnekliğin zorlayıcı durumlarda etkili olan yüksek önem derecesinde bir faktör olduğunu doğrulamaktadır. Bu, mücadele algısının doğrudan psikolojik kopmayı etkilemediği, ancak psikolojik esneklik aracılığıyla bu etkinin olumlu olarak değişebileceğini göstermektedir. Mücadelenin, iyiye dönüşü hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği bulunmuş olup, mücadelenin sporcuların psikolojik esnekliklerini artırarak iyiye dönüş süreçlerine katkı sağladığını göstermektedir. Benzer şekilde Doorley ve ark., (2020) tarafından özellikle psikolojik esnekliğin diğer değişkenlerle ilişkisinin konu alındığı çalışmada da ifade edildiği gibi, psikolojik esneklik büyük bir ihtimalle hem zihinsel dayanıklılık hem de psikolojik toparlanma değişkenlerinin genel bir aracıları şeklinde değerlendirilmiştir. Mücadele alt boyutu psikolojik toparlanmanın bazı alt boyutları ile arasında anlamlı ilişkiler görülmemesine rağmen psikolojik esnekliğin aracı rol oynadığı tüm boyutlarla olan ilişkisinde tespit edilmiştir. Bu nedenle psikolojik esnekliğin aracı rolü bu etkileşimlerde önemli yer tutmaktadır.

Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından dördüncüsü olan dağılmanın (tutulma) psikolojik toparlanma alt boyutlarıyla olan psikolojik esnekliğin aracı etkisine ilişkin; zihinsel toparlanmayı hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla olumsuz olarak etkilediği belirlenmiştir. Literatürde dağılmanın sporcunun yüksek durumluk kaygı yaşamaması ile bağlantılı olduğu, bunun da nihai olarak başarısızlık beklentisi oluşturduğu ifade edilmektedir (Hill ve ark., 2009). Dağılma azaldığında, psikolojik esneklik artarak zihinsel toparlanma süreçleri güçlenmektedir. Bu durum, sporcuların dağılma algısının azalarak zihinsel toparlanmalarının geliştirebileceğini sağlamaktadır. Bir başka deyişle psikolojik esnekliğin bu olumsuz etkinin hafifletilmesinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Sporcuların zihinsel

toparlanmalarını desteklemek amacıyla psikolojik esnekliklerini güçlendirmeye yönelik müdahalelerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Dağılma, canlılık ve enerjiyi doğrudan ve psikolojik esneklik aracılığıyla olumsuz yönde etkilemektedir. Dağılma azaldığında, sporcuların psikolojik esneklikleri aracılığıyla canlılık ve enerji düzeyleri yükselmektedir. Bu husus, dağılmanın azalmasının sporcuların enerji ve canlılık düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Bununla beraber psikolojik esnekliğin canlılık ve enerji üzerinde pozitif bir etkisi bulunmaktadır. Bu durum, psikolojik esnekliğin, bireylerin yaşam enerjisini korumalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Yine de dağılma boyutundan bakıldığında dağılma azaldıkça gerek psikolojik esnekliğin etkisiyle gerekse doğrudan canlılık ve enerji artmaktadır. Canlılık ve enerjinin artırılmasında psikolojik esneklik stratejilerinin geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Dağılmanın, psikolojik kopmayı pozitif yönde etkilediği, ancak psikolojik esneklik ile ters yönlü ilişkide olmasından dolayı sporcunun dağılması azaldıkça aracılık etkisiyle pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu durum; dağılmanın, doğrudan kopmayı azaltabileceğini, ancak psikolojik esneklik aracılığıyla bu etkinin değişebileceğini göstermektedir. Yine literatürde zihinsel kopmanın yanında duygusal kopmanın da sporcular için önemli bir beceri olduğunun belirtilmesi (Bertollo ve ark., 2009) nedeniyle dağılma ve esneklik yönünden sporcuların müsabaka hazırlığı açısından hazırlanmasının önemini de artırdığı düşünülmektedir. Dağılma, psikolojik kopma üzerinde negatif etkiler yaratmakla beraber psikolojik esneklik, bu olumsuz etkileri dengelemekte ve sporcuların olumsuz deneyimlerden uzaklaşmalarına ve olumlu yönde değişiklikler yapmalarına yardımcı olmaktadır. Bu durum, sporcuların zorluklar karşısında psikolojik esnekliklerini artırarak daha olumlu sonuçlar elde edebileceklerini göstermektedir. Dağılmanın, iyiye dönüşü hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu durum, sporcunun dağılması azaldıkça iyiye dönüşünün arttığını bununla beraber psikolojik esnekliğin aracı etkisinin iyiye dönüşün artmasına olumlu katkı sağladığı düşünülmektedir. Genel bir çerçeve olarak dağılma boyutunun sporcunun normal şartlarda iyi yapabildiği becerileri yapamamaya başlaması (Aguruzza, 2014) olduğu düşünülürse, sporcuların psikolojik esnekliklerini geliştirmelerinin, dağılma ile ilişkili olumsuz sonuçların hafifletilmesinde kritik bir rol oynayacağı görülmektedir. Dağılma alt boyutu psikolojik toparlanmanın tüm alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin önemli bir aracı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde taramasında, yapılan çalışmamızın benzeri bir çalışmaya rastlanmamış olmakla beraber çalışılmış konularla paralellik sağlayacak neticelere ulaşıldığı görülmüştür. Bu bağlamda Golby ve Sheard (2006), yaptıkları çalışmalarda sportif performans ile zihinsel

dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki bulmuş, yüzücülerin pozitif psikolojik ve performans gelişiminde psikolojik beceri antrenmanlarının etkisini inceledikleri çalışmalarında ise uygulanan psikolojik beceri antrenman programının sonucunda pozitif psikoloji gelişimindeki en yüksek artışın zihinsel dayanıklılık ölçümünde olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan çalışmamızda ulaştığımız bulgular bu çalışmaları destekleyerek diğer psikolojik kavramların da çalışmalara dahil edilerek performansa etkisi olabileceğine katkı sağlamaktadır. Carter (2013) yaptığı çalışmada imgeleme antrenman uygulaması sonucunda zihinsel dayanıklılık özelliklerinin geliştiğini, Crust ve Azadi (2010) takım sporcuları üzerine yaptıkları çalışma sonucunda zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcularının imgeleme ve hedef belirleme becerilerinin de yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Sporcuların antrenman ve yarışma programlarına etkili toparlanmanın dahil edilmesinin, tükenmişlik ve depresyon gibi psikolojik problemlere karşı iyileştirici bir faktör olabileceğini belirten Kellman ve ark., (2018) tarafından yapılan çalışma da bu tespite destek olarak psikolojik esneklik becerilerinin de programlara dahil edilerek toparlanma süreçlerine katkı sağlayabileceği görülmektedir.

Psikolojik esnekliğin aracı etkisinin katkısına destek olarak, Aslan ve Türk (2022) yaptıkları çalışmada yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip kişilerin, hayatında pek çok alana olumlu katkıları olacağını düşünülebileceğini bildirmişlerdir. Sonnentag ve Fritz (2007) psikolojik kopma, harcanan efor süresince gerekli olan kaynakların yeniden kazanılmasına yardımcı olduğu için, fiziksel sağlık ve esenlik üzerinde olumlu etkiler sağladığını belirtmiştir. Yapılan çalışmamızda bir alt boyut olarak yapılan psikolojik kopmanın diğer değişkenler ile ilişkilerinde psikolojik esnekliğin aracı etkisinin de önemli yer aldığı görülmüştür.

Gerber ve ark., (2018) tarafından yapılan hem kesitsel hem prospektif analizleri incelediğinde düşük zihinsel dayanıklılığa sahip olan sporcuların yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olan sporculara göre strese maruz kaldıklarında daha fazla sorun yaşadıkları ile karşılaşmışlar; zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular stres ve baskı altında daha az psikolojik problem yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Schaefer ve ark., (2016) kaygı ile motivasyon arasındaki ilişkide zihinsel dayanıklılığın aracı etkisini incelemiş, sporcuların güdülenme ile yarışma kaygısı arasındaki ilişkide zihinsel dayanıklılık değişkeninin aracı etki gösterdiği bulunmuştur. Yaptığımız çalışmada görülmüştür ki bu çalışmalarda karşılaşılan psikolojik sorunların çözülmesinde psikolojik esnekliğin önemli katkılarının olabileceğidir.

Egzersiz psikolojisi alanında kavram olarak gelişmekte olduğu görülen psikolojik esneklik ile ilgili literatürdeki yapılmış farklı çalışmalara bakıldığında, olumlu etkiler sağlayan bir kavram olarak karşımıza çıkmakta olduğu görülmektedir. Psikolojik esneklik kavramının çalışıldığı ve

araştırmamızı destekleyen bazı çalışmalar arasından Maor ve ark., (2021) yaptıkları tıp alanındaki araştırmada kronik rahatsızlıkların, tip 2 diyabetin ve fibromiyalji gibi sağlık sorunlarının yönetiminde psikolojik esneklik becerisinin kolaylaştırıcı bir rolü olduğunu bulmuşlardır. İş yaşamında çalışanların performansını artırmak ve sağlık çalışanlarının zorlu koşullarda iyilik hallerini güçlendirmek gibi Endüstriyel psikoloji konularında da psikolojik esnekliğin önemli bir rol oynadığı Holmberg ve ark., (2020) çalışmalarında görülmüştür. (Fonseca ve ark., 2020; Daks ve Rogge, 2020; Schele ve ark., 2021) yaptıkları araştırmalarda romantik ve aile ilişkileri, terapistlerin mesleki yaşamları ve psikolojik sağlamlıklarında da psikolojik esneklik becerisinin önemli bir rol oynadığını tespit etmişlerdir. Psikolojik esneklik becerisinin depresyon, kaygı, madde kullanımı, şiddet ve yeme bozuklukları gibi sorunların yönetiminde de etkili olduğu gözlemlenmiştir (Godfrey ve ark., 2019). Ayrıca, Emamvirdi ve ark. (2020), “Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik ve Spora Katılım Motivasyonu” konulu araştırmalarında, psikolojik esnekliği yüksek olan bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının da yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. “Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” konulu doktora tez çalışmasında Kara, N.Ş. (2020), spor yapan öğrencilerin psikolojik belirti puanlarının daha az, bilişsel esneklik puanlarının ise daha yüksek olduğu; buna karşın spor yapmayan öğrencilerin affetme esnekliği ve yaşamın anlamı puanlarının ise spor yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öner ve ark. (2022) “Bağlılık, Psikolojik Performans, Psikolojik Esneklik İlişkileri: Taekwondo Sporcuları Örneği” konulu araştırmalarında; Psikolojik performansın olumsuz enerji alt boyutu dışındaki tüm alt boyutları ile spora bağlılık ve psikolojik esnekliğin geneli ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğunu belirtmiştir. Yaptığımız çalışmada da psikolojik esnekliğin zihinsel dayanıklılık ve psikolojik toparlanma arasındaki etkisinin tespit edilmiş olması, literatürde yapılmış olan çalışmaları destekler nitelikte olup görülmektedir ki psikolojik esneklik kavramı birçok kavramla ilişkilidir ve bu kavramlara etkisi bulunmaktadır. Psikolojik esneklik, doğrudan etkilerle beraber aracı etki olarak ta önemli bir yere sahiptir.

Yaş ve spor deneyimi ile zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkilerde, triatletlerin yaşı arttıkça spor deneyimlerinin de arttığı görülmüş olup, yaş ile spor deneyimi arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu, literatürde yaygın olarak kabul edilen bir bulgudur.

Yaş ile zihinsel toparlanma arasında zayıf ancak psikolojik toparlanma ve psikolojik esneklik arasında anlamlı güçlü ilişkiler olduğu, spor deneyiminin ise zihinsel dayanıklılık ile ilişkili

olmadığı ancak psikolojik toparlanma ve psikolojik esneklik ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda literatüre bakıldığında Chan (2003) öğretmenler üzerinde yapmış olduğu araştırmada, yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılığın temel etkiye sahip olmadığı, Harrison ve ark. da (2002) yaptıkları çalışmada bireyin yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılık seviyelerinde mutlak artışın kesin olmadığını belirterek bizim çalışmamızdaki zihinsel dayanıklılık ile ilgili kısımda benzerliği söz konusudur. Ancak bazı çalışmalarda yaş ile zihinsel dayanıklılığın ilişkisi görülmüştür. Yarayan vd. (2018) “Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Spor Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” başlıklı araştırmasında, zihinsel dayanıklılık alt boyutunda yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüş. sporcuların yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bülbül (2015) yılındaki “Tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyelerini incelenmesi ve karşılaştırılması” başlıklı çalışmada, sporcuların yarışma ve deneyimlerinin artmasına bağlı olarak zihinsel dayanıklılık seviyelerinde artış olabileceğini belirtmiştir. Nicholls vd (2009) ise zihinsel dayanıklılığın yaş ile doğru orantılı olarak yükseliş gösterdiğini aktarmaktadır.

Triatletlerin cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve psikolojik esnekliklerinin farklılaşma durumlarına ilişkin olarak kadın ve erkekler arasında sadece dağılıma ve psikolojik kopma alt boyutlarında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Diğer alt boyutlar ve psikolojik esnekliğe göre kadın ve erkekler arasında farklılıklar bulunmamaktadır. Erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek dağılıma ve psikolojik kopma puanlarına sahip oldukları görülmekle beraber genel olarak cinsiyet durumunun çok etkili olmadığı düşünülmektedir. Kavramlarla ilişkili literatüre bakıldığında ise çalışmamızın sonucunu destekleyen nitelikte “Bireysel ve Takım Sporcularının Yarışma Öncesi ve Sonrası Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması” başlıklı Civan vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada, sporcularda zihinsel dayanıklılığı düzeyinin cinsiyet ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Benard (1991) da bireylerde zihinsel dayanıklılık seviyelerinde cinsiyetlere göre farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yarayan vd. (2018) bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını, sadece takım sporlarında erkek sporcuların devamlılık alt boyutunda daha yüksek seviyede zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra bazı çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Çutuk vd. (2017) Judo Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi isimli çalışmada, kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek seviyede zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Nicholls vd. (2009), Masum (2014), Onan

(2017) erkeklerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadınlara oranla yüksek olduğunu belirtirken, Juan ve Lopez (2015) de erkek sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının kadınlara kıyasla daha yüksek düzeylerde olduğunu ifade etmektedir (Altunkalem, S. 2020).

Çalışmada triatletlerin Millilik durumları ile arasındaki farklılıklara bakıldığında zihinsel dayanıklılığın alt boyutları olan bağlılık ve dağılma ile psikolojik toparlanmanın canlılık ve enerji ile iyiye dönüş alt boyutlarına bakıldığında milli ve milli olmayan triatletler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli triatletlerin bağlılık, canlılık ve enerji ile iyiye dönüş skorlarının milli olmayan triatletlerden daha yüksek; dağılma skorlarının ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu tespitlere göre triatletlerin zihinsel dayanıklılık ve psikolojik toparlanmalarında millilik durumlarının etkili olduğu söylenebilir. Psikolojik esneklik açısından ise millilik durumunun etkisinin olmadığı görülmektedir. Millilik durumu değişkeniyle yapılmış literatürdeki araştırmalara bakıldığında Akılveren (2017) Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi isimli araştırmasında, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin milli formayı giyme değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşıdığı sonucuna ulaştığını, Orhan (2018) da milli sporcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanlarının, milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Erdoğan ve Kocaekşi (2015) Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler başlıklı çalışmalarında milli olmanın zihinsel dayanıklılık seviyesini artıran bir unsur olduğu vurgusunu yapmaktadır. Wieser ve Thiel (2014) de milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu belirtmektedir. Literatürde tespit edilen bu sonuçlar, çalışmamızın içeriğindeki kavramlar ve tespitler ile benzerlik göstermektedir.

Yapılan çalışma süresince elde edilen verilerin değerlendirilmesi neticesinde vardığımız sonuçların desteklenmesi veya yeni görüşler elde edilebilmesi maksadıyla farklı örneklem gruplarında çalışmalar yapılması, özellikle yeni gelişen bu kavramların birbirlerine etkisinin araştırılırken bu araştırmada sınırlılık yaratan kadın sporcu ve elit/milli sporcu sayısının azlığı göz önüne alınarak daha fazla kadın ve milli sporcu ile çalışma imkanının oluşturulması farklı sporcu grupları ile örneğin ferdi ve takım sporları olarak ayrı ayrı düşünülerek benzer çalışmaların yapılması müteakip araştırmacılara önerilmektedir.

## 8. KAYNAKLAR

- Ahmad, A. Z. (2023). *Sporda Akılcı Olmayan Performans İnançları ile Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki Zihinsel Dayanıklılığın Aracı Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi.
- Altunkalem, S.(2020). *Elit Düzeydeki Atletlerde Uygulanan Zihinsel Antrenmanların Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of sport and exercise psychology*, 10(3), 294-306. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.294>
- Anthony, D. R., Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2016). A meta-study of qualitative research on mental toughness development. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 160-190. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1146787>
- Aslan, Ş., & Turk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130. <https://doi.org/10.18863/pgy.917360>
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803-814. doi:[10.1080/13548506.2021.1876892](https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892)
- Asikainen, H., Hailikari, T., & Mattsson, M. (2018). The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement. *Journal of further and Higher Education*, 42(4), 439-453. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1281889>
- Balk, Y. A., & Englert, C. (2020). Recovery self-regulation in sport: Theory, research, and practice. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2), 273-281. <http://dx.doi.org/10.1177/1747954119897528>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173-1182. <http://dx.doi.org/10.1037//00223514.51.6.1173>
- Bertollo, M., Saltarelli, B., & Robazza, C. (2009). Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 244-254. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.003>
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Periodization training for sports* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2006). The ability of psychological flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 113-130. [https://doi.org/10.1300/J075v26n01\\_05](https://doi.org/10.1300/J075v26n01_05)
- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2013). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. In *Acceptance and mindfulness at work* (pp. 25-54). Routledge. [http://dx.doi.org/10.1300/J075v26n01\\_02](http://dx.doi.org/10.1300/J075v26n01_02)

- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. <http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Botterill, C., & Wilson, C. (2002). *Enhancing recovery: preventing underperformance in athletes*. In M. Kellman (Ed.), *Overtraining: Emotional and interdisciplinary dimensions* (ss. 143). Human Kinetics.
- Briegel-Jones, R. M., Knowles, Z., Eubank, M. R., Giannoulatos, K., & Elliot, D. (2013). A preliminary investigation into the effect of yoga practice on mindfulness and flow in elite youth swimmers. *The Sport Psychologist*, 27(4), 349-359. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.27.4.349>
- 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(3), 209-227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
- Carter, L. (2013). *Running in the zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runners*. Temple University. <http://dx.doi.org/10.34944/dspace/897>
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. World Book Co. <https://psycnet.apa.org/record/1958-03918-000>
- Cattell, R. B., & Scheier, I. H. (1958). The nature of anxiety: A review of thirteen multivariate analyses comprising 814 variables. *Psychological reports*, 4(3), 351-388E. <https://doi.org/10.2466/pr0.1958.4.3.351>
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 1, 32-45. <https://www.researchgate.net/publication/313119986> Mental toughness The concept and its measurement
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2018). Mental toughness and its role in the development of young people. In *Coaching in Education* (pp. 75-91). Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9780429473036-5>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education*. 8th ed. New York: Routledge; p:206. <https://doi.org/10.4324/9781315456539>
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M., & Allen-Collinson, J. (2014). 'What it takes': Perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League Soccer Academy. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 6(3), 329-347. <http://dx.doi.org/10.1080/2159676X.2013.857708>
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of sports sciences*, 28(7), 699-716. <https://doi.org/10.1080/02640411003734085>
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Oppong Asante, K. (2016). Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in psychology*, 7, 320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>

- Cowden, R. G., Joynt, S., Crust, L., Hook, J. N., & Worthington, E. L. (2018). How do mentally tough athletes overcome self-directed anger, shame, and criticism? A self-forgiveness mediation analysis. *International Journal of Sport Psychology*, 2018;49, 327-348. <http://dx.doi.org/10.7352/IJSP.2018.49.327>
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and motor skills*, 100(1), 192-194. <https://doi.org/10.2466/PMS.100.1.192-194>
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51. <http://dx.doi.org/10.1080/17461390903049972>
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- Cox R.H. (2012). *Sport Psychology. Concepts and Applications*. 7th ed.. New York: McGraw-Hill. 297-298.
- Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>
- Deen, S., Turner, M. J., & Wong, R. S. (2017). The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 249-263. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2016-0057>
- DeGaetano, J. J., Wolanin, A. T., Marks, D. R., & Eastin, S. M. (2016). The role of psychological flexibility in injury rehabilitation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(3), 192-205. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0023>
- Demir, P., & Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/51237/668008>
- Dewhurst, S. A., Anderson, R. J., Cotter, G., Crust, L., & Clough, P. J. (2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and individual differences*, 53(5), 587-590. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.036>
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Eklund, R. C., & DeFreese, J. D. (2015). Athlete burnout: What we know, what we could know, and how we can find out more. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 27(2), 63-75. <http://dx.doi.org/10.24985/ijass.2015.27.2.63>

- Emamvirdi, R., Asl, N. R. H., İlhan, L., & Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik Ve Spora Katılım Motivasyonu. *Bedensel Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 271-281. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/56097/749752>
- Erbaş Ü. (2022). Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(48), 638-655. <http://dx.doi.org/10.35826/ijjoess.3150>
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjscs/issue/24484/259509>
- Erdoğan N, Kocaekşi S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 7(2), 57-64. <http://dx.doi.org/10.5336/sportsci.2014-42993>
- Faulkner, J. W., Snell, D. L., Theadom, A., Mahon, S., & Barker-Collo, S. (2021). The role of psychological flexibility in recovery following mild traumatic brain injury. *Rehabilitation Psychology*, 66(4), 479–490. <https://doi.org/10.1037/rep0000406>
- Field A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. 3rd ed. London (UK): Sage Publications Ltd.
- Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 23, 315-336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>
- Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24(1), 82-90. <https://doi.org/10.1111/cp.12194>
- 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(2), 63-72. <https://doi.org/10.4314/sajrs.v23i2.25860>
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of contextual behavioral science*, 5(3), 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Fuller, K., & Paccagnella, M. (2004). Revitalising body and soul—physiological and psychological strategies for recovery. *Sports Coach*, 27(3), 14-16.
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M., & Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02016>
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>

- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200-1205. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>
- Godfrey, K. M., Butryn, M. L., Forman, E. M., Martinez, M., Roberts, S. R., & Sherwood, N. E. (2019). Depressive symptoms, psychological flexibility, and binge eating in individuals seeking behavioral weight loss treatment. *Journal of contextual behavioral science*, 14, 50-54. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.005>
- Golby, J., Sheard, M., & Lavalley, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor skills*, 96, 455-462.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, 37(5), 933-942. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.10.015>
- Golby, J., & Sheard, M. (2006). The relationship between genotype and positive psychological development in national-level swimmers. *European psychologist*, 11(2), 143-148. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.11.2.143>
- Goldberg, A. S. (1992). Training the psychological dimension. *Soccer Journal*, 37(1), 58-60.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of applied sport psychology*, 20(3), 261-281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of applied sport psychology*, 21(3), 307-323. <https://doi.org/10.1080/10413200903026066>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Gucciardi, D. F., & Hanton, S. (2016). Mental toughness: Critical reflections and future considerations. In *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 439-448). Routledge.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of sport and exercise*, 9(6), 800-816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>
- Gürbüz, S. (2021). Aracı, Düzenleyici ve Durumsal Etki Analizleri: IBM SPSS Process Makro Uygulamalı, Örnek Veri Setleri. 2nd ed. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Güvendi, B., Can, H. C., & Işım, A. T. (2020). Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 146-160. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/55238/721020>
- Halson, S. L., & Jeukendrup, A. E. (2004). Does overtraining exist? An analysis of overreaching and overtraining research. *Sports medicine*, 34, 967-981. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434140-00003>
- Hanin, Y. L. (2000). Soccer and Emotion: enhancing or impairing performance. *Soccer and science*. Copenhagen, Denmark: University of Copenhagen.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation For Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester, England: Wiley.
- Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of personality*, 82(1), 69-81. <https://doi.org/10.1111/jopy.12034>
- Hayes, S., C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S., Strosahl, K., Bunting, K., Twohig, M., Wilson, K.G. (2010). *What is acceptance and commitment therapy? In A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*, (Eds. SC Hayes, K Strosahl), New York, Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Strosahl, K. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media.
- Holmberg, J., Kemani, M. K., Holmström, L., Öst, L. G., & Wicksell, R. K. (2020). Psychological flexibility and its relationship to distress and work engagement among intensive care medical staff. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.603986>
- İslamoğlu, A. H., & Alnaçık, Ü. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Jackson, S. A., & Kimiecik, J. C. (2008). *The flow perspective of optimal experience in sport and physical activity*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances In Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jeffreys, I. (2005). A multidimensional approach to enhancing recovery. *Strength & Conditioning Journal*, 27(5), 78-85.
- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J., & Lundgren, T. (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: a psychometric investigation of a new scale. *Frontiers in sports and active living*, 2, 110. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00110>

- 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(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2019). An analysis of the size and direction of the association between mental toughness and Olympic distance personal best triathlon times. *Journal of sport and health science*, 8(1), 71-76. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2017.05.005>
- Kabat-Zinn J. (2009). Clinical Handbook of Mindfulness. In: Fabrizio Didonna, ed. 1st edition, New York, NY. 17-81.
- Kallus, K., W., Kellmann, M. (2000). Emotions in Sport. İçinde Y. Hanin. (Ed.), *Burnout in athletes and coaches*. p: 209-230. Human Kinetics.
- Kalinin, R., Balázs, R., Péntek, I., Duică, Ş., & Hanţiu, I. (2019). Relationship between competitive anxiety and mental toughness: a latent regression analysis. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 20(2), 70-74. <http://dx.doi.org/10.26659/pm3.2019.20.2.70>
- Kara, NŞ. (2020). *Spor yapan ve yapmayan bireyler yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi), Sakarya Üniversitesi.
- Karagöz, Ö. (2023). *Psikolojik Esneklik Odaklı Zihinsel Antrenman Programının Kritik Maç Anlarında Tenis Oyuncularının Mücadele ve Tehdit Algısına Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi.
- Karagöz, Ö., Çotuk, H., B. (2023). *Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi. 15(2):273-9. <http://dx.doi.org/10.5336/sportsci.2022-94853>
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarılma, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaygusuz, Ş., & Karagözoğlu, C. (2023). Sporda psikolojik toparlanma ölçeği (SPTÖ) geliştirme çalışması. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 157-174. <https://doi.org/10.25307/jssr.1192861>
- Kaygusuz, Ş. (2024). *Takım Sporcularında Zihinsel Yorgunluğun Dinlenme ve Psikolojik Toparlanma ile İlişkisi Üzerine Boylamsal Bir Çalışma*. (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., ... & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, 13(2), 240-245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>.
- Kellman, M. (2002). *Enhancing Recovery. Preventing underperformance in athletes*. Human Kinetics.
- Kenttä, G., & Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery: A conceptual model. *Sports medicine*, 26, 1-16. <https://doi.org/10.2165/00007256-199826010-00001>
- Koçyiğit, B. (2022). Zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 871-881. <https://doi.org/10.38021/asbid.1166423>
- Koçyiğit, B., & Pepe, O. (2022). Triatlon Sporcularında Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 95-108. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ubosbid/issue/87454/1558211>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kul, A. & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805. <https://doi.org/10.26466/opus.741907>
- Kumar, A. (2016). A study on mental toughness and sports competition anxiety for male and female basketball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(2), 379-381.
- Leabeater, A. J., James, L. P., Huynh, M., Vleck, V., Plews, D. J., & Driller, M. W. (2022). All the gear: The prevalence and perceived effectiveness of recovery strategies used by triathletes. *Performance Enhancement & Health*, 10(4). <http://dx.doi.org/10.1016/j.peh.2022.100235>
- Lejeune, J., Luoma, J. B. (2021). Values in Acceptance and Commitment. *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy*. Online Pub. Sec:2-12.
- Lochbaum, M., Zanatta, T., Kirschling, D., & May, E. (2021). The Profile of Moods States and athletic performance: A meta-analysis of published studies. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/ejihpe11010005>
- Loehr, J.E. (1982). *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports*. Plume.
- Loehr, J.E. (1986). *Mental Toughness Training For Sports: Achieving Athletic Excellence*, MA: Stephen Greene Press. Lexington.
- Lundgren, T., Reinebo, G., Näslund, M., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment training to promote psychological flexibility in ice hockey performance: A controlled group feasibility study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(2), 170-181. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2018-0081>

- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., & Ntoumanis, N. (2014). Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: The utility of the bioecological model. *The Sport Psychologist*, 28(3), 233-244. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0050>
- Maor, M., Zukerman, G., Amit, N., Richard, T., Ben-Itzhak, S. (2021). Psychological Well-being and adjustment among type 2 diabetes patients: the role of psychological flexibility. *Psychology, Health and Medicine*. 27(7): 1456-1467. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1887500>
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., ... & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine and science in sports and exercise*, 5(1):186-205. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318279a10a>
- Menteş, G., & Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(4), 238-250. <https://doi.org/10.18826/useeabd.639062>
- Middleton, S. C., Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2012). Development and validation of the mental toughness inventory (MTI): A construct validation approach. *In Mental Toughness in Sport* (pp. 91-107). Routledge.
- Mora, J. (1999). *Triathlon 101: Essentials for Multisport Success*. ABD, Human Kinetics:8-13.
- Norris, S. R., & Smith, D. J. (2002). Planning, periodization, and sequencing of training and competition: the rationale for a competently planned, optimally executed training and competition program, supported by a multidisciplinary team. *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*, (pp:119-141).
- Nicholls, A. R., Perry, J. L., Jones, L., Sanctuary, C., Carson, F., & Clough, P. J. (2015). The mediating role of mental toughness in sport. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(7-8), 824-834.
- Orhan, S., & Karagözoğlu, C. (2021). Evaluation of the relationship between emotional intelligence and mental toughness in athletes in terms of various variables. *International Journal of Physical Education Sport and Technologies 2* (2), 11, 26, 2. <https://dergipark.org.tr/en/pub/best/issue/67313/996174>
- Orhan, S., & Ünlü, H. (2022). Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Hedef Yöneliminin Akıl Dışı Performans İnançları ile İlişkisi: Kesitsel Çalışma. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*. 14(1), 11-21. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2021-81717>
- Öner, Ç., Abanoz, I. E., Cankurtaran, Z. (2022). Relationships Of Commitment, Psychological Performance, Psychological Flexibility: An Example Of Taekwondo Athletes. *International Journal of Eurasian Education and Culture*. 19, p. 2167-2213. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.627>
- Özmen, H., & Karamustafaoğlu, O. (2019). Eğitimde araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi, 2.

- Öztürk, S. (2019). *Türk Milli Takımında Yer Alan Triatloncuların Triatlon Sporuna Başlama Nedenleri ve Beklentileri*. (Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir Üniversitesi.
- Pakenham, K. I., Landi, G., Bocolini, G., Furlani, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of contextual behavioral science*, 17, 109-118. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.003>
- Peterson, K. (2003). Athlete overtraining and underrecovery: Recognizing the symptoms and strategies for coaches. *Olympic coach*, 18(3), 16-17.
- Piasecki, P. (2020). A Review: ACT in Sport: Improve Performance through Mindfulness, Acceptance, and Commitment: *Journal of Sport Psychology in Action*. 13(1):69-70. <http://dx.doi.org/10.1080/21520704.2021.1951412>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/brm.40.3.879>
- Ramaci, T., Bellini, D., Presti, G., & Santisi, G. (2019). Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Frontiers in psychology*, 10, 1302. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01302>
- Roberts, G. C., Spink, K. S., & Pemberton, C. L. (1999). *Learning, experiences in sport psychology*. Human Kinetics.
- Rolffs, J. L. (2019). *Understanding the Predictive Role of Psychological Flexibility in Acceptance and Commitment Therapy: Baseline Flexibility and Inflexibility as Moderators of Treatment Effects*. University of Rochester.
- Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J., Valtonen, M., & Lappalainen, R. (2024). Psychological Flexibility Skills and Mental Wellbeing in Athletes: An Exploration of Associations and Gender Differences. *Psychology and Behavioral Sciences*, 13(2), 43-55. <http://dx.doi.org/10.11648/j.pbs.20241302.14>
- Rutherford, A. (2006). The social control of behavior control: Behavior modification, individual rights, and research ethics in America, 1971–1979. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 42(3), 203-220. <https://doi.org/10.1002/jhbs.20169>
- Saygılı, B. (2015). *Yarışan Erkek Triatletlerin Maksimal Kuvvet Çalışmalarının Performanslarına Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi.
- 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(3), 309-320. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1162219>
- Schéle, I., Olby, M., Wallin, H., & Holmquist, S. (2021). Self-Efficacy, Psychological Flexibility, and Basic Needs Satisfaction Make a Difference: Recently Graduated Psychologists at Increased or Decreased Risk for Future Health Issues. *Frontiers in Psychology*. 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569605>
- Seydaoğulları, Ö. (2018). *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Geliştirme Çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.

- Silveira, S., Hecht, M., Adli, M., Voelkle, M. C., & Singer, T. (2022). Exploring the structure and interrelations of time-stable psychological resilience, psychological vulnerability, and social cohesion. *Frontiers in Psychiatry, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.804763>
- Smout, M., Davies, M., Burns, N., & Christie, A. (2014). Development of the valuing questionnaire (VQ). *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(3), 164-172. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.001>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 204-221. <http://dx.doi.org/10.1037/10768998.12.3.204>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.038>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). New York, NY: Pearson.
- Thomas, P. R., Schlinker, P. J., & Over, R. (1996). Psychological and psychomotor skills associated with prowess at ten-pin bowling. *Journal of sports sciences, 14*(3), 255-268. <https://doi.org/10.1080/02640419608727709>
- Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J., Such, J. D., & Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 8*(2), 170-188. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671941>
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology, 17*(4), 326-332. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200500313636>
- Tinley, S., Plant, M. (1986). *An Underground History. In Scott Tinley's Winning Triathlon*. Chicago: Contemporary Books.
- Trainor, H., Baranoff, J., Henke, M., & Winefield, H. (2019). Functioning with fibromyalgia: The role of psychological flexibility and general psychological acceptance. *Australia Psychologist, 54*(3), 214-224. <http://dx.doi.org/10.1111/ap.12363>
- Uysal, İ., & Kılıç, A. (2022). Normal dağılım ikilemi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International, 12*(1), 220-248. <https://doi.org/10.18039/ajesi.962653>
- Vaile, J., Halson, S., & Graham, S. (2010). Recovery review: Science vs. practice. *Journal of Australian Strength and Conditioning, 5*-21.
- Walsh, J. A. (2019). The rise of elite short-course triathlon re-emphasises the necessity to transition efficiently from cycling to running. *Sports, 7*(5), 99. <https://doi.org/10.3390/sports7050099>
- Weinberg, R.S. (1992). *Goal-setting and motor performance: A review and critique*. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*, Champaign, IL: Human Kinetics.

- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International journal of sport and exercise psychology*, 9(2), 156-172. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2011.567106>
- Yıldız, S. M. (2015). The relationship between bullying and burnout: An empirical investigation of Turkish professional football players. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 5(1), 6-20. <http://dx.doi.org/10.1108/SBM-09-2012-0034>
- Zimmerman, J., Bounds, E. M., D'Aoust, N. M., Rowatt, W. C., & Schnitker, S. A. (2024). Inflexibility, Reactions to Retirement, and Mental Health in Elite Competitors: A Mediation Analysis. *Journal for Advancing Sport Psychology in Research*, 4(1), 4-20. <https://doi.org/10.55743/000023>



## 9. BİLİMSEL FAALİYETLER

Sarıbayır, F., Karagözoğlu, C. (2024, Eylül 21). Triatletlerde zihinsel dayanıklılık ile psikolojik toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisi. [Conference presentation]. 4. Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimlere Multidisiplinle Yaklaşımlar Kongresi. İstanbul-zoom online/çevrimiçi, Bildiri Kitabı 145-154.

Sarıbayır, F., & Karagözoğlu, C. (2024). Triatletlerde Zihinsel Dayanıklılık İle Psikolojik Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 54-77.



## 10. EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaşınız	
Cinsiyetiniz	
Lisanslı olarak toplamda kaç yıldır Triatlon yapıyorsunuz?	----- YIL
Milli Sporcu musunuz?	
Son 5 yıl içerisinde elde ettiğiniz en başarılı dereceniz/sıralamanız nedir? (Kendi kategorinizdeki Sıralamanız, Örneğin Elitler, 1.2.3. vb.)	
Son 5 yıl içerisinde elde ettiğiniz en başarılı yarışmanızda kendinize göre en başarılı disiplininizi (yüzme, bisiklet, koşu) iyiden kötüye sıralar mısınız?	İyi _____ Orta _____ Kötü _____

## Ek 2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (SZDÖ)

Aşağıdaki her bir ifadenin size olan uygunluğunu sağ taraftaki derecelendirmeyi dikkate alarak işaretleyiniz. Lütfen soruları boşbırakmayınız.		Kesinlikle Uymuyor	Uymuyor	Kararsızım	Uyuyor	Kesinlikle Uyuyor
1.	Olumsuz duygu ve düşüncelerimi hızla kontrol altına alıp tekraroyuna odaklanabilirim.	1	2	3	4	5
2.	Müsabaka sırasında tamamen belirlediğim hedeflere odaklanırım.	1	2	3	4	5
3.	Kötü başlasam da pes etmem.	1	2	3	4	5
4.	Yarışma sırasında kasılırım ve bunu engelleyemem.	1	2	3	4	5
5.	Müsabakada işler ters gittiğinde sakin olabilirim.	1	2	3	4	5
6.	Hedeflerime bağılıyım.	1	2	3	4	5
7.	Zorlukların üstesinden gelme konusunda inatçıyım.	1	2	3	4	5
8.	Daha önce yaptığım hatalar, müsabaka sırasında olumsuzdüşünmemeneden olur.	1	2	3	4	5
9.	Tamamen oyuna odaklanırım ve hiçbir şey dikkatimi dağıtamaz.	1	2	3	4	5
10.	Yaptığım sporda başarıya ulaşmak için yılmadan çalışırım.	1	2	3	4	5
11.	Ne olursa olsun kendime inanmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
12.	Müsabakada geriye düştüğümde kaybetme korkusu nedeniyiletoparlanamam.	1	2	3	4	5
13.	Baskı altında dahi oyuna odaklanmakta zorlanmam.	1	2	3	4	5
14.	Hiçbir şey beni hedeflerimden alıkoyamaz.	1	2	3	4	5
15.	Zorluklar beni yıldırılmaz.	1	2	3	4	5
16.	Olumsuz düşünceleri durdurmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
17.	Yarışma boyunca stresi kontrol etmekte başarılıyım.	1	2	3	4	5
18.	Kendimi sporda belirlediğim hedefleri gerçekleştirmeye adarım.	1	2	3	4	5
19.	Hatalarımın olumsuz etkisinden kolaylıkla sıyrılabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Bazı zamanlarda kendime olan güvenimi kaybederim.					
21.	Anlayamadığım bir durumla karşılaşırsam onu çözene kadar üzerinde çalışırım.	1	2	3	4	5
22.	Müsabaka ortamı ne kadar stresli olursa olsun başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5

### Ek 3. Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ)

Aşağıda en son katıldığınız müsabaka ya da zorlayıcılık içeren bir antrenmandan sonra, ne ölçüde toparlanmış olduğunuzu belirlemeye ilişkin bazı ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadeyi okuyarak “Şu Anda” nasıl hissettiğinizi puanlayınız.

		Hiç uygun değil					Tamamen uygun				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Zihinsel olarak tükenmiş haldeyim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Düşüncelerimi toparlamakta zorluk çekiyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Düşüncelerime odaklanamıyorum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Müsabakalardan/antrenmanlardan sonra kısa zaman olsa da çabucak toparlanabildim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Bir sonraki müsabaka/antrenman için enerji seviyemi yeterli hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Enerji düzeyim en iyi olduğum seviyeye çok yakın.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Kendimi tekrar canlı ve zinde hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Yakın bir zamanda yapılacak antrenman veya müsabaka için kendimi yeteri kadar canlı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Şimdi müsabaka/antrenman olsaydı bütün enerjimle oynayabilirdim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	En son yaptığım müsabakadan/antrenmandan bu yana enerjimin yükseldiğini hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	En son performansında yaşadıklarım sürekli aklıma geliyor.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	Ne yaparsam yapayım müsabakadaki/antrenmandaki hatalarımı aklımdan atamıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	Müsabaka/antrenman esnasında yaptığım hatalar hala aklıma geliyor.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Müsabakada/antrenmanda yaşadığım olumsuz durumlardan uzaklaştım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	Müsabakayla/antrenmanla ilgili aklıma takılan konuları çözmeyi başardım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	Performansımı bozan olumsuzluklar aklıma gelse de onlardan kurtulmanın yolunu buldum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	En son müsabakadan/antrenmandan bu yana daha fazla olumlu düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18	Müsabakadan/antrenmandan sonra huzurum bozulmadı ya da yeniden huzura kavuştum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	Müsabakadan/antrenmandan sonra duygusal açıdan iyi toparlandım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	En son müsabakadan/antrenmandan bu yana psikolojik açıdan iyiye doğru gidiyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### Ek 4. Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıda yer alan her bir ifadenin, kendinize göre ne kadar doğru olduğunu, ifadenin yanında bulunan sayılardan birini daire içine alarak seçiniz. Seçiminizi yapmak için 1=asla doğru değil, 7=her zaman doğru ölçeklendirmesini kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Asla doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Her zaman doğru

1. Geçmiş başarısızlıklarla ilgili anılarım ve deneyimlerim beni yarışma/maç sırasında olumsuz etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
2. Yarışma/maç sırasında, gerginliğimi kontrol edemem ve bu performansımı olumsuz etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
3. Düşüncelerim, yarışma/maç sırasında performansımı düşürür.	1	2	3	4	5	6	7
4. Duygularım, yarışma/maç sırasında performansımı düşürür.	1	2	3	4	5	6	7
5.Öyle görünüyor ki, diğer sporcuların çoğu yarışma/maç sırasında duygularıyla benden daha iyi başa çıkabiliyor.	1	2	3	4	5	6	7
6. Performans kaygısı, yarışma/maç sırasında performansımı düşürür.	1	2	3	4	5	6	7
7. Endişe, yarışma/maç sırasında performansımı düşürür.	1	2	3	4	5	6	7

## Ek 5. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği® (SZDÖ) Kullanım İzni. 2

Yahoo/Inbox ☆

**faruk sarıbayır** <fsarb@yahoo.com>  
To: omerseydaoğullari@gmail.com  
Cc: Cengiz Karagozluoğlu

Tue, Feb 7 at 11:41 PM ☆

Sayın Ömer SEYDAOĞULLARI;

Tarafımızca yapılan akademik çalışmada geliştirilen "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" (SZDÖ)'ni, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Spor Yönetimi Yüksek Lisans Tez çalışmamda kullanmak istiyorum.

Bahse konu ölçeği akademik çalışmamda kullanmam hususunda izninizi, rica ederim.

Saygılarımla,

Faruk SARIBAYIR

← ↩ → ⋮

**Cengiz Karagozlu** [Redacted]  
To: faruk sarıbayır

Fri, Feb 10 at 2:22 PM ☆

Değerli Öğrencimiz,  
Tez danışmanlığını yapmış bulunduğum ilgili ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.  
Prof.Dr. Cengiz Karagozlu

> Show original message

--  
Cengiz KARAGOZGLU  
Marmara University  
Faculty of Physical Education and Sports  
Istanbul Türkiye

## Ek 6. Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği Kullanım İzni

Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ) kullanım izni 2 Yahoo/Inbox ☆

**faruk sariybayir** [Redacted]  
To: Seval Kaygusuz  
Cc: Cengiz Karagözlüoğlu Tue, Feb 7 at 11:34 PM ☆

Sayın Şeval KAYĞUSUZ,

Tarafınızca yapılan akademik bir çalışmada geliştirilen "Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği" (SPTÖ) ni, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Spor Yönetimi Yüksek Lisans Tez çalışmada kullanmak istiyorum.

Bahse konu ölçeği akademik çalışmada kullanmam hususunda izninizi, rica ederim.

Saygılarımla,  
Faruk SARIBAYIR  
[Redacted]

← ↩ → ⋮

**Seval Kaygusuz** [Redacted]  
To: faruk sariybayir  
Cc: Cengiz Karagözlüoğlu Wed, Feb 8 at 9:08 AM ☆

Sayın Sarıbayır,

Tez çalışmanızda kullanmak üzere geliştirmiş olduğumuz Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği'ni kullanabilirsiniz.  
Başarılar dilerim.

Saygı ve selamlarımla,  
Seval Kaygusuz.

[Reply](#), [Reply All](#) or [Forward](#)

## Ek 7. Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği Kullanım İzni

Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği (SPEÖ) Kullanım İzni. 2 Yahoo/Inbox ☆

faruk.saribayir <faruk@ulbno.com>  
To: [Redacted]  
Cc: [Redacted]

Tue, Feb 7 at 11:48 PM ☆

Sayın Özge KARAGÖZ;

Tarafınızca yapılan akademik bir çalışmada geliştirilen "Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği" (SPEÖ) ni, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Spor Yönetimi Yüksek Lisans Tez çalışmamda kullanmak istiyorum.

Bahse konu ölçeği akademik çalışmamda kullanmam hususunda izninizi, rica ederim.

Saygılarımla,  
Faruk SARIBAYIR  
[Redacted]

Özge Karagöz [Redacted]  
To: faruk.saribayir

Wed, Feb 8 at 11:07 PM ☆

Merhaba,

Tez çalışmamız kapsamında Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği'ni kullanabilirsiniz.  
Kolaylıklar dilerim.

Not: Ölçeğin tüm maddeleri ters maddedir.

Sevgiler,  
Özge Karagöz.

Sporda Psi... .docx

## Ek 8. Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

### BİLGİLENDİRME FORMU

**Araştırmanın Adı:** Triatletlerde Zihinsel Dayanıklılık ile Psikolojik Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi.

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma ile triatletlerin zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve psikolojik esneklik düzeyleri değerlendirilerek, bu değişkenler arasındaki ilişki incelenecektir. Birlikte çalışılmamış olan spor psikolojisinin bu kavramları ile son yıllarda her yaşta sporcu için ilgi odağı olan triatlon branşının bütünleştirilerek araştırılması, spor psikolojisi ve triatlon branşı ile ilgilenen araştırmacı, antrenör ve sporculara katkı sağlaması amaçlanmıştır. Bu araştırma, spor psikolojisi alanyazına önemli yarar sağlayacaktır. Araştırma için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya sizin dışınızda 301 kişi katılacaktır. Sizden bu çalışmada yarışmanın bitiminden 48-72 saat aralığında size verilen ölçekleri o anki duygularınızla değerlendirmeniz istenecektir. Bu işlem 20 dakikanızı alacaktır. Bunun size ve yakınlarınıza hiçbir zararı olmayacaktır. Çalışmaya katılmakla parasal yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Bu araştırmaya katılıp katılmamakta tümüyle özgürsünüz. Araştırma ile ilgili gerek duyduğunuz tüm bilgileri istemeye ve doğru, açık, anlaşılır bilgi almaya hakkınız vardır. Araştırmaya katılmayı istemezseniz burada size verilen hizmet olumlu veya olumsuz şekilde etkilenmeyecektir. İstedığınız zaman araştırmanın herhangi bir kısmında araştırmadan çıkabilirsiniz. Araştırmacı gerekli gördüğü takdirde çalışmayı sonlandırabilir. Araştırmanın tüm aşamalarında kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırma kapsamında elde edilen bilgiler bilimsel amaçlarla kullanılabilir, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulabilir ve yayınlanabilir.

Araştırma ile ilgili daha fazla bilgiye ihtiyac duyarsanız araştırmacıya e-posta adresi veya 0(5XX)XXX XX XX numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

El yazınız ile “okudum ve anladım” yazınız: .....

**İmza/Tarih**

**Katılımcının adı soyadı**

**İmza/Tarih**

**Sorumlu Araştırmacının adı soyadı**

## ONAY FORMU

**Araştırmanın Adı:** Triatletlerde Zihinsel Dayanıklılık ile Psikolojik Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi.

**Araştırmanın Amacı:** Bu araştırma ile triatletlerin zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve psikolojik esneklik düzeyleri değerlendirilerek, bu değişkenler arasındaki ilişki incelenecektir. Birlikte çalışılmamış olan spor psikolojisinin bu kavramları ile son yıllarda her yaştan sporcu için ilgi odağı olan triatlon branşının bütünleştirilerek araştırılması, spor psikolojisi ve triatlon branşı ile ilgilenen araştırmacı, antrenör ve sporculara katkı sağlaması amaçlanmıştır.

**Araştırma Ekibi:**

**Prof.Dr.Cengiz KARAGÖZOĞLU (Danışman)**

**Faruk SARIBAYIR**

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Aklıma gelen tüm soruları sorma olanağı tanındı ve sorularıma cevap aldım. Araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayımlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

**İmza/Tarih**

**Katılımcının adı soyadı**

## Ek 9. Türkiye Triatlon Federasyonu Araştırma İzni

