

Sporcularda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Becerilerinin Mental İyi Oluş Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Investigation of the Effect of Cognitive Control and Cognitive Flexibility Skills on Mental Well-Being in Athletes

Deniz BEDİR^{ID}

Department of Physical Education and Sports Teaching, Erzurum Technical University, Faculty of Sport Sciences, Erzurum, Turkey



ÖZ

Yapılan araştırmalar mental iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin, psikolojik ve fiziksel sağlıklarının daha iyi ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Mental iyi oluşla ilişkili olabilecek bileşenlerin ortaya konulması bireylerin mental iyi oluş düzeylerine katkı yapacak faktörlerin belirlenmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmanın amacı, bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin mental iyi oluşu yordama düzeylerinin incelenmesidir. Atatürk Üniversitesi ve Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören ve yaşları 18 ile 37 ($\bar{X} = 22,47 \pm 2,74$) arasında değişen 250 aktif sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği” ve “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik faktörlerinin mental iyi oluş düzeylerini ne ölçüde yordadığını tespit etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar mental iyi oluş, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ve bilişsel kontrol ile bilişsel esnekliğin mental iyi oluş düzeyinin %40,4’ünü yordadığını göstermiştir. Sonuç olarak sporcuların sahip oldukları bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik kapasitelerinin mental iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve bu bilişsel özelliklerin geliştirilmesine yönelik müdahalelerin mental iyi oluş düzeylerine olumlu katkı yapacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Müsabaka performansı, dopamin, psikolojik beceri, stres

ABSTRACT

Studies show that individuals with high mental well-being have better psychological and physical health and higher quality of life. It is thought that revealing the components that may be related to mental well-being will play an essential role in determining the factors that will contribute to the mental well-being of individuals. In this context, the study examines the predictive levels of cognitive control and cognitive flexibility of mental well-being. Two hundred fifty active athletes aged 18 and 37 ($\bar{X} = 22.47 \pm 2.74$) studying at Atatürk University and Erzurum Technical University Sports Sciences Faculties were included. “Cognitive Control and Cognitive Flexibility Scale in Stressful Situations” and “Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale” were used as data collection tools in the study. Multiple linear regression analysis was performed to determine to what extent cognitive control and cognitive flexibility factors predicted mental well-being. The results showed a positive relationship between mental well-being, cognitive control, and cognitive flexibility and that cognitive control and cognitive flexibility predict 40.4% of mental well-being. As a result, athletes’ cognitive control and cognitive flexibility capacities have a significant effect on their mental well-being and that interventions to improve these cognitive characteristics will contribute positively to their mental well-being.

Keywords: Competition performance, dopamine, psychological skills, stress

Geliş Tarihi/Received: 25.12.2022

Kabul Tarihi/Accepted: 15.02.2023

Yayın Tarihi/Publication Date: 03.03.2023

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Deniz BEDİR

E-mail: deniz.bedir@erzurum.edu.tr

Cite this article as: Bedir, D. (2023). Investigation of the effect of cognitive control and cognitive flexibility skills on mental well-being in athletes. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 26-29.



Copyright@Author(s) - Available online at sports-sciences-atauni-press.org

Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Giriş

Yapılan birçok araştırma spor ve fiziksel aktivitenin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etki yaptığını vurgulamaktadır (Khan et al., 2012; Wankel & Berger, 1990). Buna rağmen özellikle rekabetçi sporlarda yoğun antrenmanlar, kazanma baskısı ve sakatlıklar sporcular üzerinde rahatlatıcı etkinin tam tersine stres oluşturmaktadır (Kellmann, 2010). Maruz kalınan bu stres sporcuların müsabaka performanslarına doğrudan etkilemektedir. Özellikle elit sporcuların fiziksel ve fizyolojik açıdan rakipleriyle büyük oranda denk oldukları göz önüne alındığında stresle başa çıkma becerisi olan bireylerin müsabaka anında optimum performans göstermektedirler. Sporcuların stresle başa çıkma ya da stresten uzaklaşmasına yardımcı olan dereceli gevşeme, nefes egzersizi, olumlu telkin, imgeleme gibi psikolojik beceri antrenmanları bulunmaktadır. Sporcular genellikle müsabaka stresiyle başa çıkmada bu ve buna benzer psikolojik beceri antrenmanları yapmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü mental iyi oluşu, bireyin stresle başa çıkabilecek becerilere sahip olması sonucunda kendi yeteneklerini en etkili şekilde kullanarak daha üretken ve topluma daha fazla katkı yapabileceği potansiyeli olarak tanımlamaktadır (Keldal, 2015).

Literatürde, psikolojik ve fiziksel sağlamlığın daha iyi olmasına paralel olarak bireylerin yaşam kalitelerinin arttığı ve bu durumun yüksek mental iyi oluş ile ilişkili olduğuna dair kanıtlar mevcuttur (Keyes, 2002; Keyes et al., 2010). Yüksek mental iyi oluş düzeyi, artan yaşam kalitesine ek olarak bireylerin hem fiziksel sağlık hem de sosyal ilişkilerde girişken olmasına da katkı sağlamaktadır (Lyu-bomirsky et al., 2005). Alan yazında yer alan buna benzer bulgular mental iyi oluşun sporcuların hem müsabaka alanlarında hem de sosyal yaşamlarında önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Bu açıdan bakıldığında mental iyi oluşla ilişkili olabilecek bileşenlerin ortaya konulması bireylerin mental iyi oluş düzeylerine katkı yapacak faktörlerin belirlenmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılan literatür taraması bilişsel kontrolün (Kryla-Lighthall & Mather, 2009) ve bilişsel esnekliğin (Fu & Chow, 2017) mental iyi oluş ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik kavramı; "kişilerin değişen ortamlara uyum sağlama yeteneğinde, hedefe yönelik davranışlarında rol oynayan önemli özelliklerden sadece bir tanesidir" (Gabrys et al., 2018). İlgili alan incelendiğinde bilişsel kontrol ve esnekliğin temeli sürekli değişmekte olan çevresel koşullara uyum gösterebilmek adına bilişsel yapıları değiştirme şeklinde ifade edilmektedir (Dennis & Vander Wal, 2010). Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik bu özellikleri sayesinde stresle başa çıkmada ve mental iyi oluşa katkı sağlayan önemli anahtarlar olarak görülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmanın amacı, bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin mental iyi oluşu yordama düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Yapılan çalışmada araştırma türlerinden nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan modeldir (Karasar, 2003). Araştırmaya başlamadan önce Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Alt Etik Kurulundan (20.06.2022 tarihli, E-70400699-050.02.04-220018383 1 sayılı) gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam formları alınmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya Atatürk Üniversitesi ve Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören ve yaşları 18 ile 37 ($\bar{X} = 22,47 \pm 2,74$) arasında değişen 250 aktif sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için araştırmada kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kullanılan formda cinsiyet, sınıf ve spor türü değişkenlerine yer verilmiştir.

Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği:

Kişilerin stresli anlarda bilişsel esneklik seviyelerini belirlemek için Gabrys ve ark. (2018) tarafından oluşturulmuştur. 18 maddeden oluşan ölçek 7'li likert tipidir. 1-Hiç katılmıyorum, 7- Tamamen katılıyorum şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; bilişsel esnekliği ölçen "Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği" alt boyutu ve bilişsel kontrolü ölçen "Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol" alt boyutudur. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı duygular üzerinde bilişsel kontrol faktörü için ,90 değerlendirme ve başa çıkma esnekliği faktörü için ,89 ve ,93 olarak bulunmuştur (Gabrys ve ark., 2018). Türkçe'ye uyarlaması Demirtaş (2019) tarafından yapılmıştır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği:

Tennant ve ark. (2007) tarafından oluşturulmuştur. Mental iyi oluş ölçeği 14 maddeden oluşmaktadır. Psikolojik iyi oluş ve özlü iyi oluşu kapsayarak bireylerin pozitif mental sağlıklarıyla ilgilenmektedir. Ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlanması 1=hiç katılmıyorum, 5=tamamen katılıyorum şeklindedir. Ölçekte ters hesaplanan madde bulunmamaktadır (Tennant et al., 2007). Ölçeğin türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması Keldal (2015) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlamasında ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0,92 belirlenmiştir. Madde analizinde ölçek maddelerin faktör yük değerleri 0,55–0,82 arasında değişmektedir (Keldal, 2015).

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler analiz edilmeden önce ön değerlendirmeye tabi tutularak eksik ya da hatalı veriler çıkarılmıştır. Ayrıca verilerin normal dağılıp dağılmadığını kontrol etmek için Skewness ve Kurtosis, Kolmogorov Smirnov testi değerlerinin yanı sıra Histogram ve Q-Q Grafikler incelendi. Yapılan değerlendirme sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendi. Buna ek olarak multicollinearity'i kontrol etmek için varyans şişme faktörü (variance inflation factor) (VIF) ve tolerans değerleri (Miles, 2014) kontrol edildi. Bütün VIF değerlerinin 10'dan küçük (1,76 ile 3,42 arasında),

Tablo 1.
Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	124	54,4
Erkek	104	45,6
Sınıf		
1. Sınıf	31	13,6
2. Sınıf	71	31,1
3. Sınıf	49	21,5
4. Sınıf	77	33,8
Spor Türü		
Bireysel	116	50,9
Takım	112	49,1

tolerans değerlerinin de ,41 ile ,79 arasında olduğu görüldü. Ayrıca verilere Durbin-Watson testi uygulanarak bu değerlerin 1,69 olduğu ve bunun sonucunda da verilerde otokorelasyon olmadığı görüldü. Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ile mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi saptayabilmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Daha sonra bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğe ait alt boyutlar olan değerlendirme ve başa çıkma esnekliği ve duygular üzerinde bilişsel kontrol gibi bağımsız değişkenlerin sporcuların mental iyi oluşlarını ne ölçüde yordayıcısı olduğunu belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Verilen analizi için IBM SPSS (IBM Statistical Package for the Social Sciences Corp., Armonk, NY, ABD) versiyon 26.0 analiz programı kullanılmış ve tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların mental oluş ile Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği alt boyutları olan değerlendirme ve başa çıkma esnekliği ve duygular üzerinde bilişsel kontrol değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği ve duygular üzerinde bilişsel kontrol değişkenlerinin sporcuların mental iyi oluş düzeylerini yordama gücünü tespit etmek için çok yönlü regresyon analizi sonuçları Tablo 3 ve Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, doğrusal çoklu regresyon uygulanarak mental iyi oluşu değerlendirme ve başa çıkma esnekliği ve duygular üzerinde bilişsel kontrol değişkenlerinin ne ölçüde yordadığı belirlenmiş ve bu işlemin sonucunda $R = ,640$, $R^2 = ,410$ olarak bulunmuştur. Sonuç olarak mental iyi oluşa ait toplam varyansın %40,0'ünün bu değişkenlerce açıklandığı görülmüştür. Yapılan analizler sonucu etki büyüklüğünün yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

Tartışma

Sporcular performans esnasında sürekli olarak çeşitli stres faktörlerine, kaygıya ve baskıya maruz kaldığından, bilişsel esneklik ve bilişsel kontrol sporda hayati önem taşır. Performansa özgü spor bağlamı, yıkıcı uyaranlardan ayrılırken hedefe yönelik ipuçlarına sürekli bir dikkat noktası gerektirir. Sporcuların bilişleri, duyguları

ve bedensel tepkileriyle başa çıkma, bunları düzenleme ve stresli durumlarda bile performanslarına odaklanma yeteneğine sahip olmaları beklenir (Smith Slep & O'leary, 2007). Artan bilişsel karar verme ve bilişsel esneklik sporcuların spor performanslarını iyileştiren zihinsel süreçlerdendir (Gross et al., 2018). İç, dış talepler ve deneyimler değişiklik gösterdiğinden, eğitim ve yarışma sırasında performansla ilgili ipuçlarına odaklanırken psikolojik esneklik ve karar verme önemlidir (Johles et al., 2020). Bu bağlamda araştırmanın amacı, sporcuların bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin mental iyi oluş düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkilerinin incelenmesidir. Araştırma sonuçları incelendiğinde bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin mental iyi oluş düzeylerinin %40,4'ünü açıkladığı görülmektedir. Bu sonuç, belirtilen iki faktörün mental iyi oluş üzerinde önemli bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalar sporcuların mental iyi oluş düzeylerine katkı yapan en önemli faktörün stres ile başa çıkma kapasitesinin olduğunu ortaya koymaktadır (Chiu ve ark., 2013, Yoo, 2019). Yüksek düzeyde bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğe sahip bireylerin stres ile etkili bir şekilde başa çıktığıyla ilgili kanıtlar yapılan araştırmada bu iki değişkenin mental iyi oluş düzeyini yüksek düzeyde yordamasını açıklamaktadır.

Bilişsel esneklik, sporcuların düşüncelerini, arzularını ve duygularını geçici olaylar olarak tanıyabilmeleri ve dolayısıyla savunma tepkilerini azaltabilmeleri nedeniyle, sporcuların caydırıcı deneyimleri daha kolay kabul etmelerine yardımcı olan, kişinin düşüncelerini ve duygularını bağımsız bir şekilde gözlemleyebilme yeteneğidir (Ritzert et al., 2015). Daha fazla bilişsel esnekliğe sahip sporcular, içsel deneyimlerini tam olarak anlama ve dolayısıyla bu deneyimleri kendileriyle tutarlı bir şekilde bütünleştirme yeteneğine sahiptir (Hayes et al., 2006). Koesten et al. (2009) yapmış olduğu araştırmada bilişsel olarak esnek olan bireylerin kişisel sorunları ve stresi yönetmek ve bunlarla başa çıkmak için daha donanımlı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bilişsel esnekliğin travmaya maruz kalma ile mental iyi oluş arasındaki düzenleyici rolünü inceleyen bir başka çalışmada bilişsel esnekliğin travma ve mental iyi oluş arasında düzenleyici bir etkiye sahip olduğuna dair sonuçlar mevcuttur (Fu & Chow, 2017). Elde edilen sonuçlar bilişsel esnekliğin ve mental iyi oluşun birbiriyle sıkı bir ilişkiye sahip olduğunu ve yapılan araştırma sonuçları ile uyumlu olduğunu göstermektedir.

Araştırmada incelenen mental iyi oluşun bir diğer önemli yordayıcısı ise bilişsel kontrol becerisidir. Yapılan araştırmalar bilişsel kontrolün sahip olunan duygusal durumu geliştirici özelliğe sahip olduğunu ve duyguları düzenlemek için bilişsel kaynakları kullandığını göstermektedir (Kryla-Lighthall & Mather, 2009). Bu açıdan bakıldığında bilişsel kontrolün mental iyi oluşa özellikle duygusal yönden katkı sağladığı söylenebilir (Inzlicht et al., 2015). Yapılan araştırmalar özellikle rahatlatıcı ve hafif düzeyli egzersizlerin bireylerin bilişsel kontrol düzeylerine olumlu etki yaptığı ve mental iyi oluş düzeyini arttırdığını ortaya koymaktadır (Nieman et al., 2021).

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin mental iyi oluşu önemli düzeyde yordadığı görülmektedir. Sporcuların bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerini arttırmanın mental iyi oluş düzeylerine olumlu katkı yapacağı düşünülmektedir. Özellikle dopamin seviyesinin artması bilişsel esnekliğe olumlu katkı yaptığı düşünülürse (Samanez-Larkin et al., 2013), vücuttaki dopamin seviyesini optimum düzeyde tutmak için beslenme ve düşük şiddetli egzersizlere önem gösterilmesi gerekmektedir. Bilişsel

Tablo 2.
Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapmaları ile Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	\bar{X}	ss	1	2
1. Mental İyi Oluş	3,80	0,72		
2. Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği	4,97	1,23	,612**	
3. Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	4,20	1,03	,328**	,242**

**p < ,01.

Tablo 3.
Bağımsız Değişkenlerin Mental İyi Oluş Puanlarını Yordama Düzeyleri

R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Yord. Std. Hatası
,640	,410	,404	,558

Tablo 4.
Değişkenlerin B ve Beta Korelasyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri

Yordayıcılar	B	Std. Hata	β	t	p
(Sabit)	1,584	,194		8,163	,000**
Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği	,333	,031	,566	10,723	,000**
Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	,133	,037	,191	3,621	,000**

**p < ,01.

kontrolün geliştirilmesinde ise özellikle son yıllarda nörofeedback eğitimlerine ağırlık verilmektedir (Eschmann & Mecklinger, 2022). Antrenörler, sporculara bu tür eğitimler alması konusunda teşvik etmesi sporcuların mental iyi oluş düzeylerine doğrudan ve dolaylı olarak katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı Atatürk Üniversitesi'nden (Tarih: 20 Haziran 2022, Sayı: E-70400699-050.02.04-2200183831) alınmıştır.

Hasta Onamı: Yazılı hasta onamı bu çalışmaya katılan tüm katılımcılardan alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was received for this study from the ethics committee of Atatürk University (Date: June 20, 2022, Number: E-70400699-050.02.04-2200183831).

Informed Consent: Written informed consent was obtained from all participants who participated in this study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Declaration of Interests: The author declare that they have no competing interest.

Funding: The author declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

- Chiu, M., Wesson, V., & Sadavoy, J. (2013). Improving caregiving competence, stress coping, and mental well-being in informal dementia carers. *World Journal of Psychiatry, 3*(3), 65–73. [CrossRef]
- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology, 39*(2), 345–368. [CrossRef]
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34*(3), 241–253. [CrossRef]
- Eschmann, K. C. J., & Mecklinger, A. (2022). Improving cognitive control: Is theta neurofeedback training associated with proactive rather than reactive control enhancement? *Psychophysiology, 59*(5), e13873. [CrossRef]
- Fu, F., & Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma, 22*(1), 24–35. [CrossRef]
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology, 9*, 2219. [CrossRef]
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*(4), 431–451. [CrossRef]
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1–25. [CrossRef]

- Inzlicht, M., Bartholow, B. D., & Hirsh, J. B. (2015). Emotional foundations of cognitive control. *Trends in Cognitive Sciences, 19*(3), 126–132. [CrossRef]
- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J., & Lundgren, T. (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: A psychometric investigation of a new scale. *Frontiers in Sports and Active Living, 2*, 110. [CrossRef]
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi* (12.basım). Nobel yayın Dağıtım.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 103–115.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 20*(Suppl. 2), 95–102. [CrossRef]
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207–222. [CrossRef]
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health, 100*(12), 2366–2371. [CrossRef]
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet, 380*(9836), 59–64. [CrossRef]
- Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication, 24*(1), 82–94. [CrossRef]
- Kryla-Lighthall, N., & Mather, M. (2009). The role of cognitive control in older adults' emotional well-being. In *Handbook of theories of aging* (2nd ed., pp. 323–344). Springer Publishing Company.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803–855. [CrossRef]
- Miles, J. (2014). Tolerance and variance inflation factor. *Wiley StatsRef: Statistics reference. [CrossRef]*
- Nieman, T., Bergelt, M., Clancy, J., Regan, K., Hobson, N., dos Santos, A., & Middleton, L. E. (2021). Changes in cognitive control and mood across repeated exercise sessions. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 13*(4), 853–870. [CrossRef]
- Ritzert, T. R., Forsyth, J. P., Berghoff, C. R., Barnes-Holmes, D., & Nicholson, E. (2015). The impact of a cognitive defusion intervention on behavioral and psychological flexibility: An experimental evaluation in a spider fearful non-clinical sample. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*(2), 112–120. [CrossRef]
- Samanez-Larkin, G. R., Buckholtz, J. W., Cowan, R. L., Woodward, N. D., Li, R., Ansari, M. S., Arrington, C. M., Baldwin, R. M., Smith, C. E., Treadway, M. T., Kessler, R. M., & Zald, D. H. (2013). A thalamocortico-striatal dopamine network for psychostimulant-enhanced human cognitive flexibility. *Biological Psychiatry, 74*(2), 99–105. [CrossRef]
- Smith Slep, A. M. S., & O'leary, S. G. (2007). Multivariate models of mothers' and fathers' aggression toward their children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(5), 739–751. [CrossRef]
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes, 5*(1), 63. [CrossRef]
- Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical-activity. *Journal of Leisure Research, 22*(2), 167–182. [CrossRef]
- Yoo, C. (2019). Stress coping and mental health among adolescents: Applying a multi-dimensional stress coping model. *Children and Youth Services Review, 99*, 43–53. [CrossRef]