



Biricik, Y.S.(2023). Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (Tohm) Sporcularının Tükenmişlik Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Dayanıklılığın Aracılık Etkisi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12 (2), 70-84.

DOI: <https://doi.org/10.22282/tojras.1261258>

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

Makale Türü (ArticleType):
Araştırma Makalesi / **Research Article**

Gönderi Tarihi (Received): 07/03/2023

Kabul Tarihi (Accepted): 24/03/2023

Online Yayın Tarihi (Published): 30/04/2023

TÜRKİYE OLİMPİYAT HAZIRLIK MERKEZİ (TOHM) SPORCULARININ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DAYANIKLILIĞIN ARACILIK ETKİSİ

Yunus Sinan BİRİCİK

Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye,

sinan.biricik@atauni.edu.tr

ORCID: 0000-0002-8579-9514

ÖZET

Tükenmişlik, stresin olumsuz bir sonucudur ve spor bilimleri alanındaki araştırmalarda dikkat çekmektedir. Sporcularda psikolojik bozuklukların yaygınlık oranları ve etkilenen sporcular üzerine yapılan araştırmalara güçlü ihtiyaç vardır. Sporcularda depresyon ve tükenmişlik riskini artıran nedenleri tespit etmek ve koruyucu etmenlerin ve başa çıkma stratejilerinin tespitine ait psikolojik değişkenleri ortaya çıkarmak önem taşımaktadır. Çalışmamızın amacı sporcularda tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi ve tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide dayanıklılığın aracılık etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinde yer alan farklı branşlarda 106 kadın ve 272 erkek olmak üzere toplam 378 sporcu katılmıştır. Maslach Tükenmişlik Ölçeği Öğrenci Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Psikolojik (Mental) İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve spor yaşı değişkenleri için tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Ölçek ve alt değişkenler arasındaki korelasyonları belirlemek için korelasyon analizi, değişkenlerdeki cinsiyet ve spor yaşı arasındaki farklılıkları analiz etmek için t-testi ve varyans analizi yapılmıştır. Farklılığın kaynağına yönelik Bonferroni testi uygulanmıştır. Dayanıklılığın, tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çalışma sonuçları, tükenmişliğin dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı ve psikolojik iyi oluşun dayanıklılığı %16'lık bir açıklamaya gücüyle anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Bu da yüksek dayanıklılık düzeyinin daha fazla psikolojik iyi oluş ve daha düşük tükenmişlik hissi ile ilişkilidir. Sonuç olarak sporcuların zihinsel sağlıklarını iyileştirmek için dayanıklılık yeterliliğine ilişkin yeni bir bakış açısı önermektedir. Dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş kavramlarının spora uygulanması, sporcuların tükenmişliklerini önleyebilir ya da azaltabilir, karşılaşılabilecekleri stresli durumlara karşı bir başa çıkma mekanizması geliştirebilir ve ruh sağlıklarını koruyabilir.

Anahtar kelimeler: Tükenmişlik, psikolojik iyi oluş, dayanıklılık, spor bilimleri

THE MEDIATING EFFECT OF RESILIENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN THE BURNOUT LEVELS AND THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE TURKISH OLYMPIC PREPARATION CENTER (TOHM) ATHLETES

Abstract

Burnout is a negative result of stress and attracts attention in research in the field of sports sciences. There is a strong need for research on prevalence rates of psychological disorders in athletes and on affected athletes. It is important to identify the reasons that increase the risk of depression and burnout in athletes and to reveal the psychological variables related to the determination of protective factors and coping strategies. The aim of our study is to determine the burnout, psychological well-being and endurance levels of athletes according to various variables and to examine the mediating effect of endurance in the relationship between burnout levels and psychological well-being. A total of 378 athletes, 106 women and 272 men, participated in the research in different branches in the Turkish Olympic Preparation Centers. Maslach Burnout Scale Student Form, Brief Psychological Resilience Scale and Psychological (Mental) Well-Being Scale were used. Descriptive statistics were used for the participants' gender and sports age variables. Correlation analysis was used to determine the correlations between the scale and sub-variables, and t-test and analysis of variance were used to analyze the differences between gender and sports age in the variables. Bonferroni test was applied for the source of the difference. Multiple regression analysis was performed to determine whether resilience mediates the relationship between burnout and psychological well-being. The results of the study showed that burnout significantly predicted resilience and psychological well-being, and psychological well-being significantly predicted resilience with an explanatory power of 16%. This means that a higher level of resilience is associated with greater psychological well-being and a lower sense of burnout. As a result, it proposes a new perspective on endurance competence to improve the mental health of athletes. Applying the concepts of resilience and psychological well-being to sports can prevent or reduce the burnout of athletes, develop a coping mechanism against stressful situations they may encounter, and protect their mental health.

Keywords: Burnout, psychological well-being, resilience, sports sciences

GİRİŞ

Sporcular, spor hayatının getirmiş oldukları zorlukların yanı sıra eğitim hayatları boyunca da çeşitli problemlerle karşılaşmaktadır. Bir yandan ağır antrenman koşulları, aileden uzak kalma, kesintiye uğrayan sosyal yaşam diğer yandan ise eğitim hayatında maruz kalınan sınavları geçme kaygısı, başarı, kariyer beklentisi sporcular için ezici bir tükenmişlik meydana getirir. Özellikle lise düzeyindeki bu grup henüz ego-kimliklerini oluşturmadığından ezici bir sorumlulukla karşı karşıyadırlar ve lise hayatının aksine, üniversite hayatı onların yüksek düzeylerde kafa karışıklığına yol açan çeşitli durumlarla aktif olarak başa çıkmalarını gerektirir (Laurence, Williams ve Eiland, 2009). Lise, yetenekli genç sporcular için özellikle baskıcı bir dönem olabilir. Aynı zamanda sporcular genellikle kariyerdeki en zorlu dönemlerden biri olabilecek profesyonel spora geçerken (Ryba ve ark., 2016) lise eğitiminin artan talepleriyle karşı karşıya kalırlar (Salmela-Aro, Kiuru ve Nurmi, 2008). Bu dikkate alındığında bazı sporcu-öğrencilerin daha lise yıllarında duygusal ve fizyolojik tükenme, sinizm ve yetersizlik duyguları gibi olumsuz duygu belirtileri göstermesi şaşırtıcı olmamaktadır (Sorkkila, Aunola ve Ryba, 2017; Sorkkila, Ryba, Selänne ve Aunola,

2020). Sporcular toplumda özel bir grup olarak kabul edildiğinden arzulanan başarıya ulaşmak için fiziksel durumlarının yanı sıra psikolojik uyum becerilerinin de güçlü olması beklenir.

Tükenmişlik, fiziksel ve psikososyal iyilik hali üzerinde önemli etkileri olabilen bir sendrom olarak kabul edilmektedir (Honkonen ve ark., 2006; Shin, Noh, Jang, Park ve Lee, 2013). Zorlayıcı işlerde çalışanların tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu için psikolojik olarak da iyi oluş duygusundan yoksun oldukları bildirilmiştir (Chung ve Harding, 2009). Olumsuz duygulara kapılan kişilerin tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir (Mitchell ve Hastings 2001; Rose, Horne, Rose ve Hastings, 2004). Zorlayıcı işlerde çalışanların tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş halleri arasındaki ilişkide kişilerin özelliklerinin dikkate alınması gerekmektedir. Medeni durum, cinsiyet ve kişilik gibi faktörler tükenmişlik düzeyini belirleyen bazı etkenler olarak ifade edilmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Tükenmişlik, kronik iş stres faktörlerine maruz kalan işçilerin deneyimlediği kümülatif baskıdan türetilen psikolojik bir sendrom olarak kavramsallaştırılır (Lee ve Ashforth, 1996). Özellikle işyerindeki kişilerarası taleplerden kaynaklanan (Schaufeli ve Enzmann, 1998) ve tükenme ve geri çekilme ile karakterize edilen (Schaufeli ve Taris, 2005) özel bir uzun süreli mesleki gerginlik türüdür.

Tükenmişlik, çok çeşitli mesleki bağlamlarda (Maslach, 2001) ortaya çıkabilen, çalışanların işleriyle ilgili olarak sinik hale geldikleri ve mesleki yeterliliğin azaldığını deneyimledikleri (Schaufeli ve Leiter, 1996) bir bitkinlik hali olarak tanımlanan bir sendromdur. Üretkenlik seviyesinin düşmesi olarak da tanımlanmaktadır (Maslach, Leiter ve Jackson, 2012; Schaufeli, 2017). Uzun süreli stres veya hayal kırıklığı nedeniyle fiziksel veya duygusal gücün veya motivasyonun tükenmesidir. Tükenmişliği tanımlama ve ölçmede bir başka alternatif de tükenmişliği psikofiziksel bir tükenme, ilişkilerin bozulması ve mesleki yetersizlik ve hayal kırıklığı duygusu olarak tanımlayan Santinello (2007) tarafından önerilmiştir. Tükenmişliğin bilişsel işlevlerdeki (Golonka, Mojsa-Kaja, Gawłowska ve Popiel, 2017) bozulmalarla bağlantılı olduğu ve çalışanların zihinsel ve fiziksel sağlığını etkilediği (Schaufeli ve Enzmann, 1998) vurgulanmıştır.

İyi oluş, insan doğasıyla ilgili oldukça karmaşık bir yapıdır (Rowold, 2011). Günümüzde iyi oluşun çok boyutlu olmasının yanı sıra dinamik bir yapıya sahip olduğu, kişisel ve kültürel faktörlerden etkilendiği (King, Renó ve Novo, 2014) ve eğitim ve iş statüsü arttıkça iyi oluş olasılığının arttığı kabul edilmektedir (Ahrens ve Ryff, 2006; Xu ve ark., 2019). Psikolojik iyi oluş, hayatı eksiksiz ve tatmin edici bir şekilde yaşamayı, bireyin gelişimini ve kendini gerçekleştirmesini ifade eder (Linley, 2013; Ryff, 1989). Ryff (2013, 2014), psikolojik iyi oluşun sadece psikolojik gelişme ve kendini gerçekleştirme meselesi olmadığını, aynı zamanda fiziksel sağlık açısından da önemli olduğunu belirtmiştir. Düşük düzeyde psikolojik iyilik halinin ölüm ile sonuçlanma ilişkisinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Becchetti, Bachelet ve Pisani, 2019).

Dayanıklılık (psikolojik sağlamlık) ise, temel olarak, sıkıntı veya stresli yaşam olayları ile karşı karşıya kalındığında başarılı bir şekilde başa çıkma ve uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Pooley ve Cohen, 2010). Kişilerin olumsuz koşullarla başa çıkmalarına yardımcı olan, uyumu teşvik eden ve tükenmişlik ve stres gibi

olumsuz duyguların etkisini azaltan bir değişkendir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000) ve olumsuz psikolojik semptomları azaltmaktadır (Campbell, Cohan ve Stein, 2006; Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003; Steinhardt ve Dolbier, 2008). Yüksek dayanıklılık düzeyi potansiyel olarak tükenmişlik gibi olumsuz durumları azaltmaya yardımcı olur. Birçok kişinin travmatik, yaşamı tehdit edici ve stresli olaylara karşı nasıl dayanıldığını açıklamak için araştırmacılar tarafından dikkatler dayanıklılık kavramına yönelmiştir (Richardson, 2002). Dayanıklılık düzeyi yüksek olan insanlar, olumlu eğilimlere sahip olarak karakterize edilirler. Yüksek benlik saygısı ve öz-yeterlik, olumlu benlik imajı, iç kontrol odağı, gelecek için iyimserlik, yaşamlarında kontrol ve yeterlilik duygusu ile aktif başa çıkma stratejilerinin kullanımı gibi özelliklere sahiptirler (Burke, Shakespeare, Paton ve Ryan, 2006; Diehl ve Hay, 2010).

Psikolojik iyi oluş hali ve dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması durumu tükenmişlik üzerinde koruyucu bir kalkan olarak düşünülmektedir. Bu çalışmada, Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi sporcularının tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi ve psikolojik iyi oluş ve dayanıklılık düzeyini artıracak önlemlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bahsedilen bu amaçlar doğrultusunda, çalışmada řu sorulara cevap aranmıştır:

- 1- Değişkenler arası cinsiyet ve spor yaşı seviyelerinde bir farklılık var mıdır?
- 2- TOHM sporcularının tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişki nedir?
- 3- TOHM sporcularının tükenmişlikleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide dayanıklılığın aracı etkisi var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmanın modeli tarama modellerinden ilişkiyel tarama modelidir. İlişkiyel tarama modelleri iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2006).

Araştırma Grubu

Araştırma Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinde spor hayatlarına devam eden farklı branşlarda (atletizm, atıcılık, boks, güreş) yaşları 15 ile 24 arasında değişen (ort: 21,08) ve kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan toplam 378 sporcu katılmıştır. Örnekleme grubunun toplam 106 kişi ile %28'i kadın ve 272 kişi ile %72'si erkektir. Katılımcıların %36,2'si 4 yıl ve altı spor yaşı, %40,5'i 5-7 yıl spor yaşı, 16,7'si 8-10 yıl spor yaşı ve %6,6'sı 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip sporculardır.

Veri Toplama Araçları

Maslach Tükenmişlik Ölçeği Öğrenci Formu (MTE-ÖF)

Schaufeli ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen ve öğrenciler üzerinde kullanılmak üzere uyarlanmış hali olan MTE-ÖF'nin Türk kültürüne geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çapri, Gündüz ve Gökçakan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 13 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır (Örnek soru; Sabah kalkıp yeni bir okul gününe başlamak zorunda olduğumu düşündüğümde kendimi yorgun hissediyorum). 7'li derecelendirme biçiminin Türk kültürüne uygun olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, Çapri ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında 5'li derecelendirme (hiçbir zaman, bazen, genellikle, çoğu zaman, her zaman) biçimi benimsenmiştir. MTE-ÖF'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında elde edilen sonuçlara bakıldığında, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı birinci alt faktörü için 0.76, ikinci alt faktörü için 0.82, üçüncü alt faktör için ise 0.61 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar bizim örneklemimizde de benzer güvenilirlik göstermiştir (Cronbach's $\alpha = 0.78, 0.84, 0.68$).

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen kısa psikolojik sağlamlık ölçeği Doğan (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır (Örnek soru; Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.). KPSÖ, 5'li Likert tarzında bir ölçektir. "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekte 2, 4, ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Doğan (2015) tarafından KPSÖ'ye ilişkin iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızda ise benzer güvenilirlik göstermiştir (Cronbach's $\alpha = 0.82$).

Psikolojik (Mental) İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu

Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Demirtaş ve Baytemir (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanarak ölçeğin kısa formu için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmakta ve 1'den (hiçbir zaman) 5'e (her zaman) kadar değişen 5'li Likert tipidir (Örnek soru; sorunlarla iyi bir biçimde başa çıkıyorum). Ölçeğin 14 maddeden oluşan uzun formunun Türkçe'ye uyarlanması Keldal (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin kısa formunun geçerlik ve güvenilirliğinin ile Keldal'ın (2015) çalışmasının geçerlik ve güvenilirlik açısından çok benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Tek faktörlü yapı bahsi geçen her iki çalışmada da doğrulanmıştır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı birinci çalışma grubu için .86 ve ikinci çalışma grubu için .84 olarak hesaplanmıştır. Bizim örneklemimizde ise .76 bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Fiziki olarak hazırlanan anketlerden 8'inde eksik veri tespit edilerek çıkarılmış ve elde edilen 378 veri analiz edilmiştir. Uç değer, normallik ve homojenlik testleri uygulanmıştır. Son aşamada normallik değerleri incelenmiş ve veri setinin herhangi bir dönüştürme işlemi uygulanmadan normal ve homojen bir dağılım gösterdiği tespit

edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet ve spor yaşı değişkenleri için tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Ölçek ve alt değişkenler arasındaki korelasyonları belirlemek için pearson korelasyon analizi, değişkenlerdeki cinsiyet ve spor yaşı arasındaki farklılıkları analiz etmek için bağımsız örneklem t-testi ve varyans analizi yapılmıştır. Farklılığın kaynağına yönelik Bonferroni testi uygulanmıştır. Dayanıklılığın, tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Cinsiyete göre dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik farklılıkları

Değişken	Kategori	Kadın (n=106)	Erkek (n=272)	t-değeri
Dayanıklılık	Toplam	3.14±0.74	3.35±0.68	-2.69*
Psikolojik İyi Hali	Toplam	3.75±0.79	3.71±0.85	0.33
Tükenmişlik	Tükenme	2.62±1.01	2.65±1.16	-0.28
	Duyarsızlaşma	2.42±1.10	2.56±1.06	-1.14
	Yetkinlik	3.35±0.99	3.24±0.96	0.98
	Toplam	2.56±0.78	2.66±0.74	-1.05

Tablo 2: Spor yaşı değişkenine göre dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik farklılıkları

Değişken	Kategori	M1 (n=137)	M2 (n=153)	M3 (n=63)	M4 (n=25)	F	Bonferroni
Dayanıklılık	Toplam	3.09±0.65	3.39±0.74	3.47±0.61	3.37±0.70	6.37**	M1<M2,M3
Psiko. İyi Oluş	Toplam	3.57±0.84	3.81±0.83	3.71±0.74	4.08±0.88	3.77**	M1<M4
Tükenmişlik	Tükenme	2.80±1.06	2.70±1.22	2.40±0.95	2.04±0.92	4.61**	M4<M1,M2
	Duyarsızlaşma	2.58±1.11	2.68±1.05	2.29±0.96	1.87±1.00	5.46**	M4<M1,M2
	Yetkinlik	2.71±1.00	2.72±0.91	2.84±1.00	2.46±1.09	0.94	
	Toplam	2.71±0.74	2.70±0.77	2.50±0.67	2.12±0.73	5.56*	M4<M1,M2

M1: 4 yıl ve altı, **M2:** 5-7 yıl, **M3:** 8-10 yıl **M4:** 11 yıl ve üzeri spor yaşı

Değişkenlerin cinsiyet ve yıl düzeyine göre farklılıkları Tablo 1 ve Tablo 2'de gösterilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik değişkenleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmazken, dayanıklılık değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ve erkek sporcuların puan ortalamalarının kadın sporculara oranla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik spor yaşı düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Yapılan Bonferroni testi, dayanıklılık ölçeğinde 4 yıl ve altı spor yaşına sahip sporcuların 5-7 ile 8-10 yıl spor yaşına sahip sporculara göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ölçeğinde, 4 yıl ve altı spor yaşına sahip sporcular 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip sporculara göre puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Yine tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik genel puanında 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip sporcular, 4 yıl ve altı ile 5-7 yıl spor yaşına sahip sporculara göre

puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Yetkinlik alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 3: Tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon analizi

		1	2	3.1	3.2	3.3
1	Dayanıklılık	1				
2	Psikolojik İyi Oluş	0.40**	1			
3.1	Tükenme	-0.24**	-0.17**	1		
3.2	Duyarsızlaşma	-0.20**	0.23**	0.67**	1	
3.3	Yetkinlik	0.14**	0.31**	0.04	-0.01	1
Ortalama±standart sapma		3.29±0.70	3.72±0.83	2.64±1.12	2.52±1.08	2.72±0.97

**p<0.01

Sürekli değişkenlerin ortalama, standart sapmaları (SD'ler) ve Pearson korelasyon analizleri Tablo 3'te sunulmaktadır. En yüksek puanı alan psikolojik iyi oluş değişkenini dayanıklılık (ortalama=3.29, SS=0.70) ve yetkinlik (ortalama=2.72, SD=0.97) izlemektedir.

Korelasyon analizinin bulguları, dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik değişkenlerinin 0.01 anlamlılık düzeyinde ilişkili olduğunu göstermiştir. Dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ($r=-0.40$, $p<0.01$) ve yetkinlik ($r=0.14$, $p<0.01$) ile anlamlı bir pozitif korelasyon göstermiştir. Dayanıklılık, tükenme ($r=-0.24$, $p<0.01$) ve duyarsızlaşma ($r=-0.20$, $p<0.01$) arasında anlamlı bir negatif korelasyon vardır.

Tablo 4: Dayanıklılığın Aracı Etkisinin Hiyerarşik Çoklu Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standartlanmamış katsayılar		Standartlaştırılmış katsayılar		R ² (düzeltilmiş R ²)	F
		β	Standart Hata	β	t-değeri		
Dayanıklılık	Tükenmişlik	-0.27	0.04	-0.28	-5.79**	0.82 (0.79)	33.54**
	Psikolojik İyi Oluş	0.34	0.04	0.40	8.58	0.164 (0.162)	73.66**
Psikolojik İyi Oluş	Tükenmişlik	-0.37	0.05	-0.33	-6.89**	0.112 (0.110)	47.59**

**p<0.01

Dayanıklılığın tükenmişlik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki üzerindeki aracı etkisini keşfetmeye yönelik yapılan analiz Tablo 4'te gösterilmektedir. Doğrulamanın ilk adımında, tükenmişlik dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordamıştır ($\beta=-0.28$, $p<0.01$). Doğrulamanın ikinci adımında tükenmişlik, psikolojik iyi oluşu %11'lik bir açıklama gücüyle anlamlı bir şekilde yordamıştır ($\beta=-0.40$, $p<0.01$). Doğrulamanın üçüncü adımında ise psikolojik iyi oluş dayanıklılığı %16'lık bir açıklama gücüyle anlamlı bir şekilde yordadığıdır ($\beta=-0.33$, $p<0.01$). Bu sonuçlar dayanıklılığın, katılımcıların tükenmişlik ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinde (TOHM) yer alan sporcuların tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve dayanıklılık düzeyleri cinsiyet ve spor yaşı bağlamında irdelenerek, tükenmişlik ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide dayanıklılığın aracılık etkisi incelenmiştir. Temel bulgular aşağıda tartışılmaktadır.

İlk olarak, cinsiyete göre dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik farklılıklarına ait bulgulardır. Elde ettiğimiz bulguda sadece dayanıklılık değişkeninde anlamlı bir farklılığın tespiti ve bunun erkek sporcular lehine olduğudur. Bu sonuç erkek sporcuların sıkıntı ve stresli yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalındığında veya olumsuz koşullara karşı kadın sporculara oranla daha yüksek dayanıklılık sağladığı anlamına gelmektedir. Cinsiyetle ilgili olarak sonuçlarımız, erkek sporcuların kadın sporculardan önemli ölçüde daha yüksek dayanıklılık seviyelerini tespit eden çalışma sonuçlarıyla uyumludur (Ortega ve ark., 2017; Biricik ve Sivrikaya, 2020; Patsiaouras, 2021). Farklı şekilde dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre değişmediği çalışmalarda mevcuttur (Malli, 2018; Wang ve Sound, 2008; Tartakovsky, 2009). Kadın sporcuların hem meslek hem sosyal hayatta karşılaştıkları stresli durumlar ve engellerin üstesinden gelme konusunda erkeklerden daha az kararlılık gösterdiği söylenebilir.

İkincisi, spor yaşı değişkenine göre dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik farklılıklarına ait elde edilen bulgulardır. Burada dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik spor yaşı düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Dayanıklılık ölçeğinde 4 yıl ve altı spor yaşına sahip sporcuların 5-7 ile 8-10 yıl spor yaşına sahip sporculara oranla psikolojik iyi oluş ölçeğinde ise yine aynı grubun 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip sporculara oranla daha düşük ortalamalara sahip olduğudur. Tükenmişlik değişkeninde ise 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip sporcular, 4 yıl ve altı ile 5-7 yıl spor yaşına sahip sporculara göre puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Bu tür sonuçlar daha az spor yaşına sahip sporcuların daha düşük dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş gösterdiği diğer taraftan daha fazla tükenmişlik hissettikleri anlamına gelmektedir. Dolayısıyla spor yaşı arttıkça sporcularda dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış tükenmişlik düzeylerinde ise azalış olduğu söylenebilir. Bu durum ise spor yapmanın bu tür psikolojik faktörler üzerinde ciddi düzeyde olumlu bir etkisinin olduğunu bizlere göstermektedir. Bu sonuçlar yaş ile dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi doğrulayan çalışmaların sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Codonhato, Vissoci, Nascimento, Mizoguchi ve Fiorese, 2018). Diğer taraftan dayanıklılığın sportif performansı etkileyen sportif başarı için önemli bir argüman olduğu düşünülmektedir (Madrigal, Hamill ve Gill, 2013) ve uzun yıllardır spor yapanlarda bu argümanın etkili bir şekilde kullanıldığı söylenebilir.

Üçüncüsü, dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik arasındaki ilişkilere ait bulgulardır. TOHM sporcularının dayanıklılıkları, psikolojik iyi oluşları ve yetkinlik alt boyutu ile pozitif, tükenmişliğe ait tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları ile negatif olarak ilişkilidir. Dayanıklılık ile tükenmişlik arasındaki negatif korelasyon, dayanıklılık ne kadar şiddetli ise sporcuların içinde buldukları durumu olumsuz algılamaları ve buna bağlı olarak yaşayabilecekleri tükenmişlik düzeyleri o kadar düşük olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, sporcuların dayanıklılıkları ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi doğrulayan çok sayıda çalışmanın sonuçlarıyla tutarlıdır (Wu, Luo, Ma, Zhang ve Huang, 2021). Hirano (2012), insanların stresli koşullardan zarar görme eğiliminde olsalar bile,

iyileşme yetkinliği sağlayan yüksek bir dayanıklılığı koruyarak uyumsuzluktan kaçınabileceklerini öne sürmüştür. Yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık, daha düşük tükenmişlik, depresyon, kaygı, stres ve diğer zayıf ruh sağlığı göstergeleri ile ilişkilidir (Hu, Zhang ve Wang, 2015; McGarry ve ark., 2013). Diğer taraftan zorlukların üstesinden gelme yeteneği herhangi bir sporcu için çok önemlidir ve psikolojik dayanıklılığın sürekli olarak sporculara fayda sağladığı gösterilmiştir (Galli ve Gonzales, 2015; Nezhad ve Besharat, 2010). Stres koşullarından bağımsız olarak, dayanıklı sporcular tükenmişliğe daha az eğilimlidir (Lu ve ark., 2016). Bu örnekler bağlamında sporcuların karşılaştıkları stres faktörlerine karşı dayanıklılık gösterip olumlu bir şekilde uyum sağlayabildiklerinde, aksiliklere, engellere ve olumsuz ruh hallerine daha iyi yanıt verme ve sıkıntılarını bir fırsata dönüştürme konusunda daha iyi bir yeteneğe sahip olabilecekleri söylenebilir. Elde ettiğimiz bir diğer bulgu ise dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki anlamlı pozitif korelasyondur. Bu bulgu da yine stresli durumlardan kaynaklanabilecek tükenmişlik, kaygı, depresyon gibi psikolojik sorunların üstesinden gelmek için önemli bir psikolojik değişken olarak gösterilebilir.

Elde edilen son bulgu ise, tükenmişliğin dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordadığı ve benzer şekilde tükenmişliğin psikolojik iyi oluşu %11'lik bir açıklama gücüyle anlamlı bir şekilde yordadığıdır. Doğrulamanın yapılan üçüncü adımında ise psikolojik iyi oluşun dayanıklılığı %16'lık bir açıklama gücüyle anlamlı bir şekilde yordadığıdır. Yapılan çalışmalarda dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı olduğunu göstermektedir (He, Turnbull, Kirshbaum, Phillips ve Klainin-Yobas, 2018; Ríos-Risquez, García-Izquierdo, Sabuco-Tebar, Carrillo-Garcia, ve Solano-Ruiz, 2018). Bu da yüksek dayanıklılık düzeyinin daha fazla psikolojik iyi oluşa sahip olmayı gösterir (Wingo, Ressler ve Bradley, 2014). Diğer taraftan dayanıklılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkiler çeşitli düzeylerde birbirlerini etkileyebilmektedir. Çalışmamızın sonucu ise dayanıklılık düzeyinin tükenmişlik düzeyi üzerinden anlamlı bir aracılık etkisi olduğu sonucunu kanıtlar niteliktedir. Lu ve arkadaşları (2018) tarafından tükenmişlik ile dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, tükenmişliğin daha düşük düzey dayanıklılık ile doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar sporcuların tükenmişlik düzeylerini azaltacak ve dayanıklılık ile psikolojik iyi oluşlarını iyileştirecek önlemlerin alınması ve desteklerin verilmesinin önemini göstermektedir.

ÖNERİLER

Sözü edilen kavramların birlikte işlenmesinin psikolojik uyum becerileri üzerinde olumlu etkilerinin olabileceğini, bu açıdan yapılan çalışmanın sporcular için önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın sonuçları, sporcuların zihinsel sağlıklarını iyileştirmek için dayanıklılık yeterliliğine ilişkin yeni bir bakış açısı önermektedir. Dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş kavramlarının spora uygulanması, sporcuların tükenmişliklerini önleyebilir, karşılaşılabilecekleri stresli durumlara karşı bir başa çıkma mekanizması geliştirebilir ve ruh sağlıklarını koruyabilir. Günümüzde, sporcuların dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmak ve etkinliklerini araştırmak için müdahale programlarının geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu açıdan elde edilen sonuçların bu tür

programlarda ele alınması ayrıca sporculara ve antrenörlere bu tür çalışmaların sonuçları hakkında geri bildirim sağlanması önerilebilir.

Etik Metni

Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Bu araştırma için Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Alt Etik Kurulundan E-70400697050.02.04-2300062070 sayılı, Fakülte Etik Kurulu Kararı kurul izni alınmıştır

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazarlar Katkı Oranı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %100'dür.

KAYNAKLAR

- Ahrens, C. J. C., & Ryff, C. D. (2006). Multiple roles and well-being: Sociodemographic and psychological moderators. *Sex Roles*, 55, 801-815.
- Becchetti, L., Bachelet, M., & Pisani, F. (2019). Poor eudaimonic subjective wellbeing as a mortality risk factor. *Economia Politica*, 36, 245-272.
- Biricik, Y. S., & Sivrikaya, M. H. (2020). Investigation of psychological resilience and self-effect levels of faculty of sports students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 82-89.
- Burke, R. J., Shakespeare-Finch, J., Paton, D., & Ryan, M. (2006). Characterizing the resilient officer: Individual attributes at point of entry to policing. *Traumatology*, 12, 178-188.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Chung, M. C., & Harding, C. (2009). Investigating burnout and psychological well-being of staff working with people with intellectual disabilities and challenging behaviour: The role of personality. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 22(6), 549-560.
- Codonhato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24, 352-356.
- Çapri, B., Gündüz, B., & Gökçakan, Z. (2011). Maslach tükenmişlik envanteri-öğrenci formu'nun (mte-öf) türkçe'ye uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 40(1), 134-147.
- Demirtaş, A. S., & Baytemir, K. (2019). Warwick-edinburgh mental iyi oluş ölçeği kısa formu'nun türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 689-701. <https://doi.org/10.17755/esosder.432708>
- Diehl, M., & Hay, E. L. (2010). Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: The role of age, self-concept incoherence, and personal control. *Developmental Psychology*, 46, 1132-1146.

- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.
- Golonka, K., Mojsa-Kaja, J., Gawłowska, M., & Popiel, K. (2017). Cognitive impairments in occupational burnout—error processing and its indices of reactive and proactive control. *Frontiers in Psychology*, 8, 676.
- He, F. X., Turnbull, B., Kirshbaum, M. N., Phillips, B., & Klainin-Yobas, P. (2018). Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 68, 4-12. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.013>
- Hirano, M. (2012). Buffer effects of resilience on psychological sensitivity: Can acquired resilience redeem innate vulnerability? *Japanese Journal of Educational Psychology*, 60, 343-354.
- Honkonen, T., Ahola, K., Pertovaara, M., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., ... & Lönnqvist, J. (2006). The association between burnout and physical illness in the general population—results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(1), 59-66.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- King, M. F., Renó, V. F., & Novo, E. M. (2014). The concept, dimensions and methods of assessment of human well-being within a socioecological context: a literature review. *Social Indicators Research*, 116, 681-698.
- Laurence, B., Williams, C., & Eiland, D. (2009). Depressive symptoms, stress, and social support among dental students at a historically black college and university. *Journal of American College Health*, 58(1), 56-63.
- Lee, R.T., & Ashforth, B.E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81, 123133. doi:10.1037/0021-9010.81.2.123
- Linley, P. A. (2013). *Human strengths and well-being: Finding the best within us at the intersection of eudaimonic philosophy, humanistic psychology, and positive psychology*. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 269–285). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14092-014>
- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C. M., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., & Kuan, G. (2018). Measuring athletic mental energy (AME): instrument development and validation. *Frontiers in Psychology*, 9, 2363.
- Lu, F. J., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.

- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.1.62>
- Mallı, A. Y. (2018). Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Maslach C., Schaufeli W. B. & Leiter M. P. (2001) Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Maslach, C. (2001). What have we learned about burnout and health?. *Psychology & Health*, 16(5), 607-611.
- Maslach, C., Leiter, M. P., & Jackson, S. E. (2012). Making a significant difference with burnout interventions: Researcher and practitioner collaboration. *Journal of Organizational Behavior*, 33(2), 296-300.
- McGarry, S., Girdler, S., McDonald, A., Valentine, J., Lee, S. L., Blair, E., . . . Elliott, C. (2013). Paediatric health-care professionals: Relationships between psychological distress, resilience and coping skills. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 49(9), 725-732. <https://doi.org/10.1111/jpc.12260>
- Mitchell G. & Hastings R. P. (2001) Coping, burnout and emotion in staff working in community services for people with challenging behaviors. *American Journal on Mental Retardation*, 106, 448–459.
- Nezhad, M. A. S., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 757-763.
- Ortega, F. Z., Santos, E. O. Z., Moral, P. V., Fernández, S. R., Sánchez, M. C., & Molina, J. J. M. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 71-81.
- Patsiaouras, A. (2021). Team category and gender differences of resilience among high-level volleyball players. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 3(1), 1-9.
- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist*, 22, 30–37.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321.
- Ríos-Risquez, M. I., García-Izquierdo, M., Sabuco-Tebar, E. d. I. Á., Carrillo-García, C., & Solano-Ruiz, C. (2018). Connections between academic burnout, resilience, and psychological well-being in nursing students: A longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing*, 74(12), 2777-2784. <https://doi.org/10.1111/jan.13794>
- Rose D., Horne S., Rose J. L. & Hastings R. P. (2004). Negative emotional reactions to challenging behaviour and staff burnout: two replication studies. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 17, 219–223.
- Rowold, J. (2011). Effects of spiritual well-being on subsequent happiness, psychological well-being, and stress. *Journal of Religion and Health*, 50, 950-963.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J. E. (2016). A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology*, 3(1), 1142412.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (2013). *Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization*. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 77–98). American Psychological Association.

- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., & Nurmi, J. E. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78(4), 663-689.
- Santinello, M. (2007). *Link Burnout Questionnaire*, Manual. Firenze: Organizzazioni Speciali.
- Schaufeli, W. B., Maslach, C. & Marek, T. (2017). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. London: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (1996). Maslach burnout inventory manual. *Journal of Organizational Behavior*.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study & practice. A critical analysis*. London: Taylor & Francis
- Schaufeli, W.B., & Taris, T.W. (2005). Commentary. The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work and Stress*, 19, 256-262. doi:10.1080/02678370500385913
- Shin, H., Noh, H., Jang, Y., Park, Y. M., & Lee, S. M. (2013). A longitudinal examination of the relationship between teacher burnout and depression. *Journal of Employment Counseling*, 50(3), 124-137.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology Of Sport And Exercise*, 28, 58-67.
- Sorkkila, M., Ryba, T. V., Selänne, H., & Aunola, K. (2020). Development of school and sport burnout in adolescent student-athletes: A longitudinal mixed-methods study. *Journal Of Research On Adolescence*, 30, 115-133.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-453.
- Tartakovsky, E. (2009). The Psychological Well-Being of Unaccompanied Minors: A Longitudinal Study of Adolescents Immigrating From Russia and Ukraine to Israel Without Parents. *Journal of Research on Adolescence*, 19(2), 177-204.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., . . . Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Wang, C. C. D., & Castañeda-Sound, C. (2008). The Role of Generational Status, Self-Esteem, Academic Self-Efficacy, and Perceived Social Support in College Students' Psychological Well-Being. *Journal of College Counseling*, 11(2), 101- 118.
- Wingo, A. P., Ressler, K. J., & Bradley, B. (2014). Resilience characteristics mitigate tendency for harmful alcohol and illicit drug use in adults with a history of childhood abuse: A cross-sectional study of 2024 inner-city men and women. *Journal of Psychiatric Research*, 51, 93-99. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.01.007>

- Wu, D., Luo, Y., Ma, S., Zhang, W., & Huang, C.-J. (2021). Organizational stressors predict competitive trait anxiety and burnout in young athletes: Testing psychological resilience as a moderator. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01633-7>
- Xu, W., Sun, H., Zhu, B., Bai, W., Yu, X., Duan, R., ... & Li, W. (2019). Analysis of factors affecting the high subjective well-being of Chinese residents based on the 2014 China family panel study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(14), 2566.

Extended Summary

Research Problem: The aim of this study is to examine the mediating effect of resilience in the relationship “resilience have a mediating effect on the relationship between burnout and psychological well-being of TOHM athletes?”

Literature Review: Athletes encounter various problems throughout their education life as well as the difficulties that sports life brings. On the one hand, heavy training conditions, being away from family, interrupted social life, on the other hand, the anxiety of passing the exams in education life, success and career prospects create overwhelming burnout for the athletes in this group. This group, especially at the high school level, is faced with an overwhelming responsibility as they have not yet formed their ego-identities, and unlike high school life, university life requires them to actively deal with various situations that lead to high levels of confusion (Laurence, Williams, & Eiland, 2009). When we look at the concept of resilience, it is basically defined as the ability to successfully cope and adapt when faced with distress or stressful life events (Pooley & Cohen, 2010). Researchers have turned to the concept of resilience to explain how many people endure traumatic, life-threatening and stressful events (Richardson, 2002). When the literature is examined, there are many studies confirming the relationship between the endurance of athletes and their burnout (Wu, Luo, Ma, Zhang, & Huang, 2021). High levels of resilience are associated with lower burnout, depression, anxiety, stress, and other indicators of poor mental health (Hu, Zhang, & Wang, 2015; McGarry et al., 2013). Studies show that the relationship between resilience and psychological well-being is positively significant (He, Turnbull, Kirshbaum, Phillips, & Klainin-Yobas, 2018; Ríos-Risquez, García-Izquierdo, Sabuco-Tebar, Carrillo-Garcia, and Solano-Ruiz, 2018). This indicates that a high level of resilience has more psychological well-being (Wingo, Ressler, & Bradley, 2014).

Methodology: The model of the study is the relational survey model, one of the survey models. Relational screening models are research models that aim to determine the existence and/or degree of change between two or more variables (Karasar, 2006). For this purpose, correlation and regression analysis were used to determine the relationships between burnout, psychological well-being and resilience (psychological resilience) in athletes. The scales used in the study; Maslach Burnout Scale Student Form, Short Psychological Resilience Scale and Psychological (Mental) Well-Being Scale Short Form. In the study, extreme value, normality and homogeneity tests were applied. At the last stage, normality values were examined and it was determined that

the data set showed a normal and homogeneous distribution without any transformation. Descriptive statistics were used for the participants' gender and sports age variables. Correlation analysis was used to determine the correlations between the scale and sub-variables, t-test and analysis of variance were used to analyze the differences between gender and sport age in the variables. Bonferroni test was applied for the source of the difference. Multiple regression analysis was performed to determine whether resilience mediates the relationship between burnout and psychological well-being.

Result and Conclusions: One of the results of our study was that there was no significant difference between the genders in terms of psychological well-being and burnout variables, but a significant difference was found in the resilience variable. And the mean scores of male athletes were found to be significantly higher than female athletes. Another result obtained, the findings of the correlation analysis showed that the variables of resilience, psychological well-being and burnout were correlated at a significance level of 0.01. Resilience showed a significant positive correlation with psychological well-being ($r=-0.40$, $p<0.01$) and competence ($r=0.14$, $p<0.01$). There is a significant negative correlation between endurance, exhaustion ($r=-0.24$, $p<0.01$) and depersonalization ($r=-0.20$, $p<0.01$). Another result obtained showed that burnout significantly predicted resilience and psychological well-being, and psychological well-being significantly predicted resilience with an explanatory power of 16%. This means that a higher level of resilience is associated with greater psychological well-being and a lower sense of burnout. As a result, it proposes a new perspective on endurance competence to improve the mental health of athletes. Applying the concepts of resilience and psychological well-being to sports can prevent or reduce the burnout of athletes, develop a coping mechanism against stressful situations they may encounter, and protect their mental health.