

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE MANEVİ İYİ
OLUŞUN RUMİNASYON İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şevval Elif GÜL

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ**
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Zeki TAŞ

MAYIS 2025

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE MANEVİ İYİ
OLUŞUN RUMİNASYON İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şevval Elif GÜL

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ

Bu tez 30/05/2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Prof. Dr. İhsan SARI	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. Zeki TAŞ	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. Yılmaz ÜNLÜ	BAŞARILI

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim

Şevval Elif GÜL

30/05/2025

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının ortaya çıkmasında emeği geçen tüm kişi ve kurumlara içtenlikle teşekkür ederim.

Öncelikle, bilgi ve deneyimiyle tez sürecinin her aşamasında bana rehberlik eden, akademik gelişimime önemli katkılar sağlayan değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Zeki TAŞ'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin yönlendirmeleri yalnızca bilimsel yetkinliğimin gelişmesine değil, aynı zamanda düşünsel olgunluğumun artmasına da büyük katkı sağlamıştır.

Tez savunması sürecindeki yapıcı görüş ve katkılarıyla çalışmamı zenginleştiren değerli jüri üyelerim Sayın Prof. Dr. İhsan SARI ve Sayın Doç. Dr. Yılmaz ÜNLÜ 'ye de teşekkür ederim.

Bu süreçte her daim yanımda olan, sabır ve anlayışlarıyla beni destekleyen sevgili aileme ve özellikle zor zamanlarımda desteğini esirgemeyen kıymetli arkadaşlarıma minnettarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ.....	v
SİMGELER	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Amaç	5
1.2. Problem Cümlesi	5
1.3. Alt Problemler	5
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Araştırmanın Varsayımları	8
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.7. Tanımlar	9

BÖLÜM 2.

GENEL BİLGİLER.....	11
2.1. Zihinsel Dayanıklılık	11
2.1.1. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Olan Sporcuların Özellikleri	12
2.1.2. Zihinsel Dayanıklılık Modeli	12
2.1.3. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler	13
2.1.3.1. Bireysel riskler ve koruyucu faktörler	14
2.1.3.2. Aileden kaynaklı risk ve koruyucu faktörler	15
2.1.3.3. Çevresel kaynaklı risk faktörleri ve koruyucu faktörler	16
2.2. Manevi iyi oluş	18
2.2.1. Yapılan araştırmalar	20
2.2.1.1. Yurt dışında yapılan araştırmalar	20
2.2.1.2. Türkiye’de yapılan araştırmalar	23
2.2.2. Türkiye’de Maneviyatın Dinsel Temelli Boyutu ve Seküler Psikolojik Yaklaşımlarla İlişkisi	26
2.3. Ruminasyon	28
2.3.1. Ruminasyon çeşitleri	29

2.3.2. Ruminasyonla ilişkili kuramlar	29
2.3.2.1. Hedefe ilerleme teorisi	30
2.3.2.2. Benlik düzenleyici / kendini düzenleyici yürütücü işlevler teorisi	32
2.3.2.3. Diğer ruminasyon kuramları	34
2.3.3. Zihinsel Dayanıklılık ile Ruminasyon	35
2.3.4. Manevi İyi Oluş ile Ruminasyon	36
2.3.5. Sporcularda Ruminasyonun Koronavirüs Pandemisi Sonrası Etkileri	36
2.4. Zihinsel Dayanıklılık, Manevi İyi Oluş ve Ruminasyon İlişkisi	37
2.5. Etik Kavramı	39
2.5.1. Etik boyutlarıyla zihinsel dayanıklılık	40
2.5.1.1. Adalet ve dürüstlük	41
2.5.1.2. Sorumluluk ve hesap verilebilirlik	42
2.5.1.3. Kişisel bütünlük	44
2.5.1.4. Empati ve insan onuru	46
2.5.1.5. Toplumsal sorumluluk	47
2.5.1.6. Öz disiplin ve kendini kontrol	48
2.5.1.7. Otonomi ve özveri	50
2.5.1.8. Cesaret ve sivil itaatsizlik	52
2.5.1.9. Erdem etiği	54
2.5.1.10. Özbakım ve manevi iyi oluş	57
2.5.2. Etik boyutlarıyla manevi iyi oluş	59
2.5.2.1. Özsaygı ve öz değer	60
2.5.2.2. Başkalarına saygı ve empati	62
2.5.2.3. Doğruluk ve dürüstlük	64
2.5.2.4. Adalet ve eşitlik	65
2.5.2.5. Toplumsal sorumluluk	66
2.5.2.6. İçsel Huzur ve bütünlük	68
2.5.2.7. Özdisiplin ve kendini kontrol	69
2.5.2.8. Bağışlama ve hoşgörü	72
2.5.2.9. Yardımseverlik ve şefkat	73
2.5.2.10. Öz farkındalık ve kendini gerçekleştirme	74
2.5.2.11. Çevreye saygı	75
2.5.3. Etik boyutlarıyla ruminasyon	77
2.5.3.1. Kendi kendine zarar verme riski	78
2.5.3.2. Başkalarına zarar verme riski	79
2.5.3.3. Toplumsal ve ahlaki sorumluluklar	80
2.5.3.4. Adalet ve eşitlik	82
2.5.3.5. Empati ve şefkat eksikliği	83
2.5.3.6. Kişisel gelişim ve öz farkındalık	84
2.5.3.7. Manevi iyi oluş	86
2.5.3.8. İçsel dürüstlük ve otantiklik	87
2.5.3.9. Karar verme ve rasyonellik	89
2.5.3.10. Bağımlılık ve kendini sabote etme	91

BÖLÜM 3.

YÖNTEM..... 94

3.1. Araştırmanın Modeli 94

3.2. Evren ve Örneklem.....	94
3.3. Veri Toplama Araçları.....	95
3.3.1. Kişisel bilgi formu	95
3.3.2. Zihinsel dayanıklılık ölçeği.....	96
3.3.3. Manevi iyi oluş ölçeği.....	96
3.3.4. Spor müsabakası ruminasyon ölçeği.....	97
3.4. Veri Toplama Yöntemi.....	98
3.5. Verilerin Toplanması.....	98
3.6. Verilerin Analizi.....	99
3.7. Etik İlkeler.....	100
 BÖLÜM 4.	
BULGULAR.....	101
4.1. Cinsiyet Değişkeni	101
4.2. Medeni Durum Değişkeni	102
4.3. Spor Branşı Değişkeni.....	102
4.4. Eğitim Düzeyi Değişkeni	103
4.5. Yaş Değişkeni	104
4.6. Zihinsel Dayanıklılık ve Manevi İyi Oluş ile Ruminasyon Arasındaki İlişki	105
4.7. Ruminasyonun Zihinsel Dayanıklılık Tarafından Yordanmasına İlişkin.....	105
4.8. Ruminasyonun Manevi İyi Oluş Tarafından Yordanmasına İlişkin	106
 BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA	107
5.1. Tartışma.....	107
5.1.1. Cinsiyet değişkenine göre tartışma	107
5.1.2. Medeni durum değişkenine göre tartışma	111
5.1.3. Spor branşına göre tartışma.....	115
5.1.4. Eğitim düzeyine göre tartışma	119
5.1.5. Yaş değişkenine göre tartışma	123
5.1.6. Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon arasındaki ilişki.....	127
 BÖLÜM 6.	
GENEL SONUÇLAR VE ÖNERİLER	132
6.1. Sonuçlar.....	132
6.2. Öneriler.....	134
6.2.1. Araştırma sonucuna dayalı öneriler	134
6.2.2. İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler.....	136
 KAYNAKÇA	138
EKLER.....	177

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların demografik özellikleri	95
Tablo 4.1: Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyonun cinsiyete göre karşılaştırılması	101
Tablo 4.2: Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyonun medeni duruma göre karşılaştırılması	102
Tablo 4.3: Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyonun spor branşına göre karşılaştırılması	102
Tablo 4.4: Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyonun eğitim düzeyine göre karşılaştırılması	103
Tablo 4.5: Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş, ruminasyon ile yaş arasındaki ilişki sonuçları	104
Tablo 4.6: Zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş ile ruminasyon arasındaki ilişki sonuçları	105
Tablo 4.7: Ruminasyonun zihinsel dayanıklılık tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	105
Tablo 4.8: Ruminasyonun manevi iyi oluş tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	106

SİMGELER

%	: Yüzde
B	: Regresyon katsayısı
n	: Kişi sayısı
p	: Anlamlılık değeri
r	: Korelasyon katsayısı
ss	: Standart sapma
t	: T değeri
$\bar{x}$	: Ortalama
β	: Beta katsayısı

SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE MANEVİ İYİ OLUŞUN RUMİNASYON İLE İLİŞKİSİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, sporcularda zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş düzeylerinin ruminasyon ile ilişkisini incelemektir. Araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı nicel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu, 2024 yılı içinde Marmara Bölgesi'nde en az bir yıl aktif olarak spor yapan, 18-35 yaş aralığında 411 lisanslı sporcudan oluşmaktadır. Çalışmada sporcuların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Zihinsel dayanıklılığı ölçmek amacıyla Madrigal ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ve Erdoğan (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, manevi iyi oluşu ölçmek amacıyla Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilen Manevi İyi Oluş Ölçeği, Ruminasyon düzeyini ölçmek için Michel-Kröhler, Kry ve Berti (2021) tarafından geliştirilen ve Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından Türkçe uyarlanan Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde Bağımsız Örneklem T-testi, ANOVA, Pearson Korelasyon ve Basit Regresyon Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; cinsiyet ve spor branşına göre ruminasyon ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Cinsiyet değişkenine göre manevi iyi oluş düzeyinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$); ancak spor branşı değişkenine göre manevi iyi oluş düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanırken ($p<0.05$); bu değişkenlere göre manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0.05$). Yaş değişkenine göre bakıldığında zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş düzeyinde pozitif yönlü, düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur; ancak yaş ile ruminasyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Zihinsel dayanıklılık ile ruminasyon arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır; manevi iyi oluş ile ruminasyon arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş düzeyleri, ruminasyonun anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, sporcularda zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş düzeylerinin artmasının, olumsuz takıntılı düşünsel süreçlerden biri olan ruminasyonun azaltılmasında etkili olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş, ruminasyon, spor psikolojisi.

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND SPIRITUAL WELL-BEING ON RUMINATION IN ATHLETES

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between mental toughness and spiritual well-being levels with rumination among athletes. The research was conducted using a quantitative method based on a relational survey model. The study group consisted of 411 licensed athletes aged between 18 and 35 years who had been actively engaged in sports for at least one year in the Marmara Region in 2024. A Personal Information Form developed by the researcher was used to collect demographic data from the athletes. To measure mental toughness, the Mental Toughness Scale developed by Madrigal et al. (2013) and adapted into Turkish by Erdoğan (2016) was used. The Spiritual Well-Being Scale, developed by Ekşi and Kardaş (2017), was used to measure spiritual well-being, and the Sport Competition Rumination Scale, developed by Michel-Kröhler, Kry, and Berti (2021) and adapted into Turkish by Karafil and Pehlivan (2023), was used to measure rumination levels. Independent samples t-test, ANOVA, Pearson correlation, and simple regression analysis methods were used in data analysis. According to the findings, no significant differences were found in rumination and mental toughness levels based on gender and type of sport ($p > .05$). No significant difference was found in spiritual well-being levels based on gender ($p > .05$); however, a significant difference was found in spiritual well-being levels based on the type of sport ($p < .05$). Statistically significant differences were found in mental toughness levels according to marital status and educational level ($p < .05$), whereas no significant differences were observed in spiritual well-being and rumination levels based on these variables ($p > .05$). When examined in terms of age, low-level but positive significant relationships were found with mental toughness and spiritual well-being levels, while no significant relationship was found between age and rumination levels. A moderate, negative significant relationship was found between mental toughness and rumination, while a weak, negative significant relationship was found between spiritual well-being and rumination. Furthermore, mental toughness and spiritual well-being levels were found to be significant predictors of rumination. As a result, it was observed that higher levels of mental toughness and spiritual well-being in athletes are effective in reducing rumination, which involves persistent and obsessive thought processes.

Keywords: Mental toughness, spiritual well-being, rumination, sport psychology.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin zorlu koşullar altında bile kararlılıkla hedeflerine yönelik çaba gösterme ve çevresel stres faktörlerine karşı dirençli olma yeteneklerini ifade eden bir kavramdır (Clough ve ark., 2002). Sporcular için zihinsel dayanıklılık, performansın sürekliliği ve gelişimi açısından önemlidir. Bununla birlikte, sporcularda zihinsel dayanıklılığın sadece performans ölçütü olarak ele alınması, özellikle ruminasyon gibi bilişsel ve duygusal süreçler üzerinde zihinsel dayanıklılığın etkisi ve bireyin manevi iyilik haliyle birlikte değerlendirilmelidir. Ruminasyon, bireylerin olumsuz yaşam deneyimlerine tekrar tekrar odaklanmaları ve bu deneyimlere anlam verme çabası sırasında yaşadıkları zihinsel bir süreçtir (Nolen-Hoeksema, 2000). Sporcularda yoğun antrenman ve rekabet ortamının getirdiği stres, ruminatif düşüncelerin artmasına neden olabilir. Bu durum hem performansı hem de bireyin genel iyilik halini olumsuz etkileyebilir. Ancak, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, ruminasyonun etkilerini hafifletebilecek önemli bir faktör olarak görülmektedir. Bu noktada, manevi iyi oluşun sporcuların bu süreçteki deneyimlerini şekillendiren ve destekleyen bir unsur olabileceği düşünülmektedir. Manevi iyi oluş, bireylerin hayatına anlam katma, öz-farkındalık geliştirme ve etik değerlere bağlı yaşam sürebilme yeteneklerini ifade eder (Pargament, 1999). Sporcuların manevi iyi oluşu, sadece fiziksel ve zihinsel sağlıklarını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda zorlu durumlarla başa çıkma becerilerini de geliştirir. Araştırmalar, manevi iyi oluşun ruminasyonun etkilerini azaltıcı bir rol oynayabileceğini ve bireylerin zihinsel dayanıklılıklarıyla birlikte daha dengeli bir yaşam sürebileceklerini ortaya koymuştur (Hefferon ve ark., 2010).

Sporcularda performans yükselmesi veya azalması birçok faktöre bağlıdır. Bu faktörler fiziksel, teknik, taktik ve psikolojiktir. Buradaki psikolojik faktörün etkisi sporda kazananı ve kaybedeni ayıran en temel belirleyicidir (Brewer, 2009). Spor psikolojisi, sporcuların performansını yükseltmeyi ve başarıyı korumada zihinsel engelleri ortadan kaldırmayı hedeflemiştir. Spor psikolojisinin gelişmesiyle birlikte son yıllarda zihinsel

dayanıklılık kavramı da spor psikologlarının daha fazla ilgilerini çektiği ve yüksek performans için önemli psikolojik etken olduğu düşünülmektedir (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007). Düşük performans ise araştırma bulguları ile de desteklendiği şekilde, sporcunun her zaman fiziksel eksikliğinden kaynaklanmamaktadır. Yüksek performansa ulaşmak için fiziksel olarak güçlü olmanın yanında psikolojik açıdan da güçlü olunması gerekmektedir (Bedir, 2008; Sarı, 2015). Zihinsel olarak güçlü olan sporcular, farklı durumlarla karşılaştıklarında daha yüksek bir performans sergileyebilir ve bunu sürdürebilirler (Gucciardi, 2016).

Zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya çıkmasında Kelly'nin "Kişilik Yapısı Teorisi" örnek alınmaktadır (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007; Kelly, 1955). Bu teoride insanlar tecrübeleri doğrultusunda kişisel deneyimler elde etmekte ve daha sonraki yaşamlarında tahminde bulunma ve harekete geçmelerine olanak sağlamaktadır (Bektaş, 2006). Jones ve arkadaşları (2002) sporda zihinsel dayanıklılık kavramı tanımını yapan ilk araştırmacılarıdır. Zihinsel dayanıklılığın spor ortamında sporcu üzerindeki baskının üstesinden gelme, kararlı, tutarlı odaklanma, kendine güven ve stres altında kontrollü davranış sergileme becerisi olarak tanımlamaktadırlar. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların antrenman veya yarışma sırasında karşılaştıkları farklı durumlarla mücadele etmeleri, başarmada olan inançlarına güvenmeleri, konsantrasyon ve motivasyon durumlarını kontrol altına almaları ve olumlu şekilde sürdürebilmeyi sağlayan zihinsel beceri olarak tanımlanmaktadır (Ayaş vd. 2020). Aynı zamanda stres ve kaygı durumunu en doğru şekilde yönetmek sporcuda güçlü bir zihinsel dayanıklılık gerektirir. Örneğin Weinberg ve Gould (2015) zihinsel dayanıklılık, yarışma sırasında sporcuların başarısına güçlü bir şekilde katkıda bulunduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Gould ve ark., (1987) güreşte başarı için en önemli etken zihinsel dayanıklılık olduğunu belirtmişlerdir. Çeşitli çalışmalar, yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olan sporcuların düşük düzeyde stres ve kaygı yaşadıkları görülmüştür (Kristjánsdóttir vd. 2018).

Maneviyat, İngilizcede "Spirituality" kelimesi olarak kullanılmaktadır. Latince maneviyat kavramı "spiritus" olarak "yaşam nefesi" anlamına gelmektedir (Elkins ve ark., 1988). Yaşam nefesi insanoğlunun kendini manevi yönden iyi oluşuna, varoluşunda aşkın güç ile olan birlikteliğine ve etkileşimde bulunduğu diğer canlılara enerjisini aktarabiliyor olmasıdır (Hoshi, 2008). Türkçe karşılığı ise dört farklı şekildedir. İlki "maddi olmayan, manevi şeyler" ikincisi "inanç, ahlak, erdem vb. değerler bütünü"

üçüncüsü “karşılaşılan zorluk ve tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü” son olarak da “moral” olarak kelimenin içeriği tanımlanmıştır (TDK, Sözlük 2024). Maneviyat dinle ilişkilidir fakat sınırlandırılmamalı geniş kapsamlı düşünülmelidir. İyi oluş bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan bir bütünlük oluşturarak en verimli şekilde hayatını sağlıklı ve iyi şekilde devam ettirmesidir (Myers ve ark., 2000). Manevi iyi oluş İngilizce’de “spiritual well-being” içerisinde hem maneviliğin hem de iyilik halinin bir bütünüdür. İnsanoğlunun dinsel ve varoluşsal olarak görünmeyen aşkın sübjektif tarafının yansımasıdır (Hill ve ark. 2000). Başka bir tanıma göre manevi iyi oluş, insanın Tanrı’yla, çevresi ve kendisi ile olan iletişimini güçlendiren bir bütünlük olarak tanımlanmaktadır (NICA, 1975). Spiritüel iyi oluş Dünya Sağlık Örgütü tarafından 1998’de genel sağlık durumunun önemli bir parçası olduğunu resmi olarak açıklamıştır (Ekşi ve Kardaş, 2017). Manevi iyiliğe ulaşan birey yaşamından memnun ve kişisel gelişimini tamamlamış olan kişidir (Korkut Owen ve Owen, 2012). Seligman (2012) içsel anlamda huzurlu ve maneviyatı yüksek olan bir bireyin; pozitif ilişkiler kurma, olumlu duygular geliştirme, bağ kurma, anlam bulma ve üretken olma gibi özellikleri olduğunu söylemektedir.

Sporcuların en iyi performans sergilemelerinde zor bir süreçten geçtiği bilinmektedir. Bu süreçler sporcu üzerinde çeşitli durumlar ortaya çıkartmaktadır (Kelecek ve Göktürk, 2017). Sportif performansı etkileyen bir diğer unsur ise ruminasyon kavramıyla açıklanmaktadır. Ruminasyon Nolen-Hoeksema vd. (2008) tarafından, istemli düşüncelerin dışında gerçekleşen herhangi bir problem ve duygularla ilgili düşünmelerini tekrarlama yönelimi gerçekleşme durumu olarak tanımlamaktadırlar. Sporcuların rekabet gücü ve zihinsel durumları burada önemlidir (Zhang, 2022). Erken yaşlarda edinmiş oldukları olumsuz tecrübeler ileriki yaşlarda performanslarını etkileyebilmektedir. Geçmiş dönemde yaşanan bu tecrübeler olumsuz duyguların tekrar tekrar düşünerek geri gelmesiyle ortaya çıkmaktadır. İstem dışı gerçekleşen bu olumsuz düşünce dikkati ve konsantrasyonu etkilemektedir. Sportif ortamlarda yaşanan olumsuz tecrübe ve yaşantılar performansta düşmelere neden olabilir ve sporcularda konsantrasyon bozukluğu, yarışma kaygısı ve kaybetme korkusu gibi düşüncelerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Birrre ve ark., 2012). Bu düşüncelerin spor ortamında geçmişe bağlı bir şekilde kendini sürekli yenilemesi, ruminasyon kavramı ile açıklanabilmektedir (Roy ve ark., 2016). Spor ortamında çok sık görülen ruminasyon gibi olumsuz

tecrübelerden kaynaklanan düşüncelerin ortaya çıkmasının bir başka nedeni de hedef ilerleme teorisidir. Bu teoride, sporcuların mevcut performansı ile hedefi arasında yaptığı karşılaştırmalar üzerinde bir baskı oluşturmaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Böylece sporcuların hedefleri ile mevcut performans düzeyinde tutarsızlıklar meydana geldiğinden ruminasyon gibi olumsuz düşüncelerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Michel-Kröhler ve ark., 2021).

Sporcularda zihinsel dayanıklılık üzerine pek çok çalışma bulunmasına rağmen, bu araştırma zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon değişkenlerini birlikte ele alması açısından literatüre özgün bir katkı sunmaktadır. Araştırma, bu değişkenlerin belirli bir sporcu grubunda ilk kez birlikte incelenmesi; kullanılan ölçeklerin bu özel kombinasyonla ilk defa uygulanması ve belirli bir kültürel/dini bağlamda değerlendirilmesi yönüyle de farklılık göstermektedir. Ayrıca, bireysel ve takım sporcuları arasında söz konusu değişkenlerin karşılaştırmalı olarak ele alınması, literatüre yeni ve özgün bir bakış açısı kazandırmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular, sporcuların bilişsel süreçlerinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayarak, bu doğrultuda geliştirilebilecek psikolojik danışma ve destek programlarına uygulamalı temel oluşturma potansiyeli taşımaktadır.

Bu çalışma, sporcularda zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş düzeylerinin ruminasyon ile ilişkisini araştırma amacı taşımaktadır. Bu amaç doğrultusunda sporcuların zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş düzeylerinin ruminasyon ile olan ilişkisinin yönünü ve derecesini belirlemeye çalışılmıştır. Ayrıca demografik değişkenlerin (cinsiyet, medeni durum, spor branşı, eğitim düzeyi, yaş) söz konusu değişkenler üzerindeki ilişkisi de incelenmiştir.

1.1. Amaç

Bu araştırmanın amacı, sporcularda zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş düzeylerinin ruminasyon eğilimi üzerindeki yordayıcı ilişkisini ortaya koymak; demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemektir. Bu doğrultuda araştırmada, zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş bağımsız değişkenler, ruminasyon ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütülmüş olup, değişkenler arasındaki nedensel olmayan ilişkileri ortaya koymayı amaçlamaktadır. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişki düzeylerini ortaya koymak amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Ardından, zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluşun Ruminasyon üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ek olarak, katılımcıların demografik değişkenlerine (cinsiyet, medeni durum, spor branşı, eğitim düzeyi, yaş) göre zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeylerinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklemeler için t-testi ve ANOVA tekniklerinden yararlanılmıştır.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi; sporcularda zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş düzeylerinin ruminasyon eğilimi üzerindeki yordayıcı rolü nedir? şeklinde oluşturulmuştur.

1.3. Alt Problemler

1. Zihinsel dayanıklılık, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Manevi iyi oluş, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Ruminasyon, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Zihinsel dayanıklılık, medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Manevi iyi oluş, medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

6. Ruminasyon, medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Zihinsel dayanıklılık, spor branşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Manevi iyi oluş, spor branşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Ruminasyon, spor branşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
10. Zihinsel dayanıklılık, eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
11. Manevi iyi oluş, eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
12. Ruminasyon, eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
13. Zihinsel dayanıklılık, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
14. Manevi iyi oluş, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
15. Ruminasyon, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
16. Zihinsel dayanıklılık ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
17. Manevi iyi oluş ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
18. Zihinsel dayanıklılık, ruminasyonun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
19. Manevi iyi oluş, ruminasyonun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

1.4. Araştırmanın nemi

Sporcuların performansını olumlu ya da olumsuz etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Bu etkenler fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik olabilmektedir. Psikolojik etkenler sporda kazananı ya da kaybedeni ayıran en temel belirleyicidir (Brewer, 2009). Düşük performans araştırma bulguları ile de desteklendiği şekilde, sporcunun her zaman fiziksel eksikliğinden kaynaklanmamaktadır. Yüksek performansa ulaşmak için fiziksel olarak güçlü olmanın yanında psikolojik açıdan da güçlü olunması gerekmektedir (Bedir, 2008; Sarı, 2015). Zihinsel olarak güçlü olan sporcular, farklı durumlarla karşılaştıklarında daha yüksek bir performans sergileyebilir ve bunu sürdürebilirler (Gucciardi, 2016). Spor psikolojisi alanında, sporcularda zihinsel dayanıklılık ve ruminasyon kavramları,

performans ve psikolojik iyilik hali üzerinde belirleyici rol oynayan önemli değişkenler arasında yer almaktadır. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığı etkileyen koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilen manevi iyi oluş düzeyi, literatürde görece daha az çalışılmış bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırma, söz konusu üç değişkeni bir arada ele alarak, bireysel ve takım sporcuları arasında karşılaştırmalı bir analiz sunmakta ve böylelikle spor psikolojisi literatürüne bütüncül bir bakış açısı kazandırmaktadır.

Araştırmanın temel önemi, zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon değişkenlerinin birlikte ele alındığı Türkiye bağlamındaki ilk kez bu özgün yapısıyla araştırılmıştır. Böylece araştırma hem yerel literatürdeki boşluğu doldurmakta hem de bu değişkenlerin etkileşimlerine dair evrensel bilgi birikimine katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının bu üçlü kombinasyonla birlikte ilk kez uygulanması, psikolojik ölçme-değerlendirme literatürüne de yöntemsel bir yenilik kazandırmaktadır.

Bununla birlikte, sporcularda sıklıkla karşılaşılan ruminatif düşünceler, sportif performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmekte ve bu durum, performans psikolojisi açısından önemli bir müdahale alanı olarak değerlendirilmektedir. Araştırma kapsamında elde edilecek bulguların, sporcuların bilişsel süreçlerini daha derinlemesine anlamaya katkı sağlayarak, spor psikologları, antrenörler, eğitimciler ve saha uygulayıcıları için yol gösterici olması beklenmektedir. Bu doğrultuda geliştirilecek psikolojik danışma, önleyici müdahale ve destek programları hem bireysel gelişimi destekleyerek hem de performans artırıcı niteliğe sahip olacağı düşünülmektedir. Ek olarak, araştırmanın belirli bir kültürel ve dini yapı içerisinde gerçekleştirilmiş olması, psikolojik kavramların kültürle olan etkileşimini ortaya koyma açısından önem taşımaktadır. Bu yönüyle çalışma, sadece bireysel psikolojik süreçleri değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel bağlamda psikolojik dayanıklılığın nasıl şekillendiğine dair ipuçları vermektedir.

Sonuç olarak bu araştırma, hem teorik düzeyde bilgi eksikliklerini gidermeyi hem de pratik düzeyde sahaya yönelik yapılandırılmış müdahale ve destek stratejilerine temel oluşturmayı amaçlamaktadır. Böylece bu araştırma, spor psikolojisi literatürüne çok boyutlu ve özgün bir katkı sunmaktadır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- a) Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenirlik özelliklerine sahip olduğu kabul edilmektedir.
- b) Kullanılan ölçeklerin araştırma konusunu ve değişkenlerini ölçmede uygun ve yeterli olduğu varsayılmaktadır.
- c) Katılımcıların ölçek maddelerine doğru, dürüst ve içten yanıt verdikleri kabul edilmiştir.
- d) Veriler hem çevrim içi hem de yüz yüze yöntemlerle toplanmıştır. Her iki uygulama biçiminin ölçme sonuçları üzerinde sistematik bir etki oluşturmadığı varsayılmıştır.
- e) Araştırma kapsamında elde edilen örneklem grubunun, evreni temsil edebilecek nitelikte olduğu kabul edilmiştir.
- f) Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum (evli–bekar), cinsiyet (kadın–erkek) ve öğrenim düzeyi (ortaöğretim, ön lisans, lisans, yüksek lisans) gibi demografik değişkenler açısından çeşitlilik göstermesi, çalışmanın farklı gruplar üzerindeki karşılaştırmalara olanak sağladığı varsayılmıştır.
- g) Örneklemin kültürel yapısının, araştırma değişkenleriyle ilgili algı ve tutumları etkileyebileceği kabul edilmekle birlikte, katılımcıların benzer sosyo-kültürel çevrelerde (aynı ülke ve dil bağlamında) yer alması nedeniyle kültürel farklılıkların ölçümler üzerinde belirgin bir etki oluşturmadığı varsayılmıştır.
- h) Veri toplama sürecinin dikkatli ve sistematik bir şekilde yürütüldüğü ve elde edilen verilerin analiz için uygun nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- i) Verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklerin (Pearson korelasyon, basit doğrusal regresyon, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA) araştırma amacına uygun olduğu ve bu analizlerin temel varsayımlarının karşılandığı kabul edilmiştir.

Bu araştırmada kullanılan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği “Bkz. Ek B”, Erdoğan (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve sporcular üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, Türkiye’de farklı yaş ve spor gruplarında yapılan birçok çalışmada kullanılmıştır. Manevi İyi Oluş Ölçeği “Bkz. Ek C”, Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından Türkçeye kazandırılmış ve psikometrik özellikleri detaylı olarak incelenmiştir. Bu ölçek

de üniversite öğrencileri, ergenler ve yetişkin örneklemelerinde çeşitli araştırmalarda uygulanmıştır. Ruminasyon Ölçeği “Bkz. Ek D” ise Karanfil ve Pehlivan (2023) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve bilişsel süreçlerin değerlendirilmesinde geçerli bir araç olarak kabul edilmiştir. Bu ölçek de son yıllarda yapılan çalışmalarda sıklıkla tercih edilmektedir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

- a) 2024 yılı içinde Marmara Bölgesi’nde en az 1 yıldır aktif olarak spor yapan, 18-35 yaş aralığındaki lisanslı sporcular ile sınırlıdır.
- b) 2024 yılı bahar dönemi ile sınırlıdır.
- c) Elde edilen bulgular, kullanılan ölçüm araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- d) Araştırmada kullanılacak istatistiksel incelemelerle sınırlıdır.
- e) Çalışma sonuçları katılımcıların sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Zihinsel dayanıklılık: Zihinsel dayanıklılık, spor ortamında sporcuların maruz kaldığı baskı ve zorlukların üstesinden gelme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram; kararlı ve tutarlı bir şekilde odaklanma, kendine güven duyma ve stres altında kontrollü davranış sergileme becerilerini içermektedir (Jones ve ark., 2002). Gucciardi ve Gordon (2008) ise zihinsel dayanıklılığı, spor ortamındaki güçlükler ve baskılar karşısında başa çıkma ve direnç gösterme yeteneği olarak tanımlamışlardır.

Manevi iyi oluş: Manevi iyi oluş, bireyin varoluşuna anlam ve amaç kazandırma sürecine aktif olarak katılması, yaşamın anlamını sorgulaması ve açıklaması güç soyut olguları anlama çabası olarak ifade edilmektedir (Opatz, 1986). Fisher (2015), manevi iyi oluşu; bireyin kişilik gelişimi, çevre ve topluma katkısı ile Tanrı ya da daha yüksek bir varlıkla kurduğu ilişkinin derinleşmesi ve kutsanması süreci olarak tanımlamıştır.

Ruminasyon: Ruminasyon, bir düşüncenin veya olgunun zihinde tekrarlayan, sürekli şekilde yeniden işlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Joormann, 2005). Bu süreç,

genellikle geçerli bir neden olmaksızın ortaya çıkan, tekrarlayan olumsuz düşünceler bütünü şeklindedir (Cann ve ark., 2011). Ruminasyon, bireylerin istem dışı biçiminde gelişen, olumsuz yaşantıları tekrar tekrar zihinsel olarak odaklanma eğilimidir (Nolen-Hoeksema, 2000).

Spor Psikolojisi: Spor psikolojisi, bireylerin spor ve fiziksel egzersiz süreçlerinde yaşadıkları duygu, düşünce ve davranışları bilimsel yöntemlerle inceleyen; performans artışına yönelik zihinsel becerilerin geliştirilmesini sağlayarak sporcuların psikolojik iyilik halini destekleyen disiplinlerarası bir bilim dalıdır (Weinberg ve Gould, 2019). Amerikan Spor Psikolojisi Derneği spor psikolojisini, spor ve egzersiz sırasında sporcuların psikolojik gereksinimlerini anlamaya, açıklamaya ve optimize etmeye yönelik bilimsel temeller ve ilkeler bütünü olarak tanımlamaktadır (APA, 2020).

BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırma konusuna ilişkin kuramsal çerçeve ve ilgili konularda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Zihinsel Dayanıklılık

Spor yarışmalarında rekabetin artmasıyla birlikte son yıllarda sporcular psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini güçlendirmeye çalışmaktadırlar. Sadece fiziksel olarak yeterli olmamakla birlikte psikolojik faktörlerinde etkisi büyük öneme sahiptir (Moralı ve Tiryaki, 1990). Zihinsel dayanıklılık, bireyin zorlu ve stresli olduğu durumlarda belirli bir baskı hissine karşı başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. (Clough, Earle, & Sewell, 2002). Spor psikolojisinde zihinsel dayanıklılık; üst düzey performans sürdürebilmede çeşitli uyaranlara karşı dikkat dayanıklılığını iyi yönetebilme, motivasyonu koruyabilme ve başarısızlık gibi durumlar karşısında kendini tekrar psikolojik olarak toparlayabilme yeteneğidir (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007). Rekabet içeren sporlarda başarının bileşeni olarak adlandırılan zihinsel dayanıklılığın antrenörler, spor psikologları ve araştırmacılar tarafından yüksek performans için başarıdaki rolünün önemli olduğu görülmektedirler (Clough, Earle, & Sewell, 2002; Crust, 2007; Jones, Hanton, & Connaughton, 2007). Zihinsel dayanıklılık becerisi gelişmiş olan bireyler; baskı, rekabet, belirsizlik ve başarısızlık gibi konularda duygusal ve içsel motivasyonlarını koruyarak daha güçlü davranışlar sergileyerek amaçlarına odaklanabilmektedirler (Gucciardi ve ark., 2009). En çok rastlanan durum olarak algılanan zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisinde en az anlaşılan bir konudur (Graham ve diğerleri, 2002). Bu sebeple literatürde birçok tanımı vardır. Gucciardi (2008) zihinsel dayanıklılığı spor ortamının zorluklarına ve baskılarına rağmen başa çıkmak ve dayanmak olarak tanımlamaktadır. Zihinsel dayanıklılık sporcularda yaşanan olumsuzluklara rağmen direnmeyi, fiziksel ve psikolojik performans sınırlarını zorlayan,

duygu kontrolünü, özgüvenini, cesaretini ve baskı altında hareket etmeyi sağlayan bir terimdir (Şahinler ve Ersoy, 2019). Farklı bir tanıma göre ise zihinsel dayanıklılık, negatif olaylara rağmen bireyin yeniden pozitif olarak toparlanmasıdır (Güvendi ark., 2018). Birçok araştırmacı zihinsel dayanıklılığın sportif performansı etkileyen psikolojik özelliği içine alan bir kavramsal çerçeveye dayandığını düşünmektedirler (Butt ve ark., 2010; Mahoney ve ark., 2014).

2.1.1. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Olan Sporcuların Özellikleri

Yapılan çalışmalarda, zihinsel olarak dayanıklı olan sporcular için on iki özellik belirlenmiştir. Bunlar sırasıyla şu şekildedir;

- a) Gerekli becerilere sahip olduğu konusunda yıkılmaz bir özgüvene sahip olma,
- b) Performansı olumsuz etkileyecek zorlukların üstesinden gelmede kararlı olma,
- c) Rakiplerinden daha iyi performansı ve becerileri olduğuna dair kendine inanma,
- d) Müsabaka sırasında çevresel etkenlerden etkilenmeden içsel motivasyonunu koruyarak göreve odaklanma,
- e) Ani gelişen durumlar karşısında psikolojik kontrolü kaybetmeme,
- f) Antrenman veya müsabaka esnasında karşılaşılan fiziki ve duygusal olarak karşılaşılan olaylarda acılara dayanabilme,
- g) Yarışma kaygısını kabul etme ve kontrolünü sağlama,
- h) Rakiplerinin olumlu ya da olumsuz performanslarından kötü yönde etkilenmeme,
- i) Rekabet unsurunun vermiş olduğu baskı ile gelişime açık olma, özel hayatın dikkat dağıtıcı etkenleri karşısında performansla odaklanabilme,
- j) Olayların şekline göre odak yönünü değiştirebilme (Jones ve ark., 2002).

2.1.2. Zihinsel Dayanıklılık Modeli

Ayrıca Clough ve ark. (2022) geliştirdiği modelde zihinsel dayanıklılığı dört boyutta incelemişlerdir.

- Kontrol: Bireyin hayatı ve duyguları üzerinde kontrol etmesi.

- Tahhüt: Belirlenen amaca kararlı bir şekilde bağlılık.
- Zorluk: Yaşanan değişimi bir fırsat olarak görmek.
- Güven: Bireyin kendisi ve çervesiyle olan bağlarda güven hissetme.

2.1.3. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler

Zihinsel dayanıklılık, bireyin stresli, zorlu, baskı içerisinde ve olumsuz deneyimler karşısında gösterdiği psikolojik olarak güç kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kapasitenin gelişimi çok boyutlu etkenler tarafından şekil alabilmektedir (Luthar ve ark., 2000). Zihinsel dayanıklılık yalnızca doğuştan gelen özellikler olmamakla birlikte bireyin hayat tecrübeleri, doğru bir psikolojik müdahale ve çevresel faktörlerle gelişim sağlayabilmektedir (Sheard, 2009). Zihinsel dayanıklılık özellikle üst seviyede stresli durumlar karşısında bireyde oluşan psikolojik sağlığı ve aynı zamanda başarısı üzerinde etkilidir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Bu çerçevede, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik programların olması, bireyin performans durumu açısından önem taşımaktadır.

Bireysel faktörler arasında bireylerin kişilik özellikleri, öz-yeterlilikleri içsel motivasyon ve benlik saygısı gibi durumlar ön plandadır. Yüksel düzeyde öz-yeterlilik duygusuna sahip olan birey stresli durumlar karşısında daha güçlü davranış sergiledikleri bilinmektedir (Bandura, 1997). Olumlu benlik algısı yüksek olan bireylerde yüksek zihinsel dayanıklılık ve içsel motivasyona sahip olduğu görülmektedir (Deci & Ryan, 2000).

Çevresel faktörler ise aile yapısı, eğitim ortamları, sosyal destek sistemleri, öğretmen veya antrenör tutumlar gibi faktörleri kapsamaktadır. Araştırmalara göre bireyin çevresi tarafından aldığı sosyal destek zihinsel dayanıklılığı olumlu etkilediği ve sporcuların sosyal çevresinden aldığı desteğin stres yönetimini kolaylaştırdığı görülmektedir (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002).

Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılığın gelişimini etkileyen bireysel kaynaklanan riskler ve koruyucu unsurlar, aile kaynaklı riskler ve koruyucu unsurlar, çevresel kaynaklı riskler ve koruyucu unsurlar şeklinde daha detaylı incelenmektedir (Özer, 2013). Aşağıda zihinsel dayanıklılığı etkileyen bireysel, ailesel ve çevresel faktörler açıklanmaktadır.

2.1.3.1. Bireysel riskler ve koruyucu faktörler

Zihinsel dayanıklılığın gelişim sağlamasında kişinin sahip olduğu bilişsel yapılar, bireysel özellikler ve zorlu durumlar karşısında mücadele etme yetenekleri önemli rol oynamaktadır. Düşük öz düzenleme becerisi, içe kapanıklık, düşük benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik gibi özellikler bireysel risk faktörleri arasına girmektedir (Compas ve ark., 2001). Bu bağlamda, bireyin düşük düzeyde bu özelliklerinin olması zorlu ve stresli durumlar karşısında psikolojik olarak baş etmede zayıflık olarak görülmektedir. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler arasında kişisel deneyimler ve olumsuz yaşam tecrübeleri, akut travmalar ve sürekli devam eden güçlükler şeklinde bireysel faktörleri sıralayabiliriz (Özer, 2013).

Bireysel risk faktörleri, bireyin doğuştan gelen özellikleri ya da hayatı boyunca edindiği özellikler olarak bilinmektedir. Bu özellikler zihinsel dayanıklılığı olumsuz yönde etkilemektedir. Zihinsel dayanıklılığın gelişimini olumsuz yönde etkileyen faktörler aşağıdaki şekilde yer almaktadır;

- Erken doğum ve prematüre doğum
- Kronik veya ruhsal hastalıklar
- Akademik başarısızlık
- Düşük IQ seviyesi:
- Madde kullanımı (Kuram Dergi. 2020).

Koruyucu faktörler olarak içsel kontrol, duygusal farkındalık, bilişsel esneklik, öz yeterlilik inancı ve olumlu benlik algısı gibi faktörler zihinsel dayanıklılığı zorlu durumlar karşısında güçlendirmekte ve bireyin psikolojik olarak toparlanmasında olumlu katkı sağlamaktadır (Bandura, 1997; Masten, 2001). Bunlara ek olarak içsel motivasyon, stres yönetimi ve problem çözme yeteneği gibi psiko-sosyal yetenekler de zihinsel dayanıklılığın gelişim sağlamasında önemli rol oynar (Sheard, 2009). Olumlu kişilik özellikleri, stresle baş etme becerisini geliştirerek zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif etkiye sahiptir (Campbell-Sills ve ark., 2006). Öz yeterlilik bilinci sayesinde birey kendini yetenekleri doğrultusundan kontrol edebilme yeterliliğine sahip olduğundan, stresle mücadelesinde iyi yönetebilecektir. Öz yeterlilik düzeyi yüksek olan bireylerde daha

dayanıklı tepkiler ortaya çıkmaktadır (Benight ve Bandura, 2004). Bilişsel esneklik becerisi zor durumlar karşısında kendini zorlamadan esnek bir şekilde düşünebilme yeteneğidir. Bu durumlarda olaylara çeşitli çözümler geliştirir ve yeniden düzenler. Bu sayede zihinsel dayanıklılığın gelişiminde pozitif yönde etkiye sahiptir (Moore ve Malinowski, 2009).

Zihinsel dayanıklılığın gelişimini olumlu yönde etkileyen faktörler aşağıdaki şekilde yer almaktadır;

- Bilişsel fonksiyonların iyi düzeyde olması
- Sosyal kişilik, mizaç, psikofizyolojik sağlık ve olumlu davranış
- Problem çözme becerisi iyi olma
- Gelecek planlı ve amaçlara odaklanma becerisi yüksek düzeyde
- Cinsiyet (Kızların erkeklere göre problem geliştirme becerisi düşüktür) (Özer, 2013).

2.1.3.2. Aileden kaynaklı risk ve koruyucu faktörler

Zihinsel dayanıklılığın negatif gelişmesini etkileyen aileden kaynaklı risk faktörlerinin temelinde çocuklar ve ebeveynler arasında iletişim sorunlarının olması, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma, aile içi kötü olaylara maruz kalma, ebeveynlerin sağlık problemleri olması gibi risk teşkil edecek sorunlar olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2013). Aile yapısının ve ebeveynlik tutumunun, zihinsel dayanıklılığı gelişim sağlamasında önemli yeri vardır. Aile içerisinde duygusal yoksunluk, ihmal, aile içi sorunlar, yüksek düzeyde eleştiri ve düzensiz hayat tarzı bireyin stresle mücadele etme becerisini negatif etkileyerek riskler meydana gelmektedir (Walsh, 2006). Aile tutumları çocukların gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Koruyucu bir aile tutumuna sahip olan bir çocuk, kendi sorumluluklarını yerine getirmemesi, karşılaşılan zorluk ve sorumlulukları ebeveynleri yapması durumunda problem çözme becerisi olumsuz yönde gelişir. Herhangi bir sorunla karşılaştığında ise yüzleşmekten kaçmayı tercih eder, sigara, alkol ve madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar yoluyla bunları bastırmaya yönelir (Sezgin,2016).

Zihinsel dayanıklılığı negatif yönde etkileyen aileden kaynaklı risk faktörler ise aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Aile içi şiddet
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü veya tek ebeveyn ile yaşamak
- Kalabalık aile yapısı
- Ebeveynlerin hastalığı veya psikopatolojisi (Kuram Dergi. 2020).

Koruyucu faktörler arasında destekleyici aile tutumu, iletişim odaklı aile ortamı, aileye duygusal yakınlık ve güvenli bağlanma zihinsel dayanıklılığın geliştirmede önemli rol oynamaktadır (Werner ve Smith, 1982). Aile arasında destekleyici ve açık iletişim, bireyin karşılaştığı zorluklarda psikolojik esnekliği arttırmaktadır (Repetti ve ark., 2002). Sosyal destek alan birey, stres yönetimini iyi yapma becerisine sahiptir (Cohen ve Wills, 1985). Güvenli bağlanma becerisine sahip olan bireylerde, yaşanan negatif durumlar karşısında yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık kapasitesine sahip olduğu bulunmuştur (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bağlamda, erken çocukluk döneminde ailenin duygusal desteği ve rehber olması; bireyin ileriki yaşamında benlik algısını, öz düzenleme yeteneğini ve stres yönetimine pozitif yönde katkı sağlamaktadır. Erken çocukluk ve ergenlik döneminde aile üyelerinin zor durumlar karşısında mücadele etme becerilerini örnek alarak kendine bir model inşa etmektedir (Werner ve Smith, 1982).

Zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde etkileyen aileden kaynaklı koruyucu faktörler ise aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Ailenin yeterli düzeyde ekonomik olarak iyi olması
- Çocuklara kaliteli bakım şartlarının sunulması
- Yaşam alanının güvenli çevresine sahip olma
- Aile içinde olumlu örnek davranışlar sergileyen bireylerin bulunması
- Aile geçmiş yaşam öyküsü
- Güvenli bağlanma yapısına hakim olması (Özer, 2013).

2.1.3.3. Çevresel kaynaklı risk faktörleri ve koruyucu faktörler

Çevresel kaynaklı faktörler arasında bireyin içinde bulunduğu dış faktörler ve bulunulan çevre önemli bir yere sahiptir. Ortamın Savaş, Göç, Doğal afet, Düşük sosyo-ekonomik

düzeyi, İşsizlik, Olumsuz sık yaşanan çevre içerisinde kalmak risk faktörleri arasındadır (Gürkan, 2006; Terzi, 2008). Bireyin günlük hayatta içinde bulunduğu fiziksel, sosyal ve kültürel ortam da zihinsel dayanıklılığın gelişiminde etkisi olduğu bilinmektedir. Bu faktörler; sosyal stres, akran zorbalığı, başarısızlık, dışlanma ve sosyoekonomik zorluk gibi kavramları içine almaktadır (Garmezy, 1993).

Zihinsel dayanıklılığı olumsuz etkileyecek çevresel faktörler ise aşağıdaki gibidir.

- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismarı
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Evsizlik
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar (Kuram Dergi. 2020).

Koruyucu faktörler arasında güvenli yaşam alanları, destekleyici öğretmen iletişimleri, olumlu okul ortamı ve anlamlı toplumsal bağlantılar bireyin zihinsel dayanıklılığına psikolojik olarak olumlu etki göstermektedir (Masten ve Reed, 2002). Güvenli iş ortamında sağlanan esnek organizasyon yapısı ve psikososyal destek bireylerin stresle mücadele etme becerilerini geliştirmektedir (Cooper ve ark., 2001). Sosyal çevreden alınan destek; bireyin arkadaşları, meslektaşları veya öğretmenleri tarafından alınan destek zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde etkilemektedir (Ozbay ve ark., 2007). Kültürel değerler açısından bireyin inançları ve zorluklar karşısında mücadele etme becerileri değişiklik göstermektedir. Kolektivist kültürlerde toplumun desteği ön plana çıkarken, bireyci kültürlerde kişilerin öz yeterlilik becerileri ön plana çıkmaktadır (Ungar, 2011). Bu bağlamda, toplumda oluşan sorumluluk bilinci, yapıcı toplumsal normlar ve toplumsal aidiyet duygusu bilinci zihinsel dayanıklılığın güçlenmesine katkısı olmaktadır.

Zihinsel dayanıklılığı olumlu etkileyecek çevresel faktörler ise aşağıdaki gibidir.

- Ekonomik düzeyin ve şartların güzel olması
- Ulaşılabilir beklenti içinde yaşamak
- İnsan ilişkilerinin gelişmiş olması

- Okul çevresinde güçlü iletişimler oluşturma
- Okul şartlarının ve başarısının iyi bir seviyede olması
- Sosyal ortamların ve kurumların ulaşılabilir olması
- Yerleşim çevresinin güvenli olması (Özer, 2013).

2.2. Manevi iyi oluş

Maneviyat, bireyin yaşantısında amaç, anlam ve değer arayışıdır (Frame, 2002). Como (2007) maneviyatı hayatta anlam arayışını bulmayı hedefleyen bir yücelik, Surbone ve Baider (2010), hayatı anlamlı kılan yüce yaratıcı güç, Pargament (1999), yüce bir varlığın oluşuna bağlanma aynı zamanda aşkınlığı da içinde barındıran hayattaki anlamı ve bireyin kendi yapabileceklerinin kapasitesinin en yukarıda araması, Cotton ve diğerleri (2006) benzer kavramlar kullanarak yaşamda anlam ve amaç arayan şey olarak tanımlamıştır. Maneviyatı genel tanımını yapacak olursak, yaşamda anlam bulma, aşkınlıkla karşılaşma, bağlanma duygusu, görünmeyen bir varlığa saygı gösterme, en nihai değeri arayış ve bireysel değişiklikler gibi yönleri içeren din ile ilişkili olabileceği gibi dinin dışında da olabilen tecrübelerdir (Şirin, 2018).

Dyson, Cobb ve Forman (1997), spiritürlite kavramını üç farklı boyutta değerlendirmişler. Bunlar kişi, toplum ve ilahi güç anlamında Tanrı'yı göstermektedir. Birbirleri arasında etkili bir iletişim içerisindeyse bireyin manevi kişiliğini de güçlendirmektedir. Bireyin manevi ihtiyacı toplumla olan ilişkisiyle ortaya çıkar ve kişinin maneviyatı şekillenir. İlahi güç sadece Tanrı değildir, kişinin kendisi için en değerli ve en kutsal olan şey ne ise odur.

Spiritüelitate, insanda var olan potansiyelini aşmak için doğuştan gelen özellikler ile yükselen sevgi ve bilgiden oluşur ve yedi alt boyutu vardır. Bunlar; Doğuştan gelen potansiyel, eğilim, aramak, bireyin güncel odak noktası, aşmak, daha çok bilgi ve daha çok sevgi kapasitesidir (Chandler, Holden ve Kolander, 1992).

İyi oluş kavramı, insanın yaşamında kendi durumunu nasıl bir konumda gördüğüdür. İyi oluş bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan bir bütünlük oluşturarak en verimli şekilde hayatını sağlıklı ve iyi şekilde devam ettirmesidir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). İyi oluş özellikleri açısından felsefî görüş ve farklı yaklaşımlardan etkilenecek

öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, duygusal iyi oluş, ruhsal iyi oluş ve kişisel iyi oluş olmak üzere alt boyutlara ayrılmıştır (Türkmen, 2012). İyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda genel kavramına ek olarak öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, iyilik hali, pozitif duygulanım, yaşam kalitesi ve doyum gibi kavramların yer aldığı görülmektedir (Küçük ve Çakıcı, 2018). Dünya Sağlık Örgütü iyi oluşun öznel ve nesnel olmak üzere iki boyutu olduğunu ifade etmiş ve kişinin hayatındaki tecrübelerini, hayat şartlarının toplumsal norm değerlerinin karşılaştırılmasını açıklamıştır (Department of Health, n.d). Nesnel yaklaşımın, güzel bir hayatın içini incelediği, öznel yaklaşımın ise kişilerin öznel ifadelerini incelediği görülmektedir (Western ve Tomaszewski, 2016).

Pozitif psikoloji alanında çalışan bir bilim insanı olan Ryff (1989) psikolojik iyi oluşu, kişilerin kendi benliklerini benimseyip kabul etmeleri, yaşam çevresinde etkili bir şekilde pozitif ilişkiler sağlamayı, özerk bir yaşamda kişisel gelişimlerinin üst düzeye ulaşılması amaçlanmıştır. Özel iyi oluş ise, kişinin hayattan aldığı hazzı ve yaşam enerjisini ifade etmektedir. Kişiler, negatif enerji duygu durumlarından uzak kalmaları, pozitif enerji duygu durumlarını yaşam standartları haline getirmeleri hayattan haz ve doyum aldıklarında öznel olarak daha pozitif yönde motivasyonlu hissetmektedirler (Diener, 1984).

İyi oluş kavramının dört unsuru olduğu bilinmektedir. Bunlar; fiziksel iyilik, toplumsal iyilik, kariyer ve ekonomik iyiliktir. Dünya genelinde yapılan çalışmaların incelenmesi sonucunda ise bireyde iyilik halini etkileyen beş önemli görüş yer almıştır. Bunlar; aktif olmak, dikkate almak, öğrenmek, bağlanmak ve verici olmaktır (Şanal Güngör, 2020).

Manevi iyi oluş kavramı 1971 yılında Beyaz Sarayda yaşlılık ile ilgili yapılan bir konferansta ilk defa konuşulduğu görülmüştür (Fisher, 2015). Bu konferanstan sonra National Interfaith Coalition on Aging manevi iyi oluşu, yaşamın içinden kişilik, çevre ve topluma katkı sağlayıp kişi ve tanrı arasında iletişimin gelişmesi ve kutsanması şeklinde tanımını yapmıştır (Ellison, 1983). Manevi iyi oluş iki boyuttan oluştuğu söylenebilir. Bunlar dini ve psikososyal varoluşsal iyi oluş şeklindedir (Scott ve Agresti, 1998). Psikososyal boyut varoluş ile ilgilidir. Yaşamdan haz alma, yaşamın varoluşunu keşfetme, öznel ve manevi iyi oluşu içerir. Dini iyi oluş boyutu ise yüce yaratan ve birey arasındaki iletişimini içerir. Kişi yaşamdan anlamlar bularak dini değerlerini önemser ve bu değerlere bağlılıklarını artırır. Bu boyutlara dikey ve yatay şeklinde de isimler

verilmektedir. Dikey boyutta (dini iyi oluş) insanın içsel inanışını açıklarken, yatay boyutta (varoluşsal iyi oluş) ise yaşamdan keyif alma ve genel çerçevede psikolojik iyi oluşu açıklamaktadır (Ellison, 1983; Stanfill, 2017). Manevi olarak iyi olan insan, yaşadığı problemler karşısında huzuru bulma çabasıdır (Acar, 2014).

Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilen Manevi İyi Oluş Ölçeği üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; aşkınlık, anomi ve insan ile doğanın bir bütün olması. Aşkınlık boyutu bireyin kendini güçsüz hissettiğinde, kuvvetli ve kutsal bir varlığa inanmasıdır (Acar, 2016). Anomi boyutu, toplum değerlerinin birey üzerindeki davranışlarının kontrolünün azalması sonucunda bireyin davranışlarında yaşanan olaylara nasıl bir tepki vereceğinin belirsizliğidir (Dönmezer, 1994 akt; Ekmekçi, 2004). İnsan ile doğanın bir bütün olması ise doğanın muhteşem huzuru insanı rahatlatıp ferahlık hissine kavuşturmaktadır (Sav, 2017). Bu üç boyutu incelediğimizde aşkınlık ve doğayla uyum manevi iyi oluşu pozitif etkilediği ama anomi boyutunun kişiyi negatif ve yalnız hissetmesinde etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

2.2.1. Yapılan araştırmalar

2.2.1.1. Yurt dışında yapılan araştırmalar

Manevi iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde tarihte Avustralya Üniversitesi öğretim üyesi olan Dr. John W. Fisher'in "From the Beginning to Spiritual Well-Being" çalışması ön plana çıkmaktadır. Çalışmanın içeriğinde insanların varoluşundan başlayarak manevi iyi oluşa yükselene kadar gerçekleşen değişim ve iletişimlerini açıklamaktadır. Ayrıca manevi iyi oluş ile ilgili problemlere karşı geliştirilen teorileri anlatmakta, maneviyatın ruh ve akılla olan ilişkisini de anlatmaktadır. Dört etki alanı olduğu savunmakta ve bunlar bireyin kendisi, bir başkası, doğa ve aşkın bir güç ile etkileşimini ifade etmektedir. Bu dört alandan en önemlisinin "Tanrı ile iletişim" kurmak olduğunun gözlemini yapmıştır (Fisher, 2015).

Paloutzian ve Ellison (1982), yaptıkları araştırmalarda yalnızlık, manevi iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek için ölçek geliştirmişler ve bu ölçek manevi iyi oluşun en çok tercih edilen ölçeği olmuştur. Daha sonra bu ölçeği geliştirerek manevi iyi oluşun daha detaylı kavramsallaştırıp ölçülmesini de açıklayan bir makale

yayınlanmıştır. Yazarların manevi iyi oluşla ilgili tanımı; dini inanışları ya da mezhepten diğerine değişebilen manevi iyilik ölçüsü uygun belirli standartlara sahip bilinmezliğe sokmayan iyilik halidir (Paloutzian - Ellison, 1982; Ellison, 1983; Stanfill, 2017). Konuyla ilgili yapılan başka bir araştırmada 1995 yılında Amerika’da manevi iyi oluşu gelişimini sağlamak amacıyla manevi iyi oluş müdahaleleri ile duygusal, davranışsal ve fiziksel sağlık arasında bir ilişkinin kriterleri çizilmiştir. Çalışmanın sonucunda müdahalelerin incelenmesiyle, teorik ve metodolojik alanları konusunda eğitimi eğitime ihtiyacın gerektiği sonucuna ulaşılmıştır (Hawks vd., 1995).

1998 yılında Avustralya’da yapılan bir çalışmada ruhsal sağlık düzeyinin manevi iyi oluşla ilgili bilgilerin sağlanacağı ilişkili olduğu bildirilmiştir. Dört etki alanını kapsadığını ve en enerjik varoluşsal standartlarda tarzı olduğu belirtilmiştir (Fisher- Ng, 2017; Fisher, 1998).

Kamya (2000), yaptığı araştırmada öz saygı, dayanıklılık ve manevi iyi oluş arasında ilişki bulmuştur. Araştırmanın sonunda manevi iyi oluşun, dayanıklılık ve özsaygı için çok güçlü yordadığı sonucuna varılmıştır.

2001 yılında maneviyat üzerinde yapılan disiplinler arası bir çalışmada dünyanın tüm dini inançlarını kapsayan bir konu olduğunun sonucuna varılmış ve manevi iyi oluşla ilgili dikkat çeken öngörü, öneri, uyarılar, ilişkili bakış açılarda yer almıştır (Moberg, 2001). Bu bağlamda, maneviyatın çok boyutlu kültürel bir yapısı bulunmaktadır.

2004 yılında Amerika’da belirlenen örnekleme uygun şekilde iki faktörlü ölçme aracı hazırlanarak araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu ölçme aracının birinci faktörü “Yüce olan yüksek kudretle ilişki” ikinci faktörü ise “Yaşamdan alınan tatmindir” (Fernander, vd., 2004). Bu iki faktör ele alındığında, yüce bir varlık ilişkisinde hayattan anlam arayışı içerisinde bulunan bireylerde daha güçlü psikolojik bir yapıya sahip oldukları görülmektedir.

Kuzey Amerika’da 2006 yılında yapılan başka bir araştırmada ise manevi iyi oluşun, hayatın içerisinde yaşanan stres ve sosyal anlamdaki desteğinin etkisi incelenmiş olup sonucunda yaşanan stresin, sosyal destek ile manevi iyi oluş arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Calicchia ve Graham, 2006). Olumsuz durumlarda algılanan stres düzeyi arttıkça manevi iyilik halinin olumsuz etkileri görülmektedir. Bu bağlamda, manevi iyilik haline ulaşan birey ruhsal olarak dengede ve içsel bütünlüğe sahip olmaktadır; bu da stres

gibi olumsuz etkileyecek olan durumlara karşı daha kontrollü bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Maneviyat geniş kapsamlı bir içerik olması üzerine disiplinler arası bir çalışma 2007 yılında gerçekleşmiştir. Çalışmada maneviyatın akademik çevrede nasıl bir yolla incelendiği aktarılmıştır. Bu disiplinler; din, felsefe, teoloji, tarih, psikoloji, sosyoloji, edebi bilimler, doğa bilimleri, eğitim, yönetim ve tıptır. Disiplinler incelenip analizleri gerçekleşmiştir. Analizlerin sonuçlarına göre manevi iyi oluşu içeren, maneviyat terimini açıklayan ve bu alan içerisinde yeni araştırmalara ilk desteği sağlayacağı düşünülerek önem arz etmektedir (Waaajman, 2007). Manevi iyi oluş çok boyutlu geniş farklı disiplinler arası bir kavramdır. Türkiye’de İslam dininin etkisinde yaşanan bir kültür olmakla birlikte farklı yerlerde farklı inanışlar yer almaktadır.

Manevi iyi oluş ve mental sağlık üzerinde 2010 yılında yapılan araştırmanın sonucuna göre aralarında önemli bir ilişki içerisinde olduğu ve varoluşsal, dini “iyi oluş”, mental sağlığı etkilediği gözlemlenmiştir (Jafari vd., 2010). Manevi iyi oluş ve psikolojik sağlamlık bir ilişki içerisinde ele alınmaktadır. Bu ilişkide manevi olarak ruhsal denge, huzur, içsel bütünlüğe sahip olan bireylerde görülen psikolojik olarak daha dayanıklı oldukları bilinmektedir.

2014 yılında yapılan bir araştırmada Paloutzian ve Ellison geliştirmiş olduğu manevi iyi oluş ölçeğini Yunan nüfusu üzerinde öznel iyi oluşu ölçmek için bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Kullanılan “Tanrı’ya yakınlık, yaşamdan memnuniyet ve Tanrı’dan yabancılaşma anlamsız yaşam duygusu” olarak üç faktörlü ölçek kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda Yunan nüfusuna benzer araştırmalara katkı sağlayacağı gösterilmiştir (Darvyri vd., 2014). Aynı yıl içinde Pakistan Lahor bölgesinde çok yaşanan yaygın anksiyete bozukluğu hastalığı kapsamında manevi iyi oluş durumları ve anksiyetenin üstesinden gelme stratejileri üzerine durulmuştur. Sonuçlara göre 13 boyuttan 3 boyutun yani ahiret, gizem ve anlamın yaygın anksiyete bozukluğunu olumsuz etkilediği yönündedir (Amjad-Bokharey, 2014).

2015 yılında maneviyatın farklı versiyonu olan Arapçada psikometrik değerlendirilmesi üzerinde durulmuştur. Araştırmada Arap Müslümanlar maneviyatlarını ölçmek amacıyla “Manevi Katılım ve İnançlar Ölçeği” bu dile çevirerek kültürlerine uyarlamışlardır.

Sonuçlara göre manevi inançların, manevi iyi oluş ve dindarlıkla ilgili kısımları olduğu görülmüş ayrıca Ürdün’de yapılan ilk araştırma olması önemlidir (Musa, 2015).

Çek ergenlerinin manevi iyi oluşunu ölçmek üzere 2017 yılında yapılan bir çalışmada “laik” bir ortamda manevi iyi oluş ölçeğinin bu versiyonunu ölçmek amacıyla doğru bulunmuştur (Malinakova vd., 2017). Aynı yıl içinde farklı bir çalışmada Hong Kong’da manevi iyi oluşun dört versiyonda gerçekleştirdiği Tanrı, başkaları, doğa ve benlik üzerindeki ilişkiler doğrultusunda bir araştırma yapılmıştır. Geçerli ve güvenilir bir çalışma olmasına rağmen manevi iyi oluşu tam açıklayan kapsamlı olarak görülmemiştir (Fisher- Ng, 2017).

Hemşireler üzerinde 2018 yılında yapılan bir çalışmada hastalara sağladıkları manevi bakım üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Jahandideh vd., 2018). Bu bağlamda, gerçekleşen manevi bakım hastalar üzerinde olumlu etkiler göstermektedir.

2020 yılında İran’da gerçekleşen farklı bir çalışmada manevi iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre ölçülen manevi iyi oluş ve ruhsal sağlık ile ölçülen mutluluk arasında anlamlı ilişki olduğu ölçülmüştür (Feizi vd., 2020). Manevi iyi oluş bireylerin yaşamlarını pozitif yönde etkilediğini görmekteyiz. İyilik haline ulaşan birey ruhsal açıdan da iyi olması sayesinde mutluluk seviyesinde de artışlar yaşandığı görülmektedir. Bu bağlamda, zihinsel olarak dayanıklı bireyler yetişmekte ayrıca olumsuz ruminatif düşünce kalplarından beslenmemektedir.

2.2.1.2. Türkiye’de yapılan araştırmalar

Manevi iyi oluş Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi sitesinde 20.06.2022/ 21.06.2022 tarihleri arasında kavramsal çerçevede yapılan araştırmaların tarama sonuçlarına göre, direk bu kavramın tez başlığı olarak kullanıldığı 9 tane yüksek lisans tezi bulunmuş ancak direk bu başlığın kullanıldığı doktora tezine rastlanmamaktadır. Manevi iyi oluş teriminin İngilizce karşılığı “Spiritual Well Being” başlığı altında yapılan tez tarama sonuçlarına bu başlık altında 35 tane tez bulunmuştur. Sonuçlardaki değişikliğin, Türkçeye farklı şekillerde çevrilmiş olmasından dolayı olduğu tespit edilmiştir. “Spiritual Well Being” terimi bu tezlerde “Manevi İyilik Hali”, “Spiritual İyi Oluş”, “Manevi İyilik”, “Manevi İyi Olma”, “Spiritual İyi Oluşluk” ve “Manevi İyi Oluş”

şeklinde tercüme edilmiş ve kullanılmıştır. Bu sonuca göre “Spiritual Well Being” başlığıyla 31 tane yüksek lisans tezi ve 4 tane de doktora tezi yazılmıştır. Fakat “Spiritual Well Being” teriminin geliştirilmiş planlı program örneğine denk gelinmemiştir. Doktora tezinin ikisi farklı çalışma alanlarında uygulaması gerçekleşmiştir. Bu tezlerden ilkinin konusu “Yaşamı Anlamlandırma Görüşmeleri” (Aydın, 2020) ve diğerinin konusu “Palyatif Bakım Hastalarının Yakınlarına Uygulanan Hemşirelik Bakımı” (Kurt, 2019) şeklindedir. Diğer doktora tezlerinde uygulama yapılmamıştır. Bunların konu başlıkları ise “Örgüt Kültürü, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ve Ruhsal İyi Oluş İlişkisi” (Şimşek, 2019), “Sanal Kimlik ve Spiritüel İyi Oluşun Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerini Yordayıcılığı” dır (Kardaş, 2017).

1997 yılında yapılan bir araştırmada dindarlığın tanımı yapılarak dinsel hayatın “iyileştirici” bir özelliği olduğu görülmüştür (Ok, 1997). Maneviyatın dinle olan bağlantısı incelenmiş ve içsel huzur ve bir varlığa inanış duyguları bir bütünlük oluşturmasıyla ruhsal olarak iyileştirici bir alan oluşturmuştur. 1999 yılında psiko-sosyal ile din, faktörleri arasında yapılan bir araştırmada insanın anlam arayışı üzerinde durulmuştur (Bahadır,1999).

2002-2003 yıllarında yapılan araştırmada manevi bakım temelleri için “Ankara Ulucanlar Ceza Evi” kadın tutuklu ve mahkûmlardan oluşan örneklemde manevi açıdan güçlenmelerine destek olmak ve aynı zamanda tekrardan topluma kazandırmayı amaçlamaktadır. Çalışmanın sonunda düşünce ve davranışlara pozitif etkilediği görülmüştür (Özdoğan, 2010). Sonrasında yeniden geliştirilerek “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının” temeli gerçekleşmiştir (Özdoğan, 2019).

2013 yılında yapılan başka bir araştırmada bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla birleşen “dini danışmanlık modeli” gelişmiştir (Şirin, 2013). 2014 yılında “Spiritual well-being” kavramının Türkçede farklı türleri ile yapılan özgün araştırmalar incelendiğinde manevi iyi oluş ve dindarlık ilişkisine değer katıp katmayacağı araştırılmıştır (Acar, 2014). Bu bağlamda, Türkiye’deki çalışmaların “Spiritual well-being” kavramı şeklinde yapılan çalışmalar literatürde daha çok yer almaktadır. Araştırmamızın bu yönüyle özgün olması dikkat çekmektedir.

2017 yılında yapılan ilk doktora tezinde “sanal kimlik” ile “spiritüel iyi oluşun”, üniversite öğrencileri üzerinde narsistik eğilimleri araştırılarak sonucunda narsistik

eğilimim, sanal kimlik ile pozitif, spiritüel iyi oluş ile ise negatif bir ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir (Kardaş, 2017). Yine bu yıl yapılan “spiritüel iyi oluş” adıyla bir ölçek geliştirilmiş (Ekşi-Kardaş, 2017) aynı zamanda “manevi iyi oluş” adıyla Türkçeye bir ölçek uyarlanmıştır (Aktürk vd., 2017).

2018 yılında ise “spiritüel iyi oluş ve yaşamda anlam düzeylerinin psikolojik dayanıklılığı yordaması” üzerinde bir çalışmada anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir (Ekşi vd., 2019). Aynı yıl gerçekleşen bir diğer araştırmada manevi bakım ve danışmanlık uygulamasının ruh sağlığına etkisi araştırılarak pozitif sonuç vermiştir (Pehlivan, 2018). Bu yılda yapılan bir araştırmada daha “din, manevi iyi oluş yaşlılık” konuları temel alınmış olup dindarlık düzeyinin manevi iyi oluş üzerinde anlamlı etki olduğu aynı zamanda pozitif ilişki içerdiği sağlanmıştır (Gürsu- Ay, 2018). Bu çerçevede, manevi iyilik haline ulaşan bireylerde görülen psikolojik sağlamlık iyi yönde etkilenmektedir ve ruhsal olarak iyilik haline ulaşmaktadır. Yapılan bu çalışmalarda manevi iyilik düzeyinin artmasıyla birlikte ruhsal olarak da iyileşmeler sergilenmesi bireylerde görülen yaşamın anlamını arttırmaktadır diyebilmekteyiz.

2019 yılında yapılan psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolü incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen en önemli bağımsız değişken bilinçli farkındalık olduğu görülmektedir (Yavuz, 2019). Bu çalışmada manevi iyi oluşu etkilen psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ele alınmış ama etik boyut ele alınmamıştır. Bu yıl yapılan başka bir çalışmada evli çiftlerin manevi iyi oluşları ve evlilik doyumları arasında ilişki incelenmiş olup pozitif yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. (Şirin, 2019). Aynı yılda karaciğer nakli yapılan hastalarda manevi iyi oluş hali ile psikolojik dayanıklılık arasındaki bir araştırmada pozitif yönde bir ilişki gerçekleştiği görülmektedir (Gültekin vd., 2019).

2020 yılına geldiğimizde kanser tanısı konan kadınlarda hemşire vasıtasıyla “Logoterapiye dayalı yaşam anlamlandırma” görüşmeleri gerçekleştirerek uygulanmış ve “travmatik stres belirtisi, travma sonrası gelişim, yaşamda anlam ve manevi iyi oluş” üzerinde etkileri incelenmiştir. Bu uygulamaların travmatik stres belirtisini düşürdüğü, travma sonrası gelişim ile yaşamda anlam seviyesini yükselttiği görülmüştür (Aydın, 2020). Aynı yıl içinde öğretmenler üzerinde manevi iyi oluşları ile mutluluk düzeyleri arasında yapılan bir çalışmada aşkınlık, doğaya uyum boyutunda mutluluk üzerinde

pozitif anlamlı ilişki olduğu; anomi boyutu ile mutluluk arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Özgenel-Yılmaz, 2020).

2021 yılında toplumsal cinsiyet üzerinde manevi iyi oluşun önemli olup olmadığı incelenmiş ve sonucunda örneklemin manevi iyi oluş düzeyi yüksek olanların toplumsal cinsiyet algılarında pozitif yönde olduğu görülmüştür (Gencer vd., 2021, 717-750).

2022 yılında ise koroner yoğun bakım ünitesinde yatan hastalarda manevi iyilik halinin ölüm kaygısı arasındaki ilişki incelenmekte olup sonucunda anlam ve manevi iyi halinin pozitif anlamlı ilişkide olup, ölüm kaygısı seviyesinin zayıf negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür (Baş, 2020).

Literatürü incelediğimizde araştırmamızın güçlü yönleri olarak zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluşu birlikte ele alarak ruminasyon ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmamızın özgünlüğünü arttırmaktadır. Literatürdeki bu boşluğu doldurarak spor psikolojisi literatürüne daha bütüncül olarak bir yaklaşım sunmaktadır. Sporcularda zihinsel olarak zorlanmalarının yaşandığı bilinmektedir. Bu sebeple ruminasyonu azaltarak etkisini düşüren her çalışma literatüre katkı sunmaktadır. Pozitif psikoloji temelli bir yapıya sahip olması yani manevi iyi oluşun ruminasyon üzerinde koruyucu bir etkisi sayesinde, olumsuz bilişsel süreçleri azalttığı ve zihinsel dayanıklılık kavramını ön plana çıkarttığını söylemekteyiz.

2.2.2. Türkiye’de Maneviyatın Dinsel Temelli Boyutu ve Seküler Psikolojik Yaklaşımlarla İlişkisi

Maneviyat, psikoloji literatüründe bireylerin hayatlarına anlam katarak kendi potansiyellerini yükseltme, belirlenen değerler konusunda içsel bütünlük ve hayattan zevk almaya yönelik çok boyutlu bir kavram olmaktadır (Pargament, 1997; Zinnbauer et al., 1997). Bu bağlamda maneviyat, sadece dinsel bir boyut olarak ele alınmamakla birlikte, daha geniş kapsamlı varoluşsal anlam ve yaşam amacı taşımaktadır. Bu kavram özellikle Türkiye gibi din temelli bir toplumun sosyal bir hayatı içine aldığı yerlerde yaşanmaktadır (Arslan, 2006; Sarıçam, 2015). Buradan hareketle maneviyatın dini boyutlarının ve psikolojik temellerle bağlantısının karmaşık bir yapısı olduğu fakat bir bütün olarak ele alınacağını söyleyebiliriz.

Psikoloji literatüründe yapılan araştırmalarda maneviyat kavramının, kişiler üzerinde bedensel ruh sağlığına pozitif katkılar sunduğu görülmektedir. Pargament (2007), maneviyatı “kutsala yönelik bir arayış” olarak tanımlamaktadır. Bu arayışın dinsel boyutlar yoluyla ve aynı zamanda seküler yollarla devam ettirebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, maneviyatın dini ve seküler bir yaklaşımla tecrübe kazanılacağını aynı zamanda psikoloji açısından da maneviyat kavramının önemini vurgulamaktadır. Zinnbauer ve ark. (1997) göre maneviyat, içsel bir tecrübe olarak tanımlanmakta ve bu tecrübenin dini boyutlarla çerçeveleneceğini söylemektedirler. Bu tanımlar, dinin hakim olduğu toplumlarda kişinin manevi hayatının dini sembolleriyle bağlantısı olduğunu söyleyebilmekteyiz.

Türkiye gibi İslam dininin hakim olduğu bir kültürde, kişilerin maneviyat tecrübelerinin inanç ve uygulamalarla iç içe geçtiği görülmektedir (Köse, 2003). Stresle baş etme yolları olarak bireylerin inançları yani tevekkül, sabır, dua ve kadere inanma duygusu gibi uygulamalar hayatla mücadele etmede umudun gelişimine katkı sağlamaktadır (Sarıçam, 2015). Bu çerçevede maneviyatın psikolojik etkileri olarak bireylerin içsel deneyimleriyle sınırlı olmayacağı göstermektedir. Toplumsal, dinsel ve kültürel anlamda maneviyatın güçlü bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Logoterapi, pozitif psikoloji ve mindfulness gibi yaklaşımlar, kişilerin manevi iyi oluş düzeylerinin psikolojik iyi oluşa etkilerini seküler bir yapıda araştırmaktadır. Maneviyatı seküler bir yaklaşımda incelediğimizde kendini gerçekleştirme, içsel denge oluşturma ve kendine değer katma olarak ifade edilmektedir ayrıca dini bağımsız olarak kapsadığını göstermektedir (Frankl, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Pargament, 2007). Kişilerin hayatlarından anlam arayışı sayesinde şefkat, bağlılık ve umut gibi kavramlarla bağlantısı olduğunu göstermektedir. Psikolojide maneviyatın önemi, dinsel ve seküler bir yapıda incelenirken; inanç sistemlerinin maneviyatla etkileşim içinde olduğu görülmektedir. Geniş kapsamda ele alınan konu, kültürel değerlerin önemini, bireylerin bedensel, ruhsal ve toplumsal bir bütün olarak psikolojide değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır.

Türkiye’deki bireylerin bu teknikleri kullanarak, İslami değerlerle bağlantısını seküler bir yapıda mümkünliğini sağlamaktadır. Yapılan araştırmalara göre meditasyon ve mindfulness temelli bir yapının, Türk kültürünün hakim olduğu İslam inancının

oluşturduğu zikir, içe yönelme ve tefekkür gibi uygulamalarla ilişkisinin olabileceği ele alınmaktadır (Köse, 2017). Bu bağlamda, Türkiye’de yapılan psikolojik temelli uygulamalarla kültürel duyarlılığa sahip, maneviyat arasında bir bağlantı oluşturacak bütüncül bir yaklaşım sergilenmektedir. Manevi değerlerin bir bütüncül olarak gelişim göstermesiyle birlikte, bireylerde meydana gelen güçlü zihinsel yapıları sayesinde; ruminatif düşünce gibi kişinin hayatına olumsuz yönde etkileyeceği öngörülen düşünce kalıplarının etkisi azaldığı görülmektedir.

2.3. Ruminasyon

Ruminasyon, bireyde oluşan dikkatin pasif bir yolla oluşacak problemlere ya da tüm ihtimallere odaklayan davranışlar ve düşüncelerle meşguliyet içerisinde olmasıdır (Nolen-Hoeksema, 1991). Bireyin yorgun ve motivasyonunu kaybetmiş olarak bunu düşünüp hissetmesi, günlük hayatında yaptığı rutinlerini etkileyecek endişesi bu ruh haline yanlış olan düşünce haline girmesi ruminasyona örnek verilebilmektedir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Ruminasyon, geçerli bir neden olmaksızın zihinde tekrar eden düşünceler olarak tanımlanabilmektedir (Cann vd., 2011). Geçmişte yaşanan olumsuz tecrübelerden dolayı bireyde meydana gelen olumsuz duygu durumlarının tekrar tekrar geri gelmektedir. Bu düşüncelerden uzaklaşmak için yaşanan durumu kabul ederek yeni bir güne pozitif başlanmalıdır. Hayatta karşılaşılan bu olumsuzluklara hak ettiğinden fazla önem verilirse mutsuzluk ve olumsuz düşünceler kişinin hayat standartlarını etkileyebilmektedir (Karatepe, 2010).

Ruminatif düşüncelerin sadece geçmişte yaşanan tecrübelerle bağlı kalmaksızın farklı şekillerde de oluşabileceğini savunan görüşlerde vardır (Papageorgiou ve Wells, 2004). Watkins ve Roberts (2020), çevresel ve biyolojik faktörler ruminasyonla ilişkilidir. Çevresel faktörler arasında sosyokültürel beklenti durumları, zor imkânlar, stres, çocukluk çağı erken dönem sıkıntıları, destek olmayan ebeveynlik davranışlarıdır. Biyolojik faktörler incelendiğinde ise, genetik çeşitliliklerin ve beyin aktivasyon kalıplarının ilişkili olduğunu açıklayan kanıtlar mevcuttur ve bu durumun ruminasyon durumuna karşı savunmasız kalma ihtimalini arttırdığı gözükmemektedir. Fakat bu ilişkinin yönü belirlenememiş olup temkinli olunması gerekmektedir. Çünkü derin düşünmenin nedeni biyolojik değişiklikler olabileceği gibi sonucunda ortak bir üçüncü faktörle olan bağlantısından kaynaklı da olabilir.

2.3.1. Ruminasyon çeşitleri

Ruminatif Tepki Ölçeğinde yapılan analizler sonucu saplantılı düşünme ve derin düşünme olarak iki alt başlık içerisinde incelenmiştir (Treynor ve Gonzalez, 2003). Saplantılı düşünme bireyin kötüyü düşünme şekli olarak olumsuz etkilemektedir (Joormann, 2006). Derin düşünme ise problemlerle karşılaşıldığı zaman çözebilmeyi ve kötü düşünceleri uzaklaştırabilmeyi gibi düşünceleri içerir (Treynor ve Gonzalez, 2003). Ruminasyonun iki çeşidi olduğunu ve alt tipleri ayırt etmede önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Zorlayıcı düşünce istemsiz ve uyumsuz olarak açıklanırken kasıtlı düşünce istemli ve uyumlu bir şekilde yapılan düşünce olarak açıklamaktadırlar (Cann vd., 2011).

Yang ve ark. (2018) ruminasyonu pozitif ve negatif duygularla ilgili tekrar eden düşünceler şeklinde tanımlamışlar ayrıca Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeğini geliştirmişlerdir. Ölçeğe göre üç çeşit ruminatif bireyler vardır. Bu bireyler:

- Yüksek seviyede pozitif ruminasyon ve düşük seviyede negatif ruminasyon özelliği taşıyan bireylere uyumlu ruminatif,
- Düşük seviyede pozitif ruminasyon ve yüksek seviyede negatif ruminasyon özelliği taşıyan bireyler ise uyumsuz ruminatif,
- Ruminatif özelliğe sahip olmayan bireyler şeklindedir.

2.3.2. Ruminasyonla ilişkili kuramlar

Ruminasyon, bireyin geçmişte yaşadığı deneyimlerden kaynaklı tekrar eden, sürekli ve genellikle çözümü olmayan düşüncelerin zihni meşgul etmesidir (Nolen-Hoeksema, 1991). Son zamanlarda yapılan çalışmalar, ruminasyonun sadece depresyonla ilgili olmadığı; yeme bozukluğu, anksiyete bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu gibi etkenlerin psikopatolojiyle bağlantılı olduğu bulunmuştur. Ruminasyon, geçmişte yaşanan olaylar hakkında tekrar eden düşünceler olarak tanımlanmış olsa da zihinsel olarak bu süreci açıklayan kuramlarla sınırlı kalmamaktadır. Düşünsel sürecin neden devam ettiği ve hangi bilişsel süreçlerle bağlantılı olduğu hakkında bilgi verir. Bu çerçevede, aşağıdaki kuramlar ruminasyonun hedef yönelimi, kendini düzenleme ve diğer kuramlar şeklinde açıklanmaktadır.

2.3.2.1. Hedefe ilerleme teorisi

Martin ve Tesser (1996) tarafından çıkarılan teoride ruminasyon “düşünceyi akla getiren, ortak bir işlevsel konular etrafında tekrar eden, çevre destekleyicileri bulunmadığında bile oluşabilen, hedefe yönelik bilinçli düşünceler” olarak tanımlanmaktadır. Ruminasyon, ruh hali durumuna karşı tepki olarak gerçekleşmez, amaca yönelik doğru bir gelişme göstermesinin cevabıdır (Smith ve Alkoy, 2009).

Hedef ilerleme teorisi, ruminasyonun hedefinden sapma veya uzaklaşması durumunda meydana gelen zihinsel bir süreçtir (Carver ve Scheier, 1998). Bu bağlamda bireyler, amaçladıkları hedeflere karşı içsel bir takım izleme yöntemi geliştirmektedirler. Amaçlara ulaşmada yaşanan çeşitli zorluklar bireyin dikkatini istemsiz otomatik olarak bu alana dikkatini vermesine sebep olmaktadır. Bu dikkat dağınıklığı olan kişilerde, ruminatif düşünme biçimlerinin gelişim kaydetmesine neden olmaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Martin ve Tesser (1996) ayrıca ruminasyonu işlevsel olarak da bazı durumlarda sorunlara karşı çözümlerini bulup destek olacağını ifade etmektedir. Fakat hedefin net olmaması, bireysel kaynakların yetersiz olması ve problem çözüm yollarını belirsiz olması durumunda takılı kalma davranışı oluşmaktadır. Bu nedenle hedef ilerlemesini tekrar kontrol etmeye yönelik olsa dahi çoğu zaman çözüm yolları ürettiği için zihin yorgun, tükenmiş ve duygusal çöküşe sebep olmaktadır. Koole ve Spinhoven (2000) yaptıkları çalışmada olumsuz tecrübeler sonrası ruminatif düşünme eğilimine sahip olan bireyler hedefe odaklanma ve motivasyon düşmesi durumlarıyla karşılaşırken, duygusal problemlerin de çoğaldığını söylemektedirler.

Martin ve Tesser (1996) teorisinin dikkat çeken başka bir varsayımı; Klinger’in yineleyen düşüncelerin amaçlara ulaşılmaması ile ilgili olduğunu ifade etmektedir. Fakat amaç-ilişkili süreçsel olarak geleceğe bağlı ve amacı gerçekleştirmede bir engel oluşturduğu konularından farklılık göstermektedir. Bir amaç doğrultusunda beklenilmeyen ilerleme oranı-hızı (az-çok, hızlı-yavaş) ruminasyon oluşmasını meydana getirmektedir (Martin ve Tesser, 1996).

Bu teoriye göre ruminasyon “Henüz gerçekleşmemiş olan, birey için önem arz eden ve yüksek hedefleri hakkında tekrar eden bir düşünme” olarak tanımlanır. Ruminasyonu ortaya çıkartan, amaca ilerleme akışındaki tutarsız davranışları bireyin kendisinden beklentisi ile ilgilidir. Birey amaçlarına ulaşma yolunda ilerlerken açık ve tutarlı geri

dönüşler alamadıklarında, amaçlarına giden yolda yeni yollar arar ve amacının gerçekleşmesini isteyip istemediklerini sorgular veya eylemlerini tekrar düzenleme gibi mental egzersizlerde bulunabilirler. Mental egzersizler zamanın büyük kısmında yenilemesi durumunda ruminasyon olarak çıkmaktadır (Martin ve ark., 2004).

Bu teoriye göre bireyler hedeflerine yönelik ilerleme kaydederken ki kapasiteleri ile zihinsel dayanıklılıkları yakından bağlantılı olabilmektedir. Zihinsel olarak dayanıklı olan bireylerde, hedeflerine ilerlerken çeşitli zorluklar yaşamalarına rağmen motivasyonel olarak kendileri hedefe yönelik bakış açılarıyla sürdürebilme potansiyeline sahip olmaktadır. Bu durum, bireyin kendisinde olan öz-düzenleme yapmasıyla davranışları pekiştirip hedefe yönelmesini sağlamaktadır (Gucciardi ve ark., 2015). Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık kavramı hedefe ilerlerken devamlılığı getirebilen psikolojik bir işlev görevi görmekle ayrıca bireyin zihinsel dayanıklılıklarını arttıran başarılı hedef ilerlemeleri de pozitif yönde pekiştireç görevi üstelenebilmektedir. Bu süreçte yalnızca zihinsel dayanıklılık değil; manevi iyi oluşun da hedefleri belirleme yönlendirici işlevi vardır. Anlamlı hedefleri gerçekleştirmeye yönelik ilerlemede manevi olarak huzur, içsel denge ve hayatla bir bütün içinde yaşamak maneviyatla olan hisleri güçlendirmektedir (McGregor & Little, 1998). Hedefler gerçekleşirken bireylerin yaşama amacı artarak, kendi benlikleri olumlu etkilenmektedir. Bu da manevi yönlerin derinlik kazanmasını sağlar. Bu çerçevede maneviyat ve hedef ilerlemenin bir bütün olarak nedensellik ilişkisinden söz edebiliriz. Hedefleri belirlerken manevi iyi oluş yönünden direncimiz beslenmekte ve hedefleri ilerlerken de bireyin içsel dengesini geliştirerek manevi olarak tatmin düzeyini arttırabilmektedir. Ruminasyon ise hedef ilerlemesinde olumsuz etkilere sahip olabilmektedir. Öz-düzenleme sürecinde yaşanan aksaklıklar nedeniyle bir zayıflama oluşur ve sorun ortaya çıkmaktadır (Watkins, 2008). Ruminasyon, geçmişte yaşanan deneyimlerden oluşan olumsuz tekrar eden ve çözümlenemeyen düşünce kalıpları diyebilmekteyiz. Bu olumsuz tekrarlayıcı düşünceler, bireyin hedeflerine ilerleme sürecinde negatif yönde etkilerini göstermektedir. Ruminatif düşüncelerden doğan kaybetme korkusu ve başarısız olma hisleri hedef ilerlemede bir zayıflık olarak görülmektedir. Sürdürülebilir bir hedef olması için bu zayıflıkları güçlendirerek, öz yeterlilik ve kontrol duygularını geliştirmek gerekmektedir (Koole et al., 1999). Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık kapasitesini geliştirmek, manevi iyi oluş yönünden içsel bir bütünlük huzur sağlamak gerekmektedir. İçsel olarak dengede olan

birey, psikolojik esneklik kapasitesi geliştiği için ruminasyon gibi düşünce kalıplarına çok takılmaz ve zihinsel olarak güçlü bir yapısından dolayı hedeflerine ilerlerken anlamlı bir hedef sürdürebilmektedir.

2.3.2.2. Benlik düzenleyici / kendini düzenleyici yürütücü işlevler teorisi

Bu kurama göre ruminasyon şu andaki durum ve amaçlanan durum arasındaki karşılaştırmada başa çıkmak olarak meydana gelir ve direk amaca yönelik olmayıp, benlikle ilgili bilgilerin işlenmesidir. Ruminatif düşüncelerin sadece depresyonla bağlı olmadığı, diğer duygu durum sıkıntılarını da beraberinde getirdiği, endişe ile ilişkili olduğu ve endişenin bir alt çeşidi olduğunu ifade etmektedir (Mathews ve Wells, 2004). Ruminatif düşünce ve endişe gibi negatif düşünceler, fonksiyonları ile çıktıları arasında üst bilişsel inançlar ile bağlantısı olup yönetilmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2004). Bu teoriye göre yürütücü işlevler ruminasyonla olan bağlantısına dikkat çekmektedir. Bireyin amaçlarına ulaşmak için esnek düşünme, uygun cevaplar sağlama ve dikkat ve konsantrasyonunu vererek yönlendirme yeteneğine yürütücü işlev denmektedir. Bu sistemi iyi yönetebilmek önemlidir. Duygusal olarak zayıf olan bireylerde olumsuzluklarla karşılaştığında, duyguların peşinden giderler ve bilişsel kontrolün sağlanması zorlaşır. Bu bağlamda, bireyler düşüncelerini farklı yönlerde kullanmaları güçleşir ve ruminatif düşünceler bireyin zihnini meşgul edebilmektedir (Watkins ve Teasdale, 2001; Watkins, 2008).

Gereksiz stratejiler bilişsel dikkat sendromu olarak adlandırılır. Bilişsel dikkat sendromu düşünce akışını denetleyen ve yorum katan yanlış üst bilişsel inançlardan meydana gelir. Böylece negatif duygu durumları oluşur ve yaşanan sürecin uzamasına sebebiyet verir (Wells, 2009). Yaşanan stresli bir olaydan sonra negatif üst bilişsel inançlar artar ve bireyin benliği ile ilgili negatif yaşanan durumları hatırlamasında ruminatif düşünce rol oynar. Bu teoride ruminasyon üst bilişsel inançları entegre eder ve diğer yapılarla (endişe, başa çıkma, ara katılan düşünce) bağlantılıdır (Smith ve Alloy, 2009).

Modelde soyut ve somut düşünce stillerinin ayrımını yaparken, ruminatif düşüncenin bireylerde daha çok soyut düşünmeye neden olduğu ve çözüm yollarının azaldığı görülmektedir. Bu model kişilerde oluşan meta-bilişsel farkındalığa sahiptir. Birey kendi düşüncesinin gerçek dışı olarak görüp zihinsel boyutta analiz ederek ruminasyonun

farkındalığına sahip olup durdurabilmektedir (Watkins ve Teasdale, 2001; Watkins, 2008). Depresyona sahip olan bireyde görülen inhibisyon yeteneğinin düşüklüğü, negatif bilgilerin zihinden çıkması sürecinde güçlükler yaşamaktadır. Bu bağlamda, ruminatif düşüncelerin zihinde kalmasına sebebiyet vermektedir (Joormann ve D'Avanzato 2010).

Bu teoriye göre zihinsel dayanıklılık, belirleyici bir faktör olarak bilinmektedir. Bireyler yoğun stresli durumlar karşısında yaşamış oldukları tehditler karşısında bilişsel esneklik ve dikkat kontrolleri sayesinde yeniden düzenleyebilme ve sorunlar karşısında çözüm yolları geliştirmeyi sağlamaktadır (Diamond, 2013). Yürütücü beceriler duygusal dürtülerin kontrolünü sağlamakta ve bireyin zihinsel dengesini koruyarak hedeflerine uzun vadede konsantre olabilme becerisini geliştirebilmektedir. Bu bağlamda, yürütücü işlevlerin yoğun kullanılması sonucunda üst düzeyde bir zihinsel dayanıklılık kapasitesi oluşmaktadır diyebiliriz. Tugade ve Fredrickson, (2004), başarısızlık sonrası yaşanan bir durumda olumsuz duyguların yeniden düzenlenerek çözüm yolları geliştirilmesinde öz düzenleyici ve zihinsel dayanıklılığın etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu çerçevede, kendini düzenleyici yürütücü işlevle ile zihinsel dayanıklılık arasından nedensel bir bağlılık bulunmaktadır. Yürütücü işlevlerin etkisi arttıkça kişilerin yaşadıkları zorluk anlarında stres ve kaygı gibi durumlar karşısında daha kontrollü hedefe yönelik bir tepki sergilemektedir; bu da zihinsel dayanıklılığa direk etki göstermektedir. Yürütücü işlevlerin manevi iyi oluşla ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Birey yürütücü işlevlerin sürdürmesinde manevi yönden anlam arama yoluna gidebilmektedir ayrıca dürtülerin kontrolü aşamasında duygusal düzenleme becerileri kişilerin manevi yaşantısına tutarlı davranışlar göstermesini destekler niteliktedir. Yürütücü işlevlerin zayıf olması, bireyin dikkatini farklı yönere çevireceği için olumsuz olarak etkilenebilir. Bu da ruminasyonu besleyerek tekrar eden olumsuz düşünceler risk faktörü olmaktadır. Ayrıca duygusal düzenleme ve dürtüsel kontrol becerilerinin zayıf kalması aşırı derece odaklanmaya ve bu odaklanmanın bilişsel olarak tekrara düşmesine sebebiyet verebilmektedir. Yüksek düzeyde yürütücü işlev becerisine sahip olan kişilerde olumsuz düşünce kalıplarını yeniden düzenleyerek çözüm odaklı yaklaşımlar sergilenir bu da ruminasyonu azaltmaktadır.

2.3.2.3. Diğer ruminasyon kuramları

Duygusal işleme kuramına göre, travma sonrası yaşanan ruminatif düşünceleri açıklamaktadır. Birey yaşadığı olumsuz olaylardan etkilenir fakat kendi duygularını ifade etmede zorluklar yaşamaktadır. Duygularını bastırarak veya yeterince yer vermeyerek zihnin arka planında işlemektedir. Fakat bu tekrar eden düşünce kalıpları tamamlanmamış duygulardan dolayı sürekli zihinde dönmektedir. Bu çerçevede, ruminasyon, tamamlanmamış duygusal süreçlerin dışarı vurulmasıdır (Foa ve Kozak 1986).

Bir diğer kuram işlevsel olmayan düşünce modelidir. Papageorgiou ve Wells (2001) tarafından gerçekleşen modelde bireylerin bilinçli olarak olayların üstesinden gelebilme tekniği olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey kendinde oluşturduğu bazı inançlara göre ruminasyon bana neden böyle hissettirdi gibi düşünce kalıplarını yok saymaktadır. Fakat bu teknik, duygusal olarak problemi ortadan kaldırmaz ve daha çok sürerek artmasına neden olmaktadır. Depresyonda görülen bu tür işlevi olmayan inançların çok olduğu bilinmektedir.

Kendilik uyum kuramına göre hedefler ve benlik arasında gerçekleşen uyum sorunları olarak karşımıza çıkmaktadır. Gerçek benlik ve ideal benlik arasında yaşanan farklar, kişilerde oluşan bu boşlukları kapatma yönünde çalışmalar gerçekleştirirken, zihinsel olarak yetersizliklerden kaynaklı ruminasyon oluşmasına sebebiyet vermektedir. Bu çabalar sonucunda genellikle kişi başarısız olmaktadır. Başarısızlığın sebebi olarak da duygusal olarak bir bunalmışlık, yetersizlik hissi ve amaca ulaşma yolunda gerekli bir yapıya sahip olmamaktadır (Carver ve Scheier, 1998).

Tepki sitilleri teorisine göre ruminasyonun depresyon üzerindeki etkilerini açıklamak için geliştirilmiştir. Bu teori incelendiğinde, bireylerde meydana gelen depresif duygular ve bu duygulara karşı nasıl bir tepki geliştirebilecekleri hakkında farklı seviyelerde psikolojik etkiler yaratmaktadır. Bu bağlamda ruminatif tepki sitiline göre bu depresif duygulara odaklanır ve problemin nedenlerini ve sonuçlarını değerlendirmeye çalışmaktadır. Sürekli tekrar eden düşünce kalıpları olumsuz duygular sergilemekte ve bireyin iyi bir zihinsel yapıya sahip olmasını geciktirmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991;2000).

Olay sonrası ruminasyon ise sosyal anksiyete problemleri açısından incelenmektedir. Bu modelde bireyler sosyal yaşanan bir olaydan sonra meydana gelen zihinde tekrar

gerçekleşen olumsuz değerlendirmeler ve kendini eleştirel bir yaklaşım oluşturmalarıdır. Burada oluşan stres ve kaygı seviyesinin artmasına sebep olabilmektedir (Clark ve Wells, 1995; Abbott ve Rapee, 2004).

Üzüntü ilişkili ruminasyon teorisinde ise üzüntüye verilen tepkinin kişinin ruh sağlığı üzerinde etkisinin olduğu görülmektedir. Üzüntü, kısa süreli olarak normal bir duygu olurken bunu uzun zaman yaşanması durumunda kişide ruminatif düşünceler oluşmakta ve depresyon riskini arttırmaktadır. Ergenlik ve yetişkinlik döneminde daha çok görüldüğü rastlanmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993).

Kavramsal-yargılayıcı kendine odaklanma teorisine göre, ruminasyonu zihinsel içerik analizlerine dahil etmektedir. Bu teoride kavramsal-yargılayıcı olması ruminasyonun işlevsiz etki göstermesinden oluşmaktadır. Bu düşünme stili, bireyin geçmiş yaşam negatif tecrübelerini değerlendirerek sınıflamada yapar, gelecekte oluşacak durumlar hakkında tahminlerde bulunmaktadır. Bu gibi yaşanan olumsuz durumlar sonrasında soyut düşünceler kişinin ruh sağlığını etkilemektedir. Bunlara karşı olan deneyimsel dikkat ise duygu ve düşünceleri yargılamadan olduğu gibi fark etme ruminasyonun seviyesini düşürmektedir. Mindfulness temelli terapiler burada önemli bir yere sahiptir (Watkins, 2004).

Son olarak çok boyutlu ruminasyon modeline göre, ruminasyonu iki boyutta incelemektedir. Yansıtıcı ruminasyon, problem çözmeye yönelik olan düşünme biçimidir. Tutkulu ya da karamsar ruminasyon ise birey kendini suçlama konusunda genelleyici bir olumsuz tutum sergilemektedir (Treynor ve ark., 2003).

2.3.3. Zihinsel Dayanıklılık ile Ruminasyon

Bilişsel yeniden değerlendirme süreçlerini merkeze alan stresle başa çıkma teorileri (Lazarus ve Folkman, 1984), zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin olayları anlamlandırma ve problem çözme yöneliminde olduklarını, dolayısıyla ruminatif düşüncelere daha az eğilim gösterdiklerini öne sürer. Ruminasyon üzerine yapılan son çalışmalar, olumsuz düşünce döngüsünde kalan bireylerin dikkat kontrolü, duygusal düzenleme ve motivasyon kayıpları yaşayarak psikolojik gerginlik düzeylerinin arttığını göstermektedir (Liu ve ark., 2024; Li ve ark., 2024). Nitekim, Gönültaş ve Bayar (2024) tarafından yapılan araştırmada, affetme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide zihinsel

dayanıklılığın ruminasyonu azaltarak dolaylı bir etki yarattığı gösterilmiştir. Benzer şekilde, 2023 Kahramanmaraş depremleri sonrası yapılan bir çalışmada, yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip hemşirelerin daha düşük düzeyde ruminatif düşünceye sahip oldukları ve bu sayede travma sonrası stres düzeylerini daha sağlıklı yönettikleri saptanmıştır (Çobanoğlu ve Oğuzhan, 2024). Bu bulgular, zihinsel dayanıklılığın yalnızca sportif ya da akademik performansı değil, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluşunu ve ruh sağlığını destekleyen koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılık bireyin olumsuz bilişsel eğilimlerini özellikle ruminasyonu azaltarak dikkat kontrolü, duygusal düzenleme ve bilişsel esneklik becerilerini güçlendirir. Bu da stres karşısında daha yapıcı düşünme stratejileri geliştirmeye, içsel kaynakları korumaya ve hedef odaklı davranmaya olanak tanır (Gönültaş ve Bayar, 2024; Liu ve ark., 2024).

2.3.4. Manevi İyi Oluş ile Ruminasyon

Manevi iyi oluşun bilişsel esnekliği artırarak bireyin olumsuz düşüncelere saplanmadan, anlam arayışına yönelmesini sağladığı teorik olarak savunulmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984; Ulu, 2024). Örneğin, Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, manevi iyi oluş düzeyi arttıkça ruminatif eğilimlerin azaldığı, “Anlam, Umut, Manevi özgürlük” gibi alt boyutların ruminasyon üzerinde az da olsa anlamlı negatif etkisi olduğu belirlenmiştir (Ulu, 2024). Bu bağlamda, manevi iyi oluş bireyin zihnindeki olumsuz düşünce döngülerini kırmada, ruminasyonu azaltmada ve dikkat-davranış kontrolünü geliştirmede önemli bir psikolojik savunma mekanizması olabilir. Ayrıca, spiritual well being’un psikolojik esneklik ve anlam-ı temelli başa çıkma süreçleriyle kurduğu bağlantı, bireyin stres ve zihinsel yük karşısında daha yapıcı stratejiler geliştirmesine zemin sağlamaktadır (Gönültaş ve Bayar, 2024). Böylece manevi iyi oluş, bilişsel-emotional düzenleme kapasitesinin güçlendirilmesi yoluyla ruminasyona karşı koruyucu bir faktör olarak işlev görmektedir.

2.3.5. Sporcularda Ruminasyonun Koronavirüs Pandemisi Sonrası Etkileri

Koronavirüs pandemisi, tüm dünyada olduğu gibi sporcuların da yaşam tarzlarını kökten değiştirmiş, günlük antrenman rutinlerinde kesintilere ve belirsiz bir süreç

deneyimlemelerine neden olmuştur. Pandemi süresince uygulanan sosyal izolasyon, karantina, iptal edilen organizasyonlar ve antrenman eksiklikleri; sporcularda psikolojik zorluklara, duygudurum bozukluklarına ve performans kaygılarına yol açmıştır (Facer-Childs ve ark., 2021). Yılmaz ve ark. (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel esneklik ile ruminasyon arasında negatif bir ilişki olduğu; yaş ve spor yılı arttıkça ruminasyonun azaldığı belirlenmiştir. Benzer bir çalışma Yılmaz ve Mayda (2024) tarafından yapılmış; kadın sporcuların, bireysel branşlarla uğraşanların ve daha az deneyimli sporcuların daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip olduğu rapor edilmiştir. Pandemi sonrası sporcu deneyimleri üzerine yapılan bir başka çalışma, koronavirüs enfeksiyonunu atlatan sporcularda 4 ila 7 ay sonrasında dahi yorgunluk, uyku kalitesinde bozulma, duygusal stres gibi öğelerin devam ettiğini ve bunun ruminasyon düzeylerini artırdığını ortaya koymuştur (Zorn ve ark., 2023). Peston ve arkadaşlarının (2023) Çinli sporcularla yaptığı çalışmada, ruminasyonun depresyon, dirençsizlik ve kendine zarar verme eğilimleri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu bulgu, koronavirüs gibi travmatik süreçlerin sporcularda sadece fiziksel değil, derinlemesine psikolojik etkiler de bıraktığını göstermektedir. Cevahircioğlu ve ark. (2023) tarafından yürütülen başka bir çalışma ise, pandemi sürecinde sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin ruminasyon üzerindeki etkilerini ortaya koymuş; dikkat ve davranış kontrol becerilerinin zayıflamasının ruminasyonu artırdığını belirtmiştir. Sonuç olarak, koronavirüs pandemisi sporcularda ruminatif düşünce kalıplarını artırıcı etkiye bulunmuş; bununla birlikte zihinsel dayanıklılık, bilişsel esneklik ve stres yönetimi becerilerinin bu etkileri azaltmada koruyucu faktörler olduğu gözlemlenmiştir.

2.4. Zihinsel Dayanıklılık, Manevi İyi Oluş ve Ruminasyon İlişkisi

Zihinsel dayanıklılık kavramı, bireyler zorluk ve baskı altındayken yoğun olarak stres, kaygı, olumsuz yaşam tecrübeleri ve travmalarına karşı yaşamış oldukları psikolojik olarak dayanabilme kapasitesidir (Luthar ve ark., 2000). Bu kapasite sadece dışsal uyaranlara karşı dirençli olmamakla birlikte, bireyin kendi içinde yaşadığı içsel uyaranların da bu süreci yaşarken gelişim ve yapılandırmasını içermektedir. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen birçok faktör yer almaktadır. Bu faktörler arasında bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri ve bilişsel süreçleri gibi içsel psikolojik etkenler zihinsel

dayanıklılığın belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir (Connor & Davidson, 2003; Pargament, 2007).

Manevi iyi oluş, bireyin hayatlarında içsel huzuru bulmalarında umut, atfetme, kendi kapasitelerini aşma ve aşkınlık gibi boyutları ele almaktadır (Fetzer Institute/NIA, 1999). Fisher (2011) göre bireylerin varoluşsal ve ruhsal açıdan iyilik halini ifade etmektedir. Ayrıca bireylerin yoğun baskı ve stres altındayken üstesinden gelmede dayanıklılık kapasitesini arttıran psikolojik bir faktör olarak iyileştirmede görev aldığını söyleyebiliriz. Hayatın zorlu dönemlerine karşı anlam arayışı içerisinde olan bireyler, daha geniş kapsamlı olaylara bakış açısı sergileyerek zihinsel olarak esnek bir yapıya sahip olmaktadır (Park, 2005). Bu bağlamda manevi iyi oluş düzeyinin iyi olması, zihinsel dayanıklılık kapasitesini artmasına sebep olmaktadır.

Ruminasyon ise, bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz tecrübelerinden kaynaklı sürekli olarak zihinde tekrar eden düşünme kalıplarının olması ve çözümüne ulaşılmayan maladaptif bilişsel süreçler olarak ele alınmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminatif düşünce kalıpları bireylerin yaşamlarında olumsuz etkiler göstermektedir. Stresi arttırarak depresyon ve anksiyete gibi rahatsızlıkların oluşmasını olanak sağlamakta, kişilerin günlük yaşamlarında zihinsel iyilik hallerinde negatif etkiler görülmektedir (Watkins, 2008). Bu çerçevede ruminatif düşünce kalıplarının, zihinsel dayanıklılık üzerinde olumsuz etkileri olduğu; stres gibi yoğun ve zorlu uyaranlar karşısında hayatı zorlaştırabilecek bir yapısının olduğunu görmekteyiz.

Bu üç kavramı birlikte inceleyecek olursak, manevi iyi oluş bireylerin yaşamında güç ve zor durumlar karşısında üstesinden gelmek için anlam arayışına sahip olur ayrıca umut ve esneklik gibi özelliklerin gelişim göstermesine imkan tanımaktadır. Bu bağlamda, psikolojik olarak zihinsel dayanıklılığa olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Bireyin stres ve kaygı yaşadığı durumları aza indirerek, ruminasyona sebep olacak düşünce kalıplarından uzaklaştırıp bireyin içsel denge kurmasına olanak sağlamaktadır. Bireyin yaşadığı olumsuz geçmiş yaşam deneyimleri eğer unutulmaz ise ruminatif düşünce kalıplarını zihinde tekrar etmesiyle bir döngü oluşturacağı ve hayat kalitesini düşüreceği bilinmektedir. Bu sebeple, zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik çalışmalarda bireylerin manevi iyilik hallerini güçlendiren, ruminasyonu aza indirmeye yönelik bilişsel uygulama tekniklerinin kullanılması önem göstermektedir (Garland ve ark., 2015).

Zihinsel dayanıklılık seviyesi yüksek olan kişilerde, yaşadıkları olumsuz tecrübeler karşısında anlam kazanma, duygusal dengeyi koruyabilme, çözüm yolları üreterek kendi hayatlarına devam ettirmede daha dayanıklı bir yapıya sahip oldukları görülmektedir (Connor & Davidson, 2003). Bu bağlamda, psikolojik olarak güçlü bir zihinsel dayanıklılık kapasitesine sahip olan bir birey, geçmişte yaşadığı olumsuz tecrübelerden kaynaklı stres ve kaygıya sebep olacak düşünce kalıplarından daha az etkilenecek ruminasyon gibi çözümü olmayan tekrar eden olumsuz düşünceleri azaltacağını söyleyebilmekteyiz.

Manevi iyi oluş düzeyleri güçlü olan kişilerde, karşılaşılan zorluklara rağmen geniş açıdan bakarak bir anlam arayışı içine girerek psikolojik bir esneklik yaşadıkları görülmektedir (Pargament, 2007). Bu çerçevede, ruminasyon gibi olumsuz tekrar eden ve çözümü olmayan düşüncelere karşı psikolojik bir esneklik göstererek hayattan bir anlam çıkarma çabası içine girmektedirler ayrıca bu esneklik bireyin ruhsal ve varoluşsal gelişimine önemli katkılar sunarak ruminasyonu azaltacağını söyleyebilmekteyiz.

2.5. Etik Kavramı

Etik kavramının tanımı yapacak olursak, bireyin davranışlarında gerçekleşen gösterdikleri ahlaki ilkeler bütünüdür ayrıca doğru ve yanlış kavramlarını temel alarak açıklamaktadır (Beauchamp ve Childress, 2019). Felsefe yönünden incelediğimizde Aristoteles'in erdem etiği, Bentham ve Mill'in faydacılık anlayışına dayanan etik ve Kant'ın ödev etiği gibi günümüze kadar ulaşan pek çok kavramsal çerçeveye ulaşmaktayız (MacIntyre, 2007; Singer, 2011). Etik kavramı, birçok geniş alanda analizleri gerçekleştirilmektedir. Bireysel ve toplumsal normlar, küresel ilkeler ve profesyonel sorumluluklar gibi alanlarda açıklanmaktadır (Resnik, 2020). Etik ilkelerin bireyler üzerinde çıkarlarını değil, toplumsal olarak başkalarının haklarına saygı gösterme, toplumsal özgürlük ve refah için gerekeni yapmasıdır (Frankena, 1973). Literatürde etik kavramı üçe ayrılmaktadır. Normatif, betimleyici ve uygulamalı olarak incelenerek açıklanmaktadır (Jones, 1991). Normatif etik, doğru olan evrensel ilkeleri açıklarken; betimleyici etik, toplumların ve bireylerin zihinlerinde oluşan etik anlayışını anlamlandırmaktadır. Uygulamalı etik ise eğitim, spor ve akademi, iş dünyası, tıp gibi alanlarda oluşan etik ikilemlere karşı çözüm arayışındadır (Rachels ve Rachels, 2019). Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre kişilerin merhametinden de ileride, kurumsal

yapı, politika ve kültürel açıdan da konu incelenmektedir (Banks, 2012). Bu çerçevede etik, bireysel kararların dışında gerçekleşebilen kamusal sorumluluklar, toplumsal ve örgütsel eylemlerin bir bütünü kapsayacak niteliktedir. Modern toplumlarda gerçekleşen kişilerin etik davranışları sadece onlara özel olarak değil, yaşanılan toplumun bütününe dair gelecekte yaşayacak yeni nesillere kadar uzandığı söylenmektedir (Giddens, 1991). Bu bağlamda, etik, ahlaki bir bütünlük olarak ele alınır ayrıca bireylerin ve kurumların sahip olması gereken hesap verebilirliğinin olması çerçevesinde temel ilkeler bütünüdür (Velasquez et al., 2020). Buradan hareketle etik, kişilerin karar alma ve davranışlarını yönetebilme aşamasında evrensel değerler bütünü olarak söylenebilmektedir.

2.5.1. Etik boyutlarıyla zihinsel dayanıklılık

Etik ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi bireylerin yoğun baskı ve stres ortamında kaldıkları zamanlarda mücadele etme becerisi olarak açıklanabilmektedir. Etik çerçevede hareket eden birey, karar alma zamanlarında süreci içsel olarak iyi yönetme stratejisini kullanır ve psikolojik olarak kendini iyi hissedecek desteğe sahiptir (Luthans ve ark., 2007). Zihinsel dayanıklılık kavramı, bireylerde meydana gelen zorlu süreçlerde duygusal otokontrolü sağlayarak sürdürebilme ve hedefleri için zor zamanlara rağmen motivasyonu koruyarak amaçlarına konsantre olabilme yeteneğidir (Clough, Earle, & Sewell, 2002). Etik ise bu süreçte yön veren ahlaki bir pusuladır. Araştırmalara göre etiğin önemi kişilerin öz-yeterlilik becerilerini olumlu katkı sağlayarak, zor zamanlarda güçlü olma becerisine gelişim sağlamasına yardımcı olmaktadır (Bandura, 1997; Sekerka, Bagozzi, & Charnigo, 2009). Etik davranış sergileyen bireyler, içsel bütünlüklerini koruyarak dışsal uyaranlara karşı güçlü olmaktadır. Bu durum, daha çok spor ortamında mücadele ve baskı dolu ortamda bulunan bireylerde zihinsel dayanıklılığı önemli derecede etkilediği bilinmektedir (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007). Etik boyutlara sahip olan bireyler, olumsuzluklar karşısında sorumluluk alma, kendi kararlarının arkasında durma ve hatalardan dersler çıkarabilme kapasitelerine sahiptir. Ayrıca performanslarını arttırırken aynı zamanda psikolojik iyilik halinde de artışlar sergileyebilmektedir (Sarkar & Fletcher, 2014). Bu değerler, kaygı ve stresli durumlarda bile anlam kazanarak zorlukları geçerken değerler odaklı bir süreç yaşamaktadır. Frankl'ın (2006) anlam odaklı yaklaşımıyla desteklenmektedir. Bu çerçevede, etik ilkeler

bireylerde oluşacak benlik saygısını, sosyal uyum becerilerini ve öz-disiplinini geliştirirken zihinsel dayanıklılığında artış sağlamasına olanak sağlamaktadır. Etik değerler sadece ahlakın getirdikleri olmak dışında zihinsel dayanıklılığında bir yapı taşı olarak açıklanmaktadır.

2.5.1.1. Adalet ve dürüstlük

Adalet kavramı insanlık tarihinde çok konuşulan kavramlar içerisinde yerleşmiş ve ayrıca bu kavram insanlığın olması gereken en iyi seviyeye gelebileceği bir konum haline gelmesidir. Aristoya göre adalet tüm erdemleri içeren kanunla birlikte en bütün olarak çıkan ve en harika bir erdemdir şeklinde tanımlamış ayrıca ikiye ayırmıştır. Paylaşıcı adalet, hak ve onurun kişisel çabalara göre dağılmasında bir kriter olarak geometriyi içeren bir yöntemle yapılmasıdır. Bir diğeri ise düzeltici adalet kavramı aritmetik eşitlik metoduyla yapılmasıdır (Topakkaya, 2009). Augustinusa göre adalet ve hukuk kavramları arasındaki ilişkide kanunun adil olmaması, kanun hükmünde sayılamaz demiştir (Hart, 1976). Başka bir ifadeye göre hukukun geçerliliği açısından adaletin ölçütüne uygunluğu ve gerçekleşmesi için amacına öncülük etmesi gerekir. Buradan da anlaşılacağı üzere bir hukuk kuralı, adil ise geçerli; adil değilse geçersizdir yani bağlayıcı gücü olamaz. Kısaca, geçerli olan bir hukuk, adil bir hukuktur (Kelsen, 1959). Kant ise adaleti şu cümleleri ile tanımlamıştır “Adalet güneşi batarsa insanlar için yeryüzünde yaşamanın anlamı kalmayacaktır” demiştir. Alman atasözünde yer alan “Ülkeler yalnız adalet ile sonsuzlaşır ve adaletsizlikle yıkılır” şeklinde açıklanmıştır (Yayla, 2000).

Adalet kavramının etimolojik kökeni, Arapçadan Türkçeye “adl” olarak geçmiş ayrıca toplumda eşitlik, uyum, düzen, barış, hak ve hukukun gerçekleşmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Çeçen, 1993). Töremen ve Tan (2010) adalet, toplumun bir rehberi insan hayatının yol göstericisi şeklinde tanımlamaktadır.

Sporda etik değerler üzerinde dürüstlüğün yeri önem taşımaktadır. Sporda dürüstlük ilk olarak Hosta (2008) tarafından sporun etik boyutunu inceleyerek sporun doğasını ve etkilerinin analiz etmiştir. Bu çerçevede sporun yalnızca fiziksel bir egzersiz olmasının yanında sosyal ve duygusal bir tecrübeye sahip olduğunu yansıtmaktadır. Bireyin çevresiyle olan bu etkileşiminde yaşanan etik problemleri bulmaktadır. Lazarevic ve ark. (2014) spor camiasında yaşanan etik dışı davranışları öne çıkararak, etik ilkelerin neden

önemli olduğunu vurgusunu yapmaktadır. Spor etiğinde eğitimin önemi sporcular üzerinde etik bilincin gelişimine olanak sağlamaktadır. Başoğlu (2017) yapmış olduğu çalışmada Türkiye’de spor medyası üzerinde etik ve ahlak üzerinde sporun etkisini ve bu etkinin nasıl şekillendirdiğini araştırmaktadır. Sonuçlara göre spor medyasının gösteri odaklı yaklaşımı spor medyasına zarar verebileceğine yanlış bilgilerin sporcular üzerinde negatif etkisi olduğunu açıklamaktadır. Bir başka çalışmada genç sporcuların ahlaki karar alma tutumlarına bakılarak detaylı incelemeler gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede genç sporcuların spor etiği bağlamında bilinçlendirilmesini vurgulamaktadır (Şirin ve ark., 2017). Literatür incelemelerine göre sporun dürüstlük ve etik değerler üzerindeki boyutunu anlamlandırmada önemli bir yere sahiptir ayrıca bu alanda problemlere karşı çözüm önerileri geliştirmektedir.

2.5.1.2. Sorumluluk ve hesap verilebilirlik

Sorumluluk, kişinin kendi benliğindeki olaylara farkındalıkla bakması aynı zamanda çevresiyle ilgili yaşanan durumlara karşı da farkındalığını sağlayarak sonuçlarına yasal ve ahlaki çerçevede düzenleyip üstlenmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Glover, 1970). Başka bir tanıma göre sorumluluk, tercihler belirleyerek bu tercihleri yaşamak ve sonuçlarını kabule geçmek şeklindedir (Popkin, 1991). Sorumluluk, erken çocukluk döneminden itibaren yaşam boyunca süregelen yaşa, cinsiyetine ve gelişim seviyesine göre değişim gösteren görevlerdir (Yavuzer, 2000).

Broven (1998) sorumluluğu beş boyutta sınıflandırmıştır. Bunlar; kişisel sorumluluk, sosyal sorumluluk, vatandaşlık sorumluluğu, hiyerarşik sorumluluk ve profesyonel sorumluluktur. Sorumluluk, yapılan araştırmalara göre duygu durumu ya da bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır (Flowers ve Mabry, 2001). Başka bir faktör göre ise sosyal sorumlulukların yerine getirdiği duygu düzeyi ve davranış seviyesidir. Duygu olarak ele aldığımızda sosyal sorunlara karşı verilen sorumlulukları içerirken, davranış boyutunda bu duygu sonucu yaşanan davranıştır (Glover, 1970).

Birey üzerinde yaşanan sorumluluk duygularının fazlası ya da az olması psikolojik açıdan uygun görülmemektedir. Sorumluluk düzeyinin yeterli seviyede olması, insanın bireysel gelişimindeki eksik alanlarını görmesini sağlar ve bu yönde çözüm üreterek işlevselliğini korumaktadır. Fazla seviyede sorumluluk yüklenen bireyde depresyon, kaygı ve obsesif-

kompulsif bozukluklara karşı karşıya kalınırken; düşük seviyede sorumluluk bireyde saldırgan davranış sergileme, ahlaka aykırı kötü davranışlarda bulunma ve sorumluluktan kaçma gibi davranışlar gözlemlenmektedir. Fazla seviyedeki sorumluluk mükemmeliyetçi olma duygusunu ön plana çıkarmaktadır (Taylı, 2013).

Sporda sorumluluk önemli bir rol oynamaktadır. Antrenörler sporcularına; öğretmenler öğrencilerine karşı sorumluluk bilinci oluşturma, yardımlaşma, paylaşma, verilen görevi tamamlama ve akran koçluğu yapabilmesi için yeterli düzeyde imkânlar verilmelidir (Jenkins, 1994). Ulaş ve Akçakoyun (2021) yaptıkları araştırmada, bocce sporcularının hedef yönelimlerinin cinsiyet değişkenine göre incelediklerinde kadın sporcuların görev yönelim düzeyi yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karademir (2023) sporda rol belirsizliğinin hedef yönelimine etkisini incelemek için yaptığı çalışmada sporcuların ego yönelimleri arttıkça sporda rol belirsizliğinin arttığını, fakat görev yönelimlerinin arttıkça sporda rol belirsizliklerinin azaldığının sonucuna ulaşmıştır.

Hesap verebilirlik, latince “accomptare” İngilizce “to account” kelimelerinden türediği söylenmektedir (Çalmaşur, 2019). Hesap verebilirlik kavram olarak hesap yapma, betimleme, savunma ve açıklama yapma anlamlarına gelmektedir (Leithwood ve Earl, 2000). Başka bir tanıma göre hesap verebilirlik yetki ve güç sahiplerinin davranışlarından ekilenlerle kurulan iletişim (Schedler, 1999). Merriam Webster (2024)’a göre hesap verebilirlik, hesap verme özelliği taşıma; hesap verebilecek konumda olma veya yapılan bir görevde sorumluluğu gönüllü olarak kabul etme ya da mecbur kalma halidir.

Hesap verebilirlik şu sorulara yanıtlandırması gerekmedir: “Kim kime, kimin yararına, ne için, hangi araçlar kullanılarak ve hangi sonuçlara yönelik olarak hesap vermelidir” (Lingenfelter, 2003). Hesap verebilirlik yalnızca bilginin varoluşu değil, bilginin ulaşılabilir, anlaşılır, tatmin edici ve güvenilirlik içermesi gerekmektedir. Buradan hareketle hesap verebilirlik bilgi vermeli aynı zamanda sağlanan bilgilerin ölçme değerlendirmeyi içinde barındıran bir akıştır (Steccolini, 2004). Literatürde yapılan çalışmalar neticesinde hesap verebilirliğin boyutları şu şekildedir (Bovens ve Schillemans, 2008; Cendon, 2002; Koppel, 2005; Mulgan, 2000): Saydamlık, sorumluluk, kontrol edebilirlik, yanıt verebilirlik ve diyalogdur.

Heim (1995) tarafından hesap verebilirlik model oluşturularak türlere ayrılmıştır. Bu türler mesleki hesap verebilirlik, yasal hesap verebilirlik, politik hesap verebilirlik ve

bürokratik hesap verebilirliktir. Samsun (2003) hesap verebilirliği ise idari, yasal ve siyasi şeklinde ayırmıştır.

Hesap verebilirlik ile etik arasında benzerlik bulunmaktadır. Bu benzerlikler arasında kontrol biçimi yer alır aynı zamanda kişi ve kurumların sorumluluklarını geliştirmeyi amaç haline getirmiştir. Hesap verebilirlik kişinin dışarıdan denetim süreci iken etik kişinin içinden sorumluluk ve kontrolüdür. Anlaşılacağı üzere etik, bireysel sorumluluk ve bireysel iç denetimdir; hesap verebilirlik kamu yöneticilerinin dış denetim yapma sürecini içerir (Rosenbloom, 1998). Sorumluluk olarak iki yaklaşım karşımıza çıkmaktadır. İlkine göre sorumluluk, bireyin iç dünyasıyla ilgili manevi bir yetkinlik duygusudur. Etik değerler, meslek standartları ve maneviyatları yol gösterir. Bu yolculukta bireyler kendilerinin gelişimine katkı sağlamazlarsa dış kontrollerin etkisi düşük olur. İkinci yaklaşıma bakacak olursak değerlerin tam ve etkin olmadığını görürüz. Bunun sonucunda sorumlu olan davranış sergilenerek dışarıdan gelen kontrollerin sağlanmasına ihtiyaç duyulmakta ve ödüllendirme sistemine gidilmelidir. Dışarıdan kontrolün amacı ise, kamu çalışanlarının eylem ve davranışlarına yasaların esaslarını yerine getirmektir (Peters, 1995). Sorumluluk konusunda bu yaklaşımlar hesap verebilirlikle benzer nitelikte olup etkisini göstermektedir. Düşünürlerin bir kısmına göre içsel olarak yönetimle ilgili olarak etik kodlar ve profesyonellik gerçekleştirileceği; kalan diğer düşünürler ise bu sürecin dışsal olarak sağlanacağını söylemişlerdir (Mulgan, 2000; Shafritz ve ark., 2009).

2.5.1.3. Kişisel bütünlük

Sense of Coherence “Bütünlük Duygusu” ilk kez 1979 yılında Aaron Antonovsky tarafından çıkarılan aynı zamanda gelişimine katkıda bulunan medikal sosyologdur. Salutogenesis modeli çerçevesinde desenlenmiş olup “salus” ve “genesis” terimlerinin birleşmesiyle “sağlığın kökeni” ya da “sağlığın ortaya çıkışı” anlamlarına gelmektedir. Bu kavram doğrultusunda, kişilerde oluşan hastalıkların sebeplerini araştırmak yerine sağlıklı olmanın yollarını bulmaya çalışılmıştır (Antonovsky, 1991). Antonovsky (1979) bireyin iç ve dış dünyalarının tahmin edilebilir, işleri yönünden beklendiği doğrultuda ilerleyebilme potansiyeline sahip ve kalıcı bir güçlü güvene ulaşma yönelimine kişisel bütünlük duygusu olarak ifade etmektedir. Kişisel bütünlük duygusu karşılaşılan problemlerle başa çıkma davranışının yanında problemlerle baş etmede karar aşamasında

biraz esnek davranmaktır (Antonovsky, 1987). Bütünlük duygusuna sahip özellikteki kişilerin karşılaştıkları problemlerin karşısında zorluklarla baş etme becerileri yönünden kendilerine olan inançları olmaktadır (Antonovsky, 1991).

Antonovsky (1987) kişisel bütünlük duygusunu üç bileşene ayırmıştır. Bu bileşenler birbiriyle bağlantılı olarak iç içe yer alırken, bir bileşen alanında iyi olan biri diğer bileşende kötü olma ihtimali yer almaktadır. Aralarında en önemli bileşen anlamlılık olarak görülmekte olup motivasyonel açıdan kişisel bütünlüğün iyi olma haliyle ilişkilidir. Bu bileşenler şu şekildedir:

- 1) Anlaşılabilirlik
- 2) Yönetilebilirlik
- 3) Anlamlılık

Bu kavramlar bir güç kaynağı olarak bilişsel, davranışsal ve motivasyonel olarak oluşmaktadır. Kişilerde var olan bir güç kaynağı kapasitesinin yanında, toplumların uzak ve yakın çevrelerinde maddi ya da maddi olmayan özellikleri içermektedir (Antonovsky, 1996). Buradan hareketle kaynakların hedefine uygun şekilde tekrardan kullanabilme becerisine sahip kişilerin anlamlı ve tutarlı hayat tecrübeleri yaşamaktadır (Eriksson, 2007).

Literatür incelendiğinde Saeedi ve ark. (2018) tarafından lisede eğitim gören kız öğrencilerden oluşan bir araştırmada kişisel bütünlük ve öz şevkatin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada ise düzenli bir pozisyon niteliklerine sahip olan sporcuların, düzenli pozisyon niteliklerine sahip olmayan sporculara göre yüksek düzeyde kişisel bütünlük duygusuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sonobe, 2022). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada bireysel bütünlük duygusu ile olumsuz duygulanım arasındaki ilişkide negatif yönde, negatif yordadığı görülürken; bireysel bütünlük duygusu ile olumlu duygulanım arasındaki ilişkide pozitif yönde, pozitif yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Öztekin, 2008).

2.5.1.4. Empati ve insan onuru

Karşımızdaki insanın duygu ve düşüncelerini anlamdırma, hissetme, deneyimleme, algılayabilme ve bunlara cevaplar üretebilme beceri davranışına empati denilmektedir (Rothenberg, 1970). Bu kavram ilk olarak estetik ve epistemolojik açıdan ele alınmış olup, estetik yönüyle nesnelerin zihnimizde algılama esnasında gözlem yapan kişinin duygu ve fikirlerini göstermesi dikkatimizi çekerken; epistemolojik olarak ise şair ve sanatçının sanat yapmasındaki amaçlarını gerçekleştirme yönüyle karşımıza çıkmaktadır (O'Hara, 1999; MacIsaac, 1999). Psikoloji literatürü incelendiğinde ilk olarak 1897 yıllarında Lipss tarafından kullanılmıştır. Alman estetikçilere göre bireyin bir obje içerisinde güzel yansımasına “einführung” olarak tanımlamışlardır. Böylece gözlem yapan ya da inceleyen bireyler bir nesne karşısında kendileriyle bir bağ kurarak ona bunu yansıtmaktadır (Barret-Lennard, 1981).

Empatinin yönlerini inceleyecek olursak bilişsel ve duyuşsal olarak ikiye ayrılmıştır. Bilişsel boyutta bireyin karşısındaki bireyi anlamasını sağlama denilirken, duyuşsal boyutta özdeşim kurup düşündüğü duyguları hissetmesi duyuşsal yönünü açıklamaktadır (Kutlu ve ark., 2010). Empati kurmanın faydaları arasında ilişkilerde hem zihinsel hem duygusal olarak bir zemin hazırlar. Empati kuran birey farklı kültürleri anlamaya çalışmaktadır (Bellous, 2001). Empati becerisi yüksek olan kişi zihinsel dayanıklılığı yüksek olur ve dışarıdan bireylere karşı önyargılı bir şekilde değerlendirmelerde bulunmamaktadır (Katz, 1963).

Onur kavramı, sözlükteki anlamlarına göre birbirleriyle ilişkili iki anlamdan oluştuğu gözükmektedir. İlk anlamı kişinin kendinde yarattığı öz saygı kavramıyla açıklanırken, ikinci anlamı olarak ise bireylerin karşısındaki insana karşı göstermiş olduğu şeref, gurur, saygı ve değerlerdir (TDK Türkçe Sözlük, 1998). İnsanların diğer canlılardan ayrıldığı insana has özellikler, değerler ve bulundukları saygınlıklar yer almaktadır (Kuçuradi, 1982). İnsan onuru Alman Anayasa Mahkemesine göre belirli insanın sahip olduğu bağımsızlıkları ve değerleri kapsadığını açıklamaktadır (Şimşek, 1999). Onur genel anlamıyla doğuştan ve sonradan kazanılan olarak iki kategoride incelenmiştir. Herkese eşit olarak verilen değerler doğuştan gelirken bu değerler koşulsuz, sabit, aynı kalan ve bunun ihlalinin yapılmaması gereken özelliklerdir. Sonradan kazanılan onur ise

kazanılmış, sabit olmayan, duruma ve zamana göre şekil alan davranışları içermektedir (Michael, 2014).

İnan, onuru, İngilizce’de “dignity” kelimesi Oxford İngilizce Sözlükte “değerli, şerefli olma, bir şeye değer olma” ve “yüksek ve onurlu bir derece sahibi olmak” anlamlarına gelmektedir Bu kelimenin kökeni Latince olarak “dignitas” olarak karşımıza çıkmaktadır (Lebech, 2004; Walsh, 2002). Dignitas anlamsal olarak saygı, prestij, konum, pozisyon ve değeri açıklarken; Latince karşılığı “humus” ile kullanıldığı zaman insanın pozisyonuna ilişkin bir saygınlık olarak yer almaktadır (Lebech, 2004). İnsan hakları ve insan onuru soyut terimleri içerisinde yer almaz çünkü akıl, özgürlük, topluluk ve tarih gibi insan tecrübelerine dayanan somut unsurları içine alır (Paolo, 2008). İnsan onurunun dayandığı üç temel düşünceyi barındıran savları yer almaktadır (Carozza, 2011). İnsanın iç huzuruna dayalı değerler ontolojik olarak açıklanırken; doğuştan gelen insanın özelliklerindeki olan değerlerle ilgili nasıl davranış sergilediği ilişkisel; son olarak da devletin kişiyle sorumlu olduğu uygun bir rol davranışı hak eden ve layık düşünce sistemini açıklamaktadır (Arslan, 2015). İnsan onuru kavramı her insana verilen hakların eşitliğinin sağlanması ve bunların hukuksal açıdan belgelerle açıklanması esasına dayanmaktadır (Moyn,2014).

2.5.1.5. Toplumsal sorumluluk

Sorumluluk, bireylerin sahip olduğu yetkinlikler ve davranışları sonucunda oluşan yükümlülük ve mesuliyet kelimeleriyle eş anlamlı olarak Türkçe sözlükte yer almaktadır (TDK Sözlük, 1981). Toplumsal sorumluluğu tanımlayacak olursak ekonomi, eğitim-öğretim, aile, hukuksal ve yönetsel sorumluluklar olarak sıralayabiliriz. Bireysel ve sosyal anlamda yerine getirilmesi gereken görevleri, toplumdaki diğer bireylerle yardımlaşmaları sonucunda güçlerin birleşiminde meydana gelen ortak sorumluluklardır (Haldun, 2023). Başka bir tanımda ise kişilerin toplumsal anlamda içinde bulunduğu kişilerin haklarını bilerek verilen görevin yerine getirilmesine toplumsal sorumluluk denilmektedir (Eraslan, 2011).

Toplumsal alanda bazı yerine getirilmesi gereken görevler arasında yardımlaşma ve dayanışma sorumluluğu yer almaktadır. Peygamber efendimiz, bireylerin topluma ve çevreye olan sorumluluklarının var olduğunu toplumsal sorumluluklar neticesinde

insanların elinden geldiği kadarıyla ihtiyacı olan kişilere destek olarak iyilik yapılması gerektiğini söylemektedir (Buhari, Edeb, 60). Buradan hareketle toplumsal sorumluluk, insanların bireysel özgürlüklerini kaybetmeden çevresiyle olan iletişimlerini devam ettirmesi, farklılıklara saygı göstermesi aynı zamanda verilen sorumlulukları yerine getirmesidir (Özen, 2016).

Toplumsal sorumluluk ve spor üzerinde yapılan akademik ve uygulama alanlarındaki çalışmalar bu alandaki önemli yere sahiptir. Bu çerçevede sporun sosyal, ekonomik ve siyasi boyutlarının bir bütünü sporun toplumsal özelliğini yansıtmaktadır. Sporun bu birleştirici rolü eşitlik ilkesiyle toplumun her alanındaki bireylerin yaşamlarında önemli etkilediğini göstermektedir (Taş ve ark., 2014). İzcilik etkinlikleri sayesinde çocuk ve gençlerin, kurallar çerçevesinde toplumsal norm ve kanunlara uyum göstermesi konusunda destek olunmaktadır (Ak, 2022). Toplumsal ortamlarda her bireyin belirli hak ve sorumlulukları olduğundan medeni bir toplum oluşması için bu haklara saygı gösterilmesi, örnek bireyler olmak, yazılı veya yazısız kurallara uyum sağlama, rekreatif etkinliklerin faaliyetleri önemli görülmektedir (Karaküçük, 2005). Atasoy ve Çimen (2016) spor etkinliklerine katılımın sporun vermiş olduğu sosyal kimlik özelliğini geliştirmektedir. Bu bağlamda spor branşlarının etkisi toplumsal bağları geliştirmenin ve güçlü bireyler yetiştirmenin önemini göstermektedir. Sporun sürdürülebilir ilkesini ele alarak giderek artan toplumsal boyutların önem kazandığı söylenebilmektedir (Szathmári, 2017). Şirin ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada genç sporcuların başarı hedeflerini ahlaki tutum üzerinde etkisini derinlemesine incelemiştir. Sporun yalnızca fiziksel bir etkinlik olmasının yanında toplumsal ve ahlaki değerlerle birlikte bir bütün olduğu ortaya çıkmıştır. Antonio Sánchez-Sáez (2020) çalışmasında küçük ve orta düzeydeki organizasyonların kurumsal sosyal sorumluluk algılarını incelemiştir. Sporun toplum ve spor faaliyetleri arasında bir köprü görevi olduğu ve ekonomik ve sosyal eşitsizlikleri azaltmada önemini ifade etmektedir.

2.5.1.6. Öz disiplin ve kendini kontrol

Türk Dil Kurumu (2024), disiplin kavramını “Bir topluluğun, yasalarına ve düzenle ilgili yazılı ve yazısız kurallarına titizlik ve özenle uyması durumu; sıkı düzen, düzence, düzen bağı, inzibat, zapturap” olarak tanımlı yapılmaktadır. Onur (1979), psikoloji ve eğitim açısından disiplin kavramını incelemiş olup özgürlük ve itaat kavramlarıyla birlikte

açıklamıştır. Özgürlük kişinin her istediği davranışı sergilemesi iken bunların kontrolünü sağlaması disiplinle açıklanmaktadır. Buradan hareketle özgürlük kişilerin içsel olarak öz kontrol, öz disiplin ve öz düzenlemeyi içermektedir.

Öz disiplin, bireyin yaşadığı durumlar karşısında ve olayların devam ettiği zamanlarda kontrol sağlayıcı belirli özelliklerde olma bilincine sahip aynı zamanda iyi bir yönetebilme yeteneği sergileyebilme algısıdır (Moser ve Dracup, 1995). Öz disiplin, kişilerin görevlerini yerine getirme süreçlerinde iyi bir zaman yönetimi yapma, gerekli motivasyonu sağlama kabiliyeti olarak açıklanmakta olup bu süreçte öz disiplin sergiyen kişilerin verimli zaman yönetimine sahip olduğu görülmektedir (Kelly, 2002).

Öz disiplin, psikoloji sözlüğünde “Kişinin isteklerini ve dürtülerini kontrol altına alabilmesi, uzun vadeli hedeflerine yönelik anlık doyumlardan vazgeçebilmesi” şeklinde tanımlanmaktadır (Budak, 2009). Öz disiplin, bir kasa benzetilmekte olup onun gibi çalışıldıkça gelişim sağlayabileceği yönünden ifade edilmektedir (Muraven ve Baumeister, 2000). Baumeister vd. (2006) yaptıkları çalışmada öz disiplin alıştırmalarının yapıldığı kişilerde benlik algılarında tükenmelere karşı dirençli dayanıklı bireyler oluştuğu ifade edilmektedir.

Kendini kontrol kavramının en çok bilinen isimleri Sigmund Freud, Maslow ve Rogers yer alırken kişilerin kendilerine özel kontrol alanlarına sahip olduğunu ifade etmişlerdir (Blankstein ve Polivy, 1982). Kendini kontrol, kişilerin kendi davranışlarının kontrolünü sağlamasıdır ve bu davranışlar sonucu oluşan tepkilerin toplumsal normlara, ahlak ve değerlere uygun bir şekilde yeniden düzenlenmesidir (Baumeister vd., 2007). Fujita (2011) göre kendini kontrol kişilerin dürtülerini düzenleyebilme kapasitesi olarak yer alırken, düşük ya da fazla olması durumunda kişinin kendini kontrol mekanizmasında değişikliklere sebep olmaktadır. Kendini kontrol zihinsel sağlamlık ile bağlantılı olup kişilerin hayatlarında yaşanan olumsuz deneyimler sonucu başa çıkabilme yeteneği olarak karşımıza çıkmaktadır (Earvolino-Remirez, 2007). Kendini kontrol seviyesinin belirlenmesinde marshmallow deneyi karşımıza çıkmaktadır. Bu deneyde öğrencilere birer tane marshmallow verilmiştir ve öğrencilere “eğer bu yiyeceği yemeden 15 dakika daha beklerler ise ikinci marshmallow verileceği” söylenmektedir. Öğrencilerden az bir kısmı bekleyebilmişlerdir. Çalışma bittikten sonra öğrencilerin velileri ile iletişime geçip

15 dakika bekleyen öğrencilerin, kendini kontrol yeteneklerinin yüksek olduğu, akademik ve toplumsal olarak da başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Shoda vd., 1990).

Literatürdeki çalışmaları incelediğimizde sporcu lisansına sahip olan spor yapan ve yapmayan öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada öz yönetim ve öz kontrol düzeyleri üzerinde çalışılmıştır. Araştırmanın sonucunda lisanslı olarak spor yapan öğrenciler, spor yapmayan öğrencilere göre öz yönetim ve öz kontrol becerileri spor yapanların anlamlı olarak farklılık gösterdiği görülmüştür (Yılmaz, 2017). Pratt ve Cullen (2000), çalışmalarında öz kontrol ve davranış sorunlarını arasındaki ilişkiyi incelemiş olup sonucunda negatif ilişki tespit edilmiştir. Düşük öz kontrolün davranış problemlerini oluşturduğu yüksek öz kontrolün ise davranış problemi oluşturmadığı yönünde sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.1.7. Otonomi ve özveri

Otonomi kavramı Latince olarak autos (öz) ve nomos (yönetim) kelimelerinden oluşmaktadır. Bu kavram kişilerin kendi benliklerini yönetmesi, belirli sorumluluklara sahip olması, başkalarından etkilenmeden kendi kararlarını alarak uygulaması şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Özdemir, 2016). Otonomi, kişilerin ailesi ya da çevresiyle olan bağlantılarında, iletişimlerde bağımlı olmadan kendi bireysel kararlarını alarak davranış sergilemesi, bağımsız farklılıklar oluşturarak her türlü baskılara karşı zihinsel olarak direnç sergileyebilme yeteneğidir (Steinberg, 2007).

Beck'e göre kişiliği iki boyuttan oluştuğu bunların otonomi (özerklik) ve sosyotropi (sosyal aidiyet) olduğunu bilişsel kuramında açıklamaktadır. Otonomi kişiliğinin özellikleri olarak üç başlıktan oluştuğu bilinmektedir. Bu boyutlar şu şekildedir; duygusal otonomi (onay ve güvence ihtiyaçlarının meydana getirdiği her türlü zorlamadan bağımsız hareket etme), işlevsel otonomi (ihtiyaçlar doğrultusunda bireyin kendisinin karşılayarak harekete geçmesi, yaşanan sorunlarla başa çıkma ve yaşamdaki kontrol sağlayabilme becerisi), öznel özgüvendir. Özerklik, bireyin belirlenen hedefler ulaşma sırasında bağımsız bir biçimde haklarını koruyarak arttırabilme özelliğinken; sosyotropi ise bireyler arası pozitif ilişkiler yürütebilme özelliğidir (Beck vd., 2003; Gorski ve Young, 2002).

Zihinsel dayanıklılık ve duyuşsal otonom kelimeleri birbirleriyle bağlantılıdır ve bireylerin yaşamında önemli bir yer almaktadır. Zihinsel dayanıklılık, yaşanan travma olaylarıyla maruz kalan kişilerde gözlemlenmekteyken; özerklikte dış etkenlerin kontrolüne maruz kalmayan bireylerin kendi hayatlarının kontrolünün sağlandığı, bu sayede stresli ve travma gibi olaylar karşısında daha güçlü oldukları bilinmektedir (Ernas, 2017). Duygusal olarak otonom olan bireyler aile ile bağlantılarında bağımsızlıklar oluşturarak kendi kararlarını verdikleri için süreç boyunca bireyler negatif durumlarla karşılaştığı gözlemlenmektedir (Akman vd., 2018). Parra ve Oliva (2009) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada duygusal özerklik arttıkça aileyle olan ilişkilerin negatif etkilenmesine yol açtığı ve bunun sonucu olarak zihinsel olarak dayanıklılığa da etkileyeceği görülmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada kişilerin aile ve çevrelerinden gelen otonom desteğinin zihinsel olarak doyumlarını karşılaması öznel iyi oluşu pozitif etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Çankaya, 2009).

Özveri Türk Dil Kurumu (2024) Sözlüğünde “Bir amaç uğruna veya gerçekleştirilmesi istenen herhangi bir şey için kendi çıkarlarından vazgeçme; fedakârlık” şeklinde tanımlanmaktadır. Fedakarlık, bireylerin kişisel hedeflerini arka plana atarak başka birine yarar sağlamasıdır (Impett ve Gardon, 2008). Bireyin elinde olmayan sebeplerden dolayı duygularını bastırarak yapmak istediği hedeflerinden vazgeçmesidir (Lin vd., 2017). Fedakarlık kelimesi özveri ve diğerkamlık ile eş anlamlarda kullanılmaktadır. Düzgüner (2019) bir bireyin başka bir birey için kişisel istek ve çıkarlarından vazgeçerek karşısındaki insan için yardımda bulunma durumu olarak tanımlamakta olup aynı zamanda yapılan yardımların karşılıklı olması da söz konusu olmaktadır.

Spora bağlılık modeli, kişilerin spora özverili şekilde devam ettirmeleri ve katılımlarını desteklemek için oluşturulmuş bir modeldir (Scanlan vd., 2003). Modele göre “spor katılımına devam etme arzusunu ve kararlılığını temsil eden psikolojik bir yapı” olarak tanımlanmaktadır (Scanlan vd., 2016). Bağlılık, sporcunun uzun zamandır hedefleri için göstermiş olduğu özveri, fedakarlık, zaman harcaması ve emek vermesidir (Lonsdale vd., 2007). Uzun zamandır spor yapan genç yetişkin bireylerde daha düşük seviyede kaygı yaşadıkları görülmektedir (Ashdown-Franks vd., 2017). Spora özverili bir şekilde katılımın zihinsel dayanıklılık, benlik saygısı ve akademik başarı ile ilişkili olduğu görülmektedir (Bradley vd., 2012; Eime vd., 2013; Sevarsson vd., 2017; Gagliardi vd., 2020).

2.5.1.8. Cesaret ve sivil itaatsizlik

Cesaret, negatif olaylar karşısında zorluklarla fiziksel ve psikolojik olarak başa çıkmak, korkularla yüzleşme yeteneği ve aynı zamanda ahlaki güce sahip olma yeteneğidir (Garcini et al., 2022). Büyük tehditler ve zorluklara karşı bireyi harekete geçiren ve gelişmeye itecek duygusal durumdur (Ma, 2009). Gerçekleşebilecek risklerin bilincinde olma durumuna karşı hedeflenen şeyi yapma eğilimde bulunmaktır (Kreber, 2015). Büyük ciddi bir meydan okumanın kabulünde olmak, yeni bir macerayı keşfetmeye istekli olma ve başarısızlıktan korkmama durumudur (Hsu, Lin, E. P., & Tsai, C. W., 2016). Cesaret, kendi hayatımızın konfor alanının dışına çıkarak yaşamak ve korkularımızı etkili yönetebilme durumudur (Sparks & Kamgaing, 2019). Cesaret kavramını bazı filozoflar korku veya endişe şeklinde tanımlamamışlardır. Thomas Aquinas'a göre cesaret "en üstün iyilik haline ulaşmada riskli olan her şeye karşı kaldırabilecek zihin gücü" olarak tanımlamaktadır. Spinoza ise "akıl uyarılarına insanın kendisini koruyabilmesi ve bunu istemesi" olarak tanımlamaktadır (Tillich, 2019).

Sivil itaatsizlik kavramı adil davranışların sürdüğü demokratik bir düzende meydana gelen haksızlıklara karşı yasal yolların bittiği yerde son imkân olarak tercih edilen, ortak adalet anlayışını esas alan ve kendisine anayasayı veya toplumsal sözleşmede cevap bulan, şiddeti reddeden, yasadışı politik bir anlayıştır (Hannah Arendt, 2001). Başka bir tanıma göre ise sadece bireye özel inançların hedef alınmayacağı ahlaki bir eylemdir (Habermas, 1995). Ökçesiz (1995), hukuk devletinin içerisinde yüksek değerlerini yasaya aykırı ve kamuya açık olan, aynı zamanda ise üçüncü şahısların daha yüksek hakkını unutmayan, adaletli bir protestodur.

Sivil itaatsizliğin unsurlarını sıralayacak olursak:

Yasaya aykırı olması, şiddetin reddedilmesi, politik ve hukuki sorumluluğun üstlenilmesi, aleni ve hesaplanabilir olması, ortak adalet anlayışına ve kamu vicdanına yönelik çağrı yapılması, sistemin geneline değil tekil haksızlıklara karşı ortak eylem yapılması, eylemlerin ciddi haksızlıklara karşı yapılması ve haksızlıkla makul bir ilişki içinde olması, haksızlıklarla ilgili çifte standart uygulanmasıdır. (Yakup Coşar ve Ökçesiz, 1997).

Bilindiği üzere performans anlamında üst düzey elit sporcular, sporculuk kariyerinde performanslarında gerçekleşen konsantrasyon kaybı, stres, kendinden emin olamama,

güven eksikliği ve müsabaka kaygısı gibi durumlar yaşamaktadır. Bu gibi yaşanan durumlar performanslarını olumsuz anlamda etkilemeyecek şekilde ve aynı zamanda kısa süreli gerçekleşmesi normal karşılanmaktadır. Bu durumun zıddı olarak uzun süre devam eden problemler, sporcunun kendi potansiyelini kullanmasını negatif yönde etkilemektedir (Ercan, 2013). Müsabaka ortamında sporcular stres, kaygı, zorluk ve başarısız olma duygusu gibi unsurlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu sebepten dolayı, karşılaşılan bu tarz negatif durumlarda hızlı toparlanabilmeyi ve başarıya ulaşmada zihinsel dayanıklılıklarını mümkün olanın en iyi şekilde tutmaları önemlidir (Crust, 2017; Jones, Hanton & Connaughton, 2007; Sheard, 2013). Sporcularda psikolojik özellik olarak zihinsel dayanıklılığın yanında, karşılaşılan olaylarda zorlayıcı riskler ve tehditler karşısında hedefe ulaşmak için pes etmeden ilerleyebilmeyi “cesaret” olarak açıklanmaktadır (Can & Kaçay, 2016). Loehr (1982), zihinsel olarak güçlü olan sporcular, duygusal anlamda sakin, güçlü ve rahat tavırlar sergilemektedir. Sporcular amaçlarına ulaşmada kabiliyetlerinin farkında olarak kararlılık gösterebilmeyi, cesurca ilerleyebilmeyi ve aynı zamanda olumsuz durumlar karşısında pes etmeden ilerleyebilmelidirler (Konter & Johan, 2012). Başka bir tanım olarak sporda cesaret, sporcunun sorumlulukları ve göreviyle ilgili algılanan risk, tehdit veya tehlike durumlarında sporcunun kendine olan özgüveni, kararlı iddialı bir şekilde özverili davranışlar sergilemesidir (Toros et al., 2023).

Literatüre bakıldığında Çetinkaya (2015) takım sporcularıyla yaptığı bir araştırmada, lisans yıllarının sporcu kimliği puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucu saptanmıştır. Can ve Kaçay (2016) yaptıkları bir araştırmada sporcuların kimliği ile cesaret arasında pozitif bir ilişki olduğunu aynı zamanda aktif spor hayatına dayalı olarak gelişen sporcu kimliği, kişilerde cesaret ve özgüven duygularını pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Yanar vd., (2017) badminton ve tenis sporcularının, sporcu kimlikleri bakımından spor yılı açısından anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Işık (2018) profesyonel ve amatör sporcu lisansına sahip olanla futbolcularda yaptığı araştırmada spor yılının sporcu kimliğinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Güvendi vd. (2018) yaptıkları çalışmada ise profesyonel güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arttıkça sporda cesaret düzeylerinin arttığı da görülmektedir. Zengin (2019) yaptığı çalışmada atletlerin sporculuk yılının cesaret düzeyinden etkilenmediği ortaya çıkmıştır. Lekesiz (2021) ekstrem sporu yapan

bireylerin sporda cesaret algısı ve zihinsel dayanıklılığı çeşitli değişkenlere göre incelemiş olup sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının eğitim durumu, sporculuk yılı ve medeni durumlarında anlamlı fark bulunmadığı ama çocuk sahibi olup-olmama, sakatlık-kaza geçirip geçirmeme, müsabaka döneminde antrenman yapma sıklığı ve spor branşına göre anlamlı farklılıklara sahip olduğu görülmüştür. Emniyet (2021) kano sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada farklı branşları kapsayan benzer özellikler göstermektedir. İslam (2021) profesyonel futbolcularda yaptığı çalışmada, psikolojik beceri ve zihinsel dayanıklılıkları iyi olması sporcuların cesaret düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Tekkurşun Demir ve Güvendi (2022) çalışmalarında ise spor yaşı ile özgüven ve cesaret düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Sporcuların tecrübe sahibi olması, özgüvenlerini arttırdığı aynı zamanda karşılaşılan olaylarda korkularıyla başa çıkma durumları da arttığı söylenmektedir. Levent ve Ayar (2023) yaptıkları araştırmada, erkek tenisçilerin cesaret düzeylerinin ortalamanın üzerinde, yaş olarak ise 26-30 yaş aralığında katılan sporcuların fedakârlık boyutunda 31 yaş ve üzeri sporculara göre daha yüksek çıktığı diğer boyutlarda ise farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim ve sporculuk yılları arasında farklılık olmazken, medeni durumları arasında farklılık olduğu görülmüştür. Urlioğlu (2023) sporda cesaretin yaş ve medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği ama cinsiyet, sporcu seviyesi, spor yılı, kategori, milli sporcu olma durumu ve gelir düzeyine göre anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.1.9. Erdem etiği

Felsefe tarihinde (MÖ. 469-399) tartışmalara dâhil olan erdem konusunu ilk olarak Sokrates tarafından gerçekleştirilmektedir. Bireylerin konuşup fikirlerini tartışmaları, insanlığa yönelik konular üzerinde durulmasının önemli katkıları olmaktadır. İnsan yaşamının asıl hedefi mutluluğa ulaşmak ve aynı zamanda erdemli bir hayat sürmek görüşleri bireyi bu hedefe ulaştıracağı düşünülmektedir (Yayla, 2006). Platon’a göre erdem, aklın yolundan ilerleyip kaliteli bir hayat tarzını davranışlarında gösterirse iyi ideasına ulaşma olanağına sahip olmaktadır (Saraçoğlu, 2022). Nitekim erdem konusu mutluluğa ulaşmadaki durum olarak nitelendirirsek Aristoteles, bir eylem “etkinlik” içerisinde bireyi merkeze alan etik bakış açısıyla gelişim göstermektedir. Gerçek varlık, bu anlayışla bağlantılıdır (Erkızan, 2014).

Erdem, kelime olarak Grekçe “arete” yani belirli bir hedef doğrultusunda bir varlığın kendi kabiliyetlerinin farkında olması şeklinde açıklanmıştır (Küçükalp, 2008). “Erdem Nedir?” sorusuna Aristoteles ruhun fenomenleri üç gruba ayırmaktadır. Duygulanımlar, yetiler ve ruhsal durumlar. Bu şeylerden biri erdem olmaktadır. Duygulanımlar; özlem, sevinç, dostluk, öfke, kin gibi hazzın ve acıların temelini oluşturduğu görülmektedir. Erdemler ise haz ve acının temelini dışında kaldığı söylenmektedir. Yetiler ise doğuştan gelen bir özelliktir. Bireyler iyi veya kötü olarak doğmaz sonradan yönelmektedir. Bu yüzden yetileri de erdem olarak sayamamaktayız. Erdem ruhsal durumlardır. Aristoteles erdem kavramını açıklarken yapılan işin en iyisini yapmak kendini gerçekleştirmek olduğunu söylemektedir. Erdem, bir sanata benzetilmektedir. Daima daha zor olanın konusu olarak yer almakta ayrıca iyi zorlandığında değeri daha da artmaktadır. Bu açıklanan hazlar ve acılar, politikanın aynı zamanda erdeminde konuları olmaktadır (Aristoteles, çev. Özcan, 2014). Aristoteles'e göre erdemler ikiye ayrılmaktadır. İnsan zekâsının teorik kısmını oluşturan erdemler “entelektüel” ya da “dianoetik” erdem, pratik kısmını oluşturan erdemler ise “ahlaki” ya da “eudaimonik” erdemler olarak açıklanmaktadır (Özlem, 2015).

MacIntyre göre erdem üç aşamadan oluşmaktadır. İlk aşaması, eylemleri içsel olarak iyiyi başarmada yapılması gereken değerler olarak görmektedir. İkinci aşama, tüm yaşamın gereklilikleri için erdemler iyi olanı geliştirme aşamasıdır. Üçüncü aşamada erdemler, yıllardır süregelen kültürler içinden ait olunabilecek bir iyinin peşinden gitmek olarak ilişkisi kurulmaktadır. MacIntyre bu aşamalara isimler vermiştir. İlk aşama pratik, ikinci aşama anlatı/öykü ve son aşamanın kavramsal açıklaması ise ahlak geleneğidir (MacIntyre, 2001a). MacIntyre (1984a), erdemi açıklarken sadece pratikleri ön planda olan ve bu pratiklerin içsel bütünlükte iyileri kazanmamızı sağlayan imkânlar değil, fakat karşılaşılan tehlike, kötülük ve aklın oyunlarının üstesinden gelmeyi olanaklı kılan bir iyi olanı aramak farkındalık kazanacak benlik bilinciyle iyi bilgiye ulaşacak özelliklerdir.

Etik, gerçekleşen eylemlerde kişinin kendisiyle ilgili direk analizlerde bulunma anlamına gelmektedir. Tarihte ilk olarak Sokrates, Platon ve Aristoteles etik yaklaşımları bu anlamda kullanmışlardır (Pieper, 2012). Aristoteles'e göre etik; felsefe alanının pratik kısmını açıklamaktadır ayrıca pratik felsefenin diğer kısmı da politikadan oluşmaktadır. Politikanın açıklanmasında etik kavramı önemlidir (Ross, 1930).

Etik kavramı Yunancadaki “etikos” kavramından gelmektedir. Etikos kavramı gelenek görenek töre ve karakter anlamlarını taşımaktadır. İyi bir etik sahibi olan kişi toplumun geleneklerini yerine getiren bireydir. Bu bireyler yaptıkları eylemlerde etiği bir alışkanlık edinmektedirler. Arapça da karşılığı “hulk” kavramından türeyerek huy, mizaç ve ahlak anlamlarına gelmektedir (Cevizli, 2014).

Klasik Etik, betimleyici etik ve normatif etik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Normatif etikler: Telolojik, deontolojik ve erdem etiği olarak üçe ayrılmaktadır. Erdem etiğini inceleyecek olursak, ahlaki değerlerin yaşamın belirleyici çizgileri olarak bireylerin karakter ve erdemi hakkında bilgi vermektedir (Cevizli, 2015). Aristoteles Nikomakos’a Etik kitabında ilk cümlesi gerçekleşen eylem ve tercihlerin hedefi iyiye ulaşmak olduğu görülmektedir. Bireyler iyi olan şeyleri yapmak ister fakat bu iyi kavramı kişiden kişiye değişmektedir (Aristoteles, çev. Babur, 2005). Tüm varlıkların bir hedefi olduğu gibi, insanların da hedefleri bulunmaktadır. Aristoteles bu hedefleri açıklamaktadır. Aristoteles’e göre insanın amacı mutluluk “eudaimonia” olarak karşımıza çıkmaktadır (MacIntyre, çev. Ünler, 2001).

Eski çağ filozofları olan Platon ve Aristoteles ile modern çağ filozofu MacIntyre tarafından “Erdem Etiği” gelişim sağlamıştır. Erdemler kültürel temellidir aynı zamanda erdem temelli bir etik anlayışı iyi bir hayat yaşamak için, anlamak, düşünmek, deneyimlemek ve açıklamak eylemlerin kalitesini temellerini belirlemektedir. Erdem etiğine göre etiği açıklarsak, bireylerin eylemde bulunmalarıyla bağlantılıdır ve sadece fiziksel hareketler içermemektedir (McBeath ve Webb, 2002; MacIntyre, 2001; Clark, 2006).

Neredeyse tüm etik yaklaşımlar erdem hakkında bahsetmektedir. Erdem teorisini diğer teorilerden ayıran özelliği merkezinde erdem olmasıdır. İnsanın kendi karakter özelliklerini değerlendirmeyi ön plana almasıdır (Zagzebski, 1998). Etiğin temel sorusu değişerek normatif etik teorilerinden farklılık göstererek “ne yapmalıyım?” yerine “nasıl yaşamalıyım?” ya da “nasıl biri olmalıyım?” sorularıyla karşımıza çıkmaktadır. Verilen cevaplarda ise “erdemli yaşamalıyım” ya da “erdemli biri olmalıyım” olmalıdır. (Warburton, 2000). Burada anlaşılabileceği üzere erdem etiği ahlak genel kurallarının çok az öneme sahip olduğu görülmektedir. Öncelikli olarak bireylerin karakteristik yapıları, belirli kurallarla açıklanamamaktadır (Honderich, 1995).

Slote (1989), erdem etiğini tanımlarken insan davranışları genellikle karakterleri hakkında yargılardır. Deontolojik ahlakın ön plana çıkardığı ödev yerine aretik terimler olan erdem ve iyiliktir. Aretik kavramıyla açıklanmak istenen ise karakter hakkında bilgi vermektir. Erdem etik anlayışına göre içinde bulunulan şartlar, bir eylemin erdemli olmasını belirlemektedir (Statman, 1997). Deontolojik ve teleolojik yaklaşımlardan farkı, erdem etiğinde karakterle birlikte ahlak erdemine değinmiş olmasıdır (Ulaş, 2002). Bu yaklaşımlar eylemlerle ilgili kötü veya iyi hakkında bilgi verirken, erdem etiği ise insan yaşamının kalitesini nasıl daha iyiye gidebileceğine ve bireylerin nasıl iyi bir insan olmaları hakkında yoğunlaşmalar söz konusu olmaktadır (Cevizci, 2014). Tarihsel olarak incelemelerde bulunduğumuzda MacIntyre'nin Ethik'in Kısa Tarihi adlı eserinde erdem etiğini bütünsel olarak görmekteyiz ayrıca eserde ahlak ve erdemın tarihsel gelişimi de yer almaktadır (Elıbol, 2021).

MacIntyre'ın erdemi açıklarken hedefinde olan “nasıl bir insan olmalıyım?” sorusu, insan yaşamındaki yaşanan eylemlerle ilgili olan sorunların çözüm yolları olabileceği görülmektedir. Birey, nasıl bir insan olması için hangi şartlarda bunu sağlaması gerekmektedir? MacIntyre burada toplumun bütünüün önemini belirleyici olarak görmektedir. İçinde yaşadığımız gerçek hayatta, erdem ve ahlak seçilirken değişiklikler meydana gelmektedir. Toplumun başlangıcından itibaren erdem ve ahlak problemlerinin ortaya çıkması bunların tespiti önemli görülmektedir (MacIntyre, 1982).

2.5.1.10. Özbakım ve manevi iyi oluş

Özbakım kavramının ilk olarak tanımı 1800'lü zamanların yaralarına kadar uzanmakta (Steiger ve Lipson, 1985), günümüz zamanında ise Orem (2001) tarafından yapılmıştır. Özbakım, sağlık ekiplerinin desteği ya da bireylerin kendi yaptığı toplumun, aile fertlerinin, kişilerin rahatsızlıklarını giderme, sağlıklarını koruma ve geliştirmeye yönelik sakatlık ve rahatsızlıkları önleme becerisidir (Hatch ve Kickbusch, 1983). Başka bir tanıma göre öz bakım, bireyin hastalıklara karşı sağlığının korunumu ve üst seviyeye çıkartmasında kendine düşen sorumluluk bilinci şeklinde tanımlanmaktadır (Sabuncu ve ark., 1996). Özbakım, kişinin hayatını devam ettirme ve iyileştirmek için sağlık, güzellik halini koruyabilmedir (Kaya, 2005). Kronik olarak hastaneye yatışların önlenmesi adına özbakımın yeri önemli sayılmakla birlikte sağlıkla ilgili problemlerin iyileştirilmesi adına güçlü bir yere sahiptir (Cao ve ark, 2016).

Özbakım, iletişim, kültür ve etkileşim yoluyla süreçle birlikte gelişme kaydeder. Kişinin yaşamı sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için gereken uygulamaları yapmasına “özbakım” denmektedir. Bu uygulamaları gerçekleştirme becerisine ise “özbakım gücü” denilmektedir. Kişilerde bu gücün çokluğu ya da azlığı bireysel olarak değişmektedir. Kişilerin yaptıkları uygulamalarda bireysel sorumluluklarını yapmadıkları takdirde özbakımda eksilmeler görülür aynı zamanda sağlığını koruyamama, devam ettirememeye ve gelişim göstermek gibi unsurlar ortaya çıkmaktadır (Orem, 1991; Senten, 1991; Simmons, 1991). Özbakım gücü olan kişilerde, başkalarına bağlı olmadan kendi sağlığı ile ilgili sorumlulukları yerine getirmektedir. Kişisel özbakımı uygularken bireyler kendilerine olan güven duygusunun artmasıyla birlikte zihinsel olarak bir iyi oluş halinin pozitif yönde etsini göstermektedir (Pehlivan ve ark., 2011).

Özbakımın 3 boyutu vardır; bunlardan ilki sağlıkla ilgili gelişim ve tedaviye uyum sağlama (özbakımı devam ettirme), ikincisi bireyin kendi vücudunu ve verdiği tepkileri tanıma (özbakım izleme), son olarak verilen tepkimelere karşı kontrolün sağlanması için uygulamaya geçmedir (özbakım yönetimi) (Riegel ve ark., 2012). Sürekli olan hastalıkların yönetim süreci içerisinde özbakımın yeri çokça önem taşımaktadır. Öz kontrol, bireyin görevini kendi içerisinde karar verip yönetebilme becerisidir. Sürekli hastalıkların öz bakım sürecinde devamlılık gösterme, hastalıkla bağlantılı yaşamda yapılan egzersizleri gerçekleştirmedir (Beswick ve ark., 2005; Hacıhasanoğlu, 2009; Kep ve ark., 2013).

Manevi iyi oluş kavramı 1971 yılında Beyaz Sarayda yaşlılık ile ilgili yapılan bir konferansta ilk defa konuşulduğu görülmüştür (Fisher, 2015). Bu konferanstan sonra National Interfaith Coalition on Aging manevi iyi oluşu, yaşamın içinden kişilik, çevre ve topluma katkı sağlayıp kişi ve tanrı arasında iletişimin gelişmesi ve kutsanması şeklinde tanımlanmıştır (Akt.; Ellison, 1983: 332). Manevi iyi oluş iki boyuttan oluştuğu söylenebilir. Bunlar dini ve psikososyal varoluşsal iyi oluş şeklindedir (Scott ve Agresti, 1998). Psikososyal boyut varoluş ile ilgilidir. Yaşamdan haz alma, yaşamın varoluşunu keşfetme, öznel ve manevi iyi oluşu içerir. Dini iyi oluş boyutu ise yüce yaratan ve birey arasındaki iletişimini içerir. Kişi yaşamdan anlamlar bularak dini değerlerini önemser ve bu değerlere bağlılıklarını artırır. Bu boyutlara dikey ve yatay şeklinde de isimler verilmektedir. Dikey boyutta (dini iyi oluş) insanın içsel inanışını açıklarken, yatay boyutta (varoluşsal iyi oluş) ise yaşamdan keyif alma ve genel

çerçevede psikolojik iyi oluşu açıklamaktadır (Ellison, 1983; Stanfill, 2017,77). Manevi olarak iyi olan insan, yaşadığı problemler karşısında huzuru bulma çabasıdadır (Acar, 2014, ss. 392-395). Dört temel alanı kapsadığı ifade edilirken bu alanlar; kişisel alan, toplumsal alan, çevresel alan ve metafizik alan olarak açıklanmıştır (Singh- Makar, 2015)

Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilen Manevi İyi Oluş Ölçeği üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; aşkınlık, anomi ve insan ile doğanın bir bütün olması. Aşkınlık boyutu bireyin kendini güçsüz hissettiğinde, kuvvetli ve kutsal bir varlığa inanmasıdır (Acar, 2016). Anomi boyutu, toplum değerlerinin birey üzerindeki davranışlarının kontrolünün azalması sonucunda bireyin davranışlarında yaşanan olaylara nasıl bir tepki vereceğinin belirsizliğidir (Dönmezer, 1994 akt; Ekmekçi, 2004). İnsan ile doğanın bir bütün olması ise doğanın muhteşem huzuru insanı rahatlatıp ferahlık hissine kavuşturmaktadır (Sav, 2017). Bu üç boyutu incelediğimizde aşkınlık ve doğayla uyum manevi iyi oluşu pozitif etkilediği ama anomi boyutunun kişiyi negatif ve yalnız hissetmesinde etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

2.5.2. Etik boyutlarıyla manevi iyi oluş

Etik kavramının tanımı yapacak olursak, bireyin davranışlarında gerçekleşen gösterdikleri ahlaki ilkeler bütünüdür ayrıca doğru ve yanlış kavramlarını temel alarak açıklamaktadır (Beauchamp ve Childress, 2019). Manevi iyi oluş, bireyin yaşamına anlam katması, içsel bir bütünlükteki huzura ulaşma ve yüce bir varlık ya da değerle güçlü ilişkiler kurarak hayatını yönlendirilmesidir (Ellison, 1983; Paloutzian ve Ellison, 1991). Son dönemlerde yapılan araştırmalar etik ve ahlakın bireylerin manevi iyi oluşları üzerinde etkilerinin önemli bir yere sahip olduğu gözlemlenmektedir.

Manevi iyi oluşun önemli bileşeni olan yaşama anlam katma, bireylerin davranışlarında etik değerlerle uyum sağlamasıyla birlikte daha iyi düzeyde deneyim sahibi olmaktadır (Frankl, 1963). Etik eylemler, kişilerin kendi değerleriyle uyumlu haya sürdürmesine olanak tanır ve bu sayede içsel dengeyi, varoluşsal doyuma ulaştırır (Kass ve ark., 2006). Bireylerin yaşamlarını bir amaç edinmeleri sorumluluk, adalet ve dürüstlük gibi kavramların etik değerlerle ilişkilidir (Damon, 2003). Bu çerçevede etik değerlere olan uyumun manevi değerleri yükselttiği zıt durumda ise suçluluk, pişmanlık ve manevi çatışmalara sebep olduğu görülmektedir (Pargament, 1997).

Etik farkındalığa ulaşan birey, dışarıdaki olan kurallara uyum sağlamakta aynı zamanda içsel dengeyi koruduklarından dolayı bir rehber göre yaşamaktadır. Bu rehber sayesinde kişi hayatında anlamlı ve derin manevi bağlılık yaşamaktadır (Hill ve Pargament, 2003). Yapılan araştırmalarda, kişilerin doğru olan davranışı yapma eğilimleri din ve maneviyatla bağlantılı olduğu aynı zamanda motivasyonlarını arttırdığı bilinmektedir (Emmons, 2005).

Toplumlari ahlaki yönelimleri, bireyler üzerinde etik ve maneviyat ile şekil alabilmektedir (Markus & Kitayama, 1991). Bu sayede bireylerin etik eylemleri yalnızca kendi seçimleriyle olmamakla birlikte içinde bulunulan toplumun kültürel ve sosyal yapılarla bağlantılıdır. Bu çerçevede incelediğimizde sonuç olarak etik değerlerin manevi iyi oluşla güçlü bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Etik normlara uyum sağlayan birey hayatın daha anlamlı bir bütünlükte dengede olduğunu bilir ve manevi iyi düzeyinde pozitif bir etki oluşturmaktadır.

2.5.2.1. Özsaygı ve öz değer

Özsaygı, bireylerin kendileri ile ilgili fiziksel, duygusal ve toplumsal bir insan olarak var olan düşünceleri olarak tanımlanmaktadır. Bireyin sahip olduğu öz saygının tersine geçen değerlerin kullanılmayınca öz tanımlamalar soyut kümesi denilmektedir (García ve Musitu, 2014). Öz saygı, insanın kendine olan pozitif veya negatif tutumudur (Rosenberg, 1965). Başka bir tanıma göre öz saygı, kişilerin kendi benliklerinin bütün yönüyle üst düzeyde özdeşleşmelerinden oluşan toplumsal yönde pozitif öz değerlendirmeye dayanan bir tutumdur (Sonstroem, 1998). İnsan özündeki “benlik” kavramının ortaya çıkmasıdır (Chiu, 1988). Bu şekilde bir öz değerlendirme yapılabilir: kendimsen memnunum, kendimi seviyorum ya da kendimden memnun değilim, kendimi sevmiyorum (García ve Musitu, 2014).

Özsaygıyı tek boyutlu değerlendirmenin üstünde, öz kavramını yorumlayan bakış açıları vardır. Bu bakış açıları görünümüne göre öz saygı ve akademik öz saygıdır (Marsh ve Shavelson, 1985). García ve Musitu (2014) beş boyuttan oluştuğunu bu boyutlar ise fiziksel, psikolojik, toplumsal, ailevi ve akademiktir. Öz saygının özünde toplumsal yeterlilik vardır (Cheung ve ark., 2015). Negatif tecrübeler özsaygıyı olumsuz etkiler

(Leary, 1999). Özsaygı, fiziksel aktiviteler sonucu en çok elde edilen psikolojik fayda olarak kabul edilebilir (Li ve li, 2015).

Plasebo etkisi üzerine kontrollü yapılan bir araştırma sonucunda, üç egzersiz grubunda egzersiz yapmayan bir gruba oranla öz saygı seviyelerinde yükselişler görülmektedir (Arbinaga ve ark., 2018). Futbol branşı, kolektif öz saygı için önemli bir rola sahiptir. Sporun bu önemi sporcuların birbiriyle olan etkileşimlerini artırırken aynı zamanda birlikte spor yapmanın keyfini çıkarabilirler. Takıma aidiyet duygusu gelişir ve bu sayede bireylerin kolektif öz saygı seviyelerinde artışlar görülmektedir (Fransen ve ark., 2015). Yükseköğretim ortamına giren DHH öğrencileri üzerinde kaygıyı azaltmak, öz saygıyı ve öz yeterliliği geliştirmek için etkisi olup olmadığı sorusuna yanıt aramak gerekir. Yapılan bir araştırmanın sonucunda manevi danışmanlığın kaygıyı azaltmada, öz saygıyı geliştirme, akademik yeterliliğe sahip olma ve genç yetişkinlerde genel refahı arttırdığı yönünde olumlu fayda sağladığı görülmüştür (Barton ve Miller, 2015 ; Greeson ve diğerleri, 2015 ; Howell ve Miller-Graf, 2014 ; Jocson ve diğerleri 2020 ; Wachholtz ve Rogoff, 2013).

Özsaygı ve öz değer kavramları birbirleri yerine geçse de aralarında farklılıklar oluşmaktadır. Özsaygı bireylerin kendilerine olan güven duygularını hissettirirken öz değer, bireylerin kendilerine özel farkındalıkla verdikleri değerleri ifade etmektedir (Ras, 2016).

Psikoloji alanında ilk olarak öz değer tanımı bireysel amaçlarımız ile başarılarımızın koordineli bir şekilde ilerlemesi şeklinde yapılmıştır (James, 1890). Öz değer kavramının bir başka tanımı ise kişilerin kendi yeteneklerini başka kişilerle karşılaştırmasıyla ortaya çıkan zihinsel bir yapıdır (Crocker ve ark., 2006). Bir insanın güçlü ve becerileri yönlerini olduğu kadarıyla kabul etmesi sonucunda meydana gelen güven, sevgi ve saygı duygularını hissediyor olmasına öz değer duygusu denmektedir (Ayvaşık ve ark., 200).

Düşük seviyelerde öz değer duygusu yaşayan bireyler, psikolojik olarak sağlık boyutunda hastalıklar meydana gelmesinde etkisi olduğu görülmektedir (Rogers, 1959). Örnekle açıklayacak olursak depresyon öz değerle ilişkisi olduğu görülmüştür. Düşük sevide öz değer duygusu yaşıyan birey depresif semptomlar göstermektedir (Burwell ve Shirk 2006; Robinson ve ark., 2017). Kişilik bozuklukları ve semptomlarının oluşumun nedenleri arasında öz değer duygusunun sağlıksız bir şekilde gelişme olasılığı konuşulmaktadır

(Zeigler-Hill ve Abraham 2006; Ironside ve ark., 2020). Diğer taraftan yüksek seviyede öz değer duygusu yaşayanlar bireylerde ise pozitif anlamda psikolojik olarak etkisini göstermektedir. Bunu biraz açıklayacak olursak, psikolojik iyi oluşun önemli boyutları arasında koşulsuz öz kabul boyutu bunu göstermektedir (Chamberlain ve Haaga, 2001).

Öz değer duygusunu etkileyen faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- Ebeveynler
- Kimlik duygusu
- Otomatik veya önyargılı düşünceler

Özdeğer duygusunun gelişimi için yapılması gerekenleri şu şekilde sıralanabilmektedir. Bireysel olarak kendimizle ilgili pozitif konuşmalarımız, negatif durumlar karşısında çözüm yollarının neler olduğuna odaklanmak, kendimize karşı hoşgörüyle yaklaşmak, olumsuz olayları eleştirmek yerine gerekli olan motivasyona sahip olmaktır (UNCW, 2021).

Sharma ve Sharma (2015), müzik terapisinin öz değerini arttırdığını söylemiştir. Bireylerin terapi zamanlarına ek olarak pozitif müzik dinlemeleri faydalı bir yöntem olabilmektedir. Olumlu müzikler dinlemek, bireysel olarak öznel iyi oluşa pozitif arttırdığı yönünde teknikler arasında yer almaktadır (Eryılmaz, 2017). Bununla birlikte yüksek seste dinlenen müziklerin duyguların doyumunu sağladığından dolayı ruminasyon yani tekrar eden olumlu ya da olumsuz düşünceleri durdurma faydası sağlayacağından öz değer duygusunu arttırdığı görülmüştür (Batra ve Ghoshal, 2017).

2.5.2.2. Başkalarına saygı ve empati

Saygı kelimesi bazı filozoflara göre çeşitli türleri olan davranış şekilleri olarak tanımlanmakta olup, dikkatin türü, bir his, ilke, ahlaki erdem, ilkeler, görevler, epistemik erdem çeşitli olarak tanımlanmaktadır. Saygının çeşitleri bulunmaktadır. Feingberg (1975), saygıyı üç çeşide ayırmıştır. Bunlardan birincisi respekt yani korku unsuru içerisinde barındıran tedirginlik hali veya güçlü olma halidir. İkincisi obseryanite, insanlara eşit olarak saygıyı ve toplumsal konuların kabulünün kibarca hürmet gösterilmesidir. Son olarak reverentia, sıra dışı bir gücün yüce bir şeyin var oluşunda farkında olmadan yapılan tecrübelerin derinlerde duyulan saygı hissiyatıdır.

Kişilere saygı, bireye karşı duyulan ahlaki değerin birey olarak kabulüdür. Kişiyi değerlerinden dolayı takdir etme, ahlaki olarak bir duruş sergileme, bireysel tutumlar, istekler, davranışlar ve arzuları üzerindeki ahlaki kısıtlamalarına anlayış gösterebilmek ve bireye uygun bir şekilde bakış açısı sergileyebilmek ve ona değerli olduğunu hissettirmek şeklinde tanımlı yapılmaktadır (Dillon, 1997, 2010). Bireylerin belirli bir değerini göstermek için o kişiye saygı göstermenin ahlaki bir tutum sergilemenin önemi ayrıcalıktır (Hill, 1997).

Kişi olmanın temelinde diğer varlıklardan ayıran bir değer ve statüye sahip olmaktan geçmektedir. Bireyin kendi başına bir amaç oluşturmasıdır. Bunlara ek olarak kişiye saygı göstermek koşulsuz olarak sergilenebilir hep yapılması gerekmektedir. Karşılıklı etkileşim sonucu saygı duyulmaması çok rastlanmaktadır. Ahlakın en yüksek ilkesi “Kategorik Emir” davranışların bireylere gösterilmesi gereken saygıyı açıklamaktadır. Bu açıklamalar şu şekilde ifade edilmiştir “Bireyin kendi kişisel değeri ya da başkalarına gösterdiği değer sadece bir araç olacak şekilde değil, amaç olacak nitelikte davranış sergile” denilmektedir (Kant, 1785). Kant (1797) bireylerin kendi başlarına gösterdiği amaçlar onların birer onur sahibi olduklarını gösterdiğini savunmaktadır (Kant, 1797).

Empatinin kökeni Yunancadan alınmakta “em” ekinin anlamı “..in içinde, içeride”; “pathia” ekinin karşılığı “hissetme” anlamına gelmektedir (Arkonaç, 1999). İlk olarak ise 1897 yılında Theodor Lipps tarafından Almanca karşılığı “Einfühlung” kelimesi olarak kullanılmıştır. Lipps (1897) bireylerin bir nesneye olan yansıması ve onu kendinde hissetmesi ve özümleme süreci olarak tanımlamıştır. Tarihte ilk olarak Aristo’nun Rhetoric eserinde yer almaktadır (Sharma, 1992). Empati, bir kişinin kendisini bir başkası yerine koyup o kişinin duygu, düşünce ve aynı zamanda davranışlarını anlama yeteneğidir (Basch, 1983; Eagles ve Wolitzky, 1997). Lipps (1903) yılında yaptığı araştırmasında insan için üç bilgidten bahseder. Birincisi nesnelere ilişkin, ikincisi bireyin kendisine ilişkin ve üçüncüsü insanlara ilişkin bilgilerdir. Freud (1920) empatinin tanımını yaparken egonun içine doğal yöntemlerle giren karşı taraftaki insanı anlayabilmedeki önemli süreç şeklinde tanımlamaktadır.

Empati bireylerin duygu durumlarını anlamasının dışında bunun beraberinde getirdiği bireyin karşısındaki kişinin yerine koyması ve aynı zamanda bulunduğu duruma uygun cevaplar verebilmesidir (Healtypace, 2001). Empati yapma becerisine sahip bireyler,

empati yapmayan bireylerle karşılaştırma yapıldığında arkadaşlık iletişimlerinde başarılı oldukları görülmüştür ayrıca insan ilişkilerinde iyi olduklarından kişilerle iyi anlaşabilir, çok az zıtlıklar oluşur ve etkileşimler artar (Baker, 2000). Empati kurma yeteneğine sahip olmayan bireyler, kişilerin duygularına saygı göstermezler (Huneryarger ve Heckman, 1967). Empatiyi geliştirmek olumsuz davranışların azalttığını göstermektedir (Gordon, 2001).

Empati, maneviyat ve özgecilik arasındaki ilişkiyi incelemek için üniversite öğrencilerinin olduğu bir örnekleme manevi tecrübenin empati ve özgeciliğe en iyi yordayıcılar olduğu görülmüştür (Huber ve MacDonald, 2012). Mevcut olan literatürde maneviyatın empatiyi beslemesi ve aynı zamanda özgeci davranışları arttırdığı sonucuna ulaşılmaktadır (Kristeller ve Johnson, 2005; Huber ve MacDonald, 2012; Saslow vd. ; Neugebauer vd., 2020).

2.5.2.3. Doğruluk ve dürüstlük

Birey kendisiyle, çevresiyle ve Allah ile kurduğu ilişkide sağlıklı gerçekleşmesini sağlayan temel yapı taşı “doğruluk” kelimesiyle açıklanmaktadır. Doğruluk kelimesi İslam’ın ahlaki değerlerinin başında yer almakta ve bireyin sözleri ve davranışlarının birbiriyle koordinasyonlu bir şekilde hareket etmesidir. Mevlana’nın doğruluk ile söylediği bir sözde kişinin olduğu gözükmesi ya da gözükmediği şekilde kendisi olmasıdır (Özer vd., 2021).

Çevresine karşı güven vermeyen insanlar, kendi yaşamlarında da doğru ve dürüst olamamaktadır. Kendi kişisel gelişimini sağlamış bireyler çevresindeki insanlara da doğru ve dürüst davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Çift karaktere sahip ya da kendi sözleriyle yaptıkları uyuşmayan bireyler çevresine karşı tutumunda dürüst olamamaktadır. Doğruluk ve dürüstlüğü zıt anlamlısı yanlış ve yalandır. İslam dininde yalan kelimesinin karşılığı olarak muhataba ihanet kelimesiyle açıklanmaktadır. Bir hadiste Hz. Peygamber şu şekilde buyurmuştur “Senin söylediğin bir sözde karşıdaki sana güvenirken, senin söylediğin sözün yalan olması büyük ihanettir” (Edu Davud, “Edeb”, 71). Yalan söylemek, İslam inancında büyük günah ve kötü davranışların başı olarak sayıldığından yasaklanmıştır (Özer vd., 2021).

Yorgun ve Voltan Acar (2014) yılında gerçekleştirdikleri çalışmada Türk toplumundaki toplumsal bağların zayıflamasıyla ortaya çıkan güven ve kimlik bunalımının olduğu söylenmektedir. Bu zorluklarda toplumun maneviyata yönelmesine sebebiyet vermektedir. Bu çerçevede Türklerin toplumsal yapısı, kişilerin davranışlarını etkiler ve sosyal değerleri şekillendirebilmektedir. Beldağ (2016) Türkiye’deki değerler eğitimi üzerinde yaptığı çalışmada doğruluk ve dürüstlüğün manevi iyi oluş üzerinde önemini vurgulamaktadır. Çalışmasında değerler eğitiminin bireylerin karakter gelişimine büyük öneme sahip olduğunu ve sosyal değerleri yansıttığını ifade etmektedir. Bu çalışmalar doğruluk ve dürüstlüğün manevi değerlerin gelişimde kültürel değerlerle etkileşimde olduğunu yansıtmaktadır.

Spor etiği, sporcuların ahlaki karar verme tutumları, doğruluk ve dürüstlük konuları spordaki yeri önem taşımaktadır. Yapılan bir çalışmada genç sporcuların ahlaki karar alma tutumları ve sportmenlik yönelimleri, antrenörlerin meslek etik ilkeleri üzerinde incelemelerde bulunulmuştur. Bu çerçevede sporcuların başarı amaçlarını motivasyonun etkilediği vurgulanmaktadır (Şirin ve ark., 2017). Yilgin ve ark. (2018) sporcuların eğitim merkezindeki başarı algıları ile katılım motivasyonlarını incelemiştir. Bu incelemeler sonucunda sporcuların beklentileri ve sosyal görünümünü ele almaktadır. Bu çerçevede sporcularda katılım motivasyonu doğruluk ve dürüstlük gibi etik değerleri ön plana çıkarmaktadır.

2.5.2.4. Adalet ve eşitlik

Adalet kavramı sözlükte, “doğru eylemde bulunmak, hak ve hakikate önem vermek, eşit davranmak, eşitlik” anlamlarıyla açıklanmaktadır. Ahlak ve hukuk sisteminde ise “toplumsal ve bireysel düzende dirlik, eşitlik ve hakkaniyete uygun eylemde bulunmayı içeren erdemli davranış ya da hukuk ilkesi” şeklinde tanımlanmaktadır. Başka bir tanıma göre adalet, sahip olunan bir şeyi ait olduğu yere yerleştirmek ve hakkı olan herkese adil bir şekilde hakkını vermektir (İsfehani, 2003). İslam dininde siyasal, sosyal ve bireysel ilişkilerde en çok değer verilen adalet kavramıdır. Bu tanımlar doğrultusunda ahlaki kişiliğin oluşması ve gelişiminde İslam ahlak kitaplarında yazan dört temel erdem bulunmaktadır. Bu erdemler şecaat (cesaret), iffet, hikmet ve adalettir. Adalet kavramının tersi zulümdür. Adaletin temeli iyilik ve hayırdan geçerken tersi zulüm ise kötülük ve

şerhlerin temelidir. Adalet mülkün temelidir denilirken; zulüm ile abad olanın ahiri (sonu) berbat olur denmektedir (Özer vd., 2021).

Bir birey değer verdiği insanlar karşısında adil davranışlar sergilemiş olsa da değer vermediği insanlar karşısında adil davranış sergileyemez ve onlara karşı nefret kin besler. Adalet kelimesi kendine özgü bir değere sahiptir ve herkese adil davranılması gerekmektedir. İnsan yakınana karşı ne derecede adil davranış sergiliyorsa düşmanına karşı da o derecede adil davranış sergilemesi gerekmektedir eğer bunu başaramıyorsa onun adaletli olması söz konusu bile değildir. Bir örnekle açıklamak gerekirse bir eğitmen öğrencisinin cinsiyeti, rengi, ırkı, ekonomik durumu, siyasi görüşü, sosyal statüsü ve kendisine ne kadar benzemiş olursa olsun öğrencilerine karşı eşit davranış sergilemelidir. Kendi ile benzerliği konusunda duygusal bakış açısıyla yaklaşmayarak ayrımcılık ve haksızlık gibi davranışlar sergilemekten uzak durmalıdır. Adalet ters düşen davranışlar eğitime yakışmaz ve güvenin ulaşamadığı noktalarda sağlıklı bir iletişim gerçekleşemez (Özer vd., 2021). Pekdemir (2019) din ve zihniyetin toplumsal pratikler üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, adalet ve eşitlik anlayışının ideolojik ve dini olarak bakmaktadır. Çalışmada adalet ve eşitlik kavramını dini boyutta önemli bakış açısı sunmaktadır.

Spor toplumun yapısında önemli bir yere sahiptir. Bu açıdan incelendiğinde adalet ve eşitlik kavramı sporla ilişki içerisindedir. Görgüt ve Tutkun (2017) milli sporcularla yapmış olduğu çalışmada sporcuların rakiplerine karşı tutumlarını incelemiştir. Tecrübeli sporcuların tutumlarının değişikliklerini ve bu değişikliğin nasıl etkisi olduğunu araştırmaktadır. Yilgin ve ark., (2018) çalışmasında genç atletlerin spor alanındaki motivasyonel faktörleri incelenmiş olup eşitlik ve adalet anlayışının gelişimine destek olduğunu vurgulamaktadır. Genç sporcuların sporla olan ilişkisi, toplumsal adalet algılarını geliştirmektedir.

2.5.2.5. Toplumsal sorumluluk

Sorumluluk, bireyin kendi davranışlarını ya da kendi yetki alanına dair olayların sonuçları üzerindeki mesuliyeti üstelenmesi; uhde, sorum (TDK, 2024). Bu tanımdan yola çıkacak olursak toplumsal sorumluluk, toplumun bütün unsurları karşısında kişilerin yaşam alanlarında kişilere ve topluma karşı zekâ, güç sağlayabilme aynı zamanda özgür iradeyle

üstelenmesi gereken mesuliyetlerdir (Bilmen, 2014). Toplumsal sorumluluğu tanımlayacak olursak ekonomi, eğitim-öğretim, aile, hukuksal ve yönetsel sorumluluklar olarak sıralayabiliriz. Bireysel ve sosyal anlamda yerine getirilmesi gereken görevleri, toplumdaki diğer bireylerle yardımlaşmaları sonucunda güçlerin birleşiminde meydana gelen ortak sorumluluklardır (Haldun, 2023). Başka bir tanıma göre ise, toplumun bütünü oluşturarak yerine getirilmesi gereken görevlerin, bireyler çıkarları ve hakları doğrultusunda gene toplumun bütünü ilgilendirmesidir (Koontz ve O'Donnell, 1976). Kotler ve Lee (2005), toplumsal sorumluluğu, kişilerin bireysel olarak bilgi kaynaklarının topluma bilinçli olarak kazandırılmasıdır. Toplumsal sorumluluk, bir organizasyonun etik davranış ve tutumlarını ortaya koymayı hedefleyen çalışanına karşı sorumlu davranışı teşvik ederek örgüt kültürüne temel değerleri kazandırmayı sağlamaktadır (Zizek ve ark., 2021). Başka bir tanıma göre sosyal sorumluluk, bir organizasyonun sağladığı toplumu içine aldığı ahlaki sorumluluğudur (Sciortino, 2017).

Sosyal sorumluluk anlayışı dinlerin etkisiyle gelişen, bireylerin kendilerine ait olan değerler, inançlar, ilkeler, yargılar ve ahlaki görüşleri sonucunda gerçekleşmektedir (Bayrak, 2001). Böylece değerler sisteminin gelişiminde dini kurallar ve ibadetler toplumsal yaşamda sosyal dayanışmanın ve birliğin sağlanması açısından öneme sahiptir (Arslantürk ve Amman, 2001). Medeniyetlerin gelişmesiyle birlikte toplumdaki farklılıkların yükselme hızları da artmaktadır. Çeşitliliklerin artmasıyla toplumun sosyo-kültürel yapısında gerçekleşen iktisat, siyaset, hukuk, ilim, felsefe ve sanat gibi alanlarda meydana gelen değişikliklerde söz konusu olduğundan burada toplumsal düzen ve birlik için dinin birleştirici ve toplumu bütünleştirici rolü önemli görülmektedir (Günay, 2003).

Tarihsel gelişimde toplumsal sorumluluğun ortaya çıkmasının nedenleri şu şekildedir:

- Artan nüfusla birlikte kişiler arası ilişkiler ve işsizlik,
- Güçlenen demokratikleşme ve hümanizm anlayışıyla güçlenen insanlar,
- Ekonomik hayatta devletlerin artan müdahalesi sonucu iş adamlarının karşılaştıkları bazı sınırlamalar,
- Üyesi olunan örgütlerle birlikte bireyin çoğalan örgütsel gücü,
- Küreselleşme hızıyla birlikte artan rekabetin devletlerle olan yönetimde yaşanan değişikliklerdir (Ataç, 1982).

Sosyal sorumluluk projeleri, toplumun sorunlarına çözüm yolları oluşturabilmek için kurumların bu yoldaki gelişimine büyük bir olanak sağlamaktadır ayrıca sosyal sorumluluk projelerine destek olan kurumlar açısından toplumsal gelişime katkıları olumlu etkilediği görülmektedir (Güven, 2011).

2.5.2.6. İçsel Huzur ve bütünlük

Huzur ya da huzursuzluğunda temelinde yer alan zihinsel ve duygusal durumları belirleyen bilginin niteliği önem göstermektedir. Spinoza bu yönüyle içsel huzura veya doyuma ulaşmada bireyin kendisini, Tanrı'yı ve diğer varlıkları bilmenin sınırlarını ve içeriğini oluşturduğu görülmektedir. Spinozaya göre içsel huzur ya da doyum "acquiescentia" kavramı ile açıklanmakta ve ondan türeyen iki kavramda bulunmaktadır. Bu kavramlardan birincisi "acquiescentia in se ipso" İngilizceye çevirisi Ethica'nın E. Curley tarafından "self-esteem" Türkçe karşılığı ise "kendinden razı olma" ya da "kendinden memnuniyet" şeklinde duyguyu açıklamaktadır. İkincisi "mentis acquiescentia" ya da "animi acquiescentia" kavramıdır. Türkçe karşılığı olarak "zihinsel dinginlik" ya da "zihinsel sükûnet" şeklinde zihinsel durumu açıklamaktadır. Ethica'nın H. Ziya Ülken tarafından yapılan çeviride ise "acquiescentia in se ipso" kavramının karşılığı "iç memnunluğu" şeklinde açıklanmıştır (Spinoza, Etika, çev. Ülken, 2014). Ethica'nın Türkçe olarak Düşürken'in tarafından çevirisi "acquiescentia in se ipso" kavramı "kendinden memnun olma" ya da "kendinden memnuniyet", "mentis acquiescentia" ya da "animi acquiescentia" kavramlarının karşılığı ise "zihinsel dinginlik", "ruhsal durgunluk" ya da "ruhsal huzur" şeklinde çevrilmiştir (Spinoza, Etika, çev. Dürüşken, 2014).

Sporcularda içsel huzur ve bütünlük terimlerini bir arada inceleyecek olursak, sporcuların sosyal ve psikolojik gelişimleri katkıları sağlamaktadır. Levent İlhan ve ark. (2011) ilkokul seviyesindeki öğrencilere spora katılımın sosyal ve psikolojik gelişimin pozitif etkilerini vurgulamakta bu sayede spor yapan çocuklar sosyal kurallara uyum sağlamada iyi oldukları, anti-sosyal davranışların azaltılmasında sporun önemini açıklamaktadır. Bu bağlamda, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin, yapmayanlara göre daha uyumlu ve problemi az oldukları tespit edilmiştir. Bu çerçevede düzenli egzersiz yapmanın bireye kazandırdığı içsel huzur ve bütünlüğe sahip olabileceğini göstermektedir. Bozdoğan ve Güler (2017) ortaokul öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada bireysel ve takım sporu

yapan sporcuların öz güven düzeyleri incelenmiş olup bireyin sosyal gelişimine katkı sağlamasından, içsel huzurunu arttırdığını göstermektedir. Serin ve Tösten (2017) tarafından yapılan araştırmada düzenli egzersiz yapmanın hayat standartlarına pozitif etkilediği görülmektedir. Sağlıklı bir yaşam için olumlu etkileri, stres ve depresyonun azalmasında etkisi görülmektedir. Bu bağlamda negatif etkiler azalırken pozitif etkiler içsel huzur ve bütünlük sağlanmış olmaktadır.

2.5.2.7. Özdisiplin ve kendini kontrol

Başarı tesadüfi kazanılan bir davranış olmamakla birlikte, zamanı doğru kullanabilmek, iyi yönetebilmek de özdisiplin kavramıyla açıklanmaktadır. Güzel alışkanlıklardan biri olan özdisiplin, konsantrasyon bozukluğu ve yapılan görevden sıkılma durumlarına karşın etkin bir şekilde olumlu olarak etkinliği yönetebilme becerisidir (Kelly, 2002). Özdisiplin, kötü şartlar ya da zor görevler karşısında bilişsel ve duyuşsal yeterlilikleri kullanarak verimli çalışmayı sürdürebilme becerisidir (Erhan, 2021). Benzer şekilde yüksek hedefler için farkındalıkla yapılan bu davranış çevreden gelen olumsuz uyarılara rağmen başa çıkma becerisi olup (Duckworth ve Seligman, 2006), kişilerin uzun vadeli yüksek hedefleri doğrultusunda başarının güç olan durumlarında motivasyon, zaman ve emek gösterebilmesidir (Duckworth ve Gross, 2014). Özdisiplin teorisi, kişisel hedefler ve sorumlulukları gerçekleştirirken belirli bir planla isteyerek ve bireysel motivasyonla istikrarı sağlayarak amaçlanan hedefe ulaşılmasını sağlamaktadır.

Malte ve ark. (2009), öğrencilerin güzel performansa ulaşmaları için planlama yapmalarını önermektedir. Bununla birlikte özdisiplini yüksek olan kişiler, geleceğe yönelik planlama ve emek harcama becerilerini de geliştirdikleri görülmektedir (Çetin vd., 2015). Öz disiplini kişilik özelliği olarak ele alırsak, bireyler kendi benliklerini pozitif olarak yansıtır. Kendi benlikleri hakkında bu görüşlere sahip olan bireyler ise kendi yolunu takip ederek kalabalığa daha az yoğunlaşmaktadır. Bu bireyler kendi istekleri üzerine sorumluluk almayı üstlenirler aynı zamanda özdisiplin eylemi gerçekleştirirler (Comb, 1985). Bazı filozoflara göre öz-kontrol becerileri için önemli olan motivasyonun ana kaynağı olarak söylenmektedir. Bu yönüyle bize yakın olan davranışlardan tarafından motivasyonlarımız artmaktadır (Mens, 2016).

Taylor, Kuo ve Sullivan (2002), özdisiplin kavramının üç etkenin birleşimiyle oluştuğunu söylemektedirler. Bunlar: Konsantrasyon (odaklanma), hazzın ertelenmesi ve ilkel dürtülerin ertelenmesidir. Konsantrasyon, zihinsel dağınıklığın üstesinden gelinmesi, yorgunluk, düş kırıklığı ve dikkat dağınıcı unsurlara rağmen dikkati sürdürme becerisini sağlamaktır. Hazzın ertelenmesi, sabırsızlık gibi duygu durumlarına karşı uzun süreçli ödülleri seçmeyi, uzun soluklu hedeflere odaklanmayı içermektedir. İlkel dürtülerin ertelenmesi ise bireyin dürtüleri doğrultusunda hareket etmesinin üstesinden gelinmesi şeklindedir. Herhangi bir problemle karşılaşılması durumunda kişinin ani tepki göstermesi yerine düşünerek mantıklı hareketler çerçevesinde davranış sergilemedir. Bireyler bu sayede sağduyulu seçimler yapmasıyla sağduyulu davranışlarda bulunmaktadır.

Sasson (2003) özdisiplinin faydalarını bu şekilde açıklamıştır:

- İçsel direnci yenebilmek
- Öfkeye karşı koyabilmek
- Tembelliği, üşengeçliği ve korkuların üstesinden gelmek
- Erteleme yapmamak
- Kilo vermek, kötü alışkanlıkları bırakmak ve spor yapmak
- Girişken sosyal olmak
- Erken kalkma becerisine sahip olmak
- Başlanılan her işi tamamlamak
- Düşünmek yerine uygulamaya geçmek
- Yeni alışkanlıklar sağlamak
- Konsantrasyonu artırıcı meditasyonlar yapmak
- Kişisel gelişimi sağlayıcı programlara katılmak
- Hayır demesini bilmek aynı zamanda bireysel fikirleri söylemede cesaretli davranmak
- Yapılan işte başarıyı sağlamak

Sosyal anlamda doğru davranışlar sergilemek, insanlara sınırlar koyabilmek, toplumsal ortamlarda dikkat çekerek kabul gören bir birey olmayı hedeflemektedir. Toplumsal ortamda kabul gören bir birey ise kendi kişisel gelişimi ön planda olan ve kendini daha iyi hissedebilen, pozitif davranışlar sergileyen bir birey olmaktadır. Kişinin kendini kontrol edebilme yeteneği onun uyum sağlama kapasitesinde en doğru ve en kuvvetli özelliğidir (Kara, 2016). Kendini kontrol, bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları durumlara verecekleri tepkilerin kontrolünün sağlanması ya da değişikliği şeklinde tanımlanmaktadır (Baumeister ve ark., 2005). Kendini kontrol, hedefe yönelik sergilenen davranışları negatif etkileyen doğuştan gelen ya da sonradan rutinleşmiş eylemlerde dürtüsel duygu ve arzuları bastırma, karşı koyabilme yeteneğidir (Muraven ve Slessareva, 2003). Moffitt (2011)'e göre kendini kontrol sorumluluk, dürtüsellik, irade, öz-düzenleme, zamansal tercih, hazzı erteleme, yürütücü işlev, dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite şeklinde birçok kavramı içine alan bir çatı olduğunu savunmaktadır.

Araştırmacılara göre kendini kontrol dört başlıkta incelendiği görülmektedir Bunlardan birincisi düşünceleri kontrol etmek, ikincisi duyguların kontrolü, üçüncüsü dürtülerin kontrolü ve son olarak performansın kontrolünü sağlamaktır (Baumeister ve ark., 1994). Kendini kontrolü inceleyecek olursak temel sebebi iradeden geçmektedir. Rachlin (2000), yaptığı "The Science of Self-Control" araştırmasında temelde felsefe ve dinin irade ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. Araştırmada yazar Descartes'in düşüncelerine ve farklı farklı dinleri (Budizm, Hristiyanlık vb.) anlatmaktadır. Bir diğer taraftan Baumeister ve arkadaşları (2007) tarafından irade teriminin içinde bulunan bir enerji türü olarak söylenebilir.

Tangney ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan araştırmada kendini kontrolün alanına giren özellikler aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

- Başarı ve sorumlulukları yerine getirme
- Dürtü kontrolü
- Psikolojik adaptasyon
- Sosyal ilişkiler
- Kişilik özellikleri
- Ahlakı duygular

Literatürü inceleyecek olursak özdisiplin kavramı ile kendini kontrol kavramı birbiri yerine konmaktadır (Duckworth ve Seligman, 2005; Duckworth, 2006). Özdisiplin kavramı davranışların bilinçli bir çaba emekle yapıldığını gösterirken (Duckworth ve Seligman, 2006), kendini kontrol becerisi bilinci ya da bilinçsiz yapılan davranışlardır (Hofmann ve ark., 2009; Strack ve Deutsch, 2004). Buna ek olarak kendini kontrolü sağlamak fazla çaba ve emek gerektirmez, zamanla rutin bir şekilde otomatik gerçekleşmektedir (Baumeister ve Alquist, 2009; De Ridder ve ark., 2012).

2.5.2.8. Bağışlama ve hoşgörü

Hoşgörü kavramının İslam dini ahlak kaynaklarına göre karşılığı affetmek, müsamaha etmek ve hilim şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bireyin kendi içerisinde yaşanan bir öfke problemiyle karşı karşıya kaldığında buradan kendini muhafaza etmesine “hilim” denir. Ters duygular ise öfke şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Müsamaha kelimesi bir hatadan veya yapılan bir suçtan dolayı cezalandırmaktan vazgeçmektir fakat suçun toplum düzenini bozacak ya da hukuk sistemine ters düşecek şekildeyse bunları affetmek ya da müsamaha etmek mümkün değildir. Yalnızca birey yaptığı bir hatada kendisine hoşgörülü davranması tavsiye edilmektedir (İsfehani, 2003). Hoşgörüyü tanımlamak gerekirse fikir ve ifadeleri sabırla karşılama, ciddi olmayan problemleri anlayışlı davranma şeklinde açıklanmaktadır. Bize benzerlik göstermeyen insanlara karşı zor duruma düşürecek davranışlar yapmama, o kişilerin kendi alanlarına müdahalede bulunmamak ve kusurlarını bağışlamaktır. Maneviyatın hoşgörülü biri olmada etkisi büyüktür. Yunus Emre'nin bir sözünde “yaratılanı hoş gör yaratandan ötürü” şeklinde söylemiştir (Özer vd., 2021).

Maneviyatta insan ilişkileri açısından bağışlama ve hoşgörü kavramları önemli bir yer almaktadır. Bağışlamanın çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bennett Katovsich (2007) bağışlamayı teolojik bakış açısıyla incelemiş olup tanrı ile olan dikey ilişki ve insanlarla olan yatay ilişkide ortak kesişim noktası olduğunu söylemektedir. Ainsworth (2010) bağışlama duygusunun bireylerin ilişkilerini önemli etkileyeceğini ele alarak kültürel değişimlerde sağlıklı iletişim için bağışlamanın önem arz ettiği görülmektedir. Manevi bir hayatın oluşmasında bağışlamada rolü ele alınarak, insan ilişkilerinde acı ve kederlerin anlam bularak destek olmaktadır. Hindistan'da yapılan bir çalışmada maneviyatın etkisi bireylerin bedensel ve ruhsal iyilik hallerini yakından etkilemektedir. Bedensel ve ruhsal

bir sağlık için bağışlamanın rolü travmatik durumlara karşı destek olduğunu göstermektedir (Joseph Parayil ve Sam George, 2016). Kazoun (2018) bağışlama ile ilgili çoklu vaka çalışması gerçekleştirmiştir. Kişilerin bireysel özelliklerini, kültürel faktörleri ve bağlanma stillerini bağışlama isteklerine göre şekillendiğini göstermektedir. Bağışlama ve hoşgörü manevi değerler arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır aynı zamanda bireylerin ruhsal ve sosyal olarak kişiliklerinde etkisini göstermektedir.

2.5.2.9. Yardımseverlik ve şefkat

Toplumumuz bazı değerler sisteminden oluşmaktadır. Bu değerlerden bir tanesi de yardımseverliktir. Yardımseverlik, her insanda bulunması gereken bir özellik olup bu özelliği karşısındaki insanların iyiliği için gönüllü olarak yaptıkları duyarlı bir davranıştır (Aktepe, 2010). Yardımseverlik davranışıyla bağlantısı olan özgecilik kavramı yer alır. Özgecilik diğerkamlılık olarak da bilinmektedir. Mateer ve Willover’a (1994) göre özgecilik, insanların başkalarına karşı iyilik içerisinde davranış sergilemesi aynı zamanda iyilik yapan tarafın karşısındaki insandan herhangi bir beklenti içine girmeden yaptığı davranıştır.

Yardım etme davranışı sosyal yaklaşıma göre doğuştan ya da sosyalleşme sonucu sonradan kazanılan bir davranış olmaktadır. Bu yaklaşım, yardımlaşmanın gelişimine katkı sağlayan koşullanma, komut alma ve gözlem sonucu öğrenme gibi faktörler etkisini göstermektedir (Hogg vd., 2011). Yardımseverlik bazı alt boyutları içine almaktadır. Aktepe (2010) alt boyutları “fedakârlık, cömertlik, merhamet, paylaşmak, iş birliği, sosyal sorumluluk” olarak açıklamıştır.

Batson ve Shaw (1991) bireylerin başkalarına karşı yaptıkları bu iyilikler emek, zaman, çaba harcanarak yapılması, bu iyiliklerin dünyanın bir başka ucunda yaşam mücadelesi veren zorluklarla mücadele eden insanlara karşı maddi olarak destek sağlanarak gerçekleşmesi, yolda kalmış bir vatandaşı kurtarılması ya da bir balinanın yaşamı için diğerkamlılık göstermektir. Yardımlaşmanın bazı gerekçeleri olduğu bilinmektedir. Bazı zamanlar arkadaşlarımızı kaybetmemek için yaptığımız davranış olarak sergilerken bazı zamanlarda ise hiçbir anlam yüklemeden sergilenen diğerkamlılıktır (Batson ve Shaw, 1991). Literatür incelendiğinde Dereli ve Aypay (2012) empati, saygı, hoşgörü, sorumluluk ve arkadaşlık gibi değerler olduğunu öngörmektedir ayrıca Duru (2014)

yaptığı bir çalışmada empati ile yardımseverlik davranışları arasında pozitif bir korelasyon ilişkisi olduğu görülmektedir. Erken (2009) yaptığı çalışmada ise yüksek empati yeteneğine sahip olan öğrencilerin daha yardımsever, hoşgörülü, adil, saygılı ve sabırlı oldukları görmektedir. Tanskanen ve Danielsbacka (2016), yaptıkları çalışmada gönüllü yardımseverlik yapan yaşlı yetişkinlerin yapmayan yaşlı yetişkinlere göre daha mutlu yaşamları oldukları görülmüştür ve gönüllü hayır kurumlarına bağış yapan genç yetişkinlerin yapmayan genç yetişkinlere göre de daha mutlu yaşamları olduğu görülmektedir. Antrenör şefkati, Portekizli sporcularda görülen takım ruhuna bağlılık duygusunu ve psikolojik iyilik durumu üzerinde pozitif etkiye sahip olmaktadır. Çalışmaya göre şefkat gören sporcuların öz eleştiri ve utanç düzeylerinde düşüşler sağlanırken, sahip olduğu takıma karşı arkadaşlık ilişkilerinde yükseliş olduğu gözlemlenmiştir. Bu çerçevede sporcuların yardımseverlik ve hoşgörü duygularının iyi olması hayatının diğer alanlarında etkilerinin olduğunu göstermektedir.

2.5.2.10. Öz farkındalık ve kendini gerçekleştirme

Birey kendini gerçekleştirme sürecinde içindeki potansiyelinin farkına vararak bilmediği gizli yeteneklerini ortaya çıkarabilmektedir. Kendini gerçekleştirme, bireyin kendi sınırlarının en üst seviyesine ulaşarak kendi öz farkındalık bilincini temsil etmektedir (Maslow, 1969). Maslow'a göre bu süreçte birey kendi öz benliğinin bilincinde olması ve keşfetmesi dikkat çekmektedir. Her insan kendini gerçekleştirirken bireysel farklılıklara sahip olacağından kendi ilgileri, yetenekleri ve idealleri değişkenlik gösterebilmektedir (Çoban, 2021). Kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers'in gerçek benlik kavramıyla benzer olduğu görülmüştür (Jones and Crandal, 1986; Ismail ve Tekke, 2015). Bireyler kendi ilgi ve becerisinin farkındalık seviyesinin ne kadar bilincindeyseler onların kendini gerçekleştirmede o seviyeye ulaşacağını göstermektedir (Ismail ve Tekke, 2015; Tekke ve Coşkun, 2018). İçsel gelişimde farkındalık sağlayan birey etkili bir motivasyona sahip olacağından” öğrenme ve yaratıcılığa yönelik insani eğiliminin prototipik görünümüne” (Ryan ve Deci, 2000) sahip olması kendini gerçekleştirmede etkisi açıklanmaktadır. Bu yönüyle birey kendisini keşfetmeye, araştırmaya ve öğrenmeye yönelmektedir. Doğal süreçler olarak doğumdan ölümüne kadar devam etmektedir aynı zamanda bireysel gelişime katkı sağlamaktadır. İçsel süreçlerle ilgili birçok araştırmalar gerçekleşmiş olup davranışların duygu ve düşüncelerle ilişkisi olduğu

anlaşılmaktadır. Maslow kendini gerçekleştirme düzeyinin bireysel gelişime katkısını açıklamakta fakat sosyal ilişkisine yeteri kadar değinmemektedir (Hanley ve Abell, 2002).

Sezen ve Yenen (2009) din psikolojisi alanındaki üniversite gençleri ile yaptığı çalışmada bireyin kendini gerçekleştirmeyle ilgili bilgiler verirken bu çalışmada kişinin ruhsal ve duygusal gelişimine önemli katkılar sunarak öz farkındalıklarının artmasını sağlamaktadır. Sanat eğitiminin bireyin tecrübelerini ve duygularını yansıtmada önemli katkılar sunarak öz farkındalık becerilerinin gelişmesine katkılar sunmaktadır (Mamur, 2012).

Sporcular üzerinde öz farkındalık (bilinçli farkındalık), kendini gerçekleştirme gibi kavramlar son zamanlarda spor psikoloji literatüründe ön plana çıkmaktadır. Bu çerçevede sporcuların kendi potansiyel performanslarını arttırmanın yanında zihinsel dayanıklılık ve psikolojik olarak iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Kozak ve ark., (2021) sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık adlı çalışmada kadın sporcuların bilinçli farkındalık seviyeleri erkek sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca zihinsel becerileri ve farkındalık düzeylerinde de artışlar yaşandığını, profesyonel sporcuların amatör sporculara göre daha olumlu performansa sahip oldukları bulunmuştur. Egzersiz yapmanın duygusal öz farkındalığı yükselttiğini bulmuştur (Zekioğlu ve ark., 2020). Başka bir çalışmada genç sporcular üzerinde duygusal düzenleme eğitiminin, sporcuların duygu düzenleme bilinçli farkındalık becerilerini geliştirdiği ve sürekli kaygı düzeyini azalttığı aynı zamanda algılanan performans düzeyini arttırdığı görülmektedir (Ağca, 2019).

2.5.2.11. Çevreye saygı

Çevre, canlıların yaşadığı ve hayatlarını devam ettirdiği bir alandır. Çevre problemlerinin arttığı son yıllarda insanların farkındalık seviyeleri düşük olmasından ve çevre problemleri insanlar üzerinde risk oluşturmamasından dolayı daha çok gündemde tutulmuştur (Karatekin, 2011).

Çevre, bireylerin sosyal, kültürel, sanatsal ve ekonomik olarak gerçekleşen tüm organizasyonları negatif yönde etkilemektedir. Yüzyıllardır süregelen bu sorun

sanayileşme ile de artmaktadır. Büyük çevresel problemlerin etkisiyle çevreyi önemseyen bireylerin çalışmaları neticesinde düşünce ve akımlar ön plana çıkarak uygulanmaya geçilmiştir. Bilge düşünürlerin bu çalışmaları çevresel problemleri dile getirirken çevrenin korunması gerektiğini ifade etmişlerdir (Kayaer, 2013).

Çevre problemlerine çözüm çalışmaları çevreciliği meydana getirmiştir. İlk çağdaş fikirlerden biri olan G. Perkins March 1864 yılında İnsan ve Doğa adlı eserini çıkarmıştır. 1962 yılında Sessiz Bahar adlı eseriyle çevreye önem vermesiyle ön plana çıkan Rachel Carson olmuştur (Karkkainen, 2008). Ortak Malların Trajedisi adlı çalışmasıyla Garrett Hardin, çevrenin bozulmasını anlatmıştır. Doğa bilimcilerin yanısıra toplumbilimciler ve felsefeciler de çevre konuları hakkında çalışmalar yapmıştır. Ortak Geleceğimiz ve Büyümenin Sınırları adlı raporlar çevreciliğin gelişmesine katkılar sunmuştur (Turgut, 2009).

Sanayileşmiş Batı toplumlarında insanı merkezine alan görüş yerine çevreyi merkeze alan yeni bir ekolojik paradigma ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda insan ve doğa arasındaki ahlaki ilişkilerinin gelişmesini ve korunmasını sağlayan değerler ve davranışlar oluşmaktadır (Ertürk, 2011). Çevre merkezinde olan yaklaşımda amaç kişinin diğer doğada yaşayan unsurlara karşı nasıl bir tutum sergilediğidir. Davranışlardan anlaşılacağı üzere “saygı” kavramı önemli bir yere sahiptir. Bireyler, kendilerine ve ekolojideki canlılara karşı sorumlu aynı zamanda duyarlı davranışlar sergilemelidir (Gül, 2013).

Bireylerin sebep olduğu çevresel problemler, onların dünya ile ilgili düşünceleriyle bağlantılıdır. İnsanların yaşamış olduğu bu sistemde koşulların önemi kadar sahip oldukları maneviyatları, çevreci bakış açılarını da etkilemektedir. Çevre ve insan arasındaki ilişkide, bireyin tutumunu belirleyen faktörler maneviyatları ve zihinsel dünyalarıdır (Özerkmen, 2002).

Bireylerin çevreye olan saygıları, kişiliklerindeki erdemlerini dışarı çıkarttığı ve çevre ile bir bütün içinde yaşama farkındalığını geliştirdiği varoluş bilincine anlam katmaktadır. “Yeryüzünde kıpırdayan hiçbir hayvan ve kanatlarıyla uçan hiçbir kuş yoktur ki sizin gibi bir ümmet olmasınlar. Biz Kur’an’da hiçbir şeyi eksik bırakmadır. Sonra Rablerinin huzurunda toplanacaktır (En’am: 6/38) .” ayetleriyle doğal çevre ve insan arasında bağlantının olduğu ve ekosistemde yaşayan canlıların da insanlardan farksız olduklarının vurgusu yapılmıştır (Çorbacı, 2023).

2.5.3. Etik boyutlarıyla ruminasyon

Etik, bireyin ve toplumun iyi-kötü, doğru-yanlış gibi davranışlarına ilişkin normatif değerlendirmesinin yaptığı disiplinler arası kullanılan bir alan olmaktadır (Beauchamp ve Childress, 2019). Ruminasyon, bireyin olumsuz geçmiş yaşam tecrübelerinden doğan genellikle çözümü olmayan tekrar eden düşüncelerdir (Nolen-Hoeksema, 1991). Son dönemlerde etik ve psikoloji literatüründe iki kavramı ele alan çalışmaların sıklığına rastlanmaktadır.

Bireylerde meydana gelen karar alma süreçlerindeki ikilemler, karar aldıktan sonra yaşanan suçluluk, vicdan ve ahlaki boyutta rahatsızlık gibi duyguların bir bütünü oluşturan ruminatif düşünceleri arttırmaktadır (Tangney et al., 2007). Ahlaki ruminasyon ise bireylerin geçmiş tecrübelerini etik olarak olarak incelerken sorunlu olan davranışını zihinde tekrarlayıcı bir şekilde sürdürmesidir (Sinnott-Armstrong, 2008). Ahlaki ruminasyon öz farkındalığı arttırıcı bir etkiye sahip olsa da, süreci iyi yönetemediği takdirde psikolojik iyi oluşa zarar verebilmektedir (Wagner et al., 2012).

Etik değerleri yüksek olan kişilerde, davranışları ile değerler arasında çelişki yaşadığında içsel olarak kendinle bir çatışmaya girmektedir. Bu da ruminaasyonu arttırdığı bulunmuştur (Schlenker ve ark., 2009). Bazı araştırmalara göre bireyin etik değerlerine yönelmesinde kendi benliğini sorgulamaktadır. Başka araştırmalara göre ise de ruminasyonun ahlaki değerler açısından işlevini yitirdiği tespit edilmiştir. Bu sayede birey kendi değerlerini yeniden inşa ederek, empati becerilerini geliştirdiği görülmektedir (Rest, 1986; Narvaez, 2009).

Kültürel değerlerin dini değerlerle bağlantılı olup süreci belirleyen faktör olduğu söylenmektedir. Dine yakın olan kişilerde ahlaki ruminasyon kavramı daha çok gözlemlenmekte ve manevi değerlerin bireyin içsel gelişimine katkı sağladığı görülmektedir (Pargament, 1997; Exline et al., 2000).

Bu bağlamda, etik ve ruminasyon kavramları arasındaki bağ çok boyutta incelenmektedir. Etik ikilemler sonucunda bireylerde meydana gelen bireysel değerler ve bilişsel işleme stilleri arasında ruminasyonu etkileyen faktörler bulunmaktadır. Bu etkenler bireylerde zihinsel dayanıklılık ve ahlaki karar verme becerilerini etik psikolojisi literatüründe katkıları olmaktadır.

2.5.3.1. Kendi kendine zarar verme riski

Kendi kendine zarar verme bilerek direk vücuttaki dokuları bozucu kasıtlı yapılan davranıştır (Feldman, 1988; Favazza, 1998; Winchel ve Stanley, 1991). Ghaziuddin ve ark. (1992) göre ölüm arzusu yaşamadan kişinin kendi bedenine karşı gerçekleştirdiği dokulara zarar riskidir. Hedefli, kasten ve genel olarak ölümcül olmayan çevre tarafından onaylanmayan davranıştır (Walsh ve Rosen, 1998).

Kendine zarar verme riski 1846 yılında ilk kez Bergman tarafından göz çıkarma vakası olarak tarihe geçmiştir (Favazza, 1998). Bu risk daha çok ergenlik dönemlerinde çok sık olarak dürtüsellekle oluşmaya başlamaktadır (Rodríguez-Blanco vd., 2018). Avrupa epidemiyolojik çalışmaların sonucunda, kendine zarar vermek için yaptıkları teknikler yerine davranışın arkasında yatan niyetle bağlantı içerisinde olduğu görülmüştür (Mette ve ark., 2003). Kendine zarar verme riski literatür incelendiğinde “self harm, self injury, self mutilation, parasuicide” gibi isimlerde kullanılmıştır ve kişinin kendisine direk olarak yaptığı zarar verme davranışdır. Riski davranışlar arasında “self-harm” tehlikeli araç kullanımı, alkol, madde kullanımı dolaylı olarak bireyin kendine zarar verecek riskli davranışlarına örnektir (Aksoy ve Ögel, 2003). Menninger tarafından ilk kez 1938 yılında dinsel, nevrotik ve psikotik olarak sınıflandırmasını yapmıştır (Favazza ve Conterio, 1989).

Kendine zarar verme riskinin dört kriteri yer almaktadır.

- Devamlı tekrarlayan kendine yönelik kesme veya yakma davranışı,
- Acıdan haz halma, rahatlama ve memnuniyet duygusu yaşama,
- Zarar riski öncesi gerginlik hissetme,
- Toplumsal olarak damga yeme psikolojisi ve utanç yaşamamak için zarar verdikten sonra izleri kaybetmedir.

Kendine zarar vermedeki amaç; suçluluk, utanç, anksiyete, kızgınlık gibi duyguları açığa çıkarmak, kendine ceza vermek, acı ve gerilimi azaltmak, zarar verme davranışını isteklerini yaptırmak için bir araç olarak kullanmaktır (Favazza ve Conterio, 1989). Bireyler kendilerine zarar vermeden önce genellikle gergin, korkulu, endişeli ve öfke dolu anlar yaşamaktadırlar. Kendilerine zarar verme esnasında bu yaşadığı hisler bir süre sonra azaldığını ifade etmişlerdir (Suyemoto, 1998). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir

araştırmada kendine zarar verme riskinin yoğun bir şekilde olduğu görülmektedir (Idig-Camuroglu ve Gölge, 2018). Gençler üzerinde yapılan bir araştırmada kendine zarar verme davranışları ile damgalanma arasındaki ilişkide gençlerin nasıl üstesinden geldiklerini vurgulamaktadır (Griffiths, 2011). Stănicke (2021) genç kızların kendine zarar verici davranışlarını ve bu davranışların altında yatan sebepleri anlamaya yönelik sonuçlar neticesinde zarar verme eyleminin öz yapıda eksiklik ve gelişimsel bir bozukluk olduğunu tespit etmiştir. Spor etiği konusunda literatür incelendiğinde Yücel ve ark. (2011) tarafından sporun insana kattığı davranışların sayesinde kendilerine güven duygusu, sosyal yeteneklerin gelişmesi ve değerlerin yükseldiğini bulmuştur. Bir başka çalışmada sporun birey üzerinde sosyal gelişimine destek olarak akademik başarısının arttırdığını bulmuştur. Bu sayede bireyin sorunlarla başa çıkmasını ve stres yönetiminin geliştirdiğini ortaya koyarken psikolojik sağlamlığına olumlu katkılar sergilemektedir (Arslantaş ve ark, 2018). Dereceli (2019) tarafından yapılan çalışmada da profesyonel sporcuların çok boyutlu sportmenlik davranışlarını incelemiş olup sporun ahlak üzerindeki gelişimlerini vurgulamaktadır. Çalışmada etik davranışları göstererek sporun vermiş olduğu moral ve motivasyonun gelişiminde katkıları olduğunu söylemektedir. Bu çerçevede, sporun vermiş olduğu bu etkide kendine zarar verme davranışını azaltmada önemli bir yere sahip olmaktadır.

2.5.3.2. Başkalarına zarar verme riski

Kişileri şiddete yönelten etkili duygu olarak öfke olduğu bilinmektedir. Öfke, saldırganlık ve şiddetin davranışa dönüşmüş halidir (Bilge, 2006). Moeller (2001) öfkeyi açıklarken şiddet eyleminde yordayıcı etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Salırganlık, zorbaca davranışların ve şiddeti içine alan bir kavram olarak açıklanmaktadır (Pişkin, 2002). Buradan hareketle şiddet bir saldırganlık türüdür. Dünya sağlık örgütü (2002) şiddetin tanımını kişinin başkasına, bir topluluğa ve kendisine karşı yaptığı fiziksel zarar, yaralama, gelişim bozukluğunda gerçekleşen eksikliklere sebebiyet verici risk ve ölüm şeklinde açıklanmaktadır.

Salırganlığın sebepleri incelendiğinde kişilerde psikolojik ve sosyal olarak noksanlık hissettiklerinden dolayı bu gibi davranış biçimleriyle kendilerini açıkladıkları görülmektedir. Salırganlığı ifade eden Freud, Wheite ve Murray ait teoriler yer almaktadır. Bu teorilerin içinde salırganlığın çeşitli nedenlerini ifade eden ekoller

çerçevesinde açıklanırken tek ortak noktaları, kişilerin psikolojik ve sosyal olgunluklarında saldırganlıklarını içgüdüsel olarak bitirdiği görülmektedir. Bir etkiye karşı veya ihtiyaç olarak mı çıktığını araştırmaları konu olarak incelenmeye devam etmektedir. Saldırgan kişilik özelliğine sahip olan bireyler öfke krizleri, kırgınlık ve şiddet davranışlarını dışa yansıtmaktadır (Kabak, 2009). Saldırganlık türleri amaç yönelimli, düşmanlık içeren, atılganlık, emir altında ve araçsal olarak açıklanmaktadır. Şiddet ise araçsal ve düşmanlık içeren şiddet olarak ikiye ayrılmıştır (Cox, 1985).

Sporda şiddet oranları eskiye göre bir artış sergilemeye başlamıştır. Bu artışın nedenleri bilişsel, sosyal, çevresel faktörler etkili olmakla seyirci baskısı önemli evrensel riskler arasındadır (Russell, 2003). Spor branşlarına göre saldırgan davranış farklı şekillerde değerlendirmeleri yapılmaktadır. Bunlara örnek vermek gerekirse boks maçında kurallar dâhilinde yumruk atmak, güreş branşında el ense çekmek branşa uygun davranışlar olduğu için saldırgan davranış olarak adlandırılmaz (Özerkan, 2004). Fakat futbol branşı gibi yarışmalarda saldırgan davranışlar günümüzde arttığı bilinmektedir (Baumann, 1994). Başka bir çalışmada spor etik değerlerini zarar verici tarafını şiddet ve saldırganlığın arttığını açıklamaktadır. Araştırmada sporun bilinçsiz saldırganlık davranışı, sporun gerçek etik değerleriyle çelişkide olduğunu açıklarken bu bağlamda doping, yolsuzluk, ayrımcılık ve ticarileşmesinin zemin hazırlamaktadır (Lazarević, 2014). Sporun etik boyutları, politikanın sosyal yansımalarını ve medya etkilerini detaylı bir şekilde araştırarak başkalarına zarar verme davranışını ve sporda etik davranışlarını incelemektedir.

2.5.3.3. Toplumsal ve ahlaki sorumluluklar

Sorumluluk kavramı bazı kaynaklara göre toplumsal norm, kişilik özelliği, karakter, değer ve tutum şeklinde açıklanmaktadır. Chamberlin (1994) sorumluluğun tanımını yaparken kişinin sorumluluklarını üzerine alması sonucu davranış sergileyebilmesidir. Sorumluluk alan kişi durum algıları ve konum itibarıyla değişkenlik gösterebilmektedir. Türk Dil Kurumu (2024) sorumluluk “Kişinin kendi davranışlarını veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesi; sorum, mesuliyet, uhde”.

Auhagen (2000) sorumluluğu üç grupta değerlendirmiştir. İlk olarak sorumluluk kavramının ne olduğu, özellikleri ve çeşitleri hakkında durmuştur. İkinci olarak kişilerin

bağlı bulundukları koşullar ile bağlantılarını ve son olarak ise bireylerarası ilişkiler, örgütler, çevreci davranışlar ile toplumsal bağlantılar üzerinde durmuştur. Toplumsal sorumluluk bunların üçüncü grupta yer almaktadır. Berkowitz ve Daniels (1963) göre toplumsal sorumluluk, bireylerin yapmakla yükümlü olduğu ve hesap verme duygusu içeren bir iş olarak tanımını yapmışlardır. Başka bir tanıma göre toplumsal sorumluluk, birey ve varlıklar hakkında tanımlanabilen aynı zamanda meydana gelen davranış şeklidir (Mckie, 1974).

Ahlaki sorumluluk, Peter Frederick Strawson (2008) tarafından Freedom and Resentment isimli çalışmasının görüşlerinden ortaya çıkarak geliştirilmiştir. Ahlaki sorumluluk ile görüşlerini ilişkilerimizle bağlantılı niyetler ve tutumlar ile anlatmaktadır. Örnekle açıklayacak olursak Frankfurt göre, özgür iradeyi temsil eden kişi (Ö), belirlenimciliği temsil eden kişi (B) olsun ve bunlar bir bankta oturduklarını düşünerek B kişisi Ö kişinin söylediğini gerçekleştirmez ise A kişisine işkence çektireceğini söylemektedir. Burada Ö kişinin başka türlü gerçekleştirmesi için seçeneğe sahip olup olmadığını ifade ederken hayır cevabını vermektedir. Frankfurt burada Ö'ye başka türlü gerçekleştirmeyecek olması o kişinin ahlak açısından herhangi bir sorumluluğu olmadığı anlamına gelmemektedir. Kişiler hangi seçeneği seçecek olurlarsa olsunlar ahlaken sorumlu olmaktadır (McKenna-Coates, 2011; Frankfurt, 1988). Bireyin istek ve arzusu doğrultusunda gerçekleşen, geçmiş yaşantılar ile kurallar dâhil olsa da bireyin kendinden başka kimsenin davranışlarına engel olmadan özgür isteğiyle başka türlü davranmasıdır. Buradan hareketle kişinin kumar oynama arzusuna sahip olabilir ya da sağ duyuşsal olarak onu kumar oynamaması için sebepleri de aklına gelebilir. Sağduyuşuyla hareket etmek yerine, koşa koşa kumara yöneliyorsa kötü sebebiyet veren sonuçlara karşı kendini temize çıkarabilmektedir. Başka türlü davranışa sahip becerisi olan insanlar, geçmiş yaşantılar çevre belirlenen kurallara sahip olsalar da başka türlü eylem gerçekleştirebilmektedir (Doğan, 2004). Özgür irade ve ahlaki sorumluluk birlikte ele alınmaktadır. Ahlaken sorumlu olmak demek kontrollü bir şekilde davranışlara uyarlayabilme yeteneğidir. Bununla birlikte özgür irade bireyin ahlaken sorumlu olmaya yönelten bir durum olmaktadır (Fischer&Ravizza, 1993; Onur, 2020, s. 15; Pereboom, 2001, s. 92-93; Robb, 2020; s. 45-66; Watson, 2003).

2.5.3.4. Adalet ve eşitlik

Adalet kavramı iki başlıkta incelenmektedir. İlk olarak usuli (negatif/biçimsel/kural) adalet, ikincisi ise sosyal adalettir. İki adalet kavramları arasındaki farklılık ise “adaletin bir ferdin fiilleriyle mi yoksa toplumsal gruplar arasındaki karşılıklı konumlar ve ilişkilerle mi alakalı olduğu; adaletin geriye dönük mü yoksa ileriye yönelik mi olduğu; adaletin yapılar ve yapılanmayla mı yoksa kurallar ve süreçlerle mi ilgili olduğu” dur (Yayla, 2004).

Usuli adalet, kişilerin davranışlarıyla ilgili karşılıklı iletişimlerdeki süreç ve kurallarla açıklanmaktadır (Heywood, 2011). Yayla (2004) ise bu davranışların adil olup olmadığı hakkında kuralların doğru bir şekilde uygulanıp uygulanmadığını inceleyerek açıklanacağını savunmaktadır. Doğal hukuk teorisine göre “bir kanun, kanun olması için adil olmak zorundadır” düşüncesi hâkimdir (Gözler, 2008). Sosyal adaleti inceleyecek olursak Aristotelesin dağıtıcı adalet kavramıyla ilişkilendirdiği açıklanabilir. Dağıtıcı adalete göre malların ve şeref paylaşımlarında toplumun durumuyla ilgili yeteneğine göre düzenlenmektedir (Güriz, 2009). Buradan hareketle sosyal adil bir toplum için bireyler arasındaki paylaşımları eşit bir şekilde dağıtılması ve herkesin sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak güven verici olduğu bir toplum benimsenmesidir (Bell, 1997). Rawls (1971) adalet teorisinde kişilerin özgürlüğü sadece eşitlikte olacağını söylemektedir.

Eşitlik, kavramsal olarak 15. yüzyılda “fiziksel nicelik” ile bağlantılı olmakla birlikte toplumsal olarak kullanılmış, 16. yüzyılda ise bu kullanım çoğalmıştır (Williams, 2005). Heywood (2011)’e göre eşitlik formel ve biçimsel eşitlik olarak açıklamaktadır ve biçimsel eşitlik kavramını siyasi ve yasal haklarla ilişkisi olduğunu, bireyler eşit doğmuştur temel ilkesine dayandığını savunmaktadır. Bir diğer eşitlik anlayışlarından biri olan maddi ve sosyal eşitlik kanun önünde bir otoritenin topluma olan eşitliğinin sağlamak için müdahalelerde bulunması gerektiğini savunmaktadır (Yayla, 2004). Sosyal eşitliğin siyasi ve hakiki olarak sağlanması için kişilerin eşit bir biçimde toplumsal kaynaklara ulaşmasıdır (Heywood, 2011). Fırsat eşitliği bir diğer ilkelerden biridir. Maddi olarak eşitliğin kabul edilmesi ve aynı zamanda gerçekleşmesinde birer alternatif olarak çıkmaktadır Burada kişiler aynı düzeyde işe başlayarak aynı şansa sahip olacakları öngörülmektedir (Yayla, 2004).

Spor etiğini incelediğimizde adalet, dürüstlük, tarafsızlık, açıklık, saygı ve sorumluluk gibi gelişmesine katkı sağlayan evrensel değerler bulunurken bu değerlerle çalışmaları ilkelerle birleştirmesini içermektedir (Tuncel ve Büyüköztürk, 2009). Sporda adil yarışma deyince bireylerin onurlarına karşı göstermiş oldukları saygıyı açığa çıkartan aynı zamanda sporda dürüst ve adil yarışma kuralları çerçevesinde ahlaki ilke olarak karşımıza çıkmaktadır (Pehlivan, 2004).

2.5.3.5. Empati ve şefkat eksikliği

Empati, bireylerin hissettiği, düşündüğü, neden ve nasıl ile yaptıkları, iç duygular çerçevesinde şekil olan bir duygu durumunu anlamayı içermektedir (Gilbert, 2009). Empati, bireyin kendine yapmış olduğu olumsuz davranışları kabul ederek hoşgörülü yaklaşmasını sağlamaktadır. Bu sayede olumsuz davranışlar karşısında üzülen insan ile empati içerisine girerek bu negatif etkileri ortadan kaldıracaktır (Empathy Helps..., 2000). Empati eksikliğinde meydana gelen saldırgan davranış sergileyen bir insanda empati becerisi gelişmediği için o da saldırgan davranış gösterecektir oysaki empati kuran bir insan, saldırgan bireyin davranışları karşısında kişiye pozitif duygular gerçekleştirmektedir (Duncan, 1998).

Neff (2003) tarafından detaylı incelenen öz şefkat, bireyin olumsuz yaşadığı duygularının farkındalığına ulaşarak kabul etmesi, yaşanan olay ne ise bunun insanın doğası gereği olabilecek bir problem olduğu ve herkesin başına gelebilecek bir durum olduğunun farkındalığına ulaşarak kendine nazik ve hoşgörülü davranmasıdır. Batı psikolojisinde şefkatin tanımı, bireylerin zorluklar karşısında sıkıntı ve acılarını hissetmeleri ve yaşanan olumsuz hislerin azaltmalarında gerekli motivasyona sahip olunmasını içermektedir (Goetz ve ark., 2010). Bunun tersi düşünüldüğü zaman birey kendine yaşadığı durumlar karşısında hoşgörü ve nazik tavırlar içinde bulunamaz ise bu da şefkat eksikliği olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Öz şefkat, spor ortamında da önemi olan bir kavramdır. Kazanma hırsıyla antrenör ve sporcular adil yarışma kuralını unutabilmektedir (Mosewich ve ark., 2019). Bireyler yetersizlik hissettiğinde ya da başarısızlık durumlarında kendilerine şefkat göstermeleri büyük önem taşımaktadır (Neff, 2003a). Düşük seviyede öz şefkate sahip olan kişiler yaşadıkları herhangi bir olumsuzluk durumunda fazla kendilerine haksızlık yaparak

yargıladıkları zaman psikolojik iyi oluşları da etkilenebilmektedir (Küçük, 2020). Şevkat eksiliğinde kişi kendine fazla yüklenerek ruhsal ve bedensel olarak yetersizlik hissine kapılarak tükenmişlik oluşmaktadır. Tükenmişlik ilk olarak Freudenberg (1974) tarafından istek ve beklentileri karşılanamaması, motivasyon düşüklüğü, başarısızlık ve yorulma sonucu oluşan bir haldir. Oluşan bu sebeplerden yalnızlık, suçluluk, umutsuzluk ve çaresizlik öz şefkatin önemli olduğu görülmektedir (Salzberg, 1997). Yani şefkat duygusunun yüksek olduğu sporcular şefkat duygusunun düşük olan sporculara göre daha az düzeyde tükenmişlik duygusu yaşamaktadırlar (Beaumont ve ark., 2016).

2.5.3.6. Kişisel gelişim ve öz farkındalık

Kişisel gelişim, kişinin kendini gerçekleştirme amaçlarına ulaşma yolunda kendini üstün konuma getirmesidir (Balaban ve Çakmak, 2016). Başka bir tanıma göre ise kişisel gelişim, insanın kendini yeterli hissetmediği bir alanda kendinin farkındalığına vararak bir değişime açık olma sürecidir. Bu süreçte kişi bütün kainatın değişimle iç içe olduğunun farkındalığını kazanır ve bireyin kendisinin de bu değişim sürecinin bir parçası olduğu inancına varmaktadır (Özkan, 2003). Dökmen (2000) kişisel gelişimi, insanın kendi üstün olduğu becerilerinin farkındalığına ulaşarak çevresiyle uyum içerisinde yaşaması olarak tanımlamakta ve bireyselliğin ön planda olduğunu vurgulamaktadır.

Türkiye'nin ikinci kuşak kişisel gelişim Psikoloji alanı uzmanı olan Cüceloğlu (1996) bu sürecin bir kabuk yenileme, değişim ve var olan potansiyelin ortaya çıkması şeklinde tanımlamaktadır. Üçüncü kuşakta yer alan Mümin Sekman karşımıza çıkmaktadır ve araştırmalarını başarı yönünden hedef alarak ilerlemiştir. Kişisel gelişim ve başarı için önemli gördüğü atalet kavramı; hedeflenen bir işi yapma yolunda kendisinin ne zaman ve nasıl yapması gerektiğinin bilincinde olmasına rağmen başlatamama süreci olarak tanımlanmaktadır. Sekman (2005), kişisel gelişimin sağlanması için başarı yolunda ataleti yenerek ilerleme süreci olarak tanımlanmaktadır. Buradan hareketle kişisel gelişimin temelini oluşturan kendini gerçekleştirip aşma süreci vardır. Maslow (2017) kendini gerçekleştiren birey, yeteneklerinin farkına varır potansiyelinin en üst düzeyine ulaşarak ideal gerçek benliğine ulaşacağını ifade eder.

Farkındalık, duyguların ve düşüncelerin her an oluşan fiziken çevreden gelen duyuların farkındalığına ulaşma sürecidir (Zhang vd., 2021). Üç ana başlıktan oluşmaktadır;

- Birinci olarak evrendeki yaşayan canlıların hayatlarını devam ettirebilmeleri için dış etkenlere karşı koruyabilmeşleri için oluşan farkındalıktır (Mithen, 1994).
- İkinci olarak yeralan bireylerin öz farkındalık ve algılama yeteneklerinin bilincine ulaşmasıdır (Sutton, 2016).
- Son farkındalık ise kişinin tecrübelerine ayırım yapmadan ön yargısız bir şekilde dikkatli olma becerisidir (Kabat-Zinn, 2005).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) incelediğimizde şu anki zamanı yargılamadan istekli olarak yapılan bir davranıştır (Kabat-Zinn, 2011). Başka bir tanımda yaşanmış bir olay hakkında bilinçli olma halidir. Bu farkındalık ile objektif aynı zamanda nazik bir anlayış göstermektir (Kabat-Zinn, 1990). Yaratıcılık ve farkındalık bireylerin konsantrasyon düzeylerinin yükselmesiyle ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Sedlmeier ve ark., 2012).

Öz farkındalık, kişilerin isteklerini, duygularını, motivasyonlarını tüm yönüyle doğru analiz ederek, kişinin kendi güçlü ve zayıf yönlerini tespit ederek bu farkındalığa ulaşmasıdır (Kernis, 2003). Başka bir tanımda becerileri hakkında öz eleştiri becerisine sahip olma, anlık duygularını hissedebilmede yerinde bir özgüvene sahip olmaktır (Elias ve Mocer, 2012). Amerikan Psikoloji Derneği Psikoloji Sözlüğünde öz farkındalığı şu şekilde açıklamaktadır “Kendine yöneltilmiş dikkat veya bilgi” olarak tanımlamaktadır (APA, 2024).

Öz farkındalık düzeyini tespitte bulunmakla ilgili ölçekler geliştirilmiş ve bu ölçeklerin alt boyutları olarak bir değerlendirmelerde bulunulmuştur bu boyutlar sosyal beceri, sosyal bilinç, bilişsel beceriler ve duygusal değerlendirme becerisi olarak incelenmektedir (Condon, 2011). Gallup (1998) ve Mead (1934) “benliğe ilişkin bilginin ön koşulunun başkalarına ilişkin bilgi olması” görüşünden hareketle “diğerlerinin zihinsel süreçlerinin ön koşulunun kişinin kendi zihinsel süreçleri olduğu” sonucuna varılmıştır. Burada başkalarının deneyimlerinden çıkarım yapabileceğimizden bahsetmekte olup Descartes’in bilindik sözü “Varım, öyleyse düşünüyorum” şeklinde sözü tersten söylemenin daha doğru olduğunu tespit etmiştir (Gallup, 1998).

Eurich (2018) öz farkındalığı ikiye ayırmıştır. Bunlar içsel ve dışsal öz farkındalık olup birbiriyle olan ilişkilerinin olmadığı söylemektedir. İçsel öz farkındalıkta birey kendinle alakalı unsurları anlayabilmekte olup, dışsal öz farkındalıkta başka bireylerin kendisini

nasıl gördüğünün farkındalığına ulaşabilme olarak söylemektedir. Araştırmasında liderleri dört gruba ayırmıştır;

- İçebakışçılar, üst düzeyde içsel özfarkındalığa sahip olup az düzeyde dışsal özfarkındalığı gelişenler.
- Farkında olanlar, içsel ve dışsal özfarkındalık becerisi yüksek olanlardır.
- Arayıcılar, içsel ve dışsal özfarkındalık seviyeleri düşük olanlar.
- Memnun ediciler, içsel öz farkındalık alt seviyede olup dışsal öz farkındalık üst seviyede olanlar (Eurich, 2018).

Farkındalıkla ilgili olarak kişilerin yaptığı bazı çalışmalar arasında yürüyüş yapmak, yoga veya tai chi gibi egzersizler, günlük hayatta yaptığımız temizlik, bahçeyle ilgilenmek, yemek yapmak gibi çeşitlik aktivitelerde bulunulabilmektedir. Burada çıkış noktası olarak, kişinin deneyimlerine ve belirli doyum noktasına ulaşmasıdır (Yang vd., 2022). Tüm bu yapılanların sağlamış olduğu faydalar arasında stresin azaldığı, konsantrasyonda artış, duygusal olarak güçlü olma, içsel huzur ve bütünlük ve gelişen öz farkındalıktır. Bu sayede fiziksel olarak sağlık değerlerinin üst düzeyde pozitif olarak etkisi olduğu görülmüştür (Wielgosz vd., 2019).

2.5.3.7. Manevi iyi oluş

Günümüz dünyasında yaşanan hızlı değişim ve gelişmelere uyum aşamasında problem yaşayan kişilerin olması manevi iyi oluşun öne çıkmasını göstermiştir (Acar, 2014). Manevi iyi oluş, hayatta bir amaç belirleyerek anlam kurma, manevi gelişimlere dengeli bir şekilde açık olma ve ilahi bir gücün varlığını hissetme olarak tanımlanmaktadır (Hawks. ve ark., 1995). Seaward (1991) manevi iyi oluşu karışık bir terim olarak açıklamış ve üç temel boyuta ayırmıştır. Bireyin hayata geliş amacının anlamlı olması, bireyin çevresi ve kendisi ile sağlam bir ilişkide olması ve değerler sisteminin güçlü olmasıdır.

Kişilerde manevi iyi oluşu etkileyen bir faktörler arasında bir tecrübe ve deneyim sahibi birey olmasıdır. Bu birey hayatında dengeli, tutarlı, değerlerine sahip çıkan, kendi amacına odaklanan, karşısındaki insanlarla güçlü bağlar oluşturan ve manevi boyutta değerler gibi özelliklere sahip içsel huzura erişmiş kaliteli yaşamaktadır

(Csikszentmihalyi, 2017). Manevi yönde iyi olan kişiler fiziksel ve zihinsel olarak olumlu düşüncelere sahip bireyler olup olumsuz kötü eylemler gerçekleştirmezlerdir (Thoresen, 2007). Maneviyatın gücü, zorlu durumlar karşısında üstesinden gelme potansiyele sahip pozitif bir özellik olarak açıklanmaktadır (Klavuz ve Klavuz, 2016).

İnsancıl ve gelişimsel yaklaşımlara göre manevi iyi oluş yönünün psikoloji alanıyla bağlantısı olduğunun sonucu görülmektedir (Mack, 1994). Maneviyatla yapılan çalışmalarda; manevi iyi oluşun kişilerin inançları ve davranışlarının ruh sağlığı açısından psikoterapi etkileri incelenmekte olup bu etkilerin önemi ortaya çıkmaktadır (Daniels vd., 2013). Kişinin hayatında gerçekleşen depresyon, stres ve anksiyete gibi faktörleri olumluya çevirerek yaşam kalitesini arttırdığı görülmektedir. Manevi iyi oluş ve ruh sağlığı arasında 223 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada manevi iyi oluş ile ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş ayrıca manevi iyi oluş ile somatik semptomlar, anksiyete, sosyal işlev bozukluğu ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Varoluşsal ve dini yönden iyi oluşun ruh sağlığına anlamlı yordadığı görülmüş ve kadınların erkeklere göre varoluşsal ve manevi iyi oluşun yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Jafari vd., 2010a). Öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada ise manevi iyi oluş ve yaşamda anlamın psikolojik dayanıklılığı yordama gücü incelenmiştir. Manevi iyi oluş ve yaşamda anlam düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi arttığı görülmüştür (Ekşi ve ark., 2019).

2.5.3.8. İçsel dürüstlük ve otantiklik

Dürüstlük, etimolojide direk gerçekleri ifade etmek, doğruları söylemek, güvenilir, sadakatli ve samimi olan şeklinde tanımlanmaktadır. Kişilik özelliği olarak doğruluk, netlik, açıklık ve içtenlikle açıklanmaktadır. Bunların tersi olan yalan, düzenbazlık, hile gibi olumsuz davranışlar içermez. Dürüstlük kavramı güven veren, tutarlı, içten, affedici, kibar ve adalet kavramlarını içine alır. Dürüst bir birey karşısındaki kişileri de ikna etmede kolaylık yaşamaktadır (Gow ve Wilson, 2014). Başka bir tanıma göre dürüstlük, dolaysızlık ve açık olma gibi kişilik özelliklerinin olmasını içermektedir (Demirkaya ve Çal, 2018). Erdemler arasında dürüstlük erdemi büyük önem taşımaktadır. Erdemler arasında bir erdemin bütünlüğünün bozulması diğer erdemleri de etkilemekte aynı zamanda ahlaki yaşamı tehlikeye düşürmektedir. Erdemler “ya hep ya da hiç” olarak inançlar sisteminde oluşmaktadır (Wolf, 2007). Keyes (2017) “Hakikat olmadan bağlılık

olmaz. Eğer dürüstlüğe yol açan bağlılıksa, doğruluğun ancak birbirlerine bağlı hisseden insanlar arasındaki bir erdem olması akla yatkındır” demiştir.

Günlük yaşamda yakın ilişkilerde kişiler duygusal yaralanmalar yaşayabilmektedirler. Bunun sonucunda kişilerde dürüstlük konusunda canları acıyabilmektedir. Fakat burada kişisel inançlar ve toplumun onay vermesi şekillendirmektedir (Lindsey, 2005).

Otantikliğin temeli 1950 yıllarına dayandığı d ş n lmekte ve bazı kuramsal yaklaşımlar içinde yer almaktadır. Bunlar pozitif psikoloji (Deci ve Ryan, 2000; Sheldon, Ryan, Rawsthorne ve Ilardi, 1997), hümanistik psikoloji (Horney, 1951; Maslow, 1968; Rogers, 1959) ve varoluşculuk (Yalom, 1980) şeklindedir. Hümanist psikologlara göre otantiklik bireyin kendi öz benliği ile davranışlarındaki koordinasyonun yansımasıdır (Rogers, 1961). Başka bir tanımda Maslow (1968) kişinin kendini gerçekleştirmesidir. İnsanın kendi öz benliğini ortaya koyarak günlük hayat içerisinde yaşadığı kişilerarası ilişkilerde  zg r bir şekilde ifade etmesidir (Kernis, 2003). Harter (2002) göre otantiklik bireyin davranışlarında g zlenlenen istekleri ile davranışlarına yansıyan duygularında tutarlı ölçülü olmasıdır.

Otantiklik üç boyuttan oluştuğu bilinmektedir. Bu boyutlar kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkileri kabul etme şeklinde oluşarak kişiyi merkeze almaktadır. Yabancılaşma, anda yaşanan olaylarda bilinçli farkındalık düzeyinde oluşan uyumsuzlaşmalar; otantik yaşan, fizyolojik olarak yaşanan duygular, olaylar, bilişsel durumlar ve inançları eyleme aktarılmasıdır; dış etkilerin kabul ndeysse çevreden gelen kişilerin inançlarından etkilenmesinin farkındalığını kazanmadır (Wood ve ark., 2008).

Goldman ve Kernis (2002) yaptıkları çalışmada öz sayęı, yaşam doyumunu ve olumlu duyguların otantiklik seviyesi ile ilişkisinin olduğunu ve otantiklik düzeyinin kişi üzerindeki daha çok yaşam doyumunu, öz sayęı ve olumlu duyguların arttığını belirtmiştir. Benzer başka bir çalışmada otantik kişilerin öznel iyi oluşlarının daha iyi seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ryan ve ark., 2005). Otantik yaşam ve dış etkileri kabul etmenin depresyon, kayęı, benlik sayęısı ve yaşam doyumuyla bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lopez ve Rice, 2006).

2.5.3.9. Karar verme ve rasyonellik

Bireyler kendi yaşamlarında devamlı olarak bir şeylerin kararını verme gereksiniminde olmaktadır. Karşı karşıya kalınan küçük bir problem ya da büyük problemde olabilmektedir (Rue ve Byers, 2003). Evren ve Ülengin (1992) hayatın her anında bu olgunluğu gösterebilmeyi “Mevcut tüm alternatifler arasından araç ve amaçlara en uygun, mümkün bir veya birkaçını seçme süreci” olarak tanımlamaktadırlar. Türk Dil Kurumu (2024) göre karar vermek, “Bir sorunu karara bağlamak, kararlaştırmak” olarak açıklanmaktadır. Sorun çözme ve karar verme birbiriyle karıştırılan terimler içerisinde. Sorun, belirlenen ölçütlerden ya da gerçekleşmesi beklenen performanstan ayrılma şeklinde tanımlanırken; sorun çözme ise var olan bir sorunu yükünü hafifletmek gerekir ve bunun içinde belirli davranışlar sergileme sürecidir. Karar verme, birçok tercihler arasında bir sonuca ulaşarak seçim yapma sürecidir. Sorun çözme bir karar almayı içermektedir ancak bütün kararlar sorun içermemektedir. Alınan tüm kararlar sorun çözmeye ya da sorunu uzaklaştırmaya yönelik olmaktadır (Rue ve Byers, 2003). Karar vermek, çok seçenek arasından çıkarım yaparak en doğru olana en yararlı olanı seçim yapmaktır (Kurt, 2003).

Tosun (1986), karar verme davranışının özelliklerini şu şekilde sıralamıştır.

- Karar verme geleceğe yönelik olup öngörü becerisini içerir.
- Karar verme geleceği görerek planla yapılmalıdır.
- Karar verme maddi ve aynı zamanda psikolojik zorlukları içerir.
- Kararlar oterite ama aynı zamanda belirli bir davranış özgürlüğünü içermektedir.
- Karar verme bir sorunu çözüme ulaştırma sürecidir.
- Kararlar çeşitli çıktılar oluşturur.
- Kararın davranışa geçmesi belirli zaman gerektirir.
- Karar verme süreci mağliyet gerektirir.
- Karar vermek rasyonellik ve etkinlik tabanlıdır.

Kişiler karar verme aşamasında erteleyici, geri çeken, panik karar ve dikkatli karar verme stilleri yaşamaktadır (Deniz, 2004). Spor ortamında verilen doğru kararlar,

yarışmayı olumlu etkileyebileceği gibi verilen yanlış kararlar, yarışmayı olumsuz etkilemektedir. Profesyonel sporcular, kaynaktan alınan bilgilere göre hızlı kararlar verebilmektedirler (Leveaux, 2010).

Belirsizlik, kararsızlık ve görecelik insanın hayatında devamlı yer almaktadır. Yaşam boyunca bu belirsizlikler hep bizi takip etmekte ancak bunu görmezden gelinmektedir (Wilson, 2004). Netlik, kesinlik ve rasyonellik Aristoteles'e kadar uzanmaktadır. Rasyonellik, aklın ön planda olduğu, akılcılıktır. Tarih incelendiğinde Batı'nın modernleşmesiyle ve aydınlanmasıyla birlikte akılcılığın önde olduğu rasyonel bir insan oluşmaktadır (Daştan, 2017). Çağdaş dünyanın bilim alanında büyük gelişmelerin gerçekleştiğini Weber Rasyonellik olarak açıklamıştır. Bu açıklamalar rasyonel seçim teorisi olmakta olup ekonomik alanda ilkeye dayanan temel prensibi olan, belirsizlik gibi yaşanan durumlarda bireylerin tercihlerini aynı zamanda dışsal faktörleri göz önünde bulundurarak en mantıklı doğru olanı seçmeye karar vermektir. Hayat boyu akli rehberlik eden bu kuram sayesinde doğru ile yanlışın, gerçek olan ile olmayanın farkına akıl sayesinde varılmaktadır. Günlük hayatın zorluklarıyla karşı karşıya kalan rasyonel bir insan bu zorlukları kabul ederek, bu doğrultuda var olan gerçeklerle birlikte birçok seçenek arasında kendine uygun bir yol seçerek karar verir (Özcan, 2011). Mill, rasyonelliği açıklarken zamansal ve mekânsal olarak değişiklik gösterebileceğini ifade etmiş "kazanç güdüsünün" temelini açıklamıştır (Kaymakçı, 2015).

Simon (1977) rasyonel karar verme sürecini aşağıdaki adımlarla açıklamaktadır.

- İstihbarat: Karar vermek için fırsat oluşturmak,
- Tasarım: Olması düşünülen davranışları analiz ederek geliştirmek ve icat etmek,
- Seçim: Oluşan hareket tarzları arasından seçim yapmak,
- Gözden geçirme: Geçmişten gelen seçimlerin değerlendirilmesi.

Karar vermede rasyonellik, karar veren tarafın sonuçların ayrımını yapabileceğini, ölçüde göre sıralayabileceğini sonrasında da en doğru sonucu seçebildiğini açıklamaktadır. Örnekle açıklayacak olursak, $A \succ B$ ve $B \succ C$ 'ye göre, rasyonel kararları olan bir kişi A'dan yana seçimini kullanacaktır. Rasyonellik akli kullandığından mükemmeliyetçi olabilmekte fakat karar vermenin özü dramatik olarak genellikle bu modelden saptığı görülmektedir (Towler ve Keast, 2009).

Rasyonel seçim teorisine göre “Herhangi bir etki kişide her durumda aynı tepkiyi doğurur” denilmemesinin sebeplerini Wittek göre; kişisel seçimler ve kişinin inançları değişkenlik gösterebilmektedir (Wittek, 2013). Literatür incelendiğinde Aren ve Akgüneş (2018) araştırmalarında korku, umut, öfke ve üzüntü gibi duyguların bireylerin risk alma davranışları üzerinde etkisine bakılmıştır. Sonuçlara göre, kişilerin üzüntü düzeyleri düşük olanlar en yüksek riski alanlar olarak açıklanırken; yüksek derecede korku ve düşük umut seviyesine sahip kişilerde en çok riskten kaçınan olarak bulunmuştur. Erkekler içinde duygu durumu ve risk alma arasında farklılık bulunmamaktadır. Duygu durumlarının yüksek ve düşük seviyeleri cinsiyete göre de herhangi bir farklılık göstermemiştir.

2.5.3.10. Bağımlılık ve kendini sabote etme

Bağımlılık, 1964 yılında ilk kez Dünya Sağlık Örgütü tarafından, bireylerde oluşan davranış ya da maddenin başka bir davranış ya da maddeye karşı zihinsel, psikolojik ve davranışsal olarak üstünlüğünden oluşan bir durum olarak ifade edilmektedir. Başka bir tanımda ise bağımlılık, bireyin sosyal, fiziksel ve zihinsel olarak hayatını negatif yönde etkisi olan patolojik durumlardır (Aşantugrul, 2020). Bağımlılık, belirli bir amaç dışında kullanılan maddelere karşı tolerans sonucu oluşan ve artan miktarlarda kullanılmasından kaynaklı oluşan davranıştır. Kişilerin yaşamında olumsuz sonuçların olmasına rağmen kullanımına devam ettirme veya kullanımını azaltılması sonucu eksik bırakılmada yoksunluk meydana gelmektedir. Bu maddelerin ortak özellikleri arasında pekiştirici etkiler gözlemlenmektedir. Kişinin beyinde oluşan ödülde keyif alma ve tekrarlayıcı kullanma özelliği olarak kişide bağımlılık yaratmaktadır. Bağımlı olan bir birey, hayatında tüm olumsuzluklara rağmen, kompulsif bir şekilde bağımlı olduğu maddeyi kullanmaya devam ettirebilmektedir (Işık, 2009; Uluğ, 2007).

Bağımlılık yıllardır psikolojik ve fiziksel olarak ikiye ayrılmıştır. Kişilerde oluşan duygusal olarak kendini tatmin etme durumu için madde kullanımına açık olması, haz ya da doyum alıp keyif vermesi gibi duygusal anlamda bu hisleri hissetesi psikolojik bağımlılık olarak açıklanmaktadır (Koob ve Le Moal, 2008). Kullanılan maddeler bir süre sonra alışkanlık kazanmaktadır. Fiziksel olarak bağımlılık ise bu maddelerin kesilmesi sonucunda oluşan yoksunlukla krizler meydana gelmektedir. Bu göstergeler kullanılan her madde için aynılık göstermese dâhil kişinin yaşamında bazen hafif bazen de ölümcül

olarak hayatını etkilemektedir (Uzbay, 2009). Madde kullanımı sonucunda oluşan psikiyatrik bulgular şu şekildedir: duygu durum bozukluğu, anksiyete bozukluğu, uyku bozukluğu, psikotik bozukluklar, cinsel işlev bozukluğu, intoksikasyon deliryumu, yoksunluk deliryumu, demas, kalıcı amnestik bozukluk gibi kötü sonuçlar oluşmaktadır (Güleç, 2015). Bağımlılığın yalnızca madde kullanımı haricinde farklı olarak da alışveriş, egzersiz, yeme içme, internet, kumar gibi türleri olmakta ve artarak da yayılmaktadır. Kullanılan maddelerin bağımlılık haricinde bireylerin beyinlerinde oluşan ödül mekanizmalarında hafıza, bellek, öğrenme ve karar verme sistemlerinde farklılıklar oluşabilmektedir (Kaya vd., 2019).

Kendini sabote etme kavramı ilk kez Jones ve Berglas (1978) tarafından psikoloji alanında açıklanarak kazandırılmıştır. Kendini sabote etme; bireyde oluşan tüm başarısız durumların olasılıkları ve kişilerin başarısızlıklarını dış çevreden kaynaklı olabileceğini bağdaştırmak olarak açıklanabilmektedir. Kişilerin kendine olan yetkinlikleriyle ilgili özgüven duygularının kötü etkilenmemesi için başka stratejiler oluşturularak yapılan başvurdukları yöntem olarak tanımlanmaktadır (Jones ve Berglas, 1978). Kişi hedefini gerçekleştirirken, kendi başarısızlığına yönelik engelleyici bir faktör olarak mazeret göstergesiyle koruyucu eğilim gerçekleştirerek kendini sabote etme davranışı sergilemektedir (Tice, 1991). Kendini sabote etme kısa süreli olabileceği gibi uzun sürede de devam eden bir davranış çeşidi olarak bir kişilik özelliği olma durumu olarak karşımıza çıkabilmekte ayrıca negatif etkilere sebebiyet verebilmektedir (Abacı ve Akın, 2011, Hendrix ve Hirt, 2009; Martin vd., 2005).

Erken gelişim döneminden itibaren yaşanan bu olay, bireyin kendi başarısıyla ilgili olarak negatif düşünceler içinde olmaktadır (Kearns vd., 2008; Stewart vd., 2014; Warner ve Moore, 2004). Kendini sabote eden kişi, herhangi bir başarısızlık karşısında kendi benliklerini korumaya yönelik olarak harekete geçmek yerine performanslarını düşürebilecek olumsuz şartlarda kendilerine özen göstermemektedirler (Akın, Abacı ve Akın, 2011). Çoğunlukla başarısızlık öncesi gerektiği kadar çaba sarf etmek yerine düşük düzeyde performans sergilemektedirler. Başarıya ulaşma yolundaki engelleyici davranışları genellikle performans öncesi ya da performans sırasında ortaya çıkabilmektedir (Baumgardner ve Levy, 1988). Başarısız olma ve hata yapma endişesiyle gelişen bu durum kendini sabotaj davranışı arasında pozitif olarak ilişki olduğu tespit edilmiştir (Eliot ve Thrassh, 2004).

Literatür incelendiğinde sabote etmenin iki türlü olduğu bulunmuştur. Bu sınıflama birinci olarak davranışsal olarak kendini sabote etme, ikinci olarak ise sözel olarak kendini sabote etmedir. Bir davranış öncesi gerçekleşen hedefte başarılı olmak adına yeteri düzeyde çalışmamak, sonucu nasibe bağlamak, birden fazla işi bir arada yürütmek, alkol- madde kullanımı, fiziksel tepkiler oluşması, hedeften farklı gündemle ilgilenmek gibi eylemler davranışsal sabotaj olarak açıklanmaktadır. Sözel kendini sabote etme ise fiziksel bir aktivite öncesi gerçekleşen bitkinlik, stres, anksiyete gibi birçok psikolojik belirtiler olarak karşımıza çıkmaktadır (Higgins ve ark., 1990; Hendrix ve Hirt, 2009).

Spor alanında yapılan çalışmaları incelediğimizde beden eğitimi öğrencilerinde özgüven (Ryska, 2002), sporcularda rekabet anksiyetesi (Ryska vd., 1998), elit düzeydeki sporcuların başarı hedefleri ve başarısızlık korkusu (Molenaar vd., 2021), sporcularda takım oyunlarında grup etkisi (Carron vd., 1994), judo oyuncularında başarı ve algılanan judo yeterliliği (Greenlees vd., 2006) gibi sıralanabilmektedir.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Bu bölümde yapılan araştırmanın; modeli evren ve örneklem, veri toplama yöntem ve araçları ve verilerin çözümlenmesi açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kapsamında yapılandırılmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişki düzeyini ortaya koymaya yönelik bir betimsel araştırma yöntemidir (Karasar, 2022). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluşun ruminasyon ile ilişkisini incelemek amacıyla bu model kullanılmıştır. Model, değişkenler arasında mevcut ilişkilerin yönünü ve derecesini ortaya koymaktadır. İnsan psikolojik bir varlıktır. Geçmiş yaşantılarımız bir duygu durumu oluşturur ve insan yaşamaya devam ettikçe bu duygu durumundan etkilenir ayrıca gelecek yaşamına da sirayet eder. Dolayısıyla bu geçmişteki tüm yaşantılarımızın, gelecekteki yaşayacaklarımıza olumlu ya da olumsuz anlamda etkileyeceğine dair bir perspektifle bu tez hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında herhangi bir değişkene müdahale edilmeden, sporcuların mevcut durumları üzerinden veriler toplanmış ve istatistiksel ilişkilerin belirlenmesi sağlanmıştır. Bu yönüyle ilişkisel tarama modeli, araştırmanın amacına ve doğasına uygun bir yöntem olarak değerlendirilmiştir (Karasar, 2022).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2024 yılı içinde Marmara Bölgesi'nde en az 1 yıldır aktif olarak spor yapan, 18-35 yaş aralığındaki lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Bu yaş aralığı, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olgunluğa ulaştığı genç yetişkinlik dönemini kapsamakta olup, araştırmanın odaklandığı psikolojik değişkenlerin daha tutarlı bir şekilde değerlendirilebilmesine olanak tanımaktadır. Aynı zamanda, sporculuk deneyiminin en az bir yıl ile sınırlandırılması; katılımcıların spor ortamına uyum

sağlamış, düzenli antrenman ve müsabaka süreçlerine katılmış olmaları açısından önem taşımaktadır. Bu durum, zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon gibi psikolojik değişkenlerin daha sağlıklı bir şekilde ölçülmesine katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş 411 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme, araştırmacının erişim sağlayabildiği ve veri toplamaya gönüllü bireyler arasından örneklem oluşturmaya olanak tanıyan, uygulamada sıkça tercih edilen olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biridir (Büyüköztürk ve ark., 2020). Saha araştırmalarında belirli bir evrene doğrudan ulaşımın güç olduğu durumlarda, özellikle zaman ve kaynak sınırlılıkları söz konusuysa, bu yöntem uygulanabilir ve pratik bir çözüm sunmaktadır. Bu bağlamda, çalışmada veri toplama süreci hem çevrimiçi anketler aracılığıyla hem de yüz yüze görüşmeler yoluyla gerçekleştirilmiş olup, katılımcıların araştırmaya katılımı tamamen gönüllülük esasına dayalı olmaktadır.

Tablo 3.1: Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken		n	%
Cinsiyet	Erkek	214	52.1
	Kadın	197	47.9
Medeni Durum	Evli	36	9.0
	Bekar	361	91.0
Spor Branşı	Bireysel	254	64.0
	Takım	143	36.0
	Ortaöğretim	93	23.0
Eğitim Düzeyi	Ön lisans	56	13.8
	Lisans	227	56.2
	Yüksek Lisans	21	5.2
Yaş	18-35	411	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Kişisel Bilgi Formu, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Manevi İyi Oluş Ölçeği, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler hakkında detaylı bilgiler yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Bu araştırmada yer alan katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Formda; katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, öğrenim durumu, spor kategorisi gibi temel

demografik değişkenleri içeren sorulara yer verilmiştir. Bu veriler, araştırma bulgularının gruplandırılmasında ve değişkenler arası ilişkilerin analizinde kullanılmıştır. Katılımcıların verdikleri bilgiler gizlilik ilkesi çerçevesinde yalnızca bilimsel amaçlarla değerlendirilmiştir.

3.3.2. Zihinsel dayanıklılık ölçeği

Sporcularının zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek ve değerlendirmek amacıyla Madrigal ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ve Erdoğan (2016) tarafından Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığı “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmaya en alt seviye üçüncü ligde 16 yaşında bireysel ve takım sporu yapan 210 sporcu katılmıştır. Ölçek formu 11 maddeden ve 1-5 arasında puanlamaya sahip Likert tipindedir. Cevaplar 1’den 5’e “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ile başlayarak “Kesinlikle Katılıyorum (5)” a doğru gitmektedir. Ölçeğin yapı geçerliliğini doğrulamak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve özgün ölçeğin tek faktörlü yapısıyla tutarlı olduğu görülmüştür ($X^2/sd=1.94$, $p<001$, $RMSEA=0.06$, $S-RMR=0.02$, $NNFI=0.96$, $CFI=0.96$, $GFI=0.92$, $AGFI=0.90$, $IFI=0.95$). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları .48 ile .76 arasında değiştii tespit edilmiştir. Madde ayırt ediciliği ilişkisiz t-testi ile sınanmış ve %27’lik alt-üst grupların tüm maddelerinde ortalamalar arasındaki farkların anlamlı olduğu bulunmuştur. (Erdoğan, 2016).

3.3.3. Manevi iyi oluş ölçeği

Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından ölçek geliştirme ve geçerlilik çalışması yapılmıştır. Bireylerin değerleri doğrultusunda toplumsal, kişisel, çevresel ve trasandantal (aşkın) yönleriyle hayat amaçlarını anlama ve yaşam süreçlerini belirlemek amacıyla yetişkinler için geliştirilmiş bir ölçektir. İlgili kaynaklar ve ölçeklerden yararlanılarak konu ile ilgili kompozisyonlardan elde edilmiştir. Konu ilgili çalışan 17 uzmanın görüşleri alınarak 49 maddelik bir çalışma ortaya çıkmıştır. 865 yetişkine (498 kadın, %57,6; 367 erkek, %42,4) uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 29 maddelik; aşkınlık, doğayla uyum ve anomi adlı 3 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Analizler sonucunda

ölçekte yapı geçerliliği ve güvenirliği elde edilmiş ve amaçlanan manevi iyi oluş modeline uygun bir yapı çıkmıştır (951, Eigen değeri 2 olarak alındığında toplam madde açıklama varyansı % 58,337). Modelin uyum indeksleri ($\chi^2/sd = 4.11$, RMSEA = .06, SRMR = .50, NFI = .90, CFI = .92) şeklindedir. Ölçeğin özgün çalışmasında yapılan güvenirlik analizleri sonucunda, genel Cronbach's Alpha değeri .89, alt boyutlara ait alpha değerleri ise .86 (Aşkınlık), .74 (Doğayla Uyum) ve .75 (Anomi) olarak rapor edilmiştir. Manevi İyi Oluş Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, ölçeğin yetişkinler için manevi iyi olma hallerini geçerli ve güvenilir olarak ölçme becerisine sahip olduğunu göstermektedir (Ekşi ve Kardaş, 2017).

3.3.4. Spor müsabakası ruminasyon ölçeği

Michel-Kröhler, Krys ve Berti (2021) tarafından geliştirilmiştir, Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek, spor müsabakalarında sporcunun performansını negatif anlamda etkileyen, sporcuların zihninde sürekli tekrarlanan takıntılı düşünceleri ortaya çıkarmak için kullanılmaktadır. Toplamda sekiz madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçek beşli Likert tipindedir (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum).

Ölçeğin geliştirilmesi iki farklı aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, 29 farklı spor branşından takım ve bireysel sporlar olmak üzere 15-30 yaşları arasında 210 sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Dahil edilen sporcularda, yüksek performans ve rekabet sporcusu olması gibi kriterler bulundurulmuştur. Araştırmanın ilk aşamasında, madde analizi, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt geçerliliği işlemleri uygulanmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında 30 farklı spor branşından toplam 198 sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın son aşamasında ise, birinci ve ikinci aşama çalışmaları arasında korelasyon analizi işlemi uygulanmıştır. Ölçeğin madde analizi kapsamında yapılan madde-toplam korelasyon incelemesi sonucunda, korelasyon katsayısı $r = .30$ değerinin altında kalan altıncı ve sekizinci maddeler düşük ayırt edicilik düzeyine sahip oldukları gerekçesiyle ölçekten çıkarılmıştır. Bu işlem sonrasında ölçek, toplam altı madde ve tek faktörlü bir yapı hâlini almıştır. Düzenlenen ölçeğe ilişkin madde-toplam korelasyon katsayılarının $r = .543$ ile $r = .795$ arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu değerler, her bir maddenin ölçeğin bütünüyle anlamlı bir ilişki kurduğunu ve ölçeğin iç tutarlılığını desteklediğini göstermektedir. Güvenirlik analizleri

sonucunda; ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .872, Guttman Split-half katsayısı .812 ve Bileşik Güvenirlik Katsayısı (Composite Reliability Coefficient) ise .870 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin tamamı, güvenilirlik açısından kabul edilebilir alt sınır olan .70 değerinin üzerinde yer almakta olup, veri toplama aracının yüksek düzeyde güvenilir bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Michel-Kröhler, Kryś ve Berti, 2021).

3.4. Veri Toplama Yöntemi

Veri toplama süreci, yüz yüze ve çevrimiçi yöntemlerle gerçekleşmiştir. Sporculara ulaşarak, görüşmelerle anketlerin uygulanması sağlanmış, ayrıca çevrimiçi form gönderimi ile katılımcılara ulaşılmıştır. Bu yöntemler sayesinde, araştırmanın çalışma grubuna dâhil edilen sporcuların farklı spor branşlarından ve çeşitli deneyim seviyelerinden temsil edilmesi hedeflenmiştir.

Veri toplama sürecinde, katılımcıların gizliliği ve etik kurallar gözetilerek, elde edilen verilerin sadece araştırma amacıyla kullanılacağı vurgulanmıştır. Bu sayede, araştırmanın güvenilirliğini ve katılımcıların güvenini artırmak amaçlanmaktadır.

3.5. Verilerin Toplanması

Veriler 2024 yılının Mart-Mayıs ayları arasında bahar döneminde toplanmıştır. Araştırma kapsamında 411 sporcu (bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan) gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Katılımcılar, farklı branşlarda aktif olarak faaliyet gösteren sporculardan oluşmaktadır. Süreçte hem yüz yüze (kulüp ziyaretleri, antrenman öncesi uygulamalar) hem de çevrimiçi (Google Form) uygulamalar yapılmıştır. Yüz yüze veri toplama uygulamaları, Spor Bilimleri Fakültesini ziyaret edilerek uygun zaman dilimlerinde aktif olarak spor yapan sporculara ulaşılmıştır ayrıca spor kulüplerine yapılan ziyaretlerde ve antrenman öncesi uygun zaman dilimlerinde gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar sırasında araştırmacı tarafından araştırmanın amacı hakkında bilgi verildikten sonra ölçme araçlarını doğrudan uygulamış ve süreç boyunca katılımcılara rehberlik edilmiştir. Çevrimiçi veri toplama süreci ise Google Form aracılığıyla yürütülmüş; katılımcılara bilgilendirme metni ve gönüllü onam formu ile ölçeklerin yer aldığı bağlantı gönderilmiştir. Araştırmaya katılan tüm bireylerden gönüllülük esasına dayalı olarak gönüllü onam formu alınmış, etik kurul onayı “Bkz. Ek F” araştırmanın başlangıcında

temin edilmiştir (Etik Kurul Belge No: 24.04.2024/E.123864). Katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş, tüm veriler anonim olarak kaydedilmiş ve sadece bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Verilerin güvenliği ve katılımcı gizliliği araştırmanın her aşamasında korunmuştur. Ölçeklerin uygulanması ortalama 10–15 dakika sürmüştür, tüm katılımcıların ölçek setini eksiksiz ve dikkatli bir şekilde tamamlaması sağlanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizi, verilerin doğruluğunu ve geçerliliğini sağlamak amacıyla çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz süreci, IBM SPSS Statistics 25.0 istatistik programı ve PROCESS Macro (v3.5) eklentisi aracılığıyla yürütülmüştür. Öncelikle, veri setine giriş işlemi tamamlanmış; ardından eksik veriler kontrol edilerek listwise deletion yöntemiyle temizlenmiştir. Aykırı değerlerin belirlenmesinde Z-skoru yöntemi kullanılmış, ± 3 standart sapmanın dışındaki değerler potansiyel aykırı olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca kutu grafikleri ve Mahalanobis uzaklığı analiz edilerek çok değişkenli aykırılıklar kontrol edilmiştir. Bu doğrultuda tespit edilen aykırı veriler analiz dışı bırakılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) ile özetlenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılığı, Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiş ve tüm ölçeklerin güvenilir olduğu belirlenmiştir ($\alpha > .70$). Verilerin analizine geçilmeden önce normallik varsayımı, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile test edilmiştir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerleri değerlendirilmiş, bu değerlerin ± 1.5 aralığında yer alması normalliği destekleyici bir kriter olarak ele alınmıştır. Normalliği sağlayan değişkenler için parametrik testler uygulanmıştır. Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla şu analizler yapılmıştır: Gruplar arası farkları incelemek amacıyla; iki grup arasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grup arasında ise tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. ANOVA sonucu anlamlı bulunduğunda, hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunu belirlemek amacıyla Scheffé post-hoc testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu sayede zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon değişkenleri arasındaki ilişkilerin yönü ve düzeyi incelenmiştir. Yordayıcı ilişkileri test etmek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Özellikle manevi iyi oluşun ruminasyon üzerindeki etkisi

ya da zihinsel dayanıklılığın yordayıcı rolü bu yöntemle değerlendirilmiştir. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

3.7. Etik İlkeler

Araştırma, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan onay alınarak yürütülmüştür (Belge No: 24.04.2024/E.123864). Etik kurul onayı, araştırmanın başlamasından önce alınmış olup, çalışma süresince araştırma etiğine ve insan haklarına uygunluk gözetilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı, içeriği, süresi ve hangi verilerin toplanacağı açık ve anlaşılır bir şekilde sözlü ve/veya yazılı olarak açıklanmıştır. Katılımcılara, araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı, istedikleri zaman çalışmadan çekilebilecekleri ve bu durumun herhangi bir olumsuz sonuca yol açmayacağı belirtilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen tüm verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı, üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı ve anonim olarak analiz edileceği özellikle vurgulanmıştır. Gizlilik ilkesi doğrultusunda, katılımcıların kişisel bilgileri hiçbir şekilde ifşa edilmemiş, veriler yalnızca araştırmacılar tarafından erişilebilecek şekilde güvenli bir ortamda saklanmıştır. Çevrimiçi veri toplama süreçlerinde (Google Form aracılığıyla) IP adresleri ya da kimlik belirleyici unsurlar toplanmamış; yüz yüze uygulamalarda ise katılımcı formlarına isim yazılmaması sağlanmıştır. Katılımcılar, bilgilendirme metnini inceledikten sonra yazılı ya da dijital onam vererek araştırmaya dahil edilmiştir. Böylece hem etik standartlara hem de akademik sorumluluklara uygun bir araştırma süreci yürütülmüştür.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problemini çözmeye yönelik olarak belirlenen hipotezlere ait istatistiksel analizlerin sonuçları yer almaktadır.

4.1. Cinsiyet Değişkeni

Tablo 4.1: Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyonun cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Zihinsel	Kadın	163	46,08	6,75	,241	,810
Dayanıklılık	Erkek	234	45,91	7,30		
Manevi İyi Oluş	Kadın	163	118,87	17,82	1,871	,062
	Erkek	234	115,56	16,98		
Ruminasyon	Kadın	163	12,96	5,66	-,484	,628
	Erkek	234	13,24	5,75		

Tablo 2’deki bağımsız gruplar t testi sonucunda elde edilen sonuçlar sporcuların zihinsel dayanıklılık ($t=,241$; $p=,810$), manevi iyi oluş ($t=1,871$; $p=,062$) ve ruminasyon ($t=-,484$; $p=,628$) ortalama puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir. Bu durum, kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon puanları benzer olarak ortaya konulmuştur. Cinsiyet değişkeninin, bu üç değişken üzerinde belirleyici bir ilişkiye sahip değildir. Sarı ve ark. (2020) Taekwondo sporcularıyla yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılık puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Tan (2023) manevi yönelimin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varmıştır. Okan ve ark. (2023) ruminatif düşünme biçiminin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

4.2. Medeni Durum Değişkeni

Tablo 4.2: Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyonun medeni duruma göre karşılaştırılması

	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Evli	36	49,17	4,60	2,863	,004
	Bekar	361	45,66	7,20		
Manevi İyi Oluş	Evli	36	122,17	15,15	1,905	,058
	Bekar	361	116,40	17,52		
Ruminasyon	Evli	36	14,03	6,32	,997	,319
	Bekar	361	13,03	5,64		

Tablo 3’ deki bağımsız gruplar t testi sonucunda elde edilen sonuçlar sporcuların zihinsel dayanıklılık ($t=2,863$; $p=,004$) ortalama puanlarında medeni duruma göre anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, evli ve bekar sporcular arasında zihinsel dayanıklılık düzeyinde farklılık olduğunu göstermektedir. Evli sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri bekarlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Almanya’da yapılan bir çalışmada evli ve birlikte yaşayan bireylerin, bekar ve boşanmış katılımcılara kıyasla anlamlı derecede yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Volken ve ark., 2022). Sosyal destek kuramına göre evli bireylerin eşlerinden aldıkları bilişsel ve duygusal destek sayesinde stresle başa çıkma süreçlerinde mücadele etmeyi kolaylaştırıp, bireylerin zihinsel dayanıklılık kapasitesini arttırabildiği söylenebilmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Öte yandan sonuçlar, manevi iyi oluş ($t=1,905$; $p=,058$) ve ruminasyon ($t=,997$; $p=,319$) ortalama puanlarında medeni duruma göre anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir. Manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeyleri evli ve bekar sporcular arasında benzer sonuçlar ortaya konulmuştur.

4.3. Spor Branşı Değişkeni

Tablo 4.3: Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyonun spor branşına göre karşılaştırılması

	Spor Branşı	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Bireysel Sporlar	254	46,02	7,16	,144	,886
	Takım Sporları	143	45,91	6,94		
Manevi İyi Oluş	Bireysel Sporlar	254	118,67	17,23	2,690	,007
	Takım Sporları	143	113,82	17,28		
Ruminasyon	Bireysel Sporlar	254	13,15	5,81	,122	,903
	Takım Sporları	143	13,08	5,53		

Tablo 4' deki bağımsız gruplar t testi sonucunda elde edilen sonuçlar sporcuların zihinsel dayanıklılık ($t=,144$; $p=,886$) ve ruminasyon ($t=,122$; $p=,903$) ortalama puanlarında spor branşına göre anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir. Zihinsel dayanıklılık ve ruminasyon düzeyleri bireysel spor yapan ve takım sporu yapan sporcular arasında benzer sonuçlar ortaya konulmuştur. Öte yandan sonuçlar, manevi iyi oluş ($t=2,690$; $p=,007$) ortalama puanlarında spor branşına göre anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Bu çerçevede, manevi iyi oluş düzeyi bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında değişkenlik göstermektedir. Lyons (2013) çalışmasında maneviyat düzeyleri bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar pozitif psikoloji yaklaşımına göre (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) manevi iyi oluş, kişilerin hayatlarına bir anlam kazandırma ve iyi hissetme ile ilgilidir. Bu çerçevede savunma ve dövüş sporları gibi bireyselliğin ön planda olduğu disiplin ve geleneksel değerleri taşıyan branşlarda, maneviyatla olan ilişkilerin daha derinde yaşandığı gösterebilirken; takım sporlarının bu bağlamda daha az etkilenebilmektedir.

4.4. Eğitim Düzeyi Değişkeni

Tablo 4.4: Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyonun eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p	Fark
Zihinsel Dayanıklılık	Ortaöğretim ^a	93	44,25	7,93	4,302	,005	d>a
	Ön Lisans ^b	56	47,27	6,62			
	Lisans ^c	227	46,04	6,66			
	Lisansüstü ^d	21	49,48	6,87			
Manevi İyi Oluş	Ortaöğretim ^a	93	113,42	15,99	2,039	,108	
	Ön Lisans ^b	56	120,05	17,40			
	Lisans ^c	227	117,39	17,57			
	Lisansüstü ^d	21	119,05	19,88			
Ruminasyon	Ortaöğretim ^a	93	13,14	5,46	,859	,463	
	Ön Lisans ^b	56	13,93	6,52			
	Lisans ^c	227	12,81	5,36			
	Lisansüstü ^d	21	14,24	7,87			

Tablo 5' deki tek yönlü varyans (ANOVA) sonucunda elde edilen sonuçlar sporcuların zihinsel dayanıklılık ($F=2,863$; $p=,004$) ortalama puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre lisansüstü eğitime sahip olanların puan ortalaması ortaöğretim düzeyinde eğitime sahip olanların puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgu, lisansüstü eğitime sahip olan sporcuların ortaöğretim düzeyinde eğitime sahip olanlara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu

göstermektedir. Koronavirüs dönemine ait meta analiz çalışmalarında zihinsel dayanıklılık düzeyleri lisansüstü eğitime sahip olanların daha alt seviyedeki eğitimlere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir (Kumar ve ark., 2020). Piaget (1972) bilişsel gelişim kuramına göre bireylerin yaşadıkları olaylar karşısında problem çözme ve muhakeme becerilerinin eğitim seviyesiyle birlikte gelişerek üst düzey bilişsel süreçler kazanmaktadır. Öte yandan sonuçlar, manevi iyi oluş ($F=2,039$; $p=,108$) ve ruminasyon ($F=,859$; $p=,463$) ortalama puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir. Bu bulgular, manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeylerinin lisansüstü eğitime sahip olan sporcular ile ortaöğretim düzeyine sahip olan sporcular arasında benzer sonuçlar ortaya konulmuştur.

4.5. Yaş Değişkeni

Tablo 4.5: Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş, ruminasyon ile yaş arasındaki ilişki sonuçları

		Zihinsel Dayanıklılık	Manevi İyi Oluş	Ruminasyon
Yaş	r	,124*	,150**	,028
	p	,013	,003	,575

Tablo 6' deki Pearson korelasyon analizi sonucunda elde edilen sonuçlar yaş ile zihinsel dayanıklılık ($r=,124$; $p=,013$) ve manevi iyi oluş ($r=,150$; $p=,003$) arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bu çerçevede yaşın artmasıyla birlikte zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluşun da arttığı görülmektedir. Bu bulgular, Garrido-Muñoz ve ark. (2024) judocularla yaptığı araştırmada yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılığı arttırdığını gösteren verilerle paralellik göstermektedir. Sosyo-duygusal seçicilik kuramına göre (Carstensen, 1992), yaşla birlikte gelişen bireylerin öz düzenleme ve öz farkındalıkları artmakta yaşamın anlamlı yönlerinin farkındalığına ulaşmaktadır. Bu sayede hem zihinsel dayanıklılık kapasitesi hem de manevi iyi oluşu pozitif yönde ilerlemektedir. Koç ve Sarı (2023) tarafından yapılan yaşlılar üzerinde yapılan çalışmada manevi yönelimin yaşla birlikte anlamlı arttığı ve kaygının azaldığı görülmektedir.

4.6. Zihinsel Dayanıklılık ve Manevi İyi Oluş ile Ruminasyon Arasındaki İlişki

Tablo 4.6: Zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş ile ruminasyon arasındaki ilişki sonuçları

		Ruminasyon
Zihinsel Dayanıklılık	r	-,347**
	p	,000
Manevi İyi Oluş	r	-,172**
	p	,001

Tablo 7’deki Pearson korelasyon analizi sonucunda elde edilen sonuçlar zihinsel dayanıklılık ile ruminasyon ($r=-,347$; $p=,000$) arasında negatif yönlü orta düzeyde; manevi iyi oluş ile ruminasyon ($r=-,172$; $p=,001$) arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeyi arttıkça ruminasyonun azaldığı; manevi iyi oluş düzeyi arttıkça az da olsa ruminasyonu azalttığı görülmektedir. Wilson ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin daha az ruminasyona tutuldukları görülmüştür. Güler ve Öztürk (2023) çalışmasında ise manevi iyi oluş ile Ruminasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Clough ve ark. (2002) zihinsel dayanıklılığı stres ve baskı altında zorlukların üstesinden gelebilme becerisi olarak tanımlamakta ve modeliyle de uyum göstermektedir. Yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip bireyler geçmiş olumsuz yaşam deneyimlere takılmadan çözüme odaklanıp ileriye yönelik bilişsel tutum geliştirerek ruminasyondan uzaklaşmaktadır. Ellison (1983) tarafından ortaya çıkan manevi iyi oluş kuramına göre ise yüksek manevi iyiliğe sahip bireylerin stresle mücadele etmede daha dayanıklı olmakta ve bu sayede olumsuz düşünceleri azaltmaktadır.

4.7. Ruminasyonun Zihinsel Dayanıklılık Tarafından Yordanmasına İlişkin

Tablo 4.7: Ruminasyonun zihinsel dayanıklılık tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	25,992	1,772	---	14,672	,000
Zihinsel Dayanıklılık	-,280	,038	-,347	-7,350	,000
R= ,35	$R^2_{adj}= ,12$				
$F_{(1,395)} = 64,016$	$p= ,000$				

Bağımlı değişken= Ruminasyon

Yöntem: Enter

Tablo 8’deki basit doğrusal regresyon analizi sonucunda zihinsel dayanıklılığın ($\beta=-,347$; $t=-7,350$; $p=,000$) ruminasyon üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Ruminasyona ait toplam varyansın %12’sinin zihinsel dayanıklılık ile açıklandığı ifade edilebilir. Bu bulgu, zihinsel dayanıklılık seviyesi yüksek bireyler

çözüm odaklı gerçekçi bir bakış açısıyla zorluklar karışında olumsuz tekrarlayan düşünceler karşısında takılı kalmadan hayatlarına devam edebilmektedirler. Clough ve ark. (2002) zihinsel dayanıklılık kuramı ile tutarlı bir sonuç sergilemektedir.

4.8. Ruminasyonun Manevi İyi Oluş Tarafından Yordanmasına İlişkin

Tablo 4.8: Ruminasyonun manevi iyi oluş tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	19,732	1,923	---	10,259	,000
Manevi İyi Oluş	-,057	,016	-,172	-3,474	,001
R= ,14	$R^2_{adj}= ,03$				
$F_{(1,395)} = 64,016$	$p= ,000$				

Bağımlı değişken= Ruminasyon

Yöntem: Enter

Tablo 9'daki basit doğrusal regresyon analizi sonucunda manevi iyi oluşun ($\beta=-,172$; $t=-3,474$; $p=,001$) ruminasyon üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Ruminasyona ait toplam varyansın %3'sinin manevi iyi oluş ile açıklandığı ifade edilebilir. Bu bulgu, bireyin yaşamında anlam katarak içsel huzura ve varoluşsal olarak doyuma ulaşan bireyin ruminasyon gibi olumsuz tekrarlayan düşünceleri azaltmada ilişkisi olduğunu göstermektedir. Ellison (1983) kuramı bu yönüyle desteklemektedir.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları literatür ışığında tartışılmış ve bu bulgulara ait yorum ve sonuçlara yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları detaylı biçimde tartışılmıştır. Araştırmanın temelini oluşturan zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon değişkenlerine ilişkin veriler, çok yönlü değerlendirmelere tabi tutulmuş; bu değişkenler arasındaki ilişkiler anlamlılık düzeyleri çerçevesinde ele alınmıştır. Literatür taramaları sonucunda, söz konusu üç değişkeni bir arada inceleyen bütüncül yaklaşıma sahip çalışmalara rastlanmamıştır. Bu durum, mevcut araştırmanın literatüre önemli bir katkı sağladığını ve özgünlüğünü ortaya koyduğunu göstermektedir.

5.1.1. Cinsiyet değişkenine göre tartışma

Sporcuların zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelenmiş elde edilen sonuçlar neticesinde cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu durum, kadın sporcuların ve erkek sporcuların puanları benzer olarak ortaya konulmuştur. Sporcuların yapmış oldukları sporlarda karşılaşılan zorluk düzeylerinin, antrenmanın yoğunluk ve şiddetinin zihinsel dayanıklılıklarını geliştiren bir ortamın oluşması benzer olarak açıklanabilmektedir. Bu bağlamda, performans baskısının arttığı ortamlarda bireylerin psikolojik durumlarının öne çıktığı ve cinsiyet faktörünün geri planda sınırlı kaldığı düşünülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık açısından elde edilen bu ilişki, erkek ve kadın sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, zihinsel dayanıklılığın bireysel deneyimler, antrenman süreçleri ve spor kültürü gibi faktörlerden

ilişkisi olduğunu öne süren literatürle uyumludur (Gucciardi, Hanton & Fleming, 2017). Zihinsel dayanıklılığın biyolojik cinsiyetten ziyade bireyin psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerle şekillendiği ifade edilmektedir (Jones, 2002). Dolayısıyla, zihinsel dayanıklılığın gelişiminde cinsiyetten çok spor dalı, antrenman süresi ve kişisel deneyimlerin ön planda olduğu söylenebilir (Connaughton, Wadey, Hanton & Jones, 2008). Bu bağlamda, Chen ve ark. (2022) tarafından yapılan, elit sporcularla gerçekleşen araştırma ile benzerlik göstermektedir. Singh ve Kumar (2021) aynı şekilde zihinsel dayanıklılıklarının bireylerin psikolojileri ve çevresel faktörlerin daha çok bağlantılı olduğu ve cinsiyetin arka planda kaldığının raporunu çıkartmışlardır. Sarı ve ark. (2020) Taekwondo sporcularıyla yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılık puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Gökmen (2014), Kalkavan ve ark. (2017), Buhrow ve ark. (2017), Kayhan ve ark. (2018), Dereceli (2019), İlhan (2020) yaptıkları çalışmalarda da benzer şekilde zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu ilişkiler araştırmamızın bulgularıyla benzerdir. Araştırmamızı zıt yönde destekleyen çalışmalar da literatürde mevcuttur. Bu çalışmalar sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir (Masum, 2014; Orhan, 2018; Yazıcı, 2016; Sevinç ve ark., 2022). Şahinler ve Beşler (2021) takım ve mücadele sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık puan ortalamaları kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bandura (1982) kişilerin herhangi bir düzeyde gerekli performansı sergilemesinde cinsiyet fark etmeksizin öz düzenleme kapasitesini kullanarak kendi davranışları üzerinde kontrol edebilme düşüncesi ve kendi yeteneğini gerekli şartlarda organize ederek uygulama kapasitesine sahip olmaya öz yeterlilik denir. Araştırmalara göre zihinsel dayanıklılığın cinsiyete bağlı olmadan geliştirilebilecek bir özellik olduğu; bu özellikler ise bireyin kişilik özellikleri, geçmiş yaşam deneyimleri, stresle başa çıkma biçimi, sosyal destek algısı ve psikolojik eğitim gibi faktörlerle şekillendiği söylenmektedir. Dolayısıyla, kadın ve erkek sporcuların benzer psikolojik destek süreçlerinden geçmeleri, ortak antrenman yapıları ve eşdeğer rekabet ortamlarına maruz kalmaları, aralarındaki zihinsel dayanıklılık farkını minimize etmiş olabilir. İlgili literatür ve mevcut bulgular birlikte değerlendirildiğinde, zihinsel dayanıklılıkta cinsiyetler arası farkların tutarlı biçimde gözlemlenememesi, bu kavramın daha çok

psikolojik beceriler ve çevresel faktörlerle ilişkilendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Manevi iyi oluş açısından yapılan analizlerde cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Manevi iyi oluş bireyin yaşamına anlam kazandıran, değerleri ve inançları doğrultusunda bir denge kurmasını sağlayan bir kavramdır (Pargament, 1999). Bu bağlamda, sporcuların manevi iyi oluş düzeylerinin benzer olması, bireysel manevi yönelimlerin cinsiyetten bağımsız olarak şekillendiğini ve spor ortamındaki ortak deneyimlerin bu durumla ilişkisi olabileceğini göstermektedir. Özellikle sporun disiplin, öz-yansıtma ve kişisel gelişimi teşvik etmesi, bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinde ortak eğilimler yaratabilir (Watson & Nesti, 2005). Bu ilişkiler literatürle uyumludur. Tan (2023) manevi yönelimin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varmıştır. Karataş ve Selçuk (2023) Üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada manevi iyi oluşun cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Kızılırmak (2015) yaşamın anlamını maneviyat üzerinden değerlendirmesinin yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Gomez ve Fisher (2005), Ay ve Gürsu (2018), Şirin (2019), Kutlu ve ark. (2020), Ayhan ve Seki (2022), Öztürk (2023), Malkoç (2024) yapmış oldukları çalışmalar sonucunda araştırmamızla benzer ilişkiler ortaya konulmuştur. Çalışmamızı zıt yönde destekleyen çalışmalar da literatürde yer almaktadır. Altunbezer (2020) cinsiyet değişkenine göre spiritüel iyi oluş ölçeği puanının kadınlarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gencer ve ark. (2021) spiritüel iyi oluş ölçeği geneli ve alt boyutlarından elde edilen puanların cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılık kadınların spiritüel iyi oluş düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Ferguson (2006), Brown ve ark. (2013), Kardeş (2017), Yılmaz (2019), Dalcalı ve ark., (2021), Can ve Avçin (2023) yapmış oldukları çalışmalarda manevi iyi oluşun cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu farklılıklar genellikle toplumun genel nüfusu üzerinde yapılan araştırmalara dayanmaktadır. Sporcular gibi belirli bir hedefe odaklanmış ve benzer değer sistemleri içerisinde disipline edilmiş bir grupta bu tür farkların ortadan kalkması olasıdır. Bizim çalışmamızda benzer ilişkilerin ortaya konmasındaki sebep olarak düşünüldüğünde, spor ortamındaki ortak deneyimler sayesinde bu farklılıkların aza indiği öngörülebilir bir sonuçtur.

Ruminasyon değişkeni açısından incelendiğinde, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu ilişki ruminatif düşünce sisteminin cinsiyet kavramıyla ifade edilmeyeceğini ve kişiler arası değişikliklerin yaşandığını göstermektedir. Literatürde ruminasyonun stresle başa çıkma, olumsuz duygusal durumlarla mücadele ve bilişsel süreçlerle bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000). Kadınların genellikle ruminasyona daha yatkın olduğu öne sürülse de (Jose & Brown, 2008), sporcular üzerinde yapılan bazı araştırmalar yoğun antrenman programları ve psikolojik dayanıklılığın ruminasyon seviyelerini düşürebileceğini göstermektedir (Nicholls et al., 2009). Dolayısıyla, spor yapan bireyler arasında cinsiyet farkının anlamlı olmaması, sporun sağladığı bilişsel ve duygusal düzenleme becerileriyle açıklanabilir. Literatür incelendiğinde çalışmamıza benzer çalışmalar yer almaktadır. Cevahircioğlu ve ark. (2023) yapmış olduğu sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki adlı çalışmalarında kadın ve erkeklerin puanlarının birbirine yakın olduğu anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı sonucuna varılmıştır. Öngen (2010), Nolen-Hoeksema (2012), Akhun (2012), Aksoy ve Aşçı (2021), Okan ve ark. (2023) ruminatif düşünme biçiminin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Benzer olarak kadın ve erkek katılımcıların ruminasyon düzeylerinin arasında fark olmayan çalışmalarda literatürde yer almaktadır (Calmes ve Roberts, 2007; McEvoy ve Mahoney, 2011; Yağmur, 2018; elik, 2022). Çalışmamızda anlamlı bir farklılık saptanmamış olmasının sebebi çeşitli etkenlerle bağlantılı olabilir. Bu etkenler arasında kültürün etkisi, yaş aralığı, eğitim düzeyi gibi faktörlerin cinsiyet değişkenine bağlı farklılıkların oluşmasını engellemiş olabileceği öngörülebilir. Matud (2004) toplumsal cinsiyet rollerinin daha rahat olabildiğı ortamlarda kişilerde duygu durumlarına karşı kontrol sağlama aşamalarında cinsiyete göre bu farklılıkların azaltılabileceğini ifade etmektedir. Watkins (2008) ruminasyonun cinsiyete bağlı kalmaksızın; geçmiş yaşantılar, bilişsel esneklik, kaygı, depresyon düzeyi gibi birçok faktör ilişkisi olabileceğini söylemektedir. Literatürde çalışmamızı zıt yönde destekleyen araştırmalarda görülmektedir. Kara ve ark. (2022) yapmış olduğu spor bilimleri öğrencileri üzerindeki çalışmada ruminatif düşünme boyutunda erkeklerin ortalama puanları kadınlara göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Bugay ve Erdur-Baker (2011) yapmış oldukları çalışmada kız öğrencilerin ruminasyon puanları erkek öğrencilerin puanına göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Literatürde kadın ve erkek katılımcıların ruminasyon

düzeyleri arasında farklılık gösteren pek çok çalışmada mevcuttur (Broderick, 1998; Nolen-Hoeksama, 1994; Ziegert ve Kistner 2002; Abela ve ark. 2004; Jose ve Brown, 2008; Yılmaz, 2015; Willis ve Burnett Jr, 2016; Yeşiltepe, 2023). Neziroğlu (2010) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada kadınların ruminasyon düzeyleri erkeklere göre daha çok ruminasyon düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılıkların genellikle genel popülasyonda veya klinik örneklemelerde gözlemlendiği görülmektedir. Sporculardan beklenen zihinsel odaklanma, stresle işlevsel başa çıkma becerileri ve performansa dayalı psikolojik antrenman süreçleri, ruminatif düşünce örüntülerini cinsiyet farkı olmaksızın etkileyebilir. Ayrıca, profesyonel ya da düzenli spor yapan bireylerin, genel popülasyona kıyasla duygu düzenleme becerileri açısından daha gelişmiş olmaları ve stres kaynaklarına karşı daha işlevsel baş etme stratejileri geliştirmiş olmaları da bu sonucu açıklayabilecek etkenler arasındadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, elde edilen bulgu, sporda ruminatif eğilimlerin cinsiyet temelli olmaktan ziyade psikolojik süreçlerin ve bireysel deneyimlerin bir yansıması olduğunu ortaya koymaktadır.

Cinsiyet farklılıklarının bulunmaması, gerçekten bir farklılığın olmaması haricinde örneklemin homojenliğinden ya da kullanılan ölçme araçlarının duyarlılığından kaynaklanıyor olabilmektedir. Cinsiyetin psikoloji üzerindeki ilişkisi yalnızca biyolojik olarak değil aynı zamanda kültürel normlar, toplumun cinsiyet rolleri ve bireyin sosyal çevrelerinin de ilişkisi olabilmektedir. Genel olarak bu bulgular, cinsiyetin zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Bu durum, sporcuların psikolojik özelliklerinin cinsiyetlerinden çok, antrenman yoğunlukları, spor dalı ve psikososyal destek mekanizmaları tarafından şekillendiğini düşündürmektedir.

5.1.2. Medeni durum değişkenine göre tartışma

Sporcuların zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeyleri medeni durum değişkenine göre incelenmiş ve elde edilen ilişkiler neticesinde zihinsel dayanıklılık açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeylerinde medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Zihinsel dayanıklılık açısından elde edilen ilişkilerde, evli ve bekar sporcular arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, zihinsel dayanıklılığın bireysel yaşam deneyimleri, sosyal destek sistemleri ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olabileceğini öne süren literatürle uyumludur (Gucciardi, Hanton & Fleming, 2017). Evli bireylerin sosyal destek mekanizmalarına daha fazla erişiminin olması, zihinsel dayanıklılığı artıran faktörlerden biri olabilir (Jones, 2002). Dolayısıyla, zihinsel dayanıklılığın gelişiminde medeni durumun rol oynayabileceği söylenebilir (Connaughton, Wadey, Hanton & Jones, 2008). Araştırmamızla paralel olarak Parmaksız (2020) çalışmasında medeni durum değişkeninin psikolojik dayanıklılık puanlarını anlamlı olarak farklılık gösterdiği görülmektedir. Bozgeyikli ve Şat (2014) medeni durum değişkeninin psikolojik dayanıklılık puanlarını anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna varmışlardır. Literatürde psikolojik dayanıklılığın medeni duruma göre anlamlı farklılık gösteren çalışmalar yer almaktadır (Ernas, 2017; Sakal ve Sakal, 2024). Bu farklılıklar evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, bekar bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum, medeni durum değişkeninin dayanıklılık üzerinde ilişkisinin yaşam standartları ve bireysel destek sistemleri gibi etkenlerle bağlantılı olabileceği öngörülmektedir. Bonanno ve ark. (2007) farklı demografik değişkenlerle yapmış olduğu çalışmada bu faktörlerin dayanıklılık üzerinde ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Ülker Tümlü ve Recepoğlu (2013) çalışmasında psikolojik dayanıklılığın medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamasına rağmen evli akademik personelin psikolojik puan ortalamaları bekar personelden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum evli personelin almış olduğu sosyal destek ile açıklanabilir. Davison ve Neale (2011) sosyal desteğe sahip olan bireylerin daha az hastalandığı aynı zamanda stres düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varmıştır. Sosyal destek sistemlerinin güçlü olması, yaşamda anlam ve sorumluluk duygularının artması gibi etkenlerle, stresli durumlarla daha etkili başa çıkma becerileri geliştirmiş olabilecekleri düşünülmektedir. Bu durum, bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olmasına katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Literatürde araştırmamızı zıt yönde destekleyen çalışmalar da yer almaktadır. Kırımoğlu ve ark. (2012), Gökmen (2014), Sönmezer (2015) yapmış oldukları çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın medeni durum değişkeni açısından anlamlı farklılık tespit edememişlerdir. Bu bağlamda, medeni durumun zihinsel dayanıklılığa olan ilişkisini evlilik kalitesi, aile desteği, yaş ve yaşam

deneyimleri gibi ara değişkenlerle birlikte ele alınabilir. Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde sadece bireyin psikolojik yapısının değil, aynı zamanda sosyal çevresinin ve yaşam biçiminin de ilişkisi olduğunu göstermektedir.

Manevi iyi oluş açısından elde edilen ilişkilerde medeni durumlar arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu durum, evli sporcuların puan ortalamaları ile bekar sporcuların puan ortalamaları benzer ilişkiler göstermektedir. Manevi iyi oluş, bireyin yaşamına anlam kazandıran, değerleri ve inançları doğrultusunda bir denge kurmasını sağlayan bir kavramdır (Pargament, 1999). Bu bağlamda sporcular arasında manevi iyi oluş düzeylerinde medeni duruma göre farklılık olmaması, bireysel manevi yönelimlerin medeni statüden bağımsız olarak ilişkisini gösterdiği ayrıca içsel farkındalık düzeyi, değer sistemi, yaşam amacına yüklediği anlam, inanç yapısı gibi öznel ve bireysel unsurlar üzerinden şekillendiğini göstermektedir. Özellikle sporun disiplin, öz-yansıtma ve kişisel gelişimi teşvik etmesi, bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinde ortak eğilimler yaratabilir (Watson & Nesti, 2005). Tan (2023) araştırmasında katılımcıların medeni durum değişkenine göre manevi yönelimin istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulamamıştır. Bir başka çalışmada Ziapour ve ark. (2017) manevi iyi oluş ve medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Benzer olarak Dursun (2019) yapmış olduğu çalışmada maneviyat puan ortalamaları ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Gönenç ve ark., (2016), Gürsu ve Ay (2018), Doğan (2019) yapmış oldukları çalışmalarda da spiritüel iyi oluşun medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Literatürdeki bu bulgular çalışmamızla paralellik göstermektedir. Tunç (2023) çalışmasında bizim çalışmamızdan farklı olarak manevi iyi oluş düzeyinin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuştur. Bu farklılığın evli olan kişilerin lehine olarak çıkmıştır. Literatürde manevi iyi oluşun medeni durum değişkenine göre farklılık gösteren çalışmalar da yer almaktadır (Riley ve ark., 1998; Najarkolaei ve ark., 2015; Gültekin, 2018; Uğuroğlu ve Erdem, 2019). Peterman ve ark. (2002) yapmış olduğu çalışmada manevi iyi oluş puan ortalamalarının medeni durum ile ilişkisinde anlamlı bulmuştur ve bu ilişkide evli ve dul katılımcıların lehinde görölmüştür. Nurkan (2020) araştırmasında spiritüel iyi oluş düzeyleri evlilerin lehine anlamlı farklılık göstermektedir. Evlilerin spiritüel iyi oluş puanları bekarların spiritüel iyi oluş puanlarından anlamlı derece yüksek bulunmuştur. Şahin (2023) 18-64 yaş arasındaki 618 kişi üzerinden yapmış olduğu analizler sonucunda manevi iyi oluş

düzeyinin medeni duruma göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bu tür bulgular genellikle genel toplum örneklemeleri üzerinde yapılan çalışmalara dayanmaktadır. Sporcular gibi disiplinli, hedef odaklı ve yüksek içsel motivasyonla çalışan özel gruplarda, bireyin manevi gelişiminin daha çok kişisel farkındalık, öz-anlamlandırma ve içsel denge ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Ruminasyon değişkeni açısından incelendiğinde, medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Literatürde ruminasyonun stresle başa çıkma, olumsuz duygusal durumlarla mücadele ve bilişsel süreçlerle bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000). Medeni durumun ruminasyon düzeyine ilişkisinin bulunmaması, sporcuların yaşam tarzı ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile açıklanabilir (Nicholls et al., 2009). Spor ortamı ve düzenli fiziksel aktivite, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği için medeni durumdan bağımsız olarak ruminasyon düzeylerini dengeleyebilir. Yılmaz, amatör küme liglerinde futbol oynayan bireylerin ruminasyon düzeylerinin incelediği çalışmasında medeni durum değişkeni açısından katılımcıların ruminasyon düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında McMurrich ve Johnson (2008), Vatansever ve İlhan (2020), Çalı (2021), Demir (2021), Çelik (2022), Yeşiltepe (2023) medeni durumun ruminasyon üzerinde anlamlı farklılığın olmadığı bulunmuştur. Dilek Arar (2019) ruminatif düşünce biçimi medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir ilişki tespit edememiştir. Bu durum, ruminatif düşüncelerin medeni durum gibi demografik faktörlerden ziyade bireyin psikolojik başa çıkma becerileri, kişilik özellikleri, stres algısı ve geçmiş deneyimleri gibi daha derin psikolojik süreçlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Özbay ve ark. (2024) tarafından incelenen çalışmada ruminasyonu çeşitli demografik değişkenlere göre incelemiş ve ilişki durumu (medeni durum) değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çalışmamızla benzer olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmamızı zıt yönde destekleyen araştırmalar da literatürde yer almaktadır. İnsel (2022) pozitif ve negatif ruminasyon ölçeğinin Türkçe uyarlaması geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapmış olduğu çalışmasında medeni durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Suna (2023) çalışmasında öz eleştirel ruminasyon puanlarının medeni duruma göre evli ve bekar bireylerin istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Literatürde ruminasyonun medeni durum değişkenine göre sınırlı sayıda çalışmaları yer almaktadır. Ruminasyonun içsel psikolojik süreçlerle

ilişkili olduğundan medeni durumun bu bağlamda ilişkili bir faktör olamayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, sporcuların benzer antrenman rutinleri, stres yönetimi teknikleri ve psikolojik hazırlık süreçleri içinde bulunmaları, medeni durumdan kaynaklanabilecek olası farklılıkların etkisini azalttığı söylenebilir.

Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılıkta oluşan farkın doğrudan evlilikle mi ilişkili ya da evliliğin düzen ve sorumluluk destek sistemleri bilincinden sebep olduğu kesin olarak belli değildir. Araştırmamızın bazı sınırlılıkları göz önüne alınarak medeni durumun yalnızca evli ve bekar olarak sınıflaması gerçekleşmiş; birlikte yaşayan, nişanlı, boşanmış gibi diğer ilişki durumları alınmamıştır. Bu çerçevede, ilişkisel bağlılığın ve sosyal desteğin detaylı bir inceleme yapılmasını engellemiş olabilmektedir. Ayrıca, araştırma kesitsel bir yapıda incelenmiş olup değişkenler arasında ilişkisellik kurulması mümkün olmamakla birlikte çocuk sahibi olma, sosyoekonomik düzey gibi faktörlerin zihinsel dayanıklılıkla ilişkisinin olmasından, bu tür değişkenlerin ilerideki araştırmalarda kontrol edilmelidir.

Genel olarak, medeni durumun sadece zihinsel dayanıklılık üzerinde farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Sosyal destek kuramına göre evli bireylerin eşlerinden aldıkları bilişsel ve duygusal destek sayesinde stresle başa çıkma süreçlerinde mücadele etmeyi kolaylaştırıp, bireylerin zihinsel dayanıklılık kapasitesini arttırabildiği söylenebilmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Elde edilen bulgular neticesinde evli sporculara zihinsel dayanıklılık programlarıyla destekleyici sosyal bir yapı olarak planlanmasının fayda göstereceğini belirtmektedir. Diğer taraftan, medeni durumun manevi iyi oluş ve ruminasyon üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Bu durum, sporcuların psikolojik özelliklerinin medeni durumdan çok, bireysel farkındalık temelli oluşturularak, bireyin psikolojik becerilerini öne aldığı görülmektedir.

5.1.3. Spor branşına göre tartışma

Sporcuların zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeyleri spor branşı değişkenine göre incelenmiş ve elde edilen ilişkiler neticesinde sporcuların zihinsel dayanıklılık ve ruminasyon düzeyleri spor branşı açısından istatistiksel olarak anlamlı

farklılık bulunmazken manevi iyi oluş düzeyinde spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.

Spor branşına göre incelendiğinde zihinsel dayanıklılık açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Takım ve bireysel spor yapan sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyleri benzer ilişkiler göstermiştir. Bu durum, zihinsel dayanıklılığın bireysel yaşam deneyimleri, sosyal destek sistemleri ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olabileceğini öne süren literatürle uyumludur (Gucciardi, Hanton & Fleming, 2017). Spor branşı özelinde bir farkın olmaması, zihinsel dayanıklılığın spor dalından çok bireysel psikolojik faktörlerle şekillendiğini düşündürebilir (Connaughton, Wadey, Hanton & Jones, 2008). Günümüzde bireysel ve takım sporlarında zihinsel dayanıklılığı artırıcı programlar antrenörler ve kulüpler tarafından düzenli olarak uygulandığı bilinmektedir. Bu sayede farklı spor branşlarındaki sporcuların dayanıklılık kapasiteleri birbirine yakın ilişkiler ortaya çıkartmış olabilir. Literatür incelendiğinde Demir ve Çelebi (2019) çalışmasında branş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanları arasında güven, devamlılık ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır fakat kontrol alt boyutundan istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bahadır ve Adiloğulları (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada zihinsel dayanıklılık antrenman envanteri ortalama puanları ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Bull ve ark. (2005), Nicholls ve ark. (2009), Juan ve Lopez (2015) yaptıkları çalışmalarda, takım sporcuların ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılık göstermediği görülmektedir. Taşkın ve ark. (2022) bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında güven ve devamlılık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır, kontrol alt boyutunda ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık, farklı performans baskıları, stres faktörleri ve rekabet koşullarıyla başa çıkabilme kapasitesini içerdiğinden, her spor branşında bu kapasitenin benzer düzeylerde gelişmiş olması mümkün görünmektedir. Literatürde çalışmamızdan farklı olarak bulgular da yer almaktadır. Yarayan ve ark. (2018) zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor türüne göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği bu farklılığın bireysel sporcuların lehine olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Orhan ve Karagözoğlu (2021) çalışmalarında duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılığın spor branşı değişkenine göre duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanılması ve güvene ait puanların anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Erbaş (2022) zihinsel

dayanıklılık puan ortalamaları spor branşı değişkenine göre istatistiksel olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Boyun (2023) araştırmasında spor branşı değişkenine göre zihinsel ve mental dayanıklılık düzeylerinde özgüven ve güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuştur. Erdoğan ve Bezci (2023) çalışmasında Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri puanı bakımından spor branşı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bireysel ve takım sporları arasında zihinsel dayanıklılık farklarının olabileceği öne sürülse de dikkat ve stres yönetimi, mental antrenman gibi eğitimlerinin farklı branşlar üzerinde benzer şekilde sporculara kazandırılmasıyla birlikte, spor branşlarından bağımsız olarak zihinsel dayanıklılık düzeyleri benzer etkilendiği düşünülebilir. Ayrıca zihinsel dayanıklılığın sadece spor branşına bağlı olarak değil; sporcunun bireysel farkındalığı, psikolojik destek kaynakları ve yaşam deneyimleriyle yakından ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin hem bireysel hem de takım sporu yapan sporcularda, müsabaka baskısı, başarı beklentisi ve performans kaygısını benzer düzeyde yaşamaktadırlar ve bu durumda zihinsel dayanıklılıklarını geliştirme konusunda benzer süreçlerden geçmektedirler.

Manevi iyi oluş açısından yapılan analizler sonucunda spor branşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, manevi iyi oluşun sadece bireysel içsel süreçlerle değil, aynı zamanda sporcunun içinde bulunduğu branşın yapısal ve psikososyal özellikleriyle de ilişkili olabileceğini göstermektedir. Manevi iyi oluş, bireyin yaşamına anlam kazandıran, değerleri ve inançları doğrultusunda bir denge kurmasını sağlayan bir kavramdır (Pargament, 1999). Spor branşı özelinde manevi iyi oluş düzeylerinde farklılık bulunması, bazı branşların daha fazla ruhsal ve manevi yönelim gerektirdiği görüşüyle uyumlu olabilir (Watson & Nesti, 2005). Örneğin, bireysel sporlar ile takım sporları arasında motivasyon kaynakları ve manevi iyi oluş düzeyleri açısından farklılıklar olabileceği literatürde belirtilmiştir (Hodge, Lonsdale & Jackson, 2009). Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların, yalnız başına performans sergileme, karar verme ve başa çıkma gibi süreçlerle daha sık karşılaştıkları düşünüldüğünde, içsel motivasyonlarını ve manevi yönelimlerini daha fazla geliştirmiş olabilecekleri değerlendirilebilir. Öte yandan, takım sporları içinde yer alan sporcuların ise aidiyet duygusu, sosyal destek ve kolektif değerlerin ilişkisiyle farklı manevi doyumlar geliştirdikleri söylenebilir. Literatürde manevi iyi oluş düzeyinin spor branşı değişkenine göre incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Benzer değişkenlerle

yapılan çalışmalar yer almaktadır. Çetin (2010) yapmış olduğu beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin spor branşı ile karar verme stilleri arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir ancak mental iyi oluş düzeyleri arasında spor branşına göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Lyons (2013) çalışmasında maneviyat düzeyleri bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmamızdan farklı olarak bulgulara karşımıza çıkmaktadır. Demir vd., (2018) yapmış olduğu karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri ile spor branşı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sporda başarının gelmesi için motivasyonun önemi büyüktür. Motivasyonun artmasıyla birlikte sporcunun sağlık verileri ve performansları açısından iyileşmeler oluşmaktadır. Bu sayede spor ve din arasındaki etkileşimle sporcularda maneviyatından doğan motivasyon spor psikologlarının dikkatini çekmektedir (McCarthy, 2011; Watson ve Czech, 2005). Bu bağlamda, spor branşı faktörünün, manevi iyi oluş düzeyleri üzerinde farklılaşmaya yol açabileceği yönündeki bu ilişki, sporun psikolojik boyutlarının yalnızca performans temelli değil, aynı zamanda değerler, inançlar ve yaşam felsefesi ile de iç içe olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar pozitif psikoloji yaklaşımına göre (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) manevi iyi oluş, kişilerin hayatlarına bir anlam kazandırma ve iyi hissetme ile ilgilidir. Farklı branşların sunduğu deneyim çeşitliliği, sporcuların manevi dünyalarını şekillendirmede belirleyici olabilmektedir.

Ruminasyon değişkeni açısından incelendiğinde, spor branşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu ilişki, ruminatif düşünce eğilimlerinin bireyin içinde bulunduğu spor dalından ziyade daha çok kişilik özellikleri, bilişsel başa çıkma stilleri, duygu düzenleme becerileri ve stresle başa çıkma yöntemleri gibi bireysel psikolojik süreçlerle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Literatürde ruminasyonun stresle başa çıkma, olumsuz duygusal durumlarla mücadele ve bilişsel süreçlerle bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminasyonun spor branşına göre değişmemesi, sporcuların genel olarak benzer stres faktörleri ve başa çıkma stratejilerine sahip olması ile açıklanabilir (Nicholls et al., 2009). Spor ortamı ve düzenli fiziksel aktivite, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği için spor dalından bağımsız olarak ruminasyon düzeylerini dengeleyebilir. Literatürün incelenmesi sonucunda bu araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Kara ve ark. (2022) spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelendiği

çalışmada spor türüne göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Cevahircioğlu ve ark. (2023) sporda zihinsel antrenman ve spor müsabakası ruminasyonu puanlarında spor türüne göre anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Maxwell (2004) çalışmasında ruminatif düşüncenin spor türüne göre anlamlı farklılık bulamamıştır. Erdoğan ve Gülşen (2020), Karaağaç ve Şahan (2021), Kozak ve ark. (2021), Erman ve ark. (2023) çalışmalarında araştırmamızın bulgusunu desteklemektedir. Bu duruma göre ruminasyonun takım ve bireysel spor branşlarındaki sporculara benzer düzeyde ilişkisi olduğu görülmektedir. Araştırmamızın bulgusunu desteklemeyen çalışmalarda literatürde yer almaktadır. Aksoy (2020) ruminatif düşünce düzeyinin bireysel sporcuların, takım sporcularından daha yüksek ortalamalar elde ettiği sonucuna ulaşmıştır. Roy ve ark. (2016) yaptığı çalışmada takım sporuyla ilgilenen sporcuların, bireysel sporculara ve sporcu olmaya kişilere karşı daha düşük ruminasyon düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme kuramına göre bireyin stres yaratan durumlarına karşı nasıl baş edebileceğini açıklar ve ruminasyonun geçersiz bir duygu düzenleyici olduğunu söylemektedir (Gross, 1998). Bu bağlamda, sporcuların hangi branşa ait olduklarından çok, nasıl düşündükleri, duygusal süreçleri nasıl yönettikleri ve stresli durumlarla nasıl başa çıktıklarının ruminasyon üzerindeki belirleyici faktörlerdendir. Ayrıca modern sporculuk anlayışı çerçevesinde farklı branşlarda yer alan sporcuların benzer psikolojik destek süreçlerinden geçmelerinde (spor psikolojisi danışmanlığı) bu farkın ortadan kalkmasında ilişkili faktör olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmanın bu bulguları branşlar arasındaki bu farklılığın rekabet düzeyi, psikososyal atmosferin, antrenör özellikleri ve sporcuların sosyokültürel olarak arka planları farklı olarak manevi tecrübeler oluşturduğu söylenebilmektedir. Örneğin takım sporu yapanların daha çok sosyal aidiyet ve kolektif değer oluştururken, bireysel spor yapanların bireyin kendi öz farkındalığına destek olabilir. Bu sebeple, manevi iyi oluşun sadece branş bakımından değil, ek olarak spor kültürü, sporcu kimlik özelliği ve antrenmanın felsefesi olarak da analiz edilmesi önem taşımaktadır.

5.1.4. Eğitim düzeyine göre tartışma

Sporcuların zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeyleri eğitim değişkenine göre incelenmiş elde edilen ilişkiler neticesinde eğitim düzeyleri arasında zihinsel dayanıklılık açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit

edilmiştir. Manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeyi açısından eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Zihinsel dayanıklılığın eğitim değişkenine göre anlamlı farklılık göstermesi, lisansüstü eğitime sahip olanların puan ortalaması ortaöğretim düzeyinde eğitime sahip olanların puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksektir. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklı olması, bireyin zihinsel süreçlerinin eğitim düzeyinden bağımlı olarak şekil alabileceğini göstermektedir. Eğitim düzeyi yükseldikçe bireyin problem çözme becerileri, stresle başa çıkma yöntemleri, soyut düşünme yetisi ve öz-farkındalığı da gelişmekte; bu da zihinsel dayanıklılık üzerinde olumlu bir ilişki yaratabilmektedir. Bu ilişki literatürle uyumludur. Şahinler ve Beşler (2021) takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmada eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Şahinler ve Ersoy (2019) sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını farklı değişkenlere göre incelediği çalışmada eğitim durumlarına göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yarayan ve ark. (2018) zihinsel dayanıklılık düzeyinin eğitim değişkenine göre bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanı ve kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulmuştur. Crust ve ark. (2014) çalışmamıza benzer olarak zihinsel dayanıklılık ve eğitim durumunun ilişkisi olduğunu söylemektedir. Çakı ve Kalkavan (2022) lisansüstü eğitime sahip olanların diğer eğitim düzeylerindeki sporculara göre daha yüksek olduğu ama bu farkın yalnız güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı olduğunu tespit etmiştir. Parlak (2023) amatör futbolcularla yapmış olduğu çalışmada zihinsel performans becerileri alt boyutunda Lisans ve üstü düzeyindeki bireylerin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptamıştır. Bu çalışmalarda, eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin düşük bireylere göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olmalarının sebebi, iyi bir eğitimle zihinsel süreçleri iyi yönetme becerisinin gelişme sağlaması olabilir. Sporcularda daha iyi bir zihinsel dayanıklılığa sahip olması için eğitim düzeyinin de yükselmesi gerekmektedir (Fisher ve Hood, 1987). Literatürde araştırmamızı zıt yönde destekleyen çalışmalarda yer almaktadır. Eğitim durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Sarı ve ark., 2020; Özbay Yıldırım ve Kocaekşi. 2020). Piaget (1972) bilişsel gelişim kuramına göre bireylerin yaşadıkları olaylar karşısında problem çözme ve muhakeme becerilerinin eğitim seviyesiyle birlikte gelişerek üst düzey bilişsel

süreçler kazanmaktadır. Araştırmamızın bulgularına göre zihinsel dayanıklılığın eğitim seviyesine göre değişebilen bir yapısının olduğunu görmekteyiz. Sporculukta zihinsel dayanıklılık, sadece fiziksel yeterlilikle değil; uzun vadeli hedefler koyabilme, başarısızlıkla başa çıkabilme ve motivasyonu sürdürebilme gibi yüksek düzeyde bilişsel ve duygusal kontrol gerektiren unsurlarla da bağlantılıdır. Bu bağlamda, eğitim düzeyi yükseldikçe bu yetkinliklerin de geliştiğini söyleyebiliriz. Ayrıca, akademik eğitim sürecinin bireye kazandırdığı öz disiplin, öz düzenleme ve bilişsel esneklik gibi beceriler de bu sürece katkı sağlamaktadır.

Manevi iyi oluş ve Ruminasyon açısından elde edilen puanların eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığına sonucuna varılmıştır. Manevi iyi oluş ve ruminasyon puanları eğitim seviyesine göre benzer olarak ortaya konulmuştur. Bu benzerliğin sebebi manevi iyi oluş ve ruminasyon kavramları daha içsel bir süreçlerdir. Bu süreçte, manevi iyi oluşun formel eğitime bağlı olmadan eğitim düzeyi yerine bireyin içsel olarak anlam ve amaç içerisinde olmasıdır. Ruminasyonun ise eğitime direk ilişkisi sınırlı kalabileceği bir kişilik özelliği olabileceği öngörülebilir bir durum olabilir. Literatürde araştırmamızla benzer ilişkiler ortaya koyan çalışmalara rastlanmıştır. Nurkan (2020) yetişkinlerin spiritüel iyi oluş düzeylerinin eğitim değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini sonucuna ulaşmıştır. Tunç (2023) çalışmasında manevi iyi oluş düzeyinin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Gencer ve ark. (2021) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada spiritüel iyi oluş ölçeği toplam puan ortalamasının okul türü değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını sadece anomi alt boyutunda; fakültede okuyan öğrencilerin, yüksekokulda okuyan öğrencilere göre anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda elde edilen bulguyu destekleyen çalışmalar arasında (Soylu, 2016; Keçeçi, 2018; Gürsu ve Ay, 2018; Yılmaz, 2019) yer almaktadır. Eğitim durumu değişkenine göre spiritüel iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılıklar bulan çalışmalarda literatürde yer almaktadır (Gültekin, 2018; Gürgen, 2019; Şirin, 2019; Karataş ve Selçuk, 2023). Eğitim süreci bireylere bilgi kazandırır da manevi iyi oluş daha çok bireyin içsel dünyasına, yaşam felsefesine ve ruhsal deneyimlerine dayanır. Bu bağlamda, eğitim düzeyinin manevi iyi oluş üzerinde tek başına belirleyici bir faktör olmaması görülmektedir. Sporcular üzerinde manevi iyi oluşun, sıklıkla sporla kazanılan disiplin, hedefe bağlılık, başarısızlıkla yüzleşme, rekabetin doğurduğu içsel sorgulamalar gibi süreçlerle

şekillenebilir. Bu bağlamda, farklı eğitim düzeylerine sahip sporcuların, benzer manevi deneyimlerden geçerek benzer düzeyde manevi iyi oluş geliştirmiş olmaları olasıdır. Bu durum, sporda manevi gelişimin formel eğitimin dışında, deneyimsel öğrenme süreçleriyle de ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Ruminasyon açısından incelendiğinde eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu ilişki, ruminasyonun eğitim düzeyinden ziyade bireysel kişilik özellikleri, duygu düzenleme biçimleri, stresle başa çıkma stratejileri ve erken dönem yaşantılarla daha yakından bağlantısı olabilmektedir. Literatürde ruminasyonun stresle başa çıkma, olumsuz duygusal durumlarla mücadele ve bilişsel süreçlerle bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000). Eğitim düzeyi değişkeni açısından ruminasyon düzeyinin farklılık göstermediği çalışmalar yer almaktadır (Abbott ve Rapee, 2004; Wang ve ark. 2015). Araştırmamızdan farklı ilişkiler gösteren çalışmalarda yer almaktadır. Çalı (2021) üniversite mezunlarıyla yapmış olduğu çalışmada bireylerin ruminatif düşünce puanları diğer katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çelik (2022) çalışmasının sonucunda ruminasyonun eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Uludağ (2023) araştırmasına göre üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin; ilköğretim ve üniversite mezunu, lisansüstü öğrenci ve mezunlarına göre daha yüksek düzeyde ruminasyona sahip olduğu saptanmıştır. Yeşiltepe (2023) çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde ruminasyonun aracı rolü adlı çalışmasında ruminasyon düzeyleri eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bizim araştırmamız sporcular üzerinde yapılmıştır. Sporla uğraşmanın bireylerin duygusal ve bilişsel süreçlerini olumlu yönde etkileyebildiği bilinmektedir. Buradan hareketle, farklı eğitim düzeylerindeki sporcuların benzer düzeyde spor deneyimine sahip olmaları, ruminatif düşüncelerle başa çıkmada ortak beceriler geliştirmelerini sağlamış olabilir. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin stres düzeyini düşürmesi ve zihinsel sağlığı desteklemesi, ruminasyonu azaltıcı etkiler yaratabilmektedir. Bu durum, eğitim düzeyi farklılıklarının ilişkisini gölgede bırakıyor olabilir.

Zihinsel dayanıklılık düzeyinin eğitimle anlamlı olarak bağlantısının olması yalnızca akademik olarak değil sosyal destek sistemi, öz farkındalık gelişimi ve problem çözme tecrübeleri olarak dolaylı olan faktörlerden de ilişkisi olabileceği düşünülmektedir. Fakat bu araştırmada dolaylı değişkenler olmadığı için bir açıklama yapılamamaktadır.

Araştırmanın sınırlılıkları olarak eğitim düzeyi kategorilerinde katılımcı sayılarının eşit olmaması, gruplar arasındaki kıyaslamanın istatistiksel gücünü azaltabilmektedir. Ayrıca eğitim düzeyinin sadece formal olarak akademik çerçevede incelenmesi; informal öğrenme süreçleri, kişisel gelişim ve yaşam tecrübeleri gibi süreçleri alan dışı bırakmıştır. Araştırma kesitsel olarak incelendiği için eğitim düzeyinin bu psikolojik değişkenler üzerinde ilişkileri kurulamamaktadır.

5.1.5. Yaş değişkenine göre tartışma

Araştırmada yaş değişkenine göre incelendiğinde, yaş ile zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, yaşın zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş üzerinde hafif bir olumlu ilişkisi olduğunu göstermektedir. Yaş ile ruminasyon arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Yaş ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinde sınırlı da olsa bir artış eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Zihinsel dayanıklılık, bireylerin stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkabilme yeteneklerini tanımlar (Clough et al., 2002). Yaşın zihinsel dayanıklılık ile pozitif bir ilişkiye sahip olması, deneyim ve yaşamın getirdiği öğrenmelerin, bireylerin duygusal zorluklarla başa çıkabilme becerilerini geliştirdiğini düşündürebilir. Ancak bu ilişkinin düşük düzeyde kalması, yaşın zihinsel dayanıklılık üzerinde tek başına belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Zihinsel dayanıklılık, stresli durumlarla başa çıkma, duygusal kontrol, hedef odaklılık ve esneklik gibi özellikleri içerdiğinden; bu becerilerin zamanla, özellikle yaşam deneyimleri ve spor kariyerindeki gelişimle birlikte daha da güçlendiği görülmektedir. Bu ilişki, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olup, yaşın artmasıyla birlikte kişilerin stresle başa çıkma becerilerinin güçlendiği yönündeki teorilere destek vermektedir (Galli & Vealey, 2008). Literatürü incelediğimizde araştırmamıza paralel olarak çalışmalar yer almaktadır. Nicholls ve ark. (2009) spora yeni başlamış sporculardan oluşan çalışmada zihinsel dayanıklılığın yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Marchant ve ark. (2009) zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Şahinler ve Beşler (2021) takım ve mücadele sporu yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmada yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık tespit

edilmiştir. Orhan ve Karagözoğlu (2021) yaşa göre zihinsel dayanıklılıkta güven ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Göktaş ve Güzel (2023) çalışmasında yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyi güven ve devamlılık alt boyutlarında ve envanter toplam puanlarında anlamlı fark bulunmamışken, kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır. Erbaş (2022) mücadele sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının yaşa göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Yarayan ve ark. (2018) elit düzeydeki sporcuların yaş değişkenine göre bireysel sporcular üzerinde zihinsel dayanıklılık puanlarının kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Demir ve Çelebi (2019) mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarında yaşa göre güven ve devamlılık alt boyutundan pozitif anlamlı farklılık bulurken, kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmamıştır. Çakır ve Kalkavan (2022) masa tenisi sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu ve toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu ilişkilere göre yaş seviyesi arttıkça sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu benzerliğin sebebi sporcuların yaşam deneyimleri ilişkisi olabilmektedir. Literatürde farklı bulgular da yer almaktadır. Sarı ve ark. (2020) zihinsel dayanıklılık puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Kayhan ve ark. (2018) çalışmasında yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinden almış oldukları puanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır. Koç ve ark. (2022) zihinsel dayanıklılık puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı ilişki görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılığın gelişiminde kişilik özellikleri, sosyal destek sistemi, bireyin mizacı, yaşam koşulları gibi pek çok değişkenin ilişkili olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda, yaş sadece bu değişkenlerden biri olarak sınırlı bir ilişki göstermektedir. Araştırmamızın güçlü yönü yaşları yakın olan ve bireysel ve takım sporu yapan örneklem grubundan veriler elde edilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara, yaş ile manevi iyi oluş arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyulmuştur. Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin manevi yönelimlerinde ve yaşamla kurdukları anlam ilişkisinde belirli bir artış yaşandığını göstermektedir. Ayrıca, manevi iyi oluş ile yaş arasında tespit edilen pozitif ilişki, yaşın artışıyla birlikte bireylerin manevi değerlere daha fazla önem verebileceği ve ruhsal dengeye yönelik daha fazla çaba sarf edebileceğini öne sürmektedir (Pargament, 1997). Bu bulgular, yaşla birlikte manevi iyi oluşun artabileceğine dair ipuçları verirken, bu ilişkilerin düşük düzeyde olması, diğer

faktörlerin de bu kavramlarla etkileşime girmesi gerektiğine işaret etmektedir. Örneğin, bireylerin eğitim durumu, sosyal destek düzeyi veya yaşam tarzı gibi etmenler, manevi iyi oluş üzerinde daha belirgin etkiler yaratabilir (Ryff, 1989). Manevi iyi oluş düzeylerinin yaş değişkenine göre araştırmamızı destekleyen çalışmalar literatürde yer almaktadır. Karataş ve Selçuk (2023) üniversite öğrencilerinin üzerinde uyguladığı çalışmada manevi iyi oluşun yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Koenig ve ark. (1998) din ve iyi oluşu incelediği çalışmada artan yaşla birlikte dindarlığın arttırdığını yani manevi iyi oluşu arttırdığını söylemişlerdir. Tunç (2023) çalışmasında manevi iyi oluşun yaş değişkenine göre incelenmesinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılık 35 yaş ve üzeri kişilerdeki bireylerin lehine olduğunu tespit etmiştir. Ziapour ve ark. (2017) yaptığı araştırmada manevi iyi oluş puanlarının ortalamaları farklı yaş kategorilerinde anlamlı olarak farklılaştığını sonucuna ulaşmışlardır. Bu ilişkilere göre literatürde çalışmalar desteklenmiştir (Peterman ve ark., 2002; Najarkolaei ve ark., 2015; Fisher, 2016; Nurkan, 2020). Bu duruma göre yaşın artmasıyla birlikte kişilerin hayattan anlam kazanmaları ve bir sonun olduğu ölümle yüzleşmeye başladıkları için yüce bir varlığa sığınma duygularını hissetmeleri manevi iyi oluşlarında artışlar gözlemlenmektedir. Gencer ve ark. (2021) spiritüel iyi oluş ölçeğinin toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmazken, alt boyutlarında gruplar arası anlamlı farklılık saptanmıştır. Yaş arttıkça spiritüel iyi oluş düzeyinin arttığı görülmektedir. Buradan hareketle yaşın artmasıyla birlikte maneviyata daha yönelmek olabilir. Yılmaz (2019) çalışmasında spiritüel iyi oluşun yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre farklılık bulamayan çalışmalar da yer almaktadır (Gönenç ve ark., 2016; Gürsu ve Ay, 2018; Doğan, 2019; Şirin, 2019; Tan, 2023). Erikson'un psikososyal gelişim teorisine göre son aşamadaki evresi yaşlılık dönemine denk gelmektedir. Bu aşamada bireyler hayatlarını değerlendirirken anlam ve bütünlük duygusu gelişmiş olan kişilerde manevi olarak daha güçlü hissederken; umutsuzluk ve pişmanlık yaşayanlar manevi boşlukta olarak kendilerini görebilmektedir (Fadjukoff ve ark., 2016). Literatürde farklı bulguların yer alması farklı kültürlerdeki ve farklı yaş kategorilerinden oluşan örneklemelerden kaynaklanamıyor olabilir. Bizim çalışmamızda 18-35 yaş aralığında birbirine yakın olan örneklemelerden oluşması çalışmamız için anlam kazanmıştır. Genel olarak bu bulgular yaşın manevi iyi oluş üzerinde ilişkili bir faktör olabileceği görülmektedir. Sporcu örnekleme

özelinde değerlendirildiğinde, sporun sadece fiziksel değil, ruhsal ve psikolojik gelişim açısından da önemli katkılar sunduğu bilinmektedir. Sporcular, disiplin, özveri, takım ruhu ve hedefe ulaşma gibi süreçler aracılığıyla yaşamla daha bütünlüklü bir ilişki kurabilirler. Sosyo-duygusal seçicilik kuramına göre (Carstensen, 1992), yaşla birlikte gelişen bireylerin öz düzenleme ve öz farkındalıkları artmakta yaşamın anlamlı yönlerinin farkındalığına ulaşmaktadır. Bu sayede hem zihinsel dayanıklılık kapasitesi hem de manevi iyi oluşu pozitif yönde ilerlemektedir. Bu süreçte yaşla birlikte gelen deneyimler, manevi iyi oluşu destekleyici bir ilişki yaratabilir.

Yaş değişkenine göre incelendiğinde ruminasyon açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaşın ruminasyon üzerinde ilişkili bir faktör olmadığı ve ruminatif düşüncelerin yaşla birlikte artmadığı ya da azalmadığı sonucunu öngörülebilir. Bu durum, ruminatif düşünme tarzının yaşla birlikte değil, daha çok bireyin bilişsel şemaları, başa çıkma becerisi, duygusal düzenleme becerileri ve yaşadığı stres düzeyleri gibi kişisel ve çevresel faktörlerle şekillendiğini düşündürmektedir. Literatürde çalışmamıza paralellik gösteren çalışmalar yer almaktadır. Kara ve ark. (2022) spor bilimleri öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre ruminatif düşünce biçimlerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Okan ve ark. (2023) futbolcuların ruminatif düşünme biçimlerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bugay ve Erdur-Baker (2011) ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi adlı çalışmasında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Cevahircioğlu ve ark. (2023) sporcularda yapmış olduğu çalışmada yaş değişkenine göre sporda zihinsel antrenman ve spor müsabakası ruminasyon puanlarında anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Jose ve Brown (2008) çalışmalarında yaş değişkenine göre ruminasyonun anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Yılmaz, amatör futbolcularla yapmış olduğu çalışmada ruminasyon düzeyinin yaşa göre herhangi bir farklılık tespit edilmediği saptanmıştır. Literatürde ruminasyon düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği çalışmalar da bulunmaktadır (Türkgil, 2021; Çalı, 2021; Dilek Arar, 2019; Nolen- Hoeksema ve Aldao, 2011). Demir (2021) yaşa göre ruminatif düşünme biçiminde anlamlı farklılık saptanmıştır. Yeşiltepe (2023) ruminasyon düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Bu farklılık 18-35 yaş gruplarının diğer 26-35, 36-45, 46 ve üstü gruplarına göre ruminasyon düzeylerinin daha fazla olduğunun sonucuna varmıştır. Sporcu örneklemini özelinde

değerlendirildiğinde, ruminasyonun yaşa göre farklılaşmaması, sporcuların rekabet, performans baskısı, hedef belirleme gibi faktörlerden yaş bağımsız şekilde ilişkili olabileceğini göstermektedir. Özellikle zihinsel olarak zorlayıcı spor ortamlarında, genç ya da ileri yaşta olmak ruminatif eğilimlerin belirleyicisi olmaktan ziyade, bu düşüncelerle başa çıkma becerileri öne çıkmaktadır.

Genel olarak araştırmanın sınırlılıkları olarak yaş aralıkları geniş ve heterojen bir örnekleme hitap etmemesi, yaşa bağlı olarak gelişimsel faktörlerin gözlemini kısıtlamış olabilmektedir. Ayrıca kesitsel bir araştırma olduğu için yaşın artmasıyla birlikte zihinsel olarak gelişen özelliklerinin ilişkileri gözlemi yapılamamıştır. Sporcuların yaşları artmasıyla birlikte sosyal destek sistemleri, aile yapısı ve yaşam deneyimleri gibi faktörler incelenmemiştir. Bu durumdan kaynaklı olarak psikolojik değişkenlerin ilişkisini görünmez kılabilir.

5.1.6. Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon arasındaki ilişki

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, zihinsel dayanıklılık ile ruminasyon arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki, manevi iyi oluş ile ruminasyon arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgular, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının ve manevi kaynaklarının ruminatif düşünme eğilimleri üzerinde belirli düzeyde koruyucu olduğunu göstermektedir.

Zihinsel dayanıklılık ile ruminasyon arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, olumsuz düşünceler üzerinde daha az takılı kalıp, ruminasyondan (kendi düşüncelerine takılma hali) daha az etkilenebileceklerini göstermektedir. Bu durum, Clough ve arkadaşlarının (2002) geliştirdiği “Zihinsel Dayanıklılık Modeli” ve yürütücü işlevler kuramı bağlamında değerlendirildiğinde anlamlıdır. Bu kuramlar, zihinsel dayanıklılığın bireyin bilişsel esnekliğini artırarak olumsuz düşünce kalıplarını daha etkili yönetmesini sağladığını öne sürmektedir. Zihinsel dayanıklılık, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma ve zorluklara karşı direnç gösterme yetenekleriyle ilgilidir (Clough et al., 2002). Yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında daha hızlı bir şekilde toparlanabilir ve bu süreçte zihinsel ve duygusal dengeyi koruyabilirler (Galli & Vealey, 2008). Ruminasyon ise bireylerin olumsuz düşüncelere uzun süre takılı

kalmalarını ifade eder ve bu durum psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir (Nolen-Hoeksema, 2000). Zihinsel dayanıklılığın ruminasyon ile negatif bir ilişki göstermesi, zihinsel dayanıklılığı yüksek kişilerin, olumsuz düşüncelere takılmadan, daha sağlıklı bir şekilde stresle başa çıkabildiklerini düşündürmektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı araştırmalarla da tutarlıdır. Örneğin, ruminasyonun depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000), burada zihinsel dayanıklılığın bu olumsuz süreçleri engelleme rolü önemlidir. Ayrıca, yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip bireylerin, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kendilerini toparlama ve ileriye dönük çözüm yolları arama konusunda daha başarılı oldukları gösterilmiştir (Luthar & Cicchetti, 2000). Yeşiltepe (2023) çocukluk çağı travmaları ve psikolojik sağlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Psikolojik sağlık ve ruminasyon arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir (Yeşiltepe, 2023). Benzer ilişkiler de literatürde yer almaktadır. Liu ve ark. (2023) çalışmada yüksek dayanıklılığa sahip olanların daha az ruminasyon ve kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir. Çobanoğlu ve Oğuzhan (2024) deprem bölgesinde görev alan hemşireler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik sağlık ve ruminatif düşünce arasında anlamlı orta düzeyde negatif bir ilişki bulmuşlardır. Özmen ve ark., (2023) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, psikolojik sağlık ve ruminasyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiş ve psikolojik sağlık ve ruminasyonun koronavirüs fobisi ile pozitif bir ilişki içerisinde aracı rol olabileceğini saptamaktadır. Xu ve ark. (2024) yaptıkları çalışmada koronavirüs pandemi zamanında üniversite öğrencileriyle gerçekleşen araştırmada, psikolojik sağlık ve negatif duygular arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin ruminasyonla moderne edildiği tespit edilmiştir. Amerikalı yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada, psikolojik dayanıklılığın koronavirüs da görülen endişe seviyesiyle negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireyler, gelecek kaygısı ve oluşan koronavirüs tehdidinden daha az etkilendiği ve aynı zamanda düşük psikolojik dayanıklılık seviyesine sahip olanlara göre öznel refahları üzerinde daha az etkisini yaşadıkları görülmüştür (Paredes ve ark., 2021). Düşük psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireyler pandemi krizinde duygusal olarak güçsüz oldukları için zorluklarla mücadele etmede bu süreçte zor anlar yaşamışlardır (Association AP, 2016). Bu ilişkilerin araştırmamızla benzerliğinin zihinsel dayanıklılık ile ruminasyon arasında

ilişkinin işlevsel olarak birbirine zıt psikolojik süreçleri temsil ettikleri söylenebilir. Literatürde farklı ilişkiler yer almaktadır. Cevahircioğlu ve ark. (2023) sporcuların zihinsel antrenman düzeyi ile ruminasyon arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bu ilişkide, sporcularda olumsuz düşünce düzeyi arttıkça zihinsel antrenman düzeyinin de arttığını göstermektedir. Yamakoshi ve Tsuchiya (2016) ruminasyonun stres tepkisi üzerinde pozitif bir ilişki içerisinde olduğu ve ruminasyon ile yansıtmanın sporcu ruh sağlığı üzerinde bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık, ruh sağlığıyla pozitif bir ilişki içerisinde (Arslan, 2019). Zihinsel dayanıklılık duyguları kontrol edebilme, yeniden değerlendirme ve yönetebilme yeteneğini içerir. Ruminasyon ise olumsuz duyguları düzenleme olarak tanımlanırken, olumsuz duyguları zihinde tekrar ederek döndürür. Duygu düzenleme kuramına göre zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, bu olumsuz duygusal süreçleri dikkate almadan daha verimli düzenleme biçimlerini kullanarak aralarındaki negatif ilişkiyi açıklamaktadır (Gross, 1998). Bilişsel-Davranışçı kurama göre bakıldığında, zihinsel dayanıklılığın bilişsel esnekliği artırdığı, bireyin stresli yaşam olaylarını yeniden şekillendirerek yapıcı çözüm yolları düşünebilmesini sağladığı görülmektedir. Burada ruminasyon, bu esnekliğin zıddı olarak görev alan bilişsel bir süreçtir; bireyin çözüm yolları üretmesi yerine sorun üzerinde tekrar tekrar düşünerek psikolojik problem yaşamasına sebep olmaktadır (Beck, 1976; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995).

Araştırmamızın çeşitli güçlü yönleri bulunmaktadır. Çalışmamız, zihinsel dayanıklılık ve ruminasyon gibi güncel psikolojik kavramları bütüncül bir yaklaşımla birlikte ele alması bakımından literatüre önemli katkılar sunmaktadır. Bu iki kavramı birlikte inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu ayrıca sporcular üzerinde bir araştırmanın literatürde yer bulunmaması, araştırmanın özgün ve kuramsal açıdan zengin bir çerçeveye sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeklerin geçerli ve güvenilir olması, araştırmamızın istatistiksel açıdan anlamlı ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu açıdan bakıldığında, spor psikoloji alanına önemli katkıları olacaktır.

Manevi iyi oluş ile ruminasyon arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, manevi iyi oluşu yüksek olan bireylerin, olumsuz düşünceler üzerinde daha az takılı kalıp, ruminasyondan (kendi düşüncelerine takılma hali) kısmen daha az ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, bireyin yaşamına anlam

katması, değer temelli yaşaması ve içsel dengesini kurabilmesi durumunda, zihinsel tekrar ve saplantılı düşüncelerden uzaklaşabileceğini göstermektedir. Frankl'ın "anlam arayışı" teorisi ve manevi iyi oluş kuramları da bu ilişkiyi desteklemektedir. Manevi değerlerle şekillenmiş bir yaşamın, bireyin yaşam olaylarını kabullenmesini ve içsel bütünlük kurmasını kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Bu bulgulara göre manevi iyi oluşun kişilerin olumsuz düşüncelerle başa çıkmasında yardımcı olabileceği gözükmektedir. Fakat ilişkinin düşük düzeyde olması, iki değişken arasında sınırlı etkileşim olabileceği ve bu ilişkiyi başka değişkenler tarafından da ilişkisini söylemek mümkündür. Buradan hareketle manevi iyi oluşun ruminasyonu tamamen yok etmese bile azaltılabileceği görülmektedir. Manevi iyi oluş, kişinin hayatına anlam kazandırma, bireyin kendi ile olan gelişimine katkı sağlama, iç huzur ve denge gibi manevi olan unsurları en dengede yaşama biçimidir. Bireyin var oluşunu ve hayat tecrübelerini geniş kapsamda yüce bir varlığa bağlanma ile açıklanabilir (Ellison. 1983; Paloutzian ve Ellison, 1982). Manevi iyi oluş yalnızca yüce bir varlığa bağlanma anlamında değil bireyin kendi içsel dengesini kurma süreçlerini de kapsayıcı niteliktedir. Bu sayede birey yaşam doyumunu yükseltirken, stresle başa çıkma becerisi gelişir ve psikolojik dayanıklılığı güçlendiren bir unsur olarak görülebilir. Ruminasyon kavramı, bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz tecrübelerden kaynaklı oluşan istemsiz tekrarlayıcı düşünce yapısıdır (Nolen-Hoeksema, 1991). Bu durum depresyon, anksiyete ve stresi artırıp bireyin psikolojik ruh halini olumsuz etkilemektedir. Literatürde manevi iyi oluş düzeyi arttıkça ruminasyonun azaldığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Ulu (2024) ilahiyat fakültesi öğrencileriyle yaptığı çalışmada manevi iyi oluş ve ruminatif düşünce arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Li ve ark. (2022) kanser hastaları üzerinde yaptığı çalışmada manevi iyi oluş ile intruzif (zorlayıcı) ruminasyon yani travmatik ya da olumsuz tecrübelerden kaynaklı gelen istemsiz tekrarlayıcı düşünce arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada yine manevi iyi oluşla deliberatif (kasıtlı) ruminasyon yani kişinin olayları anlam kazandırması üzerinde bilinçli yaptığı düşünce arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu ilişkilerin benzer çıkması olarak, bu iki değişkenin psikolojik işlevsellik açısından karşıt yapılarda olması olabilir. Birbirine zıt işleve sahip olmaları aralarındaki ilişkinin negatif yönde ilişkisi olacağı öngörülebilir bir durum olabilir. Literatürde çalışmamıza zıt yönde destekleyen çalışmalarda yer almaktadır. Li ve arkadaşlarının yaptığı çalışmanın sonucunda ruminasyonun içeriği ve yönelimi önemli

bir rol oynadığını göstermektedir. Saunders ve ark. (2021) çalışmasında spiritüalite ile ruminasyon arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken, dindarlık ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çalışmamızdan farklı bulguların çıkmasının sebebi olarak da örneklemin büyüklüğü ile örneklem grubunun özellikleri olabilir. Pozitif psikoloji yaklaşımına göre birey hayattan anlam ve keyif alarak güçlü yönlerini görmektedir. Bu sayede yüksek manevi iyi oluş düzeyine sahip olan bireyler olumsuz düşüncelere yani ruminatif düşünceye karşı daha güçlü bakış açısına sahiptir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ellison (1983) tarafından ortaya çıkan manevi iyi oluş kuramına göre ise yüksek manevi iyiliğe sahip bireylerin stresle mücadele etmede daha dayanıklı olmakta ve bu sayede olumsuz düşünceleri azaltmaktadır. Araştırmamızın güçlü yönleri olarak pozitif psikoloji, bilişsel ve manevi kuramlar çerçevesinde desenlenmiştir. Bu sayede literatüre önemli katkıları bulunacaktır. Zayıf yönü olarak bakıldığında belirli bir örneklem grubuyla yürütülmüştür.

Araştırmada etik boyutlar direk ölçülmemiş olsa da zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş gibi kavramların bireyin ahlaki gelişimi, vicdani muhakemesi ve değer temelli eylem kapasitesi ile yakından ilişkili olduğu kabul edilmelidir. Nitekim, Aristoteles'in erdem etiği perspektifinde dayanıklılık, sabır ve denge gibi tutumlar “erdemli davranış” olarak tanımlanmakta; manevi yönelim ise bireyin içsel anlam dünyasıyla etik tutarlılık içinde hareket etmesini desteklemektedir. Bu çerçevede, zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluşun etik karakter gelişimi ile bütünsel biçimde düşünülmesi gerektiği değerlendirilmektedir.

BÖLÜM 6. GENEL SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu çerçevede zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon puanlarının kadın ve erkek sporcular için benzer sonuçlar seyrettiği görülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeylerinin medeni durum değişkenine göre karşılaştırıldığında, manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeylerinde anlamlı farklılık göstermediği ancak zihinsel dayanıklılık boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu çerçevede manevi iyi oluş ve ruminasyon puanlarının bekar ve evli sporcular için benzer sonuçlar seyrettiği görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık düzeyinde medeni duruma göre anlamlı bir farkın olması bekar ve evli sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının değiştiğini göstermektedir. Evli katılımcıların bekar katılımcılara göre puan ortalamaları biraz daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeylerinin spor branşı değişkenine göre karşılaştırıldığında, zihinsel dayanıklılık ve ruminasyon düzeyinde anlamlı farklılık göstermediği ancak manevi iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu çerçevede zihinsel dayanıklılık ve ruminasyon puanlarının bireysel ve takım sporu yapan sporcular için benzer sonuçlar seyrettiği görülmektedir. Manevi iyi oluş düzeyinde spor branşına göre anlamlı bir farkın olması bireysel ve takım sporu yapan sporcuların manevi iyi oluş puanlarının değiştiğini göstermektedir. Bireysel spor yapan katılımcıların takım sporu yapan katılımcılara göre puan ortalamaları biraz daha yüksek olduğu bulunmuştur. Spor branşı özelinde manevi iyi oluş düzeylerinde farklılık bulunması, bazı branşların daha fazla ruhsal ve manevi yönelim gerektirdiği görüşüyle uyumlu olabilir.

Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeylerinin eğitim değişkenine göre karşılaştırıldığında, manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeylerinde anlamlı farklılık göstermediği ancak zihinsel dayanıklılık düzeyinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu çerçevede manevi iyi oluş ve ruminasyon puanlarının ortaöğretim düzeyinde eğitim görenlerin puan ortalamaları ile lisansüstünde eğitim görenlerin puan ortalamaları, sporcular için benzer sonuçlar seyrettiği görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık boyutunda eğitim düzeyine göre anlamlı bir farkın olması ortaöğretim düzeyinde eğitim görenler ile lisansüstünde eğitim gören sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının değiştiğini göstermektedir. Lisansüstü düzeyi katılımcıların, ortaöğretim düzeyi katılımcılara göre puan ortalamaları biraz daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklı olması, bireyin zihinsel süreçlerinin eğitim düzeyinden bağımlı olarak şekil alabileceğini göstermektedir.

Zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeylerinin yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında, zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu çerçevede, yaşı zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş üzerinde hafif bir olumlu ilişkisi olduğunu göstermektedir. Ruminasyon boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yaşın ruminasyon üzerinde ilişkisi olan bir faktör olmadığı ve ruminatif düşüncelerin yaşla birlikte artmadığı ya da azalmadığı sonucunu araştırmamızda gözükmemektedir.

Bu araştırma, sporcularda zihinsel dayanıklılığın ve manevi iyi oluşun ruminasyon ile ilişkisi incelenmiştir. Zihinsel dayanıklılık ile ruminasyon arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Manevi iyi oluş ile ruminasyon arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre:

- Sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyi arttıkça, ruminasyon düzeyi azalmaktadır.
- Manevi iyi oluş, ruminasyon üzerinde düşük düzeyde de olsa anlamlı bir azalma etkisi yaratmaktadır.
- Zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş, birlikte ruminasyonun önemli yordayıcılarıdır.
- Eğitim düzeyi ve medeni durum, zihinsel dayanıklılığı anlamlı biçimde ilişkisi vardır.

Cinsiyet ve spor branşı gibi demografik değişkenlerde ise zihinsel dayanıklılık anlamlı bir fark oluşturmamıştır.

- Spor branşı ve yaş, manevi iyi oluşu anlamlı biçimde ilişkilendirmektedir. Cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi manevi iyi oluşu anlamlı bir fark oluşturmamıştır.
- Cinsiyet, medeni durum, spor branşı, eğitim düzeyi ve yaş demografik değişkenlerinde, Ruminasyon anlamlı bir fark oluşturmamıştır.

Bu sonuçlar, zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluşun sadece performans artırıcı psikolojik faktörler değil, aynı zamanda bireyin ahlaki, değer temelli ve etik gelişimini destekleyen yapılar olduğunu ortaya koymaktadır. Sporcularda bu yapıların güçlendirilmesi, sadece zihinsel sağlığı değil, etik karar verme becerisini ve toplumsal sorumluluk duygusunu da olumlu yönde etkileyebilir.

6.2. Öneriler

Bu araştırmanın literatüre en önemli katkısı; zihinsel dayanıklılık, manevi iyi oluş ve ruminasyon değişkenlerinin birlikte ele alındığı bütüncül bir çerçeve sunmaktır. Özellikle Türkiye bağlamında sporcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda bu üç yapının bir arada incelendiği araştırmalara rastlanmamasından dolayı, araştırma literatürdeki bu önemli boşluğu doldurmaktadır. Özgünlüğünü ile de alana katkısını arttırarak kuramsal düzeyde yeni bir bakış açısı sunmakta ayrıca uygulamalı düzeyde sporcu gelişimi ve psikolojik destek süreçlerine ışık tutması bakımından önemlidir. Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluşun ruminasyon ile ilişkisinin incelendiği araştırmaya ait bulgular çerçevesinde aşağıda bazı öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırma sonucuna dayalı öneriler

- Zihinsel dayanıklılık düzeylerinde medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu çerçevede, kişilerin sosyal rolleri ve hayat tecrübeleri zihinsel dayanıklılığı ilişkisi olabileceği görülmektedir. Eğitim düzeyi ve medeni durum zihinsel dayanıklılığı etkilediğinden, sporculara yönelik yaşam boyu öğrenme ve kişisel gelişim desteklerinin planlanmasında bireylerin eğitimsel geçmişi ve sosyal yaşam koşulları dikkate alınarak, farklı gruplara özel yapılandırılmış

programlar geliştirilmesi önerilir.

- Manevi iyi oluş düzeyinde spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Bu farklılık manevi değerler algısı ve tecrübelerin farklı spor branş kategorilerindeki sporcuları etkileyebildiğini göstermektedir. Burada maneviyatı güçlendirecek eğitim programlarıyla ayda bir kez “yaşam anlamı, değerlerle yaşama, içsel rehberlik” gibi temalara odaklanan çalışmalara antrenörler ve spor kulüpleri destek olabilir.
- Manevi iyi oluş ve ruminasyon düzeyinde cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Bu çerçeveden bakıldığında değişkenlerin manevi iyi oluş ve ruminasyon üzerinde ilişkisi olmadığı görülmektedir. Söz konusu bu alanlarda geliştirilecek faktörlere ihtiyaç duyulmaktadır.
- Zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş arasında yaş değişkenine göre pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Bu sonuç yaş düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerde oluşan sorumluluklar ve hayata karşı mücadelede, manevi iyi oluşun yükselmesiyle anlam kazanacağı ifade edilmektedir. Gelecek nesiller için genç yaşlarda bireylere zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluşla ilgili çalışmaların başlatılması faydalı olabilir.
- Zihinsel dayanıklılık ve ruminasyon arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Manevi iyi oluş ve ruminasyon arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buradan hareketle ruminasyonun seviyesi azaldığında zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluş düzeyleri artış sağlayacağı göstermektedir. Bu doğrultuda, sporcu gelişim programlarına; bilişsel farkındalık, duygu düzenleme ve düşünceyle başa çıkma becerilerini destekleyen psikoeğitim ve mindfulness temelli uygulamaların sistematik şekilde entegre edilebilir, uygulayıcıların müdahale planlarını yapılandırırken dikkate alması gereken bir unsur olarak öne çıkarılabilir.
- Zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları geliştirilmeli. Programda konsantrasyon, stresle başa çıkma, öz farkındalık ve duygusal esneklik becerileri içerebilir. Program süreci boyunca ön test-son test uygulanıp değerlendirilebilir ve gelişim süreçlerini takip edilebilir.

- Manevi iyi oluşu destekleyen grup çalışmaları ve atölyeler düzenlenebilir. Bu sayede sporcuların hayat amaçlarını, kendi değerlerini ve içsel denge alanlarında farkındalık kazanmasını sağlayacak ayda bir kez tekrarlanan uygulamalar yapılabilir Uygulama öncesi ve sonrası manevi iyi oluş ölçeği ölçülebilir.
- Ruminasyonu azaltmaya yönelik müdahaleler sağlanabilir. Sporculara özel bireysel ya da grup olarak uygulanabilecek, mindfulness ve gevşeme egzersizlerini içeren farkındalık temelli teknikler uygulanabilir. Uygulama süreci boyunca Ruminasyon ölçeği ile planlı bir şekilde değerlendirmeler gerçekleştirileli ve düşünce yapılarındaki değişimi takip edilebilir.
- Spor psikologları, sadece performansa değil, bireyin anlam arayışı, değer eğitimi ve etik gelişimine de odaklanan bütüncül müdahale programları geliştirmelidir. Bu doğrultuda, sporcularla yürütülen danışmanlık süreçlerine, bireyin kişisel değerlerini keşfetmesine, yaşam amacını yapılandırmasına ve etik farkındalık geliştirmesine yönelik yapılandırılmış etkinlikler ve ölçek temelli değerlendirme araçları entegre edilerek, psikolojik destek süreci daha derinlikli ve sürdürülebilir hale getirilebilir.

6.2.2. İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler

- Gelecekte yapılacak araştırmalarda, bu değişkenlerin farklı sosyo-kültürel çevrelerde, birlikte ele alınarak daha kapsamlı analizleri gerçekleştirilebilir. Farklı kültürlerden gelen sporcular arasında karşılaştırmalı araştırmalar, zihinsel dayanıklılık ve manevi iyi oluşun ruminasyon üzerinde ilişkisini kültürel değerler ve inanç sistemleri ile nasıl şekillendirdiğini araştırılabilir. Bu çerçevede, bu kavramların evrensel mi yoksa bir kültüre özgü mü olduğunu tartışmasına katkı sunabilir.
- Boylamsal çalışmalar ile de desteklenerek bu değişkenleri ilişkileri daha ayrıntılı olarak incelenebilir. Bu bağlamda, değişkenler arasındaki ilişkilerin zamansal süreçte nasıl değiştiğini analizi gerçekleştirilmede daha güçlü bir yapı ortaya çıkaracaktır.
- Aracı ve düzenleyici değişkenlerin dahil edildiği yapısal eşitlik modelleri gibi ileri istatistiksel analizlerin kullanılması, kuramsal çerçeveyi daha güçlü hale getirebilir.
- Psikoeğitimsel müdahale programlarının tasarlanması ve bunların deneysel ya da yarı

deneysel yöntemlerle etkililiğinin test edilmesi, uygulayıcılar için yol gösterici olacaktır. Özellikle ruminasyonu azaltmaya yönelik geliştirilecek uygulamaların, zihinsel dayanıklılığı güçlendirme üzerindeki etkileri incelenebilir.



KAYNAKÇA

- Abacı, R., & Akın, A. (2011). *Kendini sabotaj: İnsanoğlunun sınırlı doğasının bir sonucu*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 42(9), 1179–1199. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.026>
- Abela, J. R. Z., Vanderbilt, E., & Rochon, A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 653–674. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.653.50752>
- Acar, H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 391–412. <https://doi.org/10.18505/cuifd.254730>
- Ağca, N. T. (2019). *Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ainsworth, J. E. (2010). *The transformational effects of forgiveness in the lives of members of the Kingsboro Temple Congregation* (Master's thesis), Andrews University, Berrien Springs, MI, United States.
- Ak, M. O. (2022). İzciğin gelişimi ve uygulama alanları üzerine bir değerlendirme. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 9(85), 1345–1352. <https://doi.org/10.26450/jshsr.3134>
- Akhun, B. (2012). The investigation of illustrated children's books where visual artists are portrayed. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1–11.
- Akın, A., Abacı, R., & Akın, Ü. (2011). Self-handicapping: A conceptual analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1155–1168.
- Akman, Y., Abaslı, K., & Polat, Ş. (2018). Duygusal özerklik, öğrenci yılmazlığı, öğretmene güven ve problem çözme becerilerine yönelik algı arasındaki ilişkilerin öğrenci görüşlerine göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(3), 987–1012. <https://doi.org/10.17152/gefad.397455>
- Aksoy, A., & Ögel, K. (2003). Kendine zarar verme davranışı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 226–236.
- Aksoy, H. F., & Aşçı, H. (2021). Sporcularda optimal performans duygu durumu: Ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 53–63. <https://doi.org/10.17644/sbd.760444>
- Aktepe, V. (2010). *İlköğretim 4. sınıf sosyal bilgiler dersinde “yardımseverlik” değerinin etkinlik temelli öğretimi ve öğrencilerin tutumlarına etkisi* (Doktora tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktürk, Ü., Kardaş, S., & Ekşi, H. (2017). Functional evaluation of treatment of chronic disease: Validity and reliability of the Turkish version of the Spiritual Well-Being

- Scale. *Palliative and Supportive Care*, 15, 684–692. <https://doi.org/10.1017/S1478951517000013>
- Altunbezer, Ş. (2020). *Savaş görmüş ergenlerin gelecek beklentisi ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolü* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- American Psychological Association. (2020). *Division 47: Society for Sport, Exercise & Performance Psychology*. <https://www.apa.org/about/division/div47>
- Amjad, F., Batool, I., & Sharif, M. (2014). The impact of spiritual well-being and coping strategies on patients with generalized anxiety disorder. *Journal of Muslim Mental Health*, 8(1), 21–38. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0008.102>
- Andreu, J. M. N., & Hernández, J. G. (2018). Commitment, fear to be evaluated and drop out in young footballers according to the sport category. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(8), 10–20.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping: New perspectives on mental and physical well-being*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass. <https://archive.org/details/unravelingmyster00aaro/page/12/mode/2up?view=theater>
- Arendt, H. (2001). *Sivil itaatsizlik: Kamu vicdanına çağrı* (Y. Coşar, Çev.; 2. baskı). Ayrıntı Yayınları.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din* (Doktora tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Bahadır, G., & Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 6(4), 117–128. <https://doi.org/10.18826/useeabd.793760>
- Baker-Webber, P. (2000). *The Wellesley Centers for Women*. The Wellesley Centers for Women. <https://www.lyrics.com>
- Balaban, Ö., & Çakmak, D. (2016). Üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim eğitimlerine yönelik algılarının incelenmesi. *Sakarya İktisat Dergisi*, 1, 1–17.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Banks, S. (2012). *Ethics and values in social work* (4th ed.). Palgrave Macmillan.
- Barret-Lennard, G. T. (1981). The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 28(2), 91–100. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.28.2.91>
- Baş, B. (2020). *Koroner yoğun bakımda yatan hastaların manevi iyilik hali ve ölüm kaygısı düzeyleri* (Yüksek lisans tezi), Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat, Türkiye.
- Batra, R. K., & Ghoshal, T. (2017). Fill up your senses: A theory of self-worth restoration through high-intensity sensory consumption. *Journal of Consumer Behaviour*, 16(4), 344–357. <https://doi.org/10.1002/cb.1680>
- Batson, D., & Shaw, L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological Inquiry*, 2(2), 107–122. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0202_1

- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi* (H. C. İkizler & A. O. Özcan, Çev.). Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, 8, 115–130. <https://doi.org/10.1080/15298860802501474>
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 589–604. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.589>
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1802. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00426.x>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Baumgardner, A. H., & Levy, P. E. (1988). Role of self-esteem in perceptions of ability and effort: Illogic or insight? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(3), 429–438. <https://doi.org/10.1177/0146167288143001>
- Bedir, R. (2008). *Taekwondo milli takım sporcularının durumluluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi* (Yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bell, C. (1997). *Ritual: Perspectives and dimensions*. Oxford University Press.
- Boyun, H. İ. (2023). *Farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların zihinsel ve mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). Routledge.
- Calicchia, J. A., & Graham, L. B. (2006). Assessing the relationship between spirituality, life stressors, and social resources: Buffers of stress in graduate students. *North American Journal of Psychology*, 8(2), 307–320.
- Calmes, C. A., & Roberts, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 343–356. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9083-1>
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585–599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Can, Ş., & Avçin, E. (2023). Yaşamın anlamı ve spiritüel iyi oluş ile ölüme karşı tutum arasındaki ilişki: Tanımlayıcı bir çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 15(2). <https://doi.org/10.5336/nurses.2022-94199>
- Can, Y., & Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176–6184.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related

- Rumination Inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 137–156.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Cao, X., Wang, X. H., Wong, E. M., Chow, C. K., & Chair, S. Y. (2016). Type D personality negatively associated with self-care in Chinese heart failure patients. *Journal of Geriatric Cardiology*, 13(5), 401–407.
<https://doi.org/10.11909/j.issn.1671-5411.2016.05.007>
- Carozza, P. G. (2008). Human dignity and judicial interpretation of human rights: A reply. *The European Journal of International Law Review*, 19(5), 931–944.
- Carron, A. V., Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1994). Group effects and self-handicapping. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 246–257.
<https://doi.org/10.1123/jsep.16.3.246>
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331–338.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Cendon, A. B. (2002). *Accountability and public administration concepts, dimensions, developments*.
<http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/unpan/unpan006506.pdf>
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292–305.
- Cevizci, A. (2015). *Etik: Ahlak felsefesi (2. baskı)*. Say Yayınları.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(2), 163–176. <https://doi.org/10.1023/A:1010652125294>
- Chamberlin, L. J. (1994). Developing responsibility in today's students. *Clearing House*, 67(4), 204–206. <https://doi.org/10.1080/00098655.1994.10113854>
- Chandler, C. K., Holden, J. M., & Kolander, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 168–175. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02128.x>
- Chen, S., Liu, J., & Zhang, H. (2022). Psychological resilience and performance in athletes: A gender comparison. *Journal of Sport Behavior*, 45(1), 77–92.
- Cheung, C. K., Cheung, H. Y., & Hue, M. T. (2015). Emotional intelligence as a basis for self-esteem in young adults. *The Journal of Psychology*, 149, 63–84.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2013.838266>
- Chiu, L. H. (1988). Measures of self-esteem for school-age children. *Journal of Counseling & Development*, 66, 298–301. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1988.tb00867.x>
- Clark, C. (2006). Moral character in social work. *British Journal of Social Work*, 36(1), 75–89. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bch305>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). Guilford Press.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–45). Thomson Learning.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Combs, A. (1985). Achieving self-discipline: Some basic principles. *Theory into Practice*, 24(4), 260–263. <https://doi.org/10.1080/00405848509543031>
- Como, J. M. (2007). Spiritual practice: A literature review related to spiritual health and health outcomes. *Holistic Nursing Practice*, 21(5), 224–236. <https://doi.org/10.1097/01.HNP.0000281747.53732.f0>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–116. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Condon, R. J. (2011). *The relationship between self-awareness and leadership: Extending measurement and conceptualisation* (Yüksek Lisans Tezi), University of Canterbury, New Zealand.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701607298>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cotton, S., Puchalski, C. M., Sherman, S. N., Mrus, J. M., Peterman, A. H., Feinberg, J., & Tsevat, J. (2006). Spirituality and religion in patients with HIV/AIDS. *Journal of General Internal Medicine*, 21(5), S5–S13. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1497.2006.00420.x>
- Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y., & Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1749–1771. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00421.x>
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 5(3), 270–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- Crust, L., Swann, C., Allen-Collinson, J., Breckon, J., & Weinberg, R. (2014). A phenomenological exploration of exercise mental toughness: Perceptions of exercise leaders and regular exercisers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 441–461. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.860481>
- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Akış: Mutluluk bilimi*. Buzdağı Yayınevi.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İçimizdeki biz*. Sistem Yayıncılık.
- Çakır, G., & Kalkavan, A. (2021). Masa tenisi ve zihinsel dayanıklılık. *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler – III*, Durukan, E. & Kızar, O. (Ed.), Gece Kitaplığı, Ankara, ss. 238–251.
- Çalı, D. (2021). *Kadınlarda cinsel doyum üzerine, cinsel mitlerin ve ruminasyonun etkisi* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Kent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çalmaşur, H. (2019). *Eğitimde okul geliştirme aracı olarak hesap verebilirlik* (Yüksek Lisans Tezi), Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve öznel iyi olma: Öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23–31.

- Çelik, B. A. (2022). *Obsesif belirtilerin yordayıcıları olarak sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm ve ruminasyon* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81–92.
- Çetin, M. Ç. (2009). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çetinkaya, T. (2015). *Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi* (Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çoban, G. S. (2021). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kendini gerçekleştirme bağlamında gizil yetenekler. *European Journal of Educational & Social Sciences*, 6(1), 2564–6621.
- Çobanoğlu, A., & Oğuzhan, H. (2024). The relationship between the psychological resilience levels and ruminative thought styles of nurses providing care for earthquake victims: 2023 earthquake in Kahramanmaraş, Türkiye. *Current Psychology*, 43, 32873–32882. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06803-x>
- Çorbacı, O. K. (2023). DKAB öğretim programı ekseninde çevre bilinci. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(1), 168–191.
- Dalcalı, B. K., Durgun, H., & Can, Ş. (2021). Onkoloji biriminde tedavi alan hastaların manevi iyi oluşları ve yaşam kaliteleri. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 536–553. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inonusaglik/issue/59879/826103>
- Damon, W. (2003). Noble purpose: The joy of living a meaningful life. *The Greater Good*, 1(1), 6–9.
- Daniels, C., Fitzpatrick, M., & Bereznicki, D. (2013). Integrating spirituality into counselling and psychotherapy: Theoretical and clinical perspectives. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 47(3), 315–341. <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/60284>
- Darvyri, P., Galanakis, M., Avgoustis, K., Vaslamatzis, G., & Darviri, C. (2014). The Spiritual Well-Being Scale (SWBS) in Greek population of Attica. *Journal of Psychology*, 5(13), 1575–1582.
- Daştan, U. (2017). Max Horkheimer: Rasyonalizm ve empirizmin bilimsel olarak eleştirisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 45–55.
- Davison, G. C., & Neale, J. M. (2011). *Anormal psikoloji* (Çev. İ. Dağ). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Davud, E. (2000). *Edeb* (Hadis No. 71). Sünen-i Ebu Davud.
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 76–99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

- Demir, B. (2021). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtilerin ruminatif düşünme biçimi* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Kent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176–191. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/38083/417188>
- Demir, P., & Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188–199. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/51237/668008>
- Demirkaya, H., & Çal, Ü. T. (2018). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının dürüstlük değerlerine ilişkin metaforik algıları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 1964–1980. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1481227>
- Deniz, M. E. (2004). Investigation of the relation between decision self-esteem, decision making style and problem solving skill of the university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15, 23–35. <https://avesis.yildiz.edu.tr/yayin/d8a45b1d-cbec-4f57-89d2-5e20dbdd0f30/investigation-of-the-relation-between-decision-self-esteem-decision-making-style-and-problem-solving-skill-of-the-university-students>
- Department of Health. (n.d.). *The relationship between wellbeing and health*. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/295474/The_relationship_between_wellbeing_and_health.pdf
- Dereceli, Ç. (2019). An examination of concentration and mental toughness in professional basketball players. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 17–22. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3662>
- Dereli, E., & Aypay, A. (2012). The prediction of empathetic tendency and characteristic trait of collaboration on humane values in secondary education students and the examining to those characteristics. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(2), 1262–1270. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ984253.pdf>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Dillon, R. S. (1991). Özen ve saygı. In E. B. Cole & S. Coultrap-McQuin (Eds.), *Feminist etikte araştırmalar: Teori ve uygulama* (ss. 63–78). Indiana University Press.
- Dillon, R. S. (2010). Kişilere, kimliğe ve bilişim teknolojilerine saygı. *Etik ve Bilişim Teknolojileri*, 11, 17–28.
- Doğan, A. (2004). Aşırı/ılımlı belirlenimcilik ve ahlaki sorumluluk. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(6), 1–16. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sosbilder/issue/23115/246885>
- Doğan, U. (2019). *Madde bağımlılarında spirüel iyi oluş durumlarının umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Dökmen, Ü. (2000). *Varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Dursun, N. (2019). *Evli ve bekar bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Duru, E. (2004). Öğretmen adaylarında empati-yardım etme eğilimi ilişkisi ve yardım etme eğiliminin bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(15), 31–41. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11128/133079>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2002). *World report on violence and health* (E. G. Krug, L. L. Dahlberg, J. A. Mercy, A. B. Zwi & R. Lozano, Eds.). Geneva: Dünya Sağlık Örgütü. <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>
- Düzgüner, S. (2019). Prosoyal davranışlarda diğerkamılığın tanımı ve konumu. *Bilimname*, 40(4), 351–373. <https://doi.org/10.28949/bilimname.595847>
- Dyson, J., Cobb, M., & Forman, D. (1997). The meaning of spirituality: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 26(6), 1183–1188. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.00446.x>
- Eagles, M., & Wolitzky, D. L. (1997). Empathy: A psychoanalytic perspective. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (2nd ed., pp. 217–244). American Psychological Association.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73–82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, Article 98, 1–29. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Ekmekçi, A. (2004). *20–40 yaşlar arası dini hayatın işleyişinde anomi problemi: Adapazarı örneği* (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Ekşi, H., & Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Journal of Spiritual Psychology and Counseling*, 2(1), 73–88. <https://doi.org/10.12738/jspc.2017.2.1.0025>
- Ekşi, H., Boyalı, C., & Ümmet, D. (2019). Öğretmen adaylarının spiritüel iyi oluş ile yaşamda anlam değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordaması: Bir yapısal eşitlik modeli. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4(2), 169–190. <https://doi.org/10.37898/spiritualpc.594261>
- Elias, M. J., & Mocer, D. C. (2012). Developing social and emotional aspects of learning: The American experience. *Research Papers in Education*, 27(4), 423–434. <https://doi.org/10.1080/02671522.2011.649367>
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(1), 5–18. <https://doi.org/10.1177/0022167888281002>
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330–338. <https://doi.org/10.1177/009164718301100406>
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x>

- Emniyet, O. T. (2021). *Kano sporcularının cesaret düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rize.
- Eraslan, L. (2011). Bireysel sosyal sorumluluk ölçeğinin (BSS) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 24(24), 81–92. <https://doi.org/10.21560/spcd.87436>
- Erbaş, Ü. (2022). Mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(48), 638–655. <https://doi.org/10.48013/ijoess.1125>
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Nobel Yayınları.
- Erdoğan, B. S., & Gülşen, D. B. A. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219–228. <https://doi.org/10.38021/asbid.753967>
- Erdoğan, M., & Bezci, Ş. (2023). *Fiziksel aktivite ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin uyku kalitesine etkisi*. Özgür Publications. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub107>
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(2), 652–666. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS486>
- Erhan, T. (2021). Covid-19 pandemi döneminde öz disiplin ve psikolojik sağlamlığın iş performansına etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30(3), 126–141. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.850004>
- Erken, M. (2009). *Empati becerisinin ahlaki davranışlar üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Ermann, M. Y., Turhan, M. Ö., & Sarı, C. (2023). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 32–41. <https://doi.org/10.31766/gazibed.1317244>
- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ertürk, H. (2011). İnsan hakkı olarak çevre hakkı'nın kullanımı bağlamında çevre etiği'nin önemi. In A. K. Çüçen (Ed.), *İnsan Hakları* (ss. 201–220). MKM Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2017). Yetişkinler için mutluluğu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Mood Disorders*, 7, 116–126. <https://doi.org/10.5455/jmood.20170829025603>
- Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). *Harvard Business Review Digital Articles*, 2018(1), 1–9. <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>
- Evren, R., & Ülengin, F. (1992). *Yönetimde çok amaçlı karar verme*. İTÜ Yayınları.
- Exline, J. J., Yali, A. M., & Sanderson, W. C. (2000). Guilt, discord, and alienation: The role of religious strain in depression and suicidality. *Journal of Clinical Psychology*, 56(12), 1481–1496. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200012\)56:12<1481::AID-JCLP4>3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200012)56:12<1481::AID-JCLP4>3.0.CO;2-A)
- Facer-Childs, E., et al. (2021). Elite Australian athletes' psychological distress during COVID-19 shutdown. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1918252>

- Fadjukoff, P., Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2016). Yetişkinlikte kimlik oluşumu: 27'den 50'ye kadar boylamsal bir çalışma. *Kimlik (Mahwah, NJ)*, 16(1), 8–23. <https://doi.org/10.1080/15283488.2015.1121820>
- Favazza, A. R. (1998). The coming of age of self-mutilation. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186(5), 259–268. <https://doi.org/10.1097/00005053-199805000-00001>
- Favazza, A. R., & Conterio, K. (1989). Female habitual self-mutilators. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 79(3), 283–289. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1989.tb10259.x>
- Feinberg, J. (1975). Saygı kavramı üzerine bazı varsayımlar. *Sosyal Felsefe Dergisi*, 4, 1–3.
- Feizi, S., et al. (2020). The relationship between spiritual well-being and happiness among healthcare students: Application of the Spiritual Health Questionnaire for the Iranian population. *Heliyon*, 6(11), e05448. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05448>
- Feldman, M. D. (1988). The challenge of self-mutilation: A review. *Comprehensive Psychiatry*, 29, 252–269. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(88\)90033-1](https://doi.org/10.1016/0010-440X(88)90033-1)
- Ferguson, V. (2006). Relationships of age and gender to hope and spiritual well-being among adolescents with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 23(4), 189–199. <https://doi.org/10.1177/1043454206289756>
- Fernander, A., et al. (2004). An exploratory examination of the Spiritual Well-Being Scale among incarcerated Black and White male drug users. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 48(4), 403–413. <https://doi.org/10.1177/0306624X03262524>
- Fetzer Institute/NIA. (1999). *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research: A Report of the Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group*. <https://fetzer.org/sites/default/files/images/resources/attachment/2012-10-12/Multidimensional%20Measurement.pdf>
- Fischer, J. M., & Ravizza, M. (1993). *Perspectives on moral responsibility*. Cornell University Press.
- Fisher, J. W. (1998). *Spiritual health: Its nature and place in the school curriculum* (Doctoral dissertation, University of Melbourne, Australia). <https://minerva-access.unimelb.edu.au/handle/11343/39409>
- Fisher, J. W. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2(1), 17–28. <https://doi.org/10.3390/rel2010017>
- Fisher, J. W. (2015). From the beginning to spiritual well-being. In E. C. Roberts (Ed.), *Religion and spirituality: Spirituality global practices, societal attitudes and effects on health* (pp. 1–20). Neva Publishers.
- Fisher, J. W. (2016). Assessing adolescent spiritual health and well-being (Commentary related to Social Science & Medicine–Population Health, ref: SSMPH D-15-00089). *SSM - Population Health*, 2, 304. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2016.04.002>
- Fisher, J., & Ng, D. (2017). Presenting a 4-item Spiritual Well-Being Index. *Religions*, 8(179), 1–13. <https://doi.org/10.3390/rel8090179>
- Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to

- homesickness. *British Journal of Psychology*, 78(4), 425–441. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1987.tb02281.x>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Flowers, B., & Marby, N. K. (2001). A new team approach to teaching responsible behavior. *Foundations of the Singer's Art*, 3(8), 424–425.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Frame, M. W. (2002). *Integrating religion and spirituality into counseling: A comprehensive approach*. Pacific Grove, Calif.
- Frankena, W. K. (1973). *Ethics* (2nd ed.). Prentice Hall.
- Frankfurt, H. G. (1988). *The importance of what we care about: Philosophical essays*. Cambridge University Press.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Beacon Press.
- Frankl, V. E. (2006). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). Okuyan Yayınları.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning* (R. Winston & C. Winston, Trans.). Beacon Press. (Original work published 1946)
- Fransen, K., Decroos, S., Vanbeselaere, N., Vande Broek, G., De Cuyper, B., Vanroy, J., & Boen, F. (2015). Is team confidence the key to success? The reciprocal relation between collective efficacy, team outcome confidence, and perceptions of team performance during soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 33(3), 219–231. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.933436>
- Freud, S. (1920). *Group psychology and the analysis of the ego*. Hogarth Press.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 352–366. <https://doi.org/10.1177/1088868311411165>
- Gagliardi, A. G., Walker, G. A., Dahab, K. S., Seehusen, C. N., Provance, A. J., Albright, J. C., & Howell, D. R. (2020). Sports participation volume and psychosocial outcomes among healthy high school athletes. *Journal of Clinical and Translational Research*, 6, 54–60. <https://doi.org/10.18053/jctres.06.202001.006>
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). Bivariate relationships among sport confidence, mental toughness, and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(2), 136–153. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.136>
- Gallup, G. G. (1998). Self-awareness and the evolution of social intelligence. *Behavioural Processes*, 42, 239–247. [https://doi.org/10.1016/S0376-6357\(97\)00094-4](https://doi.org/10.1016/S0376-6357(97)00094-4)
- García, F., & Musitu, G. (2014). *AF5: Autoconcepto Forma 5. Manual* (4th ed.). TEA.
- Garcini, L. M., Cadenas, G., Domenech Rodríguez, M. M., Mercado, A., Campos, L., Abraham, C., ... & Paris, M. (2022). Lessons learned from undocumented Latinx immigrants: How to build resilience and overcome distress in the face of adversity. *Psychological Services*, 19(S1), 62. <https://doi.org/10.1037/ser0000526>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful

- positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127–136. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Garrido-Muñoz, D., Blanco-García, J., Díez-Vega, I., García-Merino, T., Acebes-Sánchez, J., & Rodríguez-Romo, G. (2024). Psychological resilience, athletic experience, and competitive level of judokas: A transversal study. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1378362. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1378362>
- Gencer, N., Obuz, A. T., & Babahanoğlu, R. (2021). Üniversite öğrencilerinde spiritüel iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algısı. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 20(2), 717–750. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hititlahiyat/issue/65194/925470>
- Ghaziuddin, M., Tsai, L., & Naylor, M. (1992). Mood disorder in group of self-cutting adolescents. *Acta Paedopsychiatrica*, 55, 103–105.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Glover, J. (1970). *On Responsibility*. Humanities Press.
- Goetz, T., Nett, U. E., Martiny, S. E., Hall, N. C., Pekrun, R., & Dettmers, S. (2010). Students' emotions during homework: Structures, self-concept, and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 20(3), 269–276. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.01.006>
- Goktas, Z., & Güzel, M. C. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 61–72.
- Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5(6), 18–20.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2005). The spiritual well-being questionnaire: Testing for model applicability, measurement and structural equivalencies, and latent mean differences across gender. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1383–1393. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.011>
- Gonenç, İ. M., Akkuzu, G., Durdun Altın, R., & Möroy, P. (2016). Hemşirelerin ve ebelerin manevi bakıma ilişkin görüşleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 34–38. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gumshemsagbil/issue/27245/287661>
- Gordon, M. (2001). *Roots of empathy: Changing the world, child by child*. The Experiment.
- Gorski, J., & Young, M. A. (2002). Sociotropy/autonomy, self-construal, response style, and gender in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 32, 463–478. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00044-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00044-5)
- Gould, D., Dieffenbach, K., & 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., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1(4), 293–304. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.4.293>

- Gow, J. I., & Wilson, W. S. (2014). Speaking what truth to whom? The uneasy relationship between practitioner and academic knowledge in public administration. *Administration*, 57(1), 118–137.
- Gökmen, B. (2014). *Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul örneği)* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gönültaş, O., & Bayar, Y. (2024). The mediator role of resilience and rumination in the relationship between forgiveness and marital adjustment. *Research on Education and Psychology*, 8(1), 205–225. <https://doi.org/10.54535/rep.1478687>
- Görgüt, İ., & Tutkun, E. (2017). Attitudes of junior national team athletes towards opponents: Ideology/morals. *Journal of Education and Training Studies*, 5(12), 14–20. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i12.2744>
- Gözler, K. (2008a). Tabii hukuk ve hukuki pozitivizme göre adalet kavramı. *Muhafazakar Düşünce*, 4(15), 77–90.
- Graham, J., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Greenlees, I., Jones, S., Holder, T., & Thelwell, R. (2006). The effects of self-handicapping on attributions and perceived judo competence. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 273–280. <https://doi.org/10.1080/02640410500132033>
- Greeson, J., Smoski, M., Suarez, E., Brantley, J., Ekblad, A., Lynch, T., & Wolever, R. (2015). Decreased symptoms of depression after mindfulness-based stress reduction: Potential moderating effects of religiosity, spirituality, trait mindfulness, sex, and age. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21, 166–174. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0285>
- Griffiths, M. D. (2011). Adolescent mobile phone addiction: A cause for concern? *Education and Health*, 29(4), 63–66.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Habermas, J. (1995). *Sivil itaatsizlik* (H. Ökçesiz, Çev.). AFA Yayınları.
- Hacıhasanoğlu, R. (2009). Hipertansiyonda tedaviye uyumu etkileyen faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(2), 167–172.
- Hanley, S. J., & Abell, S. C. (2002). Maslow and relatedness: Creating an interpersonal model of self-actualization. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(4), 37–57. <https://doi.org/10.1177/0022167802424004>
- Hart, H. L. A. (1976). *The concept of law* (2. baskı). Clarendon Press.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford University Press.
- Hatch, S., & Kickbusch, I. (1983). *Self-help and health in Europe: New approaches in health care*. WHO Regional Office for Europe.
- Hawks, S. R., Hull, M., Thalman, R. L., & Richins, P. M. (1995). Review of spiritual health: Definition, role, and intervention strategies in health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 9, 371–378. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-9.5.371>
- Healthyplace Inc. (2001, 24 Eylül). *Healthyplace.com*. <http://www.healthyplace.com>
- Hefferon, K., Greal, M., & Mutrie, N. (2010). Transforming from trauma: A qualitative study exploring the positive mental health legacy of physical activity for people

- who have experienced serious health events. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 197–206. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.12.002>
- Heim, M. (1996). *Accountability in education*. Pacific Resources for Education and Learning.
- Hendrix, K. S., & Hirt, E. R. (2009). Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 51–59. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.08.003>
- Heywood, A. (2011). *Siyasetin temel kavramları* (H. Özler, Çev.). Liberte Yayınları.
- Higgins, R. L., Snyder, C. R., & Berglas, S. (1990). *Self-handicapping: The paradox that isn't*. Plenum Press.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64–74. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., Jr., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30, 51–77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00150>
- Hill, T. E. (1997). İnsanlığa saygı. In G. B. Peterson (Ed.), *University of Utah Press*.
- Hill, T. E. (2000). *Respect, pluralism, and justice: Kantian perspectives*. Oxford University Press.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186–202. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.186>
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162–176. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2011). *Sosyal psikoloji* (İ. Yıldız & A. Gelmez, Çev.). Utopya Yayıncılık. (Orijinal eser 2007)
- Honderich, T. (Ed.). (1995). Virtues. In *The Oxford companion to philosophy* (1. basım, s. 1009). Oxford University Press.
- Horney, K. (1951). *Neurosis and human growth*. Routledge.
- Hoshi, M. (2008). *Self-transcendence, vulnerability and well-being in hospitalized Japanese elders* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Arizona, Arizona, ABD.
- Hosta, M. (2008). Ethics and sport: Whose ethics, which ethos—A prolegomenon. *Kinesiology*, 40(1), 89–95.
- Howell, M., & Miller-Graff, L. (2014). Protective factors associated with resilient functioning in young adulthood after childhood exposure to violence. *Child Abuse and Neglect*, 38, 1985–1994. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.10.010>
- Hsu, P. F., Lin, E. P., & Tsai, C. W. (2016). Optimal selection of business managers for integrated marketing communications companies using AHP and GRA. *International Journal of Customer Relationship Marketing and Management*, 7(2), 16–29. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/25114.10314>
- Huber, J. T., & MacDonald, D. A. (2012). An investigation of the relations between altruism, empathy, and spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(2), 206. <https://doi.org/10.1177/0022167811399442>

- Huneryager, S. G., & Heckman, I. L. (1967). *Human relations in management*. South-Western Publishing Company.
- Idig-Camuroglu, M., & Gölge, Z. B. (2018). Non-suicidal self-injury among university students in Turkey: The effect of gender and childhood abuse. *Psychiatria Danubina*, 30(4), 410–420. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30576000/>
- Impett, E. A., & Gordon, A. M. (2008). For the good of others: Toward a positive psychology of sacrifice. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people* (Vol. 2, pp. 79–100). Greenwood Publishing.
- Ironside, M. L., Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2020). Identity in bipolar disorder: Self-worth and achievement. *Journal of Personality*, 88, 45–58. <https://doi.org/10.1111/jopy.12479>
- Ismail, N. A. H., & Tekke, M. (2015). Rediscovering Rogers's self theory and personality. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 4(3), 28–36. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v4i3.2634>
- Işık, E. (2009). Erişkinlerde klinik psikofarmakoloji. In E. Işık & T. Uzbay (Eds.), *Güncel temel ve klinik psikofarmakoloji* (ss. 337–359). Golden Medya.
- Işık, U. (2018). Amatör ve profesyonel sporcu lisansına sahip futbolcuların sportif kendine güven düzeyleri ile sporcu kimlikleri arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 26–35. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sporegs/issue/39995/472108>
- İbn Haldun. (n.d.). *Mukaddime* (Cilt 1, s. 79–80).
- İlhan, A. (2020). Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri. *Journal of Global Sport and Education Research*, 3(2), 28–35. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/globsport/issue/57862/803622>
- İlhan, E. L., Gencer, E., & Ulucan, H. (2011). Okul sporlarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin ruhsal uyum düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 1410–1425. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/1727>
- İnsel, M. (2022). *Pozitif ve negatif ruminasyon ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması* (Uzmanlık tezi), Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Adana.
- İsfehani, R. (2003). *İslam'ın ahlaki ilkeleri* (A. Keskinsoy, Çev.). Beşikçi Yayınları.
- İslam, A. (2021). *Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaretleri* (Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). Henry Holt.
- Kabak, F. (2009). *Ergenlerde spora katılımın saldırgan davranışlar üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Sounds True Publishers.
- Kalkavan, A., Acet, M., & Çakır, G. (2017). Investigation of the mental endurance levels of the table tennis athletes participating in the universities championship in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4), 356–363. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS681>

- Kamya, H. A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: Implications for social work education. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231–240. <https://doi.org/10.1080/10437797.2000.10779010>
- Kant, I. (1797). *Die Metaphysik der Sitten (The Metaphysics of Morals)*. In M. Gregor (Ed. & Trans.), *Immanuel Kant: Practical philosophy* (1996). Cambridge University Press.
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü* (Yüksek lisans tezi), Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kara, M., Kara, N. Ş., & Özşarı, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175–191. <https://doi.org/10.30831/gaunjes.1058594>
- Karaağaç, S., & Şahan, H. (2021). Bireysel ve takım sporcularında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 26–39. <https://doi.org/10.32329/ijtsep.985308>
- Karademir, M. B. (2023). Sporda rol belirsizliğinin hedef yönelimine etkisi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 136–148. <https://doi.org/10.32329/ubosbid.1562147>
- Karafil, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8–15. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1158522>
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon*. Gazi Yayınevi.
- Karataş, Ö., Yücel, A. S., Karademir, T., & Karakaya, Y. E. (2011). Malatya'da sporun yaygınlaştırılmasında spor tesislerinin yeterlilik düzeyinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 154–163. https://doi.org/10.1501/Sporbil_00000000201
- Karataş, Z., & Selçuk, O. (2023). Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 37–46. <https://doi.org/10.32329/uad.1112809>
- Karatekin, M. (2011). Özdeğer duygusu, öz imge ve kimlik duygusu: Bir kimlik duygusu değerlendirme aracına doğru – II. *Psikiyatri Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 19(2), 121–131. <https://akademik.adu.edu.tr>
- Karatepe, O. M. (2010). The effect of positive and negative work-family interaction on exhaustion: Does work social support make a difference? *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 22(6), 836–856. <https://doi.org/10.1108/09596111011064874>
- Kardaş, S. (2017). *Sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun üniversite öğrencilerinin narsistlik eğilimlerini yordayıcılığı* (Doktora tezi), Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karkkainen, B. C. (2008). NEPA and the curious evolution of environmental impact assessment in the United States. In J. Holder & D. McGillivray (Eds.), *Taking stock of environmental assessment: Law, policy and practice* (pp. 45–63). Routledge-Cavendish.
- Kass, J. D., Friedman, R., Lesserman, J., Zuttermeister, P. C., & Benson, H. (2006). Health outcomes and a new index of spiritual experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30(2), 203–211. <https://doi.org/10.2307/1387283>

- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M., & Marshall, K. (2008). When a high distinction isn't good enough: A review of perfectionism and self-handicapping. *Australian Educational Researcher*, 35(3), 21–36.
- Keçeci, B. (2018). *Evli kadınların psikolojik istismar profillerinin toplumsal cinsiyet algıları ve spiritüel iyi oluşları açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının, sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162–173.
- Kelly, G. (1955). *The psychology of personal constructs*. Norton.
- Kelly, W. E. (2002). Harnessing the river of time: A theoretical framework of time use efficiency with suggestions for counselors. *Journal of Employment Counseling*, 39(1), 12–21.
- Kelsen, H. (1959). On the basic norm. *California Law Review*, 47(1), 107–110. <https://doi.org/10.15779/Z388X9R>
- Kep, A. S., Kritpracha, N. C., & Thaniwattananon, P. (2013). Cardiac rehabilitation enhancing programs in patients with myocardial infarction: A literature review. *Nurse Media Journal of Nursing*, 3, 541–556.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychology Inquiry*, 14, 1–26.
- Keyes, R. (2017). *Hakikat sonrası çağ, günümüz dünyasında yalancılık ve aldatma* (D. Özçetin, Çev.). Delidolu Yayınları.
- Kırımoğlu, H., Çokluk, G. F., & Yıldırım, Y. (2012). Türk antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 115–127.
- Kızıllırmak, Ö. (2015). *Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Ankara.
- Klavuz, M. A., & Klavuz, E. (2016). Yaşlanma döneminde kayıplarla başa çıkmada manevi danışmanlık hizmetlerinin önemi. In A. Ayten, M. Koç, & N. Tınaz (Ed.), *Manevi danışmanlık ve rehberlik* (ss. 17–38). Dem Yayınları.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.
- Koç, İ., Ergin, R., Gencer, E., & Marangoz, İ. (2022). Zihinsel dayanıklılık ile parkur performansı üzerine ilişkisel bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 858–870.
- Koç, M., Sarı, A., & Yılmaz, M. (2023). Yaşlı bireylerde manevi yönelim, yaşam anlamı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki. *Yaşlılık Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 142–157. <https://doi.org/10.31086/yasli.2023.32>
- Koenig, H. G., et al. (1998). Religion and the survival of 1010 hospital. *Journal of Religion and Health*, 37(1), 26.
- Konter, E., & Johan, N. G. (2012). Development of sport courage scale. *Journal of Human Kinetics*, 33, 163–172. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0065-5>
- Konter, E., Kueh, Y. C., & Kuan, G. (2020). Relationship between passion and courage among the experienced male soccer players. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 27(4), 85. <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.4.8>
- Koob, G. F., & Le Moal, M. (2008). Addiction and the brain antireward system. *Annual Review of Psychology*, 59, 29–53. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093548>

- Koole, S. L., & Spinhoven, P. (2000). The effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(5), 813–822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.5.813>
- Koole, S. L., Smeets, K., van Knippenberg, A., & Dijksterhuis, A. (1999). The cessation of rumination through self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(1), 111–125. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.1.111>
- Koontz, H., & O'Donnell, C. (1976). *Management: A systems and contingency analysis of managerial functions* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Koppell, J. G. S. (2005). Pathologies of accountability: ICANN and the challenge of multiple accountabilities disorder. *Public Administration Review*, 65(1), 94–108. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6210.2005.00436.x>
- Korkut Owen, F., & Owen, D. (2012). İyilik hali yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24–33.
- Kotler, P., & Lee, N. (2005). *Kurumsal sosyal sorumluluk*. MediaCat Yayınları.
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89–97. <https://doi.org/10.17363/HERKESSPOR.2021.3.2.89>
- Köse, A. (2003). *Maneviyat psikolojisi: İnanç, anlam ve varoluş*. İz Yayıncılık.
- Köse, A. (2017). Manevi danışmanlıkta kültürel uyarılma ve İslamî yaklaşımlar. *İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 48(2), 201–220.
- Kreber, C. (2015). Furthering the "Theory Debate" in the scholarship of teaching: A proposal based on MacIntyre's account of practices. *Canadian Journal of Higher Education*, 45(2), 99–115.
- Kristeller, J. L., & Johnson, T. (2005). Cultivating loving kindness: A two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism. *Zygon*, 40(2), 391–408. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9744.2005.00659.x>
- Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., Sveinsson, G., & Saavedra, J. M. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 134, 125–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.020>
- Kuçuradi, İ. (1982). Felsefe ve insan hakları. In *İnsan haklarının felsefi temelleri* (s. 49). Türkiye Felsefe Kurumu Yayınları.
- Kumar, A., Nayar, K. R., & Bhat, L. D. (2020). Global prevalence of low resilience among the general population and health professionals during the COVID 19 pandemic: A meta analysis. *Journal of Affective Disorders*, 332, 29–46. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.077>
- Kur'an-ı Kerim, En'am Suresi, 6:38.
- Kuram Dergi. (2020, Temmuz). Psikolojik sağlamlık. <https://kuramdergi.blogspot.com/2020/07/psikolojik-saglamlik.html>
- Kurt, A. (2019). *Palyatif bakım hastalarının yakınlarına uygulanan hemşirelik bakımının spiritüel iyilik hali ve umut üzerine etkisi* (Doktora tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kurt, Ü. (2003). *Karar verme sürecinde yöneticilerin kişilik yapılarının etkileri* (Yüksek lisans tezi), Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kutlu, M., Çolakoglu, N., & Özgüvenç, Z. P. (2010). Hasta-hekim ilişkisinde empatinin önemi hakkında bir araştırma. *Sağlık Performans ve Kalite Dergisi*, 2(2), 127–143.

- Kutlu, Ö., Ermin, C., & Aygin, D. (2020). Yoğun bakım hemşirelerinin spiritüel iyi oluşları ile manevi bakım algılarının değerlendirilmesi. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 3(3), 130–142.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Küçük, Ö., & Çakıcı, A. (2018). İşyeri kabalığının öznel iyi oluş haline etkisi. *İş ve İnsan Dergisi*, 5(1), 75–87. <https://doi.org/10.18394/iid.368835>
- Küçükalp, D. (2008). Erdem etiği ve politika. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 27(1), 73–93.
- Küçükçene, M., & Aydoğan, İ. (2018). Eğitim yönetiminde adaletin önemi ve gerekliliği üzerine bir inceleme. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 641–664.
- Lazarević, S., Dugalić, S., Milojević, A., Koropanovski, N., & Stanić, V. (2014). Unethical forms of behavior in sports. *Facta Universitatis-Series: Physical Education and Sport*, 12(2), 155–166. <https://doi.org/10.22190/FUPES1402155L>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leary, M. R. (1999). Making sense of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 32–35. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00006>
- Lebech, M. (2004). What is human dignity? In M. Lebech (Ed.), *Philosophical papers* (pp. 59–69). Maynooth.
- Leithwood, K., & Earl, L. (2000). Educational accountability effects: An international perspective. *Peabody Journal of Education*, 75(4), 1–18. https://doi.org/10.1207/S15327930PJE7504_1
- Lekesiz, G. (2021). *Ekstrem sporu yapan bireylerde cesaret algısı ve zihinsel dayanıklılığın çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Leveaux, R. (2010). Facilitating referee's decision making in sport via the application of technology. *IBIMA Publishing*, 1–8.
- Levent, Ş., & Ayar, H. (2023). Erkek tenisçilerin cesaret düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(3), 171–185.
- Li, M., Cheng, L., & Jiang, Y. (2024). The chain mediating role of rumination and psychological resilience in symptom burden and kinesiphobia among patients with chronic heart failure. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1474715. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1474715>
- Li, Y., & Li, Y. (2015). Adolescents' interpersonal competence, social inferiority and mental health: The mediating role of social adaptiveness. *Journal of Psychological Science*, 38(1), 109–115. <https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.2015.01.012>
- Li, Y., Xue, C., & Pan, Y. (2022). Relationship between rumination and spiritual well-being in patients with esophageal cancer: The mediating role of meaning-making. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 805380. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.805380>
- Lin, F., Li, S., & Chen, L. (2017). Sacrifice in a supportive marriage: Social support as a moderator buffers the negative effects of sacrifice in marriage. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 575–589. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9738-9>

- Lindsey, L. L. M. (2005). Anticipated guilt as behavioral motivation: An examination of appeals to help unknown others through bone marrow donation. *Human Communication Research*, 31, 465.
- Lingenfelter, P. E. (2003). Educational accountability: setting standards improving performance. *Change*, 35(2).
- Lipps, T. (1903). Einfühlung, innere Nachahmung und Organempfindungen. *Archiv für die gesamte Psychologie*, 1(2–3), 185–204.
- Liu, A., Yu, Y., & Sun, S. (2023). How is the Big Five related to college students' anxiety: The role of rumination and resilience. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111901>
- Liu, X., Zhang, Y., Wang, L., & Chen, H. (2024). Cognitive control deficits and emotional dysregulation in rumination: A review of recent evidence. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1499061. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1499061>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 451–470. <https://doi.org/10.7352/IJSP2007.38.451>
- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 362–371. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.362>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyons, V. L. (2013). *Moral reasoning of collegiate athletes and intramural sports athletes: An investigation of the influence of religiosity, gender, and type of sport played* (Doktora tezi), Ohio State University, Graduate School, Columbus, OH, Amerika Birleşik Devletleri.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176–190. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.176>
- Ma, H. K. (2009). Moral development and moral education: An integrated approach. *Educational Research Journal*, 24(2), 293–326.
- MacIntyre, A. (1982). Moral arguments and social context. *The Journal of Philosophy*, 80, 590–591. <https://doi.org/10.2307/2026163>
- MacIntyre, A. (1984). *A short history of ethics*. Routledge & Kegan Paul Press.
- MacIntyre, A. (2001). *Ethik'in kısa tarihi, Homerik çağdan yirminci yüzyıla* (22. Paradigma Kitabı, Felsefe Dizisi 14). Engin Yayıncılık.
- MacIntyre, A. (2001a). *Erdem peşinde* (M. Özcan, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- MacIntyre, A. (2007). *After virtue: A study in moral theory* (3rd ed.). University of Notre Dame Press.
- MacIsaac, D. S. (1999). Empathy: Heinz Kohut's contribution. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered; New directions in psychotherapy* (2nd ed.). American Psychiatric Press.
- Mack, L. Y. (1994). Understanding spirituality in counseling psychology: Considerations for research, training, and practice. *Counseling and Values*, 39, 15–31.

- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*, 27(1), 62–77. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.1.62>
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., & Ntoumanis, N. (2014). Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: The utility of the bioecological model. *Sport Psychologist*, 28(3), 233–244. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0046>
- Malinakova, K., et al. (2017). The spiritual well-being scale: Psychometric evaluation of the shortened version in Czech adolescents. *Journal of Religion and Health*, 56, 697–705. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0283-1>
- Malkoç, İ. (2024). Covid-19 pandemisi ve manevi danışmanlık: Pandemi kaygısında dini başa çıkma ve manevi iyi oluş. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 9, 287–296. <https://doi.org/10.56432/tmdrd.1451186>
- Malte, S., Ricarda, S., & Birgit, S. (2009). How do motivational regulation strategies affect achievement: Mediated by effort management and moderated by intelligence. *Learning and Individual Differences*, 19, 621–627. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2009.08.006>
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428–437. <https://doi.org/10.1108/02683940910959758>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Marsh, H. W., & Shavelson, R. (1985). Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20(3), 107–123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1
- Martin, G., Richardson, A. S., Bergen, H. A., Roeger, L., & Allison, S. (2005). Perceived academic performance, self-esteem and locus of control as indicators of need for assessment of adolescent suicide risk: Implications for teachers. *Journal of Adolescence*, 28, 75–87. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.04.005>
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in Social Cognition*, 9, 1–47.
- Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, M. H. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (pp. 153–176). John Wiley & Sons Ltd.
- Maslow, A. (2017). *İnsan olmanın psikolojisi* (O. Gündüz, Çev., 5. baskı). Kuraldışı Yayınları.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. D. Van Nostrand Company.
- Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.24972/jtp.1969.1.1.1>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford University Press.

- Masum, R. (2014). *A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan*. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1(6), 110–122. <https://doi.org/10.14738/assrj.16.555>
- Mateer, N. H., & Willover, D. J. (1994). Teacher altruism: Implications for administrators. *Pennsylvania Educational Leadership*, 13(2), 29–31.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 279–289. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00022-5](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00022-5)
- McBeath, G., & Webb, S. A. (2002). Virtue ethics and social work: Being lucky, realistic, and not doing one's duty. *British Journal of Social Work*, 32, 1015–1036. <https://doi.org/10.1093/bjsw/32.7.1015>
- McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 50–69. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.574514>
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112–122. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.010>
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494–512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.494>
- McKenna, M. (2011). Contemporary compatibilism: Mesh theories and reasons-responsive theories. In R. Kane (Ed.), *The Oxford handbook of free will*. Oxford University Press.
- McKie, J. W. (1974). *Social responsibility and business predicament*. The Brooking Institution.
- McMurrich, S. L., & Johnson, S. L. (2008). Dispositional rumination in individuals with a depression history. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 542–553. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9147-4>
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society from the standpoint of a social behaviorist*. University of Chicago Press.
- Mens, T. (2016). *Synchronic self-control and the nature of willpower* (Yüksek lisans tezi), Utrecht University, Faculty of Humanities, Utrecht, Hollanda.
- Merriam Webster. (2024). *Merriam-Webster.com dictionary*. <https://www.merriam-webster.com/>
- Mette Ystgaard, N. P. Reinholdt, J. Husby, & Mehlum, L. (2003). Deliberate self harm in adolescents. *Tidsskrift for Den Norske Laegeforening*, 123(16), 2241–2245.
- Michael, L. (2014). Defining dignity and its place in human rights. *New Bioethics*, 20(1), 12–34.
- Michel-Kröhler, A., Krys, S., & Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.XXXXXX>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

- Mithen, S. (1994). From domain specific to generalized intelligence: A cognitive interpretation of the Middle/Upper Palaeolithic transition. In C. Renfrew & E. B. W. Zubrow (Eds.), *The ancient mind: Elements of cognitive archaeology* (pp. 29–39). Cambridge University Press.
- Moberg, D. O. (2001). Assessing and measuring spirituality: Confronting dilemmas of universal and particular evaluative criteria. *Journal of Adult Development*, 8(1), 47–60. <https://doi.org/10.1023/A:1009514523344>
- Moeller, T. G. (2001). *Youth aggression and violence: A psychological approach*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H. L., ... Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 108(7), 2693–2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Molenaar, B., Willems, C., Verbunt, J., & Goossens, M. (2021). Achievement goals, fear of failure and self-handicapping in young elite athletes with and without chronic pain. *Children*, 8(7), 1–14. <https://doi.org/10.3390/children8070591>
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Moralı, S., & Tiryaki, S. (1990). Investigation of performance concerns and coping behaviors in young athletes. In *Hacettepe University I. National Symposium on Sport Sciences*, Ankara.
- Moser, D. K., & Dracup, K. (1995). Psychosocial recovery from a cardiac event: The influence of perceived control. *Heart & Lung: The Journal of Acute and Critical Care*, 24(4), 273–280. [https://doi.org/10.1016/S0147-9563\(05\)80043-3](https://doi.org/10.1016/S0147-9563(05)80043-3)
- Mosewich, A. D., Ferguson, L. J., McHugh, T. L. F., & Kowalski, K. C. (2019). Enhancing capacity: Integrating self-compassion in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(4), 235–243. <https://doi.org/10.1080/21520704.2019.1665621>
- Moyn, S. (2014). The secret history of constitutional dignity. *Yale Human Rights and Development Journal*, 17(1), 40–44.
- Mulgan, R. (2000). Accountability: An ever-expanding concept? *Public Administration*, 78(3), 555–573. <https://doi.org/10.1111/1467-9299.00292>
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894–906. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007008>
- Musa, A. S. (2015). Psychometric evaluation of an Arabic version of the spiritual involvement and beliefs scale in Jordanian Muslim college nursing students. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 64–74.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78, 251–266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2000.tb01906.x>
- Najarkolaei, F. R., Haghighi, M., Heydarabadi, A. B., Ansarian, A., & Mesri, M. (2015). Investigation of spiritual health in staff of one Medical Sciences University in Tehran. *Journal of Pizhūhish Dar Dīn Va Salāmat*, 1(1), 13–20.

- Narvaez, D. (2009). Moral complexity: The fatal attraction of truthiness and the importance of mature moral functioning. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 310–318. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01128.x>
- National Interfaith Coalition on Aging. (1975). *Spiritual well-being: A definition*. National Interfaith Coalition on Aging.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neugebauer, R., vd. (2020). Contribution of religion/spirituality and major depressive disorder to altruism. *Journal of Affective Disorders*, 262, 16–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.10.004>
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & Emotion*, 7(6), 561–570. <https://doi.org/10.1080/02699939308409206>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nurkan, A. (2020). *Yetişkinlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri ve olumlu sosyal davranış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- O'Hara, M. (1999). Relational empathy: Beyond modernist egocentrism to postmodern holistic contextualism. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy: Reconsidered; New directions in psychotherapy* (2nd ed.). American Psychiatric Press.

- Oğuz Şimşek. (1999). *Anayasa hukukunda insan onuru kavramı ve korunması* (Yayımlanmamış doktora tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ok, Ü. (1997). *Dinsel danışmanlığın teorik çatısı* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Okan, I., Kaya, A., Bilgin, U., & Gokyurek, B. (2023). U-19 akademi gelişim liglerinde oynayan futbolcuların ruminatif düşünce biçimleri ve sporcu duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(2), 698–713. <https://doi.org/10.52222/rolsp.1267231>
- Oliveira, S., Cunha, M., Rosado, A., & Ferreira, C. (2021). Compassionate coach and psychological quality of life in Portuguese athletes: Effect of mediating variables. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(2), 182–198. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2020-0032>
- Onur, B. (1979). Disiplin kavramı. *Eğitim ve Bilim*, 3(17), 25–33.
- Onur, F. (2020). İrademiz özgür değil: metafizik bir problem olarak özgür irade. *Metazihin Yapay Zeka ve Zihin Felsefesi Dergisi*, 3(1). <https://doi.org/10.54029/mtz2020.31>
- Opatz, J. P. (1986). Stevens Point: A longstanding program for students at a Midwestern university. *American Journal of Health Promotion*, 1(1), 60–67. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-1.1.60>
- Orem, D. E. (1991). *Nursing: Concepts of practice* (4th ed.). Mosby Year Book.
- Orem, D. E. (2001). *Self-care deficit theory of nursing: Concepts and applications* (7th ed., pp. 99–135). Mosby-Year Book.
- Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Orhan, S., & Karagözoğlu, C. (2021). Sporcularda duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 11–26.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35–40.
- Öğütlü Elibol, M. (2021). *Erdem etiği: Aristoteles ve Alasdair MacIntyre örneği* (Yüksek lisans tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ökçesiz, H. (1995). Sivil itaatsizlik kavramı ve olgusu. In H. Ökçesiz (Ed.), *Sivil itaatsizlik* (ss. 7–22). AFA Yayınları.
- Ömer Nasuhi Bilmen. (t.y.). *Büyük İslam İlmihali* (s. 157).
- Öngen, D. E. (2010). The relationship between adaptive and maladaptive perfectionism and aggression among Turkish adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in School*, 20(1), 99–108.
- Özbay Yıldırım, I. (t.y.). *Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Özbay, A., Kahraman, S., & Altun, N. (2024). Yetişkin eğitimi açısından ruminasyon, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esnekliğin incelenmesi. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 4(9), 20246–20246.

- Özcan, K. (2011). Kurumsal söylemin rasyonel temelleri: Yeni kuramsal kuram bağlamında rasyonalite tartışması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1, 297–326.
- Özdemir, M. (2016). *Ergenlik döneminde bağlanma, özerklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdoğan, Ö. (2010). *İsimsiz hayatlar: Manevi ve psikolojik yaklaşımla arınma ve öze dönüş*. Özdenöze Yayıncılık.
- Özdoğan, Ö. (2019). Değer odaklı manevi güçlenme ve bakım programının geliştirilmesi ve uygulanması. In 5. *Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi Özet Bildiri Kitabı*. Segeya Yayıncılık.
- Özen, Y. (2016). *Çocuklarda sorumluluk eğitimi*. Yason Yayınları.
- Özer, B., vd. (2021). *Karakter ve değerler eğitimi* (2. baskı). Pegem Akademi.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor psikolojisine giriş: Temel kavramlar*. Nobel Yayınları.
- Özerkmen, N. (2002). İnsan merkezli çevre anlayışından doğa merkezli çevre anlayışına. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 42(1–2), 167–185.
- Özgenel, M., & Yılmaz, Ö. (2020). The relationship between spiritual well-being and happiness: An investigation on teachers. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 287–300. <https://doi.org/10.37898/spiritualpc.748398>
- Özkan, Z. (2003). *Bilgelige yönelik kişisel gelişim dinamikleri* (4. baskı). Hayat Yayıncılık.
- Özlem, D. (2015). *Etik/ahlak felsefesi*. Notos Kitap.
- Özmen, A., Coşkun, M., & Er, E. (2023). Psikolojik sağlık ile COVID-19 fobisi arasındaki ilişkide ruminatif düşüncenin aracı etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 1078–1086. <https://doi.org/10.33206/mjss.1289562>
- Öztekin, C. (2008). *The role of gender, sense of coherence and physical activity in positive and negative affect* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, N. (2023). *Yaşlı bireylerde manevi iyi oluşun aktif yaşlanma üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi), Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and quality of life. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 224–237). Basic Books.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1991). *Manual for the Spiritual Well-being Scale*. Life Advance.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160–164. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(01\)80021-3](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(01)80021-3)
- Parayil, T. J., & George, T. S. (2016). On the question of integrating spirituality with counselling in India. *Artha Journal of Social Sciences*, 15(1), 35–57. <https://doi.org/10.12724/ajss.36.3>
- Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yañez-Martinez, D. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. *Personality and Individual Differences*, 170, 110455. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110455>

- Pargament, K. I. (1997). *Psychology and the study of religion: An introduction*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1997). *Psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707–729. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285–302. <https://doi.org/10.9779/pauefd.576186>
- Parra, A., & Oliva, A. (2009). A longitudinal research on the development of emotional autonomy during adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 66–75.
- Pehlivan, A. (2018). *Manevi bakım ve danışmanlığın imam hatip ortaokul öğrencilerinin ruh sağlığı ve manevi iyi oluşlarına etkisi* (Yüksek lisans tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Pehlivan, S., Ersoy, S., Ugan, Y., & Fdıloğlu, Ç. (2015). Romatoid artritli hastalarda özbakım ve etkileyen faktörler. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 31(1), 27–38.
- Pehlivan, Z. (2004). Fair-play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun yeri ve önemi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 49–53. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000028
- Pekdemir, K. (2019). Din ve zihniyet: 20–25 yaş aralığındaki erkek öğrencilerin gündelik hayat pratikleri. *İnsan ve Toplum*, 9(1), 51–84. <https://doi.org/10.12658/M0272>
- Pereboom, D. (2001). *Living without free will*. Cambridge University Press.
- Peston, H., et al. (2023). Distress rumination, resilience, depression in Chinese college athletes post-COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1219867>
- Peterman, A. H., Fitchett, G., Brady, M. J., Hernandez, L., & Cella, D. (2002). Measuring spiritual well-being in people with cancer: The functional assessment of chronic illness therapy—Spiritual Well-being Scale (FACIT-Sp). *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 49–58. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2401_06
- Piëper, A. (2012). *Etiğe giriş* (V. Atayman & G. Sezer, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Pişkin, M. (2002). Okul zorbalığı tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 3(2), 531–562.
- Popkin, S. L. (1991). *The reasoning voter: Communication and persuasion in presidential campaigns*. University of Chicago Press.
- Pratt, T. C., & Cullen, F. T. (2000). The empirical status of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime: A meta-analysis. *Criminology*, 38(4), 931–964. <https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.2000.tb00911.x>
- Rachels, J., & Rachels, S. (2019). *The elements of moral philosophy* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Rachlin, H. (2000). *The science of self-control*. Harvard University Press.
- Ras, P. (2016). *Özgüven: Daha iyi bir hayat için özdeğeri geliştirmek* (B. Çınar, Çev.). Akılçelen Kitaplar.
- Rawls, J. (1971). *A theory of justice*. Harvard University Press.

- Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330–366. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330>
- Resnik, D. B. (2020). *The ethics of research with human subjects: Protecting people, advancing science, promoting trust*. Springer.
- Rest, J. R. (1986). *Moral development: Advances in research and theory*. Praeger.
- Riegel, B., Jaarsma, T., & Strömberg, A. (2012). A middle-range theory of self care of chronic illness. *ANS. Advances in Nursing Science*, 35(3), 194–204. <https://doi.org/10.1097/ANS.0b013e318261b1ba>
- Riley, B. B., Perna, R., Tate, D. G., Forchheimer, M., Anderson, C., & Luera, G. (1998). Types of spiritual well-being among persons with chronic illness: Their relation to various forms of quality of life. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 79(3), 258–264. [https://doi.org/10.1016/S0003-9993\(98\)90004-1](https://doi.org/10.1016/S0003-9993(98)90004-1)
- Robb, D. (2020, July 9). Moral responsibility and the principle of alternative possibilities. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/alternative-possibilities/>
- Robinson, S., Kissane, D. W., Brooker, J., Hempton, C., & Burney, S. (2017). The relationship between poor quality of life and desire to hasten death: A multiple mediation model examining the contributions of depression, demoralization, loss of control, and low self-worth. *Journal of Pain and Symptom Management*, 53(2), 243–249. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2016.10.368>
- Rodríguez-Blanco, L., Carballo-Belloso, J. J., & Baca-García, E. (2018). Use of ecological momentary assessment (EMA) in non-suicidal self-injury (NSSI): A systematic review. *Psychiatry Research*, 270, 212–219. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.02.051>
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science. Formulations of the person and the social context* (pp. 184–256). McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ross. (1930). *Aristotle* (2nd ed., revised). Methuen & Co. Ltd.
- Rothenberg, B. B. (1970). Children's social sensitivity and the relationship to interpersonal competence, intrapersonal comfort, and intellectual level. *Developmental Psychology*, 2(3), 335. <https://doi.org/10.1037/h0029175>
- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., & Noël, B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1824. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01824>
- Rue, L. W., & Byars, L. L. (2003). Decision making skills. In *Management skills and application*. McGraw-Hill.
- Russell, A. (2003). Children's sociable and aggressive behaviour with peers: A comparison of the US and Australia, and contributions of temperament and parenting styles. *International Journal of Behavioral Development*, 27(1), 74–86. <https://doi.org/10.1080/01650250244000151>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G., & Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well-being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431–448.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryska, T. A. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *The Psychological Record*, 52(4), 461–478. <https://doi.org/10.1007/BF03395198>
- Ryska, T. A., Yin, Z., & Cooley, D. (1998). Effects of trait and situational self-handicapping on competitive anxiety among athletes. *Current Psychology*, 17(1), 48–56. <https://doi.org/10.1007/s12144-998-1020-9>
- Sabuncu, N., Babağa, K., Taşca, G., & Atabe, T. (1996). *Effect of activities of daily living on self-care agency in individuals with type 2 diabetes*. Hemşirelik Esasları Açıköğretim Fakültesi Yayınları No: 225.
- Saeedi, K. S., Abolghasemi, A., & Akbari, B. (2018). The role of sense of coherence, alexithymia, and self-compassion in predicting psychological well-being in girls with primary dysmenorrhea. *Razi Journal of Medical Sciences*, 25(8), 33–42. <https://doi.org/10.22092/rjms.2018.119696>
- Sakal, A., & Sakal, M. (2024). Demografik faktörlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine yönelik bir araştırma. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 11(107), 953–962.
- Salzberg, S. (1997). *Loving kindness: The revolutionary art of happiness*. Shambhala.
- Samsun, N. (2003). Hesap verebilirlik ve iyi yönetim. İyi yönetişimin temel unsurları (ss. 18–33). T.C. Maliye Bakanlığı Avrupa Birliği ve Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı Yayınları. Ayrıntı Basımevi.
- Sánchez-Sáez, J. A., Segado Segado, F., Calabuig-Moreno, F., & Gallardo Guerrero, A. M. (2020). Measuring residents' perceptions of corporate social responsibility at small- and medium-sized sports events. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8798. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238798>
- Saraçoğlu, E. (2022). Aristoteles'te insanın doğası ve erdem etiği tartışması. *Felsefe Dünyası*, 75, 400–418.
- Sarı, İ. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: A test of basic psychological needs theory. *Kinesiology*, 47(2), 159–168. <https://doi.org/10.26582/k.47.2.7>
- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4). <https://doi.org/10.17499/ataunibeden.718942>
- Sarıçam, H. (2015). Maneviyatın psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı rolü. *Kilise ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 12–27.
- Sarkar, M., & 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>
- Saslow, L. R., et al. (2020). The social significance of spirituality: New perspectives on the compassion–altruism relationship. *Journal of Affective Disorders*, 262, 16–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.10.012>
- Sasson, R. (2003). *Will power and self discipline*. SC Pub.

- Saunders, S. M., Miller, M. L., Bright, M. A., & Rojas-Guyler, L. (2021). Differential association of spirituality and religiosity with rumination. *Psychology of Religion and Spirituality*, 13(3), 299–309. <https://doi.org/10.1037/rel0000331>
- Sav, S. (2017). Etik bir problem olarak ikincil doğa: Çevre (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A., & Knifsend, C. A. (2016). The development of the Sport Commitment Questionnaire 2 (English version). *Psychology of Sport & Exercise*, 22, 233–246.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P., & 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, 377–401. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.377>
- Schedler, A. (1999). *The self-restraining state: Power and accountability in new democracies*. Lynne Rienner Publishers. <https://books.google.com.tr>
- Schlenker, B. R., Miller, L. E., & Johnson, R. M. (2009). Moral identity, integrity, and personal responsibility. In D. Narvaez & D. Lapsley (Eds.), *Moral self, identity and character* (pp. 316–340). Cambridge University Press.
- Sciortino, R. (2017). Philanthropy in Southeast Asia: Between charitable values, corporate interests, and development aspirations. *ASEAS - Austrian Journal of South-East Asian Studies*, 10, 139–163. <https://doi.org/10.14764/10.ASEAS-2017.1-2-7>
- Scott, E. L., & Agresti, A. A. (1998). Factor analysis of the Spiritual Well-Being Scale and its clinical utility with psychiatric inpatients. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(2), 314–322. <https://doi.org/10.2307/1387671>
- Seaward, B. L. (1991). Spiritual well being: A health education model. *Journal of Health Education*, 22(3), 166–169. <https://doi.org/10.1080/00970050.1991.10620412>
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwar, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139–1171. <https://doi.org/10.1037/a0028168>
- Sekerka, L. E., Bagozzi, R. P., & Charnigo, R. (2009). Facing ethical challenges in the workplace: Conceptualizing and measuring professional moral courage. *Journal of Business Ethics*, 89, 565–579. <https://doi.org/10.1007/s10551-008-0017-5>
- Sekman, M. (2005). *Her şey seninle başlar*. Alfa Yayınları.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Senten, M. C. M. (1991). *The well-being of patients having coronary artery bypass surgery: A test of Orem's self-care nursing theory* (Doctoral dissertation). Maastricht.
- Serin, E., & Tösten, R. (2017). University students' life satisfaction: A comparison according to sporting circumstances. *European Journal of Education Studies*, 3(7). <https://doi.org/10.5281/zenodo.839071>
- Sevarsson, E. S., Svansdottir, E., & Sveinsson, T. (2017). Organized leisure-time sport participation and academic achievement in preadolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45, 86–107. <https://doi.org/10.1177/1403494816674479>

- Sevinç, K., Özmutlu, İ., & Kapçak, V. (2022). Futbol ve basketbol sporcularının zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Exercise Psychology*, 4(2), 38–46. <https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1136456>
- Sezgin, F. (2016). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489–502.
- Sharma, R. M. (1992). Empathy: A retrospective on its development in psychotherapy. *Australasian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 26, 377–390. <https://doi.org/10.3109/00048679209075678>
- Sheard, M. (2009). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement* (2nd ed.). Routledge.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1380–1393. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1380>
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978–986. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.26.6.978>
- Simmons, S. I. (1990). The health-promoting self-care system model: Directions for nursing research and practice. *Journal of Advanced Nursing*, 15, 1162–1166. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1990.tb01692.x>
- Simon, H. A. (1977). *The new science of management decision* (2nd ed.). Prentice Hall.
- Singer, P. (2011). *Practical ethics* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Singh, A. K., & Makkar, S. (2015). Measurement of spirituality: Development and validation of a questionnaire. *XVI Annual Proceedings*, 806–847.
- Singh, R., & Kumar, A. (2021). Gender differences in mental toughness among athletes: A comparative study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 345–357. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1782873>
- Sinnott-Armstrong, W. (2008). *Morality without God?* Oxford University Press.
- Slote, M. (1995). *From morality to virtue*. Oxford University Press.
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Society for the Advancement of Education. (2000, April). Empathy helps people forgive and forget.
- Sonobe, Y. (2022). Factors related to sense of coherence in Japanese university athletes: Cross-sectional studies based on demographic factors. *Scientific Journal of Sport and Performance*, 2(1), 52–58. <https://doi.org/10.55860/MKPP1375>
- Sonstroem, R. J. (1998). Physical self-concept: Assessment and external validity. *Exercise & Sport Sciences Reviews*, 26(1), 133–164. <https://doi.org/10.1249/00003677-199800260-00008>
- Soylu, C. (2016). *Orta yetişkinlikte benlik saygısı, hayatın anlamı ve psikososyal uyum arasındaki ilişkiler: Meme kanseri hasta örnekleme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

- Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Sparks, W. L., & Kamgaing, A. (2019). Actualized leadership: A faith based perspective on human motivation and leadership styles. *International Journal of Social Science and Business*, 4(1), 32–45.
- Spinoza, B. (2014). *Ethica* (Ç. Dürüşken, Çev.). Alfa Yayınları. (Orijinal çalışma yayımlanma yılı: 1677)
- Spinoza, B. (2014). *Etika* (A. Dürüşken, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal eser 1677'de yayımlandı)
- Spinoza, B. (2014). *Etika* (H. Z. Ülken, Çev.). Dost Yayınları. (Orijinal eser 1677'de yayımlandı)
- Stanfill, B. (2017). The spiritual well-being scale: Addressing the saintly ceiling. *Journal of Collaborative Leadership*, 1, 73–107.
- Stänicke, L. I. (2021). The punished self, the unknown self, and the harmed self – Toward a more nuanced understanding of self-harm among adolescent girls. *Frontiers in Psychology*, 12, 543303. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.543303>
- Statman, D. (1997). *Virtue ethics: A critical reader*. Georgetown University Press.
- Steccolini, I. (2004). Is the annual report an accountability medium? Empirical investigation into Italian local governments. *Financial Accountability & Management*, 20(3), 327–350.
- Steiger, N. J., & Lipson, J. G. (1985). *Self-care nursing: Theory & practice*. Brady Communications.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (F. Çok, Haz.). İmge Kitabevi.
- Stewart, M. A., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.038>
- Strack, F., & Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 8(3), 220–247. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0803_1
- Strawson, P. F. (2008). Freedom and resentment. In *Freedom and resentment and other essays* (pp. 1–22). Routledge.
- Suna, E. (2023). *18-45 yaş arası yetişkinlerde mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve olumsuz otomatik düşüncelerin yetersizlik duygusu ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Surbone, A., & Baider, L. (2010). The spiritual dimension of cancer care. *Critical Reviews in Oncology/Hematology*, 73(3), 228–235. <https://doi.org/10.1016/j.critrevonc.2009.10.004>
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the self-awareness outcomes questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645–658. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178>
- Suyemoto, K. L. (1998). The functions of self-mutilation. *Clinical Psychology Review*, 18(5), 531–554. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(97\)00089-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(97)00089-6)
- Szathmári, A. (2017). Building sustainability in sport: A clear offside or chance for a "slow" rebirth? *Vezetéstudomány - Budapest Management Review*, 48(11), 33–40.

- Şahin, A. N. (2023). *Psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahinler, Y., & Beşler, H. K. (2021). Takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134–144.
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168–177.
- Şanal Güngör, B. (2020). *Tek ebeveynle ve iki ebeveynle yaşayan ergenlerin öznel iyi oluşuna göre okulda öznel iyi oluş ve arkadaşla bağlanma düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, A. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Evren ve örneklem*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Şirin, P., Arif, Ö., Hamdi, P., Bülent, F., & Aydın, P. (2017). A scrutiny on the moral decision-making attitudes of the youth sportspeople in combat branches. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(11), 32–50. <https://doi.org/10.5281/zenodo.896961>
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şirin, T. (2018). Maneviyat Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies*, 13(18), 1283–1309.
- Şirin, T. (2019). Evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Ekev Akademi Dergisi*, 77, 389–410.
- Tan, H. N. (2023). *Manevi iyi oluş uygulaması yoluyla yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimlerinin incelenmesi (Eğitimciler örneği)* (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Tanskanen, A. O., & Danielsbacka, M. (2016). Do voluntariness and charity pay off? Well-being benefits of participating in voluntary work and charity for older and younger adults in Finland. *Research on Ageing and Social Policy*, 4(2).
- Taş, İ., Şemşit, S., & Eylemer, S. (2013). Avrupa Birliği örneğinde uluslararası spor politikasının gelişimi: Ekonomik, sosyal ve siyasal boyut. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 4(9), 136–151.
- Taşkın, A. H., Arı, Y., & Özmutlu, İ. (2022). Farklı değişkenlere göre sporda zihinsel dayanıklılık: Spor bilimleri fakültesi örneği. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 495–507.
- Taylı, A. (2013). Sorumluluğun bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30, 68–84.
- Taylor, A. F., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2002). Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology*, 22(1–2), 49–63. <https://doi.org/10.1006/jevp.2001.0241>

- Tekke, M., & Coşkun, M. (2018). Kendini tanıma, kendini gerçekleştirme, kendini aşmışlık ve potansiyelin tam kullanan kişi: Kişilerarası iletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 790–797.
- Tekkurşun Demir, G., & Güvendi, B. (2022). Bedensel engelli milli sporcuların özgüven, cesaret ve sporcu kimliği ilişkisi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2, 1–15.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29, 1–11.
- Thoresen, C. E. (2007). Spirituality, religion and health: What's the deal? In T. G. Plante & C. E. Thoresen (Eds.), *Spirit, science, and health: How the spiritual mind fuels physical wellness* (ss. 3–10). Westport, CT: Praeger/Greenwood.
- Thrash, T. M., & Elliot, A. J. (2004). Inspiration: Core characteristics, component processes, antecedents, and function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 957–973. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.957>
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 60(5), 711–725. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.5.711>
- Tillich, P. (2019). *Olmak cesareti*. İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Topakkaya, A. (2009). Aristoteles'te adalet kavramı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(6), 628–633.
- Toros, T., Ogras, E. B., Okan, İ., Temel, C., Keskin, M. T., Korkmaz, C., & Uluoğuz, E. (2023). Investigation of the relationship between mental toughness and courage levels of sports sciences faculty students for sustainable performance. *Sustainability*, 15(12), 9406. <https://doi.org/10.3390/su15129406>
- Tosun, K. (1990). *İşletme yönetimi* (İşletme Fakültesi yayını No: 226).
- Towler, M., & Keast, S. (2009). *Rational decision making for managers: An introduction*. Chichester, England: John Wiley & Sons.
- Töremen, F., & Yasan, T. (2010). İlköğretim okulu yöneticilerinin dönüşümcü liderlik özellikleri (Malatya ili örneği). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(2), 27–39.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Tucker Brown, et al. (2013). Age and gender effects on the assessment of spirituality and religious sentiments (ASPIRES) scale: A cross-sectional analysis. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(2), 94.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tuncel, S. D., & Büyüköztürk, Ş. (2009). Antrenörlerin mesleki etik ilkeleri nelerdir? Nasıl ölçülür? Ölçek geliştirme: Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği. *Spor Metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 159–168.
- Tunç, M. F. (2023). *Yaşam sevgisi ve genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Turgut, N. Y. (2009). *Çevre politikası ve hukuku*. Ankara: İmaj Yayınevi.

- Tümlü, G. Ü., & Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205–213.
- Türk Dil Kurumu. (1981). *Sözlük*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Türk Dil Kurumu. (1998). *Türkçe sözlük* (Cilt II, s. 1111).
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Sorumluluk*. <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim: 28.10.2024)
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Sözlük*. <http://www.tdk.gov.tr> (Erişim: 23 Ocak 2024)
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim: 28.10.2024)
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim: 27 Kasım 2024)
- Türkgil, B. (2021). *Çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, ruminatif düşünce biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve ana baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41–73.
- Uğurluoğlu, D., & Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 833–858.
- Ulaş, S. E. (2002). *Felsefe sözlüğü* (A. Baki Güçlü, E. Uzun, S. Uzun & H. Yolsal, Haz.). Bilim ve Sanat Yayınları.
- Ulu, M. (2024). İlahiyat fakültesi öğrencilerinde ruminatif düşünce ile manevi iyilik hali arasındaki ilişki. *Erciyes Üniversitesi Yayınları*. <https://avesis.erciyes.edu.tr/yayin/30d62c03>
- Uluç, E. A., & Akçakoyun, F. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: Çanakkale ili örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424–437.
- Uludağ, E. (2023). *Depresyonun yordayıcıları olarak çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılık* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uluğ, B. (2007). Alkol kullanımı ile ilişkili bozukluklar. C. Güleç & E. Köroğlu (Ed.), *Psikiyatri Temel Kitabı* (ss. 161–172). HYB Basım Yayın.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- University of North Carolina Wilmington (UNCW). (2021, Eylül 17). Self-worth. *UNCW Seahawk Life Health & Wellness Counseling Center*. <https://uncw.edu/seahawk-life/health-wellness/counseling/self-help-resources/self-worth>
- Urlioğlu, S. (2023). *Kayak sporu yapan bireylerin sporda cesaret düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bişkek, Kırgızistan.
- Uzbay, İ. T. (2009). Bağımlılık yapan maddeler ve özellikleri. *Gülhane Askeri Tıp Akademisi Tıp Fakültesi Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 6, 16–33.
- Vatansever, M., & İlhan, İ. Ö. (2020). Alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin öfke ruminasyonu açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 255–264.

- Velasquez, M., Andre, C., Shanks, T., & Meyer, M. J. (2020). Thinking ethically: A framework for moral decision making. *Santa Clara University Markkula Center for Applied Ethics*. <https://www.scu.edu/ethics/ethics-resources/ethical-decision-making/thinking-ethically-framework/>
- Volken, T., Eichholzer, M., et al. (2022). What builds resilience? Sociodemographic and social correlates in the population-based LIFE adult-study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9601. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159601>
- Waaajman, K. (2007). Spirituality – A multifaceted phenomenon interdisciplinary explorations. *Studies in Spirituality*, 17, 1–113.
- Wachholtz, A., & Rogoff, M. (2013). The relationship between spirituality and burnout among medical students. *Journal of Contemporary Medical Education*, 1, 83–91. <https://doi.org/10.5455/jcme.20130104060612>
- Wagner, U., N'Diaye, K., Ethofer, T., & Vuilleumier, P. (2012). Guilt-specific processing in the prefrontal cortex. *Cerebral Cortex*, 22(4), 1057–1066. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhr180>
- Walsh, B. W., & Rosen, P. M. (1988). *Self-mutilation: Theory, research, and treatment*. New York: Guilford Press.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). Guilford Press.
- Walsh, K., & Kowanko, I. (2002). Nurses' and patients' perceptions of dignity. *International Journal of Nursing Practice*, 8(3), 143–151. <https://doi.org/10.1046/j.1440-172X.2002.00313.x>
- Wang, K., Wei, D., Yang, J., Xie, P., Hao, X., & Qiu, J. (2015). Individual differences in rumination in healthy and depressive samples: Association with brain structure, functional connectivity and depression. *Psychological Medicine*, 45(14), 2999–3008. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001002>
- Warburton, N. (2000). *Felsefeye giriş* (A. Cevizci, Çev.). İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Warner, S., & Moore, S. (2004). Excuses, excuses: Self-handicapping in an Australian adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 271–281. <https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000032636.35826.71>
- Watkins, E. (2004). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality and Individual Differences*, 37(4), 679–694. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.10.006>
- Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, Article 103573. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 353–357. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.110.2.353>
- Watson, G. (2003). The work of the will. In S. Stroud & C. Tappolet (Eds.), *Weakness of will and practical irrationality* (pp. 106–112). Oxford: Oxford University Press.
- Watson, N. J., & Czech, D. N. (2005). The use of prayer in sport: Implications for sport psychology consulting. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 26. <https://athleticinsight.com/>

- Watson, N. J., & Nesti, M. (2005). The role of spirituality in sport psychology consulting: An analysis and integrative review of literature. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 228–239. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (M. Şahin & Z. Koruç, Eds.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York, NY: Guilford Press.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. McGraw-Hill.
- Western, M., & Tomaszewski, W. (2016). Subjective wellbeing, objective wellbeing and inequality in Australia. *PLOS ONE*, 11(10), e0163345. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163345>
- WHO Expert Committee on Addiction-Producing Drugs. (1964). *WHO Expert Committee on Addiction-Producing Drugs: Thirteenth report*. World Health Organization.
- Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 285–316. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>
- Williams, R. (2005). *Anahtar sözcükler* (S. Kılıç, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Willis, K. D., & Burnett, H. J. Jr. (2016). The power of stress: Perceived stress and its relationship with rumination, self-concept clarity, and resilience. *North American Journal of Psychology*, 18(3), 483–498.
- Wilson, C., & Hill, D. M. (2020). Mental toughness and psychological well-being in sport: The mediating role of cognitive emotion regulation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(2), 186–199. <https://doi.org/10.1037/spy0000181>
- Wilson, R. (2004). *Quantum psychology* (8th ed.). New Falcon Publications.
- Winchel, R. M., & Stanley, M. (1991). Self-injurious behavior: A review of the behavior and biology of self-mutilation. *American Journal of Psychiatry*, 148, 306–317.
- Witteck, R. (2013). Rational choice theory. *Oxford Bibliographies Online*. <http://www.oxfordbibliographies.com/obo/page/sociology>
- Wood, A. M., Linley, P., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385–399.
- Xu, Y., Ni, Y., Yang, J., & et al. (2024). The relationship between psychological resilience and post-traumatic growth of college students during the COVID-19 pandemic: A model of conditioned processes mediated by negative emotions and moderated by deliberate rumination. *BMC Psychology*, 12, Article 357. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01853-z>
- Yağmur, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yakup Coşar. (1997). Kavram ve eylem olarak sivil itaatsizlik. *Varlık Dergisi*, (1074), 2-7.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

- Yamakoshi, S., & Tsuchiya, H. (2016). The effects of trait rumination and reflection on mental health among Japanese university athletes. *Psychology*, 7(4), 533-540.
- Yanar, Ş., Kirandı, Ö., & Can, Y. (2017). Tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 51-58. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/17720>
- Yang, H., Wang, Z., Song, J., et al. (2020). The positive and negative rumination scale: Development and preliminary validation. *Current Psychology*, 39(2), 483-499.
- Yang, Y., Ro, E., Lee, T. J., An, B. C., Hong, K. P., Yun, H. J., Park, E. Y., Cho, H. R., Yun, S. Y., Park, M., Yun, Y. J., Lee, A. R., Jeon, J. I., Jung, S., Ahn, T. H., Jin, H. Y., Lee, K. J., & Choi, K. H. (2022). The multi-sites trial on the effects of therapeutic gardening on mental health and well being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8046. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138046>
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *The Journal*, 11(57), 992-999. <https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2509>
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2000). *Çocuk eğitimi el kitabı*. Remzi Kitabevi.
- Yayla, A. (2004). *Siyasi düşünce sözlüğü*. Adres Yayınları.
- Yayla, A. (2006). Bir ahlak eğitimcisi olarak Sokrates: Erdemin öğretilip öğretilmeyeceği sorunsalı. *Felsefe Dünyası*, 43, 97-108.
- Yayla, A. (2009). *Adalet teorilerine bakış, liberal bakışlar* (3. baskı). Liberte Yayınları.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yeşiltepe, M. (2023). *Çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde ruminasyonun aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yılgin, A., Öztürk, H., & Alpulu, A. (2018). Motivational factors that play a role in the engagement of athletes in the field of athletics. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4.
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., & Gül, E. (2024). Sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139. <https://doi.org/10.70007/yalovaspor.1441053>
- Yılmaz, M. (2017). *Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin öz kontrol ve öz yönetim düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Yılmaz, Ö. (2019). *Farklı okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, P. A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 107-115.

- Yılmaz, T. (2023). Amatör küme liglerinde futbol oynayan bireylerin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. İçinde M. Ş. Ökmen & M. Sarıkaya (Ed.), *Spor bilimlerinde güncel yaklaşımlar* (ss. 263–274). Duvar Yayınları.
- Yılmaz, T., & Mayda, M. H. (2024). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 194–205. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1576549>
- Yorgun, A., & Voltan Acar, N. (2014). Gerçeklik terapisinin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(175), 216–226.
- Zagzebski, L. T. (1998). *Virtues of the mind*. Cambridge University Press.
- Zeigler-Hill, V., & Abraham, J. (2006). Borderline personality features: Instability of self-esteem and affect. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 668–687. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.6.668>
- Zekioğlu, A., Tatar, A., Bekiroğlu, B., & Çamkerten, S. (2020). Spor yapmanın duygusal öz farkındalığı açıklamadaki rolünün incelenmesi: Betimsel bir çalışma. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 8(22), 402–419.
- Zengin, S. (2019). A study upon the courage perception of athletes who participated to the elections for national team (The case of east Anatolia region). *Turk J Sport Exe*, 21(2), 252–260. <https://doi.org/10.15314/tsed.540056>
- Zhang, B. (2022, January). The impact of negative news on athletes' performance on the field. *2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)*, Hangzhou, Çin, 67–70. Atlantis Press.
- Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin*, 138(1), 41–57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>
- Ziapour, A., Khatony, A., Jafari, F., & Kianipour, N. (2017). Prediction of the dimensions of the spiritual well-being of students at Kermanshah University of Medical Sciences, Iran: The roles of demographic variables. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 11(7), VC05. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/25114.10314>
- Ziegert, D. I., & Kistner, J. A. (2002). Response styles theory: Downward extension to children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(3), 325–334. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3103_05
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549–564.
- Zizek, S. S., Mulej, M., & Potocnik, A. (2021). The sustainable socially responsible society: Well-being society 6.0. *Sustainability*, 13(18), 9186. <https://doi.org/10.3390/su13189186>
- Zorn, J., Vollrath, S., Matits, L., Schönfelder, M., Schulz, S. V. W., Jerg, A., Steinacker, J. M., & Bizjak, D. A. (2023). Relationship between physical performance and perception of stress and recovery in daily life post COVID-19—An explorative study. *PLOS ONE*, 18(5), e0285845. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285845>

EKLER

EK A: Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Yüksek Lisans programı kapsamında Doç. Dr. Zeki TAŞ danışmanlığında Yüksek Lisans Tezi olarak Şevval Elif GÜL tarafından yürütülmektedir.

Değerli katılımcı;

Kıymetli vaktinizi ayırıp ilgilendiğiniz için çok teşekkür ederim.

Şevval Elif Gül

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Yaşınız:
3. Medeni Durumunuz: () Evli () Bekar
- 4.Eğitim Düzeyiniz: () İlköğretim () Ortaöğretim () Ön lisans () Lisans () Lisansüstü
5. Spor Kategoriniz: () Bireysel sporlar () Takım sporları

EK B: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (Madrigal ve ark., 2013, Türkçeye uyarlayan: Erdoğan, 2016).

	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
1. Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.					
2. Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim.					
3. Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var.					
4. Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.					
5. Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim.					
6. Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim.					
7. Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim.					
8. Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim.					
9. Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.					
10. Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım.					
11. Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım.					

EK C: Manevi İyi Oluş Ölçeği (Ekşi ve Kardaş, 2017)

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları:						
(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun						
Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1.	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Allah'ın gizli ve açık tüm duygu ve düşüncelerimi bildiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Bütün canlıların saygıyı hak ettiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Hayatımda büyük bir boşluk var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Günlük hayatta Allah'ın kudretine şahit olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Allah'ın beni sevdiğine ve önemseddiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Yeryüzündeki tüm canlılara iyi davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	Hayattan zevk almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	Hayatımın her anında Allah'ın varlığını hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Daha güçlü bir varlığa sığınma duygusu beni rahatlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Kendimi doğanın bir parçası olarak görürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	Yaşadığım her olayda bir hayır olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	İnancım, nasıl bir hayat süreceğime dair bana yol gösterir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Yeryüzündeki bütün canlıların hakları benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	Sorunlarımı çözmeye nereden başlayacağımı bilemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20.	Yalnız kaldığımda Allah'ı ve yarattıklarını düşünürüm (tefekkür ederim).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21.	İnanç ve değerlerim, zorluklar karşısında dayanabilme gücümü artırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22.	Doğayla uyum içinde yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23.	Zorluklar yaşadığımda bunalmış hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24.	İnancım, yaşadığım sıkıntılarda dahi olumlu tarafların olabileceğini görmemi sağlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25.	Hayatta hiçbir şey sebepsiz değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26.	Hayatın beni mutsuz eden olaylardan ibaret olduğunu düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27.	Her şeyin elimde olmadığını bilmek üzüldüğüm olaylar karşısında bir teselli kaynağıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28.	Yeryüzündeki her doğal varlığın eşsiz olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29.	Dünya hayatının geçici olduğuna inanmak beni hırslarımdan arındırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK D: Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği (Madriral ve ark., 2013, Türkçeye uyarlayan: Karafil ve Pehlivan, 2016).

	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Kısmen Katılmıyorum (2)	Katılmıyorum (3)	Kısmen Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
1.Müسابakaya ilişkin başarısız durumlarla ilgili anılarımı sık sık yeniden değerlendiririm.					
2.Müسابakaya ilişkin tam olarak baş edemediğim sorunları sık sık düşünürüm.					
3.Müسابakadaki olumsuz deneyimlerden sonra, genellikle bu konu üzerinde tekrar tekrar düşünürüm.					
4. Müسابakaya ilişkin yaşadığım sorunlarla ilgili aynı düşünceler tekrar tekrar aklımdan geçer.					
5. Müsabakaya ilişkin sorunları düşünmeden duramam.					
6. Müsabakaya ilişkin sorunlarla ilgili düşünceler, benim isteğim dışında aklıma gelir.					

EK E: Veri Toplama Araçları İzinleri



ben 7 Şub 2024

alıcı: selamikardas ▾

Merhabalar, ben SUBÜ Yüksek Lisans öğrencisi Şevval Elif GÜL. " Spiritual Well-Being: Scale Development and Validation" adlı makalenizin, Spiritual Well-Being Scale (manevi iyi oluş ölçeği) izniniz olursa araştırmam için kullanacağım. Şimdikten teşekkür ediyorum.



Selami Kardaş 9 Şub 2024

alıcı: ben ▾

Merhabalar,
Estağfurullah, ölçeği elbette kullanabilirsiniz. Ölçekle ilgili tüm bilgiler şu linkte:
[https://www.researchgate.net/publication/311111111](#)
Ölçeğin kendisi de (Türkçe) linkte yüklü word dosyasında, oradan alıp kullanabilirsiniz.
Araştırmanızın sonuçlarından haberdar ederseniz memnun olurum, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.



ben 7 Şub 2024

alıcı: halileksi ▾

Merhabalar, ben SUBÜ Yüksek Lisans öğrencisi Şevval Elif GÜL. " Spiritual Well-Being: Scale Development and Validation" adlı makalenizin, Spiritual Well-Being Scale (manevi iyi oluş ölçeği) izniniz olursa araştırmam için kullanacağım. Şimdikten teşekkür ediyorum.



Prof.Dr. Halil Ekşi 8 Şub 2024

alıcı: ben ▾

Memnuniyetle iyi çalışmalar dilerim sevval elif

Prof. Dr. Halil Ekşi
Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü Başkanı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı



ben 27 Kas 2023

alıcı: aykarafil ✓



Merhabalar, ben SUBÜ Yüksek Lisans öğrencisi Şevval Elif GÜL. "Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" adlı makalenizin izniniz olursa ölçeğini kullanacağım. Şimdikten teşekkür ediyorum.



Ahmet Yavuz KARAFİL 27 Kas 2023

alıcı: ben ✓



merhaba Spor müsabakası ruminasyon ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. iyi çalışmalar dilerim.

Doç.Dr. Ahmet Yavuz KARAFİL

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimler
Fakültesi
Spor Yöneticiliği Bölümü
15100, Burdur

EK F: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.04.2024-E.123864



T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-26428519-050.99-123864
Konu : Etik Kurulu Kararı 43/23 "Şevval Elif
GÜL"

24.04.2024

Sayın Doç. Dr. Zeki TAŞ

Etik Kurulu'nun 18.04.2024 tarih ve 43 No'lu toplantısında almış olduğu yirmi üçüncü maddesine (Madde 23) ilişkin karar örneği aşağıda sunulmuştur.

Madde 23- Şevval Elif GÜL'ün 17.04.2024 tarih ve 123300 sayılı dilekçesi ve ekleri görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda; SUBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/ Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı öğrencisi Şevval Elif GÜL'ün Doç. Dr. Zeki TAŞ danışmanlığında hazırladığı "**Sporcularda Zihinsel Dayanıklılığın Ruminasyon Üzerinde Etkisi; Manevi İyi Oluşun Aracı Rolü**" başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna toplantıya katılan kurul üyelerinin **oy birliği** ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Taki DEMİR
Kurul Başkanı

Ek: Başvuru Evrakları

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: BSD0B236TU0 Pin Kodu :98362

Adres: Etik Kurulu
Telefon No:0 264 616 00 09 Faks No:0 264 616 00 14
e-Posta:etik@sakarya.edu.tr Elektronik Ad:www.sakarya.edu.tr
Kep Adresi:sakaryaygulamalibilimler@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://sbys.sakarya.edu.tr/cer/yolcu/Yolcu.aspx?ID=BSD0B236TU0Mev-123864>

Bilgi için: Rabia SARILBIYIK
Ünvanı: Birim Evrak Sorumlusu



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.