

# Öğretmen Adaylarının Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Düzeyleri Arasındaki İlişki The Relationship Between Mental Well-Being and Career Dedication Levels of Candidate Teachers

\*Mücahit Dursun<sup>1</sup>, Erdoğan Tozoğlu<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, mucahitdursun1903@gmail.com, 0000-0002-7786-0741

<sup>2</sup> Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, erdogan.tozoglu@atauni.edu.tr, 0000-0001-7547-249X

## ÖZET

Çalışmanın amacı, öğretmen adaylarının mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda, Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi'nden öğrencilerin (470'si kadın 170'si erkek olmak üzere 637 öğretmen adayı) katılımıyla, etik onay ve gönüllü katılım prensiplerine dayanarak bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama araçları araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, mental iyi oluş ölçeği ve kariyer adanmışlık ölçeğini içeren bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerin sonucunda, katılımcıların mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık ölçeklerinden alınan puanlar ile sportif aktivite yapma durumları arasında farklılık olduğu bulunmuştur. Ancak, katılımcıların mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık ölçeklerinden alınan puanlar ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca, katılımcıların mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık ölçeklerinden alınan puanlar ile yaş, sportif aktivite süresi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Son olarak, katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Öğretmen Adayı, Mental İyi Oluş, Kariyer Adanmışlık, Spor.

## ABSTRACT

The aim of the study is to investigate the relationship between the mental well-being and career dedication levels of teacher candidates. For this purpose, a study was conducted with the participation of students (637 teacher candidates, 470 of whom were female and 170 of whom were male) from Atatürk University Kazım Karabekir Faculty of Education, based on the principles of ethical approval and voluntary participation. In the study, the relational screening model, one of the quantitative research methods, was used. Data collection tools were collected through a questionnaire including a personal information form, mental well-being scale and career dedication scale prepared by the researchers. The collected data were analyzed using SPSS 25.0 program. As a result of statistical analysis, it was found that there was a difference between the scores obtained from the mental well-being and career dedication scales of the participants and their sports activity status. However, no significant difference was found between the scores obtained from the mental well-being and career dedication scales of the participants and gender. In addition, a significant relationship was found between the scores obtained from the mental well-being and career dedication scales of the participants and age and duration of sports activity. Finally, a positive significant relationship was found between the mental well-being levels of the participants and their career dedication levels.

**Keywords:** Teacher Candidate, Mental Well-Being, Career Dedication, Sports

**Citation:** Dursun, M., & Tozoğlu, E. (2024). Öğretmen Adaylarının Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 254-261.

*Gönderme Tarihi/Received Date:*  
29.03.2024

*Kabul Tarihi/Accepted Date:*  
14.08.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1527399>

\*Corresponding author:  
mucahitdursun1903@gmail.com

## GİRİŞ

Mental iyi oluş kavramı, alanyazında farklı tanımlarla ele alınmaktadır. Mental iyi oluş; bireylerin hayatlarında mutluluğu ve memnuniyeti bulmaları, hayatlarındaki amacı kavrayarak potansiyellerini gerçekleştirmeleri, sağlıklı ilişkiler kurup sürdürmeleri ve öz kontrollerini hissetmeleri ile karakterize edilen bir yaşam tarzı olarak tanımlanabilir (Davidson vd., 2006). Ruhsal sağlığın, bireylerin olgunluk seviyesine ulaşması, hayata uyum sağlamaları ve kendilerini öznel olarak iyi hissetmeleri anlamına geldiği belirtilmektedir. Bu durumda literatürde spor psikolojisi üzerine yapılan birçok araştırma ile ortay konulmuştur (Akgül vd., 2024; Kozak, Zorba & Bayrakdar, 2021; Yarayan & Gulsen, 2023; Yarayan vd., 2023; Yarayan vd; 2024; Dursun vd; 2021). Bununla birlikte, öznel iyi oluşun, bireylerin ruhsal sağlığının pozitif yönünü temsil ettiği de vurgulanmaktadır (Bray & Gunnell, 2006). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre mental iyi oluş, kişilerin kendi yeteneklerini fark ederek günlük yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkabilmeleri, iş hayatında olumlu katkılar yapabilmeleri ve topluma fayda sağlayabilmeleri olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2004).

Mental iyi oluş, bireylerin kendilerini rahat hissettikleri ve bilişsel olarak hareket edebildikleri bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Sawyer vd., 2001). Bu bağlamda mental iyi oluş, bireyin bilincinde ve bir bütün olarak toplumda ele alınması gereken bir konu olarak değerlendirilmektedir. Pozitif psikoloji uzmanları mental esenlikle ilgili iki temel kavram üzerinde durmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Mental iyi oluşla ilgili iki perspektif vardır: hedonik ve eudaimonik. Öznel iyi oluş olarak da adlandırılan hedonik perspektif, insanların öznel deneyimleri doğrultusunda yüksek düzeyde mutluluk, olumsuz duygulardan daha fazla olumlu duygular ve yaşamlarından memnuniyet duymaları olarak tanımlanabilir (Stewart Brown & Janmohamed, 2008). Eudaimonik perspektif ise bireylerin yaşamlarını anlamlandırabilme, başkalarıyla etkileşime girebilme, kendi hayatlarını yaşayabilme, kişisel özerkliklerini sağlayabilme ve kendilerini kabul etme anlayışını oluşturabilme becerilerine odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Stewart Brown ve Janmohamed, 2008). Mental iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerde şu özellikler görülmektedir:

- Rasyonel kararlar alabilirler.
- Duygularını yönetebilirler.
- Çevrelerindeki kişilerle iyi ilişkiler kurabilirler.
- Kendileri hakkında olumlu düşünebilirler.
- Kendilerine iyi bakabilirler.
- Kendilerini kontrol edebilirler (McCrea, 2009).

Araştırmalar, yüksek düzeyde mental esenliğe sahip kişilerin çok iyi fiziksel ve psikolojik sağlığa ve yüksek bir yaşam kalitesine sahip olduklarını göstermiştir (Keyes vd. 2010). Aslında, yüksek düzeyde mental esenliğe sahip kişilerin daha yaratıcı ve bağımsız oldukları, başkalarıyla daha iyi ilişkilere sahip oldukları ve işte daha üretken oldukları bulunmuştur (Lyubomirsky vd., 2005). Özetle, ruhsal iyi oluş sadece bireylerin öznel iyi oluşunu temsil etmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal ilişkiler ve sağlık açısından da önemli sonuçlar doğurur (Tennant, 2007).

Bir kişinin kariyeri, tüm istihdam deneyimlerinin yanı sıra bu deneyimlerin onlarda şekillendirdiği tutum ve davranış kalıplarını da kapsar (Hall, 1994). Bir kişinin kariyer gelişimini daha da ilerletmek için yaptığı eylemlere kariyer bağlılığı denir (Hirschi vd., 2014). Hirschi ve Freund (2014) tarafından sağlanan kariyer bağlılığına örnekler arasında iş keşfi, kariyer planlaması ve gönüllü beceri geliştirme yer alır. İnsanların gelecekteki mesleki fırsatlarını ve hedeflerini yaratmalarına ve bunlara ulaşmalarına yardımcı olarak bu davranışlar kariyer planlarını geliştirir (Le vd., 2018). Nilforooshan ve Salimi'ye (2016) göre, insanların mesleki gelişimlerini ilerleten farklı ve hedefli kariyer davranışlarına ne ölçüde yoğunlaştıklarını tanımlayan başka bir kariyer bağlılığı tanımı daha vardır.

İdeal koşullar altında, işin talepleri ile kişinin sahip olduğu kaynaklar arasında bir denge sağlandığında, iş bağlılığının kişilerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada kritik bir bileşen olduğu düşünülmektedir (Timms & Brough, 2013). Yüksek düzeyde iş bağlılığı, çalışanları işteki stres ve tükenmişlik gibi tipik sorunlardan korur ve psikolojik sağlıklarını iyileştirir (Schaufeli vd., 2008). İş bağlılığının şirketlere de fayda sağladığı bilinen bir gerçektir. Örneğin, yapılan çalışmalar daha yüksek çalışan iş bağlılığı düzeylerinin daha yüksek iş tatmini ve kurumsal bağlılıkla ilişkili olduğunu göstermiştir (Saks, 2019).

Öğretmenler için mesleğin değişen koşullarına uyum sağlama ve yön bulma yeteneği olarak tanımlanan kariyer adanmışlığı, eğitim araştırmalarında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Yeni ortaya çıkan zorluklarla başa çıkma, mesleki gelişime yönelik olumlu bir tutum sürdürme ve değişen eğitim ortamlarına yanıt verme yeteneğini de kapsayan bir dizi beceriyi içerir. Kariyer adanmışlığı, bu açıdan kişisel kimliğin bir parçası olarak psikolojik bağlılık (Hall, 2004), bireylerin sürekli öğrenme ve kendini geliştirme isteği (Baruch, 2006), yüksek iş tatmini (Judge vd., 2001) şeklinde tanımlanmaktadır. Bu bağlamda kariyer adanmışlığı, bireylerin mesleki yaşamlarına gösterdikleri bağlılık ve adanmışlık düzeyini ifade eder. Kariyer adanmışlığı, Greenhaus ve arkadaşları (2010) tarafından vurgulanan kariyer planlaması ve hedef belirleme ile de ilişkilidir.

Bu çalışmanın amacı, öğretmen adaylarının mental iyi oluş ile kariyer adanmışlığı arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemektir. Özellikle, öğretmen adaylarının mental iyi oluş düzeylerinin kariyerlerine olan adanmışlıklarına nasıl etki ettiğini anlamak ve bu iki değişken arasındaki etkileşimi ortaya koymak hedeflenmektedir. Bu bağlamda, öğretmen adaylarının mutluluk, memnuniyet, hayat amaçlarını kavrama, potansiyellerini gerçekleştirme, sağlıklı ilişkiler kurma ve öz kontrol gibi mental iyi oluş bileşenlerine ne derece sahip olduklarını belirlemek amaçlanmaktadır. Aynı zamanda, öğretmen adaylarının kariyer planlama, kariyer keşfi ve gönüllü beceri gelişimi gibi kariyer adanmışlığına örnek teşkil eden davranışlara ne derece odaklandıklarını ölçmek de bu çalışmanın kapsamına dahildir. Öğretmen adaylarının mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olması durumunda kariyerlerine olan bağlılıklarının ve adanmışlıklarının artıp artmadığına dair veriler elde etmek, eğitim kurumlarının öğretmen adaylarına yönelik destekleyici programlar geliştirmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, öğretmen adaylarının mental iyi oluş ve kariyer adanmışlığı arasındaki ilişkinin anlaşılması, eğitimde kalite ve verimlilik artırıcı politikaların oluşturulmasına yardımcı olabilir. Bu bağlamda, öğretmen adaylarının mental iyi oluşunun, onların mesleki yaşamlarına olan bağlılık ve adanmışlık düzeylerini nasıl etkilediğini ortaya koymak, eğitim politikalarının ve uygulamalarının geliştirilmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

## YÖNTEM

**Araştırmanın Modeli:** Araştırmada öğretmen adaylarının mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerini belirlemek için yapılan bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. “İlişkisel tarama modeli, iki değişken veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasındaki değişimi belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır. Bu modelde, değişkenlerin aynı anda değişip değişmediği, değişim var ise bu değişimin nasıl olduğunu ortaya çıkarmaya çalışılır” (Karasar, 2018).

**Araştırmanın Evreni ve Örnekleme:** Araştırmanın evrenini, 2023-2024 eğitim ve öğretim yılında Erzurum Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinde örgün eğitimde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. “Uygun örnekleme yöntemi; zaman, iş gücü ve para gibi bazı güçlükler sebebiyle örneklemin kolay ulaşılabılır olması ve uygulama yapılabilir birimlerden seçiliyor olmasıdır” (Büyüköztürk vd., 2016). Araştırma örnekleme uygun örnekleme yöntemi sonucunda araştırmaya gönüllü olarak katılan 470 kadın ve 167 erkek olmak üzere toplam 637 öğrenciden oluşmaktadır.

**Veri Toplama Teknikleri ve Araçları:** Çalışmada kullanılan Anket formu iki bölümden oluşmaktadır: Birinci bölümde “Kişisel Bilgi Formu” ve ikinci bölümde “Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık” ölçekleri yer almaktadır.

**Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu:** Tennant ve ark. (2007) tarafından geliştirilmiş olan Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Ölçeğinin kısa formu Demirtaş ve Baytemir (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmakta ve 5’li Likert tipindedir (1: Hiçbir zaman, 5: her zaman). Ölçekte yer alan örnek madde (Kendimi rahat hissediyorum) şeklindedir. Ölçeğin ters kodlanmış maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten en düşük puan 7 en yüksek 35 puan alınmaktadır.

**Proaktif Kariyer Adanmışlığı Davranışları Ölçeği:** Bu ölçek, Hirschi vd. (2014) tarafından geliştirilmiş olup Muslu ve Temur (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. "Ölçek Likert 1-5 ölçüm düzeyli (1: Kesinlikle katılmıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum), tek boyutlu ve toplam dokuz ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte elde edilen yüksek puana göre, çalışanların proaktif kariyer adanmışlığı algıları yüksek seviyededir" (Muslu ve Temur, 2021).

**Tablo 1.** Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Ölçeklerinin Cronbach Alpha Değerleri

Ölçekler	Soru Sayısı	Cronbach's Alpha
Mental İyi Oluş	7	0,85
Kariyer Adanmışlık	9	0,91

Mental iyi oluş ölçeği için ( $\alpha = ,85$ ) ve Kariyer adanmışlık ölçeği için ( $\alpha = ,91$ ) olarak bulunmuştur. "Cronbach's Alfa Katsayısının değerlendirilmesinde uyulan değerlendirme ölçütü; " $0.80 \leq \alpha < 1.00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir" (Alpar, 2013). Sonuç olarak her iki ölçekten elde edilen verilerin yüksek düzeyde güvenilir olduğu saptanmıştır.

**Verilerin Analizi:** "Araştırmacılar uygulayacakları istatistiksel analizleri belirlemek için yapılacak analiz ile ilgili homojenlik ve normallik gibi varsayımların karşılandığını gösteren istatistiksel bilgileri vermelidirler. Araştırmacıların daha sonra tercih ettikleri analiz tekniklerini doğrulamaları gerekir" (Tozoğlu & Dursun, 2020).

Verilerin normalliğini test etmek için aritmetik ortalama, mod, medyan ve çarpıklık ile basıklık değerleri incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir. "Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık" ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, Tabachnik ve Fidell (2015), George ve Mallery (2003) tarafından ifade edilen sınırlar içerisinde (-1 ile +1; -1,5 ile +1,5; -2,0 ile +2,0) olduğu için veri setinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

**Tablo 2.** Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Ölçeklerinin Normallik Dağılımı

	Mental İyi Oluş	Kariyer Adanmışlık
N	637	637
$\bar{X}$	25,06	33,52
Medyan	26,00	34,00
Mod	26,00	36,00
Ss	5,30	6,36
Çarpıklık	-,786	-,744
Basıklık	1,169	1,278

Araştırma verileri normal dağılım gösterdiği için parametrik testler uygulanmıştır. Mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık ölçeklerinde iki bağımsız değişken arasında olan farklılaşmayı ortaya koyabilmek amacıyla "Independent-samples t testi", öğretmen adaylarının yaş ve sportif aktivite yapma süreleri ile mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki ilişki düzeyini ve mental iyi oluş ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki ilişkinin yönünü saptamak amacıyla "Pearson korelasyon" analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayıları,

"0.00 ilişki yok

0.01 - 0.29 düşük düzeyde ilişki

0.30 - 0.70 orta düzeyde ilişki

0.71 - 0.99 yüksek düzeyde ilişki

1.00 mükemmel ilişki" şeklinde yorumlanmıştır (Köklü vd., 2006).

**Araştırma Yayın Etiği:** Araştırma Yayın Etiği Araştırmanın etik uygunluğu için Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulundan 01.05.2024 E-70400699-000-2400142287 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde araştırma sürecinde toplanan verilere çalışmamızın amacı doğrultusunda uygulanan istatistiksel analizler sonucunda belirlenen tablo ve yorumlar sunulmaktadır.

**Tablo 3.** Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	n	%
Kadın	470	73,8
Erkek	167	26,2
Toplam	637	100,0

Araştırma 470 kadın ve 167 erkek olmak üzere toplam 637 öğretmen adayı üzerinde yapılmıştır.

**Tablo 4.** Katılımcıların Sportif Aktivite Yapma Durumları Dağılımı

Değişkenler	n	%	
Sportif Aktivite Yapma Durumu	Evet	287	45,1
	Hayır	350	54,9
	Toplam	637	100,0
Sportif Aktivite Türü	Bireysel Spor	260	90,6
	Takım Sporu	27	9,4
	Toplam	287	100,0

Katılımcılardan 287 öğretmen adayı sportif aktivite yaptıklarını 350 öğretmen adayı ise yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Sportif aktivite yapan öğretmen adaylarından 260'ı bireysel spor 27'side takım sporu yaptıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Yaş ve Sportif Aktivite Yapma Süreleri Ortalamaları

	Yaş	Sportif Aktivite Süre (yıl)
N	637	287
$\bar{X}$	22,57	4,38
Medyan	22,00	3,00
Mod	22,00	2,00
Ss	3,20	3,96

Katılımcıların yaş ortalamalarının  $\bar{x}=22,57\pm 3,20$ , sportif aktivite yapma süreleri (yıl) ortalamalarının  $\bar{x}=4,38\pm 3,96$  olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 6.** Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Ölçeklerinin Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t testi	
					t	p
Mental İyi Oluş	Kadın	470	24,96	5,30	-,803	,422
	Erkek	167	25,35	5,31		
Kariyer Adanmışlık	Kadın	470	33,48	6,24	-,265	,791
	Erkek	167	33,64	6,70		

Kadın ve erkek katılımcıların mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerini karşılaştırmak için yapılan analiz sonucunda, cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur.

**Tablo 7.** Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Ölçeklerinin Katılımcıların Sportif Aktivite Yapma Durumlarına Göre t Testi Sonuçları

Ölçekler	Sportif Aktivite Yapma	n	$\bar{x}$	ss	t testi	
					t	p
Mental İyi Oluş	Evet	287	25,60	5,47	2,300	,022
	Hayır	350	24,63	5,12		
Kariyer Adanmışlık	Evet	287	34,73	6,17	4,384	,000
	Hayır	350	32,54	6,34		

Sportif aktivite yapan ve yapmayan katılımcıların mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerini karşılaştırmak için yapılan analizde sportif aktivite yapan ve yapmayan katılımcılar arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ( $p; ,022< ,000< ,050$ ). Sportif aktivite yapan katılımcıların mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerinin sportif aktivite yapmayanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 8.** Katılımcıların Yaş ve Sportif Aktivite Yapma Süreleri ile Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon

		Mental İyi Oluş	Kariyer Adanmışlık
		Yaş	r
	p	,000	,000
	n	637	637
Sportif Aktivite Süresi (yıl)	r	,116*	,186**
	p	,049	,002
	n	287	287

Katılımcıların yaşları ile mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analizde yaş ile mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyleri arasında düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların yaşları arttıkça mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyinin de pozitif yönde arttığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların sportif aktivite yapma süreleri ile mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analizde, sportif aktivite yapma süreleri ile mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların sportif aktivite spor yapma süreleri arttıkça mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyinin de pozitif yönde arttığı sonucu ortaya çıkmıştır.

**Tablo 9.** Katılımcıların Mental İyi Oluş Düzeyleri ile Kariyer Adanmışlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon

	Kariyer Adanmışlık
Mental İyi Oluş	r
	,535**
	p
	,000
	n
	637

Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri arttıkça kariyer adanmışlık düzeyinin de pozitif yönde arttığı sonucu ortaya çıkmıştır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Öğretmen adaylarının mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmaya 470'i kadın 170'i erkek olmak üzere toplam 637 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırmanın ilk bulgusunda, katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Literatürde, Demirel ve Elbaş (2019) tarafından yapılan “Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Kendini Ayarlama Düzeyleri ile Mental İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli çalışmada, katılımcıların cinsiyetleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Mobil öğrenmenin mental iyi oluş düzeyi açısından incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada kadın ve erkeklerin mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır (Topaloğlu, 2020). İlgili literatürde çalışma bulgumuzu destekleyen farklı çalışmalarda bulunmaktadır (Yanar, Soyer ve Güngör, 2023; Söner ve Eldeklioğlu, 2022; Bilir, 2017; Gönener vd., 2017; Toprak, Kalkan ve Güven, 2022). Öte yandan literatürde çalışma bulgumuzla farklılaşan çalışmalar da mevcuttur (Aslan, Ertürk, Arutay, Ardiç ve Sonkur, 2021; Demir, Namlı, Hazar, Türkeli ve Cicioğlu, 2018). Araştırmada katılımcıların cinsiyetleri ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Literatürde, Tunç ve Tunç (2022) tarafından yapılan “Rehber Öğretmenler ile psikolojik danışman adaylarının kariyer adanmışlıkları ve kariyer kararı pişmanlıkları” isimli çalışmada katılımcıların kariyer adanmışlık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Alanyazında araştırma bulgumuza benzer farklı çalışmalarda bulunmaktadır (Büyükbese ve Gökaslan, 2018; Yalçın, 2019).

Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri ile sportif aktivite yapma durumları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Sportif aktivite yapan katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde, Yılmaz ve Ağgön (2023) tarafından yapılan “Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi” isimli çalışmada, aktif spor yapan bireylerin mental iyi oluş düzeyleri aktif spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lisanslı ve lisanssız sporcu gençlerin mental iyi oluş, öz saygı ve sosyal görünüm kaygılarını inceleyen bir çalışmada, aktif olarak spora katılanların mental iyi oluşunun aktif olarak spora katılmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Vatansever, 2017). Çıkan bu sonuçlar çalışma sonucumuzla örtüşmektedir. Öğretmen adaylarının kariyer adanmışlık düzeyleri ile sportif aktivite yapma durumları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Sportif aktivite yapan katılımcıların kariyer adanmışlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Özman, Özsoy, Güneş ve Özer (2022) tarafından yapılan “Spor gönüllülerinde kariyer adanmışlığı ve girişimci davranış ilişkisinin incelenmesi” isimli çalışmada düzenli sportif aktivite yapan bireylerin kariyer adanmışlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Spor gönüllülerinin motivasyonları ve kariyer adanmışlıkları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada spor yapan bireylerin kariyer adanmışlık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çıkan bu sonuçlar çalışma sonucumuzla benzerlik göstermektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusunda, katılımcıların yaşları ile mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Farklı bir ifadeyle katılımcıların yaşları arttıkça mental iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Literatürde, çalışma sonucumuzla örtüşen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Öner (2019) tarafından yapılan “Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi” isimli çalışmada katılımcıların yaşı ile mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcıların yaşları arttıkça mental iyi oluş düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir (Tapşın, Karagün ve Selvi, 2023). Araştırmada, katılımcıların yaşları ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Literatürde çalışma bulgumuzla benzer olarak, Ertekin (2021) tarafından kariyer adanmışlığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, katılımcıların yaşları arttıkça kariyer adanmışlık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların sportif aktivite süreleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Farklı bir ifadeyle katılımcıların sportif aktivite süreleri arttıkça mental iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Literatürde, Karakaş ve Acar (2023) tarafından yapılan “Takım Sporcularının Mental İyi Oluş Düzeyleri ile Şiddet Eğilimleri Arasındaki İlişki” isimli çalışmada katılımcıların spor yaşı arttıkça mental iyi oluş düzeyleri de arttığı tespit edilmiştir. Çıkan bu sonuç çalışma sonucumuzla benzerlik göstermektedir. Katılımcıların sportif aktivite süreleri ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Literatürde, çalışma bulgumuza benzer olarak spor gönüllülerinin motivasyonları ile kariyer adanmışlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, katılımcıların spor yapma süresi kariyer adanmışlığı üzerinde pozitif etkisi olduğu ifade edilmiştir (Siyahaş, Çavuşoğlu ve Kantar, 2023).

Araştırmanın son bulgusunda, katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda, mental iyi oluş düzeyleri ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri arttıkça kariyer adanmışlık düzeyinin de pozitif yönde arttığı sonucu ortaya çıkmıştır. Literatür incelendiğinde mental iyi oluş ile kariyer adanmışlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat literatürde çalışma konumuza benzer olarak yapılan bir çalışmada, psikolojik iyi oluş ile işe adanmışlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte bireyin sosyal ve iş çevresinde mutlu olma hali bireyin psikolojik iyi oluş durumunu olumlu etkilediği ve bunun neticesinde bireylerin işlerini azimle yapip kendini işine adanmasına neden olabileceği ifade edilmiştir (Şeker ve Aslan, 2024).

Sonuç olarak, araştırma neticesinde cinsiyetin mental iyi oluş ve kariyer adanmışlığı üzerinde bir etkisinin olmadığı, yaş arttıkça mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Sportif aktivite yapan ve sportif aktivite süreleri fazla olan bireylerin mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak, mental iyi oluş ile kariyer adanmışlığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki çıktığı tespit edilmiştir.

Araştırma bulgularımızdan ve literatürden elde edilen bilgiler doğrultusunda, spor yapan bireylerin mental iyi oluş düzeyleri ve kariyer adanmışlık düzeylerinin yüksek olması sonucundan hareketle bireylerin sportif aktivitelerine katılmaları teşvik edilebilir. Ayrıca, mental iyi oluşun kariyer kararlılığı üzerindeki pozitif etkisinden dolayı öğretmen adaylarının mental iyi oluş düzeylerini arttıracak seminerler, etkinlikler vb. eğitimler düzenlenmesi ve buna uygun politikaların geliştirilmesi önerilmektedir.

## Kaynaklar

- Akgül, A., Solmaz, S., Uzun, A., & Yarayan, Y. E. (2024). Zihinsel Dayanıklılık: İmgeleme ve Duygusal Zekânın Rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(3), 334-340. <https://doi.org/10.22282/tojras.1465496>
- Alpar, R. (2013). *Uygulamalı çok değişkenli istatistik yöntemler* (4. Baskı). Ankara: Detay.
- Aslan, S., Ertürk, A., Arutay, Ö., Ardic, M., & Sonkur, A. (2021). Öğretmenlerin tükenmişlik ve mental iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Kahta ilçesi örneği. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 99-126.
- Baruch, Y. (2006). Career development in organizations and beyond: Balancing traditional and contemporary viewpoints. *Human Resource Management Review*, 16(2), 125-138. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2006.03.002>
- Bilir, A. (2017). *Yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyurunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi* (Beykoz İlçesi Örneği) (Tez No. 485520) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bray, I., & Gunnell, D. (2006). Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 41, 333-337. DOI 10.1007/s00127-006-0049-z.
- Büyükbeşe, T., & Gökaslan, M.O. (2018). İşe gömülmüştük, işe adanmışlık ve işten ayrılma niyeti ilişkisi: bir alan çalışması. *Mukaddime*, 2018, 9(2), 135-153. <https://doi.org/10.19059/mukaddime.376745>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (20. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Davidson, R. J., Friedman, E. M., Love, G. D., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Ryff, C. D., & Urry, H. L. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(2), 85-95. <https://doi.org/10.1159/000090892>
- Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Demirel, Y., & Özhan Elbaş, N. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin kendini ayarlama düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 2(3). DOI: 10.5336/jtracom.2019-72277
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., ARI, Ç., Ulun, C., & Adaş, S. K. (2021). COVID-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, 15), 460-486. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5588>
- Ertekin, A. B. (2021). Kariyer adanmışlığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 128-141.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (1), 44-45.
- Greenhaus, J. H., Callanan, G. A., & Godshalk, V. M. (2010). *Career management*. Sage.
- Hall, D. T. (2004). The protean career: A quarter-century journey. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.10.006>
- Hall, D.T. (1994). Career Development. *The International Library of Management*. Dartmouth Publication.
- Hirschi, A., Freund, P.A., & Herrmann, A. (2014). The career engagement scale: Development and validation of a measure of proactive career behaviors. *Journal of Career Assessment*, 22(4), 575- 594. <https://doi.org/10.1177/1069072713514813>
- Judge, T. A., Heller, D., & Mount, M. K. (2001). Five-factor model of personality and job satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 530-541. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.530>

- Karakaş, F., & Acar, K. (2023). Takım sporcularının mental iyi oluş düzeyleri ile şiddet eğilimleri arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 617-629. <https://doi.org/10.38021/asbid.1362641>
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel.
- 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. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.192245>
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Köklü, N., Büyükoztürk, Ş. & Çokluk Bökeoğlu, Ö. (2006). Sosyal Bilimler İçin İstatistik. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Le, H., Jiang, Z., & Nielsen, I. (2018). Cognitive cultural intelligence and life satisfaction of migrant workers: The roles of career engagement and social injustice. *Social Indicators Research*, 139, 237-257. <https://doi.org/10.1007/s11205-016-1393-3>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- McCrea, K. (2009). *Mental well-being, neurodiversity in higher education: positive responses to specific learning differences*. John Wiley & Sons.
- Nilforooshan, P., & Salimi, S. (2016). Career adaptability as a mediator between personality and career engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 94, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.02.010>
- Öner, Ç. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174.
- Özman, C., Özsoy, D., Güneş, Ş., & Özer, İ. (2022). Spor gönüllülerinde kariyer adanmışlığı ve girişimci davranış ilişkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi*, 1(1), 39-52.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Saks, A.M. (2019). Antecedents and Consequences of Employee Engagement Revisited. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, 6(1), 19-38. DOI 10.1108/JOEPP-06-2018-0034
- Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., Kosky, R. J., ... et al. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and wellbeing. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-81. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2001.00964.x>
- Schaufeli, W. B., Taris, T. W., Van Rhenen, W. (2008). Workaholism, Burnout and Work Engagement: Three of A Kind or Three Different Kinds of Employee Well-Being? *Applied Psychology*, 57(2): 173- 203. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00285.x>
- Siyahaş, A., Çavuşoğlu, S. B., & Kantar, A. N. (2023). Spor gönüllülerinin motivasyonları ile kariyer gelecekleri ve adanmışlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 49-63. <https://doi.org/10.55929/besad.1243177>
- Söner, O., & Eldeleklioğlu, J. (2022). Öğretmenlerde mental iyi oluşun yordayıcısı olarak ahlaki çözülme ve öz-yeterlilik. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(2),1-28. <https://doi.org/10.58433/opdd.1076100>
- Stewart-Brown S., & Janmohamed, K. (2008). Warwick and Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): User Guide, Version 1. NHS Health Scotland: Glasgow.
- Şeker, M., & Aslan, M. (2024). Psikolojik iyi oluş ile işe adanmışlık arasındaki ilişkide duygusal zekanın rolü: mobilya sektöründe bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 22(52), 521-549. <https://doi.org/10.35408/comuybd.1413988>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Baloğlu, M.), Ankara: Nobel
- Tapşın, F. O., Karagün, E., & Selvi, S. (2023). Serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme durumlarının incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 55-71. <https://doi.org/10.52272/srad.1355466>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... et al. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (wemwbs). Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. doi:10.1186/1477-7525-5-63
- Timms, C., & Brough, P. (2013). "I Like Being a Teacher": Career Satisfaction, The Work Environment and Work Engagement. *Journal of Educational Administration*, 51(6), 768-789. DOI: 10.1108/JEA-06-2012-0072
- Topaloğlu, M. (2020). Eğitimde dijital dönüşüm: mobil öğrenmenin mental iyi oluş düzeyi açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 65-78. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.492918>
- Toprak, Y., Kalkan, A., & Güven, A. (2022). Facebook kullanımı ve mental iyi oluş arasındaki ilişki. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 25-32. <https://doi.org/10.47770/ukmead.956733>
- Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2020). *Spor bilimlerinde bilimsel araştırma süreci*, Editör; Gökmen, Ö. Spor & Bilim, İstanbul: Efe Akademi Yayınevi. S.7-23.
- Tunç, E., & Tunç, M. F. (2022). Rehber Öğretmenler ile psikolojik danışman adaylarının kariyer adanmışlıkları ve kariyer kararı pişmanlıkları. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(2), 34-50. <https://doi.org/10.58501/kpdd.1108991>
- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması* (Tez No. 466257) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- World Health Organisation. (2004). Promoting mental health; concepts emerging evidence and practice (Summary report). Retrieved from <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42940/1/9241591595.pdf>.

- Yalçın, E. (2019). Duygusal zeka ile işe adanmışlık arasındaki ilişki: kuşaklar bağlamında bankacılık sektöründe bir çalışma (Tez No. 564483) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yanar, S., Soyer, A., & Gungor, N. B. (2023). Mental iyi oluşun akademik özyeterliğe etkisi. *Journal of Rol Sport Sciences*, 487-500. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10030214>
- Yılmaz, A., & Ağgön, E. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1185626>
- Yarayan, Y. E., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., Arı, Ç., & Gülşen, D. B. A. (2023). Does emotional intelligence affect mental toughness in physically disabled athletes?. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 231-242. <https://doi.org/10.25307/jssr.1228541>
- Yarayan, Y. E., & Gulsen, D. B. A. (2023). Sporcularda imgeleme ve duygu düzenlemenin cesaret düzeyi üzerindeki etkilerine yönelik aşamalı regresyon analizi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 896-910. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10036854>
- Yarayan, Y. E., Solmaz, S., Aslan, M., Batrakoulis, A., Al-Mhanna, S. B., & Keskin, K. (2024). Sex differences in athletic performance response to the imagery and mental toughness of elite middle-and long-distance runners. *Sports*, 12(6), 141. <https://doi.org/10.3390/sports12060141>