



T.C.

**DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPORCU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKIŞ YAŞANTILARI
İLE MENTAL DAYANIKLILIK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK
ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

HALİME DİRİL

**İzmir
2025**

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPORCU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKIŞ YAŞANTILARI İLE
MENTAL DAYANIKLILIK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ
İLİŞKİLER**

HALİME DİRİL

DANIŞMAN
Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

JÜRİ ÜYESİ
Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

JÜRİ ÜYESİ
Doç. Dr. Elif ULU

JÜRİ ÜYESİ
Dr. Öğr. Üyesi Sebahat Sevgi UYGUR

İzmir
2025

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum *Sporcu Üniversite Öğrencilerinde Akış Yaşantıları ile Mental Dayanıklılık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiler* adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

24/06/2025

HALİME DİRİL



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK
RAPORU



Tarih: 7.07.2025

Tez Başlığı: Sporcu Üniversite Öğrencilerinde Akış Yaşantıları ile Mental Dayanıklılık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiler

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 113 sayfalık kısmına ilişkin, 10.06.2025 tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (**Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı**) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 6'dır.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı Kullanım Kılavuzunu okudum ✓

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☐

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ✓

☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça hariç, ☐ Alıntılar dâhil, ☐ Sekiz (8) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☒ Kaynakça dâhil, ☒ Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK İKİ SAYFA ✓	
EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) USB İçinde. ☐	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Halime DİRİL
Öğrenci No : 20000000000000000000
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans
Statüsü : Yüksek Lisans ✓ Doktora ☐

ÖĞRENCİ
Halime DİRİL
İmza:
7.07.2025

DANIŞMAN
Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ
İmza:
7.07.2025

Açıklamalar

- 1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (□) işaretleyerek doldurunuz.
- 2: Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine başvurunuz.
- 3: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.
- 4: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.
- 4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca sahip olduğu kıymetli deneyimi, rehberliği ve destekleyici tutumuyla yolumu aydınlatan; nazik, güler yüzlü ve anlayışlı yaklaşımı sayesinde bu yoğun süreci benim için çok daha anlamlı ve yönetilebilir kılan değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ'a gönülden teşekkür ederim.

Tez savunma sürecimde jüri üyeliği yaparak bilgi ve deneyimleriyle çalışmama değerli katkılar sunan; yapıcı ve kıymetli geri bildirimleriyle sürecimi zenginleştiren değerli hocalarım Doç. Dr. Elif ULU ve Dr. Öğr. Üyesi Sevgi UYGUR'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Her koşulda yanımda olan, sevgisiyle, sabrıyla ve sonsuz destekleriyle bana güç veren canım aileme ne kadar teşekkür etsem az. Varlığınız, inancınız ve koşulsuz desteğiniz bu yolculukta en büyük dayanağım oldu. İyi ki varsınız.

Yüksek lisans sürecinde yollarımızın kesiştiği sevgili arkadaşım Psikolojik Danışman Hanife BAYIR'a, dostluğu ve desteğiyle bu yolculuğun en güzel yanlarından birini oluşturduğu için teşekkür ederim.

Ayrıca, bu süreçte eğitim aldığım, bilgi ve deneyimleriyle gelişimime katkı sunan tüm hocalarıma ve birlikte yol aldığımız kıymetli meslektaşlarıma da teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	viii
ABSTRACT.....	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç ve Önem.....	8
1.3. Sınırlılıklar	10
1.4. Varsayımlar (Opsiyonel).....	10
1.5. Tanımlar	10
BÖLÜM II	11
KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	11
2.1. Akışın Teorik Altyapısı	11
2.1.2. Akışın Tanımları	13
2.1.3. Akışın Boyutları	16
2.1.4. Akış Modelleri.....	21
2.2. Akış ve Spor	23
2.3. Akış ve Farkındalık	24
2.4. Akış ile İlgili Yurt İçinde Yapılan İlgili Araştırmalar	25
2.5. Akış ile İlgili Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar	26
2.6. Mental Dayanıklılık.....	29
2.6.1. Mental Dayanıklılık Tanımı	30
2.6.2. Mental Dayanıklılık Modeli ve Boyutları	34
2.6.3. Mental Dayanıklılığın Ölçümü.....	35
2.6.4. Mental Dayanıklılık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	37
2.6.5. Mental Dayanıklılık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	40

2.7. Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	42
2.7.1. Psikolojik Esneklik.....	45
2.7.2. Psikolojik Katılık.....	51
2.7.3. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar.....	54
BÖLÜM III	58
YÖNTEM	58
3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni.....	58
3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar	59
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları.....	59
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	59
3.3.2. Akış Yaşantıları Ölçeği	59
3.3.3. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ)	60
3.3.4. Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği (SPEÖ)	61
3.4. Tasarım, Geliştirme, Uygulama Süreci	62
3.5. Verilerin Analizi.....	62
BÖLÜM IV	64
BULGULAR.....	64
4.1. Tanımlayıcı İstatistik.....	64
4.2. Betimleyici İstatistik	65
4.3. Akış Yaşantıları, Mental Dayanıklılık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular.....	66
4.4. Akış yaşantıları ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Mental Dayanıklılığın Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli	67
4.4.1 Yapısal Eşitlik Modeli Aşamaları	67
4.4.1.2 Ölçme Modelinin Test Edilmesi.....	67
4.4.1.3. Yapısal eşitlik modelinin sınanması.....	68
4.4.1.4. Denencelerin Test Edilmesi.....	69
BÖLÜM V	75

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	75
5.1. Tartışma.....	75
5.1.1. Akış yaşantıları, Mental Dayanıklılık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması.....	75
5.1.2. Akış Yaşantıları ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Mental Dayanıklılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	80
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	83
5.2.1. Araştırmacılara Öneriler.....	83
5.2.2. Uygulayıcılara Öneriler.....	84
KAYNAKÇA.....	85
EKLER.....	110
EK 1. ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ.....	110
EK 2. UYGULAMA İZİNLERİ.....	111
EK 3. ETİK İZİN.....	114
EK 4. ÖLÇME ARAÇLARININ UYGULANMA İZİNLERİ	115
EK 5. ÖRNEK ÖLÇEK MADDELERİ	116

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Araştırmaya Katılan Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Dağılımı</i>	64
Tablo 2. <i>Mental Dayanıklılık, Psikolojik Esneklik ve Akış Yaşantıları Ölçeklerine Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık Ve Basıklık Değerleri</i>	65
Tablo 3. <i>Değişkenler Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Bulguları</i>	66
Tablo 4. <i>Ölçme Modeli Uyum İyiliği İndeks Değerleri</i>	68
Tablo 5. <i>Akış Yaşantıları Psikolojik Esneklik Arasındaki Doğrudan İlişkiyi İnceleyen Yapısal Eşitlik Modeli Uyum İyiliği İndeksleri</i>	69
Tablo 6. <i>Doğrudan Etki ile Birlikte, Akış Yaşantılarının Mental Dayanıklılık Üzerinden, Psikolojik Esnekliğine Dolaylı Etkisini İnceleyen Yapısal Eşitlik Modeline Ait Uyum İyiliği İndeksleri</i>	71
Tablo 7. <i>Doğrudan ve Dolaylı Etkiler</i>	73
Tablo 8. <i>Temel Aracılık Modeli Anlamlılık (Bootstrap) Değerleri</i>	74

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. <i>Akış Durumu Diyagramı</i>	20
Şekil 2. <i>Psikolojik Esneklik Modeli</i>	46
Şekil 3. <i>Psikolojik Katılık Modeli</i>	53
Şekil 4. <i>Akış Yaşantıları İle Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Mental Dayanıklılığın Aracı Rolü</i>	58
Şekil 5. <i>Ölçüm Modeline Ait Yol Diyagramı</i>	67
Şekil 6. <i>Akış Yaşantıları ile Psikolojik Esneklik Arasındaki Yapısal Modele Ait Yol Diyagramı</i>	70
Şekil 7. <i>Mental Dayanıklılık Dahil Edildiğinde, Akış Yaşantılarının Mental Dayanıklılık Üzerinden, Psikolojik Esnekliğe Dolaylı Etkisini İnceleyen Yapısal Eşitlik Modeline Ait Yol Modeli</i>	72

ÖZET

SPORCU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKIŞ YAŞANTILARI İLE MENTAL DAYANIKLILIK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Bu araştırmada, sporcu üniversite öğrencilerinde akış yaşantıları ile mental dayanıklılık ve psikolojik esneklik arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Dokuz Eylül Üniversitesi ile Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve İzmir Demokrasi Üniversitesi Egzersiz ve Spor Bilimlerinde öğrenim görmekte olan 515 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Akış Yaşantıları Ölçeği, Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği ve Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analiz aşamasında Jamovi 2.6.19 programı kullanılarak betimsel istatistikler ve Pearson momentler çarpımı korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Ayrıca, akış yaşantıları ile mental dayanıklılık ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırma bulguları, sporcu üniversite öğrencilerinde akış yaşantılarının psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin, mental dayanıklılık aracılığıyla gerçekleştiğini ve bu bağlamda mental dayanıklılığın tam aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Akış yaşantıları, mental dayanıklılık, psikolojik esneklik, spor

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN FLOW EXPERIENCE, MENTAL TOUGHNESS AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AMONG UNIVERSITY ATHLETES

In this study, it was aimed to examine the direct and indirect relationships between flow experiences and mental toughness and psychological flexibility in athletic university students. The sample of the study consisted of 515 university students studying at Dokuz Eylül University, Ege University Faculty of Sports Sciences and İzmir Democracy University Exercise and Sport Sciences. Flow Experience Scale, Mental Toughness Scale in Sport and Psychological Flexibility Scale in Sport and Personal Information Form created by the researcher were used as data collection tools in the study. In the data analysis phase, descriptive statistics and Pearson product-moment correlation coefficient analyses were used using Jamovi 2.6.19 software. In addition, the data collected from the students were analyzed with structural equation modeling (SEM) to examine the network of relationships between flow experiences and mental toughness and psychological flexibility variables.

The findings of the study show that the effect of flow experiences on psychological flexibility in athletic university students is mediated through the mental toughness variable and in this context, mental toughness plays a full mediating role. The findings were discussed within the framework of the related literature and suggestions for future research were presented.

Keywords: Flow experiences, mental toughness, psychological flexibility, sport

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsanlık tarihinde zorlu dönemlerin yaşanmasıyla, özellikle 20.yüzyılda gerçekleşen Birinci ve İkinci Dünya Savaşları, ekonomik krizler ve sosyal çatışmalar, psikoloji biliminin ruhsal bozuklukların tedavisine odaklanmasına sebep olmuştur. Dolayısıyla bu dönemde, psikolojik bozuklukların tanı ve tedavisine yönelik çalışmalar yapmak psikolojinin temel amacını oluşturmuştur. Psikolojinin yalnızca bireylerin zayıf yönlerini değil, pozitif özelliklerini de geliştirmesi gerektiği vurgulanmıştır (Gillham ve Seligman, 1999). Seligman'a (1999) göre psikoloji, yalnızca hatalıkları tedavi etmekle değil, aynı zamanda bireylerin güçlü yönlerini inşa etmekle de ilgilenmelidir. 20.yüzyılın ikinci yarısında, psikopatolojiye odaklanan geleneksel yaklaşımlara alternatif olarak gelişen pozitif psikoloji, yalnızca bireylerin yaşamlarındaki sorunlarını ele almakla kalmayıp, aynı zamanda onların olumlu özelliklerini ve güçlü yönlerini geliştirerek daha mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürmelerini amaçlayan bir alan olarak ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin, *polyanacılık* yapmadığı ve olumsuz yaşam olaylarının varlığını da göz ardı etmediği belirtilir (Weiten vd., 2016). Bu yaklaşım, sadece olumsuz duyguları ve düşünceleri reddetmez. Buna karşın bu olumsuz duygu ve düşüncelere yönelik uyumlu düşünce süreçleri oluşturarak bir denge kurmayı ve olumlu duyguların yaşanmasını amaçlamaktadır (Doğan ve Aydın, 2020). Bireylerin güçlü yönlerini fark etmeleri ve içsel kaynaklarını kullanabilmeleri, psikolojik sağlığın sürdürülebilirliği için kritik bir rol oynamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, bireylerin şükran, affetme, iyimserlik, öznel iyi oluş, yaşam tatmini, memnuniyet, esenlik, umut, merak, akış ve mutluluk gibi olumlu duygularını araştırmayı ve bu alanlarda gelişim sağlamak için çalışmalar yapmayı amaçlamaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Bu disiplin, bireysel ve toplumsal düzeyde insan yaşamını daha anlamlı ve tatmin edici hale getirmeyi, bireylerin potansiyellerini keşfetmelerini sağlamayı ve onları zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkabilecek yeteneklerle donatmayı amaçlamaktadır (Sheldon ve King, 2001).

Pozitif psikoloji, mükemmel performans ve olumlu deneyimler gibi temaları inceleyerek, insanların optimum şekilde nasıl performans gösterdiğini anlamaya yönelik bir ihtiyacı da ortaya koymaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu temaların, özellikle spor alanında sporcuların olağanüstü performanslarını ve başarılarında sıklıkla ortaya çıkan *akışta olmak* / *akış hali* gibi psikolojik durumlarla ilişkilendirildiği

görülmektedir (Kennedy vd., 2014). Csikszentmihalyi'nin sporcular ve sanatçılar gibi farklı alanlarda çalışan insanların deneyimlerini incelediği araştırmasında, spor ile akış arasındaki ilişkiyi de ele almıştır (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Spor ortamı, genellikle yapılandırılmış, hedef odaklı ve kurallara dayalı aktiviteleri içerir. Bu aktiviteler, sıklıkla seyirciler önünde gerçekleştirilen yoğun fiziksel çabalar ya da daha karmaşık fiziksel becerilerin uygulanmasını gerektirmektedir. Bireyin kendisiyle veya başkalarıyla rekabet etmesine de olanak sağlamakta ve yüksek düzeyde bağlılık gerektirmektedir (Kent, 2006). Ayrıca spor aktiviteleri sırasında yaralanma riski, çevresel faktörlere maruz kalma ve takım arkadaşları, koçlar, rakipler ve hakemlerle etkileşimler gibi unsurlar da söz konusu olabilmektedir. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda spor ortamı hem zihinsel hem de fiziksel zorluklar sunarak sporun akış deneyimleri için bol fırsat yarattığı gözlemlenmektedir (Swann, 2016). Akış deneyiminin, spor ile güçlü bir ilişkisi olduğu (Swann vd., 2018) ve sporcuların optimal performansı üzerinde önemli derecede olumlu bir etki yarattığı tespit edilmiştir (Csikszentmihalyi, 2002). Spor psikologları da akış deneyiminin rekabetçi ortamlarda performansı artırabileceğini öngörmüşlerdir (Jackson ve Marsh, 1996). Akış, özellikle performans sınırlarını zorlayan bir deneyim olarak değerli görülmektedir (Jackson ve Roberts, 1992) ve genellikle sporcuların performansını artırdığı kabul edilmektedir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Dolayısıyla spor ortamlarında sporcuların bu olumlu durumlarını ve başarılı performanslarını nasıl ortaya koyduğu ve akış durumlarını nasıl artırabilecekleri önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir.

Akış deneyimi, ototelik faaliyetler olarak yani, insanların yalnızca kendi iyilikleri için yaptıkları şeyler için tanımlanmıştır. Akış deneyimlerinin araştırma sürecini başlatan ve temel motivasyonu sağlayan soru şu: "İnsanlar, yaptıkları faaliyetten dışsal ödüller beklemedikleri zaman bile niçin zorlu ve genellikle tehlikeli aktivitelerde bulunurlar?" Bu soru temel alınarak birçok kaya tırmanıcısı, satranç oyuncusu, sporcu ve sanatçılarla kapsamlı röportajlar yapılmıştır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Araştırma sonuçlarına göre elde edilen en önemli bulgular, farklı gruplardan katılımcıların, benzer öznel deneyimler yaşamaları ve bu deneyimleri tekrar yaşamaya istekli olmaları ve çaba sarf etmeleri olarak tespit edilmiştir. Bu durum katılımcılar tarafından aktivitelerinde, başarıyla ilerlediği anları, onları adeta zahmetsizce taşıyan bir akış halini tanımlamaktadır. Akış deneyimi, bir bireyin belirli bir aktiviteyi yerine getirirken, zaman ve mekan algısından sıyrılarak aktiviteye tamamen odaklandıkları, yorgunluğu ve aktivitenin dışındaki her şeyden uzaklaştıkları bir bilinç halidir (Scmid, 2015). Csikszentmihalyi'e göre (2014), bilinç, derin bir konsantrasyon durumunda genellikle alışılmadık bir şekilde düzenli hale gelir ve akış

zihnin bütünleşmesine yardımcı olmaktadır. Akış deneyimi, sadece parçalanmış, fakat birleşmemiş bir zihinle büyük başarılar elde etmenin mümkün olmadığını, bunun yerine her bireyin akış durumuna ulaşmak için kişisel çabaları ve yaratıcılığına dayanarak bunu başarması gerektiğini vurgulamaktadır (Csikszentmihalyi, 2018). Akış, aynı zamanda bir bireyin zirve performans gösterebilmesi için beceri gelişimi ile görevlerin zorluk seviyesinin artırılması arasında denge kurması gerektiğini öne sürer. İnsanlar, çekici bir zorlukla yüzleştiklerinde ve akış durumuna girerek yüksek bir konsantrasyon ve zihinsel enerji seviyesine ulaştıklarında, yaptıkları göreve o kadar dalarlar ki zamanın geçişini veya öz-bilinçlerini fark etmezler ve çevre üzerinde tam bir kontrol hissi duyarlar (Rogatko, 2009). Bu deneyim sırasında birey, faaliyeti kendisiyle özdeşleşmiş bir şekilde yapar, böylece benlik şüphelerinden arınır ve sezgisel bir kontrol gelişir. Akış, bir başka ifadeyle bireyin kapasitesinin zirveye ulaştığı “an”ı temsil eder. Csikszentmihalyi’ye (1990) göre, bu süreç bireyin bilişsel olarak motive olacağı bir durum yaratmakla birlikte aynı zamanda birey için tatmin ve mutluluk duygusu da oluşturmaktadır. Csikszentmihalyi (1990), akış deneyimine yol açan ve bu yapıyı oluşturan faktörleri ayrıntılı bir şekilde açıklamıştır. Araştırmalarında, akış deneyiminin dokuz ana bileşeni olduğunu ve insanların deneyimlerini olumlu bir şekilde düşündüklerinde, bu bileşenlerden en az birinin, çoğu zaman ise tüm bileşenlerin gerçekleştiğini belirtmiştir. Akış deneyiminin temel bileşenleri arasında, zorluklar ve becerilerin dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, açık hedefler, net geri bildirimler, göreve odaklanma, kontrol duygusu, benlik farkındalığının azalmasını, zamanın dönüşümü ve ototelik deneyim yer almaktadır (Csikszentmihalyi, 2018). Akış deneyimlerinin boyutlarına dair önemli bir diğer nokta, bu boyutların tek başlarına bir anlam taşımadıkları, boyutların birbirleriyle bütünleşerek var olmaları gerektiği savunulmaktadır (Fullagar ve Kelloway, 2009). Aynı zamanda boyutların göreceli önemi, kişiden kişiye ve faaliyetten faaliyete değişebilir (Buzady ve Marer, 2016). Kurallar ve net bir çerçeve, kişinin hedeflerine doğru yönelmesini sağlamada yardımcı olur, geribildirim kişinin doğru hızda ve doğru yönde ilerlediğini göstererek akış deneyimlerini destekler. Ayrıca, akış içinde kalabilmek ve bu durumu sürdürebilmek için beceri seviyemiz ile karşılaştığımız zorluklar arasında bir denge kurulması önemlidir; aksi takdirde, sıkılma veya ilgisizlik duyguları yaşanabilir (Csikszentmihalyi, 2009; Hefferon ve Bonniwell, 2011). Zorluklara ve becerilere hakim olma yönündeki çaba ve motivasyon, kişiyi bir aktiviteye daha derinlemesine katılmaya ve bu alanda uzmanlaşmaya yönlendirir. Bu sürekli gelişim, nihayetinde keyif ve en yüksek performansı teşvik eder. Keyif alma ve içsel motivasyon hissi, bir göreve duyulan ilgiyi ve bağlılığı artırarak, akış deneyimini yaratır.

Akış deneyimlerinin, bireylerin belirli koşullarda performansını nasıl etkileyebileceğini ve genel memnuniyetlerini nasıl arttırabileceğini anlamak önemlidir. Akış, bireyin hem bilişsel hem duygusal olarak en yüksek işlevselliğe ulaştığı, optimal bir deneyim durumudur (Csikszentmihalyi, 1990). Bu deneyim, özellikle bireyin yeterlik düzeyi ile karşılaştığı görev zorluğu arasında bir denge olduğunda ortaya çıkar. Bu denge sağlandığında birey, işe tamamen odaklanır, zaman algısını kaybeder ve dışsal ödüllerden bağımsız biçimde içsel motivasyonla hareket eder (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014). Bu nedenle, akış deneyiminin olduğu koşulları anlamak; bireylerin performanslarını arttırmak, dikkatlerini sürdürebilir kılmak ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemek açısından önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Spor bağlamında, bir sporcunun akış yaşayabilmesi için, zorluk ve beceriler arasındaki dengenin sağlanması gerekmektedir. Her iki unsur da kişinin ortalama seviyesinin üzerinde algılandığında, optimal bir akış durumu oluşur. Ancak, kişisel ve durumsal farklılıklar da bu deneyimi etkileyebilir; bazen düşük zorluk seviyelerinde bile akış yaşanabilir (Csikszentmihalyi, 2000). Diğer durumlarda, sporcunun becerileri, faaliyetin zorluk seviyesini aştığında rahatlama durumu, zorluk seviyesi sporcunun becerilerini aşarsa kaygı durumu ortaya çıkabilir. Son olarak, her iki faktör de düşük seviyelerde algılandığında, sporcu ilgisizlik gibi olumsuz deneyimler yaşayabilir (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). Sporcuların akışı deneyimleyebilmeleri için hedeflerin net bir şekilde belirlenmesi ve geri bildirimin açık bir biçimde sağlanması gereklidir. Bu, sporcunun faaliyete tam anlamıyla konsantre olmasını ve kendisini tamamen işine kaptırmasını sağlar; aynı zamanda “kendi kendini ödüllendiren, kontrol edilebilir ve eğlenceli” olarak algılanmasına olanak tanır. Başarıyla ilgili herhangi bir kaygının olmaması, otomatik ve zahmetsiz bir deneyim yaratıldığında, sporcunun akışı deneyimleme olasılığı daha yüksek olmaktadır (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

Spor dünyasında rekabet oldukça yoğun olduğundan, sporcuların zorluk ve stres yaşaması yaygın bir durumdur. Sporcuların tehdit ve zorluklarla başa çıkma becerileri geliştikçe, başarısızlık korkusunu yenebilir, kendi performanslarını daha olumlu bir şekilde değerlendirebilir ve kendini gerçekleştirme ile psikolojik tatmin gibi olumlu duyguları daha fazla yaşayabilirler (Secades vd., 2016). Akış, bir başka tanıma göre, özellikle performans odaklı alanlarda kişinin gereksiz düşüncelerin ve duygulardan arındığı, sadece yaptığı işe tamamen odaklandığı bir zihin hali olarak da tanımlanmaktadır (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Bu bağlamda, spor ortamında akış seviyesindeki artış daha öngörülebilir hale gelmektedir. Yani sporcular olumsuz deneyimlerine odaklanmak yerine, bu deneyimleri bilinçli bir şekilde kabul ederek, bilişsel kaynaklarını serbest bırakabilir ve

dikkati zevkli ve anlamlı olayları kapsayacak şekilde genişletebilir (Garland vd., 2015). Bu durum, sporcuların akış durumlarını artırmaya yönelik motivasyonlarını desteklemekle birlikte sporcuların psikolojik esnekliklerini güçlendiren bir faktör olarak da kabul edilebilmektedir.

Spor psikolojisi uygulayıcıları arasında bilişsel-davranışsal yaklaşımlar pratik müdahalelerin temel bir parçasıdır. Spor ortamlarında çok çeşitli psikoterapötik yöntemler, örneğin bilişsel terapi veya rasyonel duygusal davranış terapisi gibi yaklaşımlar kullanılmaktadır (Turner vd., 2023). Son yirmi yıldır, klinik psikolojide “üçüncü dalga” psikoterapilerine olan ilgi artmıştır. Bu terapiler arasında en fazla dikkat çeken ve ilgi gören terapi modeli Amerikalı psikolog Hayes’in geliştirdiği Kabul ve Kararlılık Terapisidir (KKT) (Dimidjan vd., 2016). KKT’nin spor psikolojisindeki yerinden bahsederken, bu yaklaşımın esnek bir ilkeye sahip olması sebebiyle spordaki birçok performans problemlerine, özellikle güven ve kaygıya yönelik etkili çözümler sunduğu görülmektedir (Wood ve Turner, 2024). Bu bağlamda, spor psikolojisi uygulayıcılarının KKT süreçlerini nasıl kendi çalışmalarına entegre edebileceklerini incelemek, oldukça değerli bir araştırma alanını oluşturmaktadır.

Psikolojik esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisine (KKT) ait temel kavramlardan birisidir (Hayes, 2004). Psikolojik esneklik, bireyin içsel deneyimlerini bastırmadan ya da onlardan kaçınmadan kabul edebilmesi ve değerleri doğrultusunda bilinçli eylemlerde bulunabilmesidir (Hayes vd., 1999). Bu kavram, özellikle stres ya da zorlayıcı yaşam koşullarında bireyin uyum sağlama ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesiyle ilişkili olduğu söylenilebilir. KKT, organizmaların çevreleriyle olan ilişkilerine odaklanan ve işlevsel bağlamsalcılık adı verilen felsefi bir sistem içinde şekillenmiştir (Hayes vd., 1999). İşlevsel bağlamsalcılık, insan davranışlarını anlamak ve değiştirmek için bağlama ve davranışın işlevine odaklanan bir felsefi yaklaşımdır ve Kabul ve Kararlılık Terapisi ve İlişkisel Çerçeve Teorisi gibi kuramların felsefi teorisini oluşturur (Hayes vd., 2001). Psikolojik esneklik, içsel süreçlere karşı savunmalar geliştirmeksizin, mevcut anla tam bir temasta kalabilme ve mevcut durumun sunduğu fırsatlar doğrultusunda kişisel değerler ve hedeflere uygun bir şekilde işlevsel davranışlarını değiştirme veya sürdürme yeteneği olarak tanımlanır (Bond vd., 2011; Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik, “gereksiz savunmalar olmadan, şimdiki ana dikkatlice temas kurarak ve belirlenen değerlere uygun şekilde davranışı sürdürme veya değiştirme” yeteneği olarak tanımlanır (Hayes vd., 2012). Başka bir tanıma göre psikolojik esneklik, bireylerin düşüncelerini ve duygularını tarafsız bir şekilde gözlemleyebilme becerisidir. Bu yetenek, sporcuların olumsuz deneyimlerle daha kolay başa

çıkılmalarını sağlamaktadır. Çünkü bu kişiler, düşüncelerini, arzularını ve duygularını geçici ve değişken olaylar olarak kabul edilebilirler. Bu durum, savunmacı tepkilerin azalmasına yardımcı olmaktadır (Ritzert vd., 2015). Psikolojik esnekliği yüksek olan sporcular içsel deneyimlerini derinlemesine anlama ve bu deneyimleri kendilikleriyle tutarlı bir şekilde bütünleştirme yeteneğine sahiptir (Hayes vd., 2006).

Son yıllarda, sporcuların psikolojik yeteneklerine daha fazla önem verilmeye başlanmıştır. Sadece sporcular değil, antrenörler, spor psikologları, aileler ve hatta medya bile sporcuların psikolojik yetenekleri ve özellikleriyle ilgilenmektedir. Weinberg ve Gould (2003), eşit yetenekteki rakiplerle yapılan rekabette psikolojik yeteneğin başarıda %50'den fazla bir rol oynadığını vurgulamıştır. Gould ve diğerlerinin (2002), 32 ABD Olimpiyat şampiyonuyla gerçekleştirdikleri çalışmada psikolojik dayanıklılığın (%73) başarılı performansla ilgili kritik bir psikolojik özellik olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte, mental dayanıklılığın nasıl geliştirileceği ve bu konuda karşılaşılan zorluklar, sporcuların en fazla endişe duyduğu faktörlerden biridir. Bu çalışmalar, sporcuların psikolojik yetenekler arasında mental dayanıklılığın önemli olduğunu vurgulamaktadır (Gucciardi vd., 2008). Bu özellik aynı zamanda sporcuların zirve performansına ulaşmak için kabul edilen en önemli psikolojik faktörlerden biri olarak da gösterilmektedir (Bull vd., 2005).

Mental dayanıklılık, zorlu koşulların üstesinden gelmek için önemli bir psikolojik güç olarak tanımlanır. Sporcuların, yaşamlarında veya sporda karşılaştıkları çeşitli zorluklara karşı rakiplerden daha iyi başa çıkmalarını, baskı altında tutarlı kalmalarını ve rakiplerini geride bırakmalarını sağlayan bir yetenek veya doğal/gelişimsel bir psikolojik özellik olarak kabul edilir. Mental dayanıklılık, sporcuların kararlı, odaklanmış, kendine güvenen ve kontrollü bir şekilde performans sergilemelerine yardımcı olur (Jones, 2002). Bazı araştırmacılar, mental dayanıklılığı sporcuların en iyi performanslarını sergilemek için her türlü fiziksel, zihinsel ve duygusal baskıyla başa çıkabilen istikrarlı bir özellik olarak tanımlamışlardır (Middleton vd., 2004). Farklı bir bakış açısından ise, Gucciardi (2017), mental dayanıklılığı hedef odaklı çabaların başarılmasını ve sürdürülmesini sağlayan amaçlı, esnek ve etkili bir psikolojik kaynak olarak görmüştür. Aynı zamanda mental dayanıklılığın zamanla değişebilen ve gelişime açık bir özellik olduğunu savunmuştur. Bu kadar çeşitli bakış açıları göz önüne alındığında, pek çok araştırmacı (Farnsworth vd., 2021; Gordon vd., 2017; Gucciardi, 2017) mental dayanıklılığının çok faktörlü, geniş kapsamlı ve farklı tanımlar içeren bir kavram olduğunu belirtmektedir. Bu tanımlar ile mental dayanıklılık farklı açılardan (özellik ve durum) incelenmekte, bileşenlere (öz inançlar, motivasyon, tutumlar, başa çıkma becerileri, psikolojik beceriler, bilişsel yetenekler) ve mental

dayanıklılığın sporcuların davranışlarını nasıl etkilediğine (örneğin, başarısızlık sonrası toparlanma, ısrarcı olma veya pes etmeme, zorluklarla etkili şekilde başa çıkma, dikkat dağıtıcı faktörlere karşı konsantrasyonu sürdürme vb.) odaklanmaktadır. Mental dayanıklılık, sporcularda doğal ya da gelişmiş bir psikolojik üstünlük olarak iki farklı şekilde kendini gösterebilir. İlk olarak, genel durumlarda, psikolojik olarak dayanıklı performans sergileyen sporcular, rekabet, eğitim veya yaşam tarzı gibi çeşitli spor talepleriyle daha iyi başa çıkabilmektedirler. İkinci olarak, özel durumlarda, psikolojik dayanıklı sporcular baskı altında, rakiplerine göre daha iyi bir şekilde karar verme, odaklanma, özgüven ve kontrol becerilerini sürdürebilirler (Chang ve Huang, 2012). Loehr (1995), rekabetçi sporlarda mental dayanıklılık konusundaki erken dönem araştırmalarıyla önemli katkılar sağlamış ve bu alanda birçok kitap yayımlamıştır. Yaptığı çalışmalarda, birçok sporcu ve antrenörün zihinsel dayanıklılığın, başarıya etki eden psikolojik faktörlerin en az %50'sini oluşturduğuna inandığını belirtmiştir. Özellikle, yüksek mental dayanıklılığa sahip sporcular bu yeteneklerini iki temel psikolojik beceriyle geliştirebilirler:

1. Zorluklar veya kriz anlarında olumlu duyguları artırmak,

2. Sorunlar, stres, hatalar veya rekabet gibi durumlarla karşılaştıklarında belirli pozitif düşünceler üreterek rahatlamış, sakin ve enerji dolu bir şekilde kalabilmek (Jones vd., 2002).

Yukarıda açıklanan akış deneyimi, mental dayanıklılık ve psikolojik esneklik kavramlarının birbirleriyle olan ilişkisine bu bölümde kısaca yer verilmiş, söz konusu ilişkiler tartışma kısmında da ele alınmıştır. Akış deneyimi, yüksek düzeyde odaklanma, öz farkındalığın ve zaman farkındalığın kaybolması ve hareket ile bilincin etkili bir şekilde bütünleşmesi olarak kendini gösterir ve bu da sporcuların yarışmalarda yüksek düzeyde performans göstermelerine yardımcı olur (Gucciardi vd., 2021). Bu akış durumu, sporcuların stres ve dışsal baskılarla başa çıkabilme kapasitesini artırmasına yardımcı olarak mental dayanıklılığa katkı sağlamaktadır (Swann vd., 2012). Sporcular, günlük antrenmanlarında ve maçlarında yoğun bir psikolojik baskı ile karşı karşıya kalmaktadır. Rekabet seviyesi arttıkça, bu baskı da daha karmaşık bir hal almaktadır. Bu noktada, yüksek mental dayanıklılığa sahip bireyler, baskı ya da aksilikler karşısında daha yüksek düzeyde psikolojik esneklik sergileyebilmekte ve çevresel taleplere karşı daha güçlü bir uyum sağlama kapasitesine sahip olmaktadır (Chang vd., 2012). Literatürde, yüksek mental dayanıklılığa sahip sporcuların, olumsuz koşullar karşısında sakinliklerini ve özgüvenlerini koruyabildikleri, bu sayede zorluklarla daha esnek bir şekilde başa çıkabildikleri ve bunun psikolojik esneklik düzeylerini artırdığı gözlemlenmiştir (Sarkar ve Fletcher, 2014;

Gucciardi vd., 2015; Gucciardi, 2021). Yani, mental dayanıklılığı yüksek olan bireyler, olumsuz duygulanımlar altında dahi psikolojik olarak esnek kalabilir; böylece istikrarlı bir performans sergilemelerine katkı sunar (Li ve Pan, 2025). Ayrıca akış deneyimi, olumsuz duygu ve düşüncelerden geçici olarak uzaklaşmayı sağlamaktadır (Jackson ve Eklund, 2002). Bu özel deneyim, bireyin yalnızca performansını değil aynı zamanda psikolojik işleyişini de olumlu yönde etkileyebilecek bir potansiyele sahip olduğu öne sürülebilir. Özellikle spor bağlamında yoğun biçimde yaşanan akış durumlarının, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini artırdığı ileri sürülmektedir (Gross vd., 2016; Kaufman vd., 2019). Bu doğrultuda, akış deneyimlerinin tekrarlayıcı ve derinlemesine yaşanması, bireylerin içsel deneyimleriyle ilişkili yeniden yapılandırılmalarına, stresli ve zorlayıcı durumlarla daha esnek başa stratejileri geliştirmelerine ve uzun vadede psikolojik esnekliklerini güçlendirmelerine katkı sağlayabilir (Kee ve Wang, 2008). Sonuç olarak, akış deneyimi, mental dayanıklılık ve psikolojik esneklik birbirleriyle ilişkili önemli psikolojik yapılar olup dolayısıyla birlikte ele alınmaları gerektiği düşünülmektedir.

1.2. Amaç ve Önem

Bu çalışmanın amacı, sporcu üniversite öğrencilerinin, akış, mental dayanıklılık ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemektir. Ayrıca bu ilişkide mental dayanıklılığın aracı rolünü yapısal eşitlik modellemesi ile test etmektir. Son yıllarda, sporcuların psikolojik durumları arasında en çok tartışılan kavram *akış*'tir. Akış, yarışmalar ve performans sırasında güçlü bir konsantrasyon, olumsuz düşünce ve duyguların ortadan kaldırılmasıyla, tüm görevlerin uyum içinde gerçekleştirilmesi ve zorlu durumlarda bile performansı kesintisiz bir şekilde devam edebilme haliyle tanımlanır (Csikszentmihalyi, 2002). Bu durum sporcuların performansı üzerinde önemli ve olumlu bir etki yapmaktadır. Akış sırasında bireyler yüksek odaklanma, içsel motivasyon, zamanın akışı gibi deneyimler yaşar. Bu deneyimler de performansın en üst düzeyde sergilenmesini kolaylaştırır. Yapılan çalışmalar, akış durumuna giren sporcuların, özellikle baskı altında daha tutarlı ve verimli performans gösterdiği ortaya konmuştur (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999; Schöler, 2007; Swann vd., 2012). Bu nedenle, sporcuların akış durumlarının incelenmesi spor psikolojisi alanında önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir.

Bir sporcunun becerilerini geliştirebilmesi için, spor müsabakaları ve antrenmanlar sırasında karşılaştığı stres, zorluklar ve sıkıntılarla etkili bir şekilde başa çıkabilmesi gerekmektedir (Guszkowska ve Wojcik, 2021). Mental dayanıklılık, sporun performans gerektiren doğasında karşılaşılan zorluk, travma veya stres karşısında sporcunun kararlılığını, odaklanma becerisini, özgüveninin ve kontrol duygusunu sürdürebilmesidir

(Jones vd., 2002). Akış deneyimi, bireylerin mental dayanıklılık düzeylerini artırabilir (Jackman vd., 2016; Jones vd., 2002; Swann vd., 2016). Akış durumunda bireyler, zamanın nasıl geçtiğini fark etmeden aktiviteye tam anlamıyla odaklanırlar ve aktiviteyle tamamen özdeşleşirler. Bu yoğun odaklanma ile kişi karşılaştığı zorluklara karşı daha güçlü başa çıkabilir. Bu nedenle, bir sporcunun zihinsel hazırlığı açısından mental dayanıklılığa dikkat edilmesi önemlidir.

Mevcut an ve içsel süreçlerle tam bir etkileşim içinde olma ve bu doğrultuda kişinin değerlerine ve hedeflerine göre hareket edebilme becerisi (Bond vd., 2011; Hayes vd., 2006) olarak tanımlanan psikolojik esneklik, sporcularda ele alınması ve bu becerinin güçlendirilmesi gereken bir diğer önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Bireylerin mental dayanıklılık düzeylerinin arttığı durumlarda psikolojik esneklik becerileri de güçlenebilir. Akış deneyimleri bireylerin mental dayanıklılığını artırarak, bireyleri stresli ve zorlu ortamlarda daha esnek bir şekilde hareket etmeye yönlendirebilir.

Son yıllarda psikolojik esneklik ile ilgili yapılan çalışmaların sayısında bir artış gözlemlenmekle birlikte, Türkiye’de spor psikolojisi bağlamında psikolojik esneklik ile gerçekleştirilen araştırmalar oldukça sınırlıdır (Emamvirdi vd., 2020; Sağ vd., 2024). Psikolojik esneklik, alan yazında birçok değişkenle incelenmiştir (Chang vd., 2018; Doğan, 2016; Hut vd., 2021; Mooney, 2022) Ancak yapılan alan yazın taramaları sonucunda akış ve mental dayanıklılık ile birlikte ele alınan çalışmalara rastlanılmamıştır. Dolayısıyla, bu çalışma akış, mental dayanıklılık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu yapıların birbirini nasıl beslediğini ve güçlendirdiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu araştırmanın özgünlüğü, mevcut literatürdeki boşluğu doldurarak, konuya ve ilgili alanlara dair yapılacak araştırmalara yol gösterici olacağı ve alana katkı sağlayacağı için önemli olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bu kavramların incelenmesi, spor psikolojisi alanındaki akademisyenler, spor psikologları ve bu alanda çalışan diğer profesyonellere önemli bir rehber sunarak, sporcuların performanslarını artırmaya yönelik değerli bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın yapısal modelinde yer alan akış yaşantıları ile mental dayanıklılık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri açıklamaya yönelik olarak test edilmesi planlanan denenceler aşağıda sunulmuştur.

Denence 1 (D1): Sporcu üniversite öğrencilerinin akış yaşantıları ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Denence 2 (D2): Sporcu üniversite öğrencilerinin akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye mental dayanıklılık aracılık etmektedir.

1.3. Sınırlılıklar

- Bu araştırmanın verileri, Dokuz Eylül Üniversitesi ile Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve İzmir Demokrasi Üniversitesi Egzersiz ve Spor Bilimleri bölümü 2024-2025 eğitim öğretim yılında öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 515 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen veriler ‘Akış Yaşantıları Ölçeği’, ‘Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği’ ve ‘Sporda Mental Dayanıklılık’ adlı ölçeğe araçlarındaki sorulara verilen yanıtlarla sınırlıdır.
- Araştırma kapsamında akış, psikolojik esneklik ve mental dayanıklılık yapılarını ölçmek için kullanılan ölçeğe araçları öz bildirime dayalı olduğundan kişisel yanılığın ölçümlere yansıyabilme ihtimali bulunmaktadır.

1.4. Varsayımlar (Opsiyonel)

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin, ‘Akış Yaşantıları Ölçeği’, ‘Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği’ ve ‘Sporda Mental Dayanıklılık’ ölçek sorularına içten ve objektif bir şekilde yanıt verdikleri varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmış olup, araştırmanın amacına uygun ölçekler olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmanın uygulanmasında örneklemin, evrenin genel özelliklerini yeterli düzeyde temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Tanımlar

Akış: Bireyin yaptığı bir işe ya da göreve tamamen odaklanarak zihinsel ve bedensel olarak yüksek bir uyum içinde bulunduğu, bu yoğun odaklanma nedeniyle zamanın, yorgunluğun ve dış dünyaya ilişkin diğer unsurların farkındalığının azaldığı öznel bir deneyimdir (Csikszentmihalyi, 2014; Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

Psikolojik Esneklik: Bireyin bilinçli olarak, gereksiz savunmalardan kaçınarak, şimdiki anla tamamen temas kurmak ve belirlenen değerlere hizmet edebilmek amacıyla bir davranışı sürdürmek veya değiştirmektir (Hayes vd., 2012).

Mental dayanıklılık: Sporcuların performanslarını etkileyen çeşitli zorluklarla başa çıkabilme yeteneğidir; özellikle baskı altında kararlı, odaklanmış, kendine güvenen ve kontrolü elinde tutarak rakiplerine kıyasla daha tutarlı ve başarılı olabilme üstünlüğüdür (Jones vd., 2002).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Hiç zahmetsizce ve tam bir kontrol hissiyle, kendinizden emin bir şekilde en yüksek performansınızı hissettiğiniz bir etkinliğe katıldınız mı? Zamanın geçtiğine dair farkındalığınız kayboldu, duygusal problemlerinizi ortadan kalktı ve belki de bir aşkınlık duygusu ya da yaptığınız aktiviteyle birleşme hali yaşadınız mı? Muhtemelen bu deneyimlerde, yüksek düzeyde zevk, tam konsantrasyon ve aktiviteye derin bir katılım sağlamış olabilirsiniz (Carl, 1994). Csikszentmihalyi (1990) tarafından bu deneyimler *optimal deneyim* ya da *akış* olarak tanımlanmıştır.

2.1. Akışın Teorik Altyapısı

Yirminci yüzyılın ortalarında, psikanalitik ve davranışçı psikolojilerin determinist yaklaşımlarına tepki olarak, Abraham Maslow ve Carl Rogers gibi hümanist psikologlar, insanın özgür iradesi ve kendi kaderini tayin etme yeteneği üzerine teoriler geliştirmiştir. Bu teoriler, Skinner ve Freud'un çalışmalarında daha az vurgulanan insan doğasının iyimser yönlerine odaklanmaktadır (Sinnott, 2013). Csikszentmihalyi (1990), umut ve iyimserlik gibi insan psikolojisinin güçlü yanlarıyla ilk kez on yaşında bir çocukken İkinci Dünya Savaşı sırasında Avrupa kültürünün yıkımı ve yetişkinlerin bu duruma verdiği çeşitli tepkileri gözlemlediğinde ilgilenmeye başlamıştır. Bu deneyimleri anlama arzusu onu psikolojiye yöneltmiştir. Son kırk yılı aşkın bir süredir insanların "nasıl yaşamayı seçtiklerini, yaptıkları işleri seviyor gibi görünenleri; yalnızca gelecekteki ödüllere odaklanmak yerine, şimdiki anın içinde, etkinliklerinden haz alarak motive olan insanları incelemeye büyük ilgi duymuştur (Akt., Sinnott, 2013). 1960'ların ortasında Csikszentmihalyi sanatçılarla ilgili doktora çalışmasını yürütürken, akış kavramını incelemeye başlamıştır. Sanatçıların resim yaparken çalışmalarına tamamen dalarak tek bir zihinle çalışmalarına odaklandıklarını, bundan son derece büyük bir keyif aldıklarını ve aynı zamanda sanatçıların açlık, zamanın geçişi gibi mevcut görevleriyle ilgili olmayan diğer endişeleri görmezden geldiklerini fark etmiştir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Sanatçılar, dışsal ödüllere (para, tanınma, şöhret vb.) sahip olmasalar da çalışmalardan keyif aldıklarını ifade etmişlerdir. Çünkü sanatçılar, yalnızca içsel motivasyonlarıyla değil, aynı zamanda sürekli daha karmaşık zorluklarla ilgilenmeye devam ederek bir tür yenilik arayışına girmektedir. Bu durum sanatçılar için yapmış olduğu faaliyetlerin başlı başına bir amaç olduğunu ortaya çıkarmıştır (Csikszentmihalyi, 1988).

Akış teorisi Csikszentmihalyi (1990), olumlu yaşantılarla ilişkili bir deneyim olarak tanımlanmakta (Privette, 1983) ve aynı zamanda içsel motivasyon kuramları arasında yer alan bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Eccles ve Wigfield, 2002; Waterman vd., 2008). Akış kavramı, Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen içsel motivasyon kavramıyla da örtüşmektedir (Csikszentmihalyi vd., 2014). Maslow (1964), özellikle aşkın deneyimler olarak tanımlanan zirve deneyimleri kavramıyla tanınır. Bu deneyimler, akış deneyimi gibi, genellikle zamanın değişen algısını ve öz bilinç kaybını içerir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve motivasyon teorisi (1943) de yaygın olarak bilinir ve bu teori kişinin daha yüksek ihtiyaçlarını karşılamadan önce temel fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini savunur. Kendini gerçekleştirme, bireyin potansiyelini en üst düzeye çıkarma çabasıyla ilişkili sağlıklı büyümeyi tanımlar. Maslow, kendini gerçekleştiren kişilerin diğerlerinden daha sık zirve deneyimleri yaşama eğiliminde olduklarını öne sürmüştür (Rich, 2013). Maslow (1968), yaptığı araştırmalar sonucunda, Csikszentmihalyi'nin sanatçılarla ilgili çalışmalarında olduğu gibi, insanların dışsal ödüller için değil aktivitenin kendisini ödüllendirici buldukları için çaba sarf ettiklerini ileri sürmüştür. Maslow, bu tür bir motivasyonu, "kişinin potansiyellerini deneyim yoluyla keşfetme ihtiyacı" olarak tanımladığı "kendini gerçekleştirme" arzusu olarak nitelendirmiştir (Csikszentmihalyi, 1988). İçsel motivasyon ile ilgili yapılan araştırmalar (Deci ve Ryan, 1985; Jackson ve Eklund, 2002; Privette, 1983) içsel motivasyonla ilgili davranışların nedenleri ve sonuçlarına odaklanmışken, Csikszentmihalyi'nin ilgisi, bu tür davranışların özünde ödüllendirici olan öznel deneyimlerin kalitesine yönelmiştir. Csikszentmihalyi, bu tür deneyimlerin ne hissettirdiğini ve ödüllendirici olma sebeplerini anlamayı amaçlamıştır (Domenico ve Ryan, 2017). Bu bağlamda, dışsal ödüller veya takdir almadan yorucu faaliyetlerde uzun süre zaman harcayan bireyler üzerinde araştırmalar yapma sürecine girmiştir. Csikszentmihalyi araştırmalarını çok çeşitli gruplarda; amatör sporcular, satranç oyuncuları, dağcılar, dansçılar ve müzisyen bireylerle gerçekleştirmiştir. Araştırmalarında bu bireylerin aktiviteleri "iyi gittiğinde" nasıl tanımlamalarına odaklanmayı amaçlamıştır. Bu araştırmalar, tüm katılımcılar tarafından ortak bir ototelik deneyim yaşandığını ortaya koymuş ve bu deneyim "akış" olarak isimlendirilmiştir (Csikszentmihalyi, 1988). Akış deneyimi, bireylerin "yapması eğlenceli bir şey yapmaya yoğun bir şekilde dahil olduklarında" deneyimledikleri bir durumdur (Csikszentmihalyi, 2000). Csikszentmihalyi (1990), akış teorisini daha genel kullanımlarını da önererek Akışta: Optimal Deneyim Psikolojisi adlı kitabında, akışın en uygun deneyim olduğunu ifade etmiştir.

2.1.1. Akış ve Zirve Deneyim

Akış ve zirve deneyimiyle ilgili olarak yapılan araştırmaların bazıları, bu iki deneyimin, “insanın en yüksek anları, yaşamın en mutlu anları, coşku, mutluluk, neşe gibi genel deneyimlerinin” (Maslow, 1971; Privette, 1983) dikkat, katılım, yüksek zevk seviyeleri gibi benzer özellikleri paylaştığını göstermiştir (Marin ve Bhattacharya, 2013; Pace, 2004; Privette, 1983; Schouten vd., 2007). Akışın farklı disiplinlerde zirve deneyimiyle ilişkilendirildiği araştırmalar da mevcuttur (Baker ve MacDonald, 2013; MacDonald vd., 2006; Marin ve Bhattacharya, 2013). Bunula birlikte, akış ve zirve deneyimi yine de kavramsal olarak farklı kabul edilmelidir (Jackson vd., 2001). Akış ve zirve deneyimini farklı şekilde ele alan araştırmacıların görüşleri şu şekildedir: Jackson (1996), akış ve zirve deneyimi arasındaki temel farkın deneyimin yoğunluğunda bulunduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde, Walker, vd. (1998), akışın yoğunluğunun değişkenlik gösterebileceğini, ancak zirve deneyiminin daha çok “ya hep ya hiç” bir durumu olduğunu vurgulamıştır. Akış deneyimi, bireysel olarak o anın tadını çıkarırken, zirve deneyimi ruhsal düzeyde derin izler bırakır (Schouten ve ark., 2007). Diğer yandan, zirve deneyim, akışa göre çok daha yüksek seviyelerde neşe içerir (Privette, 1983). Privette (1983)’ye göre, akış ve zirve deneyimi arasındaki fark, akış durumundaki bireylerin çevreyle aktif bir şekilde etkileşimde bulunmaları ve bu süreçte becerilerini etkin bir şekilde kullanmalarıdır. Fakat zirve deneyim daha çok algısal, alıcı ve pasif bir doğaya sahiptir. Aynı şekilde, Schouten vd. (2007), zirve deneyiminin genellikle dışsal faktörlerin etkisiyle oluştuğunu ve planlı bir süreç olmadığını, buna karşın akışın, bireylerin bir göreve yoğun bir şekilde odaklanarak deneyimlendiğini belirtmişlerdir. Zirve deneyimi ayrıca, akışta açıkça tanımlanamayan, mutlaklık, kozmik bir deneyim, saf ruh hali veya mistik bir özellik barındırabilir (Privette, 1983). Bu nedenle, akış ve zirve deneyimi genellikle aynı aktivite sırasında örtüşse de (Schouten vd., 2007), zirve deneyimi her zaman akışı içermeyebilir (Jackson, 1996). Akış ve zirve deneyimlerinin farklarına yönelik incelemenin ardından, akışı daha iyi anlayabilmek için bu kavramın tanımlarına yer verilecektir.

2.1.2. Akışın Tanımları

Csikszentmihalyi (1975), akışı “insanların tam katılım gösterdiklerinde hissettikleri bütünsel bir deneyim” olarak tanımlar. Ayrıca akış “farkındalık odağının daralması, ilgili olmayan algıların ve düşüncelerin filtrelenmesi, öz bilinç kaybı, net hedefler ve geribildirimlere yanıt verme, çevre üzerinde kontrol duygusu” ile karakterize edilir. Akış, “insanların bir faaliyete kendini tamamen daldığı ve başka hiçbir şeyin önemli olmadığı bir bilinç durumudur. Bu deneyim o kadar keyiflidir ki, insanlar bu deneyimi sürdürebilmek için

büyük fedakarlıklar yapmaya razı olurlar (Csikszentmihalyi, 1990). Akış sırasında bireyler, zamanın daha hızlı geçtiğini ifade ederler; bu durum, zamanın öznel çarpıtılmasını kapsar (Rutcrecht vd., 2021). Akışa dayalı etkinlikler çoğu zaman kendi başlarına ödüllendirici ya da ototelik olduğu, yani bu etkinliklerin bireyin dışsal ödüllere gerek duymadan kendi iç değerleri için gerçekleştirildiği belirtilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson, 1996). Akış deneyimi farklı araştırmacılar tarafından da farklı şekillerde tanımlanmıştır. Clarke ve Haworth (1994) akışı, “eğlenme duygusunun ötesinden tamamen tatmin edici bir deneyim” olarak tanımlar. Csikszentmihalyi ’ye göre (1996) akış, “işlerin neredeyse otomatik, zahmetsiz ama son derece odaklanmış bir bilinç durumu olarak iyi gittiği zaman duygu” olarak bununla birlikte “kendi dışında hiçbir sonucu olmasa bile, yalnızca kendi iyiliği için yapılmaya değer o kadar büyüleyici ve keyifli bir deneyimdir” (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Dietrich (2004), akış durumunu “bireylerin bir göreve derinden odaklandıkları ve zamanın algısı veya başarısızlık endişesi gibi her şeyin ortadan kalktığı bir tutkuyla takip ettikleri yaygın bir fenomen” olarak tanımlar. Asawaka’ya göre (2004) akış; bilişsel olarak verimli, derinden dahil olmuş ve yüksek motivasyonla hissedilen, aynı zamanda yüksek derecede zevk yaşanan en uygun zihin durumudur. Quinn (2005) ise akışı “bireylerin bir durumu arzu edilen amaçlara doğru taşımak için gerekli bilgi ve becerileri uygulayarak, etkinlikle ilgili bilgi ve becerilerin otomatik olarak birleştirilmesi” olarak tanımlar. Bakker (2008), akışı “insanların bir aktiveye tamamen daldığı, yoğun konsantre olduğu aynı zamanda bu durumdan zevk aldığı bir bilinç durumu” olarak açıklamaktadır. Fullagar ve Kelloway (2009) ise akışı “geçici, belirli zamanda ve belirli bir yoğunluk seviyesinde var olan aktiviteyi gerçekleştirirken deneyimlenen psikolojik bir zihin durumu” olarak tanımlar (s.597). Asawaka (2010) ise akışı, “insanların günlük yaşamlarında ve gelecekleri için nasıl hissettiklerini, davrandıklarını ve düşündüklerini şekillendiren temel ve dinamik bir faktör” olarak kabul eder. Swann vd. (2012), akışı “zorlu durumlarda bile her şeyin bir araya geldiği veya yerine oturduğu hissi” olarak tanımlar. Bu tanımlar doğrultusunda, akış, bireyin yeterlik algısı ile karşılaştığı zorluk düzeyinin dengede olduğu bir durumda, etkinliğe yoğun bir dikkat, içsel motivasyon ve zihinsel ve duygusal olarak bütünüyle dahil olduğu; zaman ve benlik algısının silikleştiği, performansın en üst düzeyde çıktığı öznel bir deneyim olarak ele alınabilir.

Akış deneyimi farklı şekillerde tanımlanmış olsa da bu deneyim çoğunlukla sıkça belirtilen bazı temel bileşenler üzerinden daha iyi anlaşılabilir. Bu bileşenlerin başında ise akış durumu (flow) gelir. Bir fiziksel aktivite sırasında algılanan zorluklar ve beceriler arasındaki dengenin sağlanmasıyla ortaya çıkan en iyi zihinsel durumdur (Csikszentmihalyi,

1990). Kişinin becerilerine yönelik algısı ile bir aktivitenin zorluk düzeyinin algısı arasındaki denge gerçekleştiğinde, bireyler kendilerini hem zorlanmış hem de her şeyin kontrol altında olduğu bir durumda hissederler (Csikszentmihalyi, 1975; Fullagar ve ark., 2013; Keller ve Bless, 2008; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Bu dengede bireyler “yapılan görevden bağımsız olarak daha aktif, farkında, konsantre, mutlu, memnun ve yaratıcı” hissederler (Csikszentmihalyi ve Larson, 2014; Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989). Diğer beceri ve zorluk kombinasyonları ise daha az olumlu deneyimler oluşturur. Bazı araştırmacılar (Fullagar ve ark., 2013; Massimini ve Carli, 1988) zorlukların orta ila yüksek düzeyde olması gerektiğini savunur. Bu şekilde “mevcut beceriler zorlanırken, aşılamayan zorluklar” ortaya çıkmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Akışın ikinci önemli bileşeni geribildirimdir. Akış durumunda, bireyler yaptıkları etkinlik hakkında, etkinliğin sağladığı performansa dayalı faydalar veya içselleştirilmiş standartlar sayesinde, kişinin eylemlerinin belirlenen ölçütlerle ne kadar uyumlu olduğuna dair geribildirim alırlar (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Bu nedenle, akış sağlayan aktiviteler tutarlıdır, çelişkili talepler içermezler ve açık, net geribildirim sunar (Csikszentmihalyi, 1990; Fullagar ve ark., 2013; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Üçüncü bileşen, aynı zamanda akışın bilişsel bir parçası olan derin yoğunlaşma yani konsantrasyon duygusudur. Bireyin etkinliğe tamamen daldığı ve dikkatinin dağılmadığı bir durumu ifade eder (Bakker, 2005; Csikszentmihalyi, 1990; Ghani ve Deshpande, 1994; Rodriguez –Sanchez vd., 2011). Bu durum, bireyin son derece odaklanmış bir konsantrasyon halinde olması, bir aktiviteye tamamen dalarak katılım göstermesidir (Jackson vd., 2001). Diğer önemli bileşen ise içsel motivasyondur; bu bireyin bir aktiviteyi dışsal talepler veya baskılar nedeniyle değil kendi zevki ve iyiliği için gerçekleştirme isteğidir (Bakker, 2005; Csikszentmihalyi, 1990). İçsel motivasyon aynı zamanda zamanın nasıl geçtiği konusunda öznel bir deneyim oluşturur ve bireylerin etrafındaki her şeyi unutmalarına ve tamamen aktiviteye odaklanmalarına olanak tanır (Demerouti, 2006; Rodriguez –Sanchez vd., 2011).

Akış; yaş, cinsiyet, etnik köken, sosyoekonomik durum veya kültürden bağımsız olarak herkes tarafından deneyimlenebilen evrensel bir olgudur (Asawaka, 2010; Clarke ve Haworth, 1994; Csikszentmihalyi, 1988; Mesurado ve de Minzi, 2013). Csikszentmihalyi’ye (1996) göre, herhangi bir etkinlik (iş veya boş zaman, zihinsel veya fiziksel) değerli olarak algılanıyor ve yoğun bir konsantrasyon ile bağlılık gerektiriyorsa, hedefler net ve anında geri bildirim sağlıyorsa, aynı zamanda etkinlik kişinin beceri seviyesine uyacak şekilde zorlayıcı bir görev içeriyorsa, akış üretebilir (Csikszentmihalyi, 1990; Dietrich, 2004; Privette, 1983). Bireyler, yaptıkları her şeyden akış elde edebilirler fakat (Csikszentmihalyi, 1999; Hsu vd.,

2012), “akış durumlarının meydana geldiği zaman konusunda bazı belirsizlikler vardır” (Chavez, 2008). Aynı etkinlik, herkes için akış deneyimini başlatmayabilir ve aynı birey, tüm faaliyetlerini gerçekleştirerek her zaman akış yaşamayabilir (Finneran ve Zhang, 2003). Engeser ve Rheinberg (2008), akış modelinin “yalnızca belirli koşullar altında veya belirli faaliyet türleri için geçerli olabileceğini” belirtmişlerdir.

2.1.3. Akışın Boyutları

Akışın ölçülmesi zor ve karmaşık bir süreçtir. Bu nedenle araştırmalar, genellikle akış deneyimini birden fazla boyutla ölçtüğünü ortaya koymuştur (Faiola vd., 2013; Ghani ve Deshpande, 1944; Hsu ve Lu, 2004; Wang vd., 2022). Boyutlar üzerine yapılan analizler, araştırmacıların akış deneyimini ölçerken farklı sayılarda boyutlar kullandığını göstermektedir (Ho ve Kuo, 2010). Csikszentmihalyi, başlangıçta dört akış boyutu tanımlamıştır: kontrol, dikkat, merak ve içsel ilgi. Bakker (2005), teorik ve ampirik olarak ayırt edilebilen üç akış boyutunun varlığını savunmuştur: zihinsel katılım, zevk ve içsel motivasyon. Csikszentmihalyi (2000) daha sonra akış deneyimini açıklamak için dokuz temel boyut önermiştir. Bu dokuz boyut şunlardır: zorluklar ve beceriler arasında denge, eylem ve farkındalığın birleşmesi, net hedefler, anında geribildirim, konsantrasyon, kontrol duygusu, öz bilinç kaybı, zaman dönüşümü ve ototelik deneyim. Bu dokuz boyut, akış deneyiminin daha derinlemesine incelenmesini mümkün kılmış; araştırmalarda yapı geçerliliği (Jackson ve Marsh, 1996) ve boyutlarının birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunduklarını doğrulamıştır (Csikszentmihalyi; 1990; Jackson, 1996; Martin ve Jackson, 2008). Akış, sadece bir kez deneyimlenen bir durum değildir. Buna karşın bireyler düşük seviyelerden yüksek seviyelere kadar bir süreklilik içinde akış deneyimi yaşayabilirler. Bu deneyim, bireylerin akışın dokuz boyutu hangi derecede deneyimlediklerine bağlı olarak değişir (Baker ve MacDonald, 2013; Csikszentmihalyi, 1988). Akış deneyiminin doğasını daha iyi anlamak için bu dokuz boyuta ilişkin açıklamalar aşağıda ele alınmıştır.

2.1.3.1. Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge:

Akış teorisinin gelişiminde, bir kişinin beceri düzeyiyle karşılaştığı zorluk arasındaki ilişkinin, deneyimin niteliği üzerinde önemli bir etkisinin olduğu vurgulanmıştır (Csikszentmihalyi, 1998). Bu boyut, bir etkinliği gerçekleştirmek için gereken beceriler ile etkinliğin zorlukları arasındaki dengeyi ifade eder (Aube vd., 2014; Csikszentmihalyi, 1990). Bireylerin akışı deneyimleyebilmek için, karşılaştıkları zorluklara uygun becerilere sahip olmaları gerekir. Zorluklar ve beceriler dengelendiğinde, bireyler hem zorlu hem de kontrol altında oldukları hissini yaşarlar (Engeser ve Rheinberg, 2008). Birey, zorlukla başa çıkabilmek için kendi becerilerini gerçekleştireceği etkinlik için yeterli görmüyorsa kişi

endişe/kaygı durumu yaşayabilir. Tam tersine, bireyin becerileri, o anki aktivitenin zorluğundan çok daha yeterli ve gelişmiş ise bu durum da kişide can sıkıntısına yol açabilir. Dolayısıyla, algılanan zorluk ile beceri dengesinin uyumlu olması halinde birey akış deneyimi yaşayacaktır (Csikszentmihalyi, 1998). Akış modelinin temel unsurlarından biri olan algılanan zorluk ve beceri dengesinin, tamamen fenomenolojik bir deneyim olduğunu vurgulamak önemlidir. Akış teorisinde, nesnel olarak kesin ve ölçülebilir zorluk veya beceri seviyelerinin göz önünde bulundurulmadığı ifade edilirken önemli olan, bireyin zorluklarla başa çıkabileceğine dair algıladığı güven ve beceri düzeyidir. İnsanlar bir aktivitedeki zorluklarla başa çıktıkça, daha yüksek beceri seviyesi kazanır ve bu da etkinliğin başlangıçtaki ilgi çekiciliğini kaybederek, ilgi çekici olmaktan çıkmasına neden olur. Akış deneyimini sürdürebilmek için, bireylerin giderek daha karmaşık zorluklarla karşılaşması ve bunlarla başa çıkması gerekmektedir. Bu bağlamda, optimum zorluk seviyesi, kişinin mevcut becerilerini geliştirerek daha karmaşık yeteneklerinin gelişimine olanak sağlar (Csikszentmihalyi, 2014; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 1996).

2.1.3.2. Net ve Açık Hedefler:

Bir akış durumuna girmek ve bireylerin akışı deneyimleyebilmesi için, bireylerin ne yapması gerektiğine dair net bir anlayış, gerçekleştirilecek faaliyetin yapısının ve hedeflerinin net ve açık olması gerekir (Csikszentmihalyi, 1996; Jackson ve Marsh, 1996). Aktivitenin kişiye içsel bir motivasyon sağlaması için, sonraki adımların veya bireyin karşılaşacağı zorlukların ne olacağı hakkında bir tahminde bulunması önemlidir. Faaliyetlerin sınırları ve gerekliliklerin belirgin ve açık olmaması durumunda kişi aktiviteye dikkatini veremez ve akış durumu oluşamaz. Bundan dolayı net hedefler, etkinliğin hangi noktada olduğunu ve bireylerin ne yapmaları gerektiğini açıkça belirlemektedir (Csikszentmihalyi, 2014; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 1996).

2.1.3.3. Anında Geribildirim:

Akış deneyimi için gerekli olan bir diğer boyut ise anında geribildirimdir. Akış durumundaki bireyler, gerçekleştirdikleri faaliyetler ve performansları hakkında anında net ve hızlı geribildirim alırlar. Aynı zamanda etkinlik de bireylerin hedeflerine ulaşım ulaşılmadıklarını hızlıca anlamalarını sağlayacak şekilde kişiye geribildirim verir. Yani kişiler, ne kadar iyi performans sergilediklerini her an ve hemen bilirler (Csikszentmihalyi, 1996; Jackson ve Marsh, 1996). Örneğin, bir piyanist doğru notayı çalıp çalmadığını hemen hisseder. Bu etkinliğin doğru bir şekilde yapıldığını bilmek akış deneyimini pekiştirir. Ancak, geri bildirimin gecikmesi akış için elverişli olmayabilir (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi, 2014).

2.1.3.4. Kontrol Duygusu:

Akış, bireyin doğrudan kontrolü altında gerçekleşen bir durum olarak tanımlanır. Bu boyut, bireylerin bir durumda ne olursa olsun nasıl tepki verebilecekleri duygusunu ifade eder. Akış içinde olan bireyler, başarısızlık korkusu olmadan faaliyetin unsurları üzerinde güçlü ve kontrol sahibi olduklarını hissederek (Csikszentmihalyi, 2000; Csikszentmihalyi, 2014).

2.1.3.5. Yoğun Konsantrasyon:

Akış deneyiminin en belirgin boyutlarından biri, odaklanmış ve derin bir konsantrasyondur. Bu boyut, bireylerin dikkatsiz veya dağınık düşünceler olmaksızın tamamen mevcut göreve odaklanmış olma hissini tanımlar (Auebe vd., 2014; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014; Swann vd., 2012). Akış durumundaki bireyler, dışsal uyaranlara karşı duyarsızlaşır ve yalnızca göreve odaklanırlar. Dikkatlerini dağıtan unsurları filtreleme becerisi sayesinde dikkat dağıtıcı faktörlerden bağımsızlaşarak yüksek düzeyde konsantre olabilirler. Bu süreçte; kişinin bilincinde günlük endişeler yer almaz, kişi etrafındaki sesleri ve bedensel ihtiyaçlarını fark etmez. Akış deneyimi, bireylerin uyarıcı alanlarını daraltarak eylemlerini yoğunlaştırmasına, dikkat dağıtıcı unsurları yok sayarak yalnızca görevine odaklanmasını sağlar (Csikszentmihalyi, 1996; Csikszentmihalyi, 2014).

2.1.3.6. Eylem ve Farkındalığın Birleşmesi:

Csikszentmihalyi'nin kaya tırmanıcıları ile gerçekleştirdiği ilk optimal deneyim araştırmasında, bireylerin eylemlerin ve farkındalıklarının birbirleriyle bütünleştiği ve en değerli anları tanımlamak için akış terimini kullandıklarını belirtmiştir. Bu deneyim şu şekilde ifade edilmiştir: Akış, tırmanış deneyimini yansıtır. Akışa girmeyi kabul ettiğinizde hedefiniz zirveye ulaşmak değil akış durumunda kalmaya devam etmektir. Yukarıya doğru hareket etmek için sürekli bir hareket halinde olursunuz; akışta kalabilmek için yukarıya doğru gitmek değil, akışın kendisini sürdürmek gerekir. Csikszentmihalyi, bu boyutu şu şekilde tanımlamıştır: bir durumun zorluklarıyla başa çıkabilmek için kişinin tüm becerilerinin işe koyulması gerektiğinde dikkatin tamamen o faaliyete yönelmesidir. Faaliyetin kişinin kendisine sunduğu gerekliliklerden başka hiçbir şeye odaklanmaması, dikkatin yalnızca ilgili uyaranlara yönlendirilmesidir. Bu tanımlamalara bakıldığında optimal deneyimin en evrensel ve belirgin özelliklerinden biri ortaya çıkmaktadır: İnsanlar yaptıkları işe kendilerini tamamen derinlemesine kaptırmışlardır ve işe o kadar dalmışlardır ki, aktivite kendiliğinden ve neredeyse otomatik bir hale gelmiştir; dolayısıyla bireyler, yaptıkları eylemlerden bağımsız olarak benlikleriyle ilgili çok az farkındalık duyarlar (Csikszentmihalyi, 2000; Csikszentmihalyi, 2014).

2.1.3.7. Öz-Bilinç Kaybı:

Akıшта olan kişi yalnızca sorunlarını unutmakla kalmayıp genellikle benlik bilincini de geçici olarak kaybedebilir (Csikszentmihalyi, 1996). Bu boyut, bireylerin ve sosyal değerdendirmeleriyle ilgili farkındalıklarının azalmasını ifade etmektedir. Akış sırasında, bireyler faaliyetle bütünleşirler ve başkalarının yargılarından bağımsız hale gelirler (Aube vd., 2014; Fullagar ve Kelloway, 2009). Csikszentmihalyi'ye göre, akışın nihai olarak mutluluk gibi olumlu duygularla ilişkilendirilmesi, bu boyuttan kaynaklanmaktadır. Hayatta mükemmelliğı sağlayan şeyin akışa katılım olduğunu vurgulamaktadır. Akış içindeyken birey mutlu olmaz. Mutluluğı deneyimlemek için kişinin içsel durumlarına odaklanması gerekir bu da dikkatini o anki görevinin dışına çeker ve bu noktada benlik kaybolur. Kişi elindeki görevini tamamladığında, bu deneyiminin mükemmelliğinde dolayı minnettarlık duygusu hisseder ve geriye dönüp başarılıan şeylere bakarak asıl mutluluk duygusu yaşar (Csikszentmihalyi, 1996; Csikszentmihalyi, 2014).

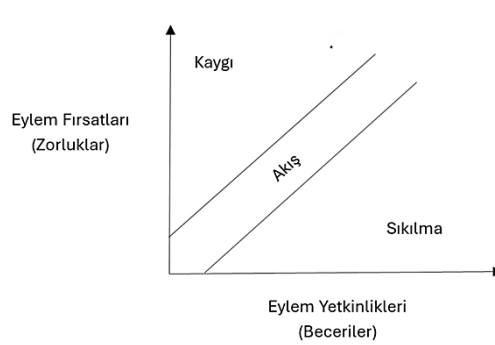
2.1.3.8. Değişen Zaman Algısı:

Akış durumu yaşayan kişiler gözlemlendiğinde genellikle bireylerin zaman algısında önemli bir farklılık yaşadıkları belirtilir. Akış deneyiminde zamanın algısının değışmesi, bu boyutun önemli bir özelliğidir. Zaman algısında değışim iki şekilde olabilir. Bireyler, faaliyetle o kadar derinlemesine meşgul olurlar ki, zamanın nasıl geçtiğini fark etmezler veya zaman çok hızlı ya da çok yavaş geçiyor gibi hissedebilirler (Aube vd., 2014). Örneğin, satranç oyuncuları uzun süren maçlarda zamanın “uçup gittiğini” hissederler, saatlerin dakika gibi geçtiğı görülebilir. Diğer yandan, akış deneyimlerinde birkaç saniye bile kişiye çok uzun gelebilir, dakikalar saat gibi geçebilir. Dolayısıyla, kişinin zaman algısı, akış deneyiminin etkisiyle doğru bir şekilde yansımaz (Csikszentmihalyi, 1998; Csikszentmihalyi, 2014).

2.1.3.9. Ototelik Deneyim:

Ototelik deneyim, bir aktivitenin kendi başına motive edici ve ödüllendirici hale gelmesidir. İçsel motivasyonun en üst noktası olarak tanımlanan ve akışın nihai hedefi olan ototelik deneyim, bireylerin faaliyetin kendisinden keyif almasını sağlar, bu deneyim son derece ödüllendirici ve tatmin edici olarak algılanır. Bu durumda, bireyler sonuçlardan çok faaliyetin içsel ödülleriine odaklanırlar (Aube vd., 2014; Csikszentmihalyi, 1988; De Manzano vd., 2010). Akış durumunu oluşturan ve bu tür deneyimlere yol açan faaliyetler, tam olarak bu nedenle tekrar tekrar yapılmak istenen bir amaç haline gelir. Çünkü kişi bu faaliyetleri yalnızca kendi iyiliğı ve yapılmaya değeri bulduğı için yapar (Csikszentmihalyi, 1996; Csikszentmihalyi, 2014).

Bu boyutların bir arada nasıl çalıştığı, akış deneyimini şekillendiren faktörleri anlamamıza yardımcı olur. En yüksek düzeyde bir akış durumu yaşanabilmesi için, bir durumdaki algılanan zorluk ile bireyin o duruma ilişkin sahip olduğu beceriler arasında bir denge olması gereklidir. Bir meydan okuma olarak da değerlendirilebilen bu kavram, *insanların yanıt verebileceği her türlü eylem fırsatını* kapsamaktadır (Csikszentmihalyi, 1988). Akış durumunun devamlılığının sağlanabilmesi etkinliğin karmaşıklığının artması, yeni beceriler geliştirip zorlukların üstesinden gelinmesine bağlıdır. Örneğin, tenis oynamaya yeni başlayan bir sporcu, topu yalnızca fiilenin üzerinden geçirebildiğinde akış deneyimi yaşayabilir. Ancak, oyunu pratik ettikçe ve kişinin becerileri geliştikçe akış durumunu tekrar deneyimleyebilmesi için zorluk seviyesinin daha yüksek olması gerekecektir. Eğer algılanan zorluk, bireyin becerilerinden fazla olursa kişi endişe/kaygı duygusu hissedecektir. Bir diğer taraftan, beceriler zorluktan daha büyük olduğunda kişi bu durumda da can sıkıntısı yaşayacaktır. Bu durum görsel olarak aşağıda verilen diyagram ile açıklanmaktadır (Csikszentmihalyi vd., 2014).



Şekil 1. Akış Durumu Diyagramı

Akışın bu özelliği, bilincin gelişiminde akışın dinamik bir güç haline gelmesinin sebebidir. Akış, birey tarafından optimal bir deneyim olarak algılandığı için birey bu durumu mümkün olduğunca sık yaşamak isteyecektir. Akış durumu zamanla bir bağımlılığı da dönüşebilir çoğu zamanda dönüştüğü söylenilebilir. Ancak, bu durum, bireyi daha yüksek ve daha karmaşık düzeylere yönlendirir; bundan dolayı insanlar kendilerini sürekli olarak zorlamaya, daha büyük meydan okumalarla karşılaşmaya, becerilerini geliştirmeye yönelirler (Csikszentmihalyi, 1988). Akış deneyimi, genellikle yapılandırılmış faaliyetlerde ortaya çıkar. Örneğin: oyunlar, spor ve sanatsal faaliyetler, ritüel etkinlikler gibi. Zorluklar ve beceriler arasındaki denge nadiren sağlandığından dolayı günlük yaşamda akış deneyimleri daha az görülür. Aynı zamanda, beceriler ve zorluklar dengeli olsa bile, bu denge bir akış deneyiminin gerçekleşebileceğini kesin olarak sağlamayabilir (Sinnott, 2013).

2.1.4. Akış Modelleri

Akış modeliyle ilgili yapılan sistematik incelemeler, akışın oluşmasında hangi deneyim *kanallarının* veya *psikolojik durumlarının* kullanılması gerektiği konusunda çeşitli tartışmalar olduğunu ortaya koymuştur (Engeser ve Rheinberg, 2008). Çeşitli araştırmacılar, farklı kanal sayılarına sahip modeller önermişlerdir. Bunlar: Üç kanallı (Csikszentmihalyi, 1975), Dört kanallı (Csikszentmihalyi, 1988), Sekiz kanallı (Csikszentmihalyi ve Nakamura, 1989), Dokuz kanallı (Clarke ve Haworth, 1994) ve 16 kanallı (Massimini ve Carli, 1988) modeller. Tüm bu modellerde, görev katılımı sırasında hangi kanalın deneyimlendiğini belirlemek için zorluklar ve beceriler arasındaki ilişkiden yararlanılır (Lambert vd., 2013). Akış deneyimi için belirli bir durumda yüksek algılanan zorluk ile yüksek düzeyde beceri arasında bir uyum gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 1991; Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989; Keller ve Bless, 2007; Keller ve Blomann, 2008). Bununla birlikte bireyler karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerini değerlendirerek akış durumu yaşayabilmektedir (Csikszentmihalyi, 1991). Zorluklar ve beceriler arasındaki denge bozulduğunda, kaygı (yüksek zorluklar, düşük beceriler), can sıkıntısı (düşük zorluklar, yüksek beceriler) veya ilgisizlik (düşük zorluklar, düşük beceriler) gibi duygular ortaya çıkabilir (Csikszentmihalyi, 1997). Kaygı, verilen zorlukların bireylerin beceri seviyesinin ötesinde olduğu ve bu nedenle bireyin üstesinden gelebileceğinden daha fazla şey talep ettiği bir durumu ifade eder. Diğer taraftan, zorlukların beceri düzeyinin altında olduğu durumlarda can sıkıntısı hissi ortaya çıkar (Csikszentmihalyi, 1975). Ayrıca zorluklar ve beceriler mükemmel bir şekilde dengelenmiş olsa da, zorluklar düşük algılandığında ve bireyin becerileri yeterince kullanılmadığında, birey rahatlama veya ilgisizlik hissedebilir (Csikszentmihalyi, 1988).

2.1.4.1. Üç Kanal Modeli

Csikszentmihalyi'nin erken dönem çalışmaları, akışın, bir zorluk-beceri grafiğinde kaygı ve can sıkıntısı durumları “kanal” olarak temsil edilir. Bu model Şekil 1’de gösterildiği gibi kaygı ve can sıkıntısı durumlarını ayıran tek bir “kanal” olduğunu öngörmüştür. (Csikszentmihalyi, 1975). (Bknz. Şekil 1). Akış süreci dinamiktir; bir görevin zorluğu azaldığında, sıkıcı hale gelebilirken; zorluk arttığında ve bireyin becerileri bu artan zorlukla başa çıkacak seviyeye ulaşmadığında, kişi kaygı durumuna girebilir. Yeni beceriler öğrenildikçe ve bu becerilerin uygulanacağı daha büyük zorluklar arandıkça, akış kanalında yukarıya doğru bir ilerleme kaydedilebilir (Csikszentmihalyi, 1975). Bu model, akış yalnızca zorluk ve becerinin göreceli dengesinin önemli olduğunu, mutlak değerinin ise belirleyici olmadığını öne sürer. Yani bir aktivite çok düşük zorluk sunabilir, ancak kişinin becerileri

buna oranla düşükse yine de akış deneyimi yaşanabilir. Bu model, daha sonra dört, sekiz ve hatta on altı farklı durumu içerecek şekilde geliştirilmiştir (Pearce vd., 2005).

2.1.4.2. Dört Kanal Modeli

Bireylerin günlük deneyimlerinin tekrarlanan çevrimiçi değerlendirmelerinden yola çıkılarak, zorlukların ve becerilerin öznel algısına dayanan orijinal dört kanal modeli oluşturulmuştur (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989). Akış, yüksek beceriler ile yüksek zorluklar arasındaki denge olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Massimini ve Carli, 1988; Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). Beceriler ve zorluklar arasındaki ilişki, belirli aktiviteyle etkileşim sırasında hangi kanalın veya buna karşılık gelen psikolojik durumun deneyimlendiğini belirlemek için kullanılır (Dört kanallı modelin iki boyutlu bir diyagramı için). Örneğin, yüksek düzeyde beceri ve düşük zorluk içeren aktiviteler, can sıkıntısı psikolojik durumuyla karakterize edilir. Diğer taraftan, kişinin beceri seviyesinin düşük ve zorluğun yüksek olduğu aktiviteler, kaygı psikolojik durumuyla karakterize edilir (Lambert, Chapman ve Lurie, 2013). Şekil 1 dört kanallı model (Csikszentmihalyi, 1975) algılanan beceri ve görev zorluğunun farklı seviyelerine sahip dört psikolojik durumunu temsil eder.

2.1.4.3. Sekiz Kanal Modeli

Deneyim Dalgalanma Modeli olarak bilinen sekiz kanallı model, Massimini ve Carli tarafından 1988’de geliştirilmiş bir modeldir. 4 kanallı modele ek olarak “uyarılma, rahatlama, akış ve kontrol” kanalları eklenerek sekiz kanala ayrılmıştır. Bu model, dört kanallı model ile karşılaştırıldığında daha ayrıntılı bir yaklaşım sunar, psikolojik durumlar arasında daha detaylı farklılıkları belirler ve akış kanalını (yüksek beceri, yüksek zorluk) kontrol kanalındaki aktivitelerle (yüksek beceri, orta zorluk) karşılaştırmak gibi yeni analiz olanakları sağlar (Lambert vd., 2013). Akışın, bireyin zorluklar ve becerilerin nasıl eşleştiğine dair kişinin algısal durumuna bağlı olarak belirlediğini belirtmek önemlidir (Csikszentmihalyi, 1975; Pace, 2004). Dolayısıyla belirli bir faaliyetin zorluklarının nesnel bir görünüşe veya bireyin sahip olduğu becerilerin nesnel bir değerlendirmesine dayalı olmadığı söylenilebilir (Chen ve ark.,1999). Bu nedenle, “aynı aktivite, bir bireyi bir kez kaygılı, bir sonraki seferde sıkılmış ve hemen ardından akış halinde hissettirebilir (Csikszentmihalyi, 1991). Ayrıca, Engeser ve RHeinberg (2008), bir faaliyetin algılanan öneminin, zorluklar ve beceriler arasındaki uygun dengeyi belirlemede kritik bir rol oynadığını ve bu dengenin akış deneyimine yol açtığını savunmuşlardır. Önemsiz olarak algılanan bir etkinliğin önemli sonuçları olmayabilir ve bu durum, zorluklar ve beceriler arasındaki dengeyi akış deneyimine dönüştürebilir. Oysa, çok önemli sonuçları olan bir

etkinlik için akış, ancak beceriler zorlukları aştığında deneyimlenebilir (Engeser ve Rheinberg, 2008). Akış, bir kişinin aynı anda bilişsel olarak verimli, motive ve mutlu hissettiği psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). Akış, diğer psikolojik durumlarla karşılaştırıldığında, öznel deneyimlerin en yüksek kalitesini, en iyi deneyimleri doğurur (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi, 1988).

2.2. Akış ve Spor

Akış kavramı, farklı alanlardan araştırmacıların ilgisini çekmiş. İş ve boş zaman (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989), öğretmenlik (Diaz ve Silveira, 2012), dans (Habe vd., 2021), tiyatro (Martin ve Cutler, 2002), müzik (MacDonald vd., 2006) ve atletizm (Kimiecik ve Jackson, 2002) gibi birçok farklı alanda incelenmiştir. Akış, özellikle spor bağlamında geniş bir şekilde incelenmiş (Swann vd., 2015) ve bu deneyimin performans bağlamındaki özellikleri üzerine daha fazla odaklanılmıştır (Chavez, 2009). Csikszentmihalyi (1975) ilk başta günlük yaşam üzerinde akış durumunu incelemiş olsa da daha sonra spor bağlamında araştırılmaya başlanmış ve spor pratiği için en uygun durum olarak tanımlanmıştır (Chalip vd., 1984; Jackson, 1992; Kimiecik ve Stein, 1992). Bu durumu daha derinlemesine anlamak adına, Swann ve diğerleri (2016) profesyonel golfçüler üzerinde bir gözlem yapmış ve sporcuların en iyi performanslarını sergilerken iki farklı psikolojik durum yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu iki durumu “olmasına izin vermek” ve “olmasını sağlamak” şeklinde tanımlamışlardır. “Olmasına izin vermek”, açık hedefler, daha az bağlamsal yapı ile keşifsel ve kendine referanslı davranışlarla ilgili bir deneyim olarak tanımlanmış ve bu durumu akışa eş değer olarak değerlendirmişlerdir. “Olmasını sağlamak” olan bir diğer durum ise daha net hedefler, sabit bir yapı ve belirgin bir bağlam içerir; bu durum, sporcunun yüksek baskı altında performans sağlayabilmesini sağlayan “kritik performans” ile benzer bir özellik taşır (Swann vd., 2016). Çeşitli aktivitelerde; akış deneyimi ile performans arasındaki ilişki olumlu bir şekilde ortaya çıkmıştır. Sporcuların akış durumları, performans seviyeleriyle güçlü bir şekilde ilişkilidir (Csikszentmihalyi ve Nakamura, 2002). Yüksek performansla bağlantılı olmasının yanı sıra, akış durumu güven, spora özgü eylemlerin kolaylıkla gerçekleştirilmesi ve otomatikleşmiş davranışlarla da ilişkilidir (Harris vd., 2017). Ayrıca akış, yeni becerilerin kazanılmasını (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989) ve mevcut becerilerin geliştirilmesini etkiler (Massimini ve Carli, 1988). Zorlu bir aktiviteye hakim olundukça, o aktivite daha az ilgi çekici hale gelir ve karşılaşılan zorluk daha basit görünmeye başlar. Akış deneyiminin sürdürülmesi için, bireylerin becerilerini geliştirmeleri ve iyileştirmeleri gerektiği anlamına gelen daha karmaşık zorluklarla yüzleşmeleri gerekmektedir. Akış, 1975’te Csikszentmihalyi tarafından, bir sporcunun becerilerinin

meydan okumayla tam uyum içinde olduğu bir durumda performansını en yüksek seviyeye çıkararak tamamen bu performansa odaklanması olarak tanımlamıştır. Csikszentmihalyi, sporcuların bir spor etkinliği sırasında deneyimledikleri akış durumunun farklı boyutlarını araştırmıştır (Sainz, 2004). Olumsuz spor performanslarını, örneğin büyük bir maç sırasında boğulma ve bir performans öncesi kaygı yaşama nedenlerini anlamak için birçok çalışma yapılmışken (Hardy, 1996; Jones, 1995) olumlu spor deneyimlerine dair yapılan araştırmalar çok daha azdır. Spordaki olumlu deneyimler, benzersiz bir mükemmeliyet hissi yaratabilir ve bu anlar sporcular için genellikle unutulmaz olabilir. Sporcular, bu unutulmaz deneyimlerini ifade ederken sıklıkla “kontrolde olmak”, “balonda hissetmek”, “süper canlı”, “yenilmez” gibi ifadeler kullanmışlardır. Bu tür ifadeler, akış durumunu tanımlamak için yaygın olarak kullanılan kavramlardır (Ryan ve Peterson, 2004). Sporum öznel boyutlarının, bireyin kendi kapasitesine dair farkındalığını artırma fırsatlarına nasıl katkı sağladığı nadiren incelenmektedir. Sporcunun öznel deneyimlerinin belirli yönlerine odaklanan az sayıda araştırma bulunmaktadır. Csikszentmihalyi’nin akış teorisi, sporcunun becerilerini spor ortamındaki zorluklarla nasıl dengeleyerek basit keyiflerden, yoğun ve tam birlik duygularına kadar geniş bir içsel ödüller yaşayabileceğini öne sürmektedir bundan dolayı spordaki içsel ödülleri anlamak için önemlidir (Progen, 1981).

Jackson (1992), akışın pozitif zirve performansı ile ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Akış içinde olan bir sporcu, katıldığı aktivitede daha yüksek bir performans sergileyecektir. Csikszentmihalyi (1990), akışın keyifli bir durum olduğunu vurgularken bunu destekleyen Kimiecik ve Harris (1996), akışı, spor ve egzersiz araştırmalarındaki tipik zevk tanımlamalarından farklı olarak şu şekilde tanımlamışlardır: bir aktiviteyi öncelikle kendi iyiliği için gerçekleştirmeyi sağlayan ve olumlu duygusal durumlarla ilişkilendirilen optimal bir psikolojik durumdur. Scanlan ve diğerleri (1993) gibi araştırmacılar, zevkin anlaşılması ve spor bağlamındaki nasıl işlediği konusuna önemli bir katkıda bulunarak, spor arenasında zevkin sadece olumlu bir etki olarak aynı zamanda optimal bir psikolojik durum olarak görmüşlerdir (Cosma, 1999). Csikszentmihalyi ve LeFevre (1989), akış deneyimi yaşayan ve bu deneyimden zevk alan sporcuların, akışta olmayanlara kıyasla daha fazla olumlu etki ve potansiyele sahip olduklarını bulmuşlardır. Bu bağlamda, aktivitelerinden zevk alan sporcular, aktiviteyi kendi iyilikleri için gerçekleştirir, aktivite için daha fazla motive olurlar ve akış deneyimleri hızlanır (Cosma, 1999).

2.3. Akış ve Farkındalık

Farkındalık, belirli bir bilgi üzerinde düşünölmeye başladıktan sonra gerçekleşen tüm süreçleri içerir. Bu süreç, bilgiyi tanıma, daha önce edinilen bilgileri gruplama ve bilgiyi

hatırlama ya da unutma aşamalarını kapsamaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Farkındalık ile ilgili daha önemli süreçler şunlardır: düşünme (biliş), bilgiyi tanıma ve onu birbirine bağlama sürecidir. Hissetme (duygu), işlenen bilgiye karşı alınan tutumu yansıtır; irade, dikkatin bilgiyi odaklanmış şeklinde tutar. Hafıza, bilinçten gelen bilgileri depolayan ve gerektiğinde kullanılması için hatırlamayı sağlayan süreçtir. Açıklanan bu üç alt sistem - dikkat, farkındalık ve hafıza- davranışlar arasında tampon bir görev üstlenir (Csikszentmihalyi, 1988). Benlik, bilinçli farkındalık içinde kendini tanımaya başladığı andan itibaren amacı hayatta kalmayı sağlamaktır. Bu amaçla, “dikkat, farkındalık ve hafıza, benliğe uygun bilinç durumlarını artırmaya ve varlığını tehdit eden durumları ortadan kaldırmaya çalışır”. Böylece benlik, benliğin yapısını oluşturan hedeflere sahiptir (Csikszentmihalyi, 1991). Bilincin içerikleri, bireyin benliğini tanımlayan hedefleriyle uyumlu hale gelerek “optimal deneyim” ya da “akış” durumu ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975). Akış durumlarında zevk, mutluluk, tatmin duyguları yaşanır. Benlik, hayatta kalabilmek amacıyla hedefler belirlediğinden ve akış durumu hedefleriyle uyumlu bir deneyim sağladığında, akış benliğin önemli amaçlarından biri haline gelir. Bu olgu, hedef arayışı eğilimi olarak tanımlanır yani alternatifler arasında yapılan seçimleri şekillendirmektedir (Csikszentmihalyi, 1988).

2.4. Akış ile İlgili Yurt İçinde Yapılan İlgili Araştırmalar

Akyol ve İmamoğlu (2019) tarafından yapılan çalışma, spor fakültesi öğrencilerinde motivasyon ve akış durumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 289 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, sporcu üniversite öğrencilerin motivasyon düzeylerinin akış durumları üzerinde bir etkisi olduğu ve akış durumlarının da motivasyon durumlarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Şakar ve Metin (2023) tarafından yapılan çalışmanın amacı, bilinçli farkındalık düzeyinin, akış deneyimi ile ilişkisini incelemek ve zihin gezinmesinin bu ilişkide aracı bir rolü olup olmadığını araştırmaktır. Araştırma, spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören, spor geçmişine sahip veya aktif spor yapan 450 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, bilinçli farkındalık ile akış deneyimi arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, istemli zihin gezinmesinin, bilinçli farkındalık ile akış deneyimi arasındaki ilişkiyi aracılık ettiği ancak istemsiz zihin gezinmesinin aracı rolü olmadığı bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile hem istemli hem de istemsiz zihinsel gezinme arasında negatif yönlü ilişki olduğu gözlemlenmiştir. İstemsiz zihin gezinmesinin akış deneyimi üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı buna karşın istemli zihin gezinmesinin akış deneyimini anlamlı şekilde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kırdemir ve Karahüseyinoğlu (2022) tarafından yapılan çalışmada, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 358 üniversite öğrencisinin uzaktan eğitim sürecinde akış deneyimi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin akış deneyimleri ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yurt içinde üniversite öğrencisi sporcular üzerinde yapılan çalışmaların akış deneyiminin çeşitli psikolojik faktörlerle ilişkisini incelediği görülmektedir. Şakar ve Metin (2023), bilinçli farkındalık ile akış deneyimi arasında pozitif bir ilişki tespit etmiş ve istemli zihin gezinmesinin bu ilişkiyi olumsuz yönde etkilediğini ancak istemsiz zihin gezinmesinin akış üzerinde bir etkisinin olmadığını bulmuştur. Aynı zamanda bilinçli farkındalığın zihin gezinmesinin her iki türüyle de negatif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Kırdemir ve Karahüseyinoğlu (2022) ise uzaktan eğitim sürecinde akış deneyimi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki saptayarak, akış deneyiminin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Bu çalışmalar, akışın sporcu öğrencilerin psikolojik ve zihinsel süreçlerinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Ancak yurt içinde bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı olması, akış deneyiminin sporcu üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde araştırılması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

2.5. Akış ile İlgili Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar

Kee ve Wang (2007) tarafından yapılan çalışmanın amacı; bilinçli farkındalık, akış eğilimleri ve zihinsel becerilerin uygulanması arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmaya 182 sporcu üniversite öğrencisi katılmıştır. Küme analitik yaklaşımı ile yapılan analizde dört farklı farkındalık grubu bulunmuştur. Yüksek ve düşük farkındalık grupları arasında akış eğilimleri ve zihinsel becerileri uygulama alışkanlıklarında anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Bu bulgular, sporcuların akış eğilimlerinin ve zihinsel becerileri uygulamalarının farkındalık düzeylerine göre farklılaştırılabileceğini göstermektedir. Araştırma, daha farkında olan bireylerin akış durumlarını deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca zihinsel becerilerin daha sık uygulanması akış deneyimiyle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Yüksek farkındalık grubunda, dokuz akış eğiliminden beşi düşük farkındalık gruplarına göre belirgin şekilde daha yüksek bulunmuştur. Sonuçlar, bilinçli farkındalık, sporcuların günlük yaşamlarında “şimdi ve burada” olma eğilimlerinin yanı sıra akış deneyimlerini daha sık yaşamalarına ve zihinsel becerileri daha etkili bir şekilde uygulamalarına yardımcı olduğunu desteklemektedir.

Ersöz ve Eklund (2016) tarafından yapılan çalışmanın amacı, üniversite öğrencileri arasında egzersizdeki davranışsal düzenlemeleri ve eğilimsel akışı, cinsiyet ve değişim aşamaları açısından incelemektir. Araştırma, egzersiz yapan yaşları 19-35 arasında değişen 251 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, değişimin sürdürme aşamasındaki egzersiz yapan katılımcıların, hazırlık ve eylem aşamasındaki katılımcılara göre belirgin şekilde daha yüksek düzeyde öz belirlenimli egzersiz motivasyonu ve akış yaşama eğilimi göstermektedir. Ayrıca davranış düzenlemeleri ile akış durumu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Davranışsal düzenlemeler ve egzersizdeki akış eğilimi üzerinde cinsiyet açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu bulgular, egzersiz yapan bireylerde öz belirlenimli motivasyon ve eğilimsel akışın teşvik edilmesinin hem deneyimlerinin kalitesini arttırabileceği hem de egzersiz davranışlarını sürdürebilmelerini destekleyebileceğini göstermektedir.

Soulliard, vd. (2018) tarafından yapılan araştırmada, sporcu olan öğrenciler ve sporcu olmayan öğrenciler arasında hem beden takdiri hem de işlevsellik takdirindeki farklılıkları araştırmanın yanı sıra, olumlu beden imajı ile spor özgüveni, aktivitede akış durumu ve öznel spor performansı gibi sporla ilgili değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. 18 ile 38 yaşları arasında değişen 254 üniversite öğrencisi (79 sporcu olan ve 175 sporcu olmayan) ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları, sporcu üniversite öğrencilerinin sporcu olmayanlarla karşılaştırıldığında olumlu beden imaj düzeylerinin farklı olduğunu göstermektedir. Özellikle, sporcu öğrenciler sporcu olmayan akranlarına kıyasla daha yüksek beden algısı ve işlevsellik takdiri düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda sonuçlar, sporcu öğrencilerin beden takdiri ile işlevsellik takdirinin spor özgüveni ve fiziksel aktivitedeki akış durumu ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Hernandez ve Voser (2019) tarafından yapılan çalışmada, Akış Durumu Ölçeğinin Brezilya uyarlamasının yapı geçerliliği için kanıt aramayı amaçlamış ve böylece Brezilyalı psikologların spor ve fiziksel egzersiz alanındaki araştırma ve profesyonel uygulamalarına teorik ve ampirik kaynaklar sunmayı hedeflemiştir. Akış Durumu Ölçeğinin Brezilya uyarlaması, genel bir ölçüm sağlamanın yanı sıra akışın dokuz boyutunu da ölçmektedir. Yaşları 16-41 arasında değişen ve futbol, hentbol, voleybol ve rugby gibi sporlarla uğraşan, 2015 Gaúchos Üniversite Oyunları'na katılan 195 kadın ve 171 erkek olmak üzere toplam 366 üniversite sporcusu incelenmiştir. Yapılan çalışma, akış durumu antrenman programlarının elit sporcuların performansını artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırma bulguları ise Akış Durumu Ölçeğinin Brezilya uyarlamasının orijinal çalışmalarda elde edilen sonuçlara yakın olduğunu göstermektedir.

Liu vd. (2021) tarafından yapılan araştırma, kısa süreli bilinçli farkındalık eğitiminin sporcuların akış deneyimini geliştirme potansiyelini ve bu müdahale sürecinde dayanıklılığın aracı etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma, 57 öğrenci sporcu üzerinde yapılmıştır. Bulgular, kısa süreli bilinçli farkındalık eğitiminin sporcuların akış deneyimini ve dayanıklılık düzeylerini önemli ölçüde geliştirebileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca, dayanıklılığın, bilinçli farkındalık eğitiminin akış üzerindeki etkilerine kısmen aracılık ettiği belirlenmiştir. Bu çalışma, sporcuların farkındalık, akış ve dayanıklılık gibi psikolojik bileşenlerini geliştirmede kısa süreli bilinçli farkındalık eğitiminin etkili bir yöntem olduğunu gösteren ilk bulguları sunmaktadır. Araştırmanın sonuçları, bu tür bir eğitimin yalnızca sporcuların farkındalık düzeyini artırmakla kalmayıp aynı zamanda akış ve dayanıklılık kapasitelerini de geliştirdiğini vurgulamaktadır. Daha da önemlisi, dayanıklılığın, bilinçli farkındalık müdahalesinin sporcuların akışını iyileştirme sürecinde aracı bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır.

Sosa vd. (2023) tarafından yapılan çalışmanın amacı, üniversite sporcularında optimal akış durumlarını öngören süreçleri belirlemektir. Bu araştırma, yaşları 18 ile 25 arasında değişen üniversite sporlarına katılan 75 sporcu ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yüksek düzeyde olumlu duygulara ve optimal akış durumuna sahip sporcular, düşük düzeyde somatik ve bilişsel kaygı göstermiştir. Bu bulgulara dayanarak, optimal akış durumunu en çok yordayan değişkenin pozitif duygulanım olduğu bulunmuş bunu sırasıyla antrenman saatleri ve içsel motivasyon izlemiştir.

Vara vd. (2023) tarafından yapılan araştırmanın amacı, İspanyolca'da akış ve bilişsel psikolojik durumlarını ölçmek için iki bağımsız kısa araç tasarlamak ve geçerliliğini kanıtlamaktır. Bu ölçeklerin geliştirilmesindeki temel hedef, her bir psikolojik durumun temel yönlerini değerlendiren araçlar oluşturmaktır. Araştırma 18-21 yaşları arasında, düzenli antrenman yapan ve beş yıldan fazla deneyime sahip üniversite öğrencilerinden oluşan tamamı takım sporları yapan katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, akış ve bilişsel psikolojik durumlarına ilişkin anketlerdeki madde ve boyutlar arasındaki hemen hemen tüm korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bilişsel psikolojik durumlarının maddeleriyle ilgili olarak ise tüm korelasyonlar beklendiği gibi pozitif ve anlamlı olmuştur. Ayrıca, yedi maddelik kısa akış ölçeği ve beş maddelik bilişsel psikolojik durum ölçeği, yüksek güvenirlik değerleri göstererek bu araçların güvenirliğinin çok iyi olduğunu ortaya koymuştur.

Liu Ji ve Watson II (2024) tarafından yapılan çalışmanın amacı üniversite sporcularının kültürel geçmiş, cinsiyet, uzmanlık eğitim yılları, beceri düzeyi, spor etkinliği türü gibi faktörlere bağlı olarak kişinin akışı deneyimleme becerisindeki farklılıklar olup olmadığını belirlemektir. Araştırma, sporcu üniversite öğrencileri arasında yapılmış olup Çin örnekleminde 341 ve Amerikan örnekleminde 160 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre Amerikalı sporcuların akış puanları, Çinli sporculardan daha yüksek bulunmuştur. Çinli sporcular arasında erkeklerin akış puanları, kadınlardan daha yüksek çıkmıştır. Çinli sporcular arasında üniversite düzeyindeki sporcuların akış puanları, ulusal takım düzeyindeki sporculardan daha yüksek çıkmıştır. Amerikalı sporcular arasında, beceri gösteren etkinliklere katılan sporcuların akış puanları, fiziksel yetenek gösteren etkinliklere katılan sporculardan daha yüksek olmuştur.

Sceppaguaricio (2024) tarafından yapılan çalışma, üniversite öğrencisi sporcuları arasında dissosiyatif deneyimlerin ve akış durumlarının zihinsel sağlık, iyi olma hali ve risk alma davranışları üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. 235 üniversite öğrencisi sporcusundan oluşan örnekleme, dissosiyatif deneyimlerin akış durumlarını deneyimleme eğilimi ile küçük ama anlamlı derecede negatif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Dissosiyasyon; risk alma davranışları ile pozitif bir ilişki, özdenetim ve iyi olma hali ile ise negatif bir ilişki göstermiştir. Diğer yandan akış durumları; iyi olma hali ile pozitif ve risk alma davranışları ile negatif bir ilişki sergilemiştir. Ayrıca, özdenetim; risk alma davranışları ile negatif bir ilişki göstermiş ve dissosiyasyon ile risk alma davranışları arasındaki ilişkiyi kısmi olarak aracılık ettiği bulunmuştur.

Sporcu üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, akış deneyiminin motivasyon, farkındalık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş gibi faktörlerle anlamlı ilişkiler taşıdığını ortaya koymaktadır (Kee ve Wang, 2007; Liu ve diğ., 2021). Akış, olumlu beden imajı, özdenetim ve düşük kaygı düzeyleri ile pozitif ilişkiler sergilerken (Soulliard ve diğ., 2018; Sosa ve diğ. 2023), bilinçli farkındalık ve dayanıklılık eğitiminin akış durumunu geliştirmede etkili olduğu belirlenmiştir (Liu ve diğ., 2021). Ayrıca, kültürel farklılıklar, cinsiyet ve beceri düzeyleri gibi demografik değişkenlerin akış deneyimini etkilediği görülmüş (Liu Ji ve Watson II, 2024), farkındalık ve olumlu duygulanım gibi bireysel özelliklerin akışı teşvik ettiği saptanmıştır (Kee ve Wang, 2007; Sosa ve diğ., 2023).

2.6. Mental Dayanıklılık

Zihinsel ve mental dayanıklılık kavramları sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bu çalışmada, sporcu üniversite öğrencilerinin dayanıklılık düzeylerini incelemek amacıyla

araştırmanın kapsamı ve amacı doğrultusunda mental dayanıklılık, daha uygun bir ifade olarak tercih edilmiştir.

Son on yıl içinde, günlük yaşamı daha tatmin edici ve keyifli kılan unsurlara odaklanarak insan gelişimini anlamaya yönelik ilgi artmıştır. İyi ruh sağlığının yalnızca hastalıkların yokluğundan ibaret olmayacağını belirten, bu yeni pozitif psikoloji hareketinin temelleri, Seligman ve Csikzentmihalyi (2000) tarafından atılmıştır. Seligman ve Csikzentmihalyi, bireysel düzeyde pozitif psikolojinin, daha zengin, tatmin edici ve doyurucu bir yaşamın cesaret ve azim gibi olumlu özelliklerle bağlantılı olduğunu öne sürmüşlerdir. Azim (Clough vd., 2002), iyimserlik (Nicholls vd., 2008) ve başarı (Sheard, 2010) gibi unsurlarla ilişkili olan mental dayanıklılık, olumlu pozitif bir psikolojik yapı olarak tanımlanmaktadır. Mental dayanıklılığın pozitif psikoloji bağlamında başarılı spor performanslarıyla ilişkili önemli bir psikolojik faktör olduğu belirtilmektedir (Bull vd., 2005; Clough vd., 2002; Crust ve Clough, 2005; Jones vd., 2007). Sporcuların başarı veya başarısızlıklarını fiziksel, taktiksel, teknik ve psikolojik faktörlerin birleşimi etkiler. Çoğu zaman sporlarda kazananı ve kaybedeni ayıran en belirleyici unsur psikolojik faktördür (Brewer, 2009). On olimpiyat sporcusunun yer aldığı bir çalışmada, başarılı performansı belirleyen en önemli psikolojik özelliklerden birinin mental dayanıklılık olduğu ifade edilmiştir (Gould vd., 2002). Örneğin; Gould tarafından. (1987), güreşte %82 düzeyinde başarıyı etkileyen en önemli faktörün mental dayanıklılık olduğu vurgulanmıştır. Yüksek performans, rekabet, başarı gibi bağlamlarda, mental dayanıklılık gibi kavramın insanlar üzerinde böylesine derin etkiler yaratması nadir bir durumdur. Ve bu durum, mental dayanıklılığın son dönemde spor ve egzersiz psikolojisi alanında araştırmacıların ilgisini yoğunlaştırmasına ve bu alandaki çalışmaların artmasına yol açmıştır.

Bu doğrultuda, bu bölümde öncelikle mental dayanıklılık kavramı kapsamlı bir şekilde açıklanarak mental olarak güçlü bireylerin sahip olduğu özelliklere yer verilecektir. Ardından mental dayanıklılık ile ilgili modeller ve boyutları incelenerek bu kavramın nasıl ölçüldüğü, kullanılan ölçüm araçlarına dair bilgiler sunulacaktır.

2.6.1. Mental Dayanıklılık Tanımı

Zorluklarla yüzleşmek ve bunlarla başa çıkmak hayatın stresli başarı bağlamlarında sıkça karşılaşılan durumlar olup mental dayanıklılığın önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Örneğin, sporcular genellikle fiziksel ve zihinsel zorluklar içinde en iyi performanslarını sergilemek zorundadır. Mental dayanıklılık, çoğu başarı odaklı ortamlarda, kişinin zorlu koşullarda başarılı olmasını sağlayan temel özellik olarak sıklıkla anılmaktadır (Jones ve Moorhouse, 2007; Weinberg, 2010).

Mental dayanıklılık ile dayanıklılık kavramları genelde birbirine benzer olarak algılsa da aslında farklı anlamlar taşırlar. Mental dayanıklılık, çeşitli stres faktörleri ve zorluklarla başa çıkma, bireysel olarak belirlenen kişisel hedeflere ulaşma (Clough vd. 2002), baskı ve olumsuzluklara rağmen bir hedefe yönelik sarsılmaz azim ve inanç yeteneği (Middleton vd. 2011) olarak tanımlanmaktadır. Dayanıklılık ise, zorlayıcı durumlar veya travma deneyimi sonrasında bile, nispeten olumlu uyum sağlama sürecini yansıtan bir süreç (Luthar vd., 2006, s.742) ve strese karşı direnç gösteren bir kişilik özelliğidir (Crust, 2011). Mental dayanıklılık, istenmeyen olumsuz yaşanan durumlar karşısında gösterilen başarılı, olumlu uyum sağlama yönüyle dayanıklılıkla benzerlikleri bulunmakla birlikte kişilerin yeteneklerine ve kişilerarası ilişkilerine güven duymaları konularına daha fazla vurgu yaparak dayanıklılık kavramı ile farklılık göstermektedir. Mental dayanıklılık dayanıklılıktan iki önemli açıdan daha farklılık göstermektedir. Bunlardan ilki, dayanıklılık, biyolojik ve sosyal faktörler gibi bir dizi koruyucu süreci içeren geniş bir yapıdır ve bu yüzden dolaylı olarak çıkarım yapılabilmektedir (Luthar vd., 2006). Buna karşın mental dayanıklılık belirli bir özellik seti olarak doğrudan ölçülebilmektedir. İkinci farklılık ise dayanıklılık, çevrede risk faktörlerinin bulunduğu varsayımına dayanmaktadır. Ancak mental dayanıklılık bu varsayımı kabul etmez. Mental dayanıklılık bir bireyin riske ve strese verdiği tepkilerle sınırlı kalmadan kişisel gelişim için zorlukları aramaya yönelik aktif bir eğilimi içermektedir (Gucciardi, 2017). Mental dayanıklılık, sporun bir performansçıya yüklediği çeşitli taleplerle (rekabet, eğitim, yaşam tarzı gibi) rakiplerinden daha etkili bir şekilde başa çıkabilmek ve ayrıca baskı altında kararlı, odaklanmış, kendine güvenen, kontrolü elinde tutarak rakiplerine göre daha tutarlı ve başarılı olabilmektir (Jones vd. 2002). Aynı zamanda bireylerin hem olumsuz hem de olumlu baskılara, olumsuzluklara ve zorluklara karşı geliştirdikleri içsel değerler, tutumlar ve davranışların etkisiyle, bu baskılara yaklaşım biçimlerini, yanıtlarını ve değerlendirmelerini etkileyen deneyimsel bir özellik olarak ifade edilmektedir (Coulter vd., 2010). Jones vd. (2002), mental dayanıklılığın nasıl yorumlandığını anlamak için Kelly'nin (1955) Kişisel Yapı Teorisini kullanmışlardır. Bu teori, hem bireyin benzersizliğine hem de insanlarda ortak olan süreçlere odaklanır. Ayrıca, kişisel yapı teorisi, bireylerin zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabilmek için yaşam süreçlerini anlamaya, yorumlamaya, tahmin etmeye ve kontrol etmeye çalıştıklarını öne sürer (Coulter vd., 2010; Kelly, 1955). Kelly'nin (1991) Kişisel Yapı Teorisi kullanılarak mental dayanıklılık; kişisel hedeflere tutarlı bir şekilde ulaşabilmek için, engellere, zorluklara ve baskılara karşı daha direnç geliştirmeyi ve bu süreçte odaklanmayı, motivasyonu sürdürmeyi sağlayan değerler, tutumlar, davranışlar ve duyguların bir birleşimi olarak tanımlanmıştır (Gucciardi vd., 2008). Gucciardi vd. (2008),

bu alanda spora özgü bileşenlere dair kesin bir bakış sunmamakla birlikte, Avusturya kurallı futbolu (Gucciardi vd., 2008), kriket (Gucciardi ve Gordon, 2009) ve futbol (Coulter vd., 2010) üzerine yaptıkları çalışmalar, spora özgü önemli mental dayanıklılık unsurlarının olduğunu (öz inanç, öz motivasyon, dikkat kontrolü ve dayanıklılık) vurgulamaktadır. Mental dayanıklılık, performans mükemmelliğine ulaşmada en önemli psikolojik özelliktir (Goldberg, 1998; Gould vd., 1987). Ayrıca başarıyı kolaylaştırma, olumlu zihinsel sağlığı destekleme yoluyla (Coulter vd., 2010; Papageorgiou vd., 2019) amaç odaklı çabaların yürütülmesi ve sürdürülmesi için amaçlı, esnek, etkili ve durum bazlı bir psikolojik kaynak olarak tanımlanmaktadır (Gucciardi, 2017).

Fourie ve Potgieter (2001), 131 uzman koç ve 160 elit sporcu ile mental dayanıklılığı inceledikleri nitel çalışmada mental dayanıklılığın on iki bileşenini belirlemişlerdir. Bunlar: motivasyon düzeyi, başa çıkma becerileri, özgüvenin korunması, bilişsel beceriler, disiplin, hedef odaklılık, rekabetçilik, fiziksel ve zihinsel gereksinimlerin karşılanması, takım birliği, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık ve etik unsurlardır. Bull vd. (2005), kriket oyuncularına özgü mental dayanıklılığı incelemişlerdir. Zihinsel olarak en dayanıklı kriketçileri olarak seçilen 101 oyuncu ile gerçekleştirdikleri çalışmada, mental dayanıklılığın ne olduğunu anlamayı ve zihinsel dayanıklılıklarını nasıl geliştirdiklerini belirlemeyi hedeflemişlerdir. Mental dayanıklılıkla ilgili dört ana tema içeren bir model ortaya koymuşlardır:

1. Çevresel etki (ebeveynler, çocukluk, başarısızlıklarla başa çıkma),
2. Sert karakter (güven, bağımsızlık, öz yansıtma, rekabet edebilme),
3. Sert tutumlar (pes etmeme, ekstra çaba gösterme, öğrenme fırsatlarından yararlanma),
4. Sert düşünme (iyi karakter alma, öz değerlendirme ve öz güven).

Bu model, mental dayanıklılığın bir bütün olarak nasıl işlediğini ve sporcuların bu özellikleri nasıl geliştirdiğini göstermektedir.

Jones vd. (2002), on elit uluslararası sporcudan elde ettikleri verilerle yapılan tümevarımsal tematik içerik analizi sonucunda mental dayanıklılığın on iki temel özelliğini belirlemişlerdir. Bu özellikler şunlardır:

1. Hedeflere ulaşma konusunda sarsılmaz bir öz inanca sahip olmak,
2. Performans gerilemelerinden geri dönme,
3. Bireyin benzersiz niteliklere sahip olduğuna dair inanç,
4. İçsel güdülere sahip olmak,
5. Dikkat dağıtıcı unsurlar karşısında odaklanabilme,

6. Psikolojik kontrolü yeniden kazanabilme,
7. Fiziksel ve duygusal acıyı aşabilme,
8. Yarışma kaygısını kabul edebilme,
9. Baskı altında gelişebilme,
10. Başkalarının performansından etkilenmeme,
11. Kişisel yaşam dikkat dağıtıcı unsurları karşısında odaklanabilme
12. Gerekğinde spor odaklı düşünceyi açıp kapatmadır.

Genel olarak yapılan tanımlar değerlendirildiğinde mental dayanıklılık kavramının farklı yönleri ortaya koyulmuştur. Mental dayanıklılığı performans ve yaşam tarzına odaklanma, öz inanç, motivasyon ve zihinsel olarak güçlü performans sergileyen kişinin baskı, kaygı ve zorluklarla (fiziksel/duygusal acı) başa çıkabilmesi ve bu zorluklar karşısında hedeflerine ulaşma yeteneği ile ilişkili olduğunun önemi vurgulanmıştır (Gucciardi vd., 2015).

Loehr (1986), mental dayanıklılığı kavramsallaştırmak adına ilk sistematik girişimi yaparak mental olarak güçlü sporcuların şu özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir:

- İyi performans gösterebileceklerine ve başarılı olabileceklerine dair inançları vardır (özgüven);
- Duygularıyla ve dışsal olaylarla başa çıkabilirler (negatif enerji kontrolü);
- Dikkatlerini yoğunlaştırabilirler (dikkat kontrolü);
- İmgelerinde pozitif düşünceler oluşturabilirler ve bu imgelerin akışını yararlı bir şekilde kontrol edebilirler (görselleştirme ve imgeleme kontrolü);
- Önemli hedefler koyabilirler, zorluklara rağmen antrenmanlarına devam edebilirler (motivasyon);
- Pozitif enerjiye ve başarılı olmak için düşünce kalıplarını yeniden düzenleme yeteneğine sahiptirler (tutum kontrolü).

Cattell vd. (1955) tarafından, mental dayanıklılık olarak tanımladıkları sert fikirliliği, bireysel başarının temelini oluşturan kültürel ya da çevresel etkilere bağlı bir kişilik özelliği olarak ortaya koymuşlardır. Cattell (1957), kişiliği tanımlayan on altı temel özellikten biri olarak, sert fikirli bireyleri kendine güvenen, gerçekçi ve sorumlu kişiler olarak değerlendirmiştir (Crust, 2011). Clough vd. (2002), mental olarak güçlü bireylerin genellikle sosyal ve dışa dönük olduklarını, yüksek özgüvenli, kendi kaderlerini kontrol ettiklerine dair inançlı, sakin ve rahat yapıları ile birçok durumda rekabetçi ve diğerlerine kıyasla daha düşük kaygı seviyelerine sahip olduklarını belirtmiştir. Bu özellikleriyle, rekabet veya zorluklardan genellikle daha az etkilenirler. Mental olarak güçlü performans sergileyen

kişiler, sporda en yüksek düzeydeki talepler ve baskılarla daha iyi başa çıkabilmelerini sağlayan doğal veya gelişmiş bir psikolojik üstünlüğe sahiptir. Özellikle, bu kişiler baskı altındayken, kararlı olma, odaklanma, özgüven ve kontrol konusunda rakiplerinden daha tutarlı ve başarılı olmaktadır (Bull vd., 2005; Jones vd., 2007; Thelwell vd., 2005). Nicholls vd. (2011), mental olarak güçlü sporcuların daha gerçekçi bir özgüvene sahip olduğunu ve bu sayede sporcuların daha sakin kalabildiğini, akılcı çözümler bulabildiğini ve stresli durumlarla etkin bir şekilde baş edebildiğini belirtmektedir (Clough vd., 2002; Horsburgh vd., 2009). Başarı motivasyonu teorisi (Atkinson, 1974) bağlamında ele alındığında bu sporcuların rekabetçi yapıya sahip olmaları, becerileriyle uyumlu meydan okuma durumlarıyla karşılaşma olasılıklarının daha yüksek olduğu söylenilebilir. Özellikle, Atkinson (1974) bireylerin seçim yapabildikleri durumlarda, rekabetçi kişilerin başarı şansının %50 civarında olduğu dengeyi aradığını ifade etmiştir. Buna karşın, daha az rekabetçi olanlar ve daha düşük başarı gösterenlerin meydan okuma ve becerilerin dengesiz olduğu çok zor ya da çok kolay görevleri tercih etme eğiliminde olduğu ifade edilmiştir (Crust ve Swann, 2013).

2.6.2. Mental Dayanıklılık Modeli ve Boyutları

Jones ve diğerleri (2007), farklı spor dallarında başarıya ulaşmış süper elit sporcularla birlikte bu sporcularla çalışan koçlar ve spor psikologlarıyla mental dayanıklılık kavramsallaştırmasını ele almışlardır. 12 özellikten çok daha fazla olan 30 özelliği mental dayanıklılıkla ilişkilendirdiler. Bu özellikler, 13 alt bileşene ve dört ana boyuta ayrılmıştır:

1. Tutum (inanç, odaklanma),
2. Eğitim (uzun vadeli hedefleri motivasyon kaynağı olarak kullanma, çevreyi kontrol etme, kendini sınıra kadar zorlama),
3. Rekabet (baskıyı yönetme, inanç, çevreyi kontrol etme),
4. Yarışma sonrası (başarısızlıkla başa çıkma, başarıyla başa çıkma).

Bu bulgular, süper elit sporcuların mental dayanıklılığı oluşturan özellikleri daha ayrıntılı bir şekilde ifade edebildiklerini ortaya koymaktadır (Jones vd., 2007). Clough ve diğerleri (2002), mental dayanıklılık için 4C modelini geliştirmek üzere dayanıklılık teorisini (Kobasa, 1979) uygulamalı spor psikolojisi bilgisiyle kullanmışlardır. Bu modelde, dayanıklılıkla ilgili kontrol, bağlılık ve meydan okuma bileşenlerine ek olarak güvenin de dahil edilmesi, mental dayanıklılığı dayanıklıktan farklılaştıran önemli bir adım olarak öne çıkmaktadır (Clough vd., 2002).

Mental dayanıklılık 4C modelinin dört temel unsuru, aşağıdaki şekilde tanımlanmıştır:

1. *Kontrol*: Bireyin hayatı üzerindeki etkisine dair inancını, gücünü ve kararlı davranma eğilimini belirtmektedir.

2. *Bağlılık*: Bireyin yaptığı işe derinlemesine katılımı, bu işe olan ısrarcılığı ve işi başarıyla tamamlama yeteneğini simgelemektedir.

3. *Meydan Okuma*: Bireylerin karşılaştığı olumsuz deneyimleri üstesinden gelebilecekleri bir zorluk, bu zorlukları gelişim ve büyüme fırsatı olarak kabul etmektir.

4. *Güven*: Bireye ait yüksek bir özgüven, başarıya ulaşma yeteneği ve buna bağlı olarak oluşan öz yeterlilik inancını yansıtmaktadır.

Mental dayanıklılık, bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri nedeniyle spor başarıları için önemli bir faktördür (Bull vd. 2005; Crust ve Clough, 2005; Golby ve Sheard, 2004). Bu alandaki literatür, mental dayanıklılığın çok boyutlu ve hiyerarşik bir yapıya sahip olduğunu vurgulamakta ve bu yapıyı açıklamak üzere çeşitli kavramsal modeller önermektedir (Jones vd., 2007). Tanımlarda çeşitlilik olmasına rağmen, çoğu kavramsallaştırma benzer özelliklere odaklanmaktadır (Crust, 2008). Bu özellikler arasında özgüven, risk almaya açık olma, esneklik, bağımsızlık, duygusal kontrol, kararlılık, ısrarcı hedef çabası ve rekabeti tehdit edici değil, zorluk olarak değerlendirme yer almaktadır (Bull vd. 2005; Crust ve Clough, 2005; Gucciardi vd., 2009).

2.6.3. Mental Dayanıklılığın Ölçümü

Nitel ve nicel yaklaşımlar arasındaki temel farklardan biri, verileri ölçmek için kullanılan araçlardır. Bu bağlamda Loehr (1986) mental dayanıklılık kavramını geliştirdikten sonra, Psikolojik Performans Envanterini (PPE) oluşturmuştur. Loehr (1982), mental olarak dayanıklı sporcuların zorluk, kriz anlarında pozitif enerji akışlarını artırma yeteneklerini ve sorunları çözme, baskı ve rekabetle başa çıkma konusunda doğru tutumları teşvik eden bir düşünme şeklini geliştirdiklerini belirtmiştir (Crust, 2008). PPE, yedi farklı boyutu ölçen 42 maddeden oluşmaktadır. Boyutlar: özgüven, pozitif enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, negatif enerji ve tutum kontrolüdür. Her alt ölçek, 5 puanlık Likert ölçeğinde puanlanan altı maddeden oluşur. Birçok çalışma (örneğin Golby vd., 2003, 2004; Kuan ve Roy, 2007) PPE'yi mental dayanıklılığın bir ölçütü olarak kullanmıştır.

PPE'nin (1986) faktör yapısına ilişkin destek eksikliği ortaya çıktıktan sonra, Golby vd. (2007) Psikolojik Performans Envanteri Alternatifi (PPE-A) geliştirmişlerdir. Bu envanter, kararlılık, öz inanç, olumlu biliş ve görselleştirme olmak üzere dört faktörden oluşan mental dayanıklılık modelini temsil etmektedir (Gucciardi, 2012). PPE ve PPE-A'ya alternatif olarak, Clough vd. (2002) Mental Dayanıklılık Envanteri-48'i (MTQ 48)

geliştirmişlerdir. Mental Dayanıklılık Envanteri-48, 48 maddeden oluşan ve 5 puanlık Likert ölçeğiyle puanlanan bir envanterdir (Crust ve Clough, 2005).

Middleton vd. (2005), nitel çalışmalardan elde ettikleri temalara dayalı bir mental dayanıklılık modeli geliştirmiş ve bu modele dayanarak 36 maddelik Mental Dayanıklılık Envanterini oluşturmuşlardır. Mental dayanıklılık envanteri, Middleton ve arkadaşlarının (2004) önerdiği on iki özelliği ölçmektedir: öz yeterlilik, gelecek beklentisi, zihinsel benlik algısı, göreve hakimiyet, değer, içsel motivasyon, hedefe bağlılık, göreve ilişkin dikkat, azim, pozitiflik, olumlu karşılaştırmalar ve stresi kontrol altına almadır. Bu özellikler bir araya getirilerek genel bir mental dayanıklılık puanı elde edilmektedir. Mental Dayanıklılık Envanteri, 1-8 arası bir puanlama ölçeğiyle, katılımcıların ifadelerinin derecelendirdiği bir öz bildirim envanteridir (Middleton vd., 2007).

Mental dayanıklılığın bağlama özgü boyutlarını yakalamaya yönelik bir ihtiyaç duyan Gucciardi ve diğerleri (2009), Kriket Mental dayanıklılık Envanteri için bir dizi çalışma yürütmüşlerdir. Bu süreçte, altı faktörlü bir model geliştirmişler ve ardından doğrulayıcı faktör analizleriyle bu modeli test etmişlerdir. Analiz sonuçları on beş madde ve beş faktörlü bu modelin doğruluğunu desteklemiştir. Ayrıca Gucciardi (2011) ve Gucciardi vd. (2009), faktör yapısının ve güvenilirliğinin geçerliliğini desteklemişlerdir.

Sheard ve diğerleri (2009), spor perspektifinden, spor ve deneyim seviyelerini kapsayan bir ölçüm olan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Anketi'ni geliştirmişlerdir. Bu anket, zihinsel olarak güçlü sporcuların üç temel özelliğine odaklanmaktadır: performans sonuçları üzerinde algılanan yüksek kontrol (Clough vd., 2002), zorluklara istikrarlı bir şekilde yaklaşma (Clough vd., 2002; Gucciardi vd., 2008) ve sarsılmaz bir yetenek inancıdır (Clough vd., 2002; Gucciardi vd., 2008). Bu bağlamda, bu anket, zihinsel dayanıklılık puanına dahil edilen kontrol, istikrar ve güven üç ana faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler, önceki nitel araştırmalardan elde edilen verilerden oluşturulmuş ve büyük sporcu örneklem gruplarıyla yapılan iki analizle desteklenmiştir. Sheard vd. (2009), bu faktörlerin psikometrik özelliklerini ortaya koymuştur. Buna göre, yüksek rekabet gücüne sahip sporcuların daha düşük rekabet gücündeki sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir (Golby ve Meggs, 2011; Golby ve Sheard, 2004; Kuan ve Roy, 2007). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Anketi, üç faktörlü (Güven, Süreklilik, Kontrol) ve 14 maddelik bir yapı ile desteklenmiştir. Çalışmalar, Sporda Mental Dayanıklılık Anketi, yüksek güvenilirlik, geçerlilik ve ayırt edici olduğu ve faktöriyel geçerliliğine dair olumlu kanıt sağlamıştır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Anketi ile Clough ve arkadaşlarının (2002) 4C modeli ve Kobasa'nın Dayanıklılık Teorisi (1979) stresli yaşam koşullarda hem

psikolojik hem de fiziksel olarak güçlü kalma üzerinde yaptığı araştırmalarla paralellik göstermektedir (Crust, 2007).

Mental dayanıklılığı ölçmek için en yaygın kullanılan araç, Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği-48 (SMD-48)'dir (Birch vd., 2017; Clough vd., 2002). Bu Clough'un çok boyutlu 4C modelinden türetilmiş olup, ayrık fakat ilişkili faktörlerin (Meydan okuma, Bağlılık, Kontrol ve Güven) varlığını kabul eder (Clough ve Strycharczyk, 2012). 4C modeli, dayanıklılık unsurlarından yararlanır (Kobasa, 1979). Bunlar, başa çıkma becerilerini ve sosyal etkileşimi motive ederek dayanıklılığı teşvik eder (Maddi ve Kobasa, 1984). Rekabetçi sporun fiziksel ve zihinsel taleplerini kabul eden Clough ve diğerleri (2002), dayanıklılık faktörlerine güven boyutunu eklemiştir. Bu ekleme, Clough'un modeline spora özgü (performansa dayalı) bir odak katmıştır (Birch vd., 2017). Kontrol ve Güven boyutları, iç içe geçmiş alt bileşenlerden oluşur. Kontrol, duyguların ve yaşamın dikkate alınmasını içerirken; Güven, kişisel yeteneklere ve sosyal durumlar ile etkileşimlere dair inançları kapsar. MTQ-48, doğrudan 4C/6C modelinden türetilmiş olduğundan, ölçeğin performansı Clough'ın mental dayanıklılığın geçerliliğine dair önemli bilgiler sunmaktadır (Birch vd., 2017).

2.6.4. Mental Dayanıklılık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Gülşen vd. (2019) çalışmasında, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 198 sporcu üniversite öğrencilerinin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, zihinsel dayanıklılık ile kendinle konuşma arasında düşük seviyede pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Temel ve Karharman (2019) tarafından yapılan araştırmada, hentbol oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin pozitif algı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Üniversitelerarası ligde hentbol müsabakalarına katılan 78 kadın ve 34 erkek oyuncu olmak üzere toplam 112 hentbol oyuncu üniversite öğrencisi çalışmanın araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre, takım oyuncusu üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin düşük orta seviyede, pozitif algı düzeylerinin ise yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çimen'in (2021) çalışmasında, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin proaktif kişilikleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 168 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, proaktif kişilikler ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.

Dimlioğlu'nun (2022) çalışmasında, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri ile antrenörlük eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini karşılaştırmak amaçlanmıştır. Çalışmaya 147 beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencisi ve 129 antrenörlük bölümü öğrencisi olmak üzere 276 öğrenci katılmıştır. Zihinsel dayanıklılığının güven alt boyutunda erkek öğrenciler, kadın öğrencilere göre; kontrol ve devamlılık alt boyutlarında ise kadın öğrenciler, erkek öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar almıştır.

Tokat ve Iğdır'ın (2022) çalışmasında, spor bilimleri fakültesi üniversite öğrencilerinin anaerobik dayanıklılık ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-29 yaş arasında olan toplam 120 sporcu öğrenci katılmıştır. Yapılan çalışmada betimsel tarama yöntemiyle araştırma yürütülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve anaerobik dayanıklılık arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Araştırma sonucunda, anaerobik dayanıklılık ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Ulaş ve Temel'in (2022) yaptığı araştırmada, 134 kadın ve 201 erkek olmak üzere toplam 335 üniversite öğrencisi ile spor yapan üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Ceyhun vd. (2023) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 310 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sporda tutkunluk düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ele alınan değişkenler; cinsiyet, yaş, spor yapma sıklığı ve spor geçmişidir. Cinsiyet, spor yapma sıklığı ve spor geçmişi değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık ile sporda tutkunluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuşken, yaş değişkenine göre anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sporda tutkunluk düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çetinkaya ve Ayhan (2023) tarafından yapılan çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman okuryazarlık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, 270 üniversite öğrencisi sporcu ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ele alınan değişkenler arasında cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm ve lisanslı veya lisanssız spor yapma durumu yer almaktadır. Cinsiyet, üniversite değişkeni ve lisanslı ya da lisanssız spor yapma durumu açısından Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (SZDÖ) ile alt boyutları ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ) puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Buna

rağmen, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile Zihinsel Dayanıklılık arasındaki görünüm analizleri, SZDÖ ve alt boyutları ile ZDÖ düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırma bulgularına göre, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin serbest zaman okuryazarlık düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile serbest zaman okuryazarlık düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu ispatlanmıştır.

Göktaş ve Güzel'in (2023) çalışması, 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 390 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunun egzersiz bağımlılığı düzeyleri riskli olarak belirlenirken zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, yaş ve egzersiz sıklığı gibi değişkenlere göre değerlendirildiği ve egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı ilişkiler tespit edildiği görülmüştür.

Toktaş ve Demir (2023) tarafından yapılan araştırma, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemektedir. Araştırmaya 436 spor yapan üniversite öğrencisi katılmıştır. Cinsiyet, spor yaşı ve haftalık antrenman sıklığı değişkenleri ele alınarak duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, zihinsel dayanıklılık ile duygusal zeka düzeylerinin erkek, spor yaşı daha büyük olan öğrenciler ve haftalık antrenman sıklığı daha fazla olan öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte araştırma bulguları sporun zihinsel dayanıklılık ile duygusal zeka üzerindeki etkisini de göstermektedir.

Yapılan çalışmalar, spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde mental dayanıklılığın çeşitli faktörlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Gülşen vd. (2019), zihinsel dayanıklılık ile kendinle konuşma arasında düşük seviyede pozitif bir ilişki bulurken, Çimen (2021) proaktif kişilik ile zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Temel ve Karharman (2019), hentbol oyuncularında zihinsel dayanıklılığın pozitif algıyı etkilediğini ifade etmiştir. Ulaş ve Temel (2022), psikolojik iyi oluşun zihinsel dayanıklılık ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur. Ceyhun ve ark. (2023), zihinsel dayanıklılığın sporda tutkunlukla anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu, Çetinkaya ve Ayhan (2023) ise serbest zaman okuryazarlığı ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Göktaş ve Güzel

(2023), egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki tespit ederken, Tokat ve Demir (2023), duygusal zeka ile zihinsel dayanıklılık arasındaki pozitif ilişkiyi incelemiştir. Dimlioğlu (2022), farklı bölümlerdeki öğrencilerin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında cinsiyet temelli farklılıklar bulunduğunu belirtmiş, Tokat ve Iğdır (2022) ise anaerobik dayanıklılık ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını rapor etmiştir. Bu çalışmalar, mental dayanıklılığın bireyin spordaki performansı ve kişisel gelişimi üzerinde önemli bir rol oynadığını gösterebilir.

2.6.5. Mental Dayanıklılık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Crust ve Keegan (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, en az bir yıldır spor yapan ve çeşitli sporlara düzenli katılan 69 erkek ve 36 kadından oluşan toplam 105 sporcu üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile risk alma tutumları arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları, zorluk arayışı yüksek olan ve yeteneklerine güvenen sporcuların fiziksel risk almaya yatkın oldukları hipotezi desteklenerek sporcu üniversite öğrencilerinin risk alma tutumları ile mental dayanıklılık arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Crust ve Swann (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırma, 135 spor kulübü ve üniversite sporcusu ile yapılmıştır. Araştırmanın amacı mental dayanıklılık ile eğilimsel akış arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bulgulara göre mental dayanıklılık ile eğilimsel akış arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Ayrıca, analiz sonuçları kişilik ile eğilimsel akış arasındaki ilişkiyi de incelemiş ve katılımcıların, bağlı, kendine güvenen ve zorlukları tehdit yerine fırsat olarak görebilen üniversite öğrencisi sporcuların akış deneyimleme olasılığının daha yüksek düzeyde olduğunu bulgulamıştır.

Crust ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırma, mental dayanıklılığın yükseköğretimdeki önemini belirlemek amacıyla sporcu üniversite öğrencilerinin mental dayanıklılıkları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelenmeyi hedeflemektedir. Araştırma, üç farklı spor bölümü birinci sınıf üniversite öğrencilerinden oluşan toplam 161 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, mental dayanıklılığa sahip öğrencilerin, düşük düzeyde mental dayanıklılık gösteren öğrencilere göre akademik başarılarının (yıl sonu ortalama notları) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca, araştırma, mental dayanıklılık ile akademik başarı arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Bu çalışma, sporcu üniversite öğrencilerinin spor dışındaki başarı alanlarında da mental dayanıklılığın rolünü belirlemek açısından önemli bir katkı sağlamaktadır.

Li vd. (2017) tarafından yapılan çalışma, zihinsel dayanıklılık envanterinin psikometrik özelliklerini iki farklı Çin örnekleminde sporcular ve üniversite öğrencileri

arasında incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, 16 farklı spor dalında ulusal düzeyde yarışan 503 genç sporcu ve çeşitli bölümlerde öğrenim gören 513 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda, mental dayanıklılık, sporcu örnekleminde üç temel psikolojik ihtiyaç ve çaba ile, öğrenci örnekleminde ise yaşam memnuniyeti ile pozitif yönde ilişki gösterdiğini saptamıştır. Ayrıca, mental dayanıklılık envanterinin tek boyutlu modelinin her iki çalışma grubunda geçerli ve yüksek düzeyde güvenilir olduğu ispatlanmıştır. Bu araştırma, mental dayanıklılık envanterinin ilk kez iki Çin örnekleminde gerçekleştirildiği ve envanterin eş zamanlı geçerliliğinin değerlendirildiği ilk çalışma olması nedeniyle önemli bir katkı sağlamaktadır.

Benjamin ve John (2021) mental dayanıklılığın sporcu ve sporcu olmayan gruplar arasında algılanan stres ve anksiyete ile ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma toplam 320 üniversite öğrencisi (160 sporcu ve 160 sporcu olmayan) ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları sporcuların algılanan stres ve anksiyete düzeylerinin, sporcu olmayanlardan daha düşük; mental dayanıklılık düzeylerinin ise daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu durum mental dayanıklılığın algılanan stres ve anksiyete üzerinde önemli bir faktör olduğunu ortaya koymakta ve bireylerin sportif deneyimleri ve cinsiyetlerine göre bu etkilerin farklılıklar gösterdiğini vurgulamaktadır.

Crawford vd. (2021) tarafından yapılan çalışmanın amacı sezon öncesi sporcu üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve öz düzenleme becerilerinin, sezon sonundaki algılanan stres, mental sağlık, grup bağlılığı ve memnuniyet üzerinde anlamlı bir rolü olup olmadığını araştırmaktır. Araştırma, 77 sporcu üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, duygusal düzenlemenin sezon sonu algılanan stres, algılanan mental sağlık ve grup bağlılığı arasındaki ilişkilerde aracı rol oynadığını göstermiştir. Sezon öncesinde daha fazla zihinsel dayanıklılıklarını bildiren sporcu öğrencilerin, daha fazla duygusal düzenleme stratejileri kullandığı; bununla birlikte sezon sonu algılanan stresin daha az, algılanan mental sağlığın daha iyi ve grup bağlılığı daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öz düzenleme becerilerinin bu ilişkilerde aracı rolünün olmadığı bulunmuştur.

Wang vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, mindfulness eğitiminin 60 kadın üniversite öğrencisi ile dayanıklılık egzersizlerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerine olumlu etkileri incelenmiştir. Deneysel bir çalışma yürütülerek, deney grubundaki kadın üniversite öğrencilerine 8 hafta boyunca mindfulness eğitimi verilmiştir. Sonuçlar, mindfulness eğitiminin dayanıklılık sporlarındaki zihinsel dayanıklılık düzeylerini artırdığını

ve bunun yanında dayanıklılık sporları sırasında kadın üniversite öğrencilerin yorgunluk hissini azalttığını bulgulanmıştır.

Wu ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada farklı tür spor branşlarına sahip sporcu üniversite öğrencilerinin kişisel farkındalık, psikolojik beceriler ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışma okçuluk, judo, tekvando, tenis gibi çeşitli spor branşlarını kapsayan 101 sporcu üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, kişisel farkındalığın, psikolojik beceriler ve zihinsel dayanıklılık ile pozitif yönde bir ilişki içinde olduğunu ispatlamıştır.

Ajilchi vd. (2022) tarafından yaptıkları araştırmada, mindfulness programının kadın sporcuların mental dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki rolü incelenmiştir. Araştırma, 45 kadın sporcu üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Deneysel araştırma yöntemi kullanılarak deney gurubundaki kadın sporculara 7 hafta boyunca mindfulness eğitimi verilmiştir. Yapılan çalışmaların sonuçları, mindfulness uygulamalarının kadın sporcularda mental dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu artırdığını göstermiştir. Ayrıca mindfulness uygulamaları ile mental dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Yapılan çalışmalar, mental dayanıklılığın sporcu üniversite öğrencileri arasında önemli bir psikolojik özellik olduğunu ve çeşitli bireysel, sosyal ve akademik faktörlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Crust ve Keegan (2010), zihinsel dayanıklılık ile risk alma tutumları arasında pozitif bir ilişki bulmuş; Crust ve Swann (2013) ise zihinsel dayanıklılığın eğilimsel akışla bağlantılı olduğunu göstermiştir. Crust vd. (2014), zihinsel dayanıklılığın akademik başarıyı anlamlı bir şekilde artırdığını vurgulamıştır. Li vd. (2017), zihinsel dayanıklılığın psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam memnuniyeti ile pozitif ilişkili olduğunu saptarken, Benjamin ve John (2021), sporcuların zihinsel dayanıklılığın algılanan stres ve anksiyeteyi azalttığını göstermiştir. Crawdod vd (2021), zihinsel dayanıklılığın duygusal düzenleme ve mental sağlık üzerinde etkili olduğunu bulmuş, Wang vd. (2021) ile Ajilchi vd. (2022) ise mindfulness eğitiminin zihinsel dayanıklılığın kişisel farkındalık ve psikolojik becerilerle pozitif ilişki içerisinde olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular, mental dayanıklılığın hem sportif başarı hem de bireylerin genel psikolojik ve akademik performansı üzerindeki önemli rolünü desteklediği söylenilebilir.

2.7. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Aaron Beck'in geleneksel bilişsel terapisi gibi farklı yaklaşımları bünyesinde barındırır. Hayes (2004), davranış terapileri; geleneksel davranışçı terapiler, bilişsel davranışçı terapiler ve üçüncü dalga davranışçı terapiler olmak

üzere üç ana grupta toplamıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) ise üçüncü dalga terapilerden biridir. “Dalga” kelimesi, önceki yaklaşımların tamamen silindiği düşüncesini çağrıştıracak, ancak bu amaçlanmamış ve böyle bir durum yaşanmamıştır. Söz konusu dalgalar birbirlerini geliştirir ve birbirlerinden beslenirler. “Dalga” terimi, araştırma, teori ve uygulama alanlarında kullanılan bazı temel varsayımların, yöntemlerin ve amaçların formülasyonlarını ifade eder. Birinci ve ikinci dalga bilişsel davranışçı terapiler daha yapılandırılmış ve sistematik müdahale yöntemleriyle öne çıkarken, üçüncü dalga yaklaşımlar bağlam, işlev ve dile yönelik daha yüksek düzeyde duyarlılık göstermektedir. Bu yaklaşımlarda, terapistler genellikle didaktik ve doğrudan yöntemler yerine bağlamsal ve deneyimsel yöntemler kullanma eğilimindedir (Hayes, 2004). İlk dalga, davranış terapisi, ikinci dalga ise geleneksel bilişsel terapidir (Hayes, 2004, s.640). 2000’lerin başında; kabul, farkındalık ve ikinci dereceden değişim gibi süreçlere daha fazla vurgu yapan ve Hayes (2004)’in davranışçı terapinin “üçüncü dalgası” olarak tanımladığını öne süren bir BDT biçimi ortaya çıkmıştır. Hayes’e göre, bu yeni dalga, davranışsal ve bilişsel terapilerin birinci ve ikinci dalgalarını reddetmek yerine bu iki yaklaşımın daha geniş ve birbirleriyle bağlantılı bir yapıya dönüştürülmesini hedeflemektedir. Buna bağlı olarak, üçüncü dalga terapileri, önceki terapi yaklaşımlarının birbirinden ayrılmasını önlemeyi ve bu yaklaşımlar arasındaki boşlukları iyileştirmeyi amaçlamaktadır (Hayes, 2004, s.660). KKT; diyalektik davranış terapisi, farkındalık temelli bilişsel terapi, şefkat odaklı terapi, fonksiyonel analitik psikoterapi ve diğer pek çok terapiyle birlikte, geleneksel davranış terapilerinin ötesine geçen “üçüncü dalga” terapilerinin bir parçasıdır (Harris, 2009). KKT gibi üçüncü dalga terapileri, şimdi daha geniş bir BDT çerçevesinde “bağlamsal bilişsel davranış terapisi” olarak başarılı bir şekilde kabul edilmektedir. Bu bağlamda, KKT, bir BDT türü olarak benimsenmektedir ve BDT, bilişsel davranışçı modeli içeren çeşitli tedavi yaklaşımlarını tanımlayan çerçeve bir kavram olarak kabul edilmiştir (Twohig, 2012).

KKT, Steven C. Hayes tarafından 1980’lerin ortalarında geliştirilmiştir. Kelly Wilson ve Kirk Strosahl ise bu modeli daha da ileriye taşımıştır. KKT, insanların düşüncelerine ve duygularına fazlasıyla odaklanan işlevsel bağlamsalcılık olarak bilinen felsefi bir anlayışla ortaya çıkmıştır (Hayes ve Wilson, 1994). Genellikle terapötik yaklaşımların temel unsurlarında felsefi temeller doğrudan yer almaz ancak KKT, bilim felsefesinin alanlarının çoğuna yön verici bir rol oynamıştır. KKT’nin felsefi duruşu olarak işlevsel bağlamsalcılık, özünde ‘en iyi’ veya ‘en doğru’ olduğu için seçilmemiştir (Twohig, 2012). İşlevsel bağlamsalcılık; psikolojik olayları, tarihsel ve durumsal olarak belirlenmiş bağlamlarda ve bu bağlamlarda karşılıklı ilişki içinde bulunan tüm organizmanın devam

eden eylemleri olarak ele almaktadır (Hayes vd., 2006). Bu teori, dilin insan davranışı üzerindeki etkisinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bireyler bilişsel olgunluğa ulaştıkça, çevreyi dil ve zihinsel filtrelerinden geçirerek algılamaktadırlar. Bu durum, kişileri sadece uyaranlar arasındaki ilişkileri somut ve fiziksel özellikler üzerinden tanımlanan bir dünyadan giderek daha soyut ve plansız bir dil dünyasına taşımaktadır. Böylece, dünya ilişkisel çerçeveler aracılığıyla algılanmaktadır (Bennet ve Oliver, 2019).

KKT’de, tüm psikolojik durumlar “tarihsel ve durumsal bağlamlar içerisinde yer alarak ve bunlarla ilişki içinde olan tüm organizmanın devam eden eylemleri” olarak kabul edilir (Hayes vd., 2006, s.4). Dolayısıyla KKT kapsamında incelenen şey bireylerin bağlam içindeki davranışlarıdır (Biglan ve Hayes, 1996). Yani bu yaklaşım, bireyin yalnızca belirli düşünce ve duygularına odaklanmak yerine bireyin davranışlarını ve bilişsel süreçlerinden çok bilişlerle olan ilişkileri değiştirmeye odaklanırken aynı zamanda bu süreçlerin yer aldığı bağlamların ayrılmaz bir parçası olduğunun farkında olmayı gerektirmektedir (Hayes, 2005). KKT; terapistler tarafından giderek daha fazla tercih edilmeye başlanmıştır. KKT, aslında bir davranış terapisi olup harekete geçmekle ilgilidir. Ancak burada söz konusu hareket, sıradan bir eylem değildir. KKT, özünde kişisel değerleri ile yönlendirilen bir eylem olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2009). Olmak istediğiniz kişi gibi davranmak. Hayatta neyi temsil etmek istersiniz?, Kalbinizde gerçekten önemli olan şey nedir?, Kendinize, başkalarına ve çevrenizdeki dünyaya nasıl yaklaşmak istersiniz? gibi sorular aracılığıyla büyük resimde gerçekten önemli olan şeyle temas kurulmasını sağlar ve bu aynı zamanda “farkındalıklı” eylemle ilgilidir. Bu eylem, bilinçli bir şekilde, deneyime karşı tam farkındalıklı açık bir şekilde ve yapılan her şeye katılarak gerçekleştirilmektedir. KKT’nin amacı, kişinin farkındalıklı, değerlere dayalı, eylem yeteneğini yani psikolojik esnekliğini artırmaktır (Harris, 2009). KKT, psikolojik esneklik becerilerini geliştirmek amacıyla kabul ve farkındalık süreçleriyle birlikte bağlılık ve davranış değişikliği süreçlerini birlikte ele alan bir terapi yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2004). KKT terapistleri, bireylerin özel deneyimlerinin içeriği yerine bireylerin bu deneyimlerle nasıl ilişki kurduklarını değiştirerek, bireylerin yaşamlarıyla daha sağlıklı bir bağ kurmalarına yardımcı olmaya vurgu yapmaktadır (Hayes vd., 1999).

Bu bağlamda KKT’nin en önemli amacı, bireylerin rahatsızlıklarının belirtilerini azaltmak değil, zor ve olumsuz durumlara karşı uyumlu bir şekilde tepki vermelerini sağlayarak psikolojik esneklik becerilerini geliştirmek ve bununla birlikte yaşam kalitelerini artırmaktır.

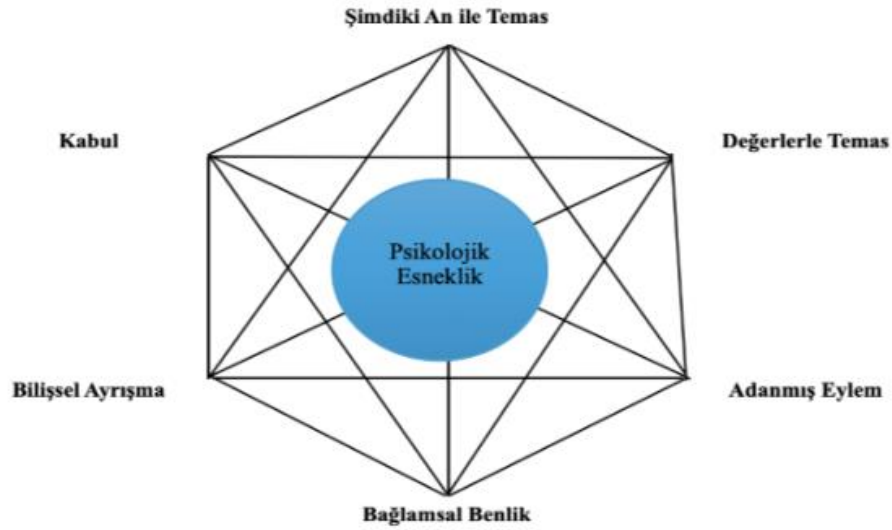
2.7.1. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi olan KKT çerçevesinde ele alınan önemli bir kavramdır (Hayes ve ark., 2006). Psikolojik esneklik, bilinçli bir insan olarak şimdiki anla tam ve savunmasız bir şekilde -olduğu gibi- temas kurmak ve belirlenen değerlerin ışığında bir davranışı sürdürmek veya değiştirmektir (Hayes vd., 2012, s.96-97). Bu kavram, olumsuz ya da zorlayıcı duygularla karşılaşıldığında bile hedeflere uygun şekilde seçimler yapabilme yeteneğidir (Hayes vd., 2011; Kashdan vd., 2020; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Sağlıklı, kişisel ve sosyal işleyişin temel unsurlarından birinin psikolojik esneklik olduğu genel anlamda kabul edilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Malo vd., 2022). Psikolojik esneklik, bireyin içsel deneyimlerini şimdiki anla daha bilinçli olacak şekilde değiştirme/sürdürme yeteneği (Hayes ve ark., 2004) ile birlikte farkındalık ve kabul temelli beceriler (Hayes vd., 2012) geliştirmesini sağlamaktadır. Aynı zamanda birey tarafından belirlenen değerli hedeflere ulaşmasını kolaylaştıracak şekilde çeşitli durumlara yanıt verme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Doorley, vd., 2020; Gloster vd., 2020; Kashdan vd., 2020).

KKT ve İlişkisel Çerçeve Teorisi, psikolojik problemleri bağlama dayalı bir perspektif açısıyla anlamak için kendi modeli olan psikolojik esneklik modelini ileri sürmektedir. Bu modele göre psikolojik problemlerin nedeni psikolojik esnekliğin yetersiz olmasıdır. Psikolojik esneklik, bireylerin içsel deneyimlerinin bağlam içinde hiçbir ayırım yapmadan, kişisel değerler veya beklenmedik durumlarla yaşadıkları psikolojik acı ve ıstırap düşüncesine dayanır (Hayes vd., 2006; Levin vd., 2014). Bundan dolayı, KKT, BDT'den farklı olarak bilişlerin davranışı problemleri bir şekilde etkilemesine izin veren bağlama vurgu yapar (Hayes vd., 2006). KKT'de, duyguları, düşünceleri ve geçmiş deneyimleri değiştirmeye çalışmak yerine, bu deneyimleri kabul ederek, bireyin değerlerine uygun biçimde ve şimdiki anın farkındalığıyla hareket etmesi desteklenir. Böylece psikolojik esnekliğin artırılması hedeflenir (Hayes ve Lillis, 2012). Psikolojik esnekliğe sahip bireyler, işe yaramayan kurallardan uzak durabilir, kontrol edemedikleri durumları kabul edebilir ve şu anı, yalnızca önemli olan şeylere odaklanarak yaşayabilirler. Aynı zamanda bu bireyler, daha yoğun bir benlik duygusu ile perspektif alma yeteneği geliştirerek yaşamlarını sahip oldukları değerler doğrultusunda düzenlemeyi tercih edebilirler (Hayes vd., 2006; Hayes ve Lillis, 2014). KKT'nin temel amacı, olumlu süreçleri geliştirmek ve psikolojik esnekliği artırmaktır (Hayes vd., 2006). Psikolojik esnekliğin eksik olması ve gereksiz yere acı çekme dilin katı kullanımının nedenleridir. Bu bağlamda KKT, kişinin içsel deneyimlerinin farkındalığını ve kabulünü artırma, bu deneyimlere mesafe koyma, bu deneyimleri daha

geniş bir çerçevede ele alma ve kişinin değerleriyle bağ kurarak psikolojik esnekliğini artırma üzerine odaklanır (Hayes vd., 2012). Bu hedeflere ulaşmak, bireyin yaşayabileceği engellere ve duygusal acılara rağmen tatmin edici bir yaşam sürmesini sağlamaktadır. Bu süreç, aynı zamanda kişinin içsel ve dışsal dünyasıyla sağlıklı bir ilişki kurmasını ve yüksek bir farkındalık düzeyini gerektirir (Sanders, 2024).

KKT’de birincil amaç, psikolojik esnekliği artırmaktır; bu da bireylerin yaşam kalitesini iyileştirir. Bireyler zorlayıcı koşullara ve deneyimlere daha esnek ve uyumlu bir şekilde daha iyi yanıt verebilirler. Psikolojik esnekliğin artırılması, altı temel psikolojik esneklik sürecinde psikolojik becerilerin geliştirilmesi yoluyla sağlanır. Bu altı temel süreç birbirinden ayrı birer parça değildir. Bir elmasın altı yüzü gibi, birbirleriyle bağlantılıdır ve bu bütünün özünü “psikolojik esneklik” oluşturur. Yani değerlerle uyumlu bir şekilde, bilinçli ve esnek bir biçimde hareket etmektir (Harris, 2009). Psikolojik esnekliği oluşturan bu temel bileşenler, KKT altıgenin köşelerinde gösterilmiştir (bkz. Şekil 2).



Şekil 2. Psikolojik Esneklik Modeli

KKT altıgeninde, her bir kavram birbirine bağlı olarak insanların psikolojik esneklik geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Wicksell vd., 2010). Psikolojik esnekliği destekleyip artırmak bu altı temel sürecin tanımlanması ve uygulanmasına dayanmaktadır. Bu altı aşama şunlardır: şimdiki an ile temas, bilişsel ayrışma, kabul, bağlamsal benlik, değerler, adanmış eylem (Hayes ve Lillis, 2014).

2.7.1.1. *Şimdiki An ile Temas / Anla Temas Halinde Olmak:*

Şimdi ve burada olma kavramı, farkındalık ve Doğu felsefelerinin temel bir unsuru olup, şimdiki anı sadece deneyimlemek ve dünyayı dönüştürme arzusundan uzak durmak anlamına gelmektedir (Choppa, 2024). Şimdiki an ile temas, şu anda deneyimlenen her şeyle esnek bir şekilde bağlantı kurmaktır (Harris, 2009). Yani kişinin içsel deneyimlerini ve çevresindeki olayları, geçmiş ya da gelecekle ilgili düşüncelere odaklanmak yerine, o an gerçekleşen olaylar olarak deneyimlenmesidir. Bu durum, genellikle yargılamadan, sadece gözlemleyerek ve kabul ederek, içsel ve dışsal olaylara esnek bir şekilde odaklanmayı içermektedir. Anla temas halinde olmak, bireyin dünyayı olduğu gibi deneyimlemesini sağlamak ve böylece zihinsel olarak inşa edilmiş, geçmişe veya geleceğe dayalı düşüncelerin etkisini azaltmaktır. Bu süreç, dikkatin odaklanmasını, genişlemesini, kaymasını veya sürdürülmesini gerektirir; bu da neyin en yararlı olduğuna bağlı olarak değişebilmektedir (Harris, 2009). Anla temas halinde olma üç ana beceri gerektirir: a) şimdiki dikkati düzenleme ve yönlendilme becerisi, b) olan biteni tam olarak deneyimleme, c) bu olayları yargılayıcı olmayacak bir şekilde etiketleme ve tanımlamadır (Twohig, 2012). Şimdi ve burada olmak aynı zamanda psikoloji ve çevresel olaylarla sürekli ve yargılayıcı olmayan bir ilişki kurmayı teşvik etmektedir. Amaç, bireylerin dünyayı doğrudan deneyimlerini sağlamak, böylece davranışlarını daha esnek hale getirmek ve eylemlerini sahip oldukları değerlerle daha tutarlı olmasını sağlamaktır. Bununla birlikte bireyin davranış üzerinde daha fazla kontrol sağlamasını ve dilin yalnızca tatmin etmek ve yargılamak için değil, olayları gözlemlemek ve tanımlamak için bir araç olarak kullanılmasını ifade etmektedir (Hayes vd., 2005). KKT, bu bakış açısı ile, problemin ortadan kaldırılması gerektiği düşüncesine karşı çıkarak kişinin problemiyle olan ilişkisi dikkate alınır. Bu süreç, bireylerin geçmişteki deneyimler ve değerlendirmelerle değil, sürekli bir farkındalık süreci olarak kendilerini tanımalarına olanak sağlar (Hayes vd., 2004).

2.7.1.2. *Bilişsel Ayrışma / Defüzyon:*

KKT altıgenin diğer bir köşesindeki bilişsel ayrışma ise, bireyin düşünceleri ile benliği arasına mesafe koymak olarak tanımlanmaktadır. Birey, düşüncelerinin sadece gelip giden geçici düşünceler olduğunu, bunların gerçeklikle ilişkili olmadığını ve dilin ürünü olduklarını fark ettiğinde bu düşüncelerin hayatını yönlendirmesini engellemiş olacaktır (Hayes vd., 2010). Bond ve Hayes (2002)'e göre, birey olumsuz düşüncelerle sıkışıp kalmadığı sürece doğrudan zihinsel sağlık sorunlarına veya kötü performansa yol açmayacağını belirtmektedir. Eğer birey, olumsuz düşüncesine gerçekten inanırsa, işte o zaman bir sorun oluşur. Ancak, bu düşüncenin sadece bir düşünce olduğunu fark edip ve

bunu kabul etmek, bu düşüncenin problem yaratmasını engelleyecektir (Aslan ve Türk, 2022). Harris (2009)'e göre bilişsel ayrışma, düşüncelerden, imgelerden ve anılardan ayrılmayı, kopmayı veya “geri adım atmayı” öğrenmektir. Düşüncelere takılmadan, onları izleme ve oldukları gibi kabul etmektir. Düşünceleri sıkıca kavramak yerine, onları hafifçe tutmak ve kişiyi yönlendirmelerine izin verilmesidir ancak düşüncelerin kişi üzerinde hakimiyet kurmasına izin verilmemesi olarak ifade edilmektedir. Bilişsel ayrışma, içsel deneyimlerin, özellikle düşüncelerin, duyguların ve bedensel duyuların, kişiyi etkileme gücünü azaltmak için onların meydana geldiği bağlamı değiştirmeyi ve bunların devam eden bir süreç olarak görülmesine izin vermeyi içermektedir. Bu süreçte, içsel deneyimler yalnızca *düşünceler*, duygular ya da *bedensel duyular* olarak deneyimlenmekte, birer gerçeklik ya da kimlik tanımlaması olmaktan çıkmaktadır. Kişinin bir düşünceyi yalnızca bir kelime ve bir ses olmasını görmesini sağlayarak, onu etkileyip yönlendirmesine engel olmaktadır. Böylece, düşünce kişinin davranışlarını etkilemez ve kişi, bu düşüncelere tepki vermek yerine, onlarla daha esnek bir ilişki kurabilmektedir (Twohig, 2012).

2.7.1.3.Kabul:

Bu esneklik boyutu, acı verici duygulara, düşüncelere, hislere alan açmayı, deneyimlere direnmek, savaşmak ve kaçmak yerine bu istenmeyen deneyimlere açık olmak, onlara yer açmak, onlarla barış içinde yaşamak, onların kişinin içinde serbestçe gezinmelerine izin vermektir (Harris, 2009). Başka bir ifadeyle, içsel deneyimlerin farkında olarak şu anda meydana gelen süreçleri bilinçli ve etkin bir şekilde kucaklamayı içerir. Bu bir eylem olarak ifade edilebilir; ancak bir tutum ya da görüş değildir. Kabul, kişinin bu deneyimlere karşı bilinçli bir seçim, aktif bir tutum ve kucaklayıcı bir şekilde karşılama olarak görülmektedir (Twohig, 2012). Böylece, bu deneyimler kişinin hayatına entegre olur ve hayatı daha etkin bir şekilde yönlendirmesine yardımcı olmaktadır (Harris, 2009). Aynı zamanda bu süreç, kişinin içsel bir deneyiminin gerçekleştiği bağlamı hedef alır ve kişinin belirli içsel deneyimlerini kontrol etmek veya düzenlemek için harcadığı çabayı azaltır (Twohig, 2012). Kişinin geçmişte yaşadığı olumsuz olayların, sıklıklarını veya biçimlerini değişmesini sağlamak için gereksiz müdahalelerde bulunmadan, özellikle bu tür müdahalelerin psikolojik zarara yol açabileceği durumlarda, bu deneyimlerin aktif ve bilinçli bir şekilde kabul edilmesini içerir. Bu boyutta, kişinin değerleri doğrultusunda eyleme geçmeyi artırmanın bir yolu olarak teşvik edilir (Hayes vd., 2005). Aydın (2017)' a göre, KKT altıgenindeki kabul boyutu, bireylerin olayları farkındalık ve ilgiyle deneyimlemelerini ifade etmektedir. KKT' de bireylerin düşünceleri, duyguları ve bu deneyimlere odaklanmak ve onlarla başa çıkmak ana problem olarak görülmemektedir; asıl problem duygu, düşünce

ve deneyimleri kabul edememek olarak kabul edilmektedir. İnsanlar istemedikleri bir şeyle karşılaştıklarında genellikle bu durumdan kurtulmaya çalışırlar (Hayes, 2004). Ancak, bunu kontrol etmeye çalışmak probleme çözüm sağlamak yerine daha fazla probleme yol açar. Başka bir ifadeyle, kontrol amaçlı değişim girişimleri, sonunda problemin bir parçası haline gelir (Bennet ve Oliver, 2019).

2.7.1.4. Bağlamsal Benlik:

KKT'deki benlik anlayışı üç temel biçime ayrılır: kavramsallaştırılmış benlik, süreç olarak benlik ve aşkın benlik. Kavramsallaştırılmış benlik, bireyin kendisini belirli düşünceler ve inançlar ve dilin çerçeveleri (örneğin, “ben-sen”, “şimdi-orada”) aracılığı ile tanımlanmaktadır. Bir birey bu benlik ile kaynaşma yaşadığında, olayları benliğe göre çarpıtır, benlik ve zihin arasında bir ayrım yapamaz. Dolayısıyla bu durum, bireylerin kendilerini aldatmalarına ve değişime karşı dirençli olmalarına yol açmaktadır (Choppa, 2024). Süreç olarak benlik, bireyin şimdiki ana odaklanarak, mevcut olana dair farkındalık geliştirmesiyle ilişkilidir. Bu süreç, terapist tarafından şekillendirilebilir ve danışanın kendi zihin değerlendirmelerine katılmadan, anlam yüklemekten ve bunları yargılamadan gözlemlemesine yardımcı olmakla birlikte bireyi geçmişin ve geleceğin yüklerinden kurtararak şimdiki anla daha sağlıklı ilişki kurmaya yönlendirmektedir (Hayes vd., 2012). Son olarak bağlamsal benlik, bireyin benliğini düşüncelerinden ve duygularından bağımsız bir şekilde tanıyabilmesine olanak sağlamaktadır. Bu bakış açısıyla, bireyin, düşüncelerinin geçici ve değişken doğasını anlamasına, kendisini bu deneyimlerle aşırı özdeşleştirmemesine ve daha şefkatli bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Neff ve Tirsch, 2013). Bağlam olarak benlik, bu esnek bakış açısını kazanmayı amaçlamakta ve kişinin kimliği hakkında katı ya da dar bir görüşten ziyade, dinamik bir farkındalık içinde olmasına olanak tanımaktadır (Twohig, 2012). Bireyler, duyuşsal algılar aracılığıyla fiziksel benliklerini; zihinsel süreçler ve düşüncelerle ise entelektüel benliklerini deneyimlemektedir (Harris, 2016). Bağlamsal benlik, bu iki benlikten bağımsız olarak, bireyin yaşadığı olayları gözlemleyen benliktir (Hayes vd., 2011). Terzi ve Tekinalp (2013)'e göre, bağlamsal benlik, bireyi mevcut deneyimlerinin ötesine geçerek benliğini farklı bir bakış açısından izlemesine olanak tanımaktadır. Bir diğer ifadeyle bu benlik, bireyi sadece gelip geçen duygular, düşünceler ve hisler olarak görmek yerine, onları harici bir bakış açısından gözlemleyen ve tanıyan bir varlık olarak kabul eder (Flaxman vd., 2013). Bağlamsal benliğin gelişiminde çeşitli metaforlar ve deneyimsel kabul ile öz bilinç alıştırmaları kullanılmaktadır (Yavuz, 2015).

2.7.1.5. Değerlerle Temas:

Değerler, kişinin yaşamında neyi temsil etmek istediğini, ne yapmak ve bunu nasıl yapmak istediğini belirleyen bir kılavuzdur (Harris, 2009) ve bireyi belirli faaliyetlere katılmaya motive eden, yaşamında önemli ve anlamlı bulduğu unsurlardır (Twohig, 2012). Değerler, hedeflere ulaşmanın ötesinde, kişinin sürekli olarak nasıl biri olmak istediğini belirlemektedir. Bu değerler, tıpkı bir pusula gibi, kişiyi doğru yolda tutmaktadır (Harris, 2009). Değerler, yaşam boyunca bireyler için yol göstericidir ve bir kişi hayatının her noktasında değerlerine uygun hareket edebilir. Bu doğrultuda, değerlerin hedeflerden farklı bir anlam taşıdığını vurgulamak önemlidir. Hedefler belirli bir noktada sona ererken, değerler bir kişi için her zaman var olmaya devam etmektedir (Aslan ve Türk, 2022). LeJeune ve Luoma (2019)'ya göre değerler, bir bireyin iyi yaşamın ne ifade ettiğini, nasıl bir insan olmayı hedeflediğini ve yaşamın sonrasında nasıl bir hayat sürmek istediği şeklinde tanımlanmaktadır. KKT'de değerler, kişilerin yaşamlarında rehberlik sağlayan, anlam ve amaç oluşturan temel unsurlar olarak önemli bir yer tutar. Bir kişinin değerlerini netleştirmesi, yaşamını daha anlamlı ve tutarlı bir şekilde sürdürmesine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla bireyler, yaşamını, daha anlamlı ve değerli bir şekilde sürdürebilmek için temel değerlerini net bir şekilde belirlemeli ve bu değerlerle uyumsuz olan davranışlarını değiştirmelidir (Choppa, 2024). Değerler, bireylerin davranışlarını şekillendirir ve içsel deneyimlere karşı nasıl tepki verdiklerini etkilemektedir. Değerler, sadece bir rehber değil, aynı zamanda eylem için güçlü bir motivasyon kaynağıdır. Bu değerler, bir kişinin daha esnek, anlamlı ve değer odaklı bir yaşam sürmesine yardımcı olmaktadır (Twohig, 2012). Örneğin; sevmek, önemsemek ve paylaşmak, dürüst olmak, sorumluluk sahibi olmak, sağlıklı yaşamak birer değerken; iyi bir arabaya ya da işe sahip olmak birer hedeftir, değer değildir. Değer odaklı yaşam, bireysel değerlerle uygun bir yaşam biçimi oluşturmak anlamına gelmektedir (Hayes vd., 2011). KKT, kişisel değerlerin yeniden yapılandırılmasına ve bu değerlere uygun davranışların geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Serowik ve Orsillo, 2019).

2.7.1.6. Adanmış Eylem/Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık:

KKT, yalnızca kabul ve farkındalıkla değil, aynı zamanda yaşamda olumlu değişiklikler yapma kararlılığıyla da ilgilidir (Choppa, 2024). KKT, bireylerin seçtikleri değerlere uyumlu daha büyük ve daha etkili eylem kalıpları geliştirmelerini teşvik etmektedir (Hayes vd., 2005). Değişim için bir adım atılmadan, terapi süreci tamamlanmış olarak değerlendirilmez (Hayes vd., 2004; Hayes vd., 2006). Adanmış eylem, bireylerin değerler doğrultusunda daha anlamlı ve bilinçli eylemlerde bulunmalarına, daha büyük ve daha esnek

davranış kalıpları oluşturmalarına, yaşam kalitelerini artırmalarına ve daha esnek bir yanıt verme kapasitesine sahip olmalarına olanak sağlamak olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2009; Choppa, 2024). Bu süreçte, kişi içsel deneyimlerini ve çevresel uyarıcıların etkilerini daha esnek bir şekilde yönetirken, değerleri doğrultusunda kararlı eylemler gerçekleştirme becerisini kazanmaktadır (Twohig, 2012). Değerleri bilmek önemli olsa da, yaşam ancak bunları uygulayarak eyleme dökerek zenginleşir (Harris, 2009). Adanmış eylem, hedefler koymayı, eylem planları oluşturmayı, problem çözmeyi ve beceri kazandırmayı içerir. Ayrıca, krizle başa çıkma, iletişim becerileri ve farkındalık gibi hayatı zenginleştiren birçok beceriyi de kapsar (Harris, 2009). Kişi, yaşamında belirlediği değerlerle uyumlu şekilde hareket ettikçe, bu değerlere tutarlı daha etkili davranış kalıpları geliştirmektedir. Bu bağlamda adanmış eylem, değerlere uygun davranışların güçlendirilmesini ve bireyin daha anlamlı bir yaşam sürmesini amaçlar (Hayes vd., 2004). KKT'nin temel süreçleri birbirleriyle örtüşür ve birbirini destekler; hepsi bir arada psikolojik esnekliği artırmaya yöneliktir. Bu boyut, kişinin şimdiki anla bilinçli olarak tam temas kurarak, seçilen değerlerin hizmetinde davranışı sürdürme veya değiştirme kapasitesine sahip olmasını sağlar (Hayes vd., 2005).

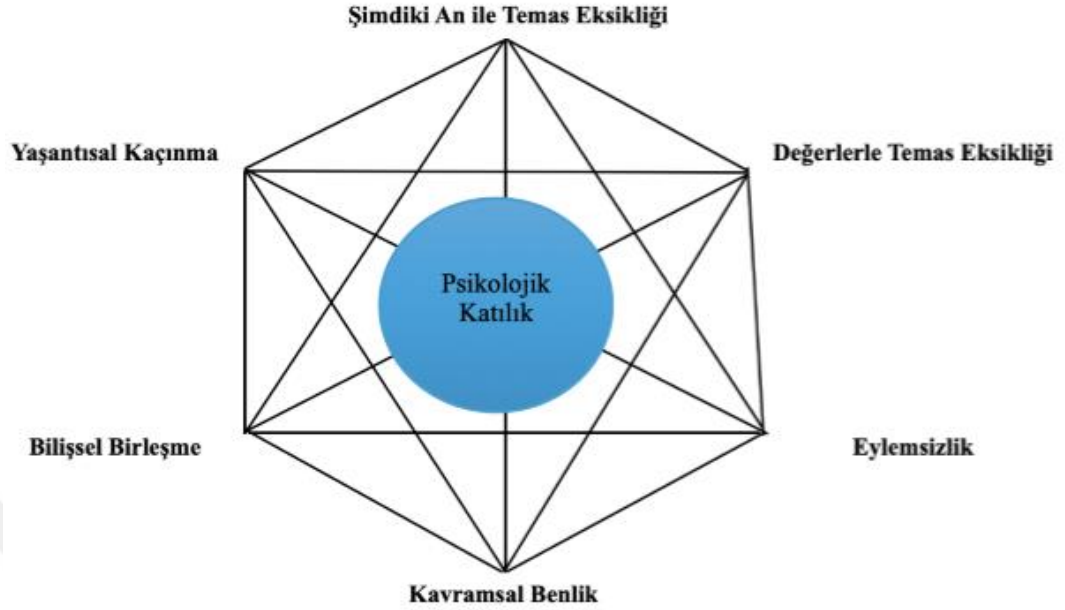
Özetle ifade etmek gerekirse, KKT'de psikolojik esneklik geliştirmek amacıyla altı temel boyut öne çıkmaktadır: kabul, şimdiki anla temas etme, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve adanmış eylem. Bu temel kavramlar birbirleriyle uyumlu şekilde çalışarak psikolojik esnekliğe katkıda bulunmaktadır. KKT'nin amacı, kişilerin psikolojik esnekliğe ulaşmalarını ve KKT altıgeninin odak noktasında kalmalarını sağlamaktır (Hayes vd., 2010). Psikolojik esnekliğin altı süreci birbirine son derece bağlı ve iç içe geçtiği kabul edilmektedir. Fakat bu süreçlerden bazılarının eksik olması bireyin işleyişinde uyumsuzluk meydana getirmekle birlikte bireyin ıstırap yaşamasına yol açabilir. Dolayısıyla bu durumlar bireylerde psikolojik katılığın gelişmesine zemin hazırlayabilir (Hayes vd., 2012; Howell ve Demucynck, 2022; Levin vd., 2014).

2.7.2. Psikolojik Katılık

Psikolojik katılık, psikolojik esnekliğin karşıtıdır. Psikolojik katılık, değerli hedeflere yönelik davranışları engelleyen içsel deneyimlere katı bir şekilde yanıt vermeyi ifade eder (Hayes vd., 2011). Bu kavram, benliğin içeriğini oluşturduğu algılanan zorlayıcı içsel deneyimlerden kaçınma ve bunlarla kaynaşma gibi alt süreçlerle tanımlanabilir. Bu durum, bireyin şimdiki andan ve kişisel değerlerden kopma yaşamasına, dürtüsel davranışlar sergilemesine veya değerlere yönelik eylemde bulunmamasına yol açar. KKT perspektifinden bakıldığında, psikopatolojinin ana kaynaklarından biri davranışın çevresel

koşullar yerine katı sözel süreçler veya kurallar tarafından yönetilmesidir. Bu durum, ters giden sözel yetenekler olan dil ve bilişsel süreçlerden kaynaklanır. Dil ve bilişsel süreçler, kişinin bağlama duyarsız tepkiler vermesine yol açabilir ve bu da bir kişinin belirli bir durumda değerli doğrultusunda hareket etme yeteneğini engellemektedir. Psikolojik katılığın bir diğer göstergesi, itici kontrolün baskın olduğu motivasyon ile itici uyaranlardan kaçınma veya kaçmaktır yani deneyimsel kaçınmaya girme eğilimidir. İtici kontrol altında, insanlar deneyimsel kaçınmaya girmeye oldukça motive olurlar ve bu da hoş olmayan düşünceler ve duygular varlığında tepki seçeneklerini sınırlamaktadır (Ong ve Eustis, 2021). Psikolojik katılık modeli, kişinin olumsuz duygularına esnek bir şekilde yaklaşmak yerine bilişsel ve duygusal olarak duygularına hapsolmasının, psikolojik sıkıntıyı artırmada rol oynayabileceğini öne sürmektedir (Dubler, 2018).

Psikolojik katılık, kaygıdan kaçınmaya çalışmak için aşırı çaba harcamak (deneyimsel kaçınma), “kötü” ve “korkutucu” düşüncelerle kaynaşma (bilişsel kaynaşma), korkuları kişinin kimliğinin merkezi bir parçası olarak içselleştirmek (benlik kaynaşması) , gelecekteki olası en kötü durum senaryoları hakkında endişelenmek (geleceğe saplantı) ve sevdikleriyle ilişki kurmayı önemsemesine rağmen kendini izole etmeyi (eylemsizlik) seçmek (değerlerden kopukluk) gibi durumlarla kendini gösterebilir (Ong ve Eustis, 2021). Dolayısıyla psikolojik katılık, psikolojik sıkıntıyı artırdığı düşünülen 6 farklı, fakat birbirleriyle ilişkili katılık boyutlarından oluşur (bkz. Şekil 3, Hayes vd., 2012). Bu boyutların her birine katı bir şekilde bağlı olmak, dar ve sonunda düzensiz bir davranış repertuarına yol açmaktadır.



Şekil 3. Psikolojik Katılık Modeli

Psikolojik katılık modelinin boyutları kısaca açıklanacaktır.

2.7.2.1. Deneyimsel / Yaşantısal Kaçınma:

Deneyimsel kaçınma, bir bireyin hoş olmayan kişisel deneyimleri (düşünceler, duygular, duyular, anılar vb.) durumları yaşamaya isteksiz olduğunda kaçma, onlardan kurtulma ve uzaklaşma girişimidir (Rolffs vd., 2018). Bu durumda, birey bu tür deneyimlerle yüzleşmek yerine onlardan kaçınmak için farklı eylemlerde bulunmaktadır. Bu kaçınma davranışı kendini, dilin bir ürünü olarak göstermektedir. Hayes vd. (1996) ifade ettiği gibi, “İnsan dilinin çift yönlülüğü, bu “kötülüğün” duygunun kendisinin doğal bir özelliği olduğu yanılsamasını yaratabilir: ‘Bu bir duygu, ben onu kötü olarak değerlendiriyorum’ mevcut deneyimi kabul etmek yerine ‘Bu kötü bir duygu’ diyerek kaçınma davranışında bulunmaktadır (Choppa, 2024). Böylece hoş olmayan deneyimler yalnızca anıların, düşüncelerin ve yargıların değerini etiketleme biçimiyle rahatsız edici hale gelmektedir (Hayes vd., 2004).

2.7.2.2. Füzyon / Bilişsel Birleşme:

Bilişsel birleşme, içsel deneyimlerin ve düşüncelerin kişinin eylemleri üzerinde güçlü bir etkiye sahip olması durumudur (Twohig, 2012). Bir başka ifadeyle, kişinin düşüncelerine sıkı bir şekilde bağlı olması, düşüncelerin farkındalığının odağı haline gelmesi, kişinin işleyişi ve davranışları üzerinde olumsuz bir etkiye neden olması olarak da tanımlanmaktadır (Rolffs vd., 2018). Hayes vd., (2004)’ e göre ise bilişsel füzyon, zihinsel

süreçlerin dilsel çerçeveler aracılığıyla içsel deneyimlerin birbirine karışması olarak ifade edilmektedir. Bu durum, deneyimlerin doğrudan zihinsel ve dilsel değerlendirmelere öncelik verme eğilimini ifade eder. Olaylar ve zihinsel değerlendirmeler o kadar birleşir ki, birey bu iki düzeyin birbirinden ayrıldığını fark etmez. Bireyin davranışsal repertuarını daraltan sözel yapılar ile olaylarla olan etkileşim, yeniden şekillenir ve bu yapılar, bireyin olaylarla olan temasını çarpıtarak, dilin kendi bütünlüğünü korumaya yönelik işlevini gerçekleştirmektedir (Hayes vd., 2004).

2.7.2.3.Şimdiki An ile Temas Eksikliği:

Bu katılık boyutu, kişinin şimdi ve burada ile temas kuramaması durumunu yani bir kişinin yaşamının her anını tam olarak deneyimlemek yerine yaşamını çoğunlukla otomatik pilotta yaşamasını ifade etmektedir (Rolffs ve ark., 2018).

2.7.2.4.Kavramsal Olarak Benlik:

Kavramsal olarak benlik, kişinin kendisini ifade ettiği çeşitli tanımlamalara (örneğin, “kaygılıyım”, “sorumluyum”, “sevilmezim”) katı bir şekilde tutunmasını ifade etmektedir. Bu boyutta birey, genellikle düşünceleri ve duyguları hakkında kendi kendine yargılamasına yol açacak şekilde dar bir benlik algısıyla tanımlanır (Rolffs vd., 2018).

2.7.2.5.Değerlerle Temas Eksikliği:

Bu katılık boyutu, bireyin anlamlı ve önemli olan değerleri ihmal etmesi, unutması ya da bu değerlerden kopması durumunu ifade etmektedir (Rolffs vd., 2018).

2.7.2.6.Eylemsizlik:

Eylemsizlik veya hareketsizlik olarak bilinen bu boyut, bireyi değerleriyle tutarlı ve anlamlı bir yaşam sürmekten uzaklaştıran davranış kalıpları olarak tanımlanmaktadır. Eylemsizlik; zorluklarla mücadele etmesine, kişinin zor durumda çıkmazda kalmasına neden olan davranışlardan oluşmaktadır (Rolffs vd., 2018).

2.7.3. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar

Doğan (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışma, çeşitli aktif sporculardan ve düzenli egzersiz yapanlardan oluşan bir grup arasında 7 oturumluk bir Farkındalık-Kabul-Bağlılık programının planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesini amaçlamıştır. Araştırmaya toplam 16 sporcu üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu çalışma, karma yöntem desenine sahip bir eğitim eylem araştırması ve vaka çalışması niteliğindedir. Performansla ilgili değişimleri değerlendirmek amacıyla grup ortamında geçerli ve güvenilir ölçeklerin kullanıldığı ilk farkındalık, kabul ve bağlılık müdahalelerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Çalışmanın sonuçları, katılımcıların müdahale sonunda performanslarını önemli ölçüde daha

iyi algıladıklarını, içsel durumlarını daha fazla kabul ettiklerini ve daha kararlı eylemde bulunduklarını göstermiştir. Bunun yanı sıra program sonrasında katılımcıların düşünce bastırma düzeylerinde anlamlı bir azalma tespit edilmiştir.

Chang vd. (2018), tarafından gerçekleştirilen çalışma, psikolojik esnekliğin, sporcu kimliği ile duygusal tükenme gelişimi arasındaki ilişkiyi hafifletebileceğini öne sürmektedir. Araştırma, 132 üniversite sporcusundan elde edilen verilerle yürütülmüştür. Araştırma sonuçları, sporcu kimliğinin düşük psikolojik esnekliğe sahip bireyler arasında zaman içinde duygusal tükenme gelişimi ile pozitif ilişkili olduğunu ancak yüksek psikolojik esnekliğe sahip bireylerde bu ilişkinin negatif yönde olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, sporcu kimliğinin duygusal tükenme üzerindeki etkisinin, sporcunun psikolojik esneklik düzeyi gibi bireysel özelliklere bağlı olduğunu göstermektedir. Araştırma, sporcuların psikolojik esneklik düzeylerini anlamının, duygusal tükenmeyi önleme stratejilerinde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Gross vd. (2018) tarafından yapılan çalışma, kadın üniversite sporcularının ruh sağlığı ve spor performansı üzerinde farkındalık, kabul ve bağlılık yaklaşımının etkinliğini, geleneksel psikolojik beceri eğitimi ile karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırma, 22 kadın üniversite öğrencisi basketbol oyuncusundan oluşan bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Bulgular, bu yaklaşımın madde kullanımı, duygu durum düzensizlikleri, anksiyete, yeme kaygısı ve psikolojik rahatsızlıklarda azalma sağladığını; müdahale sonrası ise psikolojik esneklikte ve spor performansında artış olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma, farkındalık ve kabul temelli programının hem ruh sağlığı hem de spor performansı üzerindeki etkilerini inceleyen ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır.

Daniel, Philipp ve Gareth (2021) tarafından yapılan çalışmada, özellikle spor bağlamına uygun bir yaklaşım olan Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT), sporcuların psikolojik esnekliği nasıl geliştirebileceklerine ve performans gösterme çabalarında nasıl başarılı olabileceklerine odaklanılmıştır. Çalışma kapsamında 15 kontrollü çalışma dahil olmak üzere toplam 19 araştırma incelenmiştir. Bu çalışmalardan 12'si farkındalık müdahalelerinin performans üzerindeki etkilerini ele almıştır. İki çalışma, farkındalık müdahale programlarının kadın kürekçilerde objektif performansı arttırabileceğini ve spor bilimleri öğrencilerinde kademeli egzersiz testi sonrası tükenme süresini uzatabileceğini ortaya koymuştur. Kısa süreli (15-30 dakika) farkındalık müdahalelerin ise üniversite öğrencilerinde golf vuruş performansını ve basketbol oyuncularında serbest atış başarı oranını anlık olarak olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Ancak serbest atış performansı üzerindeki bu etkilerden biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Farkındalık ve kabul

temelli müdahaleler ile kısa süreli bilinçli farkındalık uygulamalarının, sporcularda sürekli ve durumluk bilinçli farkındalık geliştirdiği; bunun da atletik performans, psikolojik sağlık ve iyi oluşla ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca, bu yöntemlerin duygu düzenleme, dikkat yönetimi, deneyimsel kaçınmanın azalması ve meta bilişsel farkındalık gibi psikolojik süreçlerde iyileşme sağladığı; bu süreçlerin ise performans ve esenlik üzerindeki aracı rol oynadığı ifade edilmiştir.

Hut, Glass, Degnan, Minkler (2021) tarafından yürütülen bu çalışma, altı haftalık Farkındalıklı Spor Performansı Geliştirme Eğitiminin, genç (birinci ve ikinci sınıf) ve daha ileri yaş grubu (üçüncü ve dördüncü sınıf) üniversite öğrencisi sporcular üzerinde farkındalık, spor kaygısı, duygu durum düzensizliği, dikkat/duygu düzenleme ve fiziksel spor performansından memnuniyet açısından farklı bir etkileri olup olmadığını incelemiştir. Araştırma, 18-22 aralığındaki üç farklı üniversite takımından 39 genç ve 21 daha ileri yaş grubu kadın sporcu ile gerçekleştirilmiştir. Analizler, spor kaygısında anlamlı azalmaların yanı sıra dikkat/duygu düzenleme becerilerinde ve fiziksel spor performansından memnuniyette anlamlı artışlar olduğunu ortaya koymuştur. Daha ileri yaş grubundaki sporcuların farkındalık düzeylerinde genç sporculara kıyasla daha fazla gelişme gösterdiği ve antrenmanlar, takım çalışmaları ile yarışmalar sırasında farkındalık uygulamalarını daha sık gerçekleştirdikleri belirlenmiştir. Ayrıca yaştan, spor kaygısındaki azalmalar ve farkındalık kabulündeki gelişmeler açısından önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Katılımcılar, farkındalıklı spor performansı geliştirme eğitiminin kaygıyı azaltma, odaklanmayı artırma ve olayları akışına bırakma becerilerini geliştirme gibi performansla ilişkili alanlarda orta ile yüksek düzeyde etkili olduğunu algıladıklarını ifade etmişlerdir.

Mooney (2022) tarafından yapılan derleme çalışması, sporcularda psikolojik esnekliğin nasıl tanımlandığını, ölçüldüğünü inceleyerek bu kavramın anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu faktörleri belirlemeyi, çalışmalarda ele alınan spor türlerini değerlendirmeyi ve sporcularda psikolojik esnekliği ölçen çalışmaları sentezleyip karşılaştırmayı amaçlamıştır. Çalışma, toplam 1.871 katılımcıyı kapsayan 17 araştırmayı içermektedir. Bu çalışmaların tamamı mevcut sporcu popülasyonundan oluşmakta olup büyük bir kısmı elit sporcuları kapsarken üniversite sporcularını içeren araştırmalar da derlemeye dahil edilmiştir. Araştırma bulguları, psikolojik esnekliğin tanımlanması ve ölçülmesi konusunda farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda sporcu popülasyonlarında psikolojik esnekliği değerlendirmek için kullanılan çeşitli tanımlar ve ölçüm yöntemlerini vurgulamaktadır. 17 çalışmada en sık temsil edilen spor dalları arasında basketbol, tenis, futbolun yer almasına rağmen bireysel veya takım sporları arasında belirgin

bir odaklanma görülmemiştir. Ayrıca sporcularla psikolojik esneklik ile ilgili en sık araştırılan konuların depresyon, olumsuz duygu düzeyleri olduğu tespit edilmiştir. Bu derleme, sporcularda psikolojik esnekliği ölçen araştırmaları sistematik olarak sentezleyen ve karşılaştıran ilk çalışma niteliğindedir

Ronkainen, Lundgren, Kenntä, Ihalainen, Valtonen ve Lappalainen (2024) tarafından yapılan çalışma, psikolojik esneklik becerileri ile sporcularda zihinsel iyi olma durumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlanmıştır. Çalışma 106 sporcu ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçları, daha yüksek psikolojik esneklik becerilerine sahip sporcuların daha düşük becerilere sahip olanlara kıyasla daha yüksek öznel iyi olma durumu, daha iyi iyileşme deneyimleri ve öz saygı yaşadığını aynı zamanda daha düşük stres ve depresyon semptomları ile ilişkilendirildiğini göstermektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde; Roankainen ve ark. (2024), psikolojik esnekliğin sporcuların öznel iyi oluşu ve psikolojik belirtileri üzerindeki olumlu etkilerini vurgularken Daniel, Philipp ve Gareth (2021) farkındalık ve kabul temelli yaklaşımların (ACT) spor performansını ve psikolojik süreçleri geliştirdiğini göstermiştir. Doğan (2016), Farkındalık-Kabul-Bağlılık programlarının performans algısını, kararlı eylemi ve düşünce kabulünü artırdığını belirtirken, Chang ve ark. (2018), psikolojik esnekliğin sporcu kimliği ile duygusal tükenme arasındaki ilişkiyi azaltabileceğini ifade etmiştir. Mooney (2022), psikolojik esnekliğin tanımlanmasında ve ölçülmesinde farklılıklar olduğunu belirterek bu kavramın depresyon ve olumsuz duygular gibi faktörlerle ilişkisine dikkat çekmiştir. Gross ve ark. (2018), farkındalık ve kabul temelli müdahalelerin psikolojik sağlık ve performans üzerindeki etkinliğini gösterirken, Hut ve ark. (2021), bu yaklaşımların spor kaygısını azaltıp dikkat ve duygu düzenleme becerilerini artırdığını ortaya koymuştur.

Alan yazın taramaları sonucunda, yurt içinde sporcu üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliği üzerine doğrudan yapılmış bir araştırmaya ulaşılamamıştır.

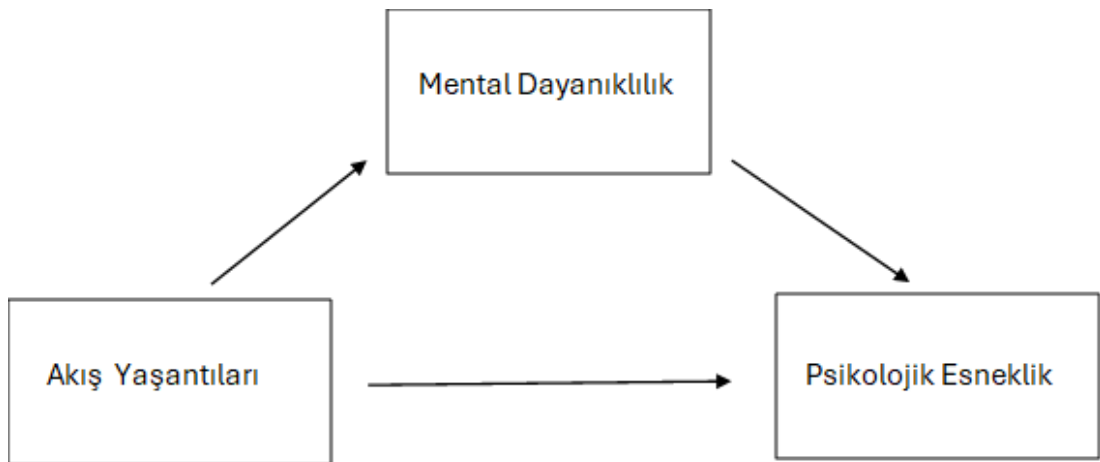
BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini; araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve elde edilen verilerin analizine ilişkin bilgiler sistematik bir şekilde verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni

Bu araştırmada, sporcu üniversite öğrencilerinde akış yaşantıları ile mental dayanıklılık ve psikolojik esneklik arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımına uygun olarak desenlenmiş ve ilişkisel tarama modeli temelinde yürütülmüştür. Akış, psikolojik esneklik ve mental dayanıklılık arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi; gözlenen ve gizil (gözlenmeyen) değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya koyulduğu, bu değişkenler arasında doğrudan ve dolaylı etkilerinin aynı anda incelendiği çok değişkenli bir istatistiksel yöntemdir (Gürbüz, 2021; Şen, 2020). Bu yöntemin amacı, araştırmacı tarafından önerilen ilişki ağının, elde edilen verilerle doğruluğunu sınamaktır (Şen, 2020). Bu yapısal modelle, akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide mental dayanıklılığın aracı rolü araştırılmıştır. Bu doğrultuda, bağımlı değişken olarak sporcu üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklikleri, bağımsız değişken olarak akış yaşantıları, aracı değişken olarak ise mental dayanıklılık değişkeni ele alınmıştır.



Şekil 4. Akış Yaşantıları İle Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Mental Dayanıklılığın Aracı Rolü

3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar

Araştırma sürecinde toplanan verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulguların yorumlanacağı grup evren olarak ifade edilmektedir. Bu araştırmanın evrenini Türkiye’deki spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Evrenin belirli bir bölümünden seçilmiş sınırlı bir grupta, evreni en yüksek düzeyde temsil eden grup ise örneklemi oluşturur (Çil, 2012). Bu çalışmada, örneklem yöntemi olarak uygun örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem; zaman, maddi kaynaklar ve iş gücü gibi birtakım sınırlılıklar nedeniyle örneklem kolay erişilebilir ve ulaşılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk vd., 2008). Bu çalışmanın örneklemi, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında İzmir Demokrasi Üniversitesi Egzersiz ve Spor Bilimleri öğrencileri ve Dokuz Eylül Üniversitesi ile Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde spor yöneticiliği, rekreasyon, beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük bölümlerinde öğrenim gören 243 kadın %47.8, 265 erkek %52.2 olmak üzere toplam 508 katılımcı oluşturmuştur. Veriler öğrencilerden sınıf ortamında ders esnasında yüz yüze toplanmıştır. Katılımcılara ölçekler dağıtıldıktan sonra araştırmanın amacı, araştırmaya katılımının tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu, elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve gizlilik ilkesi çerçevesinde hareket edileceği konusunda bilgilendirme yapılmıştır.

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Akış Yaşantıları Ölçeği”, “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği”, “Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu araçlara ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Tez çalışması kapsamında, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile katılımcılara ilişkin demografik bilgiler ile spor bilgilerine yönelik veriler toplanmıştır. Bu form aracılığıyla; cinsiyet, yaş, devam edilen üniversite, fakülte, bölüm ve sınıf düzeyi, algılanan sosyoekonomik durum, öğrenim görülen bölümden memnuniyet düzeyi ve bu bölümü isteyerek tercih etme durumu, spor yapma düzeyi, yapılan spor türü, ne kadar zamandır spor yaptığı ve faaliyet gösterilen spor branşı gibi bilgilere ulaşılmıştır. Kişisel bilgi formunun bir örneği Ek 2’de sunulmuştur.

3.3.2. Akış Yaşantıları Ölçeği

Bu ölçek, akış yaşantısının belirli özelliklerini değerlendirmek amacıyla Csikszentmihalyi’nin akış kuramı temel alınarak Magyarodi vd. (2013) tarafından

hazırlanmıştır. Ölçek, bireylerin zorlayıcı bir görev ve beceri dengesi sağlaması ile uyarınları göz ardı ederek tam konsantrasyon sağlama durumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Yirmi maddeden oluşan ölçek, iki faktörlü bir yapıya sahiptir ve 5'li Likert tipi bir derecelendirme ölçeği olarak düzenlenmiştir. İlk faktör olan Denge, 11 madde içerirken, ikinci faktör olan İşe Yoğunlaşma ise 9 maddeden oluşmaktadır. 3 ve 11. maddeler ters madde olarak belirtilmiştir. Ölçeğin faktör yapısı, açımlayıcı faktör analizi (AFA) ile incelenmiş ve alt boyutlar için Cronbach alfa güvenirlik katsayıları sırasıyla .92 ve .90 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Uz Baş (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında, ölçeğin 12 maddeden oluşan Türkçe uyarlaması, işe yoğunlaşma ve denge olmak üzere iki alt boyutu içermektedir. Yapılan uyarlama analizleri sonucunda, ölçeğin faktör yüklerinin .35 ile .91 arasında değiştiği; güvenirlik kat sayılarının ise alt boyutlar ve toplam ölçek için sırasıyla .93, .83 ve .91 olduğu saptanmıştır.

Bu araştırma kapsamında, Akış Yaşantıları Ölçeğinin toplam puanına ait Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .72, McDonald Omega güvenirlik katsayısı ise .78 olarak belirlenmiştir.

3. 3. 3. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ)

Sporda mental dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla, Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilen Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ) kullanılmıştır. Yapılan iki ayrı çalışma, SMDÖ'nin 14 maddeden oluşan Güven, Süreklilik ve Kontrol olmak üzere üç faktörlü bir yapıya sahip olduğunu desteklemiştir. Beş spor dalından seçilen; uluslararası, ulusal, ilçe ile il ya da kulüp ve bölgesel düzeyde yarışan 633 sporcu ile gerçekleştirilen ilk çalışma, SMDÖ'nin psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla madde geliştirme ve doğrulayıcı faktör analizi yöntemleri kullanılmıştır. İkinci çalışma ise, aynı standartlarda yarışan ve 26 farklı sporu temsil eden 509 sporcu içeren bağımsız bir örneklemle doğrulayıcı faktör analizi teknikleri uygulanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak gerçekleştirilen doğrulayıcı analiz, genel yapıyı doğrulamıştır. Ayrıca, Schmid-Leiman prosedürü ile yapılan yüksek düzeyli doğrulayıcı analiz, mental dayanıklılık temelinde tek bir genel faktörün bulunduğunu göstermiştir. Genel olarak, SMDÖ'nün uyum indekslerine uygunluk gösterdiği; yeterli düzeyde güvenirlik, geçerlilik ve ayırt edici güce sahip olduğu belirlenmiş ve ölçeğin psikometrik açıdan tatmin edici özellikler sunduğu ortaya konmuştur (Liew vd., 2019).

Ölçek, Pehlivan ve Dinç (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlilik ile güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Toplamda 13 maddeden ve 3 alt boyuttan (Güven, Bağlılık, Kontrol) oluşan ölçek, 4'lü Likert tipi bir derecelendirme sistemi içermektedir. Yanıt seçenekleri “Hiç Doğru Değil (1)”, “Nadiren Doğru (2)”, “Genellikle Doğru (3)” ve “Kesinlikle Doğru (4)” şeklindedir. Ölçeğin alt boyutları Güven için 5 madde, Bağlılık için 4 madde ve Kontrol için 4 madde içermektedir. Ölçek maddeleri, 1-7 arası pozitif, 8-13 arası ise negatif yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 13 ile 52 arasında değişmektedir. Pehlivan ve Dinç (2014) tarafından yapılan güvenilirlik analizinde, ölçeğin tümüne ait Cronbach alfa değeri 0.72 olarak tespit edilmiştir.

Sporcu üniversite öğrencilerinde üzerinde yapılan bu çalışmada, ölçeğin alt boyutlar dahil olmak üzere Cronbach alfa değerinin .80, McDonald Omega güvenilirlik katsayısı ise .81 olarak belirlenmiştir.

3. 3. 4. Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği (SPEÖ)

Sporcuların zihinsel sağlıklarını ve performanslarını etkileyen psikolojik faktörleri anlamak ve değerlendirmek amacıyla Johles ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilmiştir. Geçerlilik çalışması, iki aşamalı bir süreç şeklinde gerçekleştirilmiştir. İlk çalışmada, çeşitli branşlardan 152 elit sporcunun yer aldığı örnekleme, ölçeğin geçerliliğini değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve yedi maddeden oluşan tek bir faktör ortaya çıkmıştır. İkinci çalışmada ise, farklı bir popülasyondan oluşan 252 sporcu ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi, tek bir faktörlü yapıyı desteklemiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi .91, iç tutarlılığı ise .89 olarak bulunmuştur.

Ölçek, Karagöz ve Çotuk (2023) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırma, İstanbul ilinde bulunan yaşları 15-25 aralığındaki 66 kadın ile 82 erkek sporcularla gerçekleştirilmiştir. Uyarlama analizi sonucunda, ölçeğin faktör yüklerinin .58 ile .92 arasında; güvenilirlik kat sayısının ise .92 olduğu görülmüştür. Ölçek, 7 maddeden ve tek bir alt boyuttan oluşmakta olup, maddelerin değerlendirilmesi 7'li Likert tipi derecelendirme ile yapılmaktadır (1: Asla doğru Değil, 7: Her Zaman Doğru). Ölçeğe ilişkin örnek bir madde şöyledir: “Geçmiş başarısızlıklarla ilgili anılarım ve deneyimlerim beni yarışma/maç sırasında olumsuz etkiler.”

Mevcut çalışma kapsamında ölçeğin güvenilirliği incelenmiş olup, Cronbach alfa katsayısı .89, Omega güvenilirlik katsayısı ise .89 olarak bulunmuştur.

3.4. Tasarım, Geliştirme, Uygulama Süreci

Araştırma kapsamında verilerin toplama sürecine yönelik gerekli izinlerin alınabilmesi için Dokuz Eylül Üniversitesi ve Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'na başvurulmuştur.

Başvurunun onaylanmasının ardından, verilerin ilgili üniversitelerde yüz yüze toplanabilmesine yönelik gerekli resmi yazışmalar gerçekleştirilmiş ve araştırma izinleri alınmıştır. Veri toplama süreci 2024-2025 eğitim-öğretim yılının güz döneminde yürütülmüştür. Bu kapsamda veri toplama planı oluşturulmuş ve ilgili üniversitelerde görev yapan öğretim elemanlarıyla iletişime geçilmiştir. Verilerin toplanacağı sınıflarda katılım oranının yüksek olduğu derslerin öğretim elemanlarıyla önceden iletişime geçilerek, ders sırasında veri toplanması için gerekli izinler alınmıştır. Bu doğrultuda, veriler öğrencilerden sınıf ortamında ders esnasında yüz yüze toplanmıştır. Katılımcılara ölçekler dağıtıldıktan sonra araştırmanın amacı, araştırmaya katılımının tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu, elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve gizlilik ilkesi çerçevesinde hareket edileceği konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15 sürmüştür. Veri toplama süreci sırasıyla Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve İzmir Demokrasi Üniversitesi Egzersiz ve Spor Bilimleri bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Katılımcıların genel özelliklerini ortaya koymak amacıyla betimsel istatistik ve değişkenler arasındaki korelasyon analizleri Jamovi 2.6.19 programı ile gerçekleştirilmiştir. Sporcu üniversite öğrencilerinin akış, psikolojik esneklik ve mental dayanıklılık puanları arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan bu çalışma yapısal eşitlik modeli ile ele alınmıştır. Yapısal Eşitlik Modeli'nin doğru bir şekilde uygulanabilmesi için veri setinin bazı varsayımları yerine getirip getirmediğinin kontrol edilmesi önemli bir aşamadır. İlk varsayım verilerin normal dağılım göstermesidir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Normal dağılım göstergeleri olan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri, basıklık ve çarpıklık değerleri, Q-Q grafikleri ve histogramlar ile incelenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi için değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin sonuçların -1.5 ile +1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2015), -2 ile +2 (George ve Mallery, 2010), -3 ile +3 (Hair vd., 2014) arasında değişmesi gerekmektedir. Bu çalışmada elde edilen basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, +1.5 ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2015) aralığında yer aldığı değerlerin

normal dağılım varsayımını sağladığı gözlemlenmiştir. İkinci varsayım, veri setinin uç değerlerden arındırılmış olmasıdır. Bu aşamada, veri setinin tek değişkenli ve çok değişkenli uç değer analizi yapılmış ve normal dağılım varsayımını olumsuz şekilde etkileyen 7 uç veri analize dahil edilmemiştir. Böylelikle, araştırma kapsamında yapılan tüm analizler 508 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Tezin bu bölümünde akış yaşantıları, mental dayanıklılık ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkileri betimlemeye yönelik istatistiksel analizlerin sonuçları ile araştırmanın alt problemlerine ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Tanımlayıcı İstatistik

Araştırmaya katılan spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin tanımlayıcı özellikleri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1.

Araştırmaya Katılan Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Dağılımı

Değişkenler	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	243	%47.8
	Erkek	265	%52.2
Sınıf	1.sınıf	202	%39.8
	2.sınıf	87	%17.1
	3.sınıf	127	%25
	4.sınıf	87	%17.1
	Yüksek Lisans/Doktora	5	%1
Bölüm Tercihi	Evet	467	%91.9
	Hayır	41	%8.1
Bölüm Memnuniyet Düzeyi	Yüksek	188	%37
	Orta	263	%51.8
	Düşük	57	%11.2
Spor Düzeyi	Amatör	408	%80.3

	Milli	100	%19.7
Toplam		508	100.00

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan 508 üniversite öğrencisinin, %47.8’i kadın, %52.2’si ise erkektir. Katılımcıların sınıf düzeyine göre dağılımı şu şekildedir: %39.8’i birinci sınıf, %17.1’i ikinci sınıf, %25’i üçüncü sınıf, %17.1’i dördüncü sınıf, %1’i yüksek lisans veya doktora eğitimi görmektedir. Spor düzeyine göre ise katılımcıların %80.3’ü amatör, %19.7’si milli düzeydedir. Katılımcıların %91.9’unun öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçtikleri, %8.1’inin ise bölümleri istemeden seçtikleri görülmektedir. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümden memnun olma düzeyleri %37’si yüksek, %51.8’i orta, %11.2’si düşük şeklindedir.

4.2. Betimleyici İstatistik

Araştırma kapsamında, spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerine uygulanan ölçeklerin toplam puanlarına ait ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Mental Dayanıklılık, Psikolojik Esneklik ve Akış Yaşantıları Ölçeklerine Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık Ve Basıklık Değerleri

Ölçekler				Çarpıklık		Basıklık	
	n	X	Ss	Katsayı	Se	Katsayı	Se
Mental Dayanıklılık Toplam	508	40.8	5.96	-.30.	.10	-.06	.21
Psikolojik Esneklik Toplam	508	36.2	8.95	-.56	.10	-.35	.21
Akış Yaşantıları Toplam	508	47.1	5.80	-.70	.10	1.4	.21

n: Toplam kişi sayısı, X: Ortalama, Ss: Standart Sapma, Se: Standart hata

Tablo 2’de Mental Dayanıklılık Toplam Ölçeği ($X=40.8$, $Ss=5.96$), Psikolojik Esneklik Toplam Ölçeği ($X=36.2$, $Ss=8.95$), Akış Toplam Ölçeği ($X=47.1$, $Ss=5.80$) için puan ortalamaları ve standart sapmalar belirtilmiştir. Ölçeklerin çarpıklık katsayıları $-.30$ ile $-.70$ arasında değişirken, basıklık katsayıları $-.06$ ile 1.4 arasında bulunmaktadır. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin sırasıyla $+1.5$ ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2015) veya $+2.0$ ile -2.0 (George ve Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Bu doğrultuda, araştırmada elde edilen basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, $+1.5$ ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2015) aralığında yer aldığı ve verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı sonucuna varılmaktadır.

4.3. Akış Yaşantıları, Mental Dayanıklılık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Araştırma kapsamında akış yaşantıları, mental dayanıklılık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3’te sunulmaktadır.

Tablo 3.

Değişkenler Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	1.	2.	3.
1. Akış Yaşantıları	—		
2. Mental Dayanıklılık	.41***	—	
3. Psikolojik Esneklik	.29***	.57***	—

Not: ** $p < .01$

Tablo 3’te yer aldığı üzere, mental dayanıklılık ölçeği toplam puanı ile akış ölçeği toplam puanı ($r=.41$, $p<.01$) arasında ve psikolojik esneklik ölçeği toplam puanı ile mental dayanıklılık ölçeği toplam puanı ($r=.57$, $p<.01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; psikolojik esneklik ölçeği toplam puanı ile akış ölçeği toplam puanı ($r=.29$, $p<.01$) arasında düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

4.4. Akış yaşantıları ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Mental Dayanıklılığın Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli

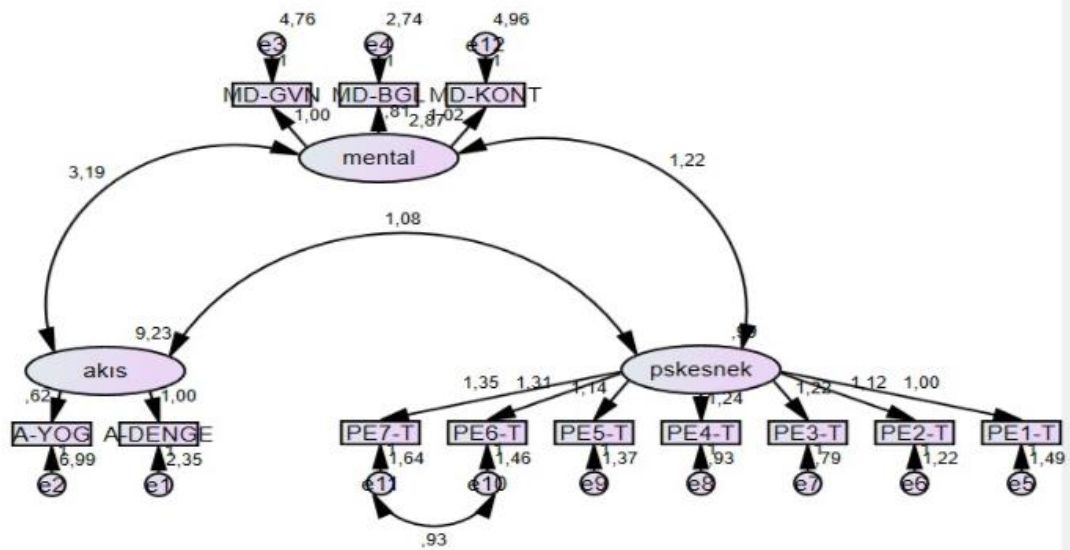
4.4.1 Yapısal Eşitlik Modeli Aşamaları

Araştırmada, akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide mental dayanıklılığın aracı rolü, Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile ve AMOS 24 programı ile gerçekleştirilmiştir. Mevcut araştırmada, ilk olarak, modelde yer alan değişkenlerle ölçme modelinin doğruluğunu test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. İkinci adımda ise, yapısal eşitlik modeli kullanılarak örtük değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, ölçme modeli ve yapısal eşitlik modeli ayrı ayrı test edilmiştir.

4.4.1.2 Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Mevcut çalışmada akış yaşantıları, “denge” ve “yoğunlaşma” olmak üzere iki gözlenen değişken; mental dayanıklılık, “güven”, “kontrol” ve “bağlılık” olmak üzere üç gözlenen değişken; psikolojik esneklik ölçeği yedi maddeye sahip olup, bu maddeler gözlenen değişkenleri oluşturmaktadır.

Akış, psikolojik esneklik ve mental dayanıklılık değişkenleri ele alınarak oluşturulan bu model, doğrulayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Analize ait uyum iyiliği değerleri Tablo 5’te, katsayılar ve değişkenler arasındaki yol (path) modeli ise Şekil 5’te yer almaktadır.



Şekil 5.Ölçüm Modeline Ait Yol Diyagramı

Araştırma kapsamında oluşturulan ölçme modelinde yer alan değişkenler arasındaki yol katsayılarının $p < .01$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Yapısal eşitlik modeli ile yürütülen çalışmalarda, modelin veriyle yeterli düzeyde uyum sağlayıp sağlamadığını belirlemek için uyum iyiliği indeks değerleri dikkate alınmalıdır. Modelden elde edilen uyum değerlerine ilişkin karşılaştırmalı bilgiler Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4.

Ölçme Modeli Uyum İyiliği İndeks Değerleri

Uyum-İyiliği İndeksleri	Kabul Edilebilir Uyum	Modele İlişkin İndeks Değerleri
χ^2/df	$\leq .5$	3.10
CFI	$\geq .90$	.95
GFI	$\geq .90$	.96
AGFI	$\geq .90$	.92
SRMR	$\leq .09$	.21
RMSEA	$\leq .09$	.06

Çokluk., Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010)

Tablo 4 incelendiğinde, yapılan ölçme modeli sonucunda elde edilen modele ait uyum iyiliği indeks değerlerinin $\chi^2/df = 3.10$, GFI= .95, CFI= .96, RMSEA= .06, SRMR=.21 olduğu tespit edilmiştir. Tablo 4’teki bulgulara göre, ölçme modeline ait uyum değerlerinin SRMR değeri dışında iyi bir uyum düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Bu da ölçme modelinin doğrulandığını ve ayrıca ölçüm modelinin yapısal modelin test edilmesi için yeterli değerlere sahip olduğunu göstermektedir. Ölçme modelinin doğrulama süreci tamamlandıktan sonra, yapısal eşitlik modelinin test edilmesine geçilmiştir.

4.4.1.3. Yapısal eşitlik modelinin sınanması

Araştırmada akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide mental dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin model test edilmiştir. Baron ve Kenny (1986) tarafından yapılan çalışmada, bir değişkenin aracı değişken olabilmesi için dört koşul belirtilmiştir. Bu koşullar aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

1. Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır.
2. Bağımsız değişken ile aracı değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır.
3. Aracı değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır.

4. Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki, aracı değişken ve bağımsız değişken analize dahil edildiğinde anlamsız hale gelmesi ya da ilişki azalmalıdır.

Araştırmanın bu kısmında, bağımlı değişken (psikolojik esneklik) ile bağımsız değişken (akış yaşantıları) arasındaki anlamlı etki sınanmış, ardından aracı değişken (mental dayanıklılık) modele dahil edilerek, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki anlamlı ilişki test edilmiştir. Sonrasında, oluşturulan modelin uyumu değerlendirilmiştir. Modele dair denenceler şu şekildedir:

D1: Sporcu üniversite öğrencilerinin akış yaşantıları ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

D2: Sporcu üniversite öğrencilerinin akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye mental dayanıklılık aracılık etmektedir.

4.4.1.4. Denencelerin Test Edilmesi

D1: Sporcu üniversite öğrencilerinin akış yaşantıları ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu aşamada, akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki doğrudan ilişkiyi incelemek amacıyla bir yapısal eşitlik modeli kurulmuş ve analiz edilmiştir. Modele ait uyum iyiliği indeks değerleri Tablo 5'te yapısal eşitlik denklemi ve oluşturulan yol modeli ise Şekil 6'da sunulmuştur.

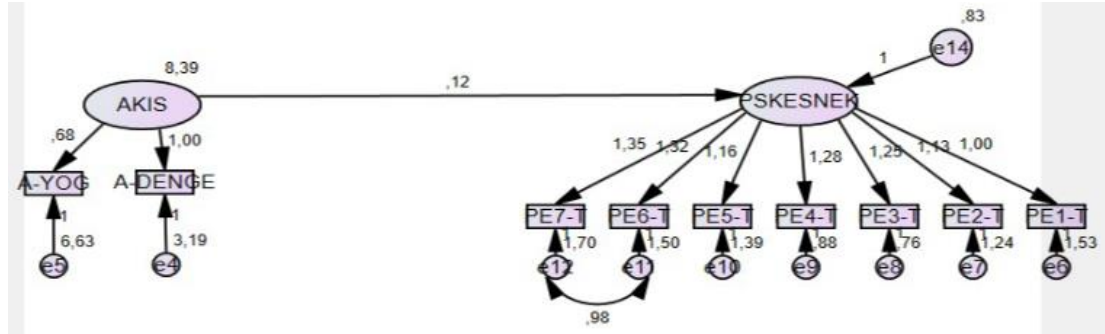
Tablo 5.

Akış Yaşantıları Psikolojik Esneklik Arasındaki Doğrudan İlişkiyi İnceleyen Yapısal Eşitlik Modeli Uyum İyiliği İndeksleri

Uyum-İyiliği İndeksleri	Modele İlişkin İndeks Değerleri
χ^2/df	2.75
CFI	.97
GFI	.96
AGFI	.94
SRMR	.09
RMSEA	.05

Tablo 5'e ilişkin uyum iyiliği indeks değerleri şu şekildedir: $\chi^2/df= 2.75$; GFI= .96; CFI= .97; AGFI= .94; SRMR= .09; RMSEA=.05. Bu değerler, kurulan yapısal eşitlik modelinin

uyum iyiliği açısından modelin iyi bir uyum gösterdiği ve kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı görülmüştür.



Şekil 6. Akış Yaşantıları ile Psikolojik Esneklik Arasındaki Yapısal Modele Ait Yol Diyagramı

Şekil 6 incelendiğinde, akış ile psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki yapısal modelin test edildiği görülmektedir. Modele ait regresyon katsayıları incelendiğinde, akış yaşantılarının psikolojik esnekliği anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta = .12$, $p < .01$). Bu bulgu doğrultusunda, akış yaşantılarının psikolojik esneklik üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre, sporcu üniversite öğrencilerinin akış deneyimleri arttıkça, psikolojik esneklik düzeylerinin de arttığı söylenilebilir. Elde edilen bulgulara göre, araştırmanın birinci denencenin doğrulandığı görülmektedir.

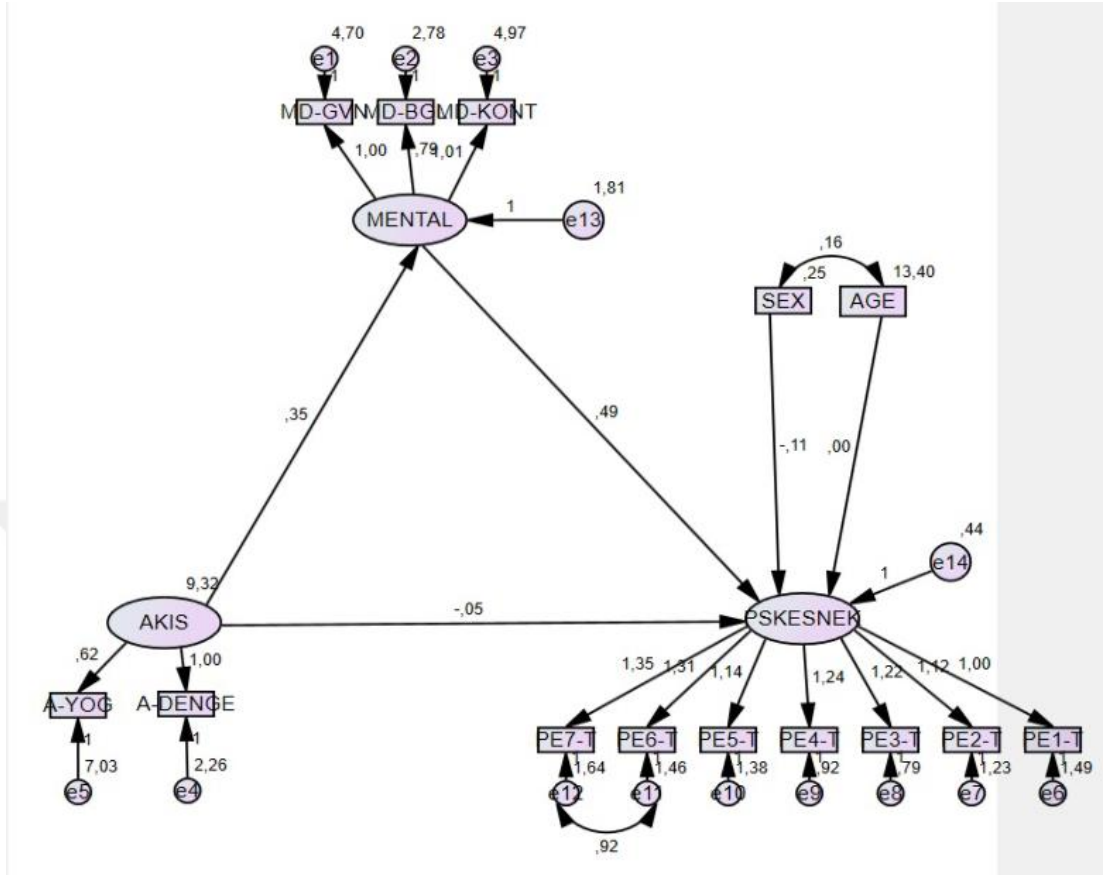
D2: Sporcu üniversite öğrencilerinin akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye mental dayanıklılık aracılık etmektedir. Bu aşamada, akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki doğrudan ilişkiyi inceleyen yapısal modele mental dayanıklılık değişkeni eklenmiş ve analiz edilmiştir. Modele ait uyum iyiliği indeksleri Tablo 6'da sunulmuş, yapısal eşitlik denklemleri ve oluşturulan yol modeli ise Şekil 7'de gösterilmiştir.

Tablo 6.

Doğrudan Etki ile Birlikte, Akış Yaşantılarının Mental Dayanıklılık Üzerinden, Psikolojik Esnekliğine Dolaylı Etkisini İnceleyen Yapısal Eşitlik Modeline Ait Uyum İyiliği İndeksleri

Uyum-İyiliği İndeksleri	Modele İlişkin İndeks Değerleri
X ² /df	3.07
CFI	.94
GFI	.93
AGFI	.91
SRMR	.28
RMSEA	.06

Tablo 6 incelendiğinde, oluşturulan modele ait Ki-kare değeri 3.07 olarak hesaplanmış ve bu değer istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu nedenle, modele ait uyum iyiliği indeksleri incelenmiş ve analiz edilen modelin SRMR değeri dışında iyi düzeyde model-veri uyumuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Modelin analizi sonucunda elde edilen yapısal eşitlik modeli ise Şekil 7’de sunulmuştur.



Şekil 7. Mental Dayanıklılık Dahil Edildiğinde, Akış Yaşantılarının Mental Dayanıklılık Üzerinden, Psikolojik Esnekliğe Dolaylı Etkisini İnceleyen Yapısal Eşitlik Modeline Ait Yol Modeli

Şekil 7’de görüldüğü üzere, akış yaşantıları, mental dayanıklılık ve psikolojik esneklik arasında kurulan yapısal eşitlik modeli incelendiğinde, Şekil 6’daki akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin ($\beta = .12$, $p < .01$) mental dayanıklılık aracı değişkeni olarak modele eklendiğinde ($\beta = -.05$, $p > .05$) akış yaşantıları değişkeninin psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin oldukça azaldığı ve anlamsızlaştığı görülmüştür. Aracı değişkenin etkisinin incelendiği modellerde, aracı değişken analize dahil edildikten sonra bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki yordama katsayısının düşmesi veya anlamsız hale gelmesi beklenmektedir (Şimşek, 2007).

Test edilen modelde, bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Aracı değişken modele dahil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azaltmakta ve anlamsızlaşmaktadır. Bu durumda, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisinin olması, aracı değişkenin modelde tam aracılık rolünü üstlendiğini göstermektedir. Dolayısıyla, mental dayanıklılığın akış

yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide tam aracı rolüne sahip olduğu söylenilebilir.

Modele ait doğrudan ve dolaylı etkiler Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

Doğrudan ve Dolaylı Etkiler

Yol	Kat Sayı	t
Mental Dayanıklılık dahil edilmediğinde Akış Yaşantıları ile Psikolojik Esneklik arasında doğrudan etki	.12	4.76**
Mental Dayanıklılık dahil edildiğinde Akış Yaşantıları ile Psikolojik Esneklik arasında doğrudan etki	-.05	-1.918
Akış Yaşantıları ile Mental Dayanıklılık arasında doğrudan etki	.35	6.73**
Mental Dayanıklılık ile Psikolojik Esneklik arasında toplam etki	.49	7.41**

**p<.01 düzeyinde anlamlı

Tablo 7 incelendiğinde, akış yaşantıları psikolojik esneklik üzerindeki doğrudan ilişkinin ($\beta = .12$, $p < .01$), modele mental dayanıklılık değişkenin eklenmesiyle birlikte azalarak ($\beta = -.05$, $p > .05$) anlamını yitirdiği görülmektedir. Ayrıca, akış yaşantılarının mental dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkisi ($\beta = .35$, $p < .01$) ile mental dayanıklılığın psikolojik esneklik üzerindeki toplam etkisi ($\beta = .49$, $p < .01$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, mental dayanıklılık değişkeni modele dahil edildiğinde, akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki doğrudan etki katsayısının .12’den -.05’e düştüğü gözlemlenmiştir. Bu düşüş, söz konusu ilişkinin istatistiksel olarak anlamsızlaştığı görülmektedir. Bu durum, mental dayanıklılık değişkeninin, akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide tam bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Temel aracılık modeline ilişkin anlamlılık değerleri Tablo 8’de sunulmaktadır.

Tablo 8.*Temel Aracılık Modeli Anlamlılık (Bootstrap) Değerleri*

Model Yolları	Katsayı	%95 GA	
		Alt	Üst
<i>Doğrudan</i>			
A → MD	.58	.32	.50
MD → PE	.70	.59	.79
<i>Dolaylı</i>			
A → MD→ PE	.41	.32	.49

Not: A: Akış Yaşantıları, MD: Mental Dayanıklılık, PE: Psikolojik Esneklik

Anlamlılık analizleri, %95 güven düzeyinde Bootstrap yöntemi aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem kapsamında, incelenen örneklemden 5000 farklı tekrar örnekleme yapılmış ve her bir örneklem için dolaylı etki değeri hesaplanmıştır. Elde edilen bu 5000 dolaylı etki değeri, %95 güven aralığının alt ve üst sınırlarını belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Alt (LLCI) ile üst (ULCI) değerler arasında sıfır (0) değerinin yer almaması durumunda, varsayılan ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu kabul edilmektedir (Hayes, 2013). Tablo 8’de de görüldüğü üzere, aracı değişkenin istatistiksel anlamlılığı, dolaylı etkinin alt (LLCI: .32) ve üst (ULCI: .49) sınırlarda hesaplanan güven aralığı değerlerine bakılarak belirlenmektedir. Değerlerin her ikisinin de pozitif olması varsayılan modelin aracılık ilişkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, elde edilen bulgulara göre, araştırmanın ikinci denencenin de doğrulandığı görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu bölümde, araştırmanın denencelerine ilişkin elde edilen bulgular, mevcut sınırlılıklar dikkate alınarak literatür çerçevesinde değerlendirilmiştir. Kuramsal ve uygulamaya yönelik sonuçlar ele alınmış; ayrıca gelecekte yapılacak araştırmalara ve araştırmacılara yönelik önerilere de yer verilmiştir.

5.1.1. Akış yaşantıları, Mental Dayanıklılık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre sporcu üniversite öğrencilerinin akış yaşantıları ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ($r=.41$, $p<.01$). Bu doğrultuda, sporcu üniversite öğrencilerin akış deneyimlerinin yoğunluğunun artmasıyla birlikte öğrencilerin mental dayanıklılıklarının da yükseldiği gözlemlenmiştir. Söz konusu bulgular, akış deneyimleri sporcuların mental dayanıklılığını geliştirmede önemli bir değişken olduğunu göstermekte ve literatürde yer alan benzer araştırmalarla örtüşmektedir.

Spor alanında üstün performansın psikolojik temelleri üzerine yapılan çalışmalarda, özellikle mental dayanıklılık (Anthony vd., 2016) ve akış deneyimi (Swann vd., 2016) konuları yer almaktadır. Sporcular, yüksek düzeyde başarı elde ettiklerinde, bu başarılarında psikolojik faktörlerin belirleyici rol oynadığını sıklıkla vurgulamaktadırlar (Jackson ve Kimiecik, 2008). Bu bağlamda, akış deneyimi spor psikolojisinde üstün performans ile ilişkilendirilirken (Swann vd., 2016), mental dayanıklılık ise kalıcı başarı ve üst düzey performansın temel kişisel özelliği olarak değerlendirilmektedir (Gucciardi vd., 2015). Bu iki kavramın kesiştiği noktada, mental dayanıklılık ile akış arasındaki ilişkinin sporcu performansı bağlamında anlaşılması önemli bir yere sahiptir. Crust ve Swann (2013), mental dayanıklılık ile akış deneyimi arasında bir bağlantı olduğunu savunmuştur. Araştırmalarında, mental dayanıklılığın güven alt boyutunun, bireylerin sürekli olarak akış durumuna girme eğilimlerini öngören en güçlü faktör olduğunu ortaya koymuşlardır. Nitel çalışmalarda yeni öğeler ortaya çıkmakla birlikte, mental dayanıklılık modelleri arasında güven azim, duygusal denge, odaklanma ve stres altında etkili olabilme gibi özellikler çoğu zaman tutarlılık göstermiştir. Bu özelliklerin büyük bir kısmı, akışın ön koşulları veya karakteristikleriyle örtüşmektedir (Swann vd., 2012).

Mental dayanıklılığın bileşenleri üzerine yapılan araştırmalarda, mental dayanıklılığın temel bileşenleri olan kontrol, istikrar ve güvenin; daha yüksek ağrı toleransı sergileyen bireylerde (Gucciardi, 2016), yarışma esnasında akış durumunu daha sık deneyimleyen (Crust ve Swann, 2013) ve başarılı performansa sahip kişilerde (Meggs vd., 2014) yaygın biçimde gözlemlendiği görülmüştür (Gucciardi vd., 2008). Clough vd. (2002) çalışmasında, mental dayanıklılığın temel bileşenlerinden olan güven boyutu, akış deneyimiyle olumlu ilişki göstermiştir (Koehn vd., 2013). Benzer başka bir araştırmada mental dayanıklılığın kontrol ve bağlılık bileşenlerinin (Cook vd., 2014), performansta yaşanan hatalar gibi dikkat dağıtıcı faktörlerin etkisini azaltarak sporcuların akış deneyimini sürdürmelerine ve bu deneyimin süresini uzatmalarına katkı sağladığı görülmüştür (Chavez, 2008; Jackman vd., 2016). Bireyin yetkinlik algısının olumlu olması (Csikszentmihalyi, 2002) ve güven duygusu, akış deneyiminin ortaya çıkmasında önemli etmenler arasında yer almaktadır (Swann vd., 2016). Bu bağlamda, güvenin akış deneyimini destekleyici bir rol olabileceği öngörülmektedir. Stavrou vd. (2007) gerçekleştirdiği çalışmada, sporcuların akış yaşantıları düzeyi ile performans düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu, yüksek seviyede mental dayanıklılık ve akış eğilimine sahip bireylerin öznel performans değerlendirmelerinin de yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Meggs vd. (2018), mental dayanıklılık, öznel performansa ilişkin algı ve ruhsal akış deneyimini Ironman sporcular ve triatletlerden oluşan bir örneklem üzerinde incelemiştir. Araştırmanın bulguları, mental dayanıklılık ile akışın tüm alt boyutları arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, akış deneyiminin Ironman sporcuları ve triatletlerin, zihinsel ve duygusal düzenleme becerilerini artırarak mental dayanıklılığı güçlendirmekte; bu da onların daha yüksek düzeyde performans sergilemelerine olanak sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Jackman vd. (2016), yüksek ve düşük mental dayanıklılık özelliği gösteren sporcuların perspektifinden, ruhsal akış deneyiminin temelinde yatan psikolojik faktörlere ilişkin algıları inceleyerek mental dayanıklılık ile akış arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı bir şekilde anlamayı amaçlamıştır. Akış deneyimi her iki grup tarafından da raporlanmış olsa da yüksek mental dayanıklılık özelliği gösteren sporcuların akışı daha düzenli bir biçimde ve daha çeşitli durumlarda deneyimledikleri gözlemlenmiştir. Bu sonuç, mental dayanıklılığın göreceli olarak kalıcı doğasının (Hardy vd., 2014), bireyin özellikle koşulların ya aşırı derece zorlayıcı ya da akışa uygunluk düzeyinin altında olduğu zamanlarda bile akış durumuna girebilme kapasitesini desteklediğini göstermektedir (Jackman vd., 2016).

Akış ile ilişkilendirilen önemli etkenler arasında güven duygusu, içsel kontrol odağı, odaklanma becerisi, hedefe yönelik davranışlar, stresle başa çıkma yolları, iyimserlik ve mükemmeliyetçilik gibi psikolojik değişkenler yer almaktadır (Jackman vd., 2016). Bu unsurların birçoğu ya doğrudan mental dayanıklılık kuramlarının içinde yer almakta (Cook vd., 2014) ya da mental dayanıklılık ile anlamlı şekilde ilişkilendirilmektedir. Ayrıca, yüksek mental dayanıklılık gösteren sporcular, düşük mental dayanıklılık gösteren sporculara kıyasla akış üzerindeki kontrollerini daha güçlü şekilde ifade etmiş; hazırlık sürecinin, güven inşa etmenin ve akış deneyimine uygun bir zemin oluşturmak için zorlukların kasıtlı olarak artırılmasının önemine dikkat çekmişlerdir (Jackman vd., 2016).

Mental dayanıklılık düzeyi ile akış arasındaki pozitif ilişki, bu iki değişken arasında önemli bir bağlantının varlığına işaret etmektedir. Elde edilen bulgular, mental dayanıklılığın olumlu psikolojik yapılarla ilişkili önemli bir değişken olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir (Jones vd., 2007; Sheard, 2010).

Araştırma bulgularına göre akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.29$, $p<.01$). Alan yazın incelendiğinde, ulaşılabilen çalışmalarda akış yaşantıları ile psikolojik esneklik değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmaların sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Yapılan birçok araştırma, sporcular arasında farkındalık ile akış arasında güçlü bir bağ olduğunu göstermekte ve farkındalık temelli müdahaleler ile programlara katılan sporcuların akış düzeylerinde kayda değer artışlar yaşandığını ortaya koymaktadır (Aherne vd., 2011; Bernier vd., 2009; 2014; Kaufman vd., 2011). Literatürde genellikle psikolojik esnekliği artırmak amacıyla farkındalık temelli müdahalelerin kullanıldığı görülmektedir (Hayes vd., 2006; Hofmann vd., 2010). Ancak bu çalışma, akışın da benzer süreçleri destekleyebileceğini göstermesi açısından önemlidir. Bu bağlamda bazı araştırmacılar, akışın farkındalık eğitiminin sporcuların psikolojik iyi halini güçlendirmesi ve performansı artırması açısından önemli etmenlerden biri olduğunu ileri sürmektedir (Kaufman vd., 2009; Gardner ve Moore, 2004). Spor psikolojisi alanındaki literatür hem olumlu hem de olumsuz duyguların atletik performans üzerinde etkili olabileceğini ortaya koyarken, spora katılım sırasında deneyimlenen keyif, mutluluk ve iyi olma hali gibi pozitif duyguların akışın ayrılmaz bir bileşeni olduğunu göstermiştir (Csikszentmihalyi, 1999; Hanin, 2000; Jackson, 2000; McCarthy ve Jones, 2007; Scanlan vd., 2003).

Sporcuların mükemmel performans sergiledikleri anları nasıl deneyimlediklerini anlamak, sporcular, antrenörler ve uygulayıcılar için önemli bir ilgi alanını oluşturmaktadır (Swann vd., 2017). Şu ana dek bu konudaki araştırmaların büyük bölümü,

Csikzentmihalyi'nin (2002) geliştirdiği akış kuramına dayandırılmıştır (Swann vd., 2012). Akış, bireyin yüksek düzeyde kontrol algısı, yoğun dikkat ve olağan performanslara kıyasla daha abasız bir deneyim yaşadığı, içsel olarak tatmin edici bir psikolojik durum olarak tanımlanır (Csikzentmihalyi, 2002). Norman (1966) akışı, bireyin yoğun bir dikkatle gerçekleştirdiği etkinliğe kendiliğinden odaklandığı, çevresel uyarıcılara karşı duyarsızlaştığı ve dış dünyadan adeta yalıtıldığı bir bilinç hali olarak tanımlamıştır. Ayrıca bu durumu, bireyin farkındalık düzeyinde azalma yaşadığı, hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguların yerini coşku ve memnuniyete bıraktığı, dış koşullara kayıtsız bir şekilde işleve gömüldüğü özel bir zihinsel durum olarak değerlendirmiştir (Csikzentmihalyi, 1990). Bu durum, psikolojik esnekliğin temel bileşenleri olan şimdi ve burada olma, içsel deneyimlere karşı kabul geliştirme, değerlerle uyumlu eylemde bulunma gibi süreçleri destekleyebilir. Psikolojik esneklik, bireyin zorlayıcı duygu ve düşüncelerle birlikte, şimdi ve buradaki deneyimlerini fark ederek bu deneyimlere karşı esnek ve kabul edici bir tutumla yaklaşabilme ve değerlerine uygun davranmaya devam edebilme kapasitesidir (Hayes vd., 1999). Özellikle akış sırasında dikkat odağının artması, farkındalığın azalması ve zihinsel engellerin geçici olarak ortadan kalkması, psikolojik esneklik becerisiyle doğrudan örtüşmektedir. Yani bir kişi akış deneyimi yaşadığında, dikkatini geçmiş ya da geleceğe değil şu ana yönlendirir. Kendi içsel deneyimlerini yargılamadan kabul eder. Zihinsel engellerden bağımsız bir şekilde değer odaklı hareket edebilir. Bundan dolayı akış, bireylerin içsel deneyimlere karşı daha esnek, açık ve kabul edici bir tutum geliştirmesine katkı sağlayabilir.

Araştırma bulgularına göre mental dayanıklılık ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.57$, $p<.01$). Uzun süreli olarak yüksek düzeyde spor yapan bireyler, büyük olasılıkla çeşitli stres etmenleri, olumsuz deneyimler ve başarısızlıklarla karşı karşıya kalmaktadır (Mellalieu vd., 2009; Poczwadowski ve Conroy, 2002; Tamminen vd., 2013). Örneğin, elit düzeydeki beyzbol ve softbol sporcuları, atış haklarının önemli bir kısmında başarılı olamamaktadır. Benzer şekilde, profesyonel spor liglerinde yer alan başarılı ekipler bile sezon içinde karşılaşmalarının yaklaşık %40'ında mağlup olmaktadır. Performans düzeyinde nadiren aksaklık yaşayan sporcular bile, yaralanmalar (Podlog ve Eklund, 2006; Mottola, 2020), zorlayıcı kişilerarası ilişkiler (Mellalieu vd., 2013), kötü muamele ve istismar (Stirling ve Kerr, 2008) ile psikolojik sağlık problemleri (Papathomas ve Lavallee, 2012) gibi farklı zorluklarla karşılaşmaktadır (Galli ve Gonzalez, 2014). Üniversite ğrenimi gören sporcu öğrenciler de sıradan bir niversite yaşamının ötesine geçen çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadır (Kimball ve Freysinger, 2003). Bu zorluklar arasında, sınırlı dinlenme

süresiyle yürütülen yoğun antrenman ve yarışma programları, sık seyahat etme zorunluluğu, performans beklentilerinden kaynaklanan dışsal baskılar, antrenörler ve takım arkadaşlarıyla yaşanan ilişkisel sorunlar, atletik ve akademik sorumluluklar arasındaki rol çatışmaları ve sosyal ilişkileri sürdürmeye yönelik zaman yetersizliği yer almaktadır (Brouhgton ve Neyer, 2001; Settles vd., 2002; Watson ve Kissinger, 2007). Bu stres kaynakları uzun süredir bilinmekle birlikte, üniversite sporcularının ruh sağlığına yönelik ilk sistematik yönergeler yalnızca on yıl önce Ulusal Üniversiteler Atletizm Birliği (National Collegiate Athletic Associatin, NCAA) tarafından yayımlanmıştır (Brown vd., 2015).

Hardy vd. (2013) mental dayanıklılığı, baskı ve çeşitli stres faktörlerine karşı hedeflere ulaşma yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, bir sporcunun zihinsel hazırlığının değerlendirilebilmesi için mental dayanıklılığına dikkat edilmesi büyük önem taşımaktadır (Guszkowska ve Wojcik, 2021). KKT bağlamında psikolojik esneklik iyi oluşun en üst düzeyi olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik esneklik, bireylerin stresli koşullar altında dahi, değerli hedeflere yönelik eğilimini ifade etmektedir (Hayes vd., 2011; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Özellikle zorlukların, hedeflere ulaşma sürecinde stres yarattığı durumlarda psikolojik esnekliğin işlevsel olduğu görülmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). KKT, bireyin içinde bulunduğu ana dikkatini yönlendirmesini ve değer temelli hedeflere yönelik davranışlarını sürdürmesini ya da gerektiğinde değiştirmesini sağlayan “psikolojik esneklik” kapasitesini geliştirmeyi hedeflemektedir (Hayes vd., 2012). Bu bağlamda, psikolojik esnekliğin yapısal özellikleri, Gucciardi’nin (2017) mental dayanıklılığı, bireyin hedefe yönelik davranışlarını sürdürebilmesini sağlayan durumsal bir kaynak olarak tanımlayan yaklaşımıyla kavramsal düzeyde örtüşmektedir. Her iki kavram da stres ya da psikolojik rahatsızlık karşısında uyum sağlayıcı tepkiler üretme kapasitesine sahip bir psikolojik kaynak olma niteliği taşımaktadır. Bu benzerlikler, değerlere dayalı uygulamaların mental dayanıklılığın gelişimi için etkili bir yol olabileceğini göstermektedir (Clark vd., 2022). LeJeune ve Luoma (2019), bireyin yaşamda değerlerine yönelik adım atmasının çaba sarf etme motivasyonunu arttırdığını belirtmektedir. Uygulamada, kişisel değerlerin oluşturulması sürecinin kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir (Grumet ve Fitzpatrick, 2016; Paez-Blarrina vd., 2008). Eubank vd. (2017), mental dayanıklılığın geliştirilmesi adına değerlerin, bir spor kulübünün kendi alt kültürü içinde yapılandırılmasını önermektedir. Çünkü bu alt kültürel çerçeveler, sporculara karşılaştıkları zorluklar karşısında bağlı kalabilecekleri davranışsal standartlar sunar ve bu durum KKT’nin temel hedefleriyle örtüşmektedir (Clark vd., 2022).

Elit düzeyde spor psikolojisi araştırmaları, sporcuların rekabet ortamında başarılı olmalarını mümkün kılan duygusal düzenleme süreçlerine odaklanmaktadır (Campo vd., 2017; Martinent vd., 2015; Stanley vd., 2012). Farkındalık ve kabullenme temelli müdahaleler de olumlu etkiler göstermiş (Gross vd., 2018; Vidic ve Cherup, 2021) ve psikolojik esnekliğin performansa katkı sağlayabileceği yönündeki görüşleri dolaylı biçimde desteklemiştir. Bulgular, kalıcı stres ve olumsuz duygu ve düşünceler karşısında bireylerin bağlamsal açıdan önemli olan, değer atfedilen hedeflere yönelmesinin kritik rol oynadığını ortaya koymuştur (Henriksen vd., 2019). Gardner ve Moore (2004), sporculara yönelik olarak geliştirilen ve Kabul ve Kararlılık Terapisi ile Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi'nin entegrasyonuna dayanan Farkındalık-Kabul-Bağlılık (MAC) modelini ortaya koymuştur. Bu yaklaşım, bireyin içsel yaşantılarını bastırmak ya da kontrol altına almak yerine, yargılayıcı olmayan bir farkındalıkla o anki içsel deneyimlerin kabulünü temel alır. Bu yaklaşımı benimseyen ve psikolojik olarak esnek sporcular, içinde bulundukları ana odaklanır; zihinsel ve duygusal içerikleri yargılamaksızın kabul ederek onları tam anlamıyla yaşarlar. Böylece, rahatsızlık veren ya da tercih edilmeyen içsel yaşantılara rağmen, bireyin değerlerine uygun hedeflere yönelik kararlılıkla eyleme geçmesi desteklenir (Gardner ve Moore, 2004). Bununla birlikte hoş olmayan içsel deneyimleri kontrol etme ya da ortadan kaldırma yönünde sürekli bir çaba içerisine girmek yerine, bu deneyimlerin varlığını kabul ederek, onları değerli hedeflere ulaşma sürecinde tolere etmeye daha istekli olurlar (Kashdan vd., 2020). Olumlu ya da olumsuz duyguların kontrolüyle aşırı meşgul olmaksızın, anlamlı amaçlara hizmet eden davranışları sürdürme kapasitesine sahiptirler. Psikolojik esneklik bu bağlamda, antrenman ve müsabaka sırasında performansa ilişkin ipuçlarına odaklanmayı kolaylaştırmakta; bireyin içsel ve çevresel taleplerdeki değişimlere uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır (Johles vd., 2020).

5.1.2. Akış Yaşantıları ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Mental Dayanıklılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide mental dayanıklılığın aracı rolünü incelemeye yönelik oluşturulan modelde, akış yaşantılarının bağımsız değişken, mental dayanıklılığın aracı değişken ve psikolojik esnekliğin bağımlı değişken olarak yer aldığı görülmektedir. Bu model, Baron ve Kenny'nin (1986) yapısal eşitlik modeli aracılığıyla aracı değişken analizine ilişkin belirttiği koşullar doğrultusunda test edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, akış yaşantılarının mental dayanıklılık üzerinde anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğunu; mental dayanıklılığın da psikolojik esneklik üzerinde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra mental dayanıklılığın

modele dahil edilmesiyle akış yaşantılarının psikolojik esneklik üzerindeki etkisi azalmış ve anlamsızlaşmıştır. Buna göre mental dayanıklılık akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide tam aracı rolüne sahiptir. Bu bulguya göre, spor bağlamında bireyin olumlu performans deneyimlerinden (örneğin akış) elde ettiği kazanımların, mental dayanıklılık aracılığıyla dolaylı olarak psikolojik esnekliğe katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Literatür taraması sonucunda, akış yaşantıları, mental dayanıklılık ve psikolojik esneklik değişkenlerinin bir arada incelendiğini doğrudan ele alan herhangi bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte, benzer temaları ele alan çalışmalarla paralellik gösteren bulgulara ulaşılmıştır.

Kuramsal çerçeveden bakıldığında, geliştirilen modelin alan yazındaki bulgularla tutarlılık gösterdiği ve ilgili kuramlarla açıklanabilir nitelikte olduğu söylenebilir. Akış, bireyin tamamen bir etkinliğe odaklandığı, zaman ve çevre algısının silikleştiği, eylemlerin çaba göstermeksizin ilerlediği ve kişinin tam bir kontrol hissi yaşadığı, içsel olarak tatmin edici bir psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975). Akış deneyimleri, motivasyon artışı da dahil olmak üzere çok sayıda olumlu sonuçla örneğin; yoğun katılım (De Fraga ve Moneta, 2016); performans artışı (Jackson ve Roberts, 1992) ve psikolojik iyi oluşla (Schüler vd., 2013) ilişkilendirilmiştir (Goddard vd., 2021). Son dönemde gerçekleştirilen sistematik incelemeler, akış üzerine yapılan çalışmalara olan ilginin giderek arttığını ortaya koymaktadır (Boudreau vd., 2020; Goddard vd., 2021; Jackman vd., 2021). Akış deneyimlerini anlamak ve yönetmek, spor, egzersiz ve spor psikologlarının temel hedeflerinden biri olarak kabul edilebilir. Bu hedef, bireylerin “sürekli olarak yeteneklerinin zirve noktasında performans sergileyebilmelerini ve bu süreçten daha derin keyif alabilmelerini sağlamak” şeklinde ifade edilebilir (Goddard vd., 2021). Çoğu spor faaliyeti, genellikle seyirciler önünde yapılan yoğun çaba ve karmaşık motor becerilerin kullanılmasını da gerektirir. Ayrıca, bu etkinliklerde risk unsurları (örneğin, yaralanmalar), çevresel faktörler, takım arkadaşları, koçlar, rakipler ve hakemler ile etkileşimler söz konusudur. En önemlisi, bu unsurlar hem zihinsel hem de bedensel açıdan bir dizi zorluk oluşturur. Tüm bunlar da spor aktivitelerinde akış deneyimlerini yaşamak için uygun bir ortam sunmaktadır (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Ayrıca sporcuların, üst düzeyde performans sergileyebilmek için bu ortamlarda karşılaştıkları fiziksel, zihinsel ve duygusal baskıları yönetme ve bunlarla başa çıkma yeteneklerine sahip olmaları gerekmektedir. Psikolojik esneklik becerileri ile sporcular değerlerine bağlı kalarak zorluklar karşısında

uyum sağlayabilirler (Hayes vd., 2012). Akış deneyimleri, sporcuların mental dayanıklılığını güçlendirerek, psikolojik esnekliği daha işlevsel biçimde kullanmasına olanak sağlayabilir.

Spor psikolojisi literatüründe hedef odaklı bu çabaların başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmesi ve sürdürülmesi için sporcularda gerekli olan, esnek ve etkin bir psikolojik güç mental dayanıklılıktır (Gucciardi, 2017). Mental dayanıklılık, sporcuların stresli durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmasını (Loehr, 1986), zorlu koşulları benimsemelerini (Coulter, Mallet ve Gucciardi, 2010) ve risk alma eğilimlerini (Jones vd., 2017) sağlayan özelliklerle ilişkilendirilmiştir. Bull vd. (2005) çalışmasında, mental dayanıklılığın sporcuların motivasyonlarını ve disiplinlerini sürdürmelerini, aynı zamanda yüksek performans seviyelerini korumalarını sağladığını bildirmiştir. Mental olarak güçlü sporcuların, düşünce ve duygularının farkında oldukları, bu düşünce ve duyguları kontrol etme yeteneğine sahip oldukları ve belirli spor koşullarında gereken unsurlara odaklanabilme becerisi taşıdıkları kabul edilmektedir (Bull vd., 2005; Jones vd., 2002). Aynı zamanda bu sporcuların, antrenman ve müsabaka süreçlerinde duygu düzenleme, hedef odaklılık gibi çeşitli zihinsel becerileri aktif şekilde kullandıkları bilinmektedir (Thomas, 1999). Spor faaliyetlerinin doğası, dikkat dağıtıcı uyarlardan uzak durmayı, performansa ilişkin ipuçlarına ise sürekli odaklanmayı zorunlu kılmaktadır (Moore, 2009). Bu doğrultuda, sporcuların zihinsel süreçlerini, duygusal tepkilerini ve fizyolojik belirtilerini yönetebilmeleri ve yoğun stres altında dahi görevlerine odaklanabilmeleri beklenmektedir (Garner ve Moore, 2007). Farkındalık ve kabul temelli müdahalelere dair bulgular, bu tür uygulamaların psikolojik esnekliği artırarak sporcuların performansını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Gross vd., 2018). Hem antrenman hem de rekabet ortamında değişken içsel ve çevresel taleplerle başa çıkarken, performansla ilgili uyarılara etkili bir şekilde odaklanabilmek açısından psikolojik esneklik temel bir beceri olarak öne çıkmaktadır (Johles vd., 2020). Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi performans odaklı yaklaşımlar, psikolojik esneklik aracılığıyla bireylerin hem başarı düzeyini hem de yaşadığı zorlu içsel deneyimlerin etkisini azaltmayı buna bağlı olarak da performanslarını artırmayı amaçlamaktadır (Hayes vd., 1999). Psikolojik esneklik, bireyin mevcut anla bilinçli ve farkındalık temelli bir temas kurmasına ve bu teması, değerleri doğrultusunda anlamlı hedeflere hizmet ettiği sürece sürdürebilmesine olanak tanır (Hayes vd., 2004). Bu süreç, bireyin daha uyumlu çeşitli davranış biçimleri geliştirmesini destekler; aynı zamanda kişinin düşüncelerine, duygularına ve bedensel duyularına verdiği tepkileri dönüştürerek, kendi değerleriyle ve benliğiyle tutarlı eylemler ortaya koymasına zemin hazırlar (Johles vd., 2020). Farkındalığa dayalı uygulamalar, bu içsel zorluklara rağmen dikkatin şimdiki ana ve

görevle ilgili unsurlara yönlendirilmesini destekler (Gardner ve Moore, 2007). Bu yaklaşım, akış (Csikszentmihalyi, 2008; Swann vd., 2017) ile uyum içindedir. Uygulamada bu tür müdahaleler, yüksek düzeyde performans sergileyen bireylerin dikkatlerini dağıtabilecek olumsuz içsel deneyimlerin farkında olmalarına, bu deneyimleri yargılamadan kabul etmelerine ve ardından dikkatlerini yeniden performans bağlamına yönlendirerek kişisel değerleri doğrultusunda hareket etmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Horne ve Swettenham, 2024). Akış deneyimlerini artırmaya yönelik müdahalelerin mental dayanıklılık aracılığıyla psikolojik esnekliği güçlendirerek sporcuların performans gelişimine dolaylı yoldan katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Araştırma bulgularına dayalı sonuçların ele alındığı bu bölümde, aynı zamanda ilgili sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik önerilere de yer verilmiştir.

Bu araştırmada, sporcu üniversite öğrencilerinin akış deneyimleri, mental dayanıklılık ve psikolojik esneklikleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca, sporcuların öğrenim gördükleri bölümü tercih etme isteklilikleri ile bu bölüme yönelik memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkiler de değerlendirilmiştir. Yapısal eşitlik modeli kapsamında yapılan analizler sonucunda, araştırmanın bulguları akış yaşantılarının mental dayanıklılık üzerinde anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğunu; mental dayanıklılığın da psikolojik esneklik üzerinde anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Akış yaşantılarının psikolojik esneklik üzerinde doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ancak akış yaşantılarının psikolojik esnekliği mental dayanıklılık aracılığıyla dolaylı etkilediği saptanmıştır. Bir diğer ifadeyle, akış yaşantılarının psikolojik esneklik üzerindeki etkisi, yalnızca mental dayanıklılık aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasında mental dayanıklılık tam aracı rol oynamaktadır.

5.2.1. Araştırmacılara Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak ileride benzer konularda çalışmalar yapmayı planlayan araştırmacılara yönelik olarak aşağıdaki önerilerde bulunmaktadır.

1. Bu çalışmanın katılımcılardan kaynaklı sınırlılıkları dikkate alınarak, ileride yapılacak benzer çalışmalarda farklı türden sporcular araştırmalara dahil edilebilir.
2. Tek bir spor dalı sporcularıyla yürütülen çalışmalar da değerli ve derinlemesine sonuçlar sunabilir.

3. Sporculardaki akış deneyimini daha ayrıntılı ve kapsamlı incelemek amacıyla nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma desenli araştırmalar gerçekleştirilebilir.
4. Mental dayanıklılığın aracı rolünü, farklı popülasyonlarda ve farklı bağlamlarda incelenerek bu ilişkinin genel geçerliliği test edilebilir.
5. Sporcuların deneyim düzeyine göre (amatör-elit karşılaştırması), bu üç yapı arasındaki ilişkiler farklılaşabilir. Bu nedenle çoklu grup yapısal eşitlik modelleri kullanılarak bu değişkenlerin ilişkisi karşılaştırılabilir.
6. Psikolojik esneklik ve akış deneyiminin, sporcuların yaralanma sonrası iyileşme süreçlerine etkisi ve mental dayanıklılığın bu süreçteki aracılık rolü ele alınabilir.
7. Bireysel farklılıkların akış ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi, mental dayanıklılığın aracı rolü bağlamında değerlendirilebilir.

5.2.2. Uygulayıcılara Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak sporcularla çalışan profesyoneller ve psikolojik danışmanlara yönelik olarak aşağıdaki önerilerde bulunmaktadır.

1. Sporcularla yapılan çalışmalarda kendi akış deneyimlerini fark etmelerini sağlayacak farkındalık egzersizleri uygulanarak, onların mental dayanıklılığı artırılabilir.
2. Psikolojik esnekliğin artırılması sürecinde, sporcuların mental dayanıklılık becerilerini geliştirmeye yönelik stratejilerin kullanılması faydalı olabilir.
3. Spor psikolojisi alanında çalışan psikolojik danışmanlar ve diğer profesyonellerin mesleki gelişimlerini desteklemek amacıyla, pozitif psikoloji ve Kabul ve Kararlılık Terapi yaklaşımlarını içeren teorik ve uygulamalı eğitim programları geliştirilebilir.
4. Sporcuların performans gerektiren alanlarda, akış deneyimlerini kolaylaştıran ve mental dayanıklılıklarını artıran stratejilerle psikolojik esneklik becerileri geliştirilerek performans kaliteleri artırılabilir.
5. Uygulayıcılar, sporcuların akış deneyimlerini kolaylaştıracak ve mental dayanıklılıklarını artıracak müdahale yöntemleri konusunda bilinçlendirilebilir.
6. Spor psikolojisi alanında çalışan profesyoneller ve psikolojik danışmanlar, sporcularının bireysel ihtiyaçlarına uygun psikolojik esneklik ve akış odaklı müdahalelerle, gerekli pratik bilgi ve becerilerin gelişimini destekleyebilir.

KAYNAKÇA

- Aier, B., Hota, P. K., Acharya, S. K. ve Sundaray, B. K. (2024). Entrepreneurial satisfaction, flow and life satisfaction: The mediating and moderated mediating role of psychological flexibility. *Review of Integrative Business and Economics Research*, 13(3), 1-20.
- Ajilchi, B., Mohebi M., Zarei, S. ve Kisely, S. (2021). Effect of a mindfulness programme training on mental toughness and psychological well-being of female athletes. *Australasian Psychiatry*. 30(3), 352-356. doi:10.1177/10398562211057075
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Allen, M. S. ve McCarthy, P. J. (2015). Be happy in your work: the role of positive psychology in working with change and performance. *Journal of Change Management*, 16(1), 55–74. <https://doi.org/10.1080/14697017.2015.1128471>
- Anthony, D. R., Gucciardi, D. F. ve 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>
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in japanese college students: how do they experience challenges in daily life?. *Journal of Happiness Studies* 5, 123–154 (2004). <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035915.97836.89>
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: how do autotelic japanese college students feel, behave, and think in their daily lives?. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 11(2), 205–223. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9132-3>
- Aslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Comparison of concepts of cognitive flexibility and psychological flexibility. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119–130. <https://doi.org/10.18863/pgy.917360>
- Atkinson, J. W. (1974). The mainsprings of achievement-oriented activity. motivation and achievement, 13-41.
- Aubé, C., Brunelle, E. ve Rousseau, V. (2014). Flow experience and team performance: The role of team goal commitment and information exchange. *Motivation and Emotion*, 38(1), 120-130. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9365-2>
- Baker, F. A. ve MacDonald, R. A. R. (2013). Flow, identity, achievement, satisfaction and ownership during therapeutic songwriting experiences with university students and retirees. *Musicae Scientiae*, 17(2), 131-146. <https://doi.org/10.1177/1029864913476287> (Original work published 2013)

- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of vocational behavior*, 66(1), 26-44. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.001>
- Baron, M. ve 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.
- Baş, A. U. (2019). Akış yaşantıları ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *I. Uluslararası Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji (UBEST) Sempozyumu Tam Metin Kitabı içinde* (s.1374-1379), İzmir.
- Beck, L. A. (1992) ve Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. *Journal Of Leisure Research*, 24(1), 93-94. <https://doi.org/10.1080/00222216.1992.11969876>
- Bell, J. J., Hardy, L. ve Beattie, S. (2013). Enhancing mental toughness and performance under pressure in elite young cricketers: A 2-year longitudinal intervention. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(4), 281-297. <https://doi.org/10.1037/a0033129>
- Bennett, R. ve Oliver, J.E. (2019). *Acceptance and commitment therapy: 100 key points and techniques* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351056144>
- Biglan, A. ve Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47-57. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(96\)80026-6](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(96)80026-6)
- Birch, P. D. J., Crampton, S., Greenlees, I., Lowry, R.G. ve Coffee, P. (2017). The mental toughness questionnaire-48: a re-examination of factorial validity. *International Journal of Sport Psychology*, 48 (3). pp. 331-355.
- Bond, F. W. ve Hayes, S. C. (2002). *ACT at work. Handbook of brief cognitive behaviour therapy*, 117-140.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K. ve 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. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Brewer, B. W. (2009). *Handbook of sports medicine and science, sport psychology*. Chichester: John Wiley and Sons Ltd.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. ve 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>

- Buzady, Z. ve Marer, P. (2016). *The theory of 'flow' and its relevance for organizations. working paper*, CEU Business School, Budapest.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri el kitabı, istatistik, araştırma deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem A Yayıncılık.
- Campo, M., Sanchez, X., Ferrand, C., Rosnet, E., Friesen, A. ve Lane, A. M. (2016). Interpersonal emotion regulation in team sport: Mechanisms and reasons to regulate teammates' emotions examined. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 379–394. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1114501>
- Carl, W. (1994). Flow-a theory of optimal experience: *History and critical evaluation. Theories Of*.
- Carpentier, J., Mageau, G. A., Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being?. *Journal of Happiness studies*, 13, 501-518. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9276-4>
- Cattell, R. B. 1957. *Personality and motivation structure and measurement*, New York, Harcourt Brace and World.
- Chalip, L., Csikszentmihalyi, M., Kleiber, D. ve Larson, R. (1984). variations of experience in formal and informal sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 55(2), 109–116. <https://doi.org/10.1080/02701367.1984.10608385>
- Chang, Y. K., Chi, L. ve Huang, C. S. (2012). Mental toughness in sport: a review and prospect. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 79–92. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.661202>
- Chavez, E. J. (2008). Flow in sport: A study of college athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 28(1), 69–91. <https://doi.org/10.2190/IC.28.1.f>
- Cherry, K. M., Hoeven, E. V., Patterson, T. S. ve Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring "psychological flexibility": A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review*, 84, 101973. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973>
- Choppa, M. M. (2024). *Sense of Agency and Identity in the Process of Desistance: Exploring the Role of Psychological Flexibility in Justice-Involved Men* [Doktora tezi, Spalding University].
- Clark, J. D., Mallett, C. J., Moyle, G. M. ve Coulter, T. J. (2022). Competitive situations requiring mental toughness in women's australian rules football. *Journal of Sports Sciences*, 40(21), 2412–2423. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2162239>

- Clarke, S. G. ve Haworth, J. T. (1994). 'Flow'experience in the daily lives of sixth- form college students. *British Journal of Psychology*, 85(4), 511-523. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1994.tb02538.x>
- Clough, P. J., Cokreill (Ed.), Earle, K. and Sewell, D. (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement*, Sport Psychology, (ss. 32 – 43). London.
- Crust, L. ve 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. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality And Individual Differences*, 45(7), 576-583. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005>
- Crust, L. ve 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>
- Crust, L. ve Swann, C. (2011). The relationship between mental toughness and dispositional flow. *European Journal of Sport Science*, 13(2), 215–220. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.635698>
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A. ve Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87–91. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.016>
- Crust, L. ve Swann, C. (2013). The relationship between mental toughness and dispositional flow. *European Journal of Sport Science*, 13(2), 215–220. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.635698>
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M. ve 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. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.857708>
- Cosma, J. B. (1999). Flow in teams. The Chicago School of Professional Psychology.
- Coulter, T., Mallett, C. J. ve Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in australian soccer: perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28, 699-716. <http://dx.doi.org/10.1080/02640411003734085>

- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A. ve 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>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi ve I. S. Csikszentmihalyi (Ed.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (ss. 15–35). Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. ve LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Social Psychology*, 56, 815–822.
- Csikszentmihalyi, M. ve Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). Activity and happiness: Towards a science of occupation. *Journal of Occupational Science*, 1(1), 38–42. <https://doi.org/10.1080/14427591.1993.9686377>
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). The contribution of flow to positive psychology. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 387–395). Templeton Foundation Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco. (Original work published 1975).
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, flow, and economic equality. *The American psychologist*, 55(10), 1163–1164.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychologies Time*, 18(2), 203–211.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Toward a psychology of optimal experience. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 209–226), Dordrecht: Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_14
- Csikszentmihalyi, M., ve Larson, R. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology* (Vol. 10, pp. 978–994). Dordrecht: Springer.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. ve Nakamura, J. (2014). Flow. In: *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15

- Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. ve Nakamura, J. (2014). *Flow. Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*, 227-238.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). Getting in the zone, Part 1: Flow and finding a state of peak performance. *Journal of singing*, 74(3), 329-334.
- Çil, B. (2012). *İstatistik*. Detay Yayıncılık.
- Çokluk, O., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, S. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi. Ankara.
- De Fraga, D. ve Moneta, G.B. (2016). Flow at Work as a Moderator of the Self-Determination Model of Work Engagement. In: Harmat, L., Ørsted Andersen, F., Ullén, F., Wright, J., Sadlo, G. (eds) *Flow Experience*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_8
- De Manzano, Ö., Theorell, T., Harmat, L. ve Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, 10(3), 301. <https://doi.org/10.1037/a0018432>
- Demerouti, E. (2006). Job characteristics, flow, and performance: The moderating role of conscientiousness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11(3), 266–280. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.11.3.266>
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Diaz, F. M. ve Silveira, J. (2012). Dimensions of flow in academic and social activities among summer music camp participants. *International Journal of Music Education*, 31(3), 310-320. <https://doi.org/10.1177/0255761411434455>
- Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and cognition*, 13(4), 746-761. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.07.002>
- Dimidjian, S., Arch, J. J., Schneider, R. L., Desormeau, P., Felder, J. N. ve Segal, Z. V. (2016). Considering meta-analysis, meaning, and metaphor: A systematic review and critical examination of “third wave” cognitive and behavioral therapies. *Behavior therapy*, 47(6), 886-905. [10.1016/j.beth.2016.07.002](https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.07.002)
- D’Mello, S. ve Mills, C. (2014). Emotions while writing about emotional and non-emotional topics. *Motiv Emot* 38, 140–156. <https://doi-org.proxy.eap.gr/10.1007/s11031-013-9358-1>
- Doğan, T. ve Aydın F.T. (2020). Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği’nin Geliştirilmesi. *Hayef: Journal of Education*, 17(1);1-19.

- Doğan, U. (2016). *Mindfulness-Acceptance-Commitment Program for Athletes and Exercisers: An Action Research Case Study*. [Yüksek Lisans Tezi, Jyväskylä: Finland: University of Jyväskylä.].
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. ve Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1(1), 629-651.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C. ve 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>
- Doorley, J. D. ve Kashdan, T. B. (2021). Positive and negative emotion regulation in college athletes: A preliminary exploration of daily savoring, acceptance, and cognitive reappraisal. *Cognitive therapy and research*, 45(4), 598–613. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10202-4>
- Donaldson, S.I., Dollwet, M. ve Rao, M.A. (2015) Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 185-195. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.943801>
- Dubler, B. A. (2018). *Psychological flexibility as a key mechanism in Acceptance and Commitment Therapy: Shifts in flexibility as mediators of treatment effects* [Doktora Tezi]. University of Rochester, USA.
- Eccles, J. S. ve Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual review of psychology*, 53(1), 109-132.
- Emamvırdı, R., Hosseinzadeh Asl, N. R., İlhan, L. ve Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik ve Spora Katılım Motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 271
- Engeser, S. ve Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motiv Emot* 32, 158–172. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4>
- Eubank, M.R., Nesti, MS ve Littlewood, M.A. (2017). A culturally informed approach to mental toughness development in high performance sport. *International Journal of Sport Psychology*, 48 (3). pp. 206-222.
- Farnsworth, J. L., Marshal, A. ve Myers, N. L. (2021). Mental toughness measures: A systematic review of measurement properties for practitioners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(3), 479–494. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1866710>
- Faiola, A., Newlon, C., Pfaff, M. ve Smyslova, O. (2013). Correlating the effects of flow and telepresence in virtual worlds: enhancing our understanding of user behavior in game-based learning. *Computers in Human Behavior*, 29(3), <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.003>

- Finneran, C. M. ve Zhang, P. (2003). A person–artefact–task (PAT) model of flow antecedents in computer-mediated environments. *International Journal of Human-Computer Studies*, 59(4), 475-496. [https://doi.org/10.1016/S1071-5819\(03\)00112-5](https://doi.org/10.1016/S1071-5819(03)00112-5)
- Flaxman, P. E., Bond, F. W. ve Livheim, F. (2013). *The mindful and effective employee: An acceptance and commitment therapy training manual for improving well-being and performance*. New Harbinger Publications.
- Forsyth, T. (2022). *The Boundaries of Flow: When the balance between a person's challenges and capabilities becomes imbalanced, an empirical investigation of the relationship between subjective experience, capabilities and challenge* [Doktora Tezi].
- Fourie, S. ve 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. DOI: 10.4314/sajrs.v23i2.25860
- Fullagar, C. J. ve Kelloway, E. K. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of occupational and organizational psychology*, 82(3), 595-615. <https://doi.org/10.1348/096317908X357903>
- Fullagar, C. J., Knight, P. A., & Sovern, H. S. (2013). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology*, 62(2), 236-259. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103> (Original work published 2005)
- Galli, N. ve Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243–257. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>
- Gardner, F. L. ve Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*, 35(4), 707-723.
- Gardner, F. L. ve Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 53(4), 309–318. <https://doi.org/10.1037/a0030220>
- Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F. ve Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Frontiers in Psychology*, 6, 15.

- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and reference*, 17.0 update (10nd ed.). Boston.
- Ghani, J. A. ve Deshpande, S. P. (1994). Task characteristics and the experience of optimal flow in human—computer interaction. *The Journal of Psychology*, 128(4), 381–391. <https://doi.org/10.1080/00223980.1994.9712742>
- Gillham, J. E. ve Seligman, M. E. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour research and therapy*, 37(1), S163.
- Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T., Benoy, C. ve Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.001>
- Golby, J., Sheard, M. ve Lavalley, D. (2003). A cognitive-behavioral analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 455-462.
- Golby, J. ve 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. ve Van Wersch, A. (2007). Evaluating the factor structure of the psychological performance inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 105: 309 – 325.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*, Champaign, IL: Human Kinetics .
- Gordon, S., Anthony, D. R. ve Gucciardi, D. F. (2017). A case study of strengths-based coaching of mental toughness in cricket. *International journal of sport psychology*, 48(3), 223-245.
- Gould, D., Dieffenbach, K. ve Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. ve Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1(4), 293–308. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.4.293>
- Gould, D., Dieffenbach, K. ve Moffett, A. (2002). Psychological talent and its development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14: 177 – 210. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R. ve Marks, D. R. (2016). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of

- female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431–451. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>
- Grumet, R. ve Fitzpatrick, M. (2016). A case for integrating values clarification work into cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Psychotherapy Integration*, 26(1), 11–21. <https://doi.org/10.1037/a0039633>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve 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. ve Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54–72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>
- Gucciardi, D., Gordon, S. ve Dimmock, J. (2009). Evaluation of a mental toughness training programme for youth-aged Australian footballer:1. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21: 307–323.
- Gucciardi, D. F. (2012). Measuring mental toughness in sport: A psychometric examination of the psychological performance inventory–a and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393–403. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.660292>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J. ve Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26–44.
- Gucciardi D. F. (2017). Mental toughness: Progress and prospects. *Current Opinion In Psychology*, 16, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>
- Guszkowska, M. ve Wójcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 1.
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Habe, K., Biasutti, M. ve Kajtna, T. (2021). Wellbeing and flow in sports and music students during the COVID-19 pandemic. *Thinking skills and creativity*, 39, 100798.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J. ve Anderson, R.E. (2014). *Exploratory factor analysis. Multivariate data analysis*. Prentice Hall.
- Hardy III, J. H., Imose, R. A. ve Day, E. A. (2014). Relating trait and domain mental toughness to complex task learning. *Personality and Individual Differences*, 68, 59–64.

- Harris, R. (2009). *ACT with love: Stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitm*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. ve Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17(2), 289–303. <https://doi.org/10.1007/BF03392677>
- Hayes, S. C., Bissett, R. T., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, I. S., Cooper, L. D. ve Grundt, A. M. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The psychological record*, 49, 33-47. <https://doi.org/10.1007/BF03395305>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C. ve Strosahl, K. D. (Eds.). (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science + Business Media.
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve 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. ve Wilson, K.G. (2010) *What is acceptance and commitment therapy? A practical guide to acceptance and commitment therapy*, (Eds. SC Hayes, K Strosahl). New York, Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hayes, S. C., Pistorello, J. ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The counseling psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy*, 44(2), 180-198. [10.1016/j.beth.2009.08.002](https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002)
- Hayes, S. C. ve Lillis, J. (2014). Acceptance and commitment therapy. In G. R. VandenBos, E. Meidenbauer, & J. Frank-McNeil (Eds.), *Psychotherapy theories and techniques: A reader* (pp. 3–8). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14295-001>

- Hayes, S. C. ve Hofmann, S. G. (2021). *Third-wave cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry*. *World Psychiatry : Official Journal Of The World Psychiatric Association (WPA)*, 20(3), 363–375. <https://doi.org/10.1002/wps.20884>
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education (UK).
- Henriksen, K. (2019). The values compass: Helping athletes act in accordance with their values through functional analysis. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(4), 199–207. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1549637>
- Ho, L. A. ve Kuo, T. H. (2010). How can one amplify the effect of e-learning? An examination of high-tech employees computer attitude and flow experience. *Computers in Human Behavior*, 26(1), 23-31. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.07.007>
- Hodge, K., Lonsdale, C. ve Jackson, S. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequence. *The Sport Psychologist*, 23: 186–202.
- Horne, G. ve Swettenham, L. (2024). Toward a comprehensive professional philosophy in performance and well-being psychology: integrating functional contextualism and relational frame theory for esports and other high-performance environments. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 2(1), jege.2024-0017. Retrieved May 30, 2025, from <https://doi.org/10.1123/jege.2024-0017>
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L. ve Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and individual differences*, 46(2), 100-105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.009>
- Howell, A. J. ve Demuynck, K. M. (2023). Psychological flexibility and the eudaimonic activity model: testing associations among psychological flexibility, need satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.12.002>
- Hsu, C. L. ve Lu, H. P. (2004). Why do people play on-line games? An extended TAM with social influences and flow experience. *Information & management*, 41(7), 853-868. <https://doi.org/10.1016/j.im.2003.08.014>
- Hsu, C., Chang, K. ve Chen, M. (2012). The impact of website quality on customer satisfaction and purchase intention: Perceived playfulness and perceived flow as mediators. *Information Systems and eBusiness Management*, 10(4), 549-570. <https://doi.org/10.1007/s10257-011-0181-5>
- Huppert, F. A. ve So, T. T. (2013). Flourishing across europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>

- Jackman, P. C., Swann, C. ve Crust, L. (2016). Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 56-65.
- Jackson, S. A. ve Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.2.156>
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180. <https://doi.org/10.1080/10413209208406459>
- Jackson S. A. (1995) Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 7: 138-166.
- Jackson, S. A. ve Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17-35. Retrieved Apr 1, 2025, from <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76-90. <https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10607928>
- Jackson, S. A., Ford., S. K., Kimiecik J. C. ve Marsh H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 20, 358-378.
- Jackson, S. A. ve Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. ve Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153. <https://doi.org/10.1080/104132001753149865>
- Jackson, S. A., Martin, A. J. ve Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: The construct validity of the fss-2, dfs-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 561-587. Retrieved Apr 1, 2025, from <https://doi.org/10.1123/jsep.30.5.561>
- Jackson S. A. ve Kimiecik G. G. (2008). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 18: 17-35.
- Jin, Y., Dewaele, J. M. ve MacIntyre, P. D. (2021). Reducing anxiety in the foreign language classroom: A positive psychology approach. *System*, 101, 102604. <https://doi.org/10.1016/j.system.2021.102604>
- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J. ve 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. ve 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. ve Moorhouse, A. (2007). *Developing Mental Toughness: Gold Medal Strategies For Transforming Your Business Performance*. Oxford, UK: Spring.
- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21: 243 – 264. DOI: 10.1123/tsp.21.2.243
- Jordan, S. (2016). Level of Psychological Flow and its Relationship with Psychological Flexibility Among Mu'tah University Students in.
- Karagöz, Ö. ve Çotuk, H. B. (2023). Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 273- 279. doi.org/10.5336/sportsci.2022-94853
- Kashdan, T. B. ve 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>Get rights and content
- Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D. ve McKnight, P. E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment*, 32(9), 829–850. <https://doi.org/10.1037/pas0000834>
- Kennedy, P., Miele, D. B. ve Metcalfe, J. (2014). The cognitive antecedents and motivational consequences of the feeling of being in the zone. *Consciousness and cognition*, 30, 48-61.
- Kent, M. (2006). *The oxford dictionary of sports science and medicine* (3rd ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Keller, J. ve Bless, H. (2007). Flow and regulatory compatibility: an experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 196-209. <https://doi.org/10.1177/0146167207310026>
- Keller, J. ve Blomann, F. (2008). Locus of control and the flow experience: An experimental analysis. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 22(7), 589-607. <https://doi.org/10.1002/per.692>
- Kimball, A. ve Freysinger, V. J. (2003). Leisure, stress, and coping: The sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure Sciences*, 25(2–3), 115–141. <https://doi.org/10.1080/014904003006569>

- Kimiecik, J. C. ve Jackson, S. A. (2002). *Optimal experience in sport: A flow perspective*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 501–527). Human Kinetics.
- Koehn S., Morris T. ve Watt A. P. (2013) Correlates of dispositional and state flow in tennis competition. *Journal of Applied Sport Psychology* 25: 354–369.
- Komatsu, S., Yoshinuma, S., Kato, C. ve Aoki, K. (2021) Consideration on Factors Related to Athletes' Mental Toughness. *Psychology*, 12, 595-606. doi: 10.4236/psych.2021.124037.
- Kristjánsson, K. (2010). Positive psychology, happiness, and virtue: The troublesome conceptual issues. *Review of General Psychology*, 14(4), 296-310. <https://doi.org/10.1037/a0020781>
- Kuan, G. ve Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of sports science & medicine*, 6(CSSI-2), 28.
- Lambert, J., Chapman, J. ve Lurie, D. (2013). Challenges to the four-channel model of flow: Primary assumption of flow support the moderate challenging control channel. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 395–403. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.809138>
- LeJeune, J. ve Luoma, J. B. (2019). *Values in therapy: A clinician's guide to helping clients explore values, increase psychological flexibility, and live a more meaningful life*. New Harbinger Publications.
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J. ve Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior therapy*, 43(4), 741-756. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003>
- Levin, M. E., Luoma, J. B., Lillis, J., Hayes, S. C. ve Vilardaga, R. (2014). The Acceptance and Action Questionnaire–Stigma (AAQ-S): Developing a measure of psychological flexibility with stigmatizing thoughts. *Journal of contextual behavioral science*, 3(1), 21-26. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.11.003>
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S. ve Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Lillis, J. ve Hayes, S. C. (2007). Applying acceptance, mindfulness, and values to the reduction of prejudice: A pilot study. *Behavior modification*, 31(4), 389-411. <https://doi.org/10.1177/0145445506298413>
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sport: Achieving athletic excellence*, Lexington, MA: Stephen Greene.

- Lopez, S. J. (Ed.). (2008). *Positive psychology: Exploring the best in people* [4 volumes]. Bloomsbury Publishing USA.
- Luthar, S. S., Sawyer, J. A. ve Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: Past, present, and future research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 105-115. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.009>
- MacDonald, R., Byrne, C. ve Carlton, L. (2006). Creativity and flow in musical composition: An empirical investigation. *Psychology of Music*, 34(3), 292-306. <https://doi.org/10.1177/0305735606064838>
- Macri, J. A. ve Rogge, R. D. (2024). Examining domains of psychological flexibility and inflexibility as treatment mechanisms in acceptance and commitment therapy: A comprehensive systematic and meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 110, 102432. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102432>
- Malo, R., Acier, D. ve Bulteau, S. (2022). Psychological flexibility: Toward a better understanding of a key concept. *Trends in Psychology*, 32(3), 734–759. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00188-1>
- Marin, M. M. ve Bhattacharya, J. (2013). Getting into the musical zone: trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists. *Frontiers in psychology*, 4, 853.
- Martin, J. J. ve Cutler, K. (2002). An Exploratory Study of Flow and Motivation in Theater Actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 344–352. <https://doi.org/10.1080/10413200290103608>
- Martinent, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M. ve Nicolas, M. (2015). Athletes' regulation of emotions experienced during competition: A naturalistic video-assisted study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 188–205. <https://doi.org/10.1037/spy0000037>
- Maslow, A. H. (2013). *Toward a psychology of being*. Simon and Schuster.
- Massimini, F. ve Carli, M. *The systematic assessment of flow in daily experience*. In: Csikszentmihalyi M, Csikszentmihalyi IS, eds. *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge University Press; 1988:266-287.
- McCarthy, P. J. ve Jones, M. V. (2007). A Qualitative Study of Sport Enjoyment in the Sampling Years. *The Sport Psychologist*, 21(4), 400-416. Retrieved Jun 9, 2025, from <https://doi.org/10.1123/tsp.21.4.400>
- Meggs J., Ditzfield C. ve Golby J. (2014) Self-concept organisation and mental toughness in sport. *Journal of Sport Science* 32(2): 101–110.
- Meggs, J., Chen, M. A. ve Koehn, S. (2018). Relationships Between Flow, Mental Toughness, and Subjective Performance Perception in Various Triathletes.

Perceptual and Motor Skills, 126(2), 241-252.
<https://doi.org/10.1177/0031512518803203> (Original work published 2019).

- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S. ve Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 729–744. <https://doi.org/10.1080/02640410902889834>.
- Mellalieu, S., Shearer, D. A. ve Shearer, C. (2013). A Preliminary Survey of Interpersonal Conflict at Major Games and Championships. *The Sport Psychologist*, 27(2), 120-129. Retrieved May 28, 2025, from <https://doi.org/10.1123/tsp.27.2.120>
- Mesurado, B. ve Richaud de Minzi, M. C. (2013). Child's personality and perception of parental relationship as correlates of optimal experience. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 199–214. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9324-8>
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E. ve Perry, C. (2005). Developing a Test for Mental Toughness: *The Mental Toughness Inventory*. AARE Conference, Sydney.
- Middleton, S. C. (2007). *Mental toughness: Conceptualisation and measurement*. University of Western Sydney.
- Middleton, S. C., Martin, A. J. ve Marsh, H. W. (2011). *Development and validation of the mental toughness inventory (MTI): A construct validation approach*. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 91–107). London: Routledge.
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the mindfulness-acceptance-commitment(mac) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291-302. Retrieved May 30, 2025, from <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.291>
- Moneta, G. B., ve Csikszentmihalyi, M. (1996). The Effect of Perceived Challenges and Skills on the Quality of Subjective Experience. *Journal of Personality*, 64, 274-310. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00512.x>
- Mottola, M. (2020). *Athletic identity, psychological flexibility, and motivation for return to sport in injured NCAA athletes* [Doktora Tezi]. Southern Illinois University at Edwardsville.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Savis, J., Perry, C., Jr. ve Brown, R. (2004). The psychological performance inventory: Is the mental toughness test tough enough? *International Journal of Sport Psychology*, 35(2), 91–108.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E. ve Perry, C. (2004). *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite*

- athletes*. Australia: SELF Research Centre, University of Western Sydney.
http://www.sectiononewrestling.com/discovering_mental_toughness.pdf
- Nakamura J. ve Csikszentmihalyi M. (2002) *The concept of flow*. In: Snyder C. R., Lopez S. J. (eds) *Handbook of positive psychology*, New York, NY: Oxford University Press, pp. 89–105.
- Nakamura, J., ve Csikszentmihalyi, M. (2002). *The concept of flow*. *Handbook of positive psychology*, 89, 105.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow theory and research*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 195–206). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0018>
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In: *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer,. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Nakata, Y. (2006). *Motivation and experience in foreign language learning*. Oxford, United Kingdom: Peter Lang Verlag. Retrieved May 28, 2025, from <https://www.peterlang.com/document/1100531>
- Neff, K., ve Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being, 335, 78-106.
- Nicholls A., Polman R. ve Holt N. (2005) The effects of individualized imagery interventions on golf performance and flow states. *Athletic Insight*, 7, 43–64.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R. ve Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, 44(5), 1182-1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Norman, D. A. (1996). Optimal flow. *Arts education policy review*, 97(4), 35–38. <https://doi.org/10.1080/10632913.1996.9935070>.
- Ong, C. W. ve Eustis, E. H. (2021). *Psychological flexibility*. In *The Oxford handbook of acceptance and commitment therapy*. Oxford University Press.
- Pace, S. (2004). A grounded theory of the flow experiences of Web users. *International Journal Of Human-Computer Studies*, 60(3), 327-363. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2003.08.005>
- Paez-Blarrina, M., Luciano, C., Gutiérrez-Martínez, O., Valdivia, S., Ortega, J. ve Rodríguez-Valverde, M. (2008). The role of values with personal examples in altering the functions of pain: Comparison between acceptance-based and cognitive-control-based protocols. *Behaviour Research And Therapy*, 46(1), 84-97.
- Parvizi-Wayne, D., Sandved-Smith, L., Pitliya, R. J., Limanowski, J., Tufft, M. R. A. ve Friston, K. J. (2024). Forgetting ourselves in flow: an active inference account of

- flow states and how we experience ourselves within them. *Frontiers In Psychology*, 15, 1354719. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354719>
- Papageorgiou, K. A., Gianniou, F. M., Wilson, P., Moneta, G. B., Bilello, D. ve Clough, P. J. (2019). The bright side of dark: Exploring the positive effect of narcissism on perceived stress through mental toughness. *Personality And Individual Differences*, 139, 116-124. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.004>
- Papathomas, A., Petrie, T. A. ve Plateau, C. R. (2018). Changes in body image perceptions upon leaving elite sport: The retired female athlete paradox. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(1), 30.
- Pearce, J. M., Ainley, M. ve Howard, S. (2005). The ebb and flow of online learning. *Computers in human behavior*, 21(5), 745-771. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.02.019>
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. [Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi]. Manisa.
- Perry, J. L., Clough, P. J., Crust, L., Earle, K. ve Nicholls, A. R. (2013). Factorial validity of the mental toughness questionnaire-48. *Personality And Individual Differences*, 54(5), 587-592.
- Peterson, R. J. (2004). *Exploring flow among division I and intramural athletes*. [Yüksek Lisans Tezi, University of North Texas].
- Peterson, C. ve Park, N. (2006). A Positive Psychology Perspective on Post-9/11 Security. *Basic and Applied Social Psychology*, 28(4), 357-361. https://doi.org/10.1207/s15324834basp2804_9
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1361-1368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1361>
- Progen, J. L. (1981). *An exploration of the flow experience among selected collegiate athletes*. The University of North Carolina at Greensboro.
- Poczwadowski, A. ve Conroy, D. E. (2002). Coping Responses to Failure and Success Among Elite Athletes and Performing Artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 313-329. <https://doi.org/10.1080/10413200290103581>
- Podlog, L. ve Eklund, R. C. (2005). Return to sport after serious injury: A retrospective examination of motivation and psychological outcomes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 14(1), 20-34. doi: 10.1123/jsr.14.1.20
- Rich, G. J. (2013). *Finding flow: The history and future of a positive psychology concept*. In Positive psychology (pp. 43-60). Springer, New York, NY.

- Ritzert, T. R., Forsyth, J. P., Berghoff, C. R., Barnes-Holmes, D. ve Nicholson, E. (2015). The impact of a cognitive defusion intervention on behavioral and psychological flexibility: An experimental evaluation in a spider fearful non-clinical sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 112-120. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.04.001>
- Rodríguez-Sánchez, A. M., Schaufeli, W., Salanova, M., Cifre, E. ve Sonnenschein, M. (2011). Enjoyment and absorption: An electronic diary study on daily flow patterns. *Work & Stress*, 25(1), 75–92. <https://doi.org/10.1080/02678373.2011.565619>
- Rogatko, T.P. The Influence of Flow on Positive Affect in College Students. *J Happiness Stud* 10, 133–148 (2009). <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9069-y>
- Rolfs, J. L., Rogge, R. D. ve Wilson, K. G. (2016). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905> (Original work published 2018)
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125–162.
- Rutrecht, H., Wittmann, M., Khoshnoud, S. ve Igarzábal, F. A. (2021). Time Speeds Up During Flow States: A Study in Virtual Reality with the Video Game Thumper. *Timing and Time Perception*, 9(4), 353-376. <https://doi.org/10.1163/22134468-bja10033>
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2006). What to do about positive and negative items in studies of psychological well-being and ill-being? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(1), 61.
- Sainz, M. E. (2004). *An investigation of the flow state and spirituality/religiosity in college student athletes*. United States Sports Academy.
- Sağ, S., Yağdı, M. F. ve Güçlü, M. (2024). Sporda Psikolojik Esneklik: Genel Öz-Yeterlilik ve Benlik Saygısı Bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 214-232.
- Sarkar, M. ve Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Sanders, J. K. (2024). *Nature's Relationship to Psychological Flexibility* [Doktora Tezi, George Fox University].

- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M. ve Simons, J. P. (1993). Sources of Enjoyment for Youth Sport Athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 275-285. Retrieved Apr 1, 2025, from <https://doi.org/10.1123/pes.5.3.275>
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P. ve Scanlan, L. A. (2003). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): II. A Direct Test and Expansion of the Sport Commitment Model with Elite Amateur Sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(3), 377-401. Retrieved Jun 9, 2025, from <https://doi.org/10.1123/jsep.25.3.377>
- Schouten, J.W., McAlexander, J.H. ve Koenig, H.F. Transcendent customer experience and brand community. *Journal of the Academy of Marketing Science*. 35, 357–368 (2007). <https://doi.org/10.1007/s11747-007-0034-4>
- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R. ve Márquez, S. (2016). Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336-349. <https://doi.org/10.1177/0031512516631056> (Original work published 2016).
- Seligman, M. E. P. (1999). Positive Social Science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182. <https://doi.org/10.1177/109830079900100306> (Original work published 1999)
- Seligman M. E. P. ve Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In Snyder C. R. ve Lopez S. J., *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E., Parks, A. C. ve Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1379–1381. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1513>
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. ve Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(2), 159–161. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.614831>
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. in flow and the foundations of positive psychology (pp. 279-298), *Springer*. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Serowik, K. L. ve Orsillo, S. M. (2019). The relationship between substance use, experiential avoidance, and personally meaningful experiences. *Substance Use and Misuse*, 54(11), 1834–1844. <https://doi.org/10.1080/10826084.2019.1618329>

- Settles, I. H., Sellers, R. M. ve Damas, A., Jr. (2002). One role or two?: The function of psychological separation in role conflict. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 574–582. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.574>
- Sheard, M. (2009). A cross-national analysis of mental toughness and hardiness in elite university rugby league teams. *Perceptual and Motor Skills*, 109(1), 213-223. <https://doi.org/10.2466/pms.109.1.213-223>
- Sheard, M., Golby, J. ve Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Sheard, M. (2010). *Mental toughness: the mindset behind sporting achievement*, London: Routledge.
- Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203103548>.
- Sheldon K. M. ve King L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216–217.
- Stanley, D. M., Lane, A. M., Beedie, C. J., Friesen, A. P. ve Devonport, T. J. (2012). Emotion regulation strategies used in the hour before running. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 159–171. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.671910>
- Stavrou N. A., Jackson S. A., Zervas Y. ve Karteroliotis K. (2007). Flow experience and athletes performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist* 21: 438–457.
- Stirling, A. E. ve Kerr, G. A. (2008). Defining and categorizing emotional abuse in sport. *European Journal of Sport Science*, 8(4), 173–181. <https://doi.org/10.1080/17461390802086281>
- Sinnott, J. D. (2013). *Positive Psychology*. New York, NY: Springer New York. doi, 10, 978-1.
- Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D. ve Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of sport and exercise*, 13(6), 807-819. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.006>
- Swann, C. (2016). Flow in sport. In L. Harmat, F. Ø. Andersen, F. Ullén, J. Wright. ve G. Sadlo (Eds.), *Flow experience: Empirical research and applications* (pp. 51–64). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_4

- Swann, C., Piggott, D., Schweickle, M. ve Vella, S. A. (2018). A review of scientific progress in flow in sport and exercise: Normal science, crisis, and a progressive shift. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(3), 249–271. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1443525>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Allyn ve Bacon/Pearson Education.
- Tamminen, K. A. ve Crocker, P. R. (2013). “I control my own emotions for the sake of the team”: Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of sport and exercise*, 14(5), 737-747.
- Terzi, Ş. ve Ergüner Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel yaklaşımlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Thelwell, R., Weston, N. ve Greenlees, I. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326–332. <https://doi.org/10.1080/10413200500313636>
- Thomas, P. R., Murphy, S. M. ve Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes’ psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17(9), 697–711. <https://doi.org/10.1080/026404199365560>
- Thomson, P. ve Jaque, S. V. (2023). Creativity and flow: Not a simple relationship. *The Journal of Creative Behavior*, 57(3), 397–408. <https://doi.org/10.1002/jocb.586>
- Tomlinson, P. ve Salisbury, J. H. (2016). Reconciling Csikszentmihalyi’s broader flow theory: with meaning and value in digital games. *Transactions of the Digital Games Research Association*, 2(2), 55-77. <https://doi.org/10.26503/todigra.v2i2.34>
- Topçu, F. ve Dinç, M. (2024). Pozitif psikoterapi ve kabul ve kararlılık terapisi açısından değerler kavramının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (51), 221-240.
- Tunç Subaşı, S. (2024). Mutluluk, pozitif psikoloji ve akış: Sara Ahmed üzerinden pozitif dergisi analizi. *MSGSÜ Sosyal Bilimler* (29), 62-79. <https://doi.org/10.56074/msgsusbd.1439483>
- Turner, M. J., Chadha, N. J., Davis, H., Deen, M. S., Gilmore, H., Jones, J. K. ve Terjesen, M. (2023). At the coalface: practitioner perspectives on applying rational emotive behaviour therapy (REBT) in high performance sport. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 41(2), 251-271.
- Twohig, M. P. (2012). Acceptance and commitment therapy: Introduction. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 499-507. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.04.003>

- Vidic, Z. ve Cherup, N. P. (2021). Take me into the ball game: an examination of a brief psychological skills training and mindfulness-based intervention with baseball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 612–629. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891120>
- Vilardaga, R., Estévez, A., Levin, M. E. ve Hayes, S. C. (2012). Deictic relational responding, empathy, and experiential avoidance as predictors of social anhedonia: Further contributions from relational frame theory. *The Psychological Record*, 62(3), 409–432. <https://doi.org/10.1007/BF03395811>
- Yavuz, F. (2015). Acceptance and commitment therapy (ACT): An overview. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Quinn, R. W. (2005). Flow in Knowledge Work: High Performance Experience in the Design of National Security Technology. *Administrative Science Quarterly*, 50(4), 610-641. <https://doi.org/10.2189/asqu.50.4.610>
- Walker, G. J., Hull, R. B. ve Roggenbuck, J. W. (1998). On-site Optimal Experiences and Their Relationship to Off-site Benefits. *Journal of Leisure Research*, 30(4), 453–471. <https://doi.org/10.1080/00222216.1998.11949843>
- Wang, X., Lu, A., Lin, T., Liu, S., Song, T., Huang, X. ve Jiang, L. (2022). Perceived usefulness predicts second language learners' continuance intention toward language learning applications: A serial multiple mediation model of integrative motivation and flow. *Education and Information Technologies*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10822-7>
- Wang, Y., Derakhshan, A. ve Zhang, L. J. (2021). Researching and practicing positive psychology in second/foreign language learning and teaching: The past, current status and future directions. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 731721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731721>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J. ve Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 41–79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>
- Watson, J.C. ve Kissinger, D.B. (2007), Athletic participation and wellness: implications for counseling college student-athletes. *Journal of College Counseling*, 10: 153-162. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2007.tb00015.x>
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2003). *Foundation of Sport ve Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Wending, H. (2012). *The relation between psychological flexibility and the buddhist practices of meditation, nonattachment, and self-compassion*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. The Graduate Faculty of the University of Akron. USA.

Weinberg, R. (2010). *Mental toughness for sport, business and life*. AuthorHouse.

Wicksell, R. K., Olsson, G. L. ve Hayes, S. C. (2010). Psychological flexibility as a mediator of improvement in acceptance and commitment therapy for patients with chronic pain following whiplash. *European Journal Of Pain*, 14(10), 1059-e1. <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2010.05.001>

Wood, S. ve Turner, M. J. (2025). Integrating psychology skills training (pst) with acceptance and commitment therapy (act). *Journal of Sport Psychology in Action*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/21520704.2025.2472341>



EKLER

EK 1. ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	HALİME DİRİL		
E-postası/Web Sayfası			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık		
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Akdeniz Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2017-2021
Tez Başlığı	Sporcu Üniversite Öğrencilerinde Akış Yaşantıları ile Mental Dayanıklılık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiler		
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ		
Akademik Eserler			
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler			
Türk PDR Derneği, Spor Psikolojisi Danışmanları Derneği			
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller			

EK 2. UYGULAMA İZİNLERİ



T.C.
İZMİR DEMOKRASİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Sayı : E-35950415-100-84573
Konu : Etik Kurul Kararı (Halime DİRİL)

17.12.2024

GENEL SEKRETERLİK

İlgi : Hukuk Müşavirliği 17.10.2024 tarihli ve E-87347630-659-1171137 sayılı yazısı.

İlgi yazıya istinaden, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Öğretim Üyesi Prof.Dr. Aslı UZ BAŞ'ın tez danışmanı olduğu, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Halime DİRİL'in tez öğrencisi olduğu "Sporcu Üniversite Öğrencilerinde Akış Yaşantıları ile Mental Dayanıklılık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiler" başlıklı tez çalışması kapsamında Üniversitemizde uygulama yapma talebi uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Cevdet Alptekin KAYALI
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : ELVO-1B2H-8AL9 Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/izmir-demokrasi-universitesi-ebys>

Adres:
Telefon No :
e-Posta :
Kep Adresi : izmirdemokrasiuniversitesi@hs01.kep.tr

Fax No :
Internet Adresi : www.idu.edu.tr

Bilgi İçin : Cansın AKIN
Memur
Dahili No :





T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi
Öğrenci İşleri Birimi

Sayı : E-50911969-659-1208309

25.11.2024

Konu : Araştırma İzni Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ,
Halime DİRİL

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 18.10.2024 tarihli ve E-67493393-659-1172232 sayılı yazınız.

İlgi yazınıza istinaden, Enstitünüz öğrencisi Halime DİRİL Üniversitemiz öğretim üyesi Prof.Dr. Aslı UZ BAŞ danışmanlığında, "Sporcu Üniversite Öğrencilerinde Akış Yaşantıları ile Mental Dayanıklılık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiler" başlıklı araştırma iznini Fakültemizde uygulama yapması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Fethi ARSLAN
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 322444E4-3D27-4444-B30B-5440BCDDF242 Doğrulama Adresi: <https://turkiye.gov.tr/dokuz-eylul-universitesi-ebys>
Adres: Turabive Mah. Beyler Cad. No: 4 Seferihisar (35460) - İZMİR /TÜRKİYE Bilgi için: Zeynep GÖLGE
Telefon: 0232 393 10 00 Bileşenler İşletmeni
KEP Adresi : dokuzeyluluniversitesi@hs01.kep.tr Telefon No: 0232 393 10 00



Ege Üniv. Evrak Tarih ve Sayısı: 13.11.2024-E.2143875



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Yazı İşleri Birimi

Sayı : E-76003659-045.99-2143875
Konu : Araştırma İzni (Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ)

18.11.2024

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

Diploma Hizmetleri Şube Müdürlüğü

İlgi : 11.11.2024 tarihli ve 2137631 sayılı yazı.

Dokuz Eylül Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ'ın, Halime DİRİL ile birlikte, "Sporcu Üniversite Öğrencilerinde Akış Yaşantıları İle Mental Dayanıklılık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiler" başlıklı araştırmasını tamamlayabilmesi Dekanlığımız tarafından uygun görülmüştür.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ramazan Timuçin GENÇER
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSD31PL5LLC

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys>

Adres: Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Bornova/İzmir

Telefon: 0232 311 10 00

Web: www.ege.edu.tr

Kep Adresi: egeuniversitesi@egeuniversitesi.hs03.kep.tr

Bilgi için: Nağme YÜCETÜRK
Unvanı: İşçi V.

Tel No: 0232 311 10 00



EK 3. ETİK İZİN



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
YÖNETİM KURULU KARAR ÖRNEĞİ



TOPLANTI TARİHİ
SAYI : 24/04/2024
: 16

KARAR-19-
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı 2023950160 numaralı öğrencisi Halime DİRİL'in tez konusu / başlığı önerisine ilişkin Anabilim Dalı Başkanlığının 17/04/2024 tarihli ve 967108 sayılı yazısı ve ekleri görüşüldü.

Görüşmeler sonunda;
15 Ağustos 2016 tarih ve 29802 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan Dokuz Eylül Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği madde 8 – (1) "... öğrencinin danışmanıyla beraber belirlediği tez konusunu da en geç ikinci yarıyılın sonuna kadar enstitüye önerir. Tez danışmanı ve tez konusu enstitü yönetim kurulu kararı ile kesinleşir." gereğince öğrencinin danışmanıyla beraber belirlenen tez konusu / başlığının aşağıdaki şekilde kabulüne, kararın Anabilim Dalı Başkanlığına, tez danışmanı Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ'a ve öğrenciye bildirilmesine oy birliği ile karar verildi.

Tez Konusu / Başlığı: Sporcu Üniversite Öğrencilerinde Akış Yaşantıları ile Mental Dayanıklılık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiler

İngilizcesi: The Relationship between Flow Experience, Mental Toughness and Psychological Flexibility among University Athletes


 Enstitü Sekreteri V.

Uğur Mumcu Cad. 135 Sk. No:3B 35380 Buca/İZMİR
 Telefon: +90 (0)312 222 22 22 Faks: +90 (0)312 222 22 22
 e-posta: egitimbil.kurul@deu.edu.tr İnternet Adresi: http://ebe.deu.edu.tr/



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
YÖNETİM KURULU KARAR ÖRNEĞİ



TOPLANTI TARİHİ
SAYI : 01/11/2023
: 52

KARAR- 20-:

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı 2023950160 numaralı öğrencisi Halime DİRİL'in tez danışmanı belirlenmesi ile ilgili Anabilim Dalı Başkanlığının 25/10/2023 tarihli ve 773612 sayılı yazısı ve ekleri incelendi ve görüşüldü.

Görüşmeler sonunda;
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı 2023950160 numaralı öğrencisi Halime DİRİL'in tez danışmanı atanması Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin tez danışmanı atanması başlıklı madde 8 – (1) ,(2) gereğince Anabilim Dalı Başkanlığının önerisi ile Prof.Dr. Aslı UZ BAŞ'ın tez danışmanı olarak atanmasına, kararın Anabilim Dalı Başkanlığına, tez danışmanına ve öğrenciye bildirilmesine oy birliği ile karar verildi.


 Enstitü Sekreteri V.

Uğur Mumcu Cad. 135 Sk. No:3B 35380 Buca/İZMİR
 Telefon: +90 (0)312 222 22 22 Faks: +90 (0)312 222 22 22
 e-posta: egitimbil.kurul@deu.edu.tr İnternet Adresi: http://ebe.deu.edu.tr/

EK 4. ÖLÇME ARAÇLARININ UYGULANMA İZİNLERİ

Akış Yaşantısı Ölçeği

Aslı Uz Baş
Alıcı: ben

Türkçe Türkçe Translate email

Merhaba Halime,

Ölçeği tez çalışmada kullanabilirsin. Başarılar dilerim.

Halime Dir , 27 Eyl 2024 Cum, 11:43 tarihinde şunu yazdı:

Prof. Dr. Aslı Uz Baş
Dokuz Eylül Üniversitesi
Buca Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Tel: +

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (STMÖ)

S. Cem Dinc
Alıcı: ben

Türkçe Türkçe Translate email

Mailiniz spam grubuna düştüğü için yeni farkettim. Çalışmanın çözümlemeli ölçeğini ekte bulabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim

Halime Dir , 31 Mar 2024 Paz, 16:54 tarihinde şunu yazdı:

Doç. Dr. Sırrı Cem DİNÇ (PhD)
Trabzon Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi/Faculty of Sport Sciences
Rekreasyon Bölümü/ Recreation Department

Bir ek • Gmail tarafından tarandı

SMD Ölçeği_bildirir...

Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği

Özge Karagöz
Alıcı: ben

Türkçe Türkçe Translate email

Merhaba Halime hocam,

Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği'ni tez çalışmanız için kullanabilirsiniz.

Ölçek, 7'li Likert tipi, tek alt boyutlu (Psikolojik Esneklik) ve tüm maddeler ters maddedir.

Size ve Prof. Dr. Aslı Uz Baş hocamıza kolaylıklar dilerim.

Saygılarımla,
Özge Karagöz

Halime Dir , 20 Mar 2024 Çar, 15:52 tarihinde şunu yazdı:

Bir ek • Gmail tarafından tarandı

Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği (SPÖE)

Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği

EK 5. ÖRNEK ÖLÇEK MADDELERİ

Akış Yaşantıları Ölçeği

Akış Durumu Ölçeği-Türkçe Formu

Az önce yapmış olduğunuz aktiviteyi göz önünde bulundurarak, ifadelere ne ölçüde katıldığınızı lütfen işaretleyiniz.

1. Kesinlikle katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Kararsızım
4. Katılıyorum
5. Oldukça katılıyorum

1. Zihnim bedenimle tamamen uyumlu olarak çalıştı.	1	2	3	4	5
2. Aktiviteyi yaparken dikkatim hiç dağılmadı.	1	2	3	4	5
3. Bu iş çok zor değildi.	1	2	3	4	5
4. Ne yapmam gerektiğini tam olarak biliyordum ve o şekilde davrandım.	1	2	3	4	5
5. Bu işi ilgi çekici buldum.	1	2	3	4	5
6. Aktivite dikkatimi tamamen çekti	1	2	3	4	5

Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği

Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği (SPEÖ)

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 olduğundanesini kullanınız.

Tarih: _____ İsim: _____

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

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği

SPORDA MENTAL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ (SMTQ)

Size uygun olan cevabı (O) içine alarak yanıtlayınız

8-13. maddeler ters puanlanmalıdır.

	Kesinlikle Doğru	Genellikle Doğru	Nadiren Doğru	Hiç Doğru Değil
1 Yeteneklerime sarsılmaz güvenim vardır.	A	B	C	D
2 Beni diğer rakiplerimden ayıran özelliklere sahibim.	A	B	C	D
3 Baskı altında iyi performans gösterebilmek için gerekli unsurlara sahibim.	A	B	C	D
4 Baskı altında kendime güvenerek ve tüm sorumluluğu üstlenerek karar verebilirim.	A	B	C	D

Kişisel Bilgi Formu

Sporcu Üniversite Öğrencilerinde Akış Yaşantıları ile Mental Dayanıklılık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcılar, sizi Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Halime DİRLİ tarafından yürütülen "Sporcu Üniversite Öğrencilerinde Akış Yaşantıları ile Mental Dayanıklılık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiler" başlıklı araştırmaya davet edilmiş bulunuyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz için siz katılımcılar açısından sağlıklı olacağı düşünülmektedir. Eğer anlamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz sorabilirsiniz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Araştırmaya İlgili Bilgiler:

- Araştırmanın Amacı:** Spor bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin akış yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide mental dayanıklılığın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.
- Bu formdaki sorular spor bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencileri (lisans, yüksek lisans, doktora) içindir. Belirtilen deneyimlere sahip değilseniz lütfen formu doldurmayınız.**
- İlgili araştırma veya form hakkındaki sorularınız için, _____ adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz.

Kişisel Bilgi Formu Soruları

Aşağıda size ait bazı bilgileri öğrenmek amacıyla yazılmış sorular bulunmaktadır. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyup size uygun olan seçeneğin parantezine çarpı işareti (X) koyunuz. Doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir.

Cinsiyetiniz? Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer ☐

Yaşınız?

Devam ettiğiniz üniversitenin adı?

Devam ettiğiniz fakülte ve bölümün adı?

Sınıf düzeyiniz?

Hazırlık ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐

Sosyoekonomik durumunuzu nasıl algıyorsunuz?

Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek ☐

Şu an öğrenim gördüğünüz bu bölümü isteyerek mi tercih ettiniz?

Evet ☐ Hayır ☐

Okumakta olduğunuz bu bölümden memnuniyet düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?

Yüksek ☐ Orta ☐ Düşük ☐

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?

Hangi düzeyde spor yapıyorsunuz? Milli sporcu seviyesinde ☐ Amatör seviyede ☐

Ne tür spor yapıyorsunuz? Bireysel spor ☐ Takım sporu ☐

Hangi spor branşında faaliyet gösteriyorsunuz?