

**Özgün Araştırma / Research Article**

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

Faruk SARIBAYIR<sup>1</sup>, Cengiz KARAGÖZOĞLU<sup>2</sup>

**ÖZET**

Araştırmanın amacı, triatletlerde zihinsel dayanıklılık ile psikolojik toparlanma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı etkisini incelemektir. Araştırma nicel bir araştırma türü olup ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada, zihinsel dayanıklılık alt boyutları ile psikolojik toparlanma alt boyutları ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler ile aracılık etkisi, regresyon tabanlı process makro eklentisiyle IBM SPSS 25.0 ile analiz edilmiştir. Araştırmaya en az iki yıldır lisanslı olarak yarışmalara katılmakta olan 35 kadın, 199 erkek olmak üzere 234 triatlet katılmış olup yaş ortalaması 23,84 SS=±9,124 yıldır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği", "Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği", "Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği", "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizi neticesinde; Zihinsel Dayanıklılık alt boyutları (Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma) ile Psikolojik Toparlanma alt boyutları (Zihinsel Toparlanma, Canlılık-Enerji, Psikolojik Kopma ve İyiye Dönüş) arasındaki ilişkilerde Psikolojik Esnekliğin aracı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan kontrol, bağlılık ve mücadelenin psikolojik toparlanma alt boyutları olan zihinsel toparlanma, canlılık-enerji ve iyiye dönüşü pozitif yönde, kopmayı ise negatif yönde yordadığı görülmüştür. Zihinsel dayanıklılığın diğer alt boyutu olan dağılma ise, psikolojik toparlanma alt boyutları olan zihinsel toparlanma, canlılık-enerji ile iyiye dönüşü negatif yönde, psikolojik kopmayı ise pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Sonuç olarak triatletlerde zihinsel dayanıklılık ile psikolojik toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelime:** Triatlon, Zihinsel Dayanıklılık, Psikolojik Toparlanma, Psikolojik Esneklik

**THE MEDIATOR EFFECT OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGNESS AND PSYCHOLOGICAL RECOVERY IN TRIATHLETES**

**ABSTRACT**

The aim of the research is to examine the mediator effect of psychological flexibility on the relationship between mental toughness and psychological recovery in a sample of triathletes who are actively and regularly involved in triathlon. The research is quantitative research type and relational survey model. The relationships between the subdimensions of mental toughness, psychological recovery, and psychological flexibility, as well as the mediating effect, were analyzed using IBM SPSS 25.0 with the regression-based Process Macro. 234 triathletes, 35 women and 199 men, who have been participating in licensed competitions for at least two years, participated in the research, and the average age was 23.84 SD=±9.124 years. The data collection tools used in the research were the "Mental Toughness Scale in Sport," "Psychological Recovery Scale in Sport," "Psychological Flexibility Scale in Sport," and a "Personal Information Form." As a result of the data analysis; it was seen that the mediating effect of Psychological Flexibility was significant in the relationships between the sub-dimensions of Mental Toughness (Control, Commitment, Challenge, Disintegration) and the sub-dimensions of Psychological Recovery (Mental Recovery, Vitality-Energy, Psychological Detachment and Flourishing). It was seen that the sub-dimensions of mental toughness, control, commitment and challenge, positively predicted the sub-dimensions of psychological recovery, mental recovery, vitality-energy and flourishing, and negatively predicted detachment. The other sub-dimension of mental toughness, disintegration, was found to negatively predict the sub-dimensions of psychological recovery, mental recovery, vitality-energy, and flourishing, and positively predicted psychological detachment. In conclusion, it was

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul/TÜRKİYE.

<sup>2</sup> Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi İstanbul/TÜRKİYE

\*Sorumlu Yazar: [fsarb@yahoo.com](mailto:fsarb@yahoo.com)

\*Bu çalışma, birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir ve sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

determined that psychological flexibility has a mediating effect on the relationship between mental toughness and psychological recovery in triathletes.

**Key Words:** Triathlon, Mental Toughness, Psychological Recovery, Psychological Flexibility

## 1. GİRİŞ

Triatlon antrenman ve yarışma perspektifiyle hem fiziksel hem de zihinsel açıdan zorlayıcı bir spor dalıdır (Leabeater ve ark., 2022). Engellerin üstesinden gelebilme, acıyı aşabilme ve faydalı antrenman uyarlamalarından yararlanma yeteneği, diğer dayanıklılık sporcularında olduğu gibi, triatletlerde de geliştirmesi gereken becerilerdendir. Bu yeteneklerin dünyanın en iyi triatletlerinde bulunduğu düşünülmektedir (Jones ve Parker, 2019). Triatlon; yüzme, bisiklet ve koşu dallarının kesintisiz olarak performansa dahil olduğu; 1 spor, 3 branş, 2 geçiş olarak nitelendirilen zorlu bir bireysel spor dalı olarak tanımlanmaktadır (Walsh, 2019). Triatlon sporu bu özelliğiyle birçok fizyolojik ve psikolojik alan parametresini bünyesinde barındırmaktadır. Sporcuların başarılı sonuçlar elde edebilmek için güçlü bir psikolojik yapıya sahip olmaları da gerekmektedir (Öztürk 2019). Sağlam psikolojik yapıya sahip olmayan triatletlerin performanslarını düşürecek olası durumlarla karşılaşmaları, bir problem alanı olarak görülmekte (Koçyiğit ve Pepe, 2022) ve sporcular, performans kaygısı, sosyal medya, sponsorluk, diğer insanlarla ilişkiler gibi aşırı baskılı duygusal, sosyal ve zihinsel taleplerle yüz yüze gelmektedirler (Botteril ve Wilson, 2002). Gould ve ark. (2002) başarı için sahip olunması gereken özellikler arasında zihinsel dayanıklılığın da olduğunu belirtmekle beraber; özgüven, iş ahlakı, odaklanma becerisi ve iyimserlik gibi bazı psikolojik özelliklerin, olimpiik şampiyonların farklı kaygıları yönetmelerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Jones ve ark., (2002) göre zihinsel dayanıklılık kavramı, milenyumun başlangıcından bu yana, araştırmacılar, uygulayıcılar, antrenörler ve sporcular arasında sporcuların başarısını açıklamaya yardımcı olan birçok psikolojik özelliği kapsayan geniş bir kavram olarak popülerlik kazanmıştır. Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılık kavramının, uygulamalı spor psikolojisi alanında daha az anlaşılan ancak en yoğun kullanılan kavramlardan birisi olduğu da belirtilmiştir (Jones ve ark., 2007). Gucciardi ve ark., (2015) zihinsel dayanıklılığı, insanların farklı durumsal talepler karşısında tutarlı nesnel ve öznel performans göstermelerine yardımcı olan çeşitli kişisel kaynakların bir araya getirilmesi olarak tanımlamıştır. Erdoğan ve Kocaekşi (2015) zihinsel dayanıklılığın elit sporcularda bulunması gereken nitelikler arasında yer aldığını bildirmişlerdir. Gucciardi ve arkadaşlarının (2009) çalışması ise, sporcularda zihinsel dayanıklılığı artırmaya yönelik psikolojik eğitim programlarının etkili olduğunu ve bu programların dayanıklılığı artırdığını ortaya koymuştur. Nicholls ve arkadaşları (2015), zihinsel dayanıklılık ile spor motivasyonu ve öz-yeterlik gibi psikolojik değişkenler arasında olumlu ilişkiler tespit etmiş ve zihinsel dayanıklılığın, dayanıklılık seviyesi yüksek bireylerin kaygılı durumlar karşısında başarılı olmasına katkı sağladığını bildirmişlerdir. Jones ve Parker (2019) spesifik olarak, zihinsel dayanıklılıklarını kendi kendilerine geliştiren triatletlerin aynı zamanda triatlon sürelerini de geliştirmelerinin muhtemel olduğunu belirterek, zihinsel dayanıklılık ile triatlon parkur süreleri arasında ilişki olduğunu ileri sürmüşlerdir. Zorlu bir dayanıklılık sporu olan triatlonda, gerek antrenman gerekse

müsabaka süresince sporcunun üzerindeki aşırı fiziksel yükün sürdürülerek yüksek performansa ulaşabilmesinin zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasıyla gerçekleşebileceği düşünülmektedir.

Triatletlerin zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olması performanslarına olumlu katkı sağlayacak olmakla beraber, ağır antrenman ve müsabakalar sonrası fizyolojik ve psikolojik sınırları zorlayan döngüleri arasında toparlanmaları ve sonraki antrenman ve müsabakaya hazır hale gelmelerinin önemlidir. Triatlon sporu, birikimli bir stres oluşturarak (Leabeater ve ark., 2022) sporcuların başarılı performans gösterebilmeleri için yüklenme, dinlenme ve yarışma arasındaki dengeyi sağlayabilmelerini güçleştirmektedir. Sporcuların zorlu dönemlerde psikolojik olarak toparlanmalarının, yaşadıklarına ilişkin davranışsal ve duygusal olarak verdikleri tepkilerin, kariyerlerini etkileyecek durumlarla neticelenebildiği görülmüştür. Yüksek performansa sahip sporcuların psikolojik durumlarının da önemli olduğu çalışmalarda ortaya konulmuştur (Jackson ve Kimiecik, 2008). Sporcular, yaptıkları sporun gerekliliklerini karşılarken uygun dinlenme uygulamaları ile toparlanmayı sağlayamazlarsa, tükenmişlik, duygu durum bozukluklarının görülmesi veya artması, antrenman veriminin veya performansın azalması hatta sakatlanmalarının oluşması gibi sonuçlar meydana gelebilir (Kaygusuz ve Karagözoğlu, 2023). Bu nedenle sporcular, çok sayıda toparlanma stratejisine başvurabilmektedirler (Vaile ve ark., 2010). Bu kapsamda; triatletlerin müsabaka sonrası fiziksel toparlanmasına önemli bir katkının psikolojik toparlanmayla sağlanabileceği değerlendirilmektedir.

Triatlon branşında önemli psikolojik kavramlar olarak yer edineceği düşünülen zihinsel dayanıklılık ile psikolojik toparlanma kavramlarının yanı sıra birbirleriyle ilişkilerini etkileyen farklı kavramların da olabileceği değerlendirilmektedir. Psikolojik esneklik "farkındalıkla içinde bulunulan an ile temas edebilme becerisi ve kişinin değerlerine ulaşma hedefiyle davranışlarının değişimi" şeklinde tanımlanmaktadır (Karagöz ve Çotuk, 2023). Kavramın zıttı olan psikolojik katılık (inflexibility) ise, bazı yararsız özel yaşantıların, etkili eylemler, uzun vadeli hedefler ve yararlı düşünce ve duygular üzerinde katı bir olumsuz etki oluşturması şeklinde değerlendirilmektedir (Bond ve ark., 2011). Psikolojik katılık kavramının sporcuların depresyon ve kaygı seviyeleri ile ilişkili olduğu da ifade edilmektedir (Karagöz ve Çotuk, 2023). Psikolojik olarak esnekliği yüksek kişiler, içinde buldukları duruma konsantre olabilmekte ve zorlu koşullarda istemedikleri duygu ve düşünceleri deneyimlemeleriyle beraber, denge sağlayabilmektedirler (Asikainen ve ark., 2018). DeGaetano ve ark., (2016) psikolojik esneklik becerisine sahip bireylerin, stres yaratan süreçlerde deneyimledikleri rahatsız edici duygulardan kaçınmak için, kısa süreli rahatlatıcı çözümler yerine, uzun vadeli hedefleri doğrultusunda hareket etmeye istekli olduklarını bildirmişlerdir. Triatlon branşında bireyin psikolojik esnekliğe sahip olmasının zorlu yarışma süreci içerisinde performansına önemli katkısı olmakla beraber, araştırmada ele alınan zihinsel dayanıklılık ve psikolojik toparlanma becerileri ile ilişkisinin ne yönde olduğu sorgulanmıştır. Zihinsel dayanıklılık ile psikolojik toparlanma arasında ilişki olduğu düşünülmekle beraber, psikolojik esnekliğin de bu iki kavram açısından önemli olabileceği değerlendirilmektedir. Alanyazında gerek zihinsel dayanıklılığın farklı değişkenlerle gerekse triatletlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini konu alan çeşitli çalışmalara az da olsa rastlanmakla beraber, psikolojik toparlanma ve psikolojik esneklik

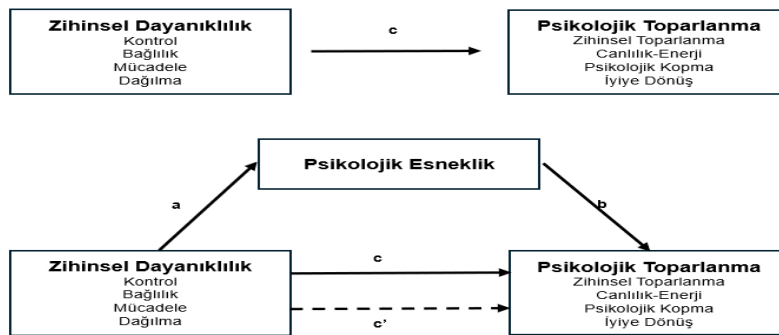
kavramlarının spor bilimleri alanında nispeten az çalışılması, daha çok sağlık bilimleri alanında çalışılmış olması söz konusudur (Faulkner ve ark. 2021). Sporcuların psikolojik yönleri ve performans gelişimi açısından, zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve psikolojik esneklik değişkenlerinin önemli etki oluşturabileceği, buna dayanarak, zihinsel dayanıklılık ile psikolojik toparlanma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı etkisinin birlikte ele alınarak spor psikolojisi literatürüne katkı sağlaması beklenmektedir.

Uygulamaya yönelik etkilere bakıldığında; sporda zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve psikolojik esnekliğin bir arada incelenmesi, triatletlerin bireysel farklılıklarının performansları üzerindeki etkisini açıklamada yeni bir bakış açısı kazandırabilir. Spor alanında uygulayıcı ve araştırmacı olarak çalışanlar, sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda psikolojik toparlanma gibi süreçleri açıklarken sporda psikolojik esnekliğin farklılıklarından da yararlanabilirler. Daha önce triatlon branşı özelinde birlikte çalışıldığına rastlanılmamış olan zihinsel dayanıklılık, psikolojik toparlanma ve psikolojik esneklik kavramlarının araştırılmasının, çalışmanın özgün değerini artırdığı düşünülmektedir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma nicel bir araştırma türü olup genel tarama modelinin bir alt çeşidi olan ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli ise iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemek amacıyla kullanılan araştırma modelidir (Karasar, 2009). Araştırma, süresi açısından kesitsel bir araştırma olup kesitsel araştırma toplum ya da örnekten verilerin kısa zaman diliminde bir kez toplanması biçimindeki araştırmalardır (Özmen ve Karamustafaoglu, 2019). Araştırma kapsamında zihinsel dayanıklılık ile psikolojik toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık etkisi basit aracılık analizi yöntemi uygulanarak incelenmiştir. Aracılık analizi, bir bağımsız ve bir bağımlı değişken arasındaki ilişkide birden fazla aracı değişkenin bu ilişkiye etki etmesiyle ilgilidir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016). Başka bir ifade ile aracılık analizinde müdahaleci değişken veya aracı değişken, bağımsız değişkenin etkisini bağımlı değişkene aktaran değişken olarak tanımlanmaktadır (Gürbüz, 2021). Test edilen bu model Şekil 1’de gösterilmiştir.



**Şekil 1.** Zihinsel Dayanıklılık ile Psikolojik Toparlanma Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisi Modeli

## 2.2. Katılımcılar

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

## 2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında veri toplama araçları olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği", "Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği" ve "Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği" yüz yüze ve online olarak uygulanmıştır. Gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılan triatletlere, ölçeklerin doldurulmasına yönelik bilgiler, ölçeklerden önce "Katılımcı Bilgilendirme Formu" ve "Onam Formu" verilerek uygulanmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin açıklama ve bilgiler müteakip maddelerde sunulmuştur.

### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan sporcuların araştırmada esas teşkil eden cinsiyet, yaş, spor deneyimi ve millilik durumu değişkenlerine ilişkin bilgiler Kişisel Bilgi Formu uygulanarak elde edilmiştir.

### 2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (SZDÖ)

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

### 2.3.3. Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ)

Kaygusuz ve Karagözoğlu (2023) tarafından geliştirilen Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ), sporcuların antrenman ya da müsabaka sonrasındaki psikolojik toparlanma durumlarını ölçmek için kullanılmaktadır. SPTÖ, 20 madde ve 4 alt boyuttan (Zihinsel Toparlanma, Canlılık ve Enerji, Psikolojik Kopma ve İyiye Dönüş) oluşmaktadır. Ölçme aracının puanlaması 10'lu dereceleme skalası ile yapılmaktadır. AFA sonuçlarında açıklanan varyans oranı %69,88 şeklindedir. DFA sonuçları incelendiğinde ise elde edilen uyum indekslerinin iyi uyum gösterdiği; güvenilirlik değerlerine bakıldığında ise alt boyutların iç tutarlık katsayılarının Zihinsel Toparlanma için 0,81; Canlılık ve Enerji için 0,94;



Zihinsel Kopma için 0,83 ve İyiyeye Dönüş için ise 0,93 olduğu görülmüştür. Ölçeğin ve tüm alt boyutlarının yakınsak ve ıraksak geçerlik değerlerini desteklediği belirlenmiştir (Kayğusuz ve Karagözoğlu, 2023).

#### 2.3.4. Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği (SPEÖ)

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

#### 2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi için IBM SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Verilerin analizine geçilmeden önce veri setindeki hatalı ve kayıp veriler incelenmiş, gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Belirtilen araştırma modelinde aracılık etkisi çalışılmıştır. Aracılık etkisi analizinin uygulanması ve analizin yorumlanmasında, geleneksel ve çağdaş yaklaşım mevcuttur. Baron ve Kenny (1986), geleneksel yaklaşımda aracılığı araştırabilmek için a, b, c ve c' yollarının anlamlı olmasının ön koşul olduğunu ve eğer birinde bile anlamlılık yoksa aracılığın test edilemeyeceğini söylemektedir. Çağdaş yaklaşımda bu ön koşul esnetilerek anlamlılık olmasa da yeniden örnekleme (bootstrap) tekniği kullanılarak aracılık analizi devam ettirilebilmektedir. Çağdaş yaklaşımda, bağımsız değişkenin aracı değişken aracılığıyla bağımlı değişken üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olması yeterlidir. Bu çalışmada çağdaş yöntem tercih edilmiştir. Araştırmada, zihinsel dayanıklılık alt boyutları ile psikolojik toparlanma alt boyutları ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler ile aracılık etkisi regresyon tabanlı process makro eklentisiyle IBM SPSS 25.0 ile analiz edilmiştir.

### 3. BULGULAR

#### 3.1. Ön Analizler

Araştırma kapsamında değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin çarpıklık değerleri -0,17 ile 0,33 arasında, basıklık değerlerinin -0,42 ile 2,29 arasında yer aldığı normallik varsayımlarını karşıladığı görülmüştür (Uysal ve Kılıç, 2022). Tablo 1'de araştırmada ele alınan değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri de sunulmuştur. Psikolojik Esneklik değişkeni için elde edilen ortalama değer  $40,22 \pm 6,34$  iken, psikolojik toparlanma alt boyutlarına ait en yüksek ortalama değer  $7,58 \pm 2,21$  ile zihinsel toparlanma alt boyutunda görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ait en yüksek ortalama değer  $23,74 \pm 2,47$  ile kontrol alt boyutunda elde edilmiştir.

**Tablo 1.** Çalışmada Ele Alınan Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

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

Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları çoklu doğrusal bağlantı durumu için Tablo 2'de incelenmiştir. Field (2009) değişkenler arası korelasyon katsayılarının 0,80 veya 0,90 değerlerinin üzerinde olduğu zaman çoklu doğrusal bağlantı problemi oluşacağını belirtmektedir. Çalışmadaki değişkenler arası korelasyon katsayılarının -0,61 ile 0,66 değerleri arasında olduğu görülmüştür.

**Tablo 2.** Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayısı

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

\*\*p < 0,01, \* p < 0,05, ZT:Zihinsel Toparlanma, CE:Canlılık ve Enerji, PK:Psikolojik Kopma, İD:İyiye Dönüş, PE:Psikolojik Esneklik.

### 3.2. Aracılık Analizi Bulguları

Verilerin analizi neticesinde; Zihinsel Dayanıklılık alt boyutları (Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma) ile Psikolojik Toparlanma alt boyutları (Zihinsel Toparlanma, Canlılık-Enerji, Psikolojik Kopma ve İyiye Dönüş) arasındaki ilişkilerde Psikolojik Esnekliğin aracılığıyla dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür.

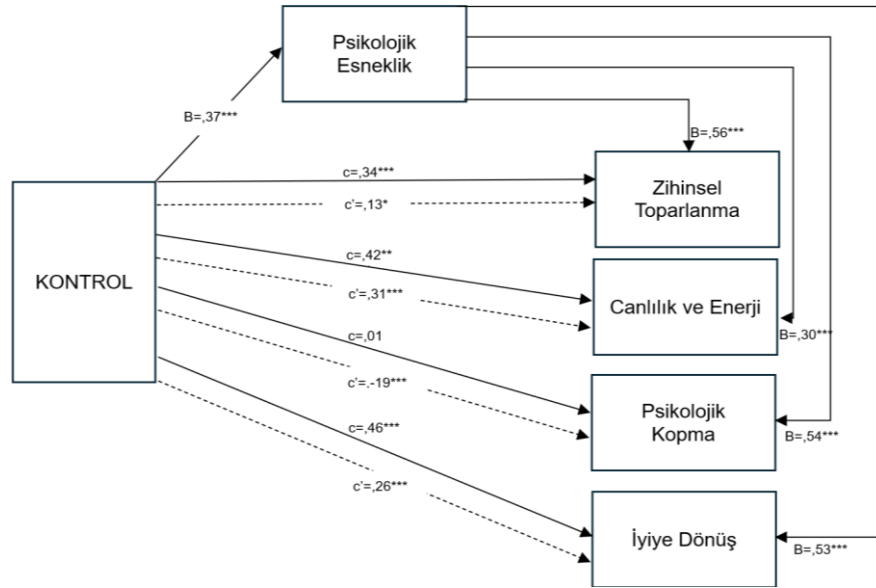
**Tablo 3.** Triatletlerde Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutu Kontrol ile Psikolojik Toparlanma Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi

	B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
<b>Toplam Etkiler</b>						
*Kontrol→ZT	0,34	0,06	5,529	0,000	0,22	0,46
**Kontrol→CE	0,42	0,06	7,04	0,000	0,30	0,54
***Kontrol→PK	0,01	0,07	0,075	0,94	-0,12	0,13
****Kontrol→İD	0,46	0,06	7,822	0,000	0,34	0,57
<b>Doğrudan Etkiler</b>						
Kontrol→PE	0,37	0,06	6,081	0,000	0,25	0,49
*Kontrol→ZT	0,13	0,05	2,409	0,017	0,02	0,24
*PE→ZT	0,56	0,05	10,092	0,000	0,45	0,67
**Kontrol→CE	0,31	0,06	5,032	0,000	0,19	0,43
**PE→CE	0,30	0,06	4,926	0,000	0,18	0,42
***Kontrol→PK	-0,19	0,06	-3,164	0,002	-0,32	-0,07
***PE→PK	0,54	0,06	8,748	0,000	0,42	0,66
****Kontrol→İD	0,26	0,05	4,964	0,000	0,16	0,37
****PE→İD	0,53	0,05	10,043	0,000	0,42	0,63
<b>Dolaylı Etkiler</b>						
*Kontrol→ZT	0,21	0,05			0,12	0,30
**Kontrol→CE	0,11	0,03			0,06	0,18
***Kontrol→PK	0,20	0,05			0,11	0,31
****Kontrol→İD	0,20	0,04			0,12	0,29

\*  $F_{(2-231)}=72,848$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,62$ ,  $R^2=0,39$ , \*\*  $F_{(2-231)}=39,404$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,50$ ,  $R^2=0,25$ , \*\*\*  $F_{(2-231)}=38,267$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,50$ ,  $R^2=0,25$ , \*\*\*\*  $F_{(2-231)}=94,189$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,67$ ,  $R^2=0,45$ , PE:Psikolojik Esneklik ZT:Zihinsel Toparlanma, CE:Canlılık ve Enerji, PK:Psikolojik Kopma, İD:iyiye Dönüş.

Tablo 3'te zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol, doğrudan etkiler incelendiğinde, psikolojik esnekliği ( $B=0,37$ ,  $p<0,001$ ), zihinsel toparlamayı ( $B=0,13$ ,  $p<0,05$ ), canlılık-enerjiyi ( $B=0,31$ ,  $p<0,001$ ) ve iyiye dönüşü ( $B=0,26$ ,  $p<0,001$ ) pozitif yönde, psikolojik kopmayı ( $B=-0,19$ ,  $p<0,01$ ) negatif yönde yordamaktadır. Bununla birlikte kontrol değişkeninin zihinsel toparlanma üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,34$ , %95 GA [0,22 – 0,46]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,21$ , %95 GA [0,12 – 0,30]), canlılık ve enerji üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,42$ , %95 GA [0,30 – 0,54]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,11$ , %95 GA [0,06 – 0,18]), iyiye dönüş üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,46$ , %95 GA [0,34 – 0,57]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,20$ , %95 GA [0,12 – 0,29]) anlamlıdır. Kontrolün, psikolojik kopma üzerindeki toplam etkisi anlamlı değilken ( $B=0,01$ , %95 GA [-0,12 – 0,13]), psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlıdır ( $B=0,2$ , %95 GA [0,11 – 0,31]). Aynı zamanda psikolojik esneklik, zihinsel toparlanmayı ( $B=0,56$ ,  $p<0,001$ ), canlılık ve enerjiyi ( $B=0,30$ ,  $p<0,001$ ), psikolojik kopmayı ( $B=0,54$ ,  $p<0,001$ ) ve iyiye dönüşü ( $B=0,53$ ,  $p<0,001$ ) pozitif yönde yordadığı görülmüştür.





**Şekil 2.** Triatletlerde Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutu Kontrol ile Psikolojik Toparlanma Alt Boyutları arasındaki ilişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi Araştırma Modeli Gösterimi

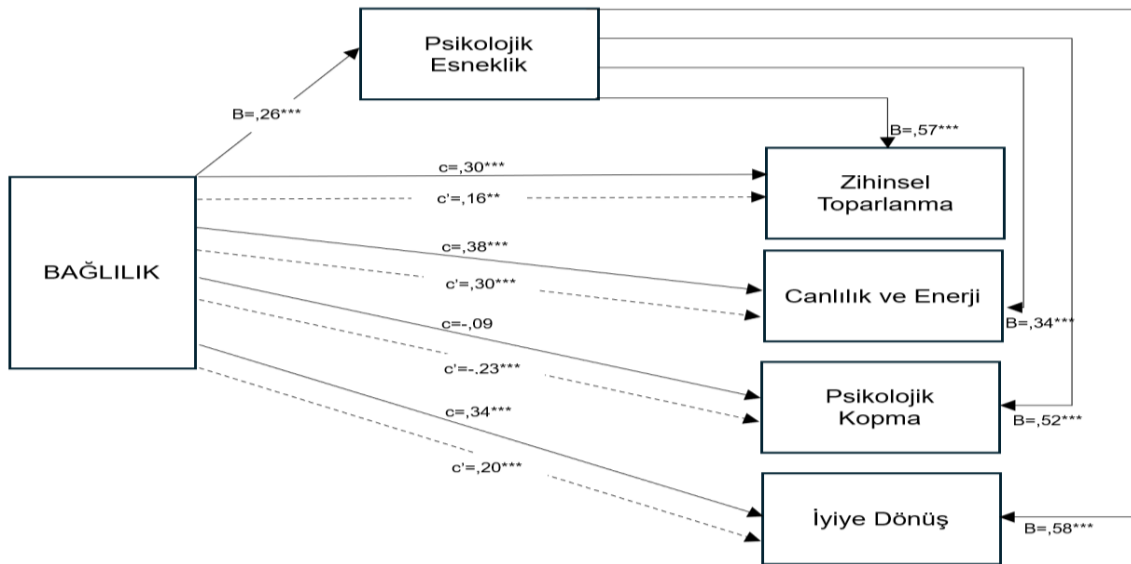
Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol ile psikolojik toparlanma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar araştırma modeli üzerinde yer almaktadır (Şekil 2).

**Tablo 4.** Triatletlerde Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutu Bağlılık ile Psikolojik Toparlanma Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi

	B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
<b>Toplam Etkiler</b>						
*Bağlılık →ZT	0,30	0,06	4,853	0,000	0,18	0,43
**Bağlılık →CE	0,38	0,06	6,321	0,000	0,26	0,50
***Bağlılık →PK	-0,09	0,07	-1,419	0,16	-0,22	0,04
****Bağlılık →İD	0,34	0,06	5,56	0,000	0,22	0,46
<b>Doğrudan Etkiler</b>						
Bağlılık →PE	0,26	0,06	4,043	0,000	0,13	0,38
*Bağlılık →ZT	0,16	0,05	2,976	0,003	0,05	0,26
*PE →ZT	0,57	0,05	10,742	0,000	0,47	0,67
**Bağlılık →CE	0,30	0,06	5,039	0,000	0,18	0,41
**PE →CE	0,34	0,06	5,777	0,000	0,22	0,46
***Bağlılık →PK	-0,23	0,06	-3,889	0,000	-0,34	-0,11
***PE →PK	0,52	0,06	8,964	0,000	0,41	0,64
****Bağlılık →İD	0,20	0,05	3,791	0,000	0,09	0,30
****PE →İD	0,58	0,05	11,144	0,000	0,47	0,68
<b>Dolaylı Etkiler</b>						
*Bağlılık →ZT	0,15	0,04			0,07	0,23
**Bağlılık →CE	0,09	0,029			0,04	0,15
***Bağlılık →PK	0,13	0,04			0,06	0,21
****Bağlılık →İD	0,15	0,04			0,07	0,24

\*  $F_{(2-231)} = 75,277$ ,  $p < 0,001$ ,  $R = 0,63$ ,  $R^2 = 0,40$ , \*\*  $F_{(2-231)} = 39,447$ ,  $p < 0,001$ ,  $R = 0,51$ ,  $R^2 = 0,26$ , \*\*\*  $F_{(2-231)} = 41,529$ ,  $p < 0,001$ ,  $R = 0,51$ ,  $R^2 = 0,26$ , \*\*\*\*  $F_{(2-231)} = 85,762$ ,  $p < 0,001$ ,  $R = 0,65$ ,  $R^2 = 0,43$ , PE:Psikolojik Esneklik ZT:Zihinsel Toparlanma, CE:Canlılık ve Enerji, PK:Psikolojik Kopma, ID:İyiye Dönüş.]

Tablo 4'te zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından bağlılık, doğrudan etkiler incelendiğinde, psikolojik esnekliği ( $B=0,26, p<0,001$ ), zihinsel toparlamayı ( $B=0,16, p<0,01$ ), canlılık-enerjiyi ( $B=0,30, p<0,01$ ) ve iyiye dönüşü ( $B=0,20, p<0,001$ ) pozitif yönde, psikolojik kopmayı ( $B=-0,23, p<0,01$ ) negatif yönde yordamaktadır. Bununla birlikte bağlılık değişkeninin zihinsel toparlanma üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,30, \%95 \text{ GA } [0,18 - 0,43]$ ) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,15, \%95 \text{ GA } [0,07 - 0,23]$ ), canlılık ve enerji üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,38, \%95 \text{ GA } [0,26 - 0,50]$ ) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,09, \%95 \text{ GA } [0,04 - 0,15]$ ), iyiye dönüş üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,34, \%95 \text{ GA } [0,22 - 0,46]$ ) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi ( $B=0,15, \%95 \text{ GA } [0,07 - 0,24]$ ) anlamlıdır. Bağlılığın, psikolojik kopma üzerindeki toplam etkisi anlamlı değilken ( $B= -0,09, \%95 \text{ GA } [-0,22 - 0,04]$ ), psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlıdır ( $B=0,13, \%95 \text{ GA } [0,06 - 0,21]$ ). Aynı zamanda psikolojik esneklik, zihinsel toparlanmayı ( $B=0,57, p<0,001$ ), canlılık ve enerjiyi ( $B=0,34, p<0,001$ ), psikolojik kopmayı ( $B=0,52, p<0,001$ ) ve iyiye dönüşü ( $B=0,58, p<0,001$ ) pozitif yönde yordadığı görülmüştür.



**Şekil 3.** Triatletlerde Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutu Bağlılık ile Psikolojik Toparlanma Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi Araştırma Modeli Gösterimi

Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından bağlılık ile psikolojik toparlanma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar araştırma modeli üzerinde yer almaktadır (Şekil 3).

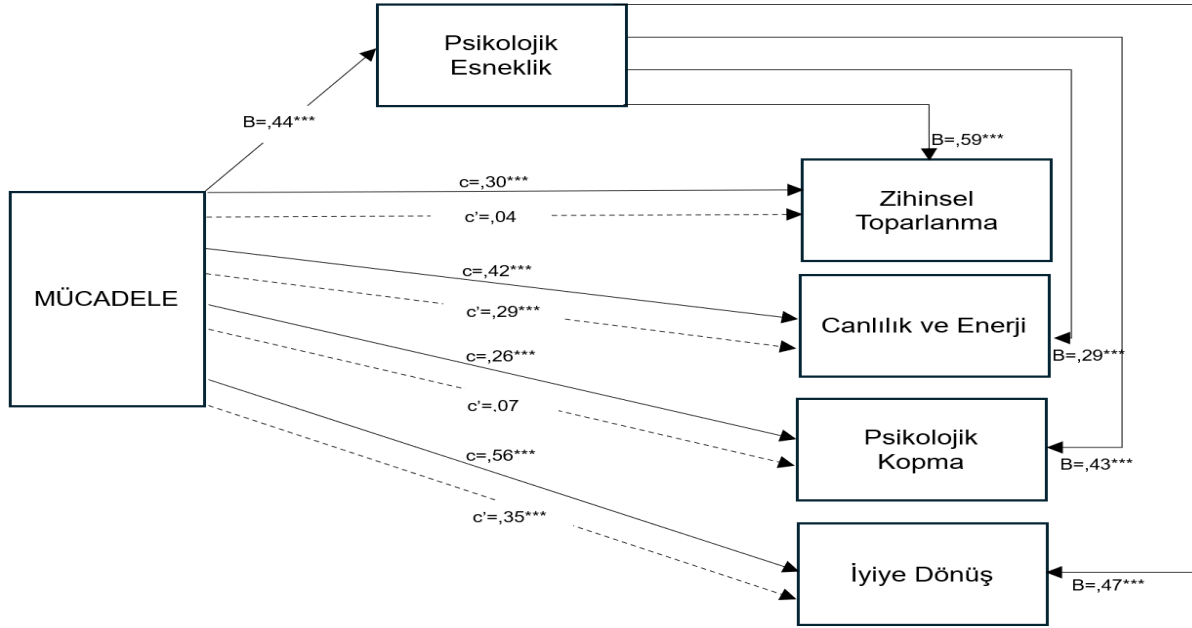
**Tablo 5.** Triatletlerde Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutu Mücadele ile Psikolojik Toparlanma Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi

	B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
<b>Toplam Etkiler</b>						
*Mücadele→ZT	0,30	0,06	4,742	0,000	0,17	0,42
** Mücadele →CE	0,42	0,06	6,973	0,000	0,3	0,53
*** Mücadele →PK	0,26	0,06	4,157	0,000	0,14	0,39
**** Mücadele →İD	0,56	0,05	10,302	0,000	0,45	0,67
<b>Doğrudan Etkiler</b>						
Mücadele →PE	0,44	0,06	7,473	0,000	0,32	0,56
* Mücadele →ZT	0,04	0,06	0,616	0,538	-0,08	0,15
*PE→ZT	0,59	0,06	10,225	0,000	0,48	0,71
** Mücadele →CE	0,29	0,06	4,53	0,000	0,16	0,42
**PE→CE	0,29	0,06	4,509	0,000	0,16	0,41
*** Mücadele →PK	0,07	0,06	1,12	0,264	-0,06	0,2
***PE→PK	0,43	0,06	6,695	0,000	0,31	0,56
**** Mücadele →İD	0,35	0,05	6,765	0,000	0,25	0,46
****PE→İD	0,47	0,05	8,973	0,000	0,37	0,57
<b>Dolaylı Etkiler</b>						
* Mücadele →ZT	0,26	0,06			0,16	0,38
** Mücadele →CE	0,13	0,04			0,06	0,21
*** Mücadele →PK	0,19	0,05			0,11	0,28
**** Mücadele →İD	0,21	0,05			0,12	0,31

\*  $F_{(2-231)}=68,536$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,61$ ,  $R^2=0,37$ , \*\*  $F_{(2-231)}=36,502$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,49$ ,  $R^2=0,24$ , \*\*\*  $F_{(2-231)}=32,682$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,47$ ,  $R^2=0,22$ , \*\*\*\*  $F_{(2-231)}=111,512$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,70$ ,  $R^2=0,49$ , PE:Psikolojik Esneklik ZT:Zihinsel Toparlanma, CE:Canlılık ve Enerji, PK:Psikolojik Kopma, İD:İyiye Dönüş.

Tablo 5'te zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından mücadele, doğrudan etkiler incelendiğinde, psikolojik esnekliği (B=0,44,  $p<0,001$ ), canlılık-enerjiyi (B=0,29,  $p<0,001$ ), ve iyiye dönüşü (B=0,35,  $p<0,001$ ) pozitif yönde yordarken, zihinsel toparlamayı (B=0,04,  $p>0,05$ ) ve psikolojik kopmayı (B=0,07,  $p>0,05$ ) yordamamaktadır.

Bununla birlikte mücadele değişkeninin zihinsel toparlanma üzerindeki toplam etkisi (B=0,30, %95 GA [0,17 – 0,42]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi (B=0,26, %95 GA [0,16 – 0,38]), canlılık ve enerji üzerindeki toplam etkisi (B=0,42, %95 GA [0,30 – 0,53]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi (B=0,13, %95 GA [0,06 – 0,21]), psikolojik kopma üzerindeki toplam etkisi (B=0,26, %95 GA [0,14 – 0,39]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi (B=0,19, %95 GA [0,11 – 0,28]) iyiye dönüş üzerindeki toplam etkisi (B=0,56, %95 GA [0,45 – 0,67]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisi (B=0,21, %95 GA [0,12 – 0,31]) anlamlıdır. Aynı zamanda psikolojik esneklik, zihinsel toparlanmayı (B=0,59,  $p<0,001$ ), canlılık ve enerjiyi (B=0,29,  $p<0,001$ ), psikolojik kopmayı B=0,43,  $p<0,001$ ) ve iyiye dönüşü (B=0,47,  $p<0,001$ ) pozitif yönde yordadığı görülmüştür.



**Şekil 4.** Triatletlerde Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutu Mücadele ile Psikolojik Toparlanma Alt Boyutları Arasındaki İlişikte Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi Araştırma Modeli Gösterimi

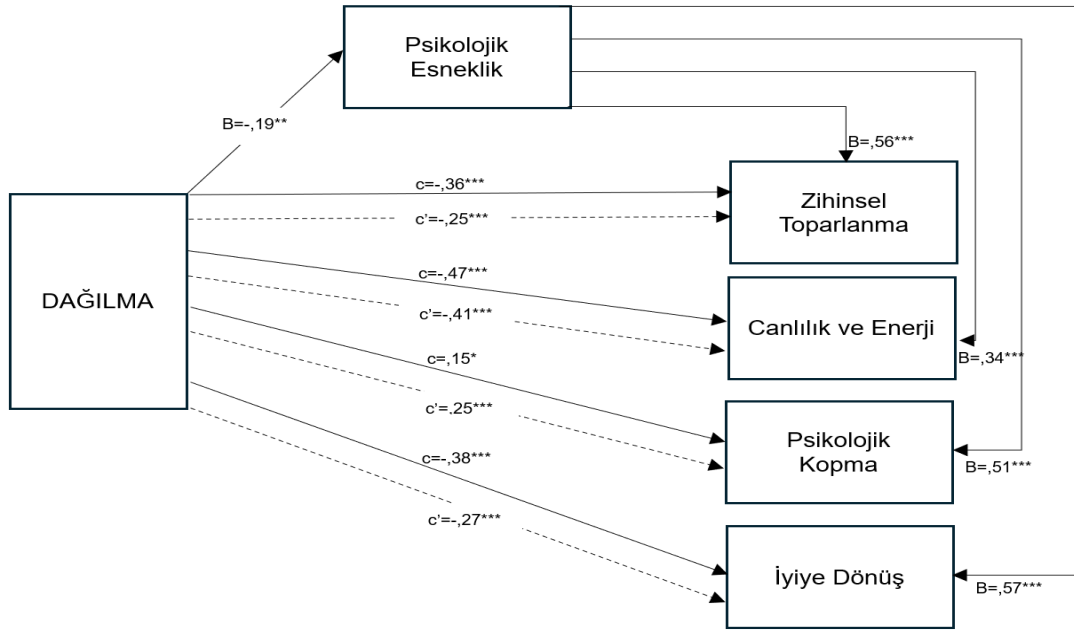
Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından mücadele ile psikolojik toparlanma alt boyutları arasındaki ilişki psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar araştırma modeli üzerinde yer almaktadır (Şekil 4).

**Tablo 6.** Triatletlerde Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutu Dağılıma ile Psikolojik Toparlanma Alt Boyutları Arasındaki İlişikte Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi

	B	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
<b>Toplam Etkiler</b>						
*Dağılıma→ZT	-0,36	0,06	-5,788	0,000	-0,48	-0,23
** Dağılıma →CE	-0,47	0,06	-8,131	0,000	-0,59	-0,36
*** Dağılıma →PK	0,15	0,07	2,381	0,018	0,03	0,28
**** Dağılıma →İD	-0,38	0,06	-6,221	0,000	-0,5	-0,26
<b>Doğrudan Etkiler</b>						
Dağılıma →PE	-0,19	0,06	-3,005	0,003	-0,32	-0,07
* Dağılıma →ZT	-0,25	0,05	-4,868	0,000	-0,35	-0,15
*PE→ZT	0,56	0,05	11,092	0,000	0,46	0,66
** Dağılıma →CE	-0,41	0,06	-7,396	0,000	-0,51	-0,3
**PE→CE	0,34	0,06	6,143	0,000	0,23	0,45
*** Dağılıma →PK	0,25	0,06	4,458	0,000	0,14	0,37
***PE→PK	0,51	0,06	9,027	0,000	0,4	0,63
**** Dağılıma →İD	-0,27	0,05	-5,417	0,000	-0,36	-0,17
****PE→İD	0,57	0,05	11,62	0,000	0,48	0,67
<b>Dolaylı Etkiler</b>						
* Dağılıma →ZT	-0,11	0,04			-0,18	-0,04
** Dağılıma →CE	-0,07	0,03			-0,12	-0,02
*** Dağılıma →PK	-0,10	0,03			-0,17	-0,04
**** Dağılıma →İD	-0,11	0,04			-0,19	-0,04

\*  $F_{(2-231)}=87,082$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,66$ ,  $R^2=0,43$ , \*\*  $F_{(2-231)}=57,158$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,58$ ,  $R^2=0,33$ , \*\*\*  $F_{(2-231)}=44,562$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,53$ ,  $R^2=0,28$ , \*\*\*\*  $F_{(2-231)}=98,045$ ,  $p<0,001$ ,  $R=0,68$ ,  $R^2=0,46$ , PE:Psikolojik Esneklik ZT:Zihinsel Toparlanma, CE:Canlılık ve Enerji, PK:Psikolojik Kopma, İD:İyiye Dönüş.

Tablo 6'da zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından dağılma, doğrudan etkiler incelendiğinde, psikolojik esnekliği ( $B=-0,19$ ,  $p<0,01$ ), zihinsel toparlanmayı ( $B=-0,25$ ,  $p<0,001$ ), canlılık ve enerjiyi ( $B=-0,41$ ,  $p<0,001$ ), iyiye dönüşü ( $B=-0,27$ ,  $p<0,001$ ) negatif yönde, psikolojik kopmayı ( $B=0,25$ ,  $p<0,001$ ) pozitif yönde yordamaktadır. Bununla birlikte dağılmanın zihinsel toparlanma üzerindeki toplam etkisi ( $B=-0,36$ , %95 GA [-0,48 – -0,23]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla ( $B=-0,11$ , %95 GA [-0,18 – -0,04]) olan dolaylı etkisi, canlılık ve enerji üzerindeki toplam etkisi ( $B=-0,47$ , %95 GA [-0,59 – -0,36]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla ( $B=-0,07$ , %95 GA [-0,12 – -0,02]) olan dolaylı etkisi, psikolojik kopma üzerindeki toplam etkisi ( $B=0,15$ , %95 GA [0,03 – 0,28]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla ( $B=-0,10$ , %95 GA [-0,17 – -0,04]) olan dolaylı etkisi, iyiye dönüş üzerindeki toplam etkisi ( $B=-0,38$ , %95 GA [-0,50 – -0,26]) ve psikolojik esneklik aracılığıyla ( $B=-0,11$ , %95 GA [-0,19 – -0,04]) olan dolaylı etkisi anlamlıdır. Aynı zamanda psikolojik esneklik zihinsel toparlanmayı ( $B=0,56$ ,  $p<0,001$ ), canlılık ve enerjiyi ( $B=0,34$ ,  $p<0,001$ ), psikolojik kopmayı ( $B=0,51$ ,  $p<0,001$ ), iyiye dönüşü ( $B=0,57$ ,  $p<0,001$ ) pozitif yönde yordamaktadır.



**Şekil 5** Triatletlerde Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutu Dağılma ile Psikolojik Toparlanma Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisi Araştırma Modeli Gösterimi

Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından dağılma ile psikolojik toparlanma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen katsayılar araştırma modeli üzerinde yer almaktadır (Şekil 5).



#### 4. TARTIŞMA

Bu araştırmada, triatletlerde zihinsel dayanıklılık ile sporda psikolojik toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular neticesinde zihinsel dayanıklılık alt boyutları ile psikolojik toparlanma alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bulguların değerlendirilmesi aşağıda tartışılmıştır.

Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan ilki olan "kontrol"ün psikolojik toparlanma alt boyutlarıyla olan psikolojik esnekliğin aracı etkisine ilişkin olarak; kontrolün, zihinsel toparlanmayı hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Kontrol, psikolojik esnekliği artırarak zihinsel toparlanma süreçlerini güçlendirmektedir. Bu durum, sporcuların kontrol algısının artırılarak zihinsel toparlanmalarının iyileştirilebileceğini göstermektedir. Gabrys ve ark. (2018) bu iki değişkeni içeren bir ölçek geliştirme çalışmasında, psikolojik esneklik ve psikolojik kontrol arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğunu ve bu durumun stres ve baskı altında etkilenebildiğini ifade etmişlerdir. Diğer bir sonuç olarak kontrolün, canlılık ve enerjiyi hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Kontrol, bireylerin psikolojik esnekliklerini artırarak canlılık ve enerji düzeylerini yükseltmektedir. Bu husus, kontrol algısının artırılmasının sporcuların enerji ve canlılık düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Ancak bazı çalışmalarda davranışsal kontrol ile canlılık ve enerji boyutlarındaki ilişkinin açıklanmasının kolay olmadığı da belirtilmektedir (Rutherford, 2006). Bu nedenle alanda farklı destekleyici çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir. Kontrolün, psikolojik kopmayı doğrudan negatif yönde etkilediği, ancak psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu durum, kontrol algısının doğrudan psikolojik kopmayı azaltabileceğini, ancak psikolojik esneklik aracılığıyla bu etkinin değişebileceğini göstermektedir. Nitekim psikolojik esnekliğin psikolojik toparlanma, esenlik ve benzeri faktörlerle ilişkili olduğu ve özellikle kontrol değişkeninin aslında serbest olarak deneyim yaşama süreci üzerinde olumsuz etkileri olabileceği de belirtilmektedir (Ronkainen ve ark., 2024). Bu nedenle kontrol algısı yüksek olan bireylerde olumsuz süreçlerden psikolojik anlamda kopabilmenin de güçleşebileceğini varsaymamız mümkündür. Yine de sonuçlarımızda da görüldüğü gibi durumsallık ve farklı özelliklerde olan bireylerde etkinin de başka şekilde olabileceği dikkate alınmalıdır. Kontrolün, iyiye dönüşü hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği bulunarak kontrolün, bireylerin psikolojik esnekliklerini etkileyerek iyiye dönüş süreçlerini iyileştirebileceğini düşündürmektedir. Kontrol alt boyutu ile psikolojik toparlanmanın tüm alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin önemli bir aracı rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Kontrol boyutunun çalışmamızda zihinsel dayanıklılık faktörlerinden birisi olduğu ve yaşanan sürecin bireyin kontrolünde olması ile ilişkili olduğu da dikkate alınmalıdır.

Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından ikincisi olan bağlılığın psikolojik toparlanma alt boyutlarıyla olan psikolojik esnekliğin aracı etkisine ilişkin olarak bağlılığın, zihinsel toparlanmayı hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Bağlılığın, sporcuların psikolojik

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

Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından üçüncüsü olan mücadelenin psikolojik toparlanma alt boyutlarıyla olan psikolojik esnekliğin aracı etkisine ilişkin; mücadele ile zihinsel toparlanma arasında anlamlılık olmamasına rağmen psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Doorley ve ark., (2021) özellikle psikolojik esnekliğin çok boyutlu olarak ele alınmasının ve duygu düzenleme gibi faktörlerle birlikte sporcuların özellikle mücadele güçleri açısından önemli olan öfkenin etkisinin kontrol edilebilmesiyle rovanş ve benzeri bakış açılarının ötesinde doğru hedefler belirlemede etkili olabileceğini vurgulamışlardır. Mücadelenin, sporcuların psikolojik esnekliklerini artırarak zihinsel toparlanma süreçlerini iyileştirdiği söylenebilir. Özellikle zorlayıcı durumlarda çözüme dönük yeni değerler aramanın psikolojik esnekliğin göstergelerinden birisi olabildiği ifade edilmiştir (Zimmermann ve ark., 2024). Bu husus, sporcuların mücadele algısını artırarak zihinsel toparlanmalarını psikolojik esneklik aracılığıyla güçlendirebileceğini, karşılaştıkları zorluklarla baş etme yeteneklerinin, zihinsel toparlanmaları üzerinde dolaylı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Psikolojik esneklik, bu süreçte kritik bir aracılık işlevi görmektedir. Mücadelenin canlılık ve enerjiyi hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Buna göre mücadele algısının, sporcuların psikolojik esnekliklerini artırarak canlılık ve enerji düzeylerini yükseltebileceği varsayılmaktadır. Mücadele ile psikolojik kopma arasındaki ilişkide anlamlılık bulunmazken psikolojik kopmayı psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Bu da Zimmermann ve ark. (2024) tarafından ifade edilen ve psikolojik esnekliğin zorlayıcı durumlarda etkili olan yüksek önem derecesinde bir faktör olduğunu doğrulamaktadır. Bu, mücadele algısının doğrudan psikolojik kopmayı etkilemediği, ancak psikolojik esneklik aracılığıyla bu etkinin olumlu olarak değişebileceğini göstermektedir. Mücadelenin, iyiye dönüşü hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla pozitif yönde etkilediği bulunmuş olup mücadelenin sporcuların psikolojik esnekliklerini artırarak iyiye dönüş süreçlerine katkı sağladığını göstermektedir. Benzer şekilde Doorley ve ark., (2021) tarafından özellikle psikolojik esnekliğin diğer değişkenlerle ilişkisinin konu alındığı çalışmada da ifade edildiği gibi, psikolojik esneklik büyük bir

ihimalle hem zihinsel dayanıklılık hem de psikolojik toparlanma değişkenlerinin genel bir aracı şeklinde değerlendirilmiştir. Mücadele alt boyutu psikolojik toparlanmanın bazı alt boyutları ile arasında anlamlı ilişkiler görülmemesine rağmen psikolojik esnekliğin aracı rol oynadığı tüm boyutlarla olan ilişkisinde tespit edilmiştir. Bu nedenle psikolojik esnekliğin aracı rolü bu etkileşimlerde önemli yer tutmaktadır.

Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından dördüncüsü olan dağılmanın (tutulma) psikolojik toparlanma alt boyutlarıyla olan psikolojik esnekliğin aracı etkisine ilişkin; zihinsel toparlanmayı hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla olumsuz olarak etkilediği belirlenmiştir. Literatürde dağılmanın sporcunun yüksek durumluk kaygı yaşamaları ile bağlantılı olduğu, bunun da nihai olarak başarısızlık beklentisi oluşturduğu ifade edilmektedir (Hill ve ark., 2009). Dağılma azaldığında, psikolojik esneklik artarak zihinsel toparlanma süreçleri güçlenmektedir. Bu durum, sporcuların dağılma algısının azalarak zihinsel toparlanmalarının geliştirebileceğini sağlamaktadır. Bir başka deyişle psikolojik esnekliğin bu olumsuz etkinin hafifletilmesinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Sporcuların zihinsel toparlanmalarını desteklemek amacıyla psikolojik esnekliklerini güçlendirmeye yönelik müdahalelerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Dağılma, canlılık ve enerjiyi doğrudan ve psikolojik esneklik aracılığıyla olumsuz yönde etkilemektedir. Dağılma azaldığında, sporcuların psikolojik esneklikleri aracılığıyla canlılık ve enerji düzeyleri yükselmektedir. Bu husus, dağılmanın azalmasının sporcuların enerji ve canlılık düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Bununla beraber psikolojik esnekliğin canlılık ve enerji üzerinde pozitif bir etkisi bulunmaktadır. Bu durum, psikolojik esnekliğin, bireylerin yaşam enerjisini korumalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Yine de dağılma boyutundan bakıldığında dağılma azaldıkça gerek psikolojik esnekliğin etkisiyle gerekse doğrudan canlılık ve enerji artmaktadır. Canlılık ve enerjinin artırılmasında psikolojik esneklik stratejilerinin geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Dağılmanın, psikolojik kopmayı pozitif yönde etkilediği, ancak psikolojik esneklik ile ters yönlü ilişkide olmasından dolayı sporcunun dağılması azaldıkça aracılık etkisiyle pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu durum; dağılmanın, doğrudan kopmayı azaltabileceğini, ancak psikolojik esneklik aracılığıyla bu etkinin değişebileceğini göstermektedir. Yine literatürde zihinsel kopmanın yanında duygusal kopmanın da sporcular için önemli bir beceri olduğunun belirtilmesi (Bertollo ve ark., 2009) nedeniyle dağılma ve esneklik yönünden sporcuların müsabaka hazırlığı açısından hazırlanmasının önemini de artırdığı düşünülmektedir. Dağılma, psikolojik kopma üzerinde negatif etkiler yaratmakla beraber psikolojik esneklik, bu olumsuz etkileri dengelemekte ve sporcuların olumsuz deneyimlerden uzaklaşmalarına ve olumlu yönde değişiklikler yapmalarına yardımcı olmaktadır. Bu durum, sporcuların zorluklar karşısında psikolojik esnekliklerini artırarak daha olumlu sonuçlar elde edebileceklerini göstermektedir. Dağılmanın, iyiye dönüşü hem doğrudan hem de psikolojik esneklik aracılığıyla negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu durum, sporcunun dağılması azaldıkça iyiye dönüşünün arttığını bununla beraber psikolojik esnekliğin aracı etkisinin iyiye dönüşün artmasına olumlu katkı sağladığı düşünülmektedir. Genel bir çerçeve olarak dağılma boyutunun sporcunun normal şartlarda iyi yapabildiği becerileri yapamamaya başlaması (Aguruzza, 2014) olduğu

düşünülürse, sporcuların psikolojik esnekliklerini geliştirmelerinin, dağılma ile ilişkili olumsuz sonuçların hafifletilmesinde kritik bir rol oynayacağı görülmektedir. Dağılma alt boyutu psikolojik toparlanmanın tüm alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin önemli bir aracı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde taramasında, yapılan çalışmamızın benzeri bir çalışmaya rastlanmamış olmakla beraber çalışılmış konularla paralellik sağlayacak neticelere ulaşıldığı görülmüştür. Bu bağlamda Golby ve Sheard (2006), yaptıkları çalışmalarda sportif performans ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki bulmuş, yüzücülerin pozitif psikolojik ve performans gelişiminde psikolojik beceri antrenmanlarının etkisini inceledikleri çalışmalarında ise uygulanan psikolojik beceri antrenman programının sonucunda pozitif psikoloji gelişimindeki en yüksek artışın zihinsel dayanıklılık ölçümünde olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan çalışmamızda ulaştığımız bulgular bu çalışmaları destekleyerek diğer psikolojik kavramların da çalışmalara dahil edilerek performansa etkisi olabileceğine katkı sağlamaktadır. Carter (2013) yaptığı çalışmada imgeleme antrenman uygulaması sonucunda zihinsel dayanıklılık özelliklerinin geliştiğini, Crust ve Azadi (2010) takım sporcuları üzerine yaptıkları çalışma sonucunda zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcularının imgeleme ve hedef belirleme becerilerinin de yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Sporcuların antrenman ve yarışma programlarına etkili toparlanmanın dahil edilmesinin, tükenmişlik ve depresyon gibi psikolojik problemlere karşı iyileştirici bir faktör olabileceğini belirten Kellman ve ark., (2018) tarafından yapılan çalışma da bu tespite destek olarak psikolojik esneklik becerilerinin de programlara dahil edilerek toparlanma süreçlerine katkı sağlayabileceği görülmektedir.

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

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

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

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

## 5. SONUÇ

Sporda zihinsel dayanıklılık ile psikolojik toparlanma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin anlamlı etkileri bulunduğu görülmektedir. Psikolojik esnekliğin aracılık etkisiyle zihinsel dayanıklılık alt boyutları ile psikolojik toparlanmanın alt boyutları arasındaki ilişkide karşılaşılan pozitif etkiler triatletlerin kendilerini kontrol altında hissetme, bağlanma ve zorluklarla mücadele etme gibi becerilerinin, onların enerji ve motivasyon düzeylerini artırdığını, zihinsel süreçlerini iyileştirdiğini ve genel olarak daha olumlu bir psikolojik durumla sonuçlandığını göstermektedir.

Psikolojik esnekliğin, zihinsel dayanıklılık ile psikolojik toparlanma arasındaki ilişkilerde anlamlı bir aracı rol oynaması, sporcuların değişken durumlara uyum sağlama ve stresle başa çıkma becerisinin, zihinsel dayanıklılığın olumlu etkilerini daha da güçlendirdiğini göstermektedir. Zihinsel dayanıklılık süreçlerinde triatletlerin psikolojik esneklik becerilerini geliştirmiş olmalarının, psikolojik toparlanmalarında önemli yer



tutabileceği düşünülmektedir. Uygulama alanında psikolojik esneklik becerilerinin geliştirilmesi ve psikolojik beceri antrenmanları içerisine dahil edilmesi sportif performansa olumlu katkı sağlayacaktır.

Triatlon branşının yüksek dayanıklılık performansı gerektirmesi nedeniyle genel inaniş olarak fiziksel performansın ön plana çıkmasıyla birlikte psikolojik faktörlerin performansa etkisi açısından bu çalışmanın triatlon branşında çalışan uzmanlara bazı katkıları olabilecektir. Psikolojik esneklik kavramında olduğu gibi diğer uygulama kavramlarının da aracılık etkisi araştırmalarının literatüre katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Araştırmada varılan sonuçların desteklenmesi veya yeni görüşler elde edilebilmesi maksadıyla farklı örneklem gruplarında çalışmalar yapılması, özellikle yeni gelişen bu kavramların birbirlerine etkisi araştırılırken kadın sporcular ve milli sporcu sayısının düşük olmasının sınırlılık doğurmasından hareketle, daha fazla kadın ve elit sporcu içeren çalışmalar yapılması, farklı branşlardan sporcu grupları ile ferdi ve takım sporları açısından farklı değişkenlerle birlikte benzer çalışmaların yapılması, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik müdahalelerin, sporcuların toparlanma süreçlerinde daha etkili sonuçlar doğurup doğurmayacağına yönelik çeşitli araştırma konularının ele alınabileceği düşünülmektedir.

#### KAYNAKLAR

- Ahmad Ali, Z. (2023). Sporda Akılcı Olmayan Performans İnançları ile Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Zihinsel Dayanıklılığın Aracı Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Asikainen, H., Hailikari, T., & Mattsson, M. (2018). The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement. *Journal of further and Higher Education*, 42(4), 439-453.
- Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Bertollo, M., Saltarelli, B., & Robazza, C. (2009). Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 244-254.
- Bond, FW., Hayes, SC., Baer, AR., Carpenter, KM., Guenole, N., Orcutt, HK., Waltz, T., Zettle, RD. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance, *Behavior Therapy*, Volume 42, Issue 4, Pages 676-688.
- Botterill, C., & Wilson, C. (2002). Enhancing recovery: preventing underperformance in athletes. In M. Kellman (Ed.), *Overtraining: Emotional and interdisciplinary dimensions* (ss. 143). Human Kinetics.
- Carter, L. (2013). *Running in the zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runners* (Ph.D Thesis). Temple University.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education* (8th ed.). London: Routledge.

- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238.
- DeGaetano, J. J., Wolanin, A. T., Marks, D. R., & Eastin, S. M. (2016). The role of psychological flexibility in injury rehabilitation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(3), 192-205.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11.
- Emamvirdi, R., Asl, N. R. H., İlhan, L., & Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik Ve Spora Katılım Motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;14(2), 271-281.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015) Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*. 2015;7(2):57-64
- Faulkner, J. W., Snell, D. L., Theadom, A., Mahon, S., & Barker-Collo, S. (2021). The role of psychological flexibility in recovery following mild traumatic brain injury. *Rehabilitation Psychology*, 66(4), 479–490.
- Field A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. 3rd ed. London (UK): Sage Publications Ltd.
- Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24(1), 82-90.
- Gabrys RL, Tabri N, Anisman H and Matheson K (2018) Cognitive Control and Flexibility in the Context of Stress and Depressive Symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Front. Psychol.* 9:2219. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02219
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200-1205.
- Godfrey, K. M., Butryn, M. L., Forman, E. M., Martinez, M., Roberts, S. R., & Sherwood, N. E. (2019). Depressive symptoms, psychological flexibility, and binge eating in individuals seeking behavioral weight loss treatment. *Journal of contextual behavioral science*, 14, 50-54.
- Golby, J., & Sheard, M. (2006). The relationship between genotype and positive psychological development in national-level swimmers. *European psychologist*, 11(2), 143-148.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian Footballers: I. A Quantitative Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 307–323. <https://doi.org/10.1080/10413200903026066>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.

- Gürbüz, S. (2021). Aracı, Düzenleyici ve Durumsal Etki Analizleri: IBM SPSS Process Makro Uygulamalı, Örnek Veri Setleri. 2nd ed. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hill, D. M., Hanton, S., Fleming, S., & Matthews, N. (2009). A re-examination of choking in sport. *European Journal of Sport Science*, 9(4), 203-212.
- Holmberg, J., Kemani, M. K., Holmström, L., Öst, L. G., & Wicksell, R. K. (2020). Psychological flexibility and its relationship to distress and work engagement among intensive care medical staff. *Frontiers in Psychology*, 11, 603986.
- Ilundáin-Agurruza, Jesús (2014) 8—Fractured Action—Choking in Sport and its Lessons for Excellence, *Sport, Ethics and Philosophy*, 8:4, 420-453, DOI: 10.1080/17511321.2015.1026631
- İslamoğlu, A. H., & Alnıaçık, Ü. (2016). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Beta Yayınları.
- Jackson, S. A., & Kimiecik, J. C. (2008). The Flow Perspective of Optimal Experience in Sport and Physical Activity. In T. S. Horn (Ed.), *Advances In Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264.
- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2019). An analysis of the size and direction of the association between mental toughness and Olympic distance personal best triathlon times. *Journal of sport and health science*, 8(1), 71-76.
- Kara, N.Ş. (2020). Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Karagöz, Ö., & Çotuk, H. (2023). Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2).
- Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaygusuz, Ş., & Karagözoğlu, C. (2023). Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ) Geliştirme Çalışması. *Journal of Sport Sciences Research*, 8(2), 157-174. <https://doi.org/10.25307/jssr.1192861>
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S., L., Hecksteden, A., Heidari, K., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, 13(2), 240-245.
- Koçyiğit, B., & Pepe, O. (2022). Triatlon sporcularında tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*. 3.2; 95-108.
- Leabeater, A. J., James, L. P., Huynh, M., Vleck, V., Plews, D. J., & Driller, M. W. (2022). All the gear: The prevalence and perceived effectiveness of recovery strategies used by triathletes. *Performance Enhancement & Health*, 10(4), 100235. <https://doi.org/10.1016/J.PEH.2022.100235>

- Maor, M., Zukerman, G., Amit, N., Richard, T., Ben-Itzhak, S. (2021). Psychological Well-being and adjustment among type 2 diabetes patients: the role of psychological flexibility. *Psychology, Health and Medicine*. 27(7): 1456-1467.
- Nicholls, A. R., Perry, J. L., Jones, L., Sanctuary, C., Carson, F., & Clough, P. J. (2015). The mediating role of mental toughness in sport. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(7-8), 824-834.
- Orhan, S., & Karagözoğlu, C. (2021). Sporcularda duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*. 2(2), 11-26.
- Orhan, S. (2018). Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Öner, Ç., Abanoz, I., E., Cankurtaran, Z. (2022). Relationships Of Commitment, Psychological Performance, Psychological Flexibility: An Example Of Taekwondo Athletes. *International Journal of Eurasian Education and Culture*. 19, p. 2167-2213.
- Özmen, H., & Karamustafaoğlu, O. (2019). Eğitimde araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi, 2.
- Öztürk, S. (2019). Türk Millî Takımında Yer Alan Triatloncuların Triatlon Sporuna Başlama Nedenleri ve Beklentileri (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J., Valtonen, M. et al. (2024) Psychological Flexibility Skills and Mental Wellbeing in Athletes: An Exploration of Associations and Gender Differences *Psychology and Behavioral Sciences*, 13(2): 43-55  
<https://doi.org/10.11648/j.pbs.20241302.14>
- Rutherford, A. (2006). The social control of behavior control: Behavior modification, individual rights, and research ethics in America, 1971–1979. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 42(3), 203-220.
- Schaefer, J., Vella, S., A., Allen, M., S., Magee, C., A. (2016). Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 309-320.
- Schéle, I., Olby, M., Wallin, H., & Holmquist, S. (2021). Self-Efficacy, Psychological Flexibility, and Basic Needs Satisfaction Make a Difference: Recently Graduated Psychologists at Increased or Decreased Risk for Future Health Issues. *Frontiers in Psychology*. 2021;11(569605).
- Seydaoğulları, Ö. (2018). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Geliştirme Çalışması (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*. 12(3), 204–221.
- Uysal, İ., & Kılıç, A. (2022). Normal dağılım ikilemi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 12(1), 220-248.
- Vaile, J., Halson, S., & Graham, S. (2010). Recovery review: Science vs. practice. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 5–21.
- Walsh, J. A. (2019). The rise of elite short-course triathlon re-emphasises the necessity to transition efficiently from cycling to running. *Sports*, 7(5), 99.



Zimmerman, J., Bounds, E. M., D'Aoust, N. M., Rowatt, W. C., & Schnitker, S. A. (2024). Inflexibility, Reactions to Retirement, and Mental Health in Elite Competitors: A Mediation Analysis. *Journal for Advancing Sport Psychology in Research*, 4(1), 4-20.