



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ŞEMA TERAPİ PERSPEKTİFİNDEN SPORCULARIN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIKLARI ÜZERİNDE ÇOCUKLUK YAŞANTILARININ
ROLÜ**

ELİF NUR ÇELİK
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
PROF. DR. CENGİZ KARAGÖZOĞLU
EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İSTANBUL- 2025



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ŞEMA TERAPİ PERSPEKTİFİNDEN SPORCULARIN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIKLARI ÜZERİNDE ÇOCUKLUK YAŞANTILARININ
ROLÜ**

ELİF NUR ÇELİK
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
PROF. DR. CENGİZ KARAGÖZOĞLU
EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İSTANBUL- 2025

BEYAN

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

Elif Nur ÇELİK

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans eğitimim boyunca ilk ders gününden beri her zaman hissettiğim desteği ve rehberliği için sevgili hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Cengiz Karagözoğlu'na teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca tez jürimde yer almayı kabul eden ve değerli zamanlarımı ayırıp destek veren hocalarım Prof. Dr. Gözde Ersöz'e ve Prof. Dr. F. Hülya Aşçı'ya da çok teşekkür ederim.

Ayrıca, inançlarımı, desteklerini ve duydukları güveni her zaman hissettiğim, tez sürecimin hemen birçok aşamasında yanımda olan Prof. Dr. Gözde Ersöz ve Dr. Safter Elmas hocalarım ve Dr. Şeval Kayğusuz, Zeynep Biricik Özkan, İbrahim Çalışkan, Nida Eliz Üstündađ, Emre Kalkan, Enes Özdemir ve Yusuf Sacit Yılmaz arkadaşlarıma büyük bir teşekkür borçluyum.

Veri toplama sürecimde destek olan Dr. Safter Elmas, Prof. Dr. Gözde Ersöz, Prof. Dr. F. Hülya Aşçı, Prof. Dr. Çetin Yaman, Dr. Savaş Akbaş, Prof. Dr. Eser Ağgön, Doç. Dr. İlker Kirişçi, Prof. Dr. Emin Suel hocalarım, Dr. Recep Göçmen, Dr. Şeval Kayğusuz, Hakan Saraç, Ayşe Yaren Kurden ve Elif Balıkçı arkadaşlarıma ve değerli verileriyle çalışmama katkıda bulunan tüm sporcularımıza da çok teşekkür ederim.

En önemlisi değerli aile üyelerime bana karşı koşulsuz sevgilerini ve koşulsuz kabullerini gösterdikleri, bana sonsuz güvenlerini sundukları ve hayat yolculuğum boyunca her zaman yanımda oldukları için çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR LİSTESİ	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iv
1. ÖZET	1
2. SUMMARY	2
3. GİRİŞ ve AMAÇ	3
4. GENEL BİLGİLER	8
4.1. Zihinsel Dayanıklılık	8
4.1.1. Sporcularda zihinsel dayanıklılık	9
4.2. Şema Terapi	12
4.2.1. Çocukluktaki temel duygusal ihtiyaçlar	13
4.2.1.1. Diğerlerine güvenli bağlanma	13
4.2.1.2. Özerklik, yeterlik ve kimlik algısı	13
4.2.1.3. Gerçekçi sınırlar ve özdenetim	14
4.2.1.4. Kendiliğindenlik ve oyun	14
4.2.1.5. Duyguların ve ihtiyaçların özgürce ifade edilmesi.....	14
4.2.2. Erken dönem uyum bozucu şemalar.....	15
4.2.3. Sporda şema terapi uygulamaları	17
4.3. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ile Algılanan Ebeveyn Tutumları İlişkisine Yönelik Araştırmalar	18
4.4. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ile Olumlu Çocukluk Yaşantıları İlişkisine Yönelik Araştırmalar	19
5. GEREÇ ve YÖNTEM	21
5.1. Araştırma Deseni	21
5.1.1. İkinci düzey başlık.....	21
5.2. Araştırma Hipotezleri.....	22
5.3. Katılımcılar	22
5.4. Veri Toplama Araçları	24
5.4.1. Demografik bilgi formu.....	24
5.4.2. Çocukluk çağı olumlu yaşantılar ölçeği	24
5.4.3. Young şema ölçeği – kısa form 3 (YSO-SF3).....	25
5.4.4. Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları ölçeği – çocuk formu (KAET-Ç)	26

5.4.5. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri	27
5.5. Verilerin Toplanması	28
5.6. Verilerin Analizi	28
6. BULGULAR	30
6.1. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	30
6.1.1. Çocuklukta algılanan anne-baba tutumları ile olumlu çocukluk yaşantıları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular (H2)	32
6.1.2. Çocuklukta algılanan anne-baba tutumları ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiye yönelik bulgular (H2)	32
6.1.3. Çocuklukta algılanan anne-baba tutumları ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik bulgular (H1)	34
6.1.4. Olumlu çocukluk yaşantıları ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiye yönelik bulgular	36
6.1.5. Olumlu çocukluk yaşantıları ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik bulgular	36
6.1.6. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik bulgular	36
6.2. Basit Doğrusal Regresyon Analizleri.....	37
6.2.1. Algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerindeki yordayıcı etkisi (H1a)	37
6.2.2. 6.5.2. Algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerindeki yordayıcı etkisi (H1b).....	38
6.2.3. Algılanan ebeveyn reddinin sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerindeki yordayıcı etkisi (H1c)	39
6.2.4. Algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarının sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerindeki yordayıcı etkisi (H1d).....	39
6.2.5. Algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarının olumlu çocukluk yaşantıları üzerindeki yordayıcı etkisi (H2a)	40
6.2.6. Algılanan ebeveyn tutumlarının erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki yordayıcı etkisi (H2b).....	42
6.2.7. Olumlu çocukluk yaşantılarının zihinsel dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisi (H3).....	43
6.2.8. Erken dönem uyumsuz şemaların zihinsel dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisi (H4).....	44
6.3. Aracılık Analizleri (H5).....	46
6.3.1. Algılanan anne-baba reddi ile zihinsel dayanıklılık arasında erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü.....	46

6.3.2. Algılanan anne-baba aşırı korumacılığı ile zihinsel dayanıklılık arasında erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü.....	50
6.3.3. Algılanan anne-baba duygusal yakınlığı ile zihinsel dayanıklılık arasında erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü.....	53
6.3.4. Algılanan olumsuz anne-baba tutumlarıyla zihinsel dayanıklılık arasında erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü.....	56
6.3.5. Algılanan anne-baba tutumlarıyla zihinsel dayanıklılık arasında olumlu çocukluk yaşantılarının aracı rolü	59
7. TARTIŞMA ve SONUÇ	62
8. KAYNAKLAR	73
9. BİLİMSEL FAALİYETLER	87
10. EKLER	88

KISALTMALAR LİSTESİ

KAET-Ç	:	Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları ölçeği – çocuk formu
YSO	:	Young şema ölçeği – kısa form 3
ÇÇOYO	:	Çocukluk çağı olumlu yaşantılar ölçeği
SZDE	:	Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri
\bar{X}	:	Ortalama
SS	:	Standart sapma

TABLO LİSTESİ

Sayfa Numarası

Tablo 1.	Demografik değişkenler için ortalama ve standart sapma değerleri.....	23
Tablo 2.	Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler.....	23
Tablo 3.	Çalışmada kullanılan ölçme araçları için iç tutarlılık değerleri.....	27
Tablo 4.	Veri setinin dağılımına yönelik bulgular.....	29
Tablo 5.	Tüm değişkenler için pearson korelasyon analizi değerleri.....	31
Tablo 6.	Zihinsel dayanıklılığı yordayan ebeveyn duygusal yakınlığı için regresyon analizi özeti.....	38
Tablo 7.	Zihinsel dayanıklılığı yordayan ebeveyn aşırı korumacılığı için regresyon analizi özeti.....	38
Tablo 8.	Zihinsel dayanıklılığı yordayan ebeveyn reddi için regresyon analizi özeti.....	39
Tablo 9.	Zihinsel dayanıklılığı yordayan olumsuz ebeveyn tutumu için regresyon analizi özeti.....	40
Tablo 10.	Olumlu çocukluk yaşantılarını yordayan olumsuz ebeveyn tutumu için regresyon analizi özeti.....	40
Tablo 11.	Olumlu çocukluk yaşantılarını yordayan ebeveyn duygusal yakınlığı için regresyon analizi özeti.....	41
Tablo 12.	Olumlu çocukluk yaşantılarını yordayan ebeveyn reddi için regresyon analizi özeti.....	41
Tablo 13.	Erken dönem uyum bozucu şemaları yordayan olumsuz ebeveyn tutumu için regresyon analizi özeti.....	42
Tablo 14.	Erken dönem uyum bozucu şemaları yordayan ebeveyn aşırı korumacılığı için regresyon analizi özeti.....	43
Tablo 15.	Erken dönem uyum bozucu şemaları yordayan ebeveyn reddi için regresyon analizi özeti.....	43
Tablo 16.	Zihinsel dayanıklılığı yordayan olumlu çocukluk yaşantıları için regresyon analizi özeti.....	44
Tablo 17.	Zihinsel dayanıklılığı yordayan erken dönem uyum bozucu şemalar için regresyon analizi özeti.....	45
Tablo 18.	Zihinsel dayanıklılığı yordayan erken dönem uyum bozucu şemalar için çoklu doğrusal regresyon analizi özeti.....	45

Tablo 19.	Ebeveyn reddinin bağımsız değişken (bd) olarak ele alındığı aracılık analizleri için regresyon tablosu.....	49
Tablo 20.	Ebeveyn aşırı korumacılığının bağımsız değişken (bd) olarak ele alındığı aracılık analizi için regresyon tablosu.....	53
Tablo 21.	Ebeveyn duygusal yakınlığının bağımsız değişken (bd) olarak ele alındığı aracılık analizi için regresyon tablosu.....	56
Tablo 22.	Olumsuz ebeveyn tutumlarının bağımsız değişken (bd) olarak ele alındığı aracılık analizleri için regresyon tablosu.....	59

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa Numarası

Şekil 1.	Çalışmadaki ilk aracılık modeli	21
Şekil 2.	Çalışmadaki ikinci aracılık modeli.....	21
Şekil 3.	Sporcularda çocukluk döneminde algılanan ebeveyn reddi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide başarısızlık şemasının aracı rolü.....	48
Şekil 4.	Sporcularda çocukluk döneminde algılanan ebeveyn reddi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide dayanıksızlık şemasının aracı rolü.....	49
Şekil 5.	Sporcularda çocukluk döneminde algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide dayanıksızlık şemasının aracı rolü.....	52
Şekil 6.	Sporcularda çocukluk döneminde algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide YSO Total'in aracı rolü.....	53
Şekil 7.	Sporcularda çocukluk döneminde algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide başarısızlık şemasının aracı rolü.....	55
Şekil 8.	Sporcularda çocukluk döneminde algılanan olumsuz ebeveyn tutumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide YSO Total'in aracı rolü.....	57
Şekil 9.	Sporcularda çocukluk döneminde algılanan olumsuz ebeveyn tutumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide başarısızlık şemasının aracı rolü.....	58
Şekil 10.	Sporcularda çocukluk döneminde algılanan olumsuz ebeveyn tutumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide dayanıksızlık şemasının aracı rolü.....	59

1. ÖZET

Tezin başlığı : Şema Terapi Perspektifinden Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları Üzerinde Çocukluk Yaşantılarının Rolü

Öğrencinin Adı Soyadı : Elif Nur ÇELİK

Danışmanın Adı Soyadı : Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU

Programın Adı : Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programı

Amaç: Bu çalışma “sporcularda zihinsel dayanıklılık” ve olumlu ve olumsuz birtakım çocukluk deneyimlerinin ve bu deneyimlere bağlı olarak bireyde gelişen ve zaman içerisinde güçlenen erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisini Şema Terapi bakış açısından incelemeyi amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem: Bu araştırmaya 18-30 yaş aralığında, 153’ü kadın 172’si erkek, en az 2 yıl lisanslı spor geçmişi bulunan, bireysel ve takım sporu yapan toplam 325 sporcu katılmıştır. Katılımcılara sırasıyla demografik bilgi formu, Çocukluk Çağı Olumlu Yaşantılar Ölçeği, Young Şema Ölçeği - Kısa Form 3, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği – Çocuk Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri uygulanmıştır. Bu çalışmada aracı değişkenlerin bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığını araştırmak amacıyla PROCESS uygulaması kullanılarak aracılık analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Aracılık analizi sonuçlarına göre, başarısızlık ve dayanıksızlık şemaları algılanan anne-baba reddi ile zihinsel dayanıklılık arasında kısmi aracılık etkisi gösterirken (sırasıyla $R^2 = .25, p < .001$; $R^2 = .109, p < .001$), çocukluk çağı olumlu yaşantıları bu iki değişken arasında anlamlı bir aracılık etkisi göstermemiştir. Benzer şekilde, Sobel testi sonuçlarına göre, algılanan anne-baba aşırı korumacılığıyla zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide dayanıksızlık şemasının tam aracılık ettiği görülmüştür ($z = -3.52, p < .001$). Sobel testi sonuçlarına göre, algılanan anne-baba duygusal yakınlığı ile zihinsel dayanıklılık arasında da başarısızlık şemasının kısmi aracılık ettiği bulgulanmıştır ($z = 3.84, p < .001$).

Sonuç: Sporcuların algılanan anne-baba tutumlarının, başarısızlık, dayanıksızlık şemaları ve YSO Total aracılığıyla zihinsel dayanıklılıkları üzerinde etkili olduğu belirtilebilir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, zihinsel dayanıklılık, anne-baba tutumları, şema terapi, spor

2. SUMMARY

Title of Thesis: The Role of Childhood Experiences on the Mental Toughness of Athletes from the Perspective of Schema Therapy

Student Name, Surname: Elif Nur ÇELİK

Supervisor Name: Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU

Program Name: Exercise and Sport Psychology Master of Science Programme

Objective: This study aims to examine the relationship between 'mental toughness in athletes' and 'some positive and adverse childhood experiences' and 'early maladaptive schemas' that develop and strengthen depending on these experiences from the perspective of Schema Therapy.

Materials and Methods: A total of 325 athletes, 153 female and 172 male, between the ages of 18 and 30, with at least 2 years of licensed sports history, and who play individual and team sports participated in this study. The demographic information form, Benevolent Childhood Experiences Scale, Young Schema Questionnaire-Short Form 3, Abbreviated Perceived Parenting Attitudes Questionnaire-Child Form, and The Sport Mental Toughness Questionnaire respectively were applied to the participants. In this study, mediation analyses were performed using the PROCESS application in order to investigate whether the mediator variables have any effect on the relationship between the independent variable and the dependent variable.

Results: According to the results of the mediation analysis, while failure and vulnerability to harm/illness schemas showed a partial mediation effect on the relationship between perceived parental rejection and mental toughness (respectively $R^2 = .25$, $p < .001$; $R^2 = .109$, $p < .001$), positive childhood experiences did not show a significant mediation effect on the relationship between these two variables. Similarly, according to the Sobel test results, it was understood that vulnerability to harm/illness schema fully mediated the relationship between perceived parental overprotection and mental toughness ($z = -3.52$, $p < .001$). According to the Sobel test results, it was found that failure schema partially mediated the relationship between perceived parental emotional warmth and mental toughness ($z = 3.84$, $p < .001$).

Conclusion: It can be stated that athletes' perceived parental attitudes have an impact on their mental toughness through failure and vulnerability to harm/illness schemas and YSO Total.

Keywords: Athlete, mental toughness, parental attitudes, schema therapy, sports

3. GİRİŞ ve AMAÇ

Latince birbirinden ayırmak, dağıtmak anlamlarını taşıyan "disportere" veya "deportere" kelimesinden doğan "spor" (Lalehan ve ark., 2023) günümüzde kişilerin toplumsal adaptasyonuna yardımcı olurken ayrıca bireylerin bedensel ve ruhsal esenlikleri için ve yarış ile rekabet kavramları açısından önemlidir (Kat, 2009). Aracı (1999) sporu, kişinin beden ve ruh sağlığının gelişimi, açık ve net olan birtakım kurallara göre rekabet kapsamında mücadelesi, yarışması ve galip gelmesi, başarıdan gelen gücü artırması, kendi için optimum noktaya ulaşma yolunda ortaya koyduğu yüksek çabası olarak tanımlamaktadır. Zengin ve Öztaş(2008)'a göre ise spor, belirli birtakım kuralları içeren, kişilerin kazanma ve başarılı olma gibi içgüdülerini doyurmayı amaçlayan, rekabet merkezli, sosyalleşmeye yardımcı fiziksel ve zihinsel hareketlerin tümüdür. Spor faaliyetleri tarihinin insanlık tarihi kadar eski olduğunu ifade eden, birçok medeniyetin koşu, okçuluk, yüzme, boks, güreş gibi temel özelliklerdeki spor aktivitelerini bildiğini belirten Beck ve Bosshart (2003)'a göre ise spor, kişinin oyun yoluyla kendini geliştirmesini, kendini gerçekleştirmesini, fiziksel ve zihinsel becerilerini rekabetçi bir biçimde kullanmasını ifade eder.

Sosyal, kültürel ve ulusal kimliklerin inşasını ve gelişimini destekleyen spor, bireyler ve tüm toplumlar için bütünleştirici rol oynar (Beck ve Bosshart, 2003). Fiziksel bir aktivite olmanın çok ötesinde, kişilerin psikolojik, sosyal ve duygusal açılardan gelişmelerine katkı sağlar (Weinberg ve Gould, 2023). Psikolojik açıdan yapılan çalışmalar incelendiğinde, spor yapmanın bireylerin özgüven ve motivasyon düzeyleri üzerinde ve duygu düzenleme becerilerinin güçlenmesi aracılığıyla stres yönetimi becerilerinde önemli bir araç olduğu görülmektedir. Spor yapan bireylerin, daha iyi karar alma becerilerine sahip olduğu, hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma sürecinde daha yüksek içsel motivasyon gösterdiği, hedeflere ulaşmak için daha yüksek düzeyde disiplinli tutumda bulunduğu ve bunların özgüven gelişimini desteklediği belirtilmektedir (Yılmaz, 2023; Durrani, Ullah ve Zaman, 2024; Ivanišević Vlašić ve Čolakhodžić, 2017; Tazegül, 2016; Ishak ve ark., 2023). Sporun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal süreçleri de şekillendirdiğini gösteren spor psikolojisi alanındaki bu araştırmalar düşünüldüğünde, sporun bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik gelişimini destekleyen çok boyutlu bir yapı sunduğu görülmektedir.

Spor, bilişsel ve duygusal süreçleri şekillendirdiği gibi, ayrıca bu süreçlerden de etki alır (Lazarus, 2000; Raglin, 2001; Wu ve ark., 2024). Özellikle elit düzeyde spor yapan kişiler için

zihinsel dayanıklılık ayrıca önem taşır. Çünkü bu düzeyde bir sporcuyla öne geçiren ve diğerlerinden farklı kılan bazı öğeler de sporcunun zihinsel olarak süreci nasıl yönettiği ve zihinsel yetenekleridir (Silva, 1984). Zihinsel dayanıklılık kavramından ilk söz eden kişilerden biri spor psikoloğu olan James Loehr'dir. Bu kavramı, yarış esnasında ideal olan performans düzeyini uzun vadeli olarak sürdürebilmek için önemli bulduğunu ifade etmiştir (Loehr, 1982; Mack ve Ragan, 2008). Spor özelinde zihinsel dayanıklılık, sporcunun rekabet ettiği diğer yarışmacılara göre zorlukları daha iyi yönetebilmesi, kararlılığının, tutarlılığının, öz güveninin daha yüksek olması, hedefine konsantre olabilmesi ve baskı altındayken de kontrolü elinde tutabilmesi üzerinden açıklanır (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002). Deneyimlenen olumsuz durumlar karşısında toparlanabilmek ve eski haline geri dönebilmek için zihinsel dayanıklılık gereklidir (Luthans, 2002; Altıntaş, 2015). Zorlanma ve olumsuzluklar deneyimleme olasılığı taşıyan, aksiyona geçmeyi gerekli kılan ortamlarda zihinsel dayanıklılık ayrıca önem kazanır; zihinsel dayanıklılığı daha yüksek olanlar kendi hayatlarında gerçekleşen olaylar konusunda – önceden de vurgulandığı gibi - sorumluluğu daha çok elinde tutan, kontrol edebilecekleri ve yapabileceklerine dikkat veren, ani gelişen durumlar karşısında sakinliklerini koruyabilen ve bu şekilde reaksiyon geliştirebilen kişilerdir (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009).

Richardson ve meslektaşlarına (1990) göre, bireyin hayatındaki bazı kişiler ve bazı yaşam koşulları kişinin zorlu olaylarla başa çıkmasını kolaylaştırırken, bazıları ise daha zor hale getirir. Yapılan çalışmalara göre çocukluk deneyimlerinin çevresel etki kapsamında kişilerin zihinsel dayanıklılığını yordadığı ortaya konulmuştur (Shaw, Hansen ve St-Clair-Thompson, 2023; Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005). Psikoloji kuramları incelendiğinde çocukluk döneminin yetişkinlikte deneyimlenen sorunlar üzerinde oldukça etkili olduğu görülür (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Klein, 1959; Cervone ve Pervin, 2018). Yetişkinlik dönemi üzerinde bu denli belirleyici bir etkiye sahip olan çocukluk deneyimlerinin yaşantının niteliği bakımından “olumlu çocukluk deneyimleri” ve “olumsuz çocukluk deneyimleri” olmak üzere iki başlık altında incelendiği görülmektedir (Narayan, Lieberman & Masten, 2021; Boullier & Blair, 2018; Morgan ve ark., 2021; Cunha ve ark., 2024; Narayan, 2018). Literatürdeki çalışmalar göz önüne alındığında, olumsuz çocukluk deneyimlerinin kişilerin yaşamları üzerindeki etkisine daha çok dikkatin verildiği açıktır (Brown ve ark., 2013; Örsel ve ark., 2011; Teicher ve ark., 2016). Öte yandan, bazı araştırmacılar için olumlu çocukluk deneyimleri de kişilerin yetişkin dünyalarında olası problemlere karşın onları koruyucu ve problemler açısından önleyici etkiye sahiptir (Knitzer, 2000; Werner, 2000). Shaw, Hansen ve St-Clair-Thompson (2023), yaptıkları araştırmada olumlu çocukluk deneyimlerinin kişilerin zihinsel

dayanıklılıklarını güçlendirdiğini ifade etmişlerdir. Bir tutumun kalitesine bağlı olarak, çocuğa karşı ebeveyn tutumları da önemli bir kolaylaştırıcı veya engelleyici olabilir. Bir örnek vermek gerekirse, aşırı koruyucu bir tutuma sahip olan ebeveyn, çocuğun kötü bir kararın sorumluluğunu almasını ve sonuçlarını kendisinin üstlenmesini önleyerek çocuğun başa çıkmasını daha da zorlaştırır. Öte yandan, çocuklarının ihtiyaç duyduğu anda yanlarında olan, çocuklarının çabalarına ve deneyimlerine değer verdiklerini gösteren ve onlara duygusal yakınlık sağlayan ebeveynlerin, önemli sosyal destek sağlayarak başa çıkmayı kolaylaştıran bir tutum sergilediği düşünülebilir (Galli ve Vealey, 2008). Bununla birlikte zihinsel dayanıklılıkla çok örtüşen ve “olumsuzluklara karşı dinamik anlamda pozitif bir uyum süreci” anlamını taşıyan (Luthar ve Cicchetti, 2000) ve zihinsel sağlığı korumayı ifade eden (Wald ve ark., 2006), Türkçe’ye kimi araştırmacılara göre psikolojik dayanıklılık kimilerine göre ise psikolojik sağlamlık olarak çevrilen bir kavram da ‘resilience’dir. Bu kavram üzerine yapılan birtakım çalışmalarda da anne-babalığın ve bunun dışındaki çocukluk çağı deneyimlerinin bu konuda ne kadar önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir. Masten ve Tellegen (2012)’e göre, psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olan faktörler şöyledir: ebeveynler ve diğer yetişkinlerle yüksek kalitedeki ilişkilerin olması, iyi düzeyde bilişsel ve sosyal, duygusal becerilerin varlığı. Yine aynı şekilde bu araştırmacılar psikolojik dayanıklılığın genellikle çocuklukta ortaya çıktığını ve sürdüğünü ifade etmişlerdir. Antisosyal akranlar, düşük kaynaklara sahip topluluklarda olmak ve ekonomik zorluklar gibi faktörlerin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz etkilerinden söz eden Sameroff ve Rosenblum (2006)’a göre ise yetersiz anne-babalık da bunu zayıflatan etkenlerden biridir. Bu sebeplerle bu araştırmada hem anne-baba tutumunun olumlu çocukluk deneyimleri ve zihinsel dayanıklılık ile hem de olumlu çocukluk deneyimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin araştırılması planlanmaktadır.

Çocukluk deneyimlerinin çok önemli bir parçası ve bu çalışmanın değişkenlerinden olan anne-baba tutumları, çocuklarda erken dönem uyumsuz şemaların oluşması ve pekişmesi açısından da önemli bir role sahiptir. Bu erken dönem uyumsuz şemaları çalışan, psikoloji alanında bir terapi yaklaşımı olan Şema Terapi ekolü, spor literatüründe nadiren araştırılan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım kişiliğin gelişim sürecini hem mizaçsal faktörlerle hem de çevresel faktörlerle ele alır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006). Çevresel faktörleri çocuklukta temel duygusal ihtiyaçların nasıl ve ne miktarda karşılandığı perspektifinden inceleyen (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010) Şema Terapi ekolünün ilk modeline göre, bu temel ihtiyaçlar “başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, stabilite, bakım, koşulsuz kabul içerecek şekilde)”, “gereksinim ve duyguları ifade etme özgürlüğü”, “kendiliğindenlik ve oyun”, “gerçekçi sınırlar ve öz

denetim” ve “hareket özgürlüğü, yeterlilik ve kimlik algısı” olarak tanımlanmaktadır. Bu ekole göre bu ihtiyaçlar evrenseldir ve her çocuk için de karşılanıyor olması bir haktır. Ayrıca bu ihtiyaçların karşılanması konusunda en önemli rolü de çocuklara bakım veren kişiler, çocuklarla kurdukları ilişkiler üzerinden, üstlenir. Bireyde, bu ilişkinin niteliği ve bu ilişkide görülen ve karşılanan ihtiyaçlarına ve bu ihtiyaçların ne kadar ve nasıl karşılandığına bağlı olarak birtakım erken dönem uyum bozucu şemalar oluşur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Farrell, Reiss ve Shaw, 2018). Bu uyum bozucu şemalar, oluştuğu dönemde çocuk için sıklıkla uyumlu bir role sahiptir. Örnek vermek gerekirse, fiziksel ve duygusal ihtiyaçları için ebeveynlerine bağımlı olan çocuk, ebeveyninin onu istismar etmesi durumunda kendisinin kusurlu olduğuna inanabilir, ebeveynindense kendisinde bir sorun olması -çocuğun ebeveynlerine bağımlılığı düşünüldüğünde- çocuk için çok daha umut verici olur (Farrell, Reiss ve Shaw, 2018). Fark edilmedikçe ve üzerine çalışılmadığı sürece, yaşam boyu bu şemalar pekişmeye ve güçlenmeye devam eder, kendini tekrar eder. Bu şemaların "uyum bozucu" olarak tanımlanmalarının sebebi ise aktive olduklarında bireyin kendisini, başkalarını ve dünyayı nasıl gördüğünü çarpıtmaları ve kişinin yaşamını, seçimlerini, davranışlarını önemli ölçüde işlevsiz hale getirmelerindedir (Young, 1999, s. 9).

Özellikle bazı ebeveynlik stilleri erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde önemli bir role sahiptir (McCarthy ve Lumley, 2012). Bu bakımdan anne ve babaların çocuklarına tutumu çocukların hem biriktirdiği olumlu çocukluk deneyimleri açısından hem de geliştirecekleri erken dönem uyumsuz şemalar açısından kritik bir öneme sahiptir denilebilir. Yapılan bir araştırma olumsuz ebeveynlik ile erken dönem uyumsuz şemaların oluşumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu, olumlu ebeveynlik tarzı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında ise negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Maçık, 2021). Şema Terapi ekolünün temel yapılarından olan bu "erken dönem uyum bozucu şemalar" bireylerin kişisel hedefleri için sergiledikleri çaba üzerinde de oldukça belirleyicidir (Turner, Aspin ve Gillman, 2019). Bunlarla beraber zihinsel dayanıklılığın bazı yönlerinin, aynı zamanda uyum bozucu şemalara yol açtığı düşünülen, küçük çocuklar ile onlara bakım veren kişiler arasındaki etkileşimlerden geliştiği teorize edilmiştir. Bir çalışmaya göre bebeğin hem bilinçli farkındalık hem de kabullenme konusundaki kapasitesinin üzerinde - ona bakım veren kişinin onun duygularına uyumu, duygularını yansıtmayı, duyguların tolere edilebilirliğini göstermesi, ve başkalarıyla güvenli bağlanmaya yardımcı olan anne-babalık uygulamaları ve iletişim becerisinin - önemli rolü olduğu tahmin edilmektedir (Fonagy ve Target, 1997; Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Young ve arkadaşlarının (2003) erken dönem uyum bozucu şemalar olarak açıkladığı yapılar, aslında

yaşamda -zihinsel dayanıklılığın da karşısında duran- katı zihinsel çalışma modellerine yol açmaktadır ve bunların arkasında da ebeveynliğin nasıl olduğu, niteliği oldukça önemli yer tutmaktadır. Dolayısıyla bu çalışma anne-baba tutumunun çocukta gelişen erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkisini ve bu şemaların zihinsel dayanıklılıkla ilişkisini ele almayı da hedeflemektedir.

Bu açıdan düşünüldüğünde, “Çocukluk döneminde maruz kalınan olumsuz anne-baba tutumları ve oluşan şemaların sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkisi nasıldır? Çocuklukta maruz kalınan olumsuz anne-baba tutumlarının kişilerin zihinsel dayanıklılığı üzerindeki örseleyici taraflarını olumlu çocukluk yaşantıları ödünleyebilir mi? Bu açılardan olumlu çocukluk yaşantıları ve erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk döneminde algılanan anne-baba tutumları ve kişilerin zihinsel dayanıklılığı arasındaki ilişkide nasıl bir role sahiptir?” sorularına bu araştırmada cevap aranmaktadır. Bu çalışmada anne-baba tutumları, Şema Terapi'nin en önemli öğelerinden olan erken dönem uyumsuz şemalar, olumlu çocukluk yaşantıları ve sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkenlerinin birlikte incelenmesi literatüre yeni bir bakış açısı getirmek için önemli olacaktır.

4. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, bu tez çalışması kapsamında incelenen zihinsel dayanıklılık, algılanan anne-baba tutumları, erken dönem uyumsuz şemalar, olumlu çocukluk yaşantıları (çocukluk çağı olumlu yaşantıları) kavramlarına dair tanımlamalar ve teorik yaklaşımlar ele alınacak ve bu kavramların birbirleriyle ilişkileri incelenecektir.

4.1. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, bireyin zorlu yaşam olayları karşısında esneklik gösterme, uyum sağlama ve başarılı bir şekilde başa çıkma kapasitesi olarak tanımlanır (Masten, 2001). Literatüre bakıldığında, zihinsel dayanıklılığı yüksek kişilerin ‘hissedilen baskı ve zorluklarla daha etkili baş edebildikleri, başarıyı elde etmek konusunda daha yüksek kararlılık gösterdikleri, başarısızlıkları ve kötü deneyimleri daha kolay şekilde atlatabildikleri ve toparlandıkları, çabaya devam ettikleri ve pes etmeyi reddettikleri, rekabetçi oldukları, yerine göre duyarsız ve dirençli olabildikleri, kendi kaderlerini tayin etmek konusunda güçlü şekilde özgüvenli oldukları, baskıları büyüme fırsatı görüp gelişmek için kullandıkları, oldukça güçlü zihinsel beceri gösterdikleri’ belirtilmiştir (Clough ve ark., 2002; Goldberg, 1998; Loehr, 1995; Golby, Sheard ve Lavalley, 2003; Middleton ve ark., 2004; Williams, 1988; Jones ve ark., 2002; Gould ve ark., 1987; Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005; Gould ve ark., 2002; Thelwell ve ark., 2005; Bull, Albinson ve Shambrook, 1996).

Zihinsel dayanıklılığı yüksek bireyler için, zorlayıcı yaşam olayları ve stres faktörleri karşısında görece daha az duygusal çöküntü yaşadıkları, bu yaşam olaylarının üzerlerindeki zihinsel ve fiziksel örseleyici etkilerini daha kolay atlutup toparlandıkları ve pes etmektense yeni yollar arayarak çabalamaya devam etmelerinin de etkisiyle problemleri çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğu söylenebilir (Galli ve Vealey, 2008). Dayanıklılık (Hardiness) kavramından bahseden ve çalışmasında kişilik faktörünün ve stresli yaşam olaylarının hastalık başlangıcı üzerinde nasıl bir rolü olduğunu inceleyen öncü araştırmacı Kobasa (1979) stresin yüksek seviyelerine maruz kaldıkları halde daha az hastalanarak diğer kişilere görece sağlıklı kalabilen yönetici pozisyonda kişilerin, yine bu seviyelerde strese maruz kalan ama çok hastalanan kişilere göre daha dayanıklı kişiliklerde olduğunu ifade etmiştir.

Spor psikolojisi, klinik psikoloji ve gelişim psikolojisi gibi farklı alanlarda ele alınan bu kavram için özellikle sporcu örneğine yönelik de çeşitli kuramlar ve bulgular ortaya konulmuş ve bunlar sıradaki bölümlerde sunulmuştur.

4.1.1. Sporcularda zihinsel dayanıklılık

Bireyin baskı, stres ve olumsuzluklarla başa çıkma kapasitesini ifade eden zihinsel dayanıklılık (Clough, Earle ve Sewell, 2002), spor psikolojisinde son yıllarda giderek daha fazla önem kazanan bir kavramdır. Sporcularda zihinsel dayanıklılık, rekabetçi ortamlarda baskı altında performans gösterebilme yetisi olarak tanımlanır (Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, 2008).

Dayanıklılık kavramına dair ilk çalışmalar Cattell (1957)'a kadar uzanmaktadır. Kişilik üzerine yaptığı çalışmasında Cattell (1957; IPAT Staff, 1979, s.23) 16 kişilik faktöründen biri olarak "tough-mindedness"ı belirlemiş ve bu kategoriden yüksek puan alan kişileri şöyle tanımlamıştır: "dayanıklı, gerçekçi, makul, bağımsız, sorumluluk sahibi, bazen umursamaz, sert, alaycı ve ukala, içinde buldukları grubun pratik ve gerçekçi şekilde çalışmasını sağlama eğiliminde, öznel kültürel detaylara ise şüpheyle yaklaşan." Bunun ardından psikolog Kobasa tarafından 1979 yılında stres ve dayanıklılık üzerine yöneticiler üzerinde yapılan bir çalışmayla tanımlanan "dayanıklılık (hardiness)" kavramından etkilenerek, Clough ve arkadaşları (2002), zihinsel dayanıklılığı açıklamak için "4C Modeli"ni öne sürmüşlerdir. Bu modeli spor alanına aktarmak adına kuramcılar, Kobasa'nın kullandığı 'hardiness' kelimesi yerine 'toughness' kelimesini seçmişlerdir, bunun sebebini de 'hardiness' kelimesinin rekabet içeren sporun benzersiz, fiziksel ve zihinsel olarak talepkâr doğasını ifade etmek konusunda uygun bulmadıklarıyla açıklamışlardır (Crust, 2007). İlk olarak Kobasa (1979), dayanıklılığın birbiriyle ilişkili üç ögesini:

kişinin yaşamındaki aktivitelere bağlılık hissederek derinden dahil olmasını kapsayan 'kendini adama'(commitment),

kişinin yaşadığı olaylar üzerinde kontrolü olduğuna dair duyduğu inancını kapsayan 'kontrol'(control),

kişinin değişimi tehdit olarak değil, gelişim için fırsat şeklinde görmesini ve bu doğrultuda tutum göstermesini kapsayan 'meydan okuma' (challenge) kavramları olarak açıklamıştır. Clough ve arkadaşları ise öne sürdükleri modeli bağlılık (commitment), kontrol (control), meydan okuma (challenge) ve güven (confidence) bileşenleri üzerinden tanımlamışlardır.

Clough ve arkadaşları tarafından sunulan model, tüm bileşenleriyle kişinin stres ve baskı altında bulunduğu durumlarla nasıl başa çıkıyor olduğunu anlamamız konusunda fikir vermektedir. Modelin 'kontrol (control)' bileşeni kişinin içsel kontrol algısıyla, dolayısıyla kendisi, yaşamı ve yaşamında gelişen olaylar üzerinde bir etkisinin olduğunu düşünmesiyle alakalıdır. Eğer kişinin kontrol algısı yüksekse kişi duygularını düzenleme konusunda daha etkilidir, stresli

anlarda bile duygularını stabil tutabilir, olayları yönetebileceğine güçlü şekilde inanır. Bu bileşenin iki alt boyutu vardır: duygusal kontrol (emotional control) ve yaşam kontrolü (life control). Duygusal kontrol kişinin duygularını düzenleme ve stresli anları soğukkanlılıkla yönetebilme becerisine işaret ederken yaşam kontrolü kişinin genel anlamda hayatındaki olaylar üzerinde etki sahibi olduğuna dair inancını kapsar. Bu modelin ikinci bileşeni, motivasyonun sürdürülebilirliği konusunda da oldukça önemli olan bağlılık (commitment)'tır. Bu, kişinin hedeflediklerine ve sorumluluklarına karşı gösterdiği adanmışlığı kapsar. Kişinin zihinsel olarak dayanıklılık seviyesi yüksekse, zorluklar karşısında da hedeflerine ve sorumluluklarına karşı adanmışlık gösterir. Karşılaştığı engellerde pes etmez, hedeflerine ve bunlara ulaşmak için yapması gerekenlere bağlı kalarak çaba göstermeye devam eder. Bu modelin üçüncü bileşeni meydan okuma (challenge)'tır. Bu, kişinin karşılaştığı zorlukları gelişmek için fırsat olarak görmesi durumunu ifade eder. Zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişiler başarısızlıkları gelişim sürecinin bir parçası olarak görürler. Değişimi kaçınılmaz sayarak gelişen yeni durumlara diğer kişilere göre daha kolay adapte olurlar ve gerektiğinde risk almaktan çekinmezler. Bu modelin son bileşeni ise güven (confidence)'dir. Kişinin görev ve sorumlulukları yerine getirmede kendi beceri ve yeteneklerine duyduğu güven (confidence in abilities) ile başkalarıyla etkileşime girmeye açık olduğu ve etkileşim halindeyken de kendisini rahatlıkla ifade edebildiğine yönelik kendisine güvenmesini (interpersonal confidence) kapsayan iki alt boyutu vardır. Özellikle spor psikolojisi alanında yaygın şekilde kullanılan bu model, baskı ve stres altındayken sporcuların performanslarını inceleyebilmek, anlamak ve geliştirerek etkili performansı sürdürülebilir hale getirmek konusunda etkili bir kuramsal çerçeve sağlar. Sporcuların önemli süreçleri daha rahat ve etkili şekilde yönetebilmesinde bu dört bileşen de role sahiptir (Clough, Earle ve Sewell, 2002).

Clough, Earle ve Sewell (2002)'in ardından, zihinsel dayanıklılığı spor bağlamında incelemeye ve ölçmeye yönelik çalışmalarıyla tanınan Michael Sheard, Golby ve van Wersch (2009), tüm branş sporcularına yönelik ölçüm için kullanılabilen, Türkçe ismi 'Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri' olan Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) isimli envanteri geliştirmişlerdir. Bu ölçekte zihinsel dayanıklılığı üç ayrı boyutu ile ele almışlardır. Bu, bu araştırmada kullanılan ölçek olduğu için kısaca ölçeğin alt boyutlarından söz etmek gerekirse, bu boyutlar sırasıyla 'güven', 'devamlılık' ve 'kontrol'dür. Güven (confidence), bu perspektifte de kişinin baskı altında ve zorlu anlardayken kendi yeteneklerine ve becerilerine duyduğu güveni, rekabet ettiği kişilerden daha iyi olduğuna dair düşüncesini ve hedefine ulaşır başarılı olacağına dair duyduğu inancı temsil etmektedir. Devamlılık (constancy) kişinin hedefleri kapsamında yapması gerekenleri gerçekleştirmesini, bu doğrultuda odaklılıkla çabasını

sürdürmesini ifade eder. Kontrol (control) ise baskı altında duygularını düzenleyebilmesi, kontrolü elinde tutarak soğukkanlı kalabilmesini kapsar (Sheard, 2013). Clough'un 4C modelinden ayrılan yanı bu ölçekte "bağlılık" ve "zorluklara açıklık" alt boyutlarının yer almayıp bu ikisini neredeyse kapsayan "devamlılık" boyutunun varlığıdır. Bu ölçek, geçerlilik ve güvenilirlik sonuçlarının yüksekliği, Türkçe'ye adapte edilmiş versiyonunun da aynı şekilde iyi sonuçlara sahip olması ve birçok araştırmada kullanılmış olması kaynaklı bu çalışma için seçilmiştir.

Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2008)'a göre, zihinsel dayanıklılık, deneymediğiniz herhangi bir engel, zorluk veya baskıya karşı direnmenize ve bunların üstesinden gelmenize yardım eden, aynı zamanda işler yolunda gittiğinde de gitmediğinde de hedeflerinize tutarlı bir şekilde ulaşmak için konsantrasyonunuzu ve motivasyonunuzu korumanızı sağlayan değerler, tutumlar, davranışlar ve duyguların bir koleksiyonudur. Jones (2008) şampiyon olan bireylerin mutlaka diğerlerinden daha yetenekli olmadığını, ama baskıyı yönetmek, hedeflere ulaşmak ve yarışta önde kalmak adına kendilerini güdülemek konularında bu kişilerin usta olduklarını ifade etmiştir. Kişilerin öz düzenleme becerisini sağlayan zihinsel dayanıklılık, doğuştan iyi seviyelerde olabileceği gibi, uzun yıllar boyunca süren deneyimlerle de kazanılabilir (Jones ve ark., 2002). Horsburgh ve arkadaşları (2009) da bu konuda kişilerin zihinsel dayanıklılığının, hem doğuştan gelen kişilik özellikleriyle hem de çevresel faktörlerle ilişkili olduğunu öne sürmektedir.

Zihinsel dayanıklılık kişiye önemli bir psikolojik üstünlük sağlar (Jones ve ark., 2002). Jones ve arkadaşlarının (2002) yaptığı çalışmaya göre, güçlü zihinsel dayanıklılıkta olan sporcular sporun getirdiği yaşam tarzıyla ve rekabete yönelik taleplerle yarıştıkları diğer sporculara göre daha iyi başa çıkarken ayrıca baskı altındayken de kararlılık, odaklılık, kontrolü elinde tutma konularında rakiplerinden daha iyi bir tutarlılık ve kendine güven göstermişlerdir. Thelwell ve arkadaşlarının (2005) yaptığı çalışmaya göre ise, her zaman başarıya ulaşacağına dair tam bir öz güvene sahip olmak, zihinsel olarak dayanıklı futbolcuların en üst sıradaki niteliği olarak bulgulanmıştır. Bu bakımdan, zihinsel dayanıklılığın rakiplere karşı kişiye iyi bir psikolojik avantaj kazandırdığı söylenebilir (Jones ve ark., 2002). Bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik kapasitelerini zorlayan bir alan olan sporda, yüksek performans sergileyen sporcuların, yalnızca fiziksel yetenekleriyle değil, aynı zamanda zihinsel süreçleriyle de başarıya ulaştıkları (Weinberg ve Gould, 2015; Jones ve ark., 2002; Crum, 2022; Gucciardi, 2017) ve öte yandan profesyonel sporcuların yoğun antrenman süreçleri, sakatlık riski, yenilgi ve eleştiri gibi stres faktörlerine karşı da dirençli olmak zorunda oldukları düşünülürse zihinsel dayanıklılık kavramının önemi daha da iyi anlaşılacaktır.

4.2. Şema Terapi

Şema terapi, Jeffrey Young ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) tedavi metotlarının ve kavramlarının, erken dönem uyumsuz şemalar ve modlar çerçevesinde, büyük ölçüde genişletilmesiyle geliştirilmiş, bütüncü bir psikoterapi ekolüdür. Geleneksel bilişsel davranışçı terapinin sonuç vermediği, kişilik bozuklukları ve daha kronik psikolojik sorunlar deneyimleyen danışanları tedavi edebilmek üzere geliştirilen, kavramsal modeli ve tedavi modelini entegre eden sistematik bir yaklaşımdır. Zaman içerisinde gelişim için sağlıklı koşullara yönelik de bir çerçeve sunmasından ötürü - pratikte uygulanması, bireysel terapinin yanında grup ve çift terapileri gibi diğer birçok alana da yayılmıştır. (Martin ve Young, 2010). Son olarak da spor psikolojisi alanına uygulanması adına çalışmalar başlamıştır. Bu ekol, bilişsel davranışçı, bağlanma, Gestalt, nesne ilişkileri, yapısal ve psikanaliz ekollerinden bileşenler içermektedir (Young ve ark., 2003). Bütüncü bir model olmasına karşın, terapi sürecinde belirlenen hedefleri gerçekleştirmek adına bilişsel, yaşantısal stratejileri ve davranışsal örüntü kırmaya yönelik müdahaleleri entegre etmesiyle kendine özgü bileşenler de içermektedir (Farrell, Reiss ve Shaw, 2018).

Şema terapi ekolünde kişilerin uyum bozucu şemalarına ve başa çıkma biçimlerine, bugün deneyimledikleri psikolojik problemlerin çocukluk ve ergenlik dönemindeki kökenlerini keşfetmeye, onarım için yaşantısal stratejilere ve danışan ile terapist ilişkisine büyük önem verilir. Özellikle danışanın kişilerarası ilişkilerinden büyük etki olarak oluşan şemaları inceleyen bu ekol, danışanın karakterolojik (kişilik) problemlerini benliğinden ayırarak ele alır ve bu, danışanın bu problemleri çalışmasını ve bu özelliklerden daha kolay vazgeçmesini kolaylaştırır. Erken dönem uyumsuz şemalar bu modelde merkezdedir denilebilir. Kişinin, çocukluk döneminde gelişimsel olarak gereksinim duyduğu ihtiyaçların yeterince iyi karşılanmaması durumunda, kalıtsal mizaç ve erken dönem çevre etkileşiminden de etki alarak, erken dönem uyum bozucu şemalar oluşmaktadır. Bu erken dönem uyumsuz şemalar hatalı ve işlev bozucu bir niteliktedir ve bu şemalar aktifleştğinde 'şema modu' olarak tanımlanan, bireyin o anda içinde bulunduğu duygusal, bilişsel ve davranışsal durumlar görülür (Arntz ve Jacob, 2016; Farrell, Reiss ve Shaw, 2018; Young ve ark., 2003).

18 uyum bozucu şemayı ele alan Şema Terapi yaklaşımının ilk modeline göre beş temel duygusal ihtiyaçla ilişkili şekilde şemalar beş temel alanda sınıflandırılır:

- i. Kopukluk ve Reddedilme (Diğerlerine güvenli bağlanma ihtiyacıyla ilişkili olarak)
- ii. Zedelenmiş Özerklik ve Performans (Özerklik, yeterlik ve kimlik algısı ihtiyacıyla ilişkili)

- iii. Zedelenmiş Sınırlar (Gerçekçi sınırlar ve özdenetim ihtiyacıyla ilgili)
- iv. Başkası Yönelimlilik (İhtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü ihtiyacıyla ilişkili)
- v. Aşırı Uyarılma ve Baskılama (Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacıyla ilişkili)

Şema Terapisinin temel müdahale yöntemleri arasında bilişsel, yaşantısal, davranışsal ve ilişki teknikler bulunmaktadır. Terapi sürecinde, bireyin erken çocukluk döneminde gelişen uyumsuz şemalarını fark etmesi, bunların hayatındaki etkileriyle yüzleşmesi, örseleyici anıların onarılması ve kişinin daha işlevsel, sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmesi amaçlanır (Young ve ark., 2003).

4.2.1. Çocukluktaki temel duygusal ihtiyaçlar

Bu terapi modeline göre, çocukluk döneminde çeşitli temel duygusal ihtiyaçların karşılanması, sağlıklı psikolojik gelişim için kritik öneme sahiptir. Eğer bu ihtiyaçlar yeterince iyi şekilde karşılanmazsa, bireyde erken dönem uyumsuz şemalar gelişebilir ve bu şemalar bireylerin kişilik yapılanmalarında önemli etkiler yaratarak yaşam boyu süregelen psikolojik zorluklara neden olabilir (Young ve Klosko, 2015; Young ve ark., 2003). Bu ekolün ilk modelinde Young tarafından açıklanan beş temel duygusal ihtiyaç sırasıyla şöyledir:

4.2.1.1. Diğerlerine güvenli bağlanma

Bu en temel duygusal ihtiyaç, kişinin güvenlik, öngörülebilirlik, bakım, ilgi, korunma, şefkat, empati, rehberlik ve korunma ihtiyaçlarını kapsar. Özellikle bebeklik ve çocukluk için güvende hissetmenin hayati bir mesele olduğunu düşünülürse bu ihtiyacın önemi daha iyi anlaşılabilir. Çocukların güvende hissettikleri ve ebeveynlerinin ya da onlar için önemli olan diğer kişilerin davranışlarını öngörebildikleri bir ortama ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaç ihmal ve istismarın da karşısında durur. Bu temel ihtiyacın karşılanması kişinin ilerleyen yıllarda da başka kişilerle güvenli bağlar kurabilmesine, öz-değer algısının yüksek olmasına ve duygusal olarak istikrarlı olmasına yardımcı olur (Bowlby, 1988). Bu ihtiyacın yeterince iyi karşılanmaması kişinin kopukluk ve reddedilme alanından şemalara sahip olmasına yol açabilir. Bu şemalar terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma şemalarıdır (Young ve Klosko, 2015; Arntz ve Jacob, 2016; Loose, Graaf ve Zarbock, 2018; P Louis, Lockwood ve M Louis, 2024).

4.2.1.2. Özerklik, yeterlik ve kimlik algısı

Kişinin bakım verenlerinden ayrılması ve diğer yaşlıları gibi bağımsız şekilde yaşamını devam ettirebilme becerisini kapsayan bu ihtiyaç, birey olarak hareket edebilmeyi, bağımsız şekilde bir kimliğimizin olmasını, kendimize yetebilmemizi içerir. Çocuk için anne ve babanın her şeyi

yapıyor olması, çocuğun kendi kendine bir şeyleri yapabilme fikrini ebeveynlerin küçümsemesi, çocuğun kendi başına dünyada olup bitenlerle baş edebilecek yeterlilikte olmadığını ona ima eden davranışlarda bulunmaları ve bunlar gibi birtakım davranışlar bu ihtiyacın karşılanmamasına ve çocuğun zedelenmiş özerklik ve performans alanından çeşitli şemalar geliştirmesine yol açabilir. Bu şemalar şunlardır: bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, başarısızlık (P Louis, Lockwood ve M Louis, 2024; Loose, Graaf ve Zarbock, 2018; Young ve Klosko, 2015; Young ve ark., 2003).

4.2.1.3. Gerçekçi sınırlar ve özdenetim

Çocukların sağlıklı bir psikolojik gelişim göstermesi için tutarlı, adil ve duruma uygun sınırlarla büyütülmesi gerekir. Bu ihtiyacın yeterince iyi karşılandığı bir ortamda bakım verenler çocuğu aşırı derecede boş bırakmamışlardır ve ona sorumlu olmayı, başkalarının bakış açılarını görmeyi ve başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olmayı öğretmişlerdir. Aşırı hoşgörölü, hatta çocuğun manipölasyona yönelik davranışlarını bile neredeyse ödüllendirici tutumlar ile çok eleştirel ya da duygusal olarak ihmalkâr tutumlar çocuğun zedelenmiş sınırlar alanından şemalar geliştirmesine sebep olabilir. Bu alandaki şemalar şöyledir: haklılık/üstünlük, yetersiz öz-denetim/öz-disiplin (P Louis, Lockwood ve M Louis, 2024; Loose, Graaf ve Zarbock, 2018; Young ve Klosko, 2015; Young ve ark., 2003).

4.2.1.4. Kendiliğindenlik ve oyun

Çocuklar içlerinden geldiği gibi doğal davranabilmeye ve oyunlar oynayabilmeye ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç kişilerin gevşeyebilmesi, yaratıcılığını, doğallığını, neşesini, genel olarak duygularını özgürce yaşamasını içerir. “Sadece olduğu haliyle” yargılanmadan kabul görmesini kapsar. Katı, talepkâr ve cezalandırıcı ebeveyn tutumları bu ihtiyacın örselenmesine yol açabilir ve bu durumda çocukta aşırı uyarılma ve baskılama alanından şemalar gelişebilir. Bu şemalar şu şekildedir: karamsarlık, duyguları baskılama, cezalandırılma, yüksek standartlar (Young ve Klosko, 2015; Young ve ark., 2003; P Louis, Lockwood ve M Louis, 2024; Loose, Graaf ve Zarbock, 2018).

4.2.1.5. Duyguların ve ihtiyaçların özgürce ifade edilmesi

Çocuğun hissettiği tüm duyguları ve ihtiyaçlarını özgürce, yargılanmayacağını ve bunların değer göreceğini bilerek ifade etmesi önemli bir diğer duygusal ihtiyaçtır. Bakım verenleri tarafından genellikle koşullu kabul edilmiş olduğunu düşünen kişiler sevgi, onay ve ilgi almak için kendi duygu ve ihtiyaçlarını bastırmak gerektiğini ve başkalarının duygularıyla ihtiyaçlarının kendilerinininkinden daha değerli olduğunu düşünebilirler. Bu durumda başkası

yönelimlilik alanından şu şemaların oluşması riski söz konusudur: boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık (Young ve Klosko, 2015; Young ve ark., 2003; P Louis, Lockwood ve M Louis, 2024; Loose, Graaf ve Zarbock, 2018).

4.2.2. Erken dönem uyum bozucu şemalar

Bireyin hayatında genel ve yaygın bir örüntü olarak görülen; geçmiş deneyimleri, duyguları, bilişleri ve bedensel duyumları içeren, önemli bir düzeyde işlev bozucu olan erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk ya da ergenlik boyunca oluşurlar. Kişinin, şemanın bir parçası olmayan ve şemaya bir tepki olarak geliştirdiği uyumsuz davranışları ise bu şemalar tarafından tetiklenir (Young ve ark., 2003).

Şemaların gelişiminde ihmal, istismar gibi illa ki çocukluk travmaları olması gerekmez. Örnek vermek gerekirse, eğer kişi, bakım verenleri tarafından çocukluğu boyunca aşırı şekilde korunmuşsa, bu durum da bağımlılık/yetersizlik şeması gibi çeşitli şemaların gelişimine yol açabilir. İlginç olan şudur ki, şemalar her zaman yıkıcı bir travmatik kökene dayanmasa da kişilerin hayatında yıkıcı etkilere yol açarlar ve çoğunlukla çocukluk ve ergenlik süreçlerinde düzenli ve tekrarlı zarar verici birtakım anılara dayanırlar (Young ve Klosko, 2015).

Şemalar, kişilerin bildiği, aşına olduğu, mutlak gerçek olarak gördüğü öğelerdir. Kişilere 'doğru' gibi geldiğinden insanlar kendi şemalarını tetikleyecek olaylara, kişilere, seçimlere yönelirler. Bu açıdan şemalar, kişilerin düşündüklerinde, hissettiklerinde, hareketlerinde, diğer kişilerle bağlantı kurduklarında hep başrol olarak oradadır. Bu durum, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kendilerine zarar veren durumların bugünkü yaşamlarında da yeniden canlanmasıyla neticelenir. Şemaların şiddeti farklı düzeylerde. Bir şemanın şiddeti ne kadar yüksekse kişinin şemasını tetikleyebilecek durumlar o kadar çok olur. Ayrıca kişi tetiklendiğinde hissettiği duygu da o denli yoğun olur ve kişi bu duyguyu daha uzun süre hisseder (Young et al., 2003).

Az veya çok, erken dönem uyumsuz şemalar herhangi bir psikolojik rahatsızlıktan muzdarip olmayan kişilerde de bulunabilmektedir. Bir şemanın psikopatolojik olarak sayılması için şemanın yüksek şiddette, dolayısıyla kişinin hissettiği duygunun ve semptomların yoğun şekilde ve kişinin işlevsellik düzeyinin de azalmış durumda olması önemlidir (Arntz ve Jacob, 2016).

Erken dönem uyumsuz şemalar bu modelin merkezinde olsa da, model ayrıca uyumlu (pozitif) şemalara da yer verir. Erken dönem uyumsuz şemalara benzer şekilde, uyumlu şemalar da kişinin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkisine ilişkin anılar, bilişler, inançlar, bedensel duyumlar ve nörobiyolojik reaksiyonlardan oluşur. Ancak, bu şemalar, kişinin temel duygusal ihtiyaçları

kişinin bakım verenleri tarafından yeterince iyi şekilde karşılandığında çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkan olumlu, işlevsel ve uyumlu davranışsal eğilimlerden oluşur. Bu şemalar hem kişinin iyi ruh sağlığıyla ilişkilidir hem de kişiyi olabilecek psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucudur (Louis ve ark., 2018; Young ve ark., 2003).

Bu araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar üzerinden sporcularda algılanan ebeveyn tutumları ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu açıdan, çalışmada erken dönem uyumsuz şemalara yönelik ölçek kullanılmıştır. Bu ölçek toplamda 90 madde içermektedir. Katılımcı yorgunluğu, dikkat dağınıklığı gibi faktörler açısından ölçeğin tamamının diğer ölçeklerle beraber katılımcılara uygulanmasının dezavantajları göz önünde bulundurularak, ölçeğin tüm alt boyutları yerine, literatür ve saha deneyimleri doğrultusunda sporcular için zihinsel dayanıklılık açısından daha çok işlevsel zorluklara yol açma potansiyeli olduğu düşünülen yedi şema seçilmiştir. Bu seçimle ayrıca sporcuların zihinsel dayanıklılığını etkilemesi öngörülen spesifik şemalara odaklanmak amaçlanmıştır. Çalışmada incelenen şemalar: başarısızlık, onay arayıcılık, haklılık-üstünlük/yetersiz öz-denetim, cezalandırıcılık, hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarıdır. Bu şemaların seçilme nedenleri ise şu şekildedir: Başarısızlık şeması bireyin yaşitlarına göre temel anlamda yetersiz ve başarısız olduğu ve olacağı inançlarını kapsar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Başarısızlık hakkındaki inançlar, bireylerin öz yeterlilik algıları ve yüksek performansa ulaşmak için gösterdikleri çabayla da oldukça ilişkilidir (Su ve ark., 2021; Schunk, 1989). Onay arayıcılık şeması güvenli ve gerçek bir benlik algısı oluşturmak için başkalarından gelecek onaya, tanınmaya, ilgiye aşırı önem vermeyi içerir. Yüksek standartlar şeması ise sıklıkla eleştiri almamak için içselleştirilmiş çok yüksek birtakım standartları karşılamak zorunda olduğuna dair inancı kapsar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu yönleriyle dışsal motivasyonun baskın olduğu onay arayıcılık şeması ve bir yandan mükemmeliyetçilikle karakterize edilebilen yüksek standartlar şeması, özellikle genç yaş grubu sporcularda sıklıkla gözlenen şemalar olup özellikle başarısızlık deneyimlerinden sonra sporcuları olumsuz etkiledikleri de görülmüştür (Sagar ve Stoeber, 2009). Haklılık şeması bireyin diğer kişilerden üstün olduğuna, özel haklara ve ayrıcalıklara sahip olduğuna dair inancını kapsarken yetersiz özdenetim şeması ise bireyin hedeflerini gerçekleştirmek ya da duygu ve dürtülerini yönetmek için yeterli bir özdenetim uygulamayı kabul etmemesini, uzun vadeli hedefler için sabretmek, disiplinli davranışlar geliştirmek ve can sıkıcı durumları tolere etmek konularında zorlanmasını kapsar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Haklılık ve yetersiz özdenetim şemaları bu bakımdan, sporda kural ihlalleri, benmerkezci tutumlar, çatışmalar, saldırgan davranış gibi dürtüsel davranışlar ve doping kullanımı gibi yasadışı performans artırıcı davranışlarla

ilişkilidir (Chan ve ark., 2015; Chen ve ark., 2019; Gailliot ve ark., 2012). Kişinin hataları yüzünden sert biçimlerde cezalandırılması gerektiğine dair duyduğu inancı kapsayan cezalandırılma şemasının ise doğrudan psikolojik dayanıklılıkla güçlü ve negatif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Faraji, Utar ve Boran, 2022). Son olarak dayanıksızlık şeması kişinin aniden kötü bir şeylerin olacağına ve bununla baş edemeyeceğine dair inancını kapsar. Erkek sporcular üzerinde yapılan bir çalışma dayanıksızlık şemasının sporcuların kazanma veya kaybetme durumlarında etkili olduğunu göstermiştir. Buna göre, kaybeden grubun dayanıksızlık şemasındaki puanları anlamlı biçimde daha yüksektir (Reyhan, Gür ve Salehian, 2020).

4.2.3. Sporda şema terapi uygulamaları

Şema Terapi ekolü spor alanına çok yakın zamanda entegre edilmeye başlanmıştır. Bu açıdan sporcu örnekleminde şema terapi ekolü odaklı çalışmalar oldukça az sayıdadır. Bununla birlikte yapılan kimi çalışmalar bu ekolün alana uygulanmasının önemli olduğunu göstermiştir. Hamzeh, Nejad ve Shafiabadi (2017) tarafından yapılan bir çalışma elit sporcularda rekabet durum kaygısını düşürmek için şema terapi, uygulamalı gevşeme, zihinsel imgelemelerin etkisini kıyaslamıştır, buna göre her üç yöntemde etkili bulunurken şema terapi ekolünün bilişsel kaygıyı azaltmada en etkili yaklaşım olarak bulunduğu belirtilmiştir. Sporcu örnekleminde yapılan başka bir çalışma ise irrasyonel inançlar ile anksiyete ve depresyon belirtileri arasındaki pozitif yönlü ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların tam aracı rolü olduğunu göstermiştir (Turner, Aspin ve Gillman, 2019). Ferdi branşlardan erkek sporcular örnekleminde yapılan bir başka çalışma ise kazanan ve kaybeden sporcu grupların erken dönem uyumsuz şema puanlarını analiz etmiştir. Araştırmacılar, kazanan gruptaki sporcuların uyum bozucu şemalar için total puanlarının ve duygusal yoksunluk, terkedilme, güvensizlik, dayanıksızlık, boyun eğicilik, kendini feda şemalarındaki puanlarının kaybeden gruptakilere görece anlamlı şekilde daha düşük olduğunu ifade etmiştir (Reyhan, Gür ve Salehian, 2020). Salehian ve Gürsoy (2020) tarafından yapılan çalışma da kazanan gruptaki sporcuların kaybeden gruptakilere görece tüm şema kategorilerinde anlamlı şekilde daha düşük puanlar aldıklarını göstermiştir ve bu çalışma bir önceki araştırmada ortaya konan bulguları destekler niteliktedir. Futbolcu örnekleminde yapılan bir başka çalışma ise yetersiz özdenetim gibi kimi erken dönem uyumsuz şemaların görev odaklı hedef yöneliminin yordayıcısı olduğunu, haklılık gibi kimi şemaların da ego odaklı hedef yöneliminin yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bu araştırmaya göre, erken dönem uyum bozucu şemaların bazılarıyla futbolcuların hedef yönelimli zihinsel becerileri arasında ilişki vardır (Kazemi, Kakavand ve Fazli, 2015). Yaralanma yaşamış sporcular üzerinde yapılan bir başka araştırma ise erken dönem uyum

bozucu şemaların ve kaçınmaya yönelik baş etme tutumunun daha yüksek seviyede olumsuz ruh hali ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışmaya göre, sakatlanan sporcularda kimi erken uyumsuz şemaların varlığı ve yoğunluğu sakatlık sonucu hissedilen duygusal sıkıntının boyutu için bir yordayıcıdır. Ayrıca, uyumsuz baş etme stratejilerinden biri olan ‘kaçınma’ tutum ve davranışları da sakatlanma boyunca artan olumsuz duyguların yordayıcısı olarak belirtilmiştir (Gallagher ve Gardner, 2007). Bütün bunlar düşünüldüğünde, şema terapi perspektifinden sporcu örnekleminde araştırılabilecek pek çok hipotez söz konusudur ve bunların anlaşılması, şema terapi müdahale yöntemlerinin de sporcu örnekleminde çalışılıp araştırılması hem önleyici hem çözüm odaklı çalışmalar için ve yüksek sportif performansı sağlayıp bunu sürdürmek için oldukça kolaylaştırıcı olabilir.

4.3. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ile Algılanan Ebeveyn Tutumları İlişkisine Yönelik Araştırmalar

Bu bölümde çalışmanın iki ana değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik literatür bilgisi sunulmuştur. Literatürde doğrudan bu örnekleimde bu iki değişken arasında yapılan çalışmalar henüz halen az sayıda olsa da- bu iki değişken arasındaki ilişkiye yönelik fikir vericidir.

Sporcuların zihinsel dayanıklılığının tam anlamıyla şekillendiği yıllar için çevresel etki kapsamında ebeveyn etkisi ve çocukluk deneyimlerini oldukça önemli iki faktör olarak ele almış olan Bull ve arkadaşlarına (2005) göre, bu iki değişken sporcuları kariyerleri boyunca da etkileyebilme ihtimaline sahiptir. Connaughton, Thelwell ve Hanton (2011) da ailenin zihinsel dayanıklılığın gelişimi için ana kaynaklardan biri olduğunu ifade etmişlerdir. Clarkson (1999)’a göre, olumlu ve olumsuz ebeveynlik biçimleri başarılı sporcular için önemli bir itici güçtür. Yapılan bir araştırma duygusal yakınlık kapsamında değerlendirilebilecek olan ‘aile içinde daha fazla sevgi ve ilgi gösterme’nin zihinsel dayanıklılığın güçlenmesini destekleyen bir faktör olduğunu belirtirken aile içinde daha fazla çatışma yaşanması ve anne babanın sert disiplin uygulamalarının ise zihinsel dayanıklılığın güçlenmesinin önünde bir engel olarak görüldüğünü ifade etmiştir (Fan ve ark., 2018). Bu bulgu, başka bir çalışmada ebeveynlerden daha fazla sevgi ve şefkat görmenin daha güçlü zihinsel dayanıklılıkla ilişkili olduğu bulgusuyla desteklenmiştir (Vega-Díaz ve González-García, 2024). Ayrıca Qi, Shi ve Cui (2023) ebeveynlerin ve ebeveynlerinin güçlü zihinsel dayanıklılığının gençlerin güçlü zihinsel dayanıklılığı üzerindeki etkisini ortaya koymuşlardır. Başka bir çalışmada, sevgi ve sınırların dengelendiği destekleyici ebeveynlik stili olarak düşünülebilecek yetiştirici (otoritatif) ebeveynlik stiline çocuklarda güçlü zihinsel dayanıklılıkla ilişkili olduğu, sınır koymada zorluk ve çocuğun isteklerine genellikle evet demek gibi tutumları içeren izin verici ebeveynlik stiline ise zayıf zihinsel

dayanıklılıkla ilişkili olduğu bulunmuştur (Yousefi ve Dehaghani, 2018). Connaughton ve meslektaşları (2008) yaptıkları çalışmayla sporcu ebeveynlerinin çocuklarının spordaki yeteneklerine duyduğu inanç ve gelişimleri için gösterdikleri destek aracılığıyla çocukların zihinsel dayanıklılığına olumlu katkı sağladıklarını ifade etmişlerdir ve bu desteğin aşırı ilgili, baskıcı ve buyurgan olmak olmadığına altını çizmişlerdir. Xiang, Gao ve Gao (2024) tarafından yapılan bir araştırma, ebeveynlik tarzının sporcularda zihinsel dayanıklılık için bir yordayıcı olduğunu, olumlu ebeveynlik stillerinin sporcuların zihinsel dayanıklılığını güçlendirdiğini göstermiştir. Bu bilgiler ışığında ebeveyn tutumlarının zihinsel dayanıklılıkta çok önemli bir role sahip olduğu düşünülebilir. Çalışmanın amaçlarından biri bu rolü incelemektir.

4.4. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ile Olumlu Çocukluk Yaşantıları İlişkisine Yönelik Araştırmalar

Zihinsel dayanıklılığın gelişiminde erken çocukluk yaşantıları kritik bir rol oynamaktadır. Zihinsel dayanıklılık piramidinin temel basamağını çevresel etki oluşturur ve hem yetiştirilme tarzı (ebeveyn etkisi ve çocukluk geçmişi) hem de kariyerin erken dönemleri bu basamak için kilit faktörlerdir. Sporcular için bu basamakta çevrelerindeki pek çok kişiyle (anne, baba, varsa bakım veren diğer kişiler, öğretmenler, antrenörler vb.) ilişkileri ve deneyimleri önemli yer tutar, çünkü bu kişiler zihinsel dayanıklılık dahil olmak üzere zihinsel becerilerinin gelişiminde oldukça etkilidir (Crust, 2007; Bull ve ark., 2005; Gould ve ark., 2002). Bu konu üzerine yapılan bir çalışma olumlu çocukluk yaşantılarının zihinsel dayanıklılığı yordadığını ve zihinsel dayanıklılığın olumlu çocukluk yaşantılarıyla kişilerin esenliği arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu göstermiştir (Shaw, Hansen ve St Clair-Thompson, 2023). Kriketçiler örneğinde yapılan bir çalışma ise daha yüksek zihinsel dayanıklılıkta olan sporcuların orta düzeyde zihinsel dayanıklılıkta olanlara göre daha fazla olumlu çocukluk deneyimi bildirdiğini göstermiştir (Gucciardi ve Jones, 2012). Elit kadın cimnastikçiler örneğinde zihinsel dayanıklılığı ele almış olan Thelwell ve arkadaşları (2010), olumlu çocukluk yaşantılarını ebeveyn boyutu üzerinden değerlendirerek sporda yönetimden sorumlu yetkililerin çocuklara nasıl daha iyi destek olabilecekleri, onları teşvik edebilecekleri ve odaklanmalarını kuvvetlendirebileceklerine yönelik anne ve babalara eğitim sağlamalarını önermiştir. Bu öneriyi çalışmalarındaki katılımcıların ifadelerine dayandıran araştırmacılar, cesaretlendiren, rehberlik eden, duygusal destek sağlayan, baskı altında hissettirmeyen ebeveynlik davranış ve tutumlarının sporcular üzerinde zihinsel dayanıklılığı güçlendirdiğini belirtmişlerdir. Ve yine önemli olumlu deneyimler bağlamında ele alınabilecek - kardeşler, arkadaşlar, akrabalar ve öğretmenler gibi diğer önemli kişiler tarafından görülen teşvik ve desteğin de sporculardaki

zihinsel dayanıklılığı güçlendirdiğini eklemişlerdir. Öte yandan kimi araştırmacılara göre kariyerinde başarılı geçişler yaşayan sporcuların ailelerinde boşanma ve benzeri gibi olumsuz, zorlu yaşam olaylarının görülme olasılığı daha yüksektir. Bu açıdan bu araştırmacılar olumsuz deneyimlerin sporcularda zorluklarla başa çıkma stratejilerini güçlendirmeye yardım edeceğini ve bunun da daha güçlü bir zihinsel dayanıklılıkla sonuçlanacağını iddia etmektedirler (Van Yperen, 2009; Coulter ve arkadaşları, 2010). Yine de doğrudan spor alanında bu değişkenin zihinsel dayanıklılıkla ilişkisini araştıran çalışma sayısı oldukça kısıtlıdır ve literatürdeki ifadeler, yukarıda da belirtildiği gibi, çelişkilidir. Bu sebeple bu çalışmanın bir amacı da bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu çelişkiye yönelik bir bulgu sağlamaktır.

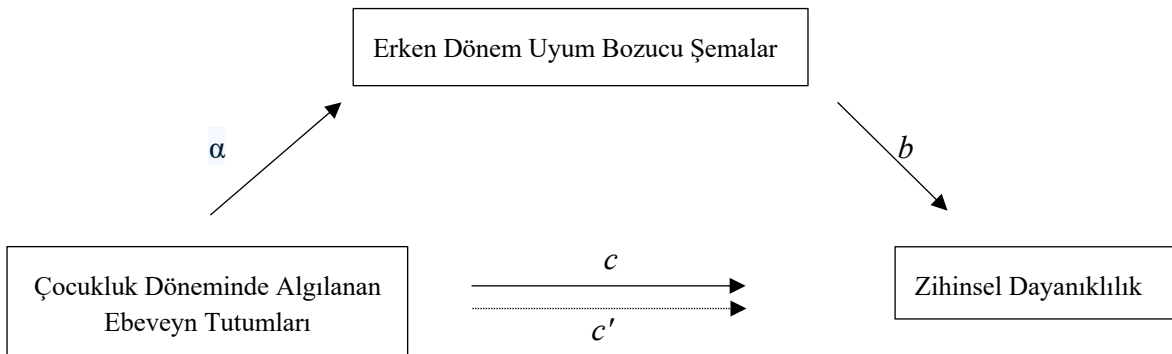
Bunlardan ayrı olarak bu çalışmanın diğer amaçları da sporcularda zihinsel dayanıklılık ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi ve yine erken dönem uyumsuz şemalar ile algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi ele almaktır. Bununla birlikte literatürde sporcu örneğinde doğrudan bu değişkenler arası ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışma bulunmadığı için bu amaçlar üzerine yeterli literatür bilgisi sunulamamıştır. Bu çalışma ayrıca literatürdeki bu boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

5. GEREÇ ve YÖNTEM

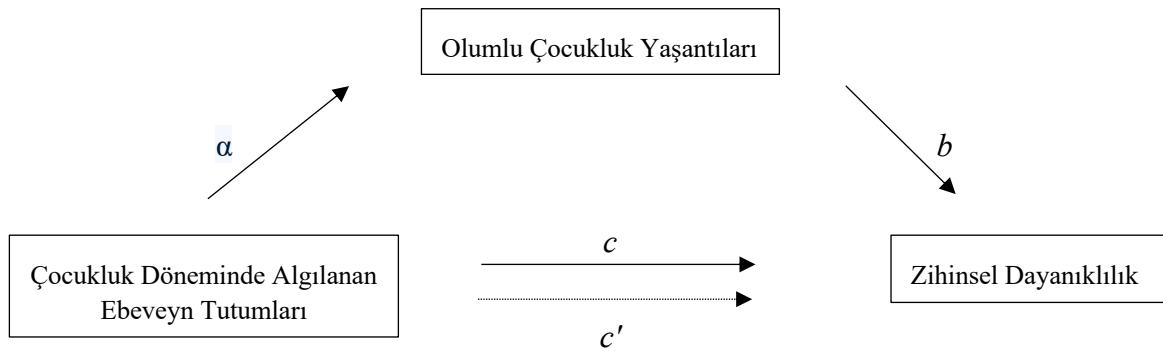
Araştırmanın bu bölümünde araştırma için tasarlanan model, çalışmanın hipotezleri, evreni ve örnekleme, bu çalışmayı gerçekleştirebilmek adına faydalanılan ölçme araçları, veriler toplanırken takip edilen prosedür ve uygulanan veri analiz yöntemleri sunulmuştur.

5.1. Araştırma Deseni

İlişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülen bu araştırma kapsamında ayrıca aracılık analizi ile de olası nedensel yollar incelenmiştir. Bu bağlamda algılanan anne-baba tutumları ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemalar ve olumlu çocukluk yaşantılarının ayrı ayrı aracılık rolleri aracılık analizinden faydalanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmacının bağımsız değişken X'in bir ya da daha fazla ara değişken (M) üzerinden bağımlı değişken Y'yi nasıl veya hangi yollar aracılığıyla etkilediğini anlamak adına faydalanabileceği istatistiksel aracılık analizi, psikolojik bilimlerde yaygın kullanılan bir yöntemdir (Preacher ve Hayes, 2008; Imai, Keele, ve Tingley, 2010; Baron ve Kenny, 1986; Hayes ve Scharkow, 2013; Pearl, 2010, 2012). Bu çalışmanın amaçları ve hipotezleriyle uygun olduğu için bu yöntemden faydalanılmıştır. Bu çalışmada incelenen aracılık modelleri şekil 1 ve şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 1. Çalışmadaki ilk aracılık modeli.



Şekil 2. Çalışmadaki ikinci aracılık modeli.

5.2.Araştırmanın Hipotezleri

Çocukluk döneminde algılanan ebeveyn tutumları ile sporcularda zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu çocukluk yaşantılarının ve erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü araştırmayı amaçlayan bu çalışmada hipotezler şöyledir:

H1: Çocukluk döneminde algılanan ebeveyn tutumlarıyla sporcuların gösterdiği zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1a: Çocukluk döneminde algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı sporcuların daha yüksek zihinsel dayanıklılık göstermesinin bir yordayıcısıdır.

1b: Çocukluk döneminde algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı sporcuların daha düşük zihinsel dayanıklılık göstermesinin bir yordayıcısıdır.

1c: Çocukluk döneminde algılanan ebeveyn reddi sporcuların daha düşük zihinsel dayanıklılık göstermesinin bir yordayıcısıdır.

1d: Çocukluk döneminde algılanan olumsuz ebeveyn tutumları sporcuların daha düşük zihinsel dayanıklılık göstermesinin bir yordayıcısıdır.

H2: Çocukluk döneminde algılanan ebeveyn tutumlarıyla olumlu çocukluk yaşantıları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2a: Çocukluk döneminde algılanan ebeveyn tutumları olumlu çocukluk yaşantılarının yordayıcısıdır.

2b: Çocukluk döneminde algılanan ebeveyn tutumları erken dönem uyum bozucu şemalar için yordayıcıdır.

H3: Olumlu çocukluk yaşantıları sporcularda yüksek zihinsel dayanıklılık göstermenin bir yordayıcısıdır.

H4: Erken dönem uyumsuz şemalar sporcularda düşük zihinsel dayanıklılık göstermenin bir yordayıcısıdır.

H5: Çocuklukta algılanan ebeveyn tutumları ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve olumlu çocukluk yaşantılarının anlamlı bir aracılık etkisi vardır.

5.3.Katılımcılar

Bir olasılıksız örneklem yöntemi olan uygun örnekleme (kolayda örnekleme) yönteminden faydalanılarak çalışmanın katılımcılarına erişilmiştir. Türkiye’de İstanbul, Ankara ve İzmir illerinden 18-30 yaş aralığında, en az 2 yıllık lisanslı spor geçmişi bulunan, bireysel ve takım sporları olmak üzere birçok spor branşından sporcular çalışmaya katılım sağlamıştır. Gönüllü

şekilde katılım sağlanan bu çalışma için kimi katılımcılara çevrimiçi şekilde ölçeklerin bulunduğu araştırma bağlantısı iletilirken kimi katılımcılarla çalışmanın yürütülmesi için yüz yüze bir araya gelinmiştir. Çalışma için dahil etme kriterlerini karşılayan 325 sporcunun bulunduğu örnekleme, katılımcıların 153 (%47,1)'ü kadın 172 (%52,9)'si ise erkektir (Bkz. Tablo 2). Bu sporculardan 203 (%62,5) kişi takım sporu ile meşgulken 122 (%37,5) kişi ferdi spor yapmaktadır (Bkz. Tablo 2). Çalışma için dahil olma kriteri 18-30 yaş olduğundan 17 yaşında olan 10 katılımcının verisi analize dahil edilmemiştir. Analize dahil edilen sporcuların (n=325) yaş ortalaması $19,84 \pm 2,25$ 'dur (Bkz. Tablo 1). Katılımcılar arasında bölgesel ligde de dünya şampiyonalarında da performans gösteren takım sporcularıyla, bölgesel düzeyde de olimpiyatlarda da yarışan bireysel sporcular vardır. Bu çalışma, futbol, basketbol, voleybol, karate, tekvando, atletizm, judo, hentbol, yüzme, tenis, kick boks, bisiklet, triatlon, korfbol, kürek, kano, artistik jimnastik, okçuluk, masa tenisi, yelken, badminton, güreş, kule atlama, buz pateni, oryantiring, su topu, korumalı futbol (Amerikan futbolu) olmak üzere toplamda 27 ayrı branşın sporcuların katılımıyla yürütülmüştür. Sporcuların lisans süreleri ortalama olarak $8,27 \pm 3,58$ ' yıl bulunmuştur (Bkz. Tablo 1).

Tablo 1. Demografik değişkenler için ortalama ve standart sapma değerleri.

Değişkenler	Örneklem	
	\bar{x}	SS
Yaş		
Katılımcı yaşı	19,84	2,25
Anne yaşı	46,65	5,42
Baba yaşı	50,71	5,64
Lisans Süresi	8,27	3,57

Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler.

Değişkenler	Örneklem	
	N	%
Cinsiyet	325	100
Kadın	153	47,1
Erkek	172	52,9
Eğitim Düzeyi	325	100
Lise	312	96,0
Üniversite	12	3,7
Yüksek Lisans	1	,3

Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler (devam).

Spor Branşı	164	100
Takım Branşları	203	62,5
Ferdi Branşlar	122	37,5

5.4. Veri Toplama Araçları

Nicel verilerin toplandığı bu çalışmada, değişkenleri değerlendirmek için öz bildirim ölçeklerinden oluşan bir form tasarlanmıştır. Öz bildirim ölçekleri ve korelasyonel tasarım, bu çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi kavramaya uygundur. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgi almak için önce demografik bilgi formu (Bkz.: Ek 11.1) ve ardından sırasıyla, Çocukluk Çağı Olumlu Yaşantılar Ölçeği (BCEs; Narayan et al., 2017) (Bkz.: Ek 11.2), Young Şema Ölçeği - Kısa Form 3 (YSQ-SF3; Young; 1990, 2003) (Bkz.: Ek 11.3), Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği – Çocuk Formu (KAET-Ç; Arrindel ve ark., 1999) (Bkz.: Ek 11.4), Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sheard ve ark., 2009) (Bkz.: Ek 11.5) katılımcılara sunulmuştur.

5.4.1. Demografik bilgi formu (EK 11.1.)

Katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri, anne ve babalarının yaşları, yaptıkları spor branşı, kaç yıldır lisanslı sporcu oldukları gibi çalışmanın hipotezlerinin incelenmesini kolaylaştıracak birtakım bilgilerinin alınması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formudur.

5.4.2. Çocukluk çağı olumlu yaşantılar ölçeği (BCEs; Narayan, Rivere, Bernstein, Harris ve Lieberman, 2018) (EK 11.2.)

Retrospektif (geriye dönük) bir ölçek olan Çocukluk Çağı Olumlu Yaşantılar Ölçeği (BCEs) Narayan, Rivere, Bernstein, Harris ve Lieberman (2017) tarafından oluşturulmuştur. Bu ölçeğin amacı çocuklukta olumlu yaşantılar hakkında bilgi toplamaktır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Günay Öge, Pehlivan ve Işıklı tarafından (2020) yapılmıştır. Toplam 10 maddeden oluşan ölçek 1: Evet, 0: Hayır olmak üzere 2’li bir derecelendirme ile doldurulmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 0-10 arası değişebilmekte iken, daha yüksek puan almış olmak daha yüksek düzeyde olumlu çocukluk yaşantısı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış versiyonunun güvenilirliğine ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,61, test-tekrar test güvenirligi ise 0,91 olarak bulgulanmıştır (Günay Öge, Pehlivan ve Işıklı, 2020). Bu çalışmada bu ölçek için yapılan güvenilirlik analizine göre, Cronbach alfa değeri 0,469 olarak bulunmuştur.

5.4.3. Young şema ölçeği – kısa form 3 (YSQ-SF3; Young; 1990, 2003) (EK 11.3.)

Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3 Jeffrey Young (1990, 2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 5 şema alanı kapsamında ele alınan toplam 18 erken dönem uyumsuz şemayı, dolayısıyla 18 şema boyutunu içermektedir. 5 şema alanı şöyledir: Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilmişlik, Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık, Zedelenmiş Sınırlar, Başkaları Yönelimlilik, Aşırı Uyarılma ve Ketlenme. Bu ölçek, Young (1990)'ın ilk geliştirdiği, 205 madde ve 16 şemadan oluşan ilk Young Şema Ölçeğinin kısaltılmış, 90 maddelik versiyon formudur. Young Şema Ölçeği bir öz bildirim ölçeğidir. 6'lı likert tipi (1: Benim için tamamıyla yanlış, 6: Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) ile puanlanmaktadır. Bu ölçeğin Türkçe adaptasyonunu Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) yapmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda 5 temel şema alanı ve 14 erken dönem uyumsuz şema vardır. Bu ölçek için yapılmış olan test-tekrar test güvenilirlik analizlerine göre alt ölçekler için Pearson korelasyon katsayıları 0,66 ile 0,82 arası, şema alanları için ise 0,66 ile 0,83 arası bulgulanmıştır. İç tutarlılığa ilişkin analiz sonucuna göre ise, Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları alt ölçekler için 0,63 ile 0,80 arası, şema alanları içinse 0,53 ile 0,81 arası bulunmuştur (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Bu araştırmada katılımcılar ölçeğin aşağıdaki uyumsuz şemalar için olan maddelerini doldurmuşlardır: başarısızlık, onay arayıcılık, haklılık/yetersiz öz-denetim, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar. Bu şema alt ölçeklerinin seçilme sebeplerinden biri giriş ve tartışmada da açıklandığı gibi, katılımcı yorgunluğu ve dikkat dağınıklığı gibi faktörlerin verilerin kalitesine zarar vermesini olabildiğince önlemek düşüncesidir. İkinci sebep ise literatür ve saha deneyimlerine dayanarak sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerinde işlevsel zorluklara yol açma potansiyelinin daha güçlü olduğu düşünülen yedi şemaya odaklanmak istenmesidir. Başarısızlık alt ölçeği için iç tutarlılık değeri 0,80 iken, test-tekrar test için Pearson korelasyon katsayısı 0,70'dir. Bu iki değer onay Arayıcılık şeması için sırasıyla 0,74 ve 0,72 iken, haklılık/yetersiz öz-denetim için 0,72 ve 0,66, cezalandırılma için 0,71 ve 0,67, tehditler karşısında dayanıksızlık için 0,63 ve 0,68, yüksek standartlar için ise 0,70 ve 0,76'dır. Bizim çalışmamızda bu ölçek için yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre, tüm alt ölçeklerle beraber ele alınan YSO için (YSO Total) iç tutarlılık değeri 0,798 olarak bulunmuştur. Bu değer başarısızlık, yüksek standartlar, haklılık ve yetersiz öz-denetim, onay arayıcılık, cezalandırılma ve dayanıksızlık şemalarına ait alt ölçekler için sırasıyla şöyle bulunmuştur: 0,715, 0,540, 0,598, 0,641, 0,674, 0,579.

Verilerin analizi sırasında incelemeler hem sadece bu alt ölçeklere odaklanarak hem de bu alt ölçeklerin hepsinin dahil edildiği YSO Total puanı ile yapılmıştır. Verileri bu şekilde analiz

etmemiz de yine literatürdeki diğer araştırmalara dayanmaktadır (Thimm, 2013; Bishop ve ark., 2022; Vieira, Kuss ve Griffiths, 2023).

5.4.4.Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları ölçeği – çocuk formu (KAET-C; Arrindel ve ark.,1999) (EK 11.4.)

Arrindel ve arkadaşları tarafından 1999 yılında geliştirilen retrospektif (geriye dönük) bu ölçek, yetişkin bireylerin çocukluk döneminde, ebeveynlerinin tutumlarını nasıl algıladıklarını anlamak adına geliştirilmiştir. Bu ölçek, Perris, Jacobsson, Linndström, von Knorring ve Perris'in 1980 yılında geliştirdikleri 81 maddelik ölçeğin 23 maddelik kısa formudur. Ölçek, reddetme, aşırı korumacılık ve duygusal yakınlık olmak üzere 3 faktörden oluşmaktadır. Türkçeye uyarlamasını Dirik, Yorulmaz ve Karancı'nın 2015 yılında yaptığı bu ölçek, 4'lü likert tipinde oluşturulmuş (1: Hayır, hiçbir zaman, 4: Evet, çoğu zaman), öz bildirim ölçeğidir. Bu ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlılığını incelemek için Cronbach alfa değerlerine bakılmıştır. İç tutarlılık değerleri baba duygusal yakınlık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik için sırasıyla şöyledir: 0,79, 0,73, 0,71. Bu değerler anne duygusal yakınlık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik için ise sırasıyla şu şekilde bulunmuştur: 0,75, 0,72, 0,64 (Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2015). Bu çalışmada bu ölçek için bulgularan iç tutarlılık değerleri ise ölçeğin algılanan anne reddi, anne aşırı korumacılığı ve anne duygusal yakınlığı için sırasıyla 0,637, 0,739, 0,824 iken, bu değer baba alt ölçekleri için sırasıyla şöyledir: 0,692, 0,751, 0,851. Bu ölçeğin totali için ise Cronbach alfa değeri 0,847'dir.

Bu ölçek, üç farklı ebeveyn tutumunu ele almaktadır. Bunlardan ilki, ebeveynin çocuğa karşı sergilediği düşmanca, sert, eleştirel, aşağılayıcı ve cezalandırıcı davranışlarını kapsayan reddedici tutumdur. İkincisi, ebeveynlerin çocuğa karşı yüksek düzeyde müdahaleci, kontrolcü davranışlar sergilediği, çocuğa katı kurallar koyduğu ve çocuğu -çocuğun bireyselliğini ve öz güven gelişimini olumsuz etkileyecek şekilde- izlediği aşırı korumacı tutumdur. Üçüncüsü ise çocukların ebeveynlerinden gördükleri sevgi, ilgi ve desteği ifade eden duygusal yakınlıktır. (Deković ve ark., 2006). Bu çalışmada ölçekten elde edilen veriler hem anne ve baba için ayrı ayrı olmak üzere üç ayrı tutum şeklinde (anne duygusal yakınlığı, baba duygusal yakınlığı, anne aşırı korumacılığı, baba aşırı korumacılığı, anne reddi, baba reddi olmak üzere) hem anne ve babanın puanlarını birlikte ele alarak üç ayrı ebeveyn tutumu şeklinde (ebeveyn duygusal yakınlığı, ebeveyn aşırı korumacılığı, ebeveyn reddi olmak üzere) hem de duygusal yakınlıktan elde edilen puanların ters çevrilmesi ve diğer iki ayrı alt boyutla birleştirilmesiyle birlikte 'olumsuz ebeveyn tutumları' şeklinde incelenmiştir. Bu verilerin bu şekilde değerlendirilmesi literatürde de aynı ölçek verilerinin benzer şekillerde incelenmiş olmasına dayanmaktadır

(Yang, Li ve Khalid, 2025; de Roo, Veenstra ve Kretschmer, 2022; Ju ve ark., 2020; Muris, 2006).

5.4.5. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri (Sheard ve ark., 2009) (EK 11.5.)

Sheard ve arkadaşları tarafından 2009 yılında geliştirilen bu ölçek 14 madde içermektedir. Üç alt boyutu (güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere) olan bu ölçek 4'lü likert tipiyle (1: Tamamen yanlış; 4: Tamamen doğru) puanlanmaktadır. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Altıntaş ve Bayar-Koruç (2017) gerçekleştirmişlerdir. Ölçeğin orijinal versiyonuna yönelik yapılan çalışmada güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri sırasıyla şöyledir: 0,81, 0,74, 0,71 (Sheard ve ark., 2009). Türkçe uyarlaması için ölçeğin Cronbach Alpha değerleri ise güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları için şu şekildedir: 0,84, 0,51, 0,79 (Altıntaş ve Bayar-Koruç, 2017). Ayrıca bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizine göre tüm alt boyutlardan oluşan SZDE ölçeğinin tamamı için (SZDE Total) Cronbach Alpha değeri 0,774 iken, bu ölçeğin kontrol, güven ve devamlılık alt boyutları için bu değerler sırasıyla 0,688, 0,702 ve ,647 olarak bulunmuştur. Çalışmada kullanılan tüm ölçekler ve alt boyutları için bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analiz bulguları Tablo 3'de sunulmuştur. Analiz sırasında bu ölçekten elde edilen veriler hem alt ölçekler için ayrı hem de elde edilen toplam zihinsel dayanıklılık puanı (SZDE Total) için ayrı şekilde incelenmiştir.

Tablo 3. Çalışmada kullanılan ölçme araçları için iç tutarlılık değerleri.

Ölçekler	Cronbach's α
1. KAET-Ç: Ebeveyn duygusal yakınlığı	,897
2. KAET-Ç: Ebeveyn reddi	,811
3. KAET-Ç: Ebeveyn aşırı korumacılığı	,857
4. KAET-Ç: Anne duygusal yakınlığı	,824
5. KAET-Ç: Anne reddi	,637
6. KAET-Ç: Anne aşırı korumacılığı	,739
7. KAET-Ç: Baba duygusal yakınlığı	,851
8. KAET-Ç: Baba reddi	,692
9. KAET-Ç: Baba aşırı korumacılığı	,751
10. YSO Total	,798
11. YSO: Başarısızlık	,715
12. YSO: Yüksek Standartlar	,540
13. YSO: Haklılık/Yetersiz Öz-Denetim	,598
14. YSO: Onay Arayıcılık	,641
15. YSO: Cezalandırılma	,674
16. YSO: Dayanıksızlık	,579
17. ÇÇOYO	,469
18. SZDE Total	,774
19. SZDE-Güven	,702
20. SZDE-Devamlılık	,647
21. SZDE-Kontrol	,688

Taber (2018)'e göre Cronbach alfa değerlerinin 0,7 ve üzeri olmasının kabul edilebilir bir iç tutarlılık seviyesine işaretler. Bu açıdan bakıldığında çalışmada kullanılan ÇÇOYO ölçeğinin ve YSO alt ölçeklerinden bazılarının güvenilirliği sorgulanabilirken diğer ölçeklerin görece yeterli ve kabul edilebilir bir iç tutarlılık değerine sahip olduğu ifade edilebilir.

5.5.Verilerin Toplanması

Araştırma konusu, değişkenler ve kullanılacak ölçme araçlarının netleşmesinin ardından ilk olarak Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu'ndan araştırmanın bilimselliği ve etik anlamda uygunluğu için 12 protokol numaralı onay 21.02.2024 tarihinde alınmıştır (Ek 11.6). Bunun ardından çalışma kapsamında kullanılacak ölçekler için gerekli izinler ölçeklerin Türkçe'ye uyarlamasını gerçekleştiren araştırmacılardan alınmıştır (Ek 11.7). Üniversitelerde öğrenim gören sporculardan veri toplayabilmek adına yine gerekli izinler alındıktan sonra veri toplama süreci başlamıştır. Sporcular Bilgilendirilmiş Onam Formunu okuduktan ve çalışmaya gönüllü katılımı kabul ettiklerine dair onay verdikten sonra araştırma için gerekli diğer ölçekleri doldurmuşlardır. Çalışmanın verileri çoğunlukla yüz yüze şekilde toplanmış olmakla birlikte, bu imkanı bulamadığımız katılımcıların da verisini elde edebilmek için kimi sporculara 'Google Forms' aracılığıyla çevrimiçi şekilde de ulaşılmıştır.

5.6.Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler IBM SPSS İstatistik 30 kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler (n = 385) öncelikle çalışmanın amacına uygun analizlerin yapılabilmesi için taranmıştır. Toplanan bu verilerden 10'u katılımcıların 17 yaşında olması kaynaklı, dolayısıyla '18-30 yaş arasında olmak' dahil etme kriterini karşılamamalarından ötürü analize dahil edilmemiştir. 15 katılımcının verileri ise lisanslı sporcu olmadıkları halde ve bu açıdan ikinci dahil etme kriteri olan 'en az 2 yıldır lisanslı sporcu olmak'ı karşılamadıklarından ötürü analize dahil edilmemiştir. 7 kişinin de verileri ölçekleri tam şekilde doldurmayıp kimi soruları cevapsız bıraktıkları için analizden önce, tarama esnasında çıkarılmıştır. Bu işlemlerden sonra verilerimiz eksik ve aykırı değerler açısından incelenmiştir. Veri seti z- skorları, Cook uzaklığı ve Mahalanobis uzaklığı açısından kontrol edilmiştir ve değişkenlerin normalliği ile doğrusallığını bozdukları tespit edilen 28 katılımcının verisi varsayımları doğrulamak ve veri setini parametrik test yapabilmeye uygun hale getirmek için çıkarılmıştır. Tüm bu incelemeler sonucunda mevcut çalışmada kullanılan veri seti 325 veriden oluşmaktadır (n = 325). Yapılan normallik analiz sonuçları Tablo 4.'de sunulmuştur. Tüm çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri ± 2 arasında olduğundan verilerin normal dağıldığı ifade edilebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 4. Veri setinin dağılımına yönelik bulgular.

Ölçekler ve Alt Ölçekler	\bar{x}	SS	Çarpıklık	Basıklık
1. KAET-Ç: Ebeveyn duygusal yakınlığı	2,93	,61	-,444	-,413
2. KAET-Ç: Ebeveyn reddi	1,05	,25	,897	,576
3. KAET-Ç: Ebeveyn aşırı korumacılığı	2,10	,49	,272	-,121
4. KAET-Ç: Olumsuz ebeveyn tutumu	1,74	,27	,239	-,138
5. YSO Total	3,33	,52	-,123	,085
6. YSO: Başarısızlık	1,95	,712	,832	,273
7. YSO: Yüksek Standartlar	3,80	1,04	-,290	-,376
8. YSO: Haklılık/Yetersiz Öz-Denetim	3,82	,83	-,020	-,274
9. YSO: Onay Arayıcılık	3,62	,86	,037	-,362
10. YSO: Cezalandırılma	3,90	,86	,133	-,409
11. YSO: Dayanaksızlık	2,98	,96	,245	-,592
12. ÇÇOYO	,82	,149	-,684	-,383
13. SZDE Total	2,84	,366	,055	-,240
14. SZDE-Güven	3,07	,43	,077	-,162
15. SZDE-Devamlılık	3,20	,49	-,247	-,320
16. SZDE-Kontrol	2,15	,57	,206	-,311

Dipnot: Tüm ölçeklerin alt ölçeklerinde madde sayıları farklı olduğu için bu tabloda ortalama puanlar sunulmuştur.

Verilerin parametrik testler için tüm varsayımları sağladığı anlaşıldıktan sonra istatistik analizler için parametrik testlerden faydalanılmıştır. Öncelikle örneklemin demografik özellikleri incelenmiştir. Devamında ise bu çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin gücünü ve yönünü anlamak amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı (Pearson korelasyon katsayısı) analizi yapılmıştır. Bunun ardından, hipotezler bağlamında, bağımsız ve aracı değişkenler olarak ele alınan değişkenlerin, bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkilerini anlamak amacıyla önce basit doğrusal regresyon analizi yapılmış, sonrasında ise aracı değişkenlerin bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığını araştırmak amacıyla Hayes (2018) tarafından geliştirilen PROCESS uygulaması kullanılarak aracılık analizleri yapılmıştır. Çalışmanın bağımlı değişkeni “zihinsel dayanıklılık”, bağımsız değişkeni “çocuklukta algılanan anne-baba tutumları” iken aracı değişkenler “erken dönem uyum bozucu şemalar” ve “olumlu çocukluk yaşantıları”dır.

6. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında incelenen hipotezler için bulgular yer almaktadır.

6.1. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Mevcut çalışmada incelenen sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı analizlerinden yararlanılmıştır. Bu bölümde elde edilen korelasyon bulguları sunulmuştur.

Çalışmanın genel korelasyon tablosu Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Tüm değişkenler için pearson korelasyon analiz değerleri.

Alt ölçekler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1. KAET-Ç: Ebeveyn duygusal yakınlığı	1														
2. KAET-Ç: Ebeveyn reddi	-,35**	1													
3. KAET-Ç: Ebeveyn aşırı korumacılığı	,02	,48**	1												
4. YSO Total	,02	,17**	,25**	1											
5. YSO: Başarısızlık	-,23**	,20**	,10	,46**	1										
6. YSO: Yüksek Standartlar	,11*	,04	,06	,48**	,08	1									
7. YSO: Haklılık/Yetersiz Öz-Denetim	,094	,06	,06	,61**	,05	,31**	1								
8. YSO: Onay Arayıcılık	,072	,02	,15**	,15**	,15**	,21**	,28**	1							
9. YSO: Cezalandırılma	,13*	,006	,22**	,08	,08	,22**	,18**	,35**	1						
10. YSO: Dayanaksızlık	-,11*	,28**	,28**	,38**	,38**	,15**	,22**	,38**	,33**	1					
11. ÇÇOYO	,35**	-,11*	-,02	-,09	-,12*	-,02	-,10	,08	-,04	-,11*	1				
12. SZDE Total	,31**	-,24**	-,15**	-,22**	-,48**	,01	,03	-,15**	,01	-,28**	,13*	1			
13. SZDE-Güven	,33**	-,12**	-,02	-,01	-,41**	,15**	,14**	,02	,09	-,11*	,12*	,82**	1		
14. SZDE- Devamlılık	,25**	-,17**	-,07	-,12*	-,39**	,04	-,01	-,11*	,14**	-,13*	,09	,75**	,52**	1	
15. SZDE-Kontrol	,09	-,24**	-,25**	-,37**	-,26**	-,17**	-,06**	-,28**	-,19**	-,39**	,07	,65**	,24**	,21**	1

Dipnot: * p < ,05, ** p < ,01

6.1.1. Çocuklukta algılanan anne-baba tutumları ile olumlu çocukluk yaşantıları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular (H2)

Çocuklukta algılanan anne-baba tutumları ile olumlu çocukluk yaşantıları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Olumlu çocukluk yaşantıları ve algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r(323) = 0,356, p < 0,001$) vardır. Olumlu çocukluk yaşantılarının algılanan baba duygusal yakınlığı ($r(321) = 0,338, p < 0,001$) ve anne duygusal yakınlığı ($r(323) = 0,317, p < 0,001$) ile de arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Olumlu çocukluk yaşantıları ile algılanan ebeveyn reddi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r(323) = -0,118, p < 0,05$) vardır. Olumlu çocukluk yaşantılarının algılanan baba reddi ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($p = 0,095$), algılanan anne reddiyle arasında da yine negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır, $r(323) = -0,120, p < 0,05$.

Olumlu çocukluk yaşantıları ile algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı, algılanan anne aşırı korumacılığı ve algılanan baba aşırı korumacılığı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Son olarak olumlu çocukluk yaşantıları ile algılanan olumsuz ebeveyn tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarının olumlu çocukluk yaşantılarıyla ($r(323) = -0,292, p < 0,001$) arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

6.1.2. Çocuklukta algılanan anne-baba tutumları ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiye yönelik bulgular (H2)

Çocuklukta algılanan anne-baba tutumları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yine Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Hem Young Şema Ölçeğinin çalışmada sunulan tüm alt boyutlarından elde edilen puan (YSO Total) ile algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişki hem de tüm alt boyutlarla ebeveyn tutumları arasındaki ilişki ayrı ayrı incelenmiştir.

Algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı (anne&baba birlikte) ile YSO Total arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r(323) = 0,254, p < 0,001$) vardır. YSO Total ile algılanan baba aşırı korumacılığı ($r(321) = 0,246, p < 0,001$) ve anne aşırı korumacılığı ($r(323) = 0,232, p < 0,001$)

arasında da anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Yine YSO Total ile algılanan ebeveyn reddi (anne&baba birlikte) arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r(323)=0,172$, $p<0,05$) bulunurken, bu değişkenin algılanan baba reddi ($r(321) =,153$, $p<,05$) ve anne reddi ($r(323)=0,157$, $p<0,05$) ile de arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. YSO Total'in ebeveyn duygusal yakınlığı ($r(323)=0,025$, $p=0,660$), anne duygusal yakınlığı ($r(323)=0,050$, $p=0,372$) ve baba duygusal yakınlığı ($r(321)=-0,013$, $p=0,817$) ile arasında ise herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Başarısızlık şeması ile algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r(323)=-0,231$, $p<0,001$) vardır. Başarısızlık şemasının algılanan baba duygusal yakınlığı ($r(321)=-0,226$, $p<0,001$) ve anne duygusal yakınlığı ($r(323)=-0,198$, $p<0,001$) ile de arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Başarısızlık şeması ile algılanan ebeveyn reddi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r(323)=0,202$, $p<0,001$) vardır. Bu şemanın algılanan baba reddi ($r(321)=0,182$, $p<0,001$) ve anne reddi ($r(323)=0,191$, $p<0,001$) ile de arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Başarısızlık şeması ile algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı ve algılanan baba aşırı korumacılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken ($p>0,05$), anne aşırı korumacılığı ile arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r(323)=0,115$, $p< 0,05$) saptanmıştır.

Dayanısızlık şeması ile algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r(323)=-0,117$, $p<0,05$) vardır. Yine bu şemanın algılanan baba duygusal yakınlığı ile de arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulgulanmışken ($r(321)=-0,120$, $p<0,05$), algılanan anne duygusal yakınlığı ile arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$). Dayanısızlık şeması ile algılanan ebeveyn reddi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r(323)=0,286$, $p<0,001$) varken, yine bu şemanın algılanan baba reddi ($r(321)=0,276$, $p<0,001$) ve anne reddi ($r(323)=0,253$, $p<0,001$) ile de arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Dayanısızlık şemasının algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı ile $r(323)=0,284$, $p<0,001$), algılanan baba aşırı korumacılığı ile $r(321)=0,293$, $p<0,001$) ve algılanan anne aşırı korumacılığı ile ($r(323)=0,239$, $p<0,001$) de arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yüksek standartlar şeması ile yalnızca algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı arasında ($r(323)=0,114$, $p<0,05$) ve algılanan anne duygusal yakınlığı arasında ($r(323)=0,147$, $p<0,05$) pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Haklılık/yetersiz öz-denetim şemaları ile algılanan ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Onay arayıcılık şeması ile algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunurken ($r(323)=0,156$, $p<0,001$), bu şemanın algılanan baba aşırı korumacılığı ($r(321)=0,146$, $p<0,001$) ve algılanan anne aşırı korumacılığı ($r(323)=0,146$, $p<0,001$) ile de arasında yine pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Onay arayıcılık şeması ile diğer algılanan ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Cezalandırılma şeması ile algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r(323)=0,133$, $p<0,05$) vardır. Cezalandırılma şemasının algılanan baba duygusal yakınlığı ($r(321)=0,110$, $p<0,05$) ve anne duygusal yakınlığı ($r(323)=0,128$, $p<0,05$) ile de arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Cezalandırılma şeması ile algılanan ebeveyn reddi, algılanan anne reddi ve algılanan baba reddi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamışken ($p>0,05$), bu şemanın algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı ($r(323)=0,228$, $p<0,001$) ile algılanan baba aşırı korumacılığı ($r(321)=0,225$, $p<0,001$) ile ve algılanan anne aşırı korumacılığı ($r(323)=0,202$, $p<0,001$) ile arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

Son olarak YSO Total ve YSO ölçeğinin alt boyutları ile algılanan olumsuz anne-baba tutumları arasındaki ilişki de incelenmiştir. Algılanan olumsuz anne-baba tutumlarının YSO Total ile ($r(323)=0,148$, $p<0,01$), başarısızlık şemasıyla ($r(323)=0,252$, $p<0,001$), dayanıksızlık şemasıyla ($r(323)=0,280$, $p<0,001$) arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

6.1.3. Çocuklukta algılanan anne-baba tutumları ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik bulgular (H1)

Çocuklukta algılanan anne-baba tutumları ile sporcularda zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yine Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

İlk olarak SZDE Total ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre, SZDE Total ile algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r(323)=0,311$, $p<0,001$) vardır. Zihinsel dayanıklılık'ın algılanan baba duygusal yakınlığı ile ($r(321)=0,306$, $p<0,001$) ve anne duygusal yakınlığı ile ($r(323)=0,255$, $p<0,001$) de arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Zihinsel dayanıklılığın algılanan ebeveyn reddi ($r(323)=-0,242$, $p<0,001$), algılanan baba reddi ($r(321)=-0,226$, $p<0,001$) ve anne reddi ($r(323)=-0,218$, $p<0,001$) ile de arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Zihinsel dayanıklılık ile algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı ($r(323)=-0,155$, $p<0,05$), algılanan baba aşırı korumacılığı ($r(321)=-0,123$, $p<0,05$) ve algılanan anne aşırı korumacılığı ($r(323)=-0,166$, $p<0,001$) arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu ile algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişki incelendiğinde ise, güven alt boyutunun algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r(323)=0,334$, $p<0,001$) vardır. Güven alt boyutunun algılanan baba duygusal yakınlığı ile ($r(321)=0,326$, $p<0,001$) ve anne duygusal yakınlığı ile ($r(323)=0,292$, $p<0,001$) de arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu alt boyut ile algılanan ebeveyn reddi ($r(323)=-0,127$, $p<0,05$) ve algılanan baba reddi ($r(321)=-0,131$, $p<0,05$) arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunurken, algılanan anne reddi ile arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). Güven alt boyutu ile algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı, algılanan baba aşırı korumacılığı ve algılanan anne aşırı korumacılığı arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutu ile algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişki incelendiğinde ise, kontrol alt boyutunun algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı ve algılanan anne duygusal yakınlığı ile arasında anlamlı bir ilişki saptanmamışken ($p>0,05$), algılanan baba duygusal yakınlığı ile arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($r(321)=0,115$, $p<0,05$). Bu alt boyutun algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı ile ($r(323)=-0,252$, $p<0,001$), algılanan baba aşırı korumacılığı ile ($r(321)=-0,221$, $p<0,001$) ve algılanan anne aşırı korumacılığı ile ($r(323)=-0,252$, $p<0,001$) arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kontrol alt boyutunun algılanan ebeveyn reddi ile ($r(323)=-0,247$, $p<0,001$), baba reddi ile ($r(321)=-0,230$, $p<0,001$) ve anne reddi ile ($r(323)=-0,214$, $p<0,001$) arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmıştır.

Zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutu ile algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişki incelendiğinde ise, devamlılık alt boyutunun algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı ile ($r(323)=0,256$, $p<0,001$) ve algılanan baba duygusal yakınlığı ile ($r(321)=0,226$, $p<0,001$) ve anne duygusal yakınlığı ile ($r(323)=0,237$, $p<0,001$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu alt boyutun algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı, algılanan baba aşırı korumacılığı ve anne aşırı korumacılığı ile arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). Devamlılık alt boyutunun algılanan ebeveyn reddi ile ($r(323)=-0,172$, $p<0,05$), baba reddi ile ($r(321)=-0,147$, $p<0,001$) ve anne reddi ile ($r(323)=-0,174$, $p<0,001$) arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmıştır.

Son olarak SZDE Total ve zihinsel dayanıklılığın alt boyutları ile algılanan olumsuz anne-baba tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Algılanan olumsuz anne-baba tutumlarının SZDE Total ile ($r(323)=-0,344, p<0,001$), zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutuyla ($r(323)=-0,275, p<0,001$), zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutuyla ($r(323)=-0,240, p<0,001$) ve zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutuyla ($r(323)=-0,252, p<0,001$) arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

6.1.4. Olumlu çocukluk yaşantıları ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Olumlu çocukluk yaşantıları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi incelemek adına yapılan Pearson korelasyon katsayısı hesaplama işlemine göre sonuçlar şöyledir:

Olumlu çocukluk yaşantılarının başarısızlık ($r(323)=-0,127, p<0,05$) ve dayanıksızlık ($r(323)=-0,117, p<0,05$) şemaları ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmışken, bu değişkenin YSO Total ile, yüksek standartlar şeması ile, haklılık/yetersiz öz-denetim şemaları ile, onay arayıcılık şeması ile ve cezalandırıcılık şeması ile arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

6.1.5. Olumlu çocukluk yaşantıları ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Olumlu çocukluk yaşantılarının SZDE Total ($r(323)=0,132, p<0,05$) ve zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ($r(323)=0,122, p<0,05$) ile arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulgulanmışken, bu değişkenin devamlılık ve kontrol alt boyutlarıyla arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

6.1.6. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

SZDE Total'in YSO Total ($r(323)=-0,225, p<0,001$), başarısızlık ($r(323)=-0,480, p<0,001$), onay arayıcılık ($r(323)=-0,158, p<0,05$) ve dayanıksızlık şemaları ($r(323)=-0,284, p<0,001$) ile arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır. SZDE Total ile yüksek standartlar, haklılık/yetersiz öz-denetim, cezalandırılma şemaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile başarısızlık ($r(323)=-0,411, p<0,001$) ve dayanıksızlık ($r(323)=-0,112, p<0,05$) şemaları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki

bulgulanırken bu alt boyutun yüksek standartlar ($r(323)=0,157, p<0,01$) ve haklılık/yetersiz öz-denetim ($r(323)=0,147, p<0,01$) şemaları ile arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu alt boyutun onay arayıcılık ve cezalandırılma şemaları ile arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ile YSO Total ($r(323)=-0,375, p<0,001$), başarısızlık ($r(323)=-0,264, p<0,001$), dayanıksızlık ($r(323)=-0,394, p<0,001$), onay arayıcılık ($r(323)=-0,283, p<0,001$), cezalandırıcılık ($r(323)=-0,194, p<0,001$) ve yüksek standartlar ($r(323)=-0,178, p<0,01$) şemaları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulgulanırken, bu alt boyutun haklılık/yetersiz öz-denetim şemaları ile arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile YSO Total ($r(323)=-0,124, p<0,05$), başarısızlık ($r(323)=-0,396, p<0,001$), dayanıksızlık ($r(323)=-0,132, p<0,05$), onay arayıcılık ($r(323)=-0,111, p<0,05$) şemaları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulgulanırken, bu alt boyutun cezalandırıcılık şeması ile arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r(323)=0,145, p<0,05$). Bu alt boyutun yüksek standartlar ve haklılık/yetersiz öz-denetim şemaları ile arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

6.2.Basit Doğrusal Regresyon ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri

Bu araştırmada, değişkenlerin birbirleri üzerindeki yordayıcı etkilerini inceleyebilmek ve aracılık analizlerine temel oluşturabilmek için basit doğrusal regresyon analizleri ile çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Aracılık analizlerine yönelik raporlamada bağımsız değişkenlerle zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki aracı değişkenler üzerinden detaylıca sunulduğundan regresyon modellerinde bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki doğrusal ilişkiler bu bölümde detaylıca sunulmuştur.

6.2.1. Algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerindeki yordayıcı etkisi (H1a)

Bu çalışmada, algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerindeki yordayıcı rolü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(1, 323) = 34,50, p<0,001$. Model, algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının zihinsel dayanıklılıktaki varyansın yaklaşık %9,6'sını açıkladığını göstermektedir ($R^2=0,096$). Regresyon denklemi şu şekildedir:

Zihinsel Dayanıklılık = 2,30 + 0,187 × Algılanan Ebeveyn Duygusal Yakınlığı.

Algılanan ebeveyn duygusal yakınlığındaki her bir birimlik artış, zihinsel dayanıklılık düzeyinde yaklaşık 0,187 birimlik bir artışla ilişkilidir. Regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $\beta=0,311$, $t=5,87$, $p<0,001$.

Tablo 6. Zihinsel dayanıklılığı yordayan ebeveyn duygusal yakınlığı için regresyon analizi özeti.

Değişken	B	95% GA	β	T	p
(Sabit)	2,302	[2,11, 2,48]		24,165	,000
Ebeveyn Duygusal Yakınlığı	,187	[,12, ,24]	,311	5,874	,000

Dipnot: Düzeltilmiş $R^2=0,094$. GA=B için güven aralığı.

6.2.2. Algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerindeki yordayıcı etkisi (H1b)

Bu çalışmada, algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerindeki yordayıcı rolü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(1, 323)=7,952$, $p<0,05$. Model, algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının zihinsel dayanıklılıktaki varyansın yaklaşık %2,4'ünü açıkladığını göstermektedir ($R^2=0,024$). Regresyon denklemi şu şekildedir:

Zihinsel Dayanıklılık = 3,09 – 0,114 × Algılanan Ebeveyn Aşırı Korumacılığı.

Algılanan ebeveyn aşırı korumacılığındaki her bir birimlik artış, zihinsel dayanıklılık düzeyinde yaklaşık 0,114 birimlik bir azalmayla ilişkilidir. Regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $\beta=-0,155$, $t=-2,820$, $p<0,05$.

Tablo 7. Zihinsel dayanıklılığı yordayan ebeveyn aşırı korumacılığı için regresyon analizi özeti.

Değişken	B	95% GA	β	T	p
(Sabit)	3,090	[2,91, 3,26]		35,213	,000
Ebeveyn Aşırı Korumacılığı	-,114	[-,19, -,03]	-,155	-2,820	,005

Dipnot: Düzeltilmiş $R^2=0,021$. GA=B için güven aralığı.

6.2.3. Algılanan ebeveyn reddinin sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerindeki yordayıcı etkisi (H1c)

Bu çalışmada, algılanan ebeveyn reddinin sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerindeki yordayıcı rolü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(1, 323)=20,038$, $p<0,001$. Model, algılanan ebeveyn reddinin zihinsel dayanıklılıktaki varyansın yaklaşık %5,8'ini açıkladığını göstermektedir ($R^2=0,058$). Regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Zihinsel Dayanıklılık} = 4,90 - 1,94 \times \text{Algılanan Ebeveyn Reddi.}$$

Algılanan ebeveyn reddindeki her bir birimlik artış, zihinsel dayanıklılık düzeyinde yaklaşık 1,94 birimlik bir azalmayla ilişkilidir. Regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $\beta=-0,242$, $t=-4,476$, $p<0,001$.

Tablo 8. Zihinsel dayanıklılığı yordayan ebeveyn reddi için regresyon analizi özeti.

Değişken	B	95% GA	β	t	p
(Sabit)	4,901	[3,99, 5,80]		10,685	,000
Ebeveyn Reddi	-1,948	[-2,80, -1,09]	-,242	-4,476	,000

Dipnot: Düzeltilmiş $R^2=0,055$. GA=B için güven aralığı.

6.2.4. Algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarının sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerindeki yordayıcı etkisi (H1d)

Bu çalışmada, algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarının sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerindeki yordayıcı rolü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(1, 323) = 43,44$, $p<0,001$. Model, algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarının zihinsel dayanıklılıktaki varyansın yaklaşık %11,9'unu açıkladığını göstermektedir ($R^2=0,119$). Regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Zihinsel Dayanıklılık} = 3,66 - 0,470 \times \text{Algılanan Olumsuz Ebeveyn Tutumu.}$$

Algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarındaki her bir birimlik artış, zihinsel dayanıklılık düzeyinde yaklaşık 0,470 birimlik bir azalmayla ilişkilidir. Regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $\beta=-0,344$, $t=-6,591$, $p<0,001$.

Tablo 9. Zihinsel dayanıklılığı yordayan olumsuz ebeveyn tutumu için regresyon analizi özeti.

Değişken	B	95% GA	β	T	p
(Sabit)	3,669	[3,42, 3,91]		29,176	,000
Olumsuz Ebeveyn Tutumu	-,470	[-,61, -,33]	-,344	-6,591	,000

Dipnot: Düzeltilmiş $R^2=0,116$. GA = B için güven aralığı.

6.2.5. Algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarının olumlu çocukluk yaşantıları üzerindeki yordayıcı etkisi (H2a)

Bu çalışmada, algılanan olumsuz anne&baba tutumlarının sporcuların olumlu çocukluk yaşantıları üzerindeki yordayıcı rolü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(1, 323)=30,02$, $p<0,001$. Model, algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarının olumlu çocukluk yaşantılarındaki varyansın yaklaşık %8,5'ini açıkladığını göstermektedir ($R^2=0,085$). Regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Olumlu Çocukluk Yaşantıları} = 1,107 - 0,162 \times \text{Algılanan Olumsuz Ebeveyn Tutumu.}$$

Algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarındaki her bir birimlik artış, olumlu çocukluk yaşantıları değişkeninde yaklaşık 0,162 birimlik bir azalmayla ilişkilidir. Regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $\beta=-0,292$, $t=-5,479$, $p<0,001$.

Tablo 10. Olumlu çocukluk yaşantılarını yordayan olumsuz ebeveyn tutumu için regresyon analizi özeti.

Değişken	B	95% GA	β	T	P
(Sabit)	1,107	[1,00, 1,21]		21,210	,000
Olumsuz Ebeveyn Tutumu	-,162	[-,22, -,10]	-,292	-5,479	,000

Dipnot: Düzeltilmiş $R^2=0,082$. GA = B için güven aralığı.

Bu çalışmada, algılanan anne&baba duygusal yakınlığının sporcuların olumlu çocukluk yaşantıları üzerindeki yordayıcı rolü de basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(1, 323)=46,851$, $p<0,001$. Model, algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının sporcularda olumlu çocukluk yaşantılarındaki varyansın yaklaşık %12,7'sini açıkladığını göstermektedir ($R^2=0,127$). Regresyon denklemi şu şekildedir:

Olumlu Çocukluk Yaşantıları = 0,569 + 0,087 × Algılanan Ebeveyn Duygusal Yakınlığı.

Algılanan ebeveyn duygusal yakınlığındaki her bir birimlik artış, olumlu çocukluk yaşantıları değişkeninde yaklaşık 0,087 birimlik bir artışla ilişkilidir. Regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $\beta=0,356$, $t=6,845$, $p<,001$.

Tablo 11. Olumlu çocukluk yaşantılarını yordayan ebeveyn duygusal yakınlığı için regresyon analizi özeti.

Değişken	B	95% GA	β	t	p
(Sabit)	,569	[,494, ,644]		14,905	,000
Ebeveyn Duygusal Yakınlığı	,087	[,062, ,112]	,356	6,845	,000

Dipnot: Düzeltilmiş $R^2 = 0,124$. GA = B için güven aralığı.

Bu çalışmada, algılanan anne&baba reddinin sporcuların olumlu çocukluk yaşantıları üzerindeki yordayıcı rolü de basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(1, 323)=4,575$, $p<,0,05$. Model, algılanan ebeveyn reddinin olumlu çocukluk yaşantılarındaki varyansın yaklaşık %1,4'ünü açıkladığını göstermektedir ($R^2=0,014$). Regresyon denklemi şu şekildedir:

Olumlu Çocukluk Yaşantıları = 1,233 – 0,388 × Algılanan Ebeveyn Reddi.

Algılanan ebeveyn reddindeki her bir birimlik artış, olumlu çocukluk yaşantıları değişkeninde yaklaşık 0,388 birimlik bir azalmayla ilişkilidir. Regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $\beta=-0,118$, $t=-2,139$, $p<,0,05$.

Tablo 12. Olumlu çocukluk yaşantılarını yordayan ebeveyn reddi için regresyon analizi özeti.

Değişken	B	95% GA	β	T	P
(Sabit)	1,233	[,85, 1,61]		6,449	,000
Ebeveyn Reddi	-,388	[-,74, -,03]	-,118	-2,139	,033

Dipnot: Düzeltilmiş $R^2 = 0,011$. GA = B için güven aralığı.

Ayrıca, algılanan anne&baba aşırı korumacılığının sporcuların olumlu çocukluk yaşantıları üzerindeki yordayıcı rolü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda model istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 323)=0,210$, $p=0,647$.

6.2.6. Algılanan ebeveyn tutumlarının erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki yordayıcı etkisi (H2b)

Bu çalışmada, olumsuz anne&baba tutumlarının sporcuların erken dönem uyum bozucu şemaları (YSO Total) üzerindeki yordayıcı rolü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(1, 323)=7,243$, $p<0,01$. Model, olumsuz ebeveyn tutumlarının sporcularda erken dönem uyum bozucu şemalardaki varyansın yaklaşık %2,2'sini açıkladığını göstermektedir ($R^2=0,022$). Regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar} = 2,833 + 0,288 \times \text{Olumsuz Anne-Baba Tutumları.}$$

Algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarındaki her bir birimlik artış, erken dönem uyum bozucu şemalardaki yaklaşık 0,288 birimlik bir artışla ilişkilidir. Regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $\beta=0,148$, $t=2,691$, $p<0,01$.

Tablo 13. Erken dönem uyum bozucu şemaları yordayan olumsuz ebeveyn tutumu için regresyon analizi özeti.

Değişken	B	95% GA	β	t	P
(Sabit)	2,83	[2,46, 3,20]		15,022	,000
Olumsuz Ebeveyn Tutumu	,28	[,07, ,49]	,148	2,691	,007

Dipnot: Düzeltilmiş $R^2=0,019$. GA = B için güven aralığı.

Bu çalışmada, ayrıca algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının da sporcuların erken dönem uyum bozucu şemaları (YSO Total) üzerindeki yordayıcı rolü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda bu modelin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(1, 323)=22,328$, $p<0,001$. Model, ebeveyn aşırı korumacılığının sporcularda erken dönem uyum bozucu şemalardaki varyansın yaklaşık %6,5'ini açıkladığını göstermektedir ($R^2=0,065$). Regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar} = 2,772 + 0,267 \times \text{Algılanan Ebeveyn Aşırı Korumacılığı.}$$

Ebeveyn aşırı korumacılığındaki her bir birimlik artış, erken dönem uyum bozucu şemalardaki yaklaşık 0,267 birimlik bir artışla ilişkilidir. Regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $\beta=0,254$, $t=4,725$, $p<0,001$.

Tablo 14. Erken dönem uyum bozucu şemaları yordayan ebeveyn aşırı korumacılığı için regresyon analizi özeti.

Değişken	B	95% GA	B	t	p
(Sabit)	2,772	[2,53, 3,01]		22,660	,000
Ebeveyn Aşırı Korumacılığı	,267	[,15, ,37]	,254	4,725	,000

Dipnot: Düzeltilmiş $R^2=0,062$. GA = B için güven aralığı.

Ayrıca algılanan ebeveyn reddinin de sporcuların erken dönem uyum bozucu şemaları (YSO Total) üzerindeki yordayıcı rolü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda bu modelin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(1, 323)=9,794$, $p<0,01$. Model, ebeveyn reddinin sporcularda erken dönem uyum bozucu şemalardaki varyansın yaklaşık %2,9'unu açıkladığını göstermektedir ($R^2 = 0,029$). Regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar} = 1,262 + 1,969 \times \text{Algılanan Ebeveyn Reddi.}$$

Ebeveyn reddindeki her bir birimlik artış, erken dönem uyum bozucu şemalardaki yaklaşık 1,968 birimlik bir artışla ilişkilidir. Regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $\beta=0,172$, $t=3,130$, $p<0,01$.

Tablo 15. Erken dönem uyum bozucu şemaları yordayan ebeveyn reddi için regresyon analizi özeti.

Değişken	B	95% GA	β	t	P
(Sabit)	1,262	[-,04, 2,56]		1,90	,058
Ebeveyn Reddi	1,969	[,73, 3,20]	,172	3,13	,002

Dipnot: Düzeltilmiş $R^2=0,026$. GA = B için güven aralığı.

Son olarak bu çalışmada, algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının da sporcuların erken dönem uyum bozucu şemaları (YSO Total) üzerindeki yordayıcı rolü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur, $F(1, 323)=0,194$, $p=0,660$.

6.2.7. Olumlu çocukluk yaşantılarının zihinsel dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisi (H3)

Bu çalışmada, olumlu çocukluk yaşantılarının sporcuların zihinsel dayanıklılıkları (SZDE Total) üzerindeki yordayıcı rolü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda bu modelin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(1,$

323)=5,699, $p<0,05$. Model, olumlu çocukluk yaşantılarının sporcularda zihinsel dayanıklılıktaki varyansın yaklaşık %1,7'sini açıkladığını göstermektedir ($R^2=0,017$). Regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Zihinsel Dayanıklılık} = 2,583 + 0,323 \times \text{Olumlu Çocukluk Yaşantıları.}$$

Olumlu çocukluk yaşantılarındaki her bir birimlik artış, zihinsel dayanıklılıktaki yaklaşık 0,323 birimlik bir artışla ilişkilidir. Regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $\beta=0,132$, $t=2,387$, $p<0,05$.

Tablo 16. Zihinsel dayanıklılığı yordayan olumlu çocukluk yaşantıları için regresyon analizi özeti.

Değişken	B	95% GA	B	T	p
(Sabit)	2,583	[2,36, 2,80]		22,775	,000
Olumlu Çocukluk Yaşantıları	,323	[,05, ,58]	,132	2,387	,018

Dipnot: Düzeltilmiş $R^2=0,014$. GA = B için güven aralığı.

6.2.8. Erken dönem uyumsuz şemaların zihinsel dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisi (H4)

Bu çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemaların (YSO Total) sporcuların zihinsel dayanıklılıkları (SZDE Total) üzerindeki yordayıcı rolü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(1, 323)=17,235$, $p<0,001$. Model, erken dönem uyum bozucu şemaların sporcularda zihinsel dayanıklılıktaki varyansın yaklaşık %5,1'ini açıkladığını göstermektedir ($R^2=0,051$). Regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Zihinsel Dayanıklılık} = 3,377 - 0,158 \times \text{Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar (YSO Total).}$$

Erken dönem uyum bozucu şemalardaki her bir birimlik artış, zihinsel dayanıklılıktaki yaklaşık 0,158 birimlik bir azalmayla ilişkilidir. Regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $\beta=-0,225$, $t=-4,151$, $p<0,001$.

Tablo 17. Zihinsel dayanıklılığı yordayan erken dönem uyum bozucu şemalar için regresyon analizi özeti.

Değişken	B	95% GA	β	t	p
(Sabit)	3,377	[3,12, 3,62]		26,27	,000
YSO Total	-,158	[-,23, -,08]	-,225	-4,151	,000

Dipnot: Düzeltilmiş $R^2 = 0,048$. GA = B için güven aralığı.

Erken dönem uyum bozucu şemaların sporcuların zihinsel dayanıklılıkları (SZDE Total) üzerindeki yordayıcı rolü ayrıca tüm şema alt ölçeklerine ait değerlerin modele ayrı ayrı eklenmesiyle, çoklu doğrusal regresyon aracılığıyla da incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda bu modelin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(6, 318)=19,520$, $p<0,001$. Model, erken dönem uyum bozucu şemaların sporcularda zihinsel dayanıklılıktaki varyansın yaklaşık %26,9'unu açıkladığını göstermektedir ($R^2=0,269$). Tüm şemaların zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi ayrı ayrı incelendiğinde, başarısızlık ($t=-8,203$, $p<0,001$), onay arayıcılık ($t=-2,074$, $p<0,05$), cezalandırılma ($t=2,167$, $p<0,05$) ve dayanıksızlık ($t=-2,44$, $p<0,05$) şemalarının anlamlı yordayıcılar olduğu bulgulanırken, yüksek standartlar ($t=0,884$, $p=0,377$) ve haklılık/yetersiz öz-denetim ($t=1,67$, $p=0,094$) şemalarının anlamlı bir role sahip olmadığı bulgulanmıştır.

Tablo 18. Zihinsel dayanıklılığı yordayan erken dönem uyum bozucu şemalar için çoklu doğrusal regresyon analizi özeti.

Değişken	B	95% GA	β	t	P
(Sabit)	3,215	[2,982, 3,449]		27,065	,000
Başarısızlık Şeması	-,220	[-,273, -,167]	-,427	-8,203	,000
Yüksek Standartlar Şeması	,016	[-,020, ,051]	,046	,884	,377
Haklılık/YetersizÖz-Denetim Ş.	,039	[-,007, ,084]	,088	1,678	,094
Onay Arayıcılık Şeması	-,048	[-,094, -,002]	-,114	-2,074	,039
Cezalandırılma Şeması	,049	[-,005, ,093]	,115	2,167	,031
Dayanıksızlık Şeması	-,054	[-,097, -,010]	-,140	-2,443	,015

Dipnot: Düzeltilmiş $R^2=0,255$. GA = B için güven aralığı. Tüm yordayıcı değişkenler için VIF değerleri 1,5'un altındadır, çoklu doğrusallık varsayımı sağlanmıştır.

6.3. Aracılık Analizleri (H5)

6.3.1. Algılanan anne-baba reddi ile zihinsel dayanıklılık arasında erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü

Bu bölümde hem sadece algılanan anne reddi, hem sadece algılanan baba reddi ve hem her iki ebeveyn tarafından da algılanan reddin (ebeveyn reddi) üzerinden ilgili analizler yapılmıştır.

İlk olarak algılanan anne reddinin sporcularda zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde şemaların aracı rolünün incelendiği bu model için yapılan analiz, algılanan anne reddinin başarısızlık şemasını olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,037$, $F(1,323)=12,285$, $p=0,001$) yordadığını ve başarısızlık şemasındaki varyansın %3,7'sini açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan anne reddinin hem de başarısızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %24,71'ini açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,2471$, $F(2,322)=52,85$, $p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan anne reddinin zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir doğrudan etkisi olduğu bulgulanırken ($B=-0,470$, $SH=0,178$, $\beta=-0,130$, $t(322)=-2,647$, $p=0,008$), başarısızlık şemasının da zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır ($B=-0,234$, $SH=0,025$, $\beta=-0,45$, $t(322)=-9,243$, $p<0,001$). Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de başarısızlık şemasının algılanan anne reddi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=-3,27$, $p<0,001$).

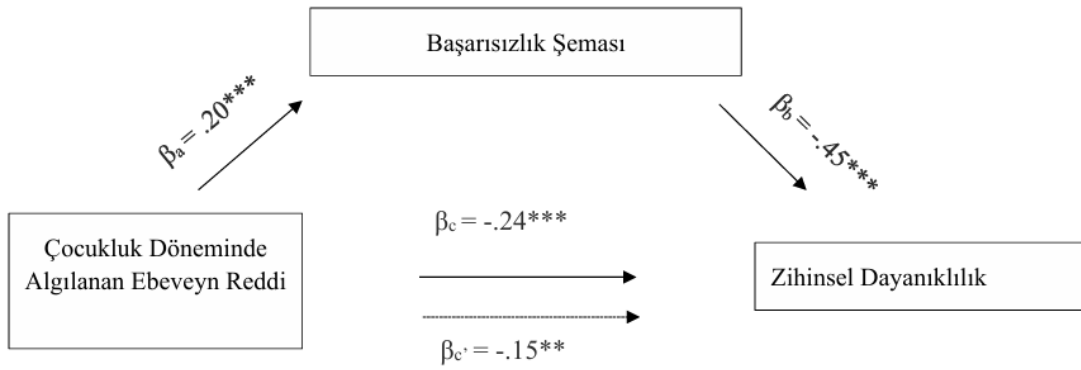
Yapılan bir diğer aracılık analizi algılanan anne reddinin dayanıksızlık şemasını da olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,064$, $F(1,323)=22,028$, $p<0,001$) yordadığını ve dayanıksızlık şemasındaki varyansın %6,4'ünü açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan anne reddinin hem de dayanıksızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %10,3'ünü açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,103$, $F(2,322)=18,542$, $p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan anne reddinin yine zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir doğrudan etkisi olduğu bulgulanırken ($B=-0,561$, $SH=0,196$, $\beta=-0,155$, $t(322)=-2,857$, $p=0,004$) dayanıksızlık şemasının da zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır ($B=-0,093$, $SH=0,0208$, $\beta=-0,244$, $t(322)=-4,481$, $p<0,001$). Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de dayanıksızlık şemasının algılanan anne reddi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=-3,24$, $p=0,001$).

Algılanan baba reddinin sporcularda zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde şemaların aracı rolünün incelendiği bu model için yapılan analiz, algılanan baba reddinin başarısızlık şemasını olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,033$, $F(1,321)=11,003$, $p=0,001$) yordadığını ve başarısızlık şemasındaki varyansın %3,3'ünü açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan baba reddinin hem de başarısızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %24,96'sını açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,249$, $F(2,320)=53,21$, $p<,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan baba reddinin zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif doğrudan etkisinin olduğu bulunurken ($B=-1,072$, $SH=0,367$, $\beta=-0,144$, $t(320)=-2,921$, $p=0,003$) yine başarısızlık şemasının da zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır ($B=-0,232$, $SH=0,025$, $\beta=-0,45$, $t(320)=-9,197$, $p<,001$). Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de başarısızlık şemasının algılanan baba reddi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=-3,12$, $p=0,001$).

Dayanısızlık şemasının aracı değişken olarak ele alındığı model için yapılan analiz algılanan baba reddinin dayanısızlık şemasını da olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,076$, $F(1,321)=26,399$, $p<,001$) yordadığını ve dayanısızlık şemasındaki varyansın %7,6'sını açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan baba reddinin hem de dayanısızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %10,47'sini açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,1047$, $F(2,320)=18,713$, $p<,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan baba reddinin zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif doğrudan etkisi olduğu gözlemlenirken ($B=-1,193$, $SH=0,410$, $\beta=-0,160$, $t(320)=-2,907$, $p=0,003$) dayanısızlık şemasının da zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır ($B=-0,091$, $SH=0,0209$, $\beta=-0,240$, $t(320)=-4,372$, $p<,001$). Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de dayanısızlık şemasının algılanan baba reddi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=-3,33$, $p<,001$).

Algılanan ebeveyn reddinin (hem anne hem baba olmak üzere) sporcularda zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde şemaların aracı rolünün incelendiği bu model için yapılan analiz, algılanan ebeveyn reddinin başarısızlık şemasını olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,041$, $F(1,323)=13,79$, $p<,001$) yordadığını ve başarısızlık şemasındaki varyansın %4,1'ini açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan ebeveyn reddinin hem de başarısızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %25,25'ini açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,25$,

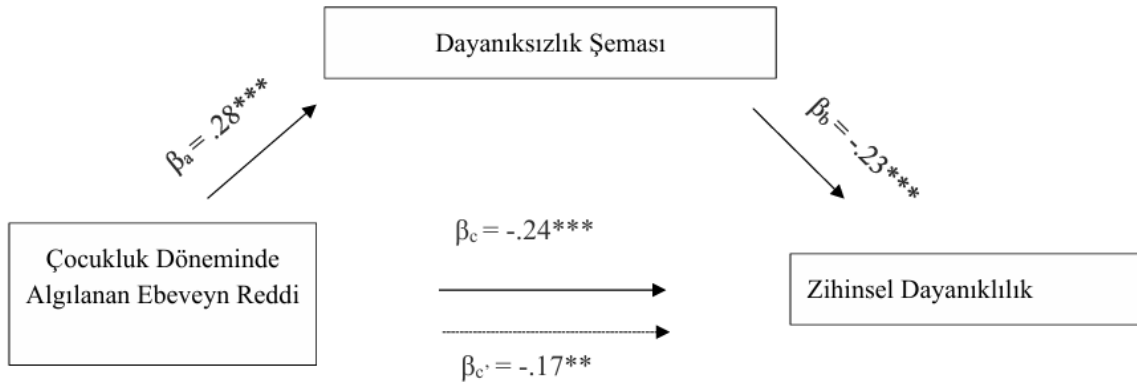
$F(2,322)=54,38, p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan ebeveyn reddinin yine zihinsel dayanıklılık üzerinde negatif ve anlamlı doğrudan etkisi olduğu bulunurken ($B=-1,21, SH=0,396, \beta=-0,15, t(322)=-3,06, p=0,002$) başarısızlık şemasının da zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır ($B=-0,232, SH=0,0253, \beta=-0,45, t(322)=-9,143, p<0,001$). Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de başarısızlık şemasının algılanan anne-baba reddi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=-3,44, p<0,001$). Bu aracılık modeli Şekil 3'te sunulmuştur.



Şekil 3. Sporcularda çocukluk döneminde algılanan ebeveyn reddi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide başarısızlık şemasının aracı rolü.

Dipnot: Standardize beta katsayıları verilmiştir. * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$.

Yapılan bir diğer aracılık analizi algılanan ebeveyn reddinin dayanıksızlık şemasını olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,082, F(1,323)=28,85, p<0,001$) yordadığını ve dayanıksızlık şemasındaki varyansın %8,2'sini açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan ebeveyn reddinin hem de dayanıksızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %10,9'unu açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,109, F(2,322)=19,609, p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan ebeveyn reddinin yine zihinsel dayanıklılık üzerinde olumsuz ve anlamlı doğrudan etkisi olduğu görülürken ($B=-1,408, SH=0,442, \beta=-0,174, t(322)=-3,18, p=0,001$) dayanıksızlık şemasının da zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır ($B=-0,089, SH=0,0210, \beta=-0,233, t(322)=-4,256, p<0,001$). Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de dayanıksızlık şemasının algılanan anne-baba reddi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=-3,33, p<0,001$). Bu aracılık modeli Şekil 4'te sunulmuştur.



Şekil 4. Sporcularda çocukluk döneminde algılanan ebeveyn reddi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide dayanıksızlık şemasının aracı rolü.

Dipnot: Standardize beta katsayıları verilmiştir. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Son olarak YSO Totalin aracı değişken olarak ele alındığı şekilde aracılık analizi tekrar yapılmıştır. Yapılan analiz algılanan ebeveyn reddinin YSO Totali olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,029$, $F(1,323)=9,79$, $p < 0,01$) yordadığını ve YSO Totaldeki varyansın %2,9'unu açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan ebeveyn reddinin hem de YSO Totalin sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %9,31'ini açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,093$, $F(2,322)=16,537$, $p < 0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan ebeveyn reddinin yine zihinsel dayanıklılık üzerinde olumsuz ve anlamlı doğrudan bir etkisi olduğu görülürken ($B=-1,686$, $SH=0,434$, $\beta=-0,209$, $t(322)=-3,88$, $p < 0,001$) YSO Totalin de zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır ($B=-0,132$, $SH=0,037$, $\beta=-0,189$, $t(322)=-3,511$, $p < 0,001$). Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de YSO Totalin algılanan ebeveyn reddi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=-2,33$, $p=0,01$).

Tablo 19. Ebeveyn reddinin bağımsız değişken (bd) olarak ele alındığı aracılık analizleri için regresyon tablosu.

Aracı Değişkenler	BD'nin aracı değişken üzerindeki etkisi (a)	Aracı değişkenin benzersiz etkisi (b)	Dolaylı etki (ab)	95% Güven Aralığı (BCa)	
				Alt Sınır	Üst Sınır
Başarısızlık Şeması	3,17(.85)**	-,23(.02)**	-,73(.21)	-1,17	-,339

Tablo 19. Ebeveyn reddinin bağımsız değişken (bd) olarak ele alındığı aracılık analizleri için regresyon tablosu (devam).

Dayanısızlık Şeması	6,03(1,1)**	-,08(,02)**	-,539(,15)	-,89	-,268
YSO Total	1,96(,62)*	-,13(,03)**	-,26(,11)	-,51	-,07

Dipnot: Standardize olmayan beta katsayıları verilmiştir. * $p<0,01$, ** $p<0,001$; BD=Bağımsız değişken.

6.3.2. Algılanan anne-baba aşırı korumacılığın ile zihinsel dayanıklılık arasında erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü

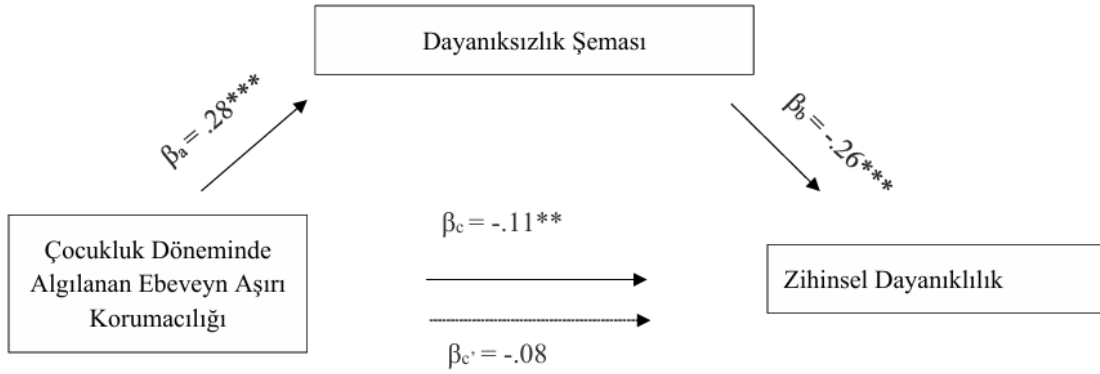
Algılanan anne aşırı korumacılığının sporcularda zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde şemaların aracı rolünün incelendiği bu model için yapılan analiz, algılanan anne aşırı korumacılığının başarısızlık şemasını olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,0131$, $F(1,323)=4,302$, $p<0,05$) yordadığını ve başarısızlık şemasındaki varyansın %1,31'ini açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan anne aşırı korumacılığının hem de başarısızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %24,33'ünü açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,2433$, $F(2,322)=51,76$, $p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan anne aşırı korumacılığının zihinsel dayanıklılık üzerinde negatif ve anlamlı bir doğrudan etkisi olduğu anlaşılırken ($B=-0,078$, $SH=0,0338$, $\beta=-0,112$, $t(322)=-2,311$, $p<0,05$), başarısızlık şemasının ise yine zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu ($B=-0,240$, $SH=0,0251$, $\beta=-0,467$, $t(322)=-9,578$, $p<0,001$) anlaşılmaktadır. Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de başarısızlık şemasının algılanan anne aşırı korumacılığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=-2,02$, $p<0,05$).

Bir diğer aracılık analizi, algılanan anne aşırı korumacılığının dayanısızlık şemasını olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,0573$, $F(1,323)=19,639$, $p<0,001$) yordadığını ve dayanısızlık şemasındaki varyansın %5,73'ünü açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan anne aşırı korumacılığının hem de dayanısızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %9,08'ini açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,0908$, $F(2,322)=16,08$, $p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan anne aşırı korumacılığının zihinsel dayanıklılık üzerinde negatif ama anlamlı olmayan bir doğrudan etkisi olduğu anlaşılırken ($B=-0,072$, $SH=0,0380$, $\beta=-0,104$, $t(322)=-1,907$, $p=0,057$), dayanısızlık şemasının ise zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu ($B=-0,098$, $SH=0,020$, $\beta=-0,258$, $t(322)=-4,728$, $p<0,001$) anlaşılmaktadır. Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de

dayanısızlık şemasının algılanan anne aşırı korumacılığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide tam aracılık ettiği görülmüştür ($z=-3,23, p<0,05$).

Bir diğer aracılık analizi, algılanan baba aşırı korumacılığının dayanısızlık şemasını olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,085, F(1,321)=30,165, p<0,001$) yordadığını ve dayanısızlık şemasındaki varyansın %8,5'ini açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan baba aşırı korumacılığının hem de dayanısızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %8,28'ini açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,0828, F(2,320)=14,44, p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan baba aşırı korumacılığının zihinsel dayanıklılık üzerinde negatif ama anlamlı olmayan bir doğrudan etkisi olduğu anlaşılırken ($B=-0,030, SH=0,0384, \beta=-0,043, t(320)=-0,7808, p=0,435$), dayanısızlık şemasının ise zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu ($B=-0,103, SH=0,021, \beta=-0,271, t(320)=-4,855, p<0,001$) anlaşılmaktadır. Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de dayanısızlık şemasının algılanan baba aşırı korumacılığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide tam aracılık ettiği görülmüştür ($z=-3,63, p<0,001$).

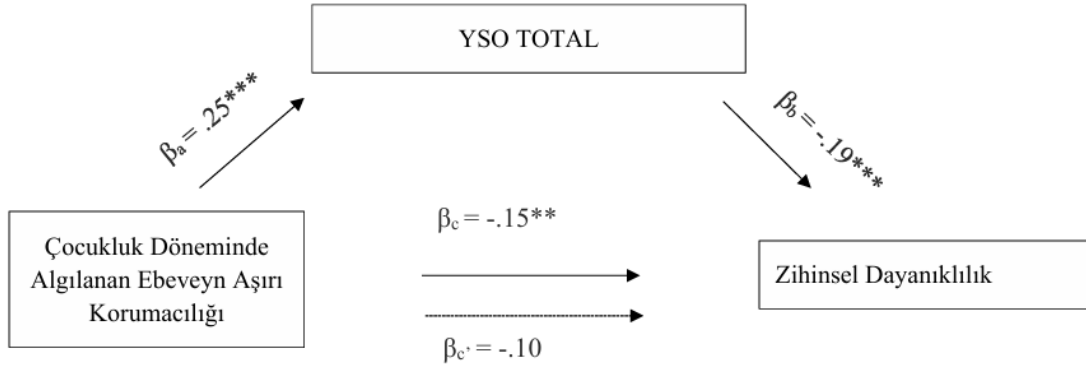
Algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının sporcularda zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde şemaların aracı rolünün incelendiği model için yapılan analiz, algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının dayanısızlık şemasını olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,0806, F(1,323)=28,302, p<0,001$) yordadığını ve dayanısızlık şemasındaki varyansın %8,06'sını açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan anne-baba aşırı korumacılığının hem de dayanısızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %8,66'sını açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,086, F(2,322)=15,26, p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, yine algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının zihinsel dayanıklılık üzerinde negatif ama anlamlı olmayan bir doğrudan etkisi olduğu anlaşılırken ($B=-0,059, SH=0,040, \beta=-0,081, t(322)=-1,458, p=0,145$), dayanısızlık şemasının zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu ($B=-0,099, SH=0,021, \beta=-0,260, t(322)=-4,695, p<0,001$) anlaşılmaktadır. Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de dayanısızlık şemasının algılanan anne-baba aşırı korumacılığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide tam aracılık ettiği görülmüştür ($z=-3,52, p<0,001$). Bu aracılık modeli Şekil 5'te sunulmuştur.



Şekil 5. Sporcularda çocukluk döneminde algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide dayanıksızlık şemasının aracı rolü.

Dipnot: Standardize beta katsayıları verilmiştir. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Son olarak, algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının sporcularda zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde YSO Total olarak şemaların aracı rolünün incelendiği bu model için yapılan analiz ise algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının YSO Totali olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,064$, $F(1,323)=22,328$, $p < 0,001$) yordadığını ve YSO Totaldeki varyansın %6,47'sini açıkladığını göstermektedir. YSO Total zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etki gösterirken ($B=-0,139$, $SH=0,0392$, $\beta=-0,198$, $t(322)=-3,55$, $p < 0,001$), algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının ise zihinsel dayanıklılık üzerinde negatif ama anlamlı olmayan bir doğrudan etkisinin olduğu bulgulanmıştır ($B=-0,077$, $SH=0,041$, $\beta=-0,104$, $t(322)=-1,872$, $p=0,06$). Hem algılanan anne-baba aşırı korumacılığının hem de YSO Total'in sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği bu ikinci aşamada, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %6,09'unu açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,060$, $F(2,322)=10,43$, $p < 0,001$). Son olarak, her ne kadar aracı değişkenin eklenmesiyle birlikte modelin zihinsel dayanıklılıktaki varyansı açıklayıcılığı sınırlı düzeyde azalmış olsa da, yapılan Sobel testine göre YSO Totalin algılanan anne-baba aşırı korumacılığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide tam aracılık ettiği görülmüştür ($z=-2,84$, $p < 0,01$). Bu aracılık modeli Şekil 6'da sunulmuştur.



Şekil 6. Sporcularda çocukluk döneminde algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide YSO Total'in aracı rolü.

Dipnot: Standardize beta katsayıları verilmiştir. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Tablo 20. Ebeveyn aşırı korumacılığının bağımsız değişken (bd) olarak ele alındığı aracılık analizi için regresyon tablosu.

Aracı Değişkenler	BD'nin aracı değişken üzerindeki etkisi (a)	Aracı değişkenin benzersiz etkisi (b)	Dolaylı etki (ab)	95% Güven Aralığı (BCa)	
				Alt Sınır	Üst Sınır
Dayanısızlık Şeması	,547(.10)**	-,09(.02)**	-,05(.01)	-,091	-,026
YSO Total	,266(.05)**	-,13(.03)**	-,03(.01)	-,07	-,01

Dipnot: Standardize olmayan beta katsayıları verilmiştir. * $p < 0,01$, ** $p < 0,001$; BD=Bağımsız değişken.

6.3.3. Algılanan anne-baba duygusal yakınlığıyla zihinsel dayanıklılık arasında erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü

Algılanan anne duygusal yakınlığının sporcularda zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde şemaların aracı rolünün incelendiği bu model için yapılan analiz, algılanan anne duygusal yakınlığının başarısızlık şemasını negatif ve anlamlı yönde ($R^2=0,0390$, $F(1,323)=13,11$, $p < 0,001$) yordadığını ve başarısızlık şemasındaki varyansın %3,90'ını açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan anne duygusal yakınlığının hem de başarısızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %25,75'ini açıklayan bir model ortaya çıkmıştır

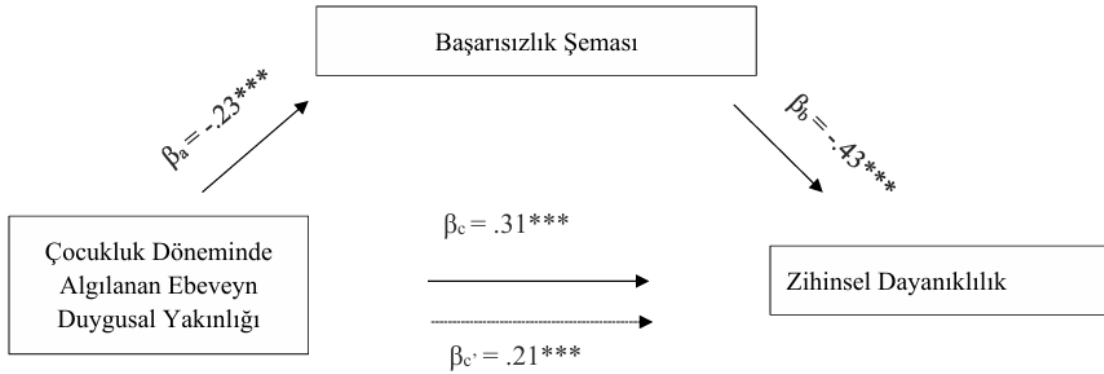
($R^2=0,2575$, $F(2,322)=55,82$, $p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan anne duygusal yakınlığının zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif ve anlamlı bir doğrudan etkisi olduğu anlaşılırken ($B=0,097$, $SH=0,0286$, $\beta=0,166$, $t(322)=3,404$, $p<0,001$), başarısızlık şemasının ise yine zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu ($B=-0,230$, $SH=0,0252$, $\beta=-0,447$, $t(322)=-9,133$, $p<0,001$) anlaşılmaktadır. Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de başarısızlık şemasının algılanan anne duygusal yakınlığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=3,62$, $p<0,001$).

Algılanan baba duygusal yakınlığının sporcularda zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde şemaların aracı rolünün incelendiği bu model için yapılan analiz, algılanan baba duygusal yakınlığının başarısızlık şemasını anlamlı şekilde ve negatif yönde ($R^2=0,0510$, $F(1,321)=17,28$, $p<0,001$) yordadığını ve başarısızlık şemasındaki varyansın %5,10'unu açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan baba duygusal yakınlığının hem de başarısızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %27,01'ini açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,2701$, $F(2,320)=59,39$, $p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan baba duygusal yakınlığının zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif ve anlamlı bir doğrudan etkiye sahip olduğu anlaşılırken ($B=0,108$, $SH=0,0255$, $\beta=0,208$, $t(320)=4,25$, $p<0,001$), başarısızlık şemasının ise yine zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu ($B=-0,221$, $SH=0,0251$, $\beta=-0,431$, $t(320)=-8,814$, $p<0,001$) anlaşılmaktadır. Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de başarısızlık şemasının algılanan baba duygusal yakınlığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=3,76$, $p<0,001$).

Algılanan baba duygusal yakınlığının sporcularda zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde şemaların aracı rolünün incelendiği bu model için yapılan analiz, algılanan baba duygusal yakınlığının dayanıksızlık şemasını anlamlı şekilde ve negatif yönde ($R^2=0,014$, $F(1,321)=4,691$, $p<0,05$) yordadığını ve dayanıksızlık şemasındaki varyansın %1,4'ünü açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan baba duygusal yakınlığının hem de dayanıksızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %15,56'sını açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,1556$, $F(2,320)=29,57$, $p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan baba duygusal yakınlığının zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif ve anlamlı doğrudan etkisi olduğu anlaşılırken ($B=0,143$, $SH=0,0269$, $\beta=0,275$, $t(320)=5,33$, $p<0,001$), dayanıksızlık şemasının ise yine zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu ($B=-0,095$, $SH=0,0196$, $\beta=-0,251$, $t(320)=-4,86$, $p<0,001$) anlaşılmaktadır. Son olarak, Sobel testi

yapılmış ve bu analizle de dayanıksızlık şemasının algılanan baba duygusal yakınlığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=2,00, p<0,05$).

Algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde şemaların aracı rolünün incelendiği bu model için yapılan analiz, algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının başarısızlık şemasını negatif ve anlamlı yönde ($R^2=0,0534, F(1,323)=18,23, p<0,001$) yordadığını ve başarısızlık şemasındaki varyansın %5,34'ünü açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının hem de başarısızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %27,28'ini açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,2728, F(2,322)=60,41, p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan anne-baba duygusal yakınlığının zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve pozitif bir doğrudan etkisinin olduğu ($B=0,127, SH=0,029, \beta=0,211, t(322)=4,317, p<0,001$), başarısızlık şemasının ise zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu ($B=-0,222, SH=0,0252, \beta=-0,431, t(322)=-8,837, p<0,001$) anlaşılmaktadır. Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de başarısızlık şemasının algılanan anne-baba duygusal yakınlığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=3,84, p<0,001$). Bu aracılık modeli Şekil 7'de sunulmuştur.



Şekil 7. Sporcularda çocukluk döneminde algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide başarısızlık şemasının aracı rolü.

Dipnot: Standardize beta katsayıları verilmiştir. * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$.

Tablo 21. Ebeveyn duygusal yakınlığının bağımsız değişken (bd) olarak ele alındığı aracılık analizi için regresyon tablosu.

Aracı Değişken	BD'nin aracı değişken üzerindeki etkisi (a)	Aracı değişkenin benzersiz etkisi (b)	Dolaylı etki (ab)	95% Güven Aralığı (BCa)	
				Alt Sınır	Üst Sınır
Başarısızlık Şeması	-,269(,06)**	-,22(,02)**	,06(,01)	,0330	,0916

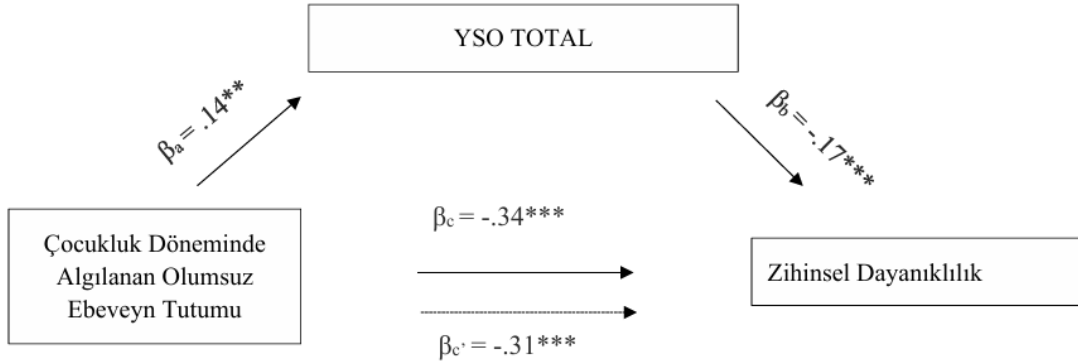
Dipnot: Standardize olmayan beta katsayıları verilmiştir. * $p < ,01$, ** $p < ,001$.

Son olarak, algılanan anne-baba duygusal yakınlığı ile zihinsel dayanıklılık arası ilişkide YSO Total'in aracı rolüne de bakılmıştır. Anne-baba duygusal yakınlığının YSO Total'i yordayıcı etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B=0,021$, $SH=0,047$, $t(322)=0,440$, $p=0,65$). Her ne kadar hem ebeveyn duygusal yakınlığı ($B=0,190$, $SH=0,030$, $t(322)=6,157$, $p < 0,001$) hem de YSO Total ($B=-0,163$, $SH=0,036$, $t(323)=-4,53$, $p < 0,001$) zihinsel dayanıklılığı anlamlı olarak yordasa da, dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı değildir (%95 GA [-0,018, 0,013]). Bu da YSO Total'in bu modelde aracı etki göstermediği anlamına gelmektedir.

6.3.4. Algılanan olumsuz anne-baba tutumlarıyla zihinsel dayanıklılık arasında erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü

Algılanan olumsuz anne baba tutumlarıyla zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide şemaların aracı rolünün incelendiği bu model için yapılan analizde öncelikle YSO Total aracı değişken olarak ele alınmıştır. Analiz, algılanan olumsuz ebeveyn tutumunun YSO Total'i olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,0219$, $F(1,323)=7,242$, $p < 0,01$) yordadığını ve YSO Totaldeki varyansın %2,19'unu açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan olumsuz ebeveyn tutumunun hem de YSO Totalin sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %14,95'ini açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,1495$, $F(2,322)=28,30$, $p < 0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan olumsuz anne-baba tutumunun zihinsel dayanıklılık üzerinde negatif ve anlamlı bir doğrudan etkisi olduğu anlaşılırken ($B=-0,4339$, $SH=0,0709$, $\beta=-0,318$, $t(322)=-6,118$, $p < 0,001$), YSO Total'in ise yine zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu ($B=-0,125$, $SH=0,0365$, $\beta=-0,178$, $t(322)=-3,425$, $p < 0,001$) anlaşılmaktadır. Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de YSO Totalin algılanan olumsuz anne-baba tutumlarıyla ile zihinsel

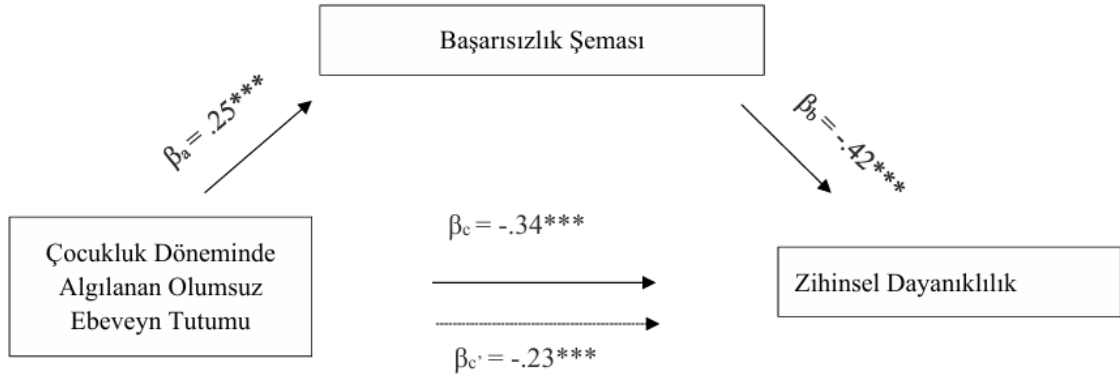
dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=-2,11, p<0,05$). Bu aracılık modeli Şekil 8’de sunulmuştur.



Şekil 8. Sporcularda çocukluk döneminde algılanan olumsuz ebeveyn tutumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide YSO Totalin aracı rolü.

Dipnot: Standardize beta katsayıları verilmiştir. * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$.

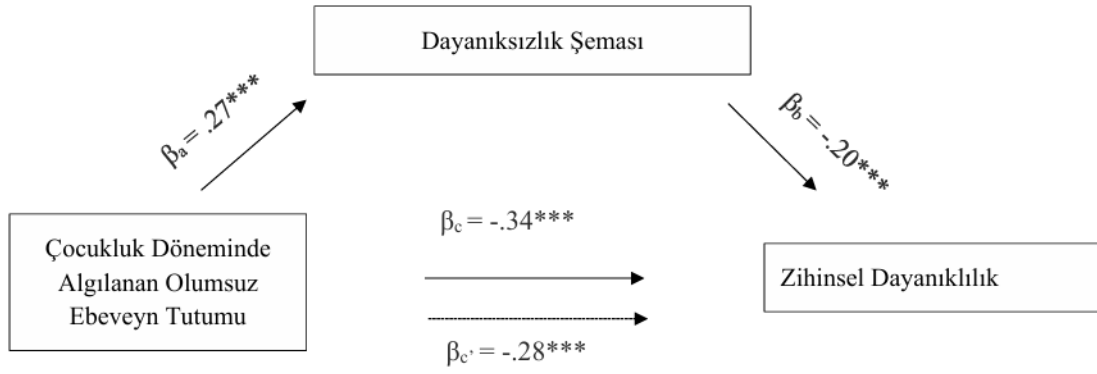
Algılanan olumsuz anne baba tutumlarıyla sporcularda zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide başarısızlık şemasının aracı rolü de incelenmiştir. Analiz, algılanan olumsuz ebeveyn tutumunun başarısızlık şemasını olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,0636, F(1,323)=21,936, p<0,001$) yordadığını ve başarısızlık şemasındaki varyansın %6,36’sını açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan olumsuz ebeveyn tutumunun hem de başarısızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %28,39’unu açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,2839, F(2,322)=63,839, p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan olumsuz anne-baba tutumunun zihinsel dayanıklılık üzerinde negatif ve anlamlı bir doğrudan etkisi olduğu anlaşılırken ($B=-0,3252, SH=0,0665, \beta=-0,2383, t(322)=-4,890, p<0,001$), başarısızlık şemasının yine zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu ($B=-0,216, SH=0,0251, \beta=-0,420, t(322)=-8,623, p<0,001$) anlaşılmaktadır. Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de başarısızlık şemasının algılanan olumsuz anne-baba tutumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=-4,11, p<0,001$). Bu aracılık modeli Şekil 9’da sunulmuştur.



Şekil 9. Sporcularda çocukluk döneminde algılanan olumsuz ebeveyn tutumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide başarısızlık şemasının aracı rolü.

Dipnot: Standardize beta katsayıları verilmiştir. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Algılanan olumsuz anne baba tutumlarıyla sporcularda zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide dayanıksızlık şemasının aracı rolü de incelenmiştir. Analiz, algılanan olumsuz ebeveyn tutumunun dayanıksızlık şemasını olumlu ve anlamlı yönde ($R^2=0,0784$, $F(1,323)=27,465$, $p < 0,001$) yordadığını ve dayanıksızlık şemasındaki varyansın %7,84'ünü açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan olumsuz ebeveyn tutumunun hem de dayanıksızlık şemasının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %15,67'sini açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,1567$, $F(2,322)=29,907$, $p < 0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan olumsuz anne-baba tutumunun zihinsel dayanıklılık üzerinde negatif ve anlamlı bir doğrudan etkisi olduğu anlaşılırken ($B=-0,3922$, $SH=0,0727$, $\beta=-0,2874$, $t(322)=-5,391$, $p < 0,001$), dayanıksızlık şemasının yine zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu ($B=-0,077$, $SH=0,0204$, $\beta=-0,203$, $t(322)=-3,814$, $p < 0,001$) anlaşılmaktadır. Son olarak, Sobel testi yapılmış ve bu analizle de dayanıksızlık şemasının algılanan olumsuz anne-baba tutumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür ($z=-3,08$, $p < 0,01$). Bu aracılık modeli Şekil 10'da sunulmuştur.



Şekil 10. Sporcularda çocukluk döneminde algılanan olumsuz ebeveyn tutumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide dayanıksızlık şemasının aracı rolü.

Dipnot: Standardize beta katsayıları verilmiştir. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Tablo 22. Olumsuz Ebeveyn Tutumlarının Bağımsız Değişken (BD) Olarak Ele Alındığı Aracılık Analizleri için Regresyon Tablosu.

Aracı Değişkenler	BD'nin aracı değişken üzerindeki etkisi (a)	Aracı değişkenin benzersiz etkisi (b)	Dolaylı etki (ab)	95% Güven Aralığı (BCa)	
				Alt Sınır	Üst Sınır
YSO Total	,28(.10)*	-,12(.03)**	-,03(.01)	-,07	-,006
Başarısızlık Şeması	,66(.14)**	-,21(.02)**	-,14(.03)	-,21	-,08
Dayanıksızlık Şeması	,99(.19)*	-,07(.02)**	-,07(.02)	-,13	-,03

Dipnot: Standardize olmayan beta katsayıları verilmiştir. * $p < 0,01$, ** $p < 0,001$; BD=Bağımsız değişken.

6.3.5. Algılanan anne-baba tutumlarıyla zihinsel dayanıklılık arasında olumlu çocukluk yaşantılarının aracı rolü

Bu çalışmada algılanan anne-baba tutumlarıyla zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu çocukluk yaşantılarının aracı rolü de incelenmiştir. Yapılan analizlerde, ebeveyn aşırı korumacılığı bağımsız değişkeniyle yapılan analiz dışında, olumlu çocukluk yaşantılarının zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bu sebeple olumlu çocukluk yaşantıları algılanan anne-baba tutumlarıyla zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide aracılık etkisi göstermemiştir. Yine de yapılan analizler için raporlar aşağıda sunulmuştur.

İlk olarak algılanan olumsuz anne baba tutumlarıyla zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu çocukluk yaşantılarının aracı rolü incelenmiştir. Analiz, algılanan olumsuz ebeveyn tutumunun olumlu çocukluk yaşantılarını negatif ve anlamlı yönde ($R^2=0,0850$, $F(1,323)=30,023$, $p<0,001$) yordadığını ve olumlu çocukluk yaşantılarındaki varyansın %8,50'sini açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan olumsuz ebeveyn tutumunun hem de olumlu çocukluk yaşantılarının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %11,96'sını açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,1196$, $F(2,322)=21,875$, $p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan olumsuz anne-baba tutumunun zihinsel dayanıklılık üzerinde negatif ve anlamlı bir doğrudan etkisi olduğu anlaşılırken ($B=-0,456$, $SH=0,074$, $t(322)=-6,116$, $p<0,001$), olumlu çocukluk yaşantılarının ise zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı anlaşılmıştır ($B=0,083$, $SH=0,134$, $t(322)=0,625$, $p=0,53$). Bu nedenle dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı değildir (%95 GA [-0,061, 0,028]). Bu, olumlu çocukluk yaşantılarının bu modelde aracı etki göstermediği anlamına gelmektedir.

İkinci olarak algılanan anne baba duygusal yakınlığıyla zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu çocukluk yaşantılarının aracı rolü incelenmiştir. Bu analiz, algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının olumlu çocukluk yaşantılarını olumlu ve anlamlı şekilde ($R^2=0,1267$, $F(1,323)=46,85$, $p<0,001$) yordadığını ve olumlu çocukluk yaşantılarındaki varyansın %12,67'sini açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının hem de olumlu çocukluk yaşantılarının sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %9,70'ini açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,0970$, $F(2,322)=17,29$, $p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan anne-baba duygusal yakınlığının zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif ve anlamlı bir doğrudan etkisi olduğu anlaşılırken ($B=0,181$, $SH=0,034$, $t(322)=5,33$, $p<0,001$), olumlu çocukluk yaşantılarının ise zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı anlaşılmıştır ($B=0,059$, $SH=0,139$, $t(322)=0,426$, $p=0,67$). Bu nedenle burada da dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı değildir (%95 GA [-0,018, 0,028]). Bu, olumlu çocukluk yaşantılarının bu modelde de aracı etki göstermediği anlamına gelmektedir.

Üçüncü olarak, algılanan anne-baba reddiyle sporcularda zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu çocukluk yaşantılarının aracı rolü incelenmiştir. Analiz, algılanan anne-baba reddinin olumlu çocukluk yaşantılarını negatif ve anlamlı yönde ($R^2=0,0140$, $F(1,323)=4,57$, $p<0,05$) yordadığını ve olumlu çocukluk yaşantılarındaki varyansın %1,40'ını açıkladığını göstermektedir. Hem algılanan anne-baba reddinin hem de olumlu çocukluk yaşantılarının

sporcularda zihinsel dayanıklılık değişkeni için yordayıcı olarak dahil edildiği ikinci aşamada ise, zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %6,92'sini açıklayan bir model ortaya çıkmıştır ($R^2=0,0692$, $F(2,322)=11,96$, $p<0,001$). Katsayılar tablosu incelendiğinde, algılanan anne-baba reddinin zihinsel dayanıklılık üzerinde negatif ve anlamlı bir doğrudan etkisi olduğu anlaşılırken ($B=-1,84$, $SH=0,436$, $t(322)=-4,2354$, $p<0,001$), olumlu çocukluk yaşantılarının ise zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı anlaşılmıştır ($B=0,256$, $SH=0,132$, $t(322)=1,93$, $p=0,054$). Bu nedenle dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı değildir (%95 GA [-0,27, 0,009]). Bu, olumlu çocukluk yaşantılarının bu modelde de aracı etki göstermediği anlamına gelmektedir.

Son olarak ise algılanan ebeveyn aşırı korumacılığıyla sporcularda zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu çocukluk yaşantılarının aracı rolü incelenmiştir. Analiz, algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının olumlu çocukluk yaşantılarını anlamlı yönde yordamadığını ortaya çıkarmıştır ($B=-0,007$, $SH=0,016$, $t(322)=-0,457$, $p=0,64$). Her ne kadar hem anne baba aşırı korumacılığı ($B=-0,111$, $SH=0,040$, $t(322)=-2,778$, $p<0,01$) hem de olumlu çocukluk yaşantıları ($B=0,313$, $SH=0,134$, $t(322)=2,340$, $p<0,05$) zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etki gösterse de bu model istatistiksel olarak anlamlı değildir (%95 GA [-0,016, 0,009]). Bu da olumlu çocukluk yaşantılarının yine bu modelde de aracı etki göstermediği anlamına gelmektedir.

Bu çalışmada hem erken dönem uyum bozucu şemaların hem de olumlu çocukluk yaşantılarının birlikte iki ayrı aracı değişken olarak yer aldığı çoklu aracılık modeli yapılması da planlanırken çeşitli sebeplerden dolayı bu model için analiz yapılmamıştır. Bu sebepler şöyledir:

İlk olarak ÇÇOYO (olumlu çocukluk yaşantıları için çalışmada kullanılan ölçek)'nin araştırma örnekleminde güvenilirlik katsayısı düşük bulunmuştur.

İkincisi bu değişken yukarıda sunulan sonuçlara göre algılanan ebeveyn tutumları ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide anlamlı aracılık etkisi göstermemiştir.

Üçüncüsü ve sonuncusu, olumlu çocukluk yaşantıları değişkeni, erken dönem uyum bozucu şemalarla kavramsal açıdan zıt yönelimli bir yapıya sahiptir. Bu iki değişkenin aynı model içerisinde yer alması, psikolojik süreçleri anlamlandırmada kavramsal bir tutarsızlık yaratabileceğinden, araştırmada erken dönem uyum bozucu şemaların ve olumlu çocukluk yaşantılarının ayrı ayrı aracı değişken olarak yer aldığı tekli aracılık modeli esas alınmıştır. Bu yaklaşımla, modelin hem kavramsal bütünlüğünün korunması hem de istatistiksel açıdan daha sağlıklı yorumlar yapılması hedeflenmiştir.

7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri, algılanan ebeveyn tutumları, olumlu çocukluk yaşantıları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi incelemek ve çocuklukta algılanan ebeveyn tutumları ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemalarla olumlu çocukluk yaşantılarının aracı rolünü analiz etmektir.

Önemli bulgulardan biri, algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının başarısızlık ve dayanıksızlık şemalarıyla negatif ve anlamlı bir ilişkisinin olduğudur. Çalışmamızda şaşırıcı ve literatürde destekleyen herhangi bir çalışma bulamadığımız diğer bir bulgu ise, algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı ile yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemaları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğudur. Yine bu çalışmada algılanan ebeveyn reddinin başarısızlık ve dayanıksızlık şemalarıyla pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunurken, algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının onay arayıcılık, cezalandırıcılık ve dayanıksızlık şemalarıyla pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu da diğer bir bulgudur. Ayrıca diğer önemli bulgular da algılanan ebeveyn reddi, ebeveyn aşırı korumacılığı ve olumsuz ebeveyn tutumlarının erken dönem uyum bozucu şemaları (YSO Total) yordarken, algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının uyumsuz şemaları (YSO Total) yordamıyor olduğudur. Literatür incelendiğinde, yapılan çalışmaların genel olarak bulgularımızı desteklediği görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve ebeveynlik stilleri üzerine yapılan bir çalışma, yüksek düzeyde kontrol ve disiplin ve düşük düzeyde ilgi ve duygusal yakınlık ile karakterize edilen otoriter ebeveynlik stili ile şemalar arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Batoool ve ark., 2017). Başka bir çalışma, daha fazla kontrol ile karakterize edilen anne tutumunun genç kadınlar için zedelenmiş sınırlar şema alanının yordayıcısı olduğunu, daha düşük şefkatle ifade edilebilen anne tutumunun ise genç erkekler için kopukluk ve reddedilme şema alanının yordayıcısı olabileceğini göstermiştir (Pellerone ve ark., 2017). Yapılan bir başka çalışma baba aşırı korumacılığının onay arayıcılık, boğun eğicilik ve dayanıksızlık şemalarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Bruysters ve Pilkington, 2023). Çalışmamızda kullanılan ölçeğin uzun formu ile algılanan ebeveyn tutumlarını değerlendiren başka bir çalışmada ise, algılanan ebeveyn tutumunun bireylerin, bağımlılık şeması hariç, erken dönem uyumsuz şema puanlarındaki varyansın büyük bir bölümünü açıkladığı (%5,9 ile %27,1 arasında) belirtilmiştir. Bulguları çalışmamızdaki bulgularla genel olarak tutarlı olan bu çalışmada ayrıca algılanan ebeveyn duygusal yakınlığının başarısızlık şeması ile negatif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu, algılanan ebeveyn reddinin ise başarısızlık şeması ve haklılık/yetersiz öz-denetim şemaları ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ek olarak, bu çalışmada araştırmacılar duygusal yakınlık puanlarını

tersine çevirerek ve bu üç ayrı boyutun (puanları ters çevrilmiş duygusal yakınlık boyutu, reddedilme ve aşırı korumacılık boyutları olmak üzere) puanlarını toplayarak elde ettikleri puan ile şemalar arasındaki ilişkiyi de incelemişlerdir. Buna göre, algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarındaki toplam puanın başarısızlık, dayanıksızlık, haklılık/yetersiz öz-denetim ve yüksek standartlar şemalarıyla pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır (Muris, 2006). Başka bir çalışma, kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, başkası yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılama şema alanlarıyla ebeveyn reddi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu, zedelenmiş sınırlar boyutunun baba reddi ile arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ve son olarak da anne duygusal yakınlığı ile başkası yönelimlilik ve aşırı uyarılma-baskılama şema alanları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (Thimm, 2010). Bizim çalışmamızda da 'algılanan ebeveyn reddi' ile başarısızlık ve dayanıksızlık şemalarını içeren 'zedelenmiş özerklik ve performans' şema alanı arasında pozitif bir ilişki bulgulanmıştır ve bu, Thimm (2010) tarafından sunulan bulgularla tutarlıdır; ancak çalışmamızdaki diğer bulgu, yüksek standartlar ve cezalandırılma şemalarını içeren 'aşırı uyarılma ve baskılama' boyutu ile 'algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı' arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulgusu, söz konusu çalışmadaki diğer bir bulguyla çelişmektedir. Bu çelişkili bulgumuz şaşırtıcıdır çünkü duygusal yakınlık genellikle çocuğun kabul ve ilgi görme, desteklenme ve şefkat görme ihtiyaçlarını karşılayarak bu tür uyumsuz şemaların, semptomların ve davranışların oluşumunu engelleyen bir faktör olarak görülür (Rohner ve ark., 2005; Batool ve ark., 2017). Ancak bu bulgu farklı şekillerde yorumlanabilir. Özellikle çocuklar mükemmeliyetçi bir tutuma sahip ancak aynı zamanda sevgi ve şefkat gösteren bir ailenin üyesiye, duygusal olarak desteklendiklerini düşünebilirler, ancak yüksek performans beklentileri ve yüksek standartlarla büyürler. "Koşullu sevgi" ile tutarlı bu durumda, ebeveynin gösterdiği şefkat ve ilgi duygusal yakınlık olarak algılansa da, çocuk bu şefkat ve ilgiyi "başarıya/yüksek standartlara ulaşma" veya "kurallara uyma" koşuluyla görmüş olabilir ve bunları sağlayamadığında ebeveynleri tarafından suçlanmış, eleştirilmiş, belki de cezalandırılmış olabilir (Young ve Klosko, 2015). Bu çelişkili tutum, bir yandan çocukta ebeveynin duygusal yakınlık sunduğuna dair bir algı yaratmış olabilirken, diğer yandan çocukta yüksek standartlar ve cezalandırılma şemalarının oluşmasına yol açmış olabilir. Cezalandırılma şeması kişinin hataları için sert bir şekilde cezalandırılması gerektiğine olan inancını içerir. Bu şemaya sahip kişiler, standartları veya beklentileri karşıla(ya)mayan kişilere (eğer kendilerinin karşılayamayacaklarını düşünürlerse kendileri de dahil olmak üzere) karşı öfkeli, hoşgörüsüz ve cezalandırıcı bir tutum sergileyebilirler. Hataları affetme konusunda zorluk çekerler (Young ve ark., 2003). Bu açıdan bakıldığında, ebeveynler bazen çocuklarına sevgi ve ilgi gösterebilirler

bile, eğer çocukları beklentilerini karşılamadıklarında çocuklarına karşı böyle bir tutum sergiliyorlarsa, bu çocuklarda cezalandırılma şeması gelişebilir. Bu sonucun bir diğer açıklaması da çocukların ailelerini idealize ediyor olmaları veya insanların bazen savunma mekanizması olarak da idealizasyonu kullanıyor olması olabilir (Hannush, 2012; Bowins, 2004). Bu nedenle, ebeveynin tutumu duygusal olarak yakın olmasa bile, çocuğun böyle bir değerlendirmeyi idealizasyon yoluyla yapmış olması mümkündür. Öte yandan, çalışmamız kapsamında yüksek standartlar ve cezalandırılma şemaları erken dönem uyumsuz şemalar olarak ele alınmış olsa da, her iki şemada da oldukça yoğun deneyimlenen mükemmeliyetçilik bazı kişiler için işlevsel olabilir. Daha açık olmak gerekirse, literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki kategoride incelendiği görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında mükemmeliyetçilik tek taraflı olarak değerlendirilebilecek bir şey değildir (Hutchinson ve Yates, 2008). Stoeber ve Otto (2006) “mükemmeliyetçi çabalar”dan söz ederken, yine Stoeber ve Kersting (2007) bu çabayı gösteren öğrencilerin sınavlarda daha iyi notlar almak gibi elde ettikleri kimi avantajlardan bahsetmiştir. Ayrıca, başka bir çalışmada, öz-odaklı mükemmeliyetçiliğin daha iyi kişilerarası ilişkilere, ebeveynlerle daha iyi ilişkilere ve daha iyi bir not ortalamasına yol açtığı açıklanmıştır (Gilman ve Ashby, 2003). Bu, yine yukarıda belirtildiği gibi “koşullu kabul”ü bir yönüyle ima etse de, bireyler için başarıya ulaştıkları anlarda ebeveynlerinden ilgi ve şefkat görmek, ebeveynlerinin tutumlarını duygusal yakınlık bağlamında değerlendirmelerine yol açabilir. Ancak yine de bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu açıktır. Son olarak, bu bulgunun bir diğer açıklaması Türk aile yapısı ve kültürü ile ilişkili olabilir. Türkiye’nin de içinde bulunduğu Akdeniz ülkelerinde ebeveynliği inceleyen bir çalışmada, bu ülkelerde itaat ve sadakatin aile içinde karşılıklı bağlılık yaratan faktörler olarak görüldüğü aktarılmıştır (Palut, 2010). Sunar ve Fişek (2005) de geleneksel kırsal Türk kültüründe aile ilişkilerinin hem maddi hem duygusal karşılıklı bağımlılıkla, özellikle babanın olmak üzere ebeveynlerin otoritesi ve çocukların bu otoriteye itaatiyle, yapının sorunsuz işleme için çocukların aileye karşı minnettarlık ve sadakat göstermesiyle, bu yolla aile içinde yakınlığın güçlenmesi ve çatışmanın azalmasıyla karakterize olduğunu açıklamışlardır. Kağıtçıbaşı (1996) ve Sunar (2002) bu durumun kentli orta sınıf aileler özelinde de devam ettiğini belirtmişlerdir. Dolayısıyla duygusal yakınlık bu kültürde bir yönüyle bunları da içermekte gibi görünmektedir. Ailede çocuklar üzerinde kontrolün de oldukça yüksek olduğunu vurgulayan Kağıtçıbaşı (1972)'na göre buradaki kontrol batı kültürlerindeki gibi sevgi eksikliği anlamına gelmemektedir. Bütün bunlarla birlikte, itaat konusundaki talepkarlık ile cezalandırıcı tutum ve davranışlar arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ifade eden Yağmurlu ve Sanson (2009)'un çalışmaları da göz önüne alınırsa,

ebeveyn duygusal yakınlığı ile yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemaları arasındaki pozitif ve anlamlı ilişki biraz daha anlaşılabilir. Yine de gelecekteki çalışmalar hangi ebeveynlik stillerinin ve tutumlarının Türk örneklemini üzerinde neleri kapsadığını incelerse, çalışmamızdaki bu şaşırtıcı bulgu daha iyi anlaşılabilir. Çünkü öyle görünüyor ki duygusal yakınlık sunan ebeveynlik, Türk kültürüne bağlı olarak, itaat, cezalandırılma, uyum ve mükemmeliyetçilik gibi kavramları da güncel olarak halen kapsayabilmektedir. Son olarak ebeveyn duygusal yakınlığının erken dönem uyum bozucu şemaları yordamamış olması ise yine beklenmedik bir bulgudur. Bu bulgunun bir sebebi, uyumsuz şemaların gelişiminde özellikle olumsuz ve travmatik çocukluk yaşantılarının daha belirleyici olması ile alakalı olabilir. Şema terapi ekolüne göre uyumsuz şemalar çoğunlukla yeterince iyi karşılanamamış temel duygusal ihtiyaçlardan ve dolayısıyla çocukluk döneminde yaşanan ihmal, reddedilme, aşırı kontrolcü davranışlara maruziyet ve istismar gibi olumsuz deneyimlerden türemektedir (Young ve ark., 2003). Bu sebeple, ebeveynler duygusal olarak yakın bir tutum sergilese bile, eğer özellikle önemli olan diğer kişilerle ('significant others') olumsuz birtakım deneyimler yaşanmışsa, ebeveyn tutumundan bağımsız şekilde de çocukta birtakım şemalar oluşabilir (Young ve Klosko, 2015; Young, 1999). Bu bulgunun yine bir diğer açıklaması yukarıda anlatıldığı gibi Türk kültürüne özgü olarak ebeveyn duygusal yakınlığının kapsadıkları olabilir. Çalışmanın en başında araştırmacılar olarak beklentimiz ebeveyn duygusal yakınlığının şema oluşumuna karşı da oldukça önemli bir koruyucu etkiye sahip olması yönündeydi. Çalışmada ebeveyn duygusal yakınlığının erken dönem uyumsuz şemaları yordamamasına karşın, algılanan ebeveyn reddi, ebeveyn aşırı korumacılığı ve olumsuz ebeveyn tutumlarının şemaları yorduyor olması ise, genel anlamda olumsuz ebeveyn tutumlarının şemaların oluşmasında risk faktörü olarak - ebeveyn duygusal yakınlığının koruyucu rolündense- daha güçlü bir rol oynadığını düşündürmektedir.

Çalışmamızın bir diğer önemli bulgusu ise algılanan olumsuz ebeveyn tutumları, ebeveyn duygusal yakınlığı ve ebeveyn reddinin olumlu çocukluk yaşantılarını yordamasına karşın, ebeveyn aşırı korumacılığının olumlu çocukluk yaşantılarını yordamamasıdır. Aslında beklenen, aşırı korumacı tutumun çocuğun özerkliğini kısıtlamasından dolayı, bu ebeveyn tutumuna maruz kalarak büyümüş sporcuların olumlu çocukluk yaşantısı ölçeğinden daha düşük puan almasıydı. Bununla birlikte yukarıda da belirtildiği gibi ebeveynlik tutumları kültürden kültüre farklı yorumlanabilmektedir. Aşırı korumacı ebeveyn tutumu Türk kültüründe "koruyucu sevgi" veya "sorumluluk sahibi ebeveynlik" olarak da algılanabilir. Bu sebeple çocukların bağımsızlık alanları her ne kadar kısıtlansa da, çocuklar bunu reddedilme

gibi olumsuz bir ebeveyn tutumu olarak değerlendirmeyebilirler. Türkiye gibi kolektivist kültürlerde ‘aşırı koruma ve kontrolçülük’ ‘yakınlık ve ilgi göstergesi’ gibi de görülebilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2007; Sunar, 2002). Bu nedenle çocuk bu tutuma maruz kalmış olsa da bu tutumu olumsuz bir çocukluk yaşantısı gibi değil de korunduğuna işaret eden bir olumlu çocukluk yaşantısı olarak yorumlamış olabilir. Bu açıdan aşırı korumacı ebeveyn tutumu reddedici ebeveyn tutumu kadar açık ve net bir olumsuz ebeveyn tutumu olarak görünmemektedir ve bunun daha iyi anlaşılabilmesi için de ileri çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır.

Çalışmada algılanan ebeveyn tutumlarının tüm alt boyutları ve olumlu çocukluk yaşantıları tarafından yordanan zihinsel dayanıklılık (SZDE Total) değişkeninin ebeveyn duygusal yakınlığı ve olumlu çocukluk yaşantıları ile pozitif, ebeveyn reddi ve ebeveyn aşırı korumacılığı değişkenleriyle ise negatif ve anlamlı şekilde ilişkili bulunması, aile ortamının ve olumlu çocukluk deneyimlerinin kişilerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerindeki belirleyici etkisini bir kez daha ortaya koymuştur. Literatürde, sıcak ve destekleyici ebeveynlik tarzlarının, çocukların stresli yaşam olayları karşısında daha güçlü dayanıklılık göstermesini ve uyumlu başa çıkma stratejileri geliştirmesini kolaylaştırdığı vurgulanmaktadır. Bu yönüyle duygusal sıcaklık içeren aile ortamı çocuklar için sıkıntılı yaşam olaylarına karşı koruyucu bir role sahiptir (Bowes ve ark., 2010; Masten, 2021; Masten ve Shaffer, 2006; Patterson, Cohn ve Kao, 1989; McCubbin ve McCubbin, 1996; Youngstrom, Weist ve Albus, 2003). Öte yandan koruyucu role sahip olan tek faktör ebeveynle olan duygusal yakınlık değildir. Kardeşler, arkadaşlar, öğretmenler gibi çocuklar için önemli ötekiler olarak düşünebileceğimiz kişilerle kurulmuş iyi ve duygusal yakınlık içeren ilişkiler de ayrıca stresli yaşam olaylarına karşı çocukların dayanıklılığını güçlendirir ve koruyucu bir etki gösterir (Gass, Jenkins ve Dunn, 2007; Wojciak, McWey ve Waid, 2018; Mota ve Matos, 2015; Tudor, Sarkar ve Spray, 2020). Ayrıca ebeveyn reddi ile zihinsel dayanıklılık (SZDE Total) arasındaki negatif ilişki bulgumuz da yine literatürdeki bulgularla desteklenmektedir. Çalışmalar reddedici ebeveyn tutumlarının çocukta psikolojik uyumsuzlukla (Ali ve ark., 2019), uyum bozucu baş etme davranışlarıyla (Yang, Li ve Lin, 2019), daha düşük psikolojik dayanıklılıkla (Camden ve Brown, 2017; Li ve ark., 2024) ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca çalışmamızda ebeveyn aşırı korumacılığının zihinsel dayanıklılık (SZDE Total) ile negatif ilişkili bulunması da literatürdeki bulgularla tutarlıdır. Aşırı korumacı ebeveynlik çocuğun stresle kendi başına nasıl başa çıkabileceğini bilememesiyle, bağımsız karar alma becerilerinin sınırlanmasıyla ve zor durumlarda başkalarının yardımlarına oldukça çok ihtiyaç duymasıyla ilişkili görünmektedir

(Peygham, Chaharnazm ve Ghaffari, 2023; Yılmaz ve Yalçın, 2021; Reilly ve Semkovska, 2018). Tüm bu sonuçlara bakıldığında, çocukluk döneminde aile içi duygusal yakınlığın olması, çocuğa dengeli destek ve özerklik sağlanması, duygusal yakınlık içeren önemli başka sosyal kaynaklara sahip olmak zihinsel dayanıklılığın gelişiminde kritik bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Bu çalışmanın diğer bulguları, bazı erken dönem uyumsuz şemaların (başarısızlık, onay arayıcılık ve dayanıksızlık olmak üzere) sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleriyle olumsuz ve anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Zihinsel dayanıklılık, bireyin stresli durumlarda duygusal dengeyi koruma becerisi, özgüveni, engeller karşısında direnme kapasitesi ve kontrol algısıyla ilişkilidir (Clough ve ark., 2002). Şema terapi modeline göre, erken dönem deneyimlerin de etkisiyle oluşan uyumsuz şemalar, özellikle stresli durumlarla başa çıkma becerilerine zarar vererek kişinin kendilik algısını ve dünyayla ilgili temel varsayımlarını şekillendirebilir (Young ve ark., 2003). Ebeveynler tarafından performanslarının sık sık eleştirilmesi gibi ebeveyn tutumlarından etki alarak gelişen ve pekişen başarısızlık şemasına sahip kişiler, genellikle diğer insanlara kıyasla başarısız hissederler ve bu nedenle özgüven seviyeleri nispeten düşüktür. Ne yaparlarsa yapsınlar başarısız olacaklarını düşündükleri için çaba göstermekten kaçınma olasılıkları da yüksektir. Erteleme veya düzensiz bir şekilde iş yapma bu şemaya sahip kişiler arasında yaygındır (Young ve Klosko, 2015). Tüm bunlar çalışmamızda incelenen zihinsel dayanıklılığın üç boyutu (güven, kontrol ve devamlılık olmak üzere) çerçevesinde incelenirse, başarısızlık şemasına sahip kişilerin bu üç boyut açısından da sorun yaşayabileceği aslında açıktır. Dayanıksızlık şeması, kişinin kendisini kırılgan, korunmasız ve tehlikelere karşı savunmasız olarak algılamasıyla karakterize edilen bir şemadır. Bu şemaya sahip kişiler, kötü bir şey olmasını kaygıyla bekler ve bununla başa çıkabilecek kadar dayanıklı olmadıklarını düşünürler. Burada bekledikleri kötü şey, hastalık, tehlike ve kontrolü kaybetme gibi çeşitli konularla ilgili olabilir. Bunlardan kaçınmak için çeşitli önlemler alırlar ve bunlar, gerekli durumlarda inisiyatif almaktan kaçınmak veya işlevsiz olan bazı obsesif-kompulsif semptomlar olabilir. Ebeveynler tarafından aşırı korunma veya ihmal edilme gibi tutumlar, bu şemanın kökenleri olabilir (Young ve Klosko, 2015). Bu özellikleriyle ele alındığında bu şemanın, zihinsel dayanıklılığın güven ve kontrol boyutları açısından kişiye bazı dezavantajlar getirebileceği açıktır. Onay arayıcılık şeması incelendiğinde ise bu şemaya sahip kişinin güvenli ve gerçek bir kendilik algısı geliştirmek için tanınmaya, ilgi görmeye, beğenilmeye ve diğer insanlardan onay almaya aşırı değer verdiği görülmektedir. Kişinin öz saygısı ve öz güveni başkalarının davranışlarına bağlıdır. Bu nedenle dışsal olarak

motive bir kendilik yapılanması görülür ve insanlar neredeyse çevresindeki insanların takdirine, ilgisine ve onayına bağımlı hale gelir. Kökeni ailedeki koşullu kabullenmeye dayanmaktadır (Young ve ark., 2003). Yine bu şemaya zihinsel dayanıklılık açısından bakıldığında kişinin özellikle doğal ve güçlü özgüven açısından bazı sorunlar yaşayabileceği düşünülebilir.

Diğer bulgulara göre, algılanan ebeveyn reddi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide başarısızlık ve dayanıksızlık şemalarının kısmi aracılığı, ebeveyn reddi algısının sporcuda oluşan başarısızlık ve dayanıksızlık şemaları aracılığıyla zihinsel dayanıklılığı nasıl zayıflattığını ortaya koymaktadır. Zamanla, reddedilen çocuk kendini değersiz hissetmeye başlar ve hayatta başarılı olabileceğine olan inancı sarsılır. Bu bağlamda, reddedilmeyi içselleştiren sporcuların “Ben yetersizim”, “Kaçınılmaz olarak başarısız olacağım” veya “Kötü bir şey olacak ama ben savunmasız durumdayım ve baş edemeyeceğim” gibi derin inançlar geliştirebileceği düşünülebilir. Ebeveyn Kabul-Red Kuramı'na göre, bu kişilerin zedelenmiş özsaygı ve öz yeterlilik deneyimleyecekleri düşünülmektedir. Bireylerin özsaygıları öz değer algılarıyla ilişkiliyken, öz yeterlilik algıları ise günlük sorumlulukları ve görevleri yeterince iyi yerine getirme konusundaki güvenleriyle ilişkilidir (Rohner ve ark., 2005). Bu açıdan bakıldığında, araştırmamızın bulguları literatürde de bir karşılık bulmaktadır. Bu uyumsuz inançları içeren şemalar sporda hata yapma korkusu, rekabetçi ortamlarda başarısız olma korkusu, artan duygusal sıkıntı ve aksiliklerle başa çıkma zorluğu ve kaçınma gibi uyumsuz başa çıkma stratejilerine başvurma gibi bazı duygular, davranışlar ve tutumlar yoluyla kendini gösterebilir (Sagar ve Stoeber, 2009; Gallagher ve Gardner, 2007). Benzer şekilde, literatürle tutarlı bir diğer bulgu, dayanıksızlık şemasının algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide tam aracı rolde olduğudur. Aşırı korumacı ebeveynliğin aslında çocuğa “kendini koruyamazsın” mesajını verdiği ve bunun da kişinin iç dünyasında “zayıf ve kırılgan” bir kimlik algısı oluşturmasına neden olduğu düşünülebilir (Spada ve ark., 2012; Young ve Klosko, 2015). Ebeveyn aşırı korumacılığı ile 'başarı ve bağımlılık alanlarında' artan işlevsiz tutumlar arasında ilişki olduğu düşünüldüğünde (Otani ve ark., 2013), sporcuların zor durumlardan kaçınma, yaralanma korkusuna daha yatkın olma, kendilerini kırılgan gördükleri için inisiyatif almak konusunda gerekli adımları atmama davranışları sergileyebilecekleri ve bunun sporda işlevsiz davranış ve tutumlara yol açabileceği düşünülebilir. Bu açılarından, çalışmamızın bu bulgusu da dikkate değerdir. Çalışmamızın bir diğer bulgusu da başarısızlık şemasının ebeveyn duygusal yakınlığı ile zihinsel dayanıklılık arasında kısmen aracılık ettiğini ortaya koymaktadır. Duygusal olarak yakınlık sunan bir aile ortamında büyüyen sporcuların nispeten daha az başarısızlık şeması oluşturma eğiliminde olduğu ve bu ebeveyn tutumunun zihinsel dayanıklılık üzerinde destekleyici bir etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Bu bulgu,

ebeveynlerle güvenli bağlanmanın bireyin öz güvenini ve yeterlilik algısını desteklediğini vurgulayan literatürle paraleldir (Zonash ve Iqbal, 2017; Reza ve Fatimah, 2024). Bu bağlamda, ebeveynlerinden duygusal yakınlık görerek büyüyen sporcuların zorluklar karşısında daha yüksek öz güvene sahip olacakları, zorluklardan kaçınmak yerine onlarla başa çıkmanın bir yolunu arayacakları, zorlukları meydan okuma fırsatı olarak görecekları ve sporda başarıya ve hedeflere ulaşmak için daha tutarlı davranışlar sergileyecekleri düşünülebilir. Son olarak, bu çalışmada onay arayıcılık şemasının, algılanan ebeveyn tutumları ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir aracı etki göstermemiş olması da dikkate değerdir. Onay arayıcılık, özellikle ego odaklı motivasyonel iklim (Duda, 2001) ve sosyal onay odaklı hedef yönelimi (Maehr ve Nicholls, 1980) düşünüldüğünde, kimi sporcular için önemli olabilmektedir. Bununla birlikte bu sonuç sporcuların performans bağlamında onay arayışının ailevi faktörlerden ziyade, sporun yapısal dinamikleriyle, koçluk sistemleriyle ve benzer başka değişkenlerle daha doğrudan bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim, kimi sporcular için birtakım motivasyon kaynaklarının antrenör geri bildirim, seyirci beklentisi ve desteği ve benzerleri olduğu düşünülürse (Ryan ve Deci, 2017; Strauss ve MacMahon, 2014) onay arayıcılık şemasının ailevi faktörlerden ayrışabileceği de olasılıklar dahilindedir. Öte yandan onay arayıcılık kimi zaman sporcular için (içe atımla motivasyon ('introjected motivation') bağlamında) itici bir güç bile oluşturabilir (Assor, Vansteenkiste ve Kaplan, 2009; Deci ve Ryan, 1985; Duda, 2001; Maehr ve Nicholls, 1980; Harwood ve ark., 2015). Bu bakımdan, bu şema aracılığıyla sporcuların zihinsel dayanıklılığının zayıflaması bir yana, desteklenmesi bile söz konusu olabilir. Bu bulgunun da daha iyi anlaşılabilmesi için spor alanında onay arayıcılık şeması dahil olmak üzere erken dönem uyum bozucu şemalar hakkında ileri çalışmalara ihtiyaç duyulduğu açıktır.

Bu çalışmanın tüm sonuçları aşağıda maddeler halinde özetlenmiştir.

i. Sporcuların zihinsel dayanıklılığı ile çocukluk döneminde algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulgulanırken zihinsel dayanıklılığın algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı ve algılanan ebeveyn reddi ile arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki bulgulanmıştır.

ii. Algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı sporcuların zihinsel dayanıklılığını pozitif yönde yordamaktadır. Algılanan ebeveyn reddi, ebeveyn aşırı korumacılığı ve olumsuz ebeveyn tutumlarının ise sporcuların zihinsel dayanıklılığını negatif yönde yordadığı bulgulanmıştır.

iii. Olumlu çocukluk yaşantılarının çocukluk döneminde algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı ile arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu bulgulanırken, algılanan ebeveyn

reddiyle arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Olumlu çocukluk yaşantılarıyla algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

iv. Başarısızlık ve dayanıksızlık şemalarının algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı ile arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunurken cezalandırılma ve yüksek standartlar şemalarının algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı ile arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulgulanmıştır. Başarısızlık ve dayanıksızlık şemaları ile algılanan ebeveyn reddi arasında da anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu bulgulanmıştır. Onay arayıcılık ve dayanıksızlık şemaları ile algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Tüm şema alt ölçek puanlarının toplanmasıyla elde edilen YSO Total'in algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı ve ebeveyn reddi ile arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki bulgulanmıştır.

v. Çocukluk döneminde algılanan olumsuz ebeveyn tutumları ile ebeveyn reddi olumlu çocukluk yaşantılarının negatif yönde yordayıcısı olarak bulunurken, algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı ise olumlu çocukluk yaşantılarının pozitif yönde yordayıcısı olarak bulunmuştur.

vi. Çocukluk döneminde algılanan olumsuz ebeveyn tutumları, ebeveyn reddi ve ebeveyn aşırı korumacılığı erken dönem uyum bozucu şemaların pozitif yönde yordayıcısı olarak bulunmuştur.

vii. Olumlu çocukluk yaşantıları sporcularda yüksek zihinsel dayanıklılık göstermenin bir yordayıcısı olarak bulgulanmıştır.

viii. Erken dönem uyum bozucu şemalardan ise başarısızlık, onay arayıcılık, cezalandırılma, dayanıksızlık şemalarının sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu bulgulanırken yüksek standartlar ve haklılık/yetersiz öz-denetim şemalarının bu bağımlı değişken için anlamlı yordayıcılar olmadığı bulgulanmıştır.

ix. Çocuklukta algılanan ebeveyn reddi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide başarısızlık şeması kısmi aracılık ederken yine dayanıksızlık şeması ile YSO Total'in de kısmi aracılık ettiği bulgulanmıştır.

x. Çocuklukta algılanan ebeveyn aşırı korumacılığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide dayanıksızlık şeması da YSO total de tam aracılık etkisi göstermişlerdir.

xi. Çocuklukta algılanan ebeveyn duygusal yakınlığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide başarısızlık şemasının kısmi aracılık ettiği bulgulanmıştır.

xii. Çocuklukta algılanan olumsuz ebeveyn tutumları ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide başarısızlık şeması kısmi aracılık ederken yine dayanıksızlık şeması ile YSO Total'in de kısmi aracılık ettiği bulgulanmıştır.

xiii. Algılanan ebeveyn tutumlarıyla zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu çocukluk yaşantıları anlamlı bir aracılık göstermemiştir.

Bu çalışmanın çeşitli kısıtlılıkları vardır ve bu kısıtlılıklar ile bunların çözülmesi adına araştırmacılara sunulan öneriler şöyledir:

i. Çalışma kesitsel desenle yürütülmüştür ve değişkenler arasında neden-sonuç ilişkileri hakkında kesin yargılarda bulunmak mümkün değildir. Daha fazla içgörü elde etmek için, değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içinde nasıl evrildiğini incelemek üzere boylamsal çalışmalar yapılmalıdır.

ii. Katılımcıların ebeveyn tutumlarına ve olumlu çocukluk yaşantılarına ilişkin retrospektif değerlendirmeleri hatırlama yanlılığı ve sosyal arzu edilirlilik tarafından şekillendirilmiş olabilir. ‘Ebeveyn duygusal yakınlığı’ gibi olumlu çağrışıma sahip kavramlardaki idealleştirme eğilimleri de ölçümlerin doğruluğunu etkileyebilir. Nitel yöntemlerle desteklenen veri toplama süreçleri bu konuda daha derinlemesine bilgi sağlayabilir.

iii. Çalışmada kullanılan olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğinin güvenilirliğinin düşük olması, bu değişkenin ölçümünde hata payını artırarak ilişkilerin açıklanabilirliğini sınırlamış olabilir. Araştırmanın önemli bir beklentisi olumlu çocukluk yaşantılarının aracı rolü etkisiyle olumsuz ebeveyn tutumlarının zihinsel dayanıklılık üzerindeki negatif etkilerinin ödünlenmesiydi. Fakat olumlu çocukluk yaşantılarının aracı rolü bulunamadı. Bu durum bir yandan bu ölçeğin daha geniş örnekleme tekrar test edilmesi gerekliliğini gösterirken, bir yandan bu değişken için güvenilirliği daha yüksek olan bir ölçüm aracına ihtiyaç olduğunu da göstermektedir.

iv. Örneklem grubu ağırlıklı olarak üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan çoğu sporcu 18-20 yaş arasındadır ($\bar{x}=19,84$, $SS=2,25$). Bu nedenle, çalışmanın sonuçlarının farklı yaş gruplarından bireylere genellenebilirliği sınırlıdır.

v. Çalışmada kullanılan Young Şema Ölçeği-Kısa Form(YSQ-S3) toplam 90 maddeden oluşan bir ölçek olmasına rağmen, katılımcı yorgunluğu ve dikkat dağınıklığı gibi faktörlerden veri kalitesini korumak için çalışmanın amaçlarıyla teorik olarak ilişkili olduğu düşünülen bazı alt ölçekler seçilmiştir. Gelecekteki çalışmalar bu konuyu 18 erken dönem uyumsuz şema açısından ele alırsa daha kapsamlı katkılar sağlanabilir.

vi. Son olarak, bu çalışmada herhangi bir müdahale süreci planlanmamıştır. Ancak şema terapisi, bireylerin zihinsel dayanıklılığını güçlendirmeyi amaçlayan güçlü teknikler içerir. Bu bağlamda, imgeleme ile yeniden senaryolaştırma ve sandalye çalışması gibi müdahale tekniklerinin zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerindeki etkilerinin deneysel çalışmalarla

incelenmesi hem danışmanlık uygulamalarına hem de spor psikolojisi alanına önemli katkılar sağlayabilir.

Bu araştırmada uygulayıcılar için öneriler ise aşağıda sunulmuştur.

- i. Sporcularla çalışan ve şema terapi ekolünde yetkin olan spor psikologları, sporcuların erken dönem yaşantılarını ve şemalarını değerlendirebilir, gerekiyorsa ve uygulama yetkileri varsa şema odaklı müdahaleler planlayabilir veya sporcuları ve ailelerini bu müdahaleler için yetkili profesyonellere yönlendirebilir.
- ii. Sporcularla çalışırken ailelerin ve tutumlarının sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerindeki etkileri göz ardı edilmemelidir. Bu konuda farkındalığın oluşması adına ailelere yönelik seminerler/eğitimler düzenlenebilir. Kulüpler bu seminer/eğitimlerle sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını destekleyecek olumlu ebeveyn tutumlarını teşvik edebilir.
- iii. Zihinsel dayanıklılığı artırmaya yönelik koruyucu çalışmalar, yalnızca ebeveyn tutumlarıyla sınırlı kalmamalı; akranlar ve antrenörler gibi sporcular için önemli olan diğer kişilerle de sağlıklı ilişkiler desteklenmelidir. Bu doğrultuda, olumlu çocukluk yaşantılarının önemini vurgulayan seminerler ve atölyeler de kulüplerin programlarına entegre edilebilir.

Literatüre bakıldığında ebeveyn tutumları ve erken dönem uyumsuz şemaların sporcularda öz saygı, kaygı ve başa çıkma mekanizmaları gibi bazı psikolojik özellikleri etkilediği görülmektedir (Turner, Aspin ve Gillman, 2019; Poorabed ve Bahrami, 2022; Reyhan, Gür ve Salehian, 2020). Ancak bu iki değişkenin zihinsel dayanıklılıkla doğrudan ilişkisine odaklanan çalışma sayısı çok azdır. Genel olarak, bu çalışmanın bulguları erken dönem deneyimlerinin sporcu bir bireyin zihinsel dayanıklılığını nasıl şekillendirdiği konusunda önemli ipuçları sunmaktadır. Zihinsel dayanıklılığın yalnızca genetik veya kişilik yapısıyla değil- aynı zamanda çocuklukta algılanan ebeveyn tutumlarından ve olumlu çocukluk yaşantılarından da etkilenerek oluşan -erken dönem uyumsuz şemalarla da ilişkili olduğu görülmektedir. Şemaların bu süreçte oynadığı aracı roller, klinik müdahalelerde şema temelli çalışmaların sporcularda ve performans odaklı bireylerde zihinsel dayanıklılığı güçlendirmek konusunda yararlı olabileceğini düşündürmektedir.

8. KAYNAKLAR

- Aghababa, A., Rahmanian, Z., Abdollahzadeh, H., & Mousavi, S. A. (2024). Comparison of self-control and early maladaptive schemas in athletes according to sports and demographic characteristics: Comparison of self-control and early maladaptive schemas in athletes. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 11(4), 45-57. <https://doi.org/10.22037/ijabs.v11i4.46709>
- Ali, S., Khatun, N., Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2019). They love me not: A meta-analysis of relations between parental undifferentiated rejection and offspring's psychological maladjustment. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(2), 185-199. <https://doi.org/10.1177/02202118155599>
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*[Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Aracı, H. (1999). Okullarda beden eğitimi. *Ankara: Bağırğan Yayınevi*, 31.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2016). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. Wiley-Blackwell.
- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., ... & van der Ende, J. (1999). The development of a short form of the EMBU: Its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary and Italy. *Personality and Individual Differences*, 27(4), 613-628.
- Assor, A., Vansteenkiste, M., & Kaplan, A. (2009). Identified versus introjected approach and introjected avoidance motivations in school and in sports: The limited benefits of self-worth strivings. *Journal of Educational Psychology*, 101(2), 482. <https://doi.org/10.1037/a0014236>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Batool, N., Shehzadi, H., Riaz, M. N., & Riaz, M. A. (2017). Paternal malparenting and offspring personality disorders: Mediating effect of early maladaptive schemas. *J Pak Med Assoc*, 67(4), 556-560.
- Beck, D., & Bosshart, L. (2003). Sports and media. *Communication Research Trends*, 22(4).
- Bishop, A., Younan, R., Low, J., & Pilkington, P. D. (2022). Early maladaptive schemas and depression in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 111-130. <https://doi.org/10.1002/cpp.2630>

- Bowes, L., Maughan, B., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2010). Families promote emotional and behavioural resilience to bullying: evidence of an environmental effect. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *51*(7), 809-817. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02216.x>
- Bowins, B. (2004). Psychological defense mechanisms: A new perspective. *The American Journal of Psychoanalysis*, *64*, 1-26.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 272-281. <https://doi.org/10.1080/10478400701703344>
- Bruyters, N. Y. F., & Pilkington, P. D. (2023). Overprotective parenting experiences and early maladaptive schemas in adolescence and adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *30*(1), 10-23. <https://doi.org/10.1002/cpp.2776>
- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Eastbourne: Sports Dynamics.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*(3), 209-227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
- Camden, A. A., & Brown, C. M. (2017). Perceived parental rejection in middle childhood as a predictor of lower adulthood resilience. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, *22*(4). <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN22.4.294>
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2018). *Personality: theory and research*. John Wiley & Sons.
- Chan, D. K., Lentillon-Kaestner, V., Dimmock, J. A., Donovan, R. J., Keatley, D. A., Hardcastle, S. J., & Hagger, M. S. (2015). Self-control self-regulation, and doping in sport: A test of the strength-energy model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *37*(2), 199-206. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0250>
- Chen, X., Zhang, G., Yin, X., Li, Y., Cao, G., Gutiérrez-García, C., & Guo, L. (2019). The relationship between self-efficacy and aggressive behavior in boxers: the mediating role of self-control. *Frontiers in Psychology*, *10*, 212. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00212>
- Clarkson, M. (1999). *Competitive fire*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32–43). London: Thomson.
- Clough, P. J. , & Earle, K. (2002). When the going gets tough: A study of the impact of mental toughness on perceived demands. *Journal of Sports Sciences*, 20(1), 61-75.
- 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/10.1080/02640410701310958>
- Connaughton, D., Thelwell, R., & Hanton, S. (2011). 8 Mental toughness development. *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research*, 1, 135-162.
- Coulter, T., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28, 699–716. <https://doi.org/10.1080/02640411003734085>
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Oppong Asante, K. (2016). Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>
- Crum, D. M. (2022). *Mental toughness and athletic performance: a meta-analysis*. The University of New Mexico.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- de Roo, M., Veenstra, R., & Kretschmer, T. (2022). Internalizing and externalizing correlates of parental overprotection as measured by the EMBU: A systematic review and meta-analysis. *Social Development*, 31(4), 962-983. <https://doi.org/10.1111/sode.12590>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deković, M., ten Have, M., Vollebergh, W. A., Pels, T., Oosterwegel, A., Wissink, I. B., ... & Ormel, J. (2006). The cross-cultural equivalence of parental rearing measure: EMBU-C. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 85-91. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.2.85>
- Diba Zaki, E., & Salehian, M. H. (2023). Comparison of win and loss effect on early maladaptive schemas of females team and individual sports athletes. *Mind, Movement, and Behavior*, 2(1), 155-171. <https://doi.org/10.22034/MMBJ.2023.56632.1043>
- Duda, J. L. (2001). Goal perspectives and their implications for health-related outcomes in the physical domain (La theorie des buts d'accomplissement et la sante dans le domaine physique). In *Theories de la motivation et pratiques sportives (Advances in motivation theories in the sport domain)* (pp.255-276). Presses Universitaires de France.

- Durrani, M. R. A. A., Ullah, A., & Zaman, H. (2024). Role of sports in the development self-confidence as main parameter of psychological health. *Human Nature Journal of Social Sciences*, 5(1), 83-89. <https://doi.org/10.71016/hnjss/x3dt2687>
- Fan, H., Zhu, Z., Miao, L. T., Liu, S., & Zhang, L. (2018). The effect of parental marital conflict on adolescent depression: a moderated mediating model. *Psychol Dev Educ*, 4(4), 481-488.
- Faraji, H., Utar, K., & Boran, N. B. (2022). Relationship between early maladaptive schemas and psychological resilience. *Asya Studies*, 6(19), 203-214. <https://doi.org/10.31455/asya.1012952>
- Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2018). *Şema Terapi Klinisyenin Rehberi*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679-700. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001399>
- Gailliot, M. T., Gitter, S. A., Baker, M. D., & Baumeister, R. F. (2012). Breaking the rules: Low trait or state self-control increases social norm violations. *Psychology*, 3(12), 1074-1083. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312159>
- Gallagher, B. V., & Gardner, F. L. (2007). An examination of the relationship between early maladaptive schemas, coping, and emotional response to athletic injury. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(1), 47-67. <https://doi.org/10.1123/jcsp.1.1.47>
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- Gass, K., Jenkins, J., & Dunn, J. (2007). Are sibling relationships protective? A longitudinal study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(2), 167-175. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01699.x>
- Gilman, R., & Ashby, J.S. (2003). Multidimensional perfectionism in a sample of middle school students: An exploratory investigation. *Psychology in the Schools*, 40, 677–689. <https://doi.org/10.1002/pits.10125>
- Golby, J., Sheard, M., & Lavalley, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 455-462.
- Goldberg, A. S. (1998). Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and their development in olympic champion. *J. Appl. Sport Psychol*, 14, 172-204.
- Gorji, M., & Salehi, S. (2020). The role of early maladaptive schemas and cognitive emotion regulation strategies in predicting resilience. *Quarterly Journal of Social Work*, 8(4), 52-60.

- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist, 1*, 293-308. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.4.293>
- 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>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(3), 261-281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(1), 54-72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: Progress and prospects. *Current Opinion in Psychology, 16*, 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>
- Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*(1), 16-36. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.1.16>
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., & Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4*(4), 459-470. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.621767>
- Hamzeh, K., Nejad, S. N., & Shafiabadi, A. (2017). Comparison of schema therapy, applied relaxation and mental imagery effectiveness to reduce cognitive state anxiety of elite athletes. *Sport Psychology Studies, 5*(18), 129-144.
- Hannush, M. J. (2012). *Becoming good parents: An existential journey*. State University of New York Press.
- Hayes, A. F., & Scharkow, M. (2013). The relative trustworthiness of inferential tests of the indirect effect in statistical mediation analysis: does method really matter?. *Psychological Science, 24*(10), 1918-1927. <https://doi.org/10.1177/0956797613480187>
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs, 85*(1), 4-40. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Hutchinson, A. J., & Yates, G. C. (2008). Maternal goal factors in adaptive and maladaptive childhood perfectionism. *Educational Psychology, 28*(7), 795-808. <https://doi.org/10.1080/01443410802320402>

- Imai, K., Keele, L., & Tingley, D. (2010). A general approach to causal mediation analysis. *Psychological Methods, 15*, 309–334. <https://doi.org/10.1037/a0020761>
- IPAT Staff (1979) *Administrator's manual for the 16PF*. Champaign, Ill: IPAT
- Ishak, M. A., Kassim, A. F. M., Miswan, M. S., & Zainuddin, N. F. (2023). The comparison of decision-making skills between athletes and non-athletes among university students. *Journal of Human Centered Technology, 2*(1), 73-77. <https://doi.org/10.11113/humentech.v2n1.42>
- Ivanišević, D., Vlašić, A., & Čolakhodžić, E. (2017). Achievement motivation among athletes and non-athletes students. *Sports Logos/Sportski Logos, 15*.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Jones, G. (2010). How the best of the best get better and better. *Clinical Leadership & Management Review, 24*(2).
- Ju, C., Wu, R., Zhang, B., You, X., & Luo, Y. (2020). Parenting style, coping efficacy, and risk-taking behavior in Chinese young adults. *Journal of Pacific Rim Psychology, 14*, e3. <https://doi.org/10.1017/prp.2019.24>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1972). *Psychological dimensions of social change*. Turkish Social Science Association. Ankara.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *Family and human development across cultures: A view from the other side*. Psychology Press.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, self, and human development across cultures: Theories and applications*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Kazemi, A. P., Kakavand, A., & Fazli, R. (2015). The relationship between early maladaptive schemas and mental skills with goal orientation of footballers. *Environment Conservation Journal, 16*(SE), 435-441. <https://doi.org/10.36953/ECJ.2015.SE1651>
- Klein, M. (1959). Our adult world and its roots in infancy. *Human Relations, 12*(4), 291-303. <https://doi.org/10.1177/001872675901200401>
- Knitzer, J. (2000). Early childhood mental health services: A policy and systems development perspective. *Handbook of early childhood intervention, 2*, 416-438.

- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kristjánsdóttir, H., Jóhannsdóttir, K. R., Pic, M., & Saavedra, J. M. (2019). Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 609-615. <https://doi.org/10.1111/sjop.12571>
- Lalehan, A., Yazıcıoğlu Çalışkan, H., Yıldız, Y., Atıcı, A. R., Kamiş, O., Kahve, A. N., & Özkan, E. (2023). Aksaray İli Spor Tarihi.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- Li, N., Liu, Y., Song, G., Zhang, H., Wu, R., Fu, Y., ... & Yan, Y. (2024). Parental rejection and chinese college students' innovation and entrepreneurship ability: unpacking the role of growth mindset and psychological resilience. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4637581/v1>
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Plume.
- Loehr, J. E. (1995) *The new mental toughness training for sports*. New York: Plume.
- Loose, C., Graaf, P., & Zarbock, G. (2018). *Çocuk ve ergenler için şema terapi*. Psikonet.
- Louis, J. P., Wood, A. M., Lockwood, G., Ho, M. H. R., & Ferguson, E. (2018). Positive clinical psychology and schema therapy (ST): The development of the young positive schema questionnaire (YPSQ) to complement the young schema questionnaire 3 short form (YSQ-S3). *Psychological Assessment*, 30(9), 11-99. <https://doi.org/10.1037/pas0000567>
- Louis, J. P., Lockwood, G., & Louis, K. M. (2024). Comparison of various psychological human need models with schema therapy. *Psychiatria Danubina*, 36(3-4), 300-309. <https://doi.org/10.24869/psyd.2024.300>
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72. <https://doi.org/10.5465/ame.2002.6640181>
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Maçik, D. (2021). Temperament, parenting styles and the intensity of early maladaptive schemas: assessment of correlations in a non-clinical adult group. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49(2), 218-232. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000831>

- Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of Athletic Training, 43*(2), 125-132.
- Maehr, M., & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: a second look. N. Warren (Ed.), In *Studies in cross-cultural psychology*. London: Academic Press.
- Martin, R., & Young, J. (2010). Schema therapy. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*.
- Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the project competence longitudinal study. *Development and Psychopathology, 24*(2), 345-361. <https://doi.org/10.1017/S095457941200003X>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238.
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). Oxford University Press.
- Masten, A. S. (2021). Resilience in developmental systems. *Multisystemic Resilience, 113-134*.
- Masten, A.S., & Shaffer, A. (2006). How families matter in child development: Reflections from research on risk and resilience. Clarke-Stewart, & J. Dunn, (Eds.), *In Families count: Effects on child and adolescent development* (pp. 5–25). New York: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511616259.002>
- McCarthy, M. C., & Lumley, M. N. (2012). Sources of emotional maltreatment and the differential development of unconditional and conditional schemas. *Cognitive Behaviour Therapy, 41*(4), 288-297. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.676669>
- McCubbin, M. A., & McCubbin, H. I. (1996). Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment and adaptation in response to stress and crises. *Family assessment: Resiliency, coping and adaptation: Inventories for research and practice, 1-64*.
- Mc Donnell, E., Hevey, D., McCauley, M., & Ducray, K. N. (2018). Exploration of associations between early maladaptive schemas, impaired emotional regulation, coping strategies and resilience in opioid dependent poly-drug users. *Substance Use & Misuse, 53*(14), 2320-2329. <https://doi.org/10.1080/10826084.2018.1473438>
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G.E. , & Perry, C. (2004) *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes*. Self Research Centre Biannual Conference. Berlin.
- Mota, C. P., & Matos, P. M. (2015). Does sibling relationship matter to self-concept and resilience in adolescents under residential care? *Children and Youth Services Review, 56*, 97-106. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.06.017>

- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 405-413. <https://doi.org/10.1002/cpp.506>
- Narayan, A. J., Rivera, L. M., Bernstein, R. E., Harris, W. W., & Lieberman, A. F. (2018). Positive childhood experiences predict less psychopathology and stress in pregnant women with childhood adversity: A pilot study of the benevolent childhood experiences (BCEs) scale. *Child Abuse & Neglect*, 78, 19-30. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.09.022>
- Otani, K., Suzuki, A., Matsumoto, Y., Shibuya, N., Sadahiro, R., & Enokido, M. (2013). Parental overprotection engenders dysfunctional attitudes about achievement and dependency in a gender-specific manner. *BMC Psychiatry*, 13, 1-4.
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahıloğulları, A. K., & Aktaş, E. A. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2).
- Palut, B. (2010). A review on parenting in the Mediterranean countries. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33(2), 242-247.
- Patterson, C.J., Cohn, D.A., & Kao, B.T. (1989). Maternal warmth as a protective factor against risks associated with peer rejection among children. *Development and Psychopathology*, 1, 21–38. <https://doi.org/10.1017/S0954579400000225>
- Pearl, J. (2010). The foundations of causal inference. *Sociological Methodology*, 40, 75–149. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9531.2010.01228.x>
- Pearl, J. (2012). The causal mediation formula—A guide to the assessment of pathways and mechanisms. *Prevention Science*, 13, 426–436. <http://doi.org/10.1007/s11121-011-0270-1>
- Pellerone, M., Iacolino, C., Mannino, G., Formica, I., & Zabbara, S. M. (2017). The influence of parenting on maladaptive cognitive schema: a cross-sectional research on a group of adults. *Psychology Research and Behavior Management*, 47-58. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S117371>
- Peyghami, R., Chaharnazm, M., & Ghaffari, M. (2023). Developing a passive tendency to addiction model based on mental toughness, helicopter parenting, and personal intelligence. *Journal of Research in Psychopathology*, 4(11), 47-53. <https://doi.org/10.22098/JRP.2022.11006.1112>
- Poorabed, H., & Bahrami, F. (2022). Relationship between early maladaptive schemas and social anxiety among athletes: The mediating role of physical self-concept. *Sport Psychology Studies*, 10(38), 157-168.

- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Qi, W., Shi, J., & Cui, L. (2023). Family contagion of mental toughness and its influence on youth mental well-being: Family cohesion as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 202, 111963. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111963>
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2010). *Schema therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Raglin, J. S. (2001). Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. *Sports Medicine*, 31, 875-890.
- Reilly, S., & Semkowska, M. (2018). An examination of the mediatory role of resilience in the relationship between helicopter parenting and severity of depressive symptoms in Irish university students. *Adolescent Psychiatry*, 8(1), 32-47. <https://doi.org/10.2174/2210676608666180508130224>
- Reyhan, S., Gür, Y., & Salehian, M. H. (2020). Effect of losing on early maladaptive schemata of individual male athletes. *African Educational Research Journal*, 8(1), 78-82. <https://doi.org/10.30918/AERJ.81.20.025>
- Reza, S. N., & Fatimah, M. (2024, 26 August). *Father-child attachment and self-confidence in adolescents* [Paper presentation]. In Proceeding International Conference On Psychology (pp. 741-750).
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance-rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos*, 33(3), 299-334. <https://doi.org/10.1525/eth.2005.33.3.299>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford publications.
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(5), 602-627. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.5.602>
- Salehian, M. H., & Gursay, R. (2020). The effect of winning on early maladaptive schema of individual female athletes. *African Educational Research Journal*, 8(2), 227-232. <https://doi.org/10.30918/AERJ.82.20.051>

- Sameroff, A. J., & Rosenblum, K. L. (2006). Psychosocial constraints on the development of resilience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 116-124. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.010>
- Duda, J. L., Cury, F., Sarrazin, P., & Famose, F. P. (2001). *Advances in motivation theories in the sport domain*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1, 173-208.
- Shaw, L., Hansen, H., & St Clair-Thompson, H. (2023). Mental toughness is a mediator of the relationship between positive childhood experiences and wellbeing. *European Journal of Developmental Psychology*, 20(1), 130-146. <https://doi.org/10.1080/17405629.2022.2058485>
- Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). Sports mental toughness questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1037/t01346-000>
- Silva, J. M. (1984). Personality and sport performance: Controversy and challenge. *Psychological Foundations of Sport*, 59-69.
- Spada, M. M., Caselli, G., Manfredi, C., Rebecchi, D., Rovetto, F., Ruggiero, G. M., ... & Sassaroli, S. (2012). Parental overprotection and metacognitions as predictors of worry and anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 40(3), 287-296. <https://doi.org/10.1017/S135246581100021X>
- Stoeber, J., & Kersting, M. (2007). Perfectionism and aptitude test performance: Testees who strive for perfection achieve better test results. *Personality and Individual Differences*, 42, 1093–1103. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.012>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Strauss, B., & MacMahon, C. (2014). Audience influences on athlete performances. In *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 213-222). Routledge.
- Su, A., Wan, S., He, W., & Dong, L. (2021). Effect of intelligence mindsets on math achievement for Chinese primary school students: Math self-efficacy and failure beliefs as mediators. *Frontiers in Psychology*, 12, 640349. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.640349>
- Sunar, D. (2002). Change and continuity in the Turkish middle class family. *Autonomy and dependence in family: Turkey and Sweden in critical perspective*, 11, 217-238. Routledge.

- Sunar, D., & Fişek, G. Ö. (2005). Contemporary Turkish families. In J. L. Roopnarine & U. P. Gielen (Eds.), *Families in global perspective* (pp. 169–183). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, No. 7). Boston, MA: Pearson.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273-1296.
- Talarowska, M., & Juraś-Darowny, M. (2024). Retrospective assessment of parental attitudes versus severity of early maladaptive schemas in a non-clinical population of Polish adults—preliminary reports. *Current Problems of Psychiatry*, 25, 136-155. <https://doi.org/10.12923/2353-8627/2024-0014>
- Tazegül, Ü. (2016). The difference between individuals doing sports or not in terms of their stress coping styles. *International Journal of Research & Review*, 3(7), 81-85.
- Teicher, M. H., Samson, J. A., Anderson, C. M., & Ohashi, K. (2016). The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(10), 652-666.
- Teitelbaum, D. (1998). *The ultimate guide to mental toughness: How to raise your motivation, focus and confidence like pushing a button*. Demblin Communications.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332. <https://doi.org/10.1080/10413200500313636>
- Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J., Such, J. D., & Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 170-188. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671941>
- Thimm, J. C. (2010). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1), 52-59. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.10.001>
- Thimm, J. C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(1), 113-124.
- Tudor, K., Sarkar, M., & Spray, C. M. (2020). Resilience in physical education: A qualitative exploration of protective factors. *European Physical Education Review*, 26(1), 284-302. <https://doi.org/10.1177/1356336X19854477>

- Turner, M. J., Aspin, G., & Gillman, J. (2019). Maladaptive schemas as a potential mechanism through which irrational beliefs relate to psychological distress in athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 44*, 9-16. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.015>
- Van Yperen, N. W. (2009). Why some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist, 23*(3), 317-329. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.317>
- Vega-Díaz, M., & González-García, H. (2024). Do Parenting Styles Influence Mental Toughness and Sportsmanship in Young Athletes? A Structural Equation Modelling Approach. *Journal of Human Kinetics, 95*, 243. <https://doi.org/10.5114/jhk/188541>
- Vieira, C., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2023). Early maladaptive schemas and behavioural addictions: A systematic literature review. *Clinical Psychology Review, 105*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102340>
- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J., Jang, K. L., & Stapleton, J. (2006). *Literature review of concepts: Psychological resiliency (No. DRDC-CR-2006-073)*. Vancouver, BC: British Columbia University.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. *Handbook of early childhood intervention, 2*, 115-132. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511529320.008>
- Williams, R. M. (1988). The U.S. Open character test: Good strokes help. But the most individualistic of sports is ultimately a mental game. *Psychology Today, 22*, 60-62.
- Wojciak, A. S., McWey, L. M., & Waid, J. (2018). Sibling relationships of youth in foster care: A predictor of resilience. *Children and Youth Services Review, 84*, 247-254. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2017.11.030>
- Wu, C. H., Zhao, Y. D., Yin, F. Q., Yi, Y., Geng, L., & Xu, X. (2024). Mental fatigue and sports performance of athletes: theoretical explanation, influencing factors, and intervention methods. *Behavioral Sciences, 14*(12), 1125. <https://doi.org/10.3390/bs14121125>
- Yagmurcu, B., & Sanson, A. (2009). Parenting and temperament as predictors of prosocial behaviour in Australian and Turkish Australian children. *Australian Journal of Psychology, 61*(2), 77-88. <https://doi.org/10.1080/00049530802001338>
- Yang, C., Li, F., & Khalid, N. F. (2025). Disordered eating in young Chinese adults: role of parenting styles, attachment anxiety, and negative coping styles. *BMC Public Health, 25*(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23071-x>

- Yang, Y., Li, M., & Lin, H. C. (2019). Parental rejection, resilience, and health-risk behavior in emerging adults. *American Journal of Health Behavior*, 43(5), 898-911. <https://doi.org/10.5993/AJHB.43.5.3>
- Yılmaz, T. (2023). The effect of high school students' doing sports on self-confidence (sample of kilis province). *Shanlax International Journal of Education*, 11(S1), 236–241. <https://doi.org/10.34293/education.v11iS1-July.6508>
- Yılmaz, H., & Yalçın, H. (2021). *A new-generation parental attitude affecting gifted adolescents' psychological resilience: helicopter parenting*. Genç Bilge Yayıncılık.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2015). *Reinventing your life: The breakthrough program to end negative behavior... and feel great again*. Penguin.
- Young, J. E., & Brown, G. (2005). Young schema questionnaire-short form. *Cognitive Therapy and Research*.
- Youngstrom, E., Weist, M. D., & Albus, K. E. (2003). Exploring violence exposure, stress, protective factors and behavioral problems among inner-city youth. *American Journal of Community Psychology*, 32(1-2), 115-129. <https://doi.org/10.1023/A:1025607226122>
- Yousefi, F., & Dehaghani, A. F. (2018). The mediating role of mental toughness in the relationship between parenting styles and flourishing.
- Zengin, E., & Öztaş, C. (2008). Yerel yönetimler ve spor. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 55, 49-78.
- Zonash, R., & Iqbal, N. (2017). Perceived parental attachment styles predicting self-efficacy in adolescents. *Journal of Behavioural Sciences*, 27(1).

9. BİLİMSEL FAALİYETLER

Çelik, E. N. ve Karagözoğlu, C. The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between mental toughness and perceived parental attitudes in athletes. *Research in Sports Science*. (Kabul edildi).

Çelik, E. N. ve Karagözoğlu, C. (2025, Nisan). *Şema terapi perspektifinden sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerinde çocukluk yaşantılarının rolü* [Konferans sunumu]. 8. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Kadioğlu-Sienkiwicz, İ. ve Çelik, E. (2025). *Kaygıyla yaşama rehberi - Anksiyete ve panik atak ile yeni bir ilişki önerisi*. Küsurat Yayınları.

10. EKLER

10.1. Demografik Bilgi Formu

Rumuz:.....

Cinsiyetiniz:

- Kadın
- Erkek

Yaşınız:

Annenizin yaşını yazınız :

Babanızın yaşını yazınız :

Eğitim Düzeyiniz:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite
- Yüksek Lisans
- Doktora

Halihazırdaki spor branşınız nedir?

Kaç yıldır lisanslı şekilde spor yapıyorsunuz?

10.2. Çocukluk Çağı Olumlu Yaşantılar Ölçeği (BCEs; Narayan et al., 2018)

18 yaşınıza kadar olan yaşamınız boyunca;	Evet	Hayır
1. Kendinizi güvende hissettiren ve temel bakımınızdan sorumlu en az bir kişi var mıydı?	()	()
2. En az bir tane yakın arkadaşınız var mıydı?	()	()
3. Sizi rahatlatan inançlarınız var mıydı?	()	()
4. Okulu sever miydiniz?	()	()
5. Sizinle yakından ilgilendiğini düşündüğünüz en az bir öğretmeniniz var mıydı?	()	()
6. İyi komşularınız var mıydı?	()	()
7. Size destek veren veya gerektiğinde tavsiye alabileceğiniz bir yetişkin (ebeveyn/bakımveren veya 1. soruda belirttiğiniz kişi hariç) var mıydı?	()	()
8. Eğlenceli vakit geçirmek için yeterli imkanlarınız var mıydı?	()	()
9. Kendinizi sever miydiniz veya kendinizle barışık mıydınız?	()	()
10. Düzenli öğün ve düzenli uyku saatleri gibi tahmin edilebilir ya da tutarlı ev kuralları var mıydı?	()	()

10.3. Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3 (YSQ-SF3; Young; 1990, 2003)

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıklı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

1- Benim için tamamıyla yanlış

2- Benim için büyük ölçüde yanlış

3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla

4- Benim için orta derecede doğru

5- Benim için çoğunlukla doğru

6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

MADDELER	PUANINIZ
1. İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum	
2. Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	
3. Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.	
4. Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	
5. Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.	
6. Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.	
7. İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.	
8. Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.	
9. İşleri halletmede son derece yetersizim.	
10. En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.	
11. Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.	

12. Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.	
13. Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.	
14. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.	
15. İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.	
16. Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.	
17. Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.	
18. İsteddiğimi yapmaktan alikonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.	
19. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım	
20. Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.	
21. Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.	
22. Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.	
23. Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.	
24. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.	
25. Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.	
26. Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.	
27. Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.	
28. Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.	
29. Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.	

30. Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.	
31. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.	
32. Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.	
33. Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.	

10.4. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği – Çocuk Formu (KAET-Ç; Arrindel ve ark.,1999)

1. Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı ya da ters davranırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

2. Anne ve babam, beni överlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

3. Anne ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

4. Anne ve babam, bana hak ettiğimden daha çok fiziksel ceza verirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

5. Eve geldiğimde, anne ve babama ne yaptığımı hesaplamamı zorundaydım.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

6. Anne ve babam, ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

7. Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

8. Anne ve babam, bana bir şey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklarırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

9. Anne ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

10. Anne ve babam davranışları ile, örneğin üzgün görünerek, onlara kötü davrandığım için kendimi suçlu hissetmeme neden olurlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

11. Anne ve babamın bana bir şey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

12. Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

13. Bana ailenin 'yüz karası' ya da 'günah keçisi' gibi davranırdı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

14. Anne ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

15. Anne ve babamın, erkek yada kız kardeşimi(lerimi) beni sevdiklerinden daha çok sevdiklerini hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

16. Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4

Anne	1	2	3	4
------	---	---	---	---

17. Anne ve babam, pek fazla umursamadan, istediğim yere gitmeme izin verirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

18. Anne ve babamın, yaptığım her şeye karıştıklarını hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

19. Anne ve babamla aramda sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

20. Anne ve babam, yapabileceklerim ve yapamayacaklarımla ilgili kesin sınırlar koyar ve bunlara titizlikle uyarlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

21. Anne ve babam, küçük kabahatlerim için bile beni cezalandırırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

22. Anne ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

23. Yaptığım bir şeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

10.5. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sheard ve ark., 2009)

Sayın Katılımcı,

Yaptığımız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

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