

Paralimpik Sporcularda Psikolojik Gerilimin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Esneklik

Mehmet Ali HOROZOĞLU^{1†} 

¹Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 30/07/2025

Kabul Tarihi: 15/02/2026

Online Yayın Tarihi: 31/07/2026

Öz

Bu araştırmanın amacı, yüksek performans gerektiren ortamlar ve engellilik koşullarında mücadele eden paralimpik sporcuların psikolojik esneklik düzeyleri ile psikolojik gerilim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve psikolojik esneklik ile sosyodemografik değişkenlerin psikolojik gerilim düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemektir. Araştırma, ilişkisel tarama modeli kapsamında gerçekleştirilmiş olup 205 paralimpik sporcudan oluşan özgün bir örneklem grubuyla veri toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Sporcu Psikolojik Gerilim Anketi (SPGA) ve Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, paralimpik sporcuların psikolojik esneklik düzeyleri ile psikolojik gerilimleri arasında istatistiki açıdan anlamlı olan ve negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, yüksek psikolojik esneklik, gerilim belirtilerini azaltmakta ve özellikle kabul ile anda kalma becerileri gerilimi yönetmede kritik bir rol oynamaktadır. Son olarak demografik faktörlerin anlamlı bir etkisinin bulunmaması, psikolojik süreçler ve çevresel stresörlerin gerilim üzerinde daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, psikolojik esnekliğin sporcuların ruh sağlığı ve performansı için önemli bir kaynak olduğunu destekleyen literatürle uyumludur.

Anahtar Kelimeler: Paralimpik sporcular, Psikolojik esneklik, Psikolojik gerilim

Psychological Flexibility as a Predictor of Psychological Stress in Paralympic Athletes

Abstract

The purpose of this study is to examine the relationship between the psychological flexibility levels and psychological stress levels of Paralympic athletes competing in high-performance environments and under conditions of disability, and to determine whether psychological flexibility and sociodemographic variables predict psychological stress levels. The research was conducted within the scope of a correlational survey model, and data was collected from a unique sample group consisting of 205 Paralympic athletes. The Athlete Psychological Stress Questionnaire (SPGA) and the Psychological Flexibility Scale (PFS) were used as data collection tools. The results of the study revealed a statistically significant and negative relationship between the psychological flexibility levels and psychological stress of Paralympic athletes. Furthermore, high psychological flexibility reduces stress symptoms, and acceptance and mindfulness skills, in particular, play a critical role in managing stress. Finally, the absence of a significant effect of demographic factors indicates that psychological processes and environmental stressors are more decisive in determining stress. These findings are consistent with the literature supporting psychological flexibility as an important resource for athletes' mental health and performance.

Keywords: Paralympic athletes, Psychological flexibility, Psychological tension

[†] Sorumlu Yazar: Mehmet Ali Horozoğlu, E-posta: mahorozoglu@kmu.edu.tr

GİRİŞ

Yüksek performans sporları yalnızca fiziksel beceri ve teknik üstünlük gerektirmekle kalmaz, aynı zamanda sporcuların karmaşık psikososyal süreçlerle başa çıkabilme yetisini de zorunlu kılmaktadır (Schinke ve ark., 2018). Bu bağlamda, sporcuların yalnızca bedensel değil, zihinsel olarak da zorlu talepleri karşılayabilmeleri için etkin başa çıkma becerileri geliştirmeleri gerekmektedir (Gardner ve Moore, 2007). Spor psikolojisi literatüründe, sporcuların baskı altında işlevselliklerini sürdürebilmelerini sağlayan önemli bir kaynak olarak psikolojik esneklik kavramı öne çıkmaktadır (Bond ve ark., 2011; Hayes ve ark., 2006). Psikolojik esneklik, kişinin zorlu içsel deneyimler yaşasa bile, içinde bulunduğu ana odaklanarak değerleri doğrultusunda eylemlerini sürdürebilme yetisi olarak tanımlanır. (Hayes ve ark., 2006). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) kuramı çerçevesinde geliştirilen bu kavram, rahatsız edici duygu, düşünce ve bedensel duyumların bastırılmadan kabul edilmesini ve kişinin değer odaklı eylemlerine devam edebilmesini sağlar (Hayes ve ark., 2006).

Spor psikolojisi alanında da psikolojik esnekliğin atletlerin performans ve iyi oluşu için kilit önemde olduğu ortaya konmuştur (Gardner ve Moore, 2007; Moore, 2009). Yoğun antrenman ve yarışma stresi altında, anlık iç ve dış dikkat dağıtıcıları bırakıp değer odaklı hedeflere odaklanabilmek, esnek bir zihin yapısı gerektirmektedir (Johles ve ark., 2020). Bunun yanı sıra, psikolojik esnekliğin düşük olması (psikolojik katılık), sporcunun stresle başa çıkmada yetersiz kalmasına ve performansının olumsuz etkilenmesine yol açabilmektedir (Moore, 2009; Ruiz, 2010). Araştırmalarda da psikolojik katılık gösteren atletlerde kaygı ve depresyon belirtilerinin daha yüksek, müsabaka performansının ise daha düşük olduğu saptanmıştır (Chen ve ark., 2017; Ruiz, 2010). Yine farklı bir araştırmada, yüksek psikolojik esnekliğe sahip atletlerin performans baskısıyla daha iyi başa çıktıkları, dikkat dağıtan uyaranlara daha az takılarak hedeflerine odaklanabildikleri gösterilmiştir (Gardner ve Moore, 2007). Bu bulgular, psikolojik esnekliğin stresle başa çıkmada kritik bir koruyucu faktör olduğunu desteklemektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Buradan yola çıkarak, özellikle rekabet baskısının yoğun olduğu paralimpik sporlar gibi ortamlarda, sporcuların psikolojik esnekliğini geliştirmeye yönelik müdahalelerin dayanıklılığı artırabileceği ve başarıya katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Engellilik koşullarının getirdiği ek fiziksel kısıtlamalar, kronik ağrı, yaralanma riski ve toplumsal önyargılar, psikolojik dayanıklılık ve esneklik gereksinimini artırmaktadır (Brittain, 2016; Fagher ve ark., 2016). Paralimpik sporcular yalnızca antrenman ve müsabaka baskısıyla değil, aynı zamanda engellilikten kaynaklı benzersiz sıkıntılı süreçleriyle mücadele etmektedir. Toplumsal dışlanma, erişim kısıtlılıkları, sağlık hizmetlerine sınırlı ulaşım ve damgalama gibi faktörler bu sporcuların ruh sağlığı üzerinde ek yükler oluşturmaktadır (Brittain, 2016; Jaarsma ve ark., 2014). Martin ve arkadaşları (2011), paralimpik sporcuların engelli olmayan akranlarına kıyasla daha yüksek öz-yeterlik ve ruhsal dayanıklılık gösterebildiğini, fakat aynı zamanda toplumsal önyargılarla başa çıkma yükünün ruh sağlığı risklerini artırabildiğini ortaya koymuştur. Bu araştırma özelinde, paralimpik sporcuların psikolojik süreçlerine dair literatürün oldukça sınırlı olduğu gözlemlenmiştir (Martin ve Malone, 2013). Yapılan çalışmaların önemli bir kısmı ya engelli bireylerin rekreasyonel düzeydeki sportif faaliyetlerine odaklanmakta ya da elit düzeyde mücadele eden Paralimpik sporcuların psikososyal gereksinimlerini yeterince incelememektedir (Fagher ve ark., 2016; Martin ve Malone, 2013).

Bu durum, özellikle yüksek performans ortamında mücadele eden paralimpik sporcuların psikolojik esneklik düzeylerinin onların ruh sağlığı ve stres yönetimi üzerindeki rolünü anlamada önemli bir boşluğa işaret etmektedir.

Sporcuların psikolojik esneklik seviyelerinin yanı sıra, yoğun antrenman ve yarışma ortamlarında yaşanan baskının sporcuların psikolojik gerilim düzeylerini önemli ölçüde artırabildiği gösterilmiştir (Rice ve ark., 2019; Schinke ve ark., 2018). Psikolojik gerilim, spora özgü stres kaynaklarının sporcunun ruh sağlığı üzerindeki yükünü yansıtan bir kavram olup tükenmişlik, anksiyete ve performans düşüşü gibi olumsuz sonuçların habercisi olarak görülmektedir (Rice ve ark., 2019). Psikolojik gerilim, bireyin içsel olarak baskı ve stres altında hissettiği gerginlik durumu olarak tanımlanırken (Sari, 2020), psikolojik gerilim hali, duygusal ve fizyolojik birçok etkiyle kendini gösterir. Genellikle “stres” olarak anılan psikolojik gerilim; bireyin maruz kaldığı çeşitli baskı ve gerginlik etmenlerinin, hem zihinsel hem de fizyolojik işlevlerde yarattığı olumsuz durumların tümünü kapsar (Sari, 2020). Başka bir ifadeyle, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan ve uyum dengesini bozan bu süreç, kişinin yaşadığı duygusal gerilim ve gerginlik halini tanımlamaktadır (Özel ve Karabulut, 2018). Psikolojik gerilim kavramı, bireylerin anlık ya da belirli bir zaman diliminde deneyimledikleri duygu, düşünce ve fizyolojik tepkileri bütüncül bir biçimde yansıtmaktadır (Asıcı ve Uygur, 2017; Shaw ve ark., 2017).

Örneğin, yoğun stres altındaki bireylerde, endişe ve huzursuzluk artışı, depresif duygu durum, dikkat dağınıklığı ve bedensel gerginlik gibi belirtiler yaygın olarak gözlemlenmiştir (National Council of Educational Research and Training, 2020). Özellikle aşırı düzeydeki psikolojik gerilim, performans üzerinde olumsuz bir etki yapabilirken; spor psikolojisi literatüründe de aşırı kaygı ve gerginliğin sporcuların performansını düşürdüğü sıklıkla vurgulanmıştır (Yue, 2015). Nitekim rekabet baskısının yüksek olduğu durumlarda gerilimin performansı olumsuz yönde etkilediği, bu nedenle gerilimi azaltmaya yönelik önlemlerin başarı açısından kritik olduğu belirtilmektedir. Örneğin, yoğun yarışma takvimine sahip sporcular üzerinde yapılan bir gözlemlerde, önemli turnuvaların iptal veya ertelenmesinin psikolojik gerilim seviyesini düşürdüğü, yani üzerlerindeki baskı azalınca stres düzeylerinin de belirgin biçimde hafiflediği rapor edilmiştir (Makarowski ve ark., 2022). Sporcu Psikolojik Gerilim Anketi gibi araçlar, sporcuların gerilim düzeylerini öz-düzenleme güçlüğü, performansla ilgili endişeler ve dışsal başa çıkma yetersizlikleri gibi alt boyutlarda ölçerek bu kavramı sistematik biçimde değerlendirmektedir (Rice ve ark., 2019).

Paralimpik sporcuların literatürde yer alan araştırmalarda yeterince araştırma öznesi olmadığı bilinmektedir (Bentzen ve ark., 2025). Dolayısıyla, bu çalışmada psikolojik esneklik ve psikolojik gerilim kavramlarına odaklanılması, Paralimpik sporcuların zorlu koşullara uyum sağlama süreçlerini kuramsal düzeyde aydınlatacağı düşünülmekte; ayrıca literatürde yeterince incelenmemiş bu kümenin zihinsel süreçlerini anlamaya yönelik önemli bir boşluğu dolduracağı öngörülmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın amacı, Türkiye’de farklı branşlarda yarışan Paralimpik sporcuların psikolojik esneklik düzeylerini belirlemek ve bu düzeylerin sporcuların psikolojik gerilim düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu çalışma ile ayrıca, literatürdeki önemli boşluğu doldurarak, Paralimpik sporcuların ruh sağlığına yönelik daha hedeflenmiş müdahale programlarının geliştirilmesine ve bilimsel bir temel oluşturması hedeflenmektedir.

METOD**Araştırma Modeli**

Bu araştırma, paralimpik sporcuların psikolojik esneklik ve psikolojik gerilim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve sosyo-demografik değişkenlerle birlikte psikolojik esneklik düzeyinin psikolojik gerilim düzeyini ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin derecesini belirlemeye yönelik bir araştırma desendir (Karasar, 2005).

Evren-Örneklem

Araştırmanın örneklemini, çeşitli paralimpik branşlardaki 205 sporcu oluşturmaktadır. Çalışma grubunda boccia, masa tenisi, yüzme ve tekerlekli sandalye basketbolunun yanı sıra atletizm, okçuluk, judo, goalball, oturarak voleybol, badminton ve halter gibi branşlarda yer alan sporcular bulunmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde, kolay ulaşılabilirlik, yüksek geri dönüş oranı, zaman ve maliyet açısından sağladığı avantajlar etkili olmuştur. Araştırmacıların veri toplama sürecini daha hızlı ve pratik bir şekilde yürütebilmek amacıyla kolay ulaşılabilir ve erişimi daha uygun olan katılımcıları tercih edebileceği belirtilmektedir (Patton, 1987). Dolayısıyla bu çalışmada uygun örnekleme yöntemi tercih edilirken, “Türkiye Millî Paralimpik Komitesi kayıtlarına göre toplam 227 paralimpik sporcu bulunmakta olup, erişimin güç olduğu bu özel evrende örneklem, sosyal medya kanalları ile kulüp ve millî takım yöneticileri aracılığıyla ulaşılan tüm gönüllü katılımcılardan oluşturulmuştur. Bu yöntemle toplam 205 sporcuya ulaşılmış ve evrenin büyük bir bölümünü kapsayan bu sayı, araştırma için güçlü ve temsil gücü yüksek bir örneklem sağlamıştır.

Tablo 1. Çalışma grubuna ilişkin bulgular

Değişken	Kategori	f	%
Yaş	20-25 yaş	67	32,68
	26-30 yaş	40	19,51
	31 yaş ve üzeri	98	47,80
Cinsiyet	Erkek	120	58,54
	Kadın	85	41,46
Sporculuk süresi	0-5 yıl	39	19,02
	5-10 yıl	62	30,24
	10 yıl ve üzeri	104	50,73
Ödül alma durumu	Evet	169	82,44
	Hayır	36	17,56
Toplam		205	100

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş dağılımında en büyük grubu %43,90 oranıyla 31 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Bunu %26,83 ile 20-25 yaş aralığındaki bireyler, %13,66 ile 26-30 yaş aralığındaki bireyler takip etmektedir. Bu dağılım, çalışmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun olgun yaş grubunda yer aldığını göstermektedir. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %58,54’ünün erkek, %41,46’sının ise kadın olduğu görülmektedir. Bu oranlar, çalışmanın cinsiyetler açısından nispeten dengeli bir yapıya sahip olduğunu ancak erkek katılımcıların daha yüksek oranda temsil edildiğini göstermektedir. Katılımcıların spor yapma süreleri incelendiğinde, en büyük grubu 10 yıl ve üzeri süredir spor yapan bireyler oluşturmakta olup bu grup %50,73 oranındadır. Bunu %27,80 oranında 5-10 yıl aralığında spor yapan bireyler, %13,17 oranında ise 0-5 yıl aralığında spor yapan bireyler takip

etmektedir. Bu durum, katılımcıların önemli bir kısmının uzun yıllardır düzenli spor yaptığını göstermektedir. Ödül alma durumu açısından bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğu %82,44 daha önce ödül aldığını, %17,56'lık kesim ise hiç ödül almadığını belirtmiştir. Bu durum, çalışmaya katılan bireylerin önemli bir kısmının spor kariyerlerinde başarı elde ettiğini göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğunun uzun yıllardır spor yaptığı, yaş açısından büyük ölçüde 31 yaş ve üzeri olduğu ve spor alanında ödüller kazandığı görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların demografik özelliklerini ve çalışmanın değişkenleriyle ilişkili temel bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formun hazırlanma sürecinde öncelikle ilgili literatür incelenmiş, benzer çalışmalarda kullanılan demografik veri toplama araçları gözden geçirilmiş ve araştırmanın amaçları doğrultusunda ölçülmesi gereken değişkenler belirlenmiştir. Bu doğrultuda, kapsam geçerliliğini sağlamak amacıyla sorular açık, anlaşılır ve tek boyutlu olacak şekilde yapılandırılmıştır. Kişisel Bilgi Formu toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Formda yer alan maddeler katılımcıların yaş, cinsiyet, branş, kaç yıldır spor yaptıkları ve branşlarında daha önce ödül alıp almadıkları bilgilerini belirlemeye yöneliktir. Sorular, katılımcıların kolaylıkla yanıtlayabileceği kapalı uçlu biçimde düzenlenmiş olup, verilerin sistematik ve karşılaştırılabilir şekilde toplanması hedeflenmiştir.

Sporcu Psikolojik Gerilim Anketi (SPGA): Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik gerilim düzeylerini ölçebilmek amacıyla Sporcu Psikolojik Gerilim Anketi (SPGA) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formu Rice ve diğerleri tarafından sporcuların yaşadığı psikolojik gerilimi değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. SPGA, öz düzenleme zorluğu, performans endişeleri ve dışsallaştırılmış başa çıkma olmak üzere üç alt boyuttan oluşan toplam 10 maddelik bir ölçekdir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Lima ve ark. (2022) tarafından yapılmıştır. Ölçek Likert tipi beşli derecelendirme ile yapılandırılmış olup, “hiçbir zaman (1)” ile “her zaman (5)” arasında değişen yanıt seçeneklerine sahiptir. Geçerlilik çalışmaları doğrultusunda yapılan doğrulayıcı faktör analizi, ölçeğin orijinal üç faktörlü yapısını desteklediğini göstermiştir (RMSEA=0.05, SRMR=0.03, NFI=0.94, CFI=0.96, GFI=0.97). SPGA'nın Cronbach's alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için 0.83, olarak hesaplanmıştır. Sporcu Psikolojik Gerilim Ölçeği (SPGA), öz düzenleme zorluğu (Madde; 1, 2, 3 ve 4), performans endişeleri (Madde; 5, 6, 7 ve 8) ve dışsallaştırılmış başa çıkma (Madde; 9, 10) olmak üzere üç alt boyutta yapılandırılmış toplam 10 maddeden oluşmaktadır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği: Paralimpik sporcuların psikolojik esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonu Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin psikolojik esnekliklerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. PEÖ 7'li Likert tipi ölçek olarak yapılandırılmış olup, “kesinlikle katılmıyorum (1)” ile “kesinlikle katılıyorum (7)” arasında değişen yanıt seçeneklerine sahiptir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin beş alt boyut (Değer ve değer doğrultusunda davranış, An'da olma, Kabul, Bağlamsal benlik, Ayırışma) ve toplam 28 maddeden oluştuğu belirlenmiştir. Faktör yükleri .47 ile .81 arasında değişmektedir ve ölçek toplam varyansın %60'ını açıklamaktadır. Ölçeğin iç tutarlık

güvenirliliği için hesaplanan Cronbach's alfa katsayısı tüm ölçek için 0.79, olarak bulunmuştur. Psikolojik esneklik ölçeğinde, psikolojik esnekliğin beş alt boyutu yer almaktadır: değerler ve değerler doğrultusunda davranış (Madde 1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), an'da olma (Madde 8, 14, 18, 20, 22, 23, 25), kabul (Madde 2, 3, 5, 6, 24), bağlamsal benlik (Madde 4, 10, 12) ve ayrışma (Madde 11, 15, 17). Psikolojik esneklik ölçeği toplamda 28 maddeden oluşurken, maddelerden 2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25 ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 28 ile 196 arasında değişmektedir. Her bir alt boyuttan elde edilen yüksek puanlar, bireyin ilgili boyutta yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırma Yayın Etiği

Bu araştırma için etik onay, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Tarih: 21.11.2024- Sayı: 227027).

Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler, çevrim içi (online) yöntemler kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları çevrim içi ortama aktarılmış ve katılımcılar dijital formlar aracılığıyla verilerini paylaşmıştır. Veri toplama süreci 29 Kasım 2024 tarihinde başlamış, 28 Nisan 2025 tarihine kadar sürmüş ve geniş bir katılımcı kitlesine ulaşabilmek amacıyla farklı dijital platformlar tercih edilmiştir. Katılımcılarla iletişim; e-posta, sosyal medya grupları, spor federasyonları aracılığıyla yapılan duyurular ve bireysel yönlendirmeler yoluyla sağlanmıştır. Özellikle paralimpik sporculara ulaşabilmek için, ilgili spor kulüpleri, federasyonlar ve spor dernekleriyle iş birliği yapılmış, veri toplama sürecinin daha sistematik ve etkili bir şekilde ilerlemesi sağlanmıştır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş olup, katılımcılara araştırmanın amacı, süreci ve gizlilik ilkeleri hakkında detaylı bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılar, çevrim içi olarak hazırlanan formları doldurarak verilerini paylaşmışlardır. Sürecin güvenilirliğini ve doğruluğunu sağlamak amacıyla, eksik veya hatalı doldurulan formlar tespit edilerek katılımcılardan yeniden geri dönüş alınmıştır.

Veri toplama sürecinin uzun sürmesinin temel nedenleri arasında katılımcı sayısının artırılması, farklı spor branşlarından yeterli temsilin sağlanması ve sporcuların yoğun antrenman ve yarışma programlarına uygun esnek bir katılım sürecinin oluşturulması yer almaktadır. Özellikle ulusal ve uluslararası yarışmaların yoğun olduğu dönemlerde sporcuların formları doldurabilmesi için ek süre tanınmış ve bireysel hatırlatmalar yapılmıştır. Sonuç olarak, yaklaşık dokuz aylık bu süreç boyunca paralimpik sporcuların aktif katılımını sağlamak ve veri kalitesini güvence altına almak amacıyla çeşitli stratejiler uygulanmış, böylece araştırma için kapsamlı ve güvenilir bir veri seti elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Veri setine ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde, psikolojik gerilim puanlarının çarpıklık değeri -0.045 ve basıklık değeri 2.182 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, dağılımın simetrik olduğunu ve normal dağılıma yakın bir yapıda olduğunu göstermektedir.

Esneklik puanları ise çarpıklık (0.981) ve basıklık (0.704) açısından değerlendirildiğinde, dağılımın sağa çarpık ve normal dağılıma kıyasla daha basık olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ± 2 sınırına oldukça yakın olduğundan, verilerin büyük ölçüde normal dağıldığı kabul edilebilir (George ve Mallery, 2010). Ayrıca regresyon analizleri için bazı varsayımların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Buna göre ilk olarak çoklu bağlantı (multicollinearity) varsayımı kontrol edilmiş ve tolerans değerlerinin 0,20'nin üzerinde ve VIF değerlerinin 10'un altında bulunması nedeniyle çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) sorununun olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012).

Araştırmamızda kullanılan Sporcu Psikolojik Gerilim Anketi SPGA'nın Cronbach's alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için 0.85, öz düzenleme zorluğu alt boyutu için 0.73, performans endişeleri alt boyutu için 0.76, ve dışsallaştırılmış başa çıkma alt boyutu için 0,58 olarak hesaplanmıştır. Araştırmamızda kullanılan bir diğer ölçek olan Psikolojik Esneklik Ölçeği için ise Cronbach's alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için 0.89, değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutu için 0.91, an'da olma alt boyutu için 0.88, kabul alt boyutu için 0.73, bağlamsal benlik alt boyutu için 0.72, ve ayrışma alt boyutu için 0.51 olarak hesaplanmıştır.

Artık değerlerin normal dağılım gösterip göstermediği, histogram ve P-P plot grafikleri aracılığıyla incelenmiş ve sonuçta normal dağılım özellikleri sergilediği belirlenmiştir. Doğrusallık varsayımı, bağımlı ve bağımsız değişkenler için oluşturulan saçılım grafikleri üzerinden değerlendirilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu gözlemlenmiştir. Eş varyanslılık (homoscedasticity) varsayımını test etmek amacıyla artık değerler arasındaki saçılım grafiği analiz edilmiş ve eşvaryanslılık koşulunun sağlandığı tespit edilmiştir (Field, 2000). Varsayımların sağlandığı görüldükten sonra, psikolojik esneklik düzeyinin psikolojik gerilim düzeyini ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla regresyon analizlerine geçilmiştir. Çalışmada, yalnızca bir bağımsız değişken içeren analizler için basit doğrusal regresyon, birden fazla bağımsız değişken içeren analizler için ise çoklu doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, paralimpik sporcuların psikolojik esneklik düzeyleri ile psikolojik gerilim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve psikolojik esnekliğin psikolojik gerilimi ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlerin sonuçları sunulmaktadır. İlk olarak, psikolojik esneklik ile psikolojik gerilim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 2. Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Gerilim arasındaki Pearson Korelasyon analiz sonuçları

Değişkenler	Psikolojik Esneklik	Psikolojik Gerilim
Psikolojik Esneklik	1	
Psikolojik Gerilim	-.36**	1

N = 205. p** < .01

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, psikolojik esneklik ile psikolojik gerilim arasında negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. ($r = -.36$, $p < .01$). Bu bulgu, paralimpik sporcuların psikolojik esneklik düzeyi arttıkça psikolojik gerilim düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Psikolojik esneklik ve psikolojik gerilim alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik değerler Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik esneklik ve psikolojik gerilim alt boyutlarına ilişkin Pearson korelasyon analiz sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8
Psikolojik Esneklik	1-Değer ve Değer Doğr. Davranış	1							
	2-Kabul	-.45**	1						
	3-Bağlamsal Benlik	.32**	-.21**	1					
	4-Anda Olma	.01	.36**	-.28**	1				
	5-Ayrışma	.36**	-.45**	.42**	-.41**	1			
Psikolojik Gerilim	6-Öz Düzenleme	-.13	-.09	.03	-.44**	.14*	1		
	7-Performans Endişesi	-.12	-.11	.03	-.38**	.15*	.66**	1	
	8-Dışsal Gerilim	-.16*	-.05	.06	-.34**	.17*	.47**	.51**	1

N = 205. ** $p < .01$, * $p < .05$

Psikolojik esneklik ve psikolojik gerilim alt boyutları arasında çeşitli düzeylerde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. En güçlü negatif ilişki, psikolojik esnekliğin alt boyutu olan kabul ile değer ve değer doğrultusunda davranış arasında gözlemlenmiştir ($r = -.454$, $p < .01$). Ayrıca, psikolojik esnekliğin anda olma boyutu ile psikolojik gerilim alt boyutları arasında anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur. Özellikle, anda olma düzeyi yüksek bireylerin dışsal gerilim ($r = -.342$, $p < .01$), performans endişesi ($r = -.376$, $p < .01$) ve öz düzenleme gerilimi ($r = -.442$, $p < .01$) gibi olumsuz psikolojik durumları daha az deneyimlediği görülmektedir. Bununla birlikte, esneklik bağlam boyutu ile esneklik ayırma boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .415$, $p < .01$). Bu bulgu, bireylerin psikolojik bağlamı değerlendirme kapasiteleri arttıkça, duygusal ve bilişsel ayırıştırma becerilerinin de geliştiğine işaret etmektedir. Genel olarak bulgular psikolojik esnekliğin psikolojik gerilim ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda psikolojik esneklik düzeyinin psikolojik gerilim düzeyi üzerindeki katkısını belirlemek üzere basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4. Basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SE	β	t	p
Sabit	47.44	4.89	-	9.70	< .001
Psikolojik Esneklik	-0.20	0.04	-0.36	-5.43	< .001

$R^2 = .13$, $F(1, 203) = 29.52$, $p < .001$.

Basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, psikolojik esnekliğin, psikolojik gerilim üzerinde anlamlı bir negatif etkisi olduğu bulunmuştur ($B = -0.20$, $p < .001$). Modelin açıklayıcılık gücü %13 olarak hesaplanmıştır ($R^2 = .13$). Ayrıca, modelin genel olarak anlamlı

olduğu görülmüştür ($F(1, 203) = 29.52, p < .001$). Bu bulgu, psikolojik esnekliğin arttıkça psikolojik gerilim seviyesinin azalacağı üzerine bir yordama yapılabileceğini göstermektedir. Psikolojik gerilim seviyesi üzerinde, psikolojik esneklik dışında bireysel özelliklerin rolünü araştırmak amacıyla çalışmaya dâhil edilen diğer değişkenlerin katkısını da incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 5. Psikolojik gerilim üzerine basit çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SE	β	t	p
Sabit	44.71	5.47	-	8.18	<.001
Psikolojik esneklik	-0.19	0.04	-0.28	-4.90	<.001
Yaş	-0.01	0.05	-0.03	-0.30	0.767
Spor yapma süresi	-0.0049	0.003	-0.13	-1.81	0.072
Ödül alma durumu	2.03	1.52	0.10	1.33	0.185
Cinsiyet	-0.13	1.18	-0.01	-0.11	0.911

N* = 187. $R^2 = .16, F(5,181) = 6.65$

Tablo 5'te Psikolojik esneklik, yaş, spor yapma süresi, ödül alıp almama ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik gerilim üzerindeki rolü incelenmiştir. Kurulan regresyon modeli anlamlı bulunmuştur, ($p < .001$). Tüm bağımsız değişkenler birlikte psikolojik gerilimdeki toplam varyansın %16'sını ($R^2 = .16$) açıklamaktadır. Buna göre modele dâhil edilen psikolojik esneklik dışındaki diğer değişkenlerin psikolojik gerilimin yalnızca %3'nü açıkladığı bulunmuştur. Tablo 3'ten hatırlanacağı üzere, psikolojik esneklik tek başına psikolojik gerilimin %13'ünü açıklamaktadır. Bu da demografik değişkenlerin psikolojik gerilimi açıklama konusunda daha az etkili olduğunu göstermektedir. Son olarak psikolojik esnekliğin alt boyutlarının psikolojik gerilimi yordama gücünü analiz etmek amacıyla yine çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 6. Psikolojik gerilimi yordayan faktörlere ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Psikolojik esneklik alt boyutları	B	SE	β	t	p
Sabit	41.82	4.87	-	8.58	<.001
Değer ve değer doğrultusunda davranış	-0.13	0.06	-0.14	-2.10	0.037
Kabul	0.00	0.10	0.00	0.03	0.974
Bağlamsal benlik	-0.13	0.14	-0.09	-0.97	0.334
Anda olma	-0.46	0.08	-0.36	-6.10	<.001
Ayrışma	0.18	0.17	0.12	1.06	0.292

N = 205. $R^2 = .24, F(5,199) = 12.85$

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, psikolojik esneklik alt boyutlarının psikolojik gerilim üzerindeki katkısı test edilmiştir. Regresyon modeli anlamlıdır ($p < .001$) ve bağımsız değişkenler psikolojik gerilimdeki toplam varyansın %24'ünü ($R^2 = .24$) açıklamaktadır. Değişkenlere ilişkin sonuçlar incelendiğinde, 'anda olma' değişkeninin psikolojik gerilim üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğu bulunmuştur ($B = -0.46, p < .001$). Bu bulgu, anda kalabilen bireylerin daha düşük psikolojik gerilim seviyelerine sahip olabileceğini göstermektedir. Değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu da anlamlı bir negatif ilişki göstermektedir ($B = -0.13, p = 0.037$). Ancak, 'kabul', 'bağlam' ve 'ayrışma' boyutları istatistiksel olarak anlamlı bir etki göstermemiştir ($p > 0.05$). Sonuç olarak, psikolojik esneklik bileşenlerinden 'anda olma' ve 'değer ve değer doğrultusunda davranış', psikolojik gerilim düzeyi üzerinde anlamlı negatif etkiler göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Mevcut araştırmada, paralimpik sporcuların psikolojik esneklik düzeyleri ile psikolojik gerilim düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve psikolojik esnekliğin gerilim düzeylerini ne ölçüde yordadığı ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular, psikolojik esneklik ile gerilim düzeyleri arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre, psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan sporcularda stres belirtilerinin daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Literatürde de psikolojik esnekliğin ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir rol oynadığı, esnekliği düşük bireylerde anksiyete ve depresyon belirtilerinin daha belirgin görüldüğü ortaya konulmuştur (International Paralympic Committee, 2025; Moore, 2016). Paralimpik olmasa da diğer sporcular üzerinde yapılan benzer çalışmalarda da yüksek psikolojik esnekliğin sıkıntı belirtilerini artırdığı görülmüştür (Zhang ve ark., 2014). Güncel araştırmalar ise daha güçlü esneklik becerilerine sahip sporcuların algılanan stres düzeylerinin anlamlı biçimde daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Ronkainen ve ark., 2024). Esnekliğin, spor ortamındaki zorluklara karşı dayanıklılığı ve performans odaklanmayı destekleyen temel bir kapasite olduğu kuramsal beklentileri de güçlendirmektedir (Johles ve ark., 2020).

Mevcut bulgularla tutarlı olarak, psikolojik esneklik sporcularda daha düşük stres ve duygusal gerginlikle geniş çapta ilişkilendirilmiştir. Cyniak-Cieciura (2021), psikolojik esnekliği daha yüksek olan bireylerin algılanan stres düzeylerinin önemli ölçüde daha düşük olduğunu bildirmiştir. Bu, psikolojik olarak daha esnek olmanın sporcuları strese karşı koruduğu potansiyel bir nedensel ilişki olduğunu göstermektedir (Cyniak-Cieciura, 2021). Bunu destekleyen Gloster ve ark. (2017), psikolojik esnekliğin günlük stres faktörlerinin zihinsel sağlık sonuçları üzerindeki etkisini hafifleterek, daha yüksek esnekliğin bireyleri stresle ilgili olumsuz etkilerden koruduğunu bulmuştur. Özellikle, müdahale araştırmaları neden-sonuç yorumunu güçlendirmektedir: Gross ve ark. (2018), farkındalık temelli bir eğitimden geçen kadın üniversite sporcularının, kontrol grubuna kıyasla kaygı ve psikolojik sıkıntıda önemli azalmalar gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmaların tamamı, daha yüksek psikolojik esnekliğin daha düşük stres seviyeleriyle ilişkili olduğunu ve rekabet baskısı altında aktif olarak dayanıklılık kazandırabileceğini doğrulamaktadır (Cyniak-Cieciura, 2021; Gloster ve ark., 2017; Gross ve ark., 2018).

Araştırmada ayrıca psikolojik esnekliğin alt boyutlarından “kabul” ve “anda kalma” süreçlerinin de gerilim üzerinde anlamlı negatif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların içsel deneyimlerini yargısızca kabul edebilme ve şimdiki ana odaklanma becerileri arttıkça, yarışma kaynaklı stres tepkilerinin azaldığı görülmüştür. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) kuramı bu sonuçları desteklemekte; kabul ve anda kalma süreçlerinin, stres verici düşünce ve duyguların yargısız deneyimlenmesini sağlayarak baş etme becerilerini güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Hayes ve ark., 2006). Deneyimsel kaçınmanın atletlerde stres ve depresyon belirtileriyle bağlantılı olduğu (Ronkainen ve ark., 2024) ve farkındalık becerilerinin yüksek olduğu sporcularda iyi oluş düzeylerinin daha yüksek, stres düzeylerinin ise daha düşük olduğu da literatürde yer almaktadır (Wang ve ark., 2023).

Kabul ve farkındalıkla ilgili bulgular, stres azaltıcı faydalarını vurgulayan önceki araştırmalarla da desteklenmektedir. İçsel deneyimlerini yargılamadan kabul etmeyi öğrenen sporcular genellikle daha az stres tepkisi göstermektedir. Örneğin, Birrer ve ark. (2012), hoş

olmayan duyguları deneyimlemeye istekli olmanın (kabul) sporcuların performansla ilgili kaygı ve rahatsızlıklarını daha etkili bir şekilde yönetmelerini sağladığını belirtmiştir. Diğer bir deyişle, içsel stres faktörlerinden kaçınmayan veya bunlara aşırı tepki vermeyen, kabul düzeyi daha yüksek sporcular baskı altında daha az gerginlik gösterir. Benzer şekilde, araştırmalar kabulü hedefleyen müdahalelerin ölçülebilir stres azalmasına yol açtığını göstermektedir. Yakın zamanda yapılan bir incelemede, kabul ve farkındalığı geliştiren kısa süreli ACT tabanlı programların, deneyimsel kaçınmayı azaltarak sporcuların yüksek baskı altındaki durumlara verdikleri olumsuz duygusal tepkileri önemli ölçüde azalttığını gözlemlenmiştir (Xie ve ark., 2025).

Buna paralel olarak, şimdiki ana odaklanmayı sürdürmenin (farkındalık) rekabet stresini hafiflettiği kanıtlanmıştır. Sporcuları “şimdi ve burada” odaklanmaya alıştırmak için yapılan farkındalık müdahaleleri, spor ortamlarında kaygı ve gerginlik düzeylerini tutarlı bir şekilde düşürmektedir (Xie ve ark., 2025). Örneğin, Yu ve ark. (2024) sprinterlerle kontrollü bir çalışma yürütmüş ve 7 haftalık farkındalık eğitimi programının, yarışmalar öncesinde hem bilişsel hem de somatik durum kaygısında önemli azalmalara yol açtığını bulmuştur. Deneysel çalışmalar ve meta-analitik verilerden elde edilen bulguların bu şekilde birbiriyle örtüşmesi, açık bir neden-sonuç ilişkisini ortaya koymaktadır: Şimdiki anın farkındalığını ve kabullenme becerilerini geliştirmek, sporcuların stres tepkilerini anlamlı bir şekilde azaltmaktadır (Birrer ve ark., 2012; Yu ve ark., 2024). Uygulamada, sporcular düşünce ve duygularını daha fazla farkında ve kabul edici hale geldikçe, yarışma sırasında daha düşük psikolojik gerginlik yaşama ve duygusal düzenlemeyi iyileştirme eğilimindedir.

Literatür incelendiğinde, elit futbolcularda gerçekleştirilen bir randomize kontrollü çalışmada bilinçli farkındalık eğitiminin yarışma dönemi stres tepkilerini belirgin biçimde azalttığı gösterilmiştir (Carraça ve ark., 2018). Benzer biçimde, farklı spor dallarında uygulanan kabul ve farkındalık programlarının sporcuların endişe düzeylerini düşürürken performans odaklı dikkat ve duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği saptanmıştır (Norouzi ve ark., 2020). Mevcut bulgular, kabul ve anda kalma becerilerinin gerilimi yönetmede kritik bir kaynak olduğunu ve paralimpik sporcuların antrenman ile müsabaka sırasında duygusal dengeyi korumalarına yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır (Birrer ve ark., 2021). Bu bulgular dahilinde özellikle paralimpik sporcular için karar verici ve politika oluşturucular, sporcuların farkındalıklarını artırma konusunda özellikle eğitim almalarını sağlayarak paralimpik spor camiasına katkıda bulunulabileceği düşünülmektedir.

Demografik değişkenlerle birlikte yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde, yaş, cinsiyet, spor yapma süresi ve ödül alma ile başarı geçmişi gibi etkenlerin psikolojik gerilim düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır. Paralimpik sporcuların gerilim düzeylerinin bu bireysel özelliklerden bağımsız olarak benzer seyretmesi, elit seviyeyle ilişkili ortak stresörlerin ve uygulanan psikolojik eğitimlerin etkili olduğunu düşündürmektedir. Uluslararası Paralimpik Komitesi'ne göre paralimpik atletler; sakatlık riski, aşırı antrenman, dışlanma algısı ve sosyal izolasyon gibi ek güçlüklerle karşılaşmakta ve bu ortak deneyimlerin demografik farklılıkların etkisini gölgelediği düşünülmektedir (International Paralympic Committee, 2025). Ayrıca, ödül ve başarı geçmişinin gerilimle ilişkisiz olması, en üst düzey başarıya ulaşmanın bile süregelen performans baskısını ve yeni hedeflerin yarattığı stresi ortadan kaldırmadığını göstermektedir (Lüdi ve ark., 2023).

Türkiye’de olimpiyatlara hazırlanan paralimpik sporcularda yapılan bir araştırmada, sporcuların depresyon ve anksiyete durumları ile bazı demografik değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, bu bulgu araştırmamızla paralellik göstermektedir (Yardımcı ve Kulunkoglu, 2022). Yine, Alman elit paralimpik sporcuların ruh sağlığı (anksiyete ve depresyon semptomları) ile genel toplumun durumu karşılaştırıldığı bir araştırmada paralimpik sporcuların demografik özellikleri ile değişkenler arasında anlamlı farklılıkların saptanmadığı bildirilmiştir (Busch ve ark., 2022).

Bu sonuçlar, paralimpik düzeyde ruh sağlığını etkileyen faktörlerin daha çok psikososyal ve durumsal özelliklere bağlı olduğunu; yaş, cinsiyet ve deneyim gibi demografik özelliklerin belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, gelecek araştırmalarda engel türü, sosyal destek yapısı veya psikolojik beceri eğitimi geçmişi gibi demografik olmayan değişkenlerin gerilim düzeyine etkisi incelenmelidir (Swartz ve ark., 2019). Sonuç olarak, paralimpik sporcuların psikolojik esneklik düzeyleri ile psikolojik gerilimleri arasında anlamlı bir negatif ilişki vardır. Kabul ve anda kalma süreçlerinin gerilim yönetiminde kritik işlevi olduğu; demografik etkenlerin ise gerilim düzeyini belirlemede sınırlı rol oynadığı görülmüştür. Bu bulgular, psikolojik esnekliğin atletlerin ruh sağlığı ve performansı için önemli bir savunma kaynağı olduğunu desteklemektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma, bazı sınırlılıkları da beraberinde taşımaktadır. Öncelikle, veriler kesitsel bir tasarım çerçevesinde toplandığı için nedensel ilişkilere dair net sonuçlara varılması mümkün değildir. Ayrıca, veriler öz-bildirim yöntemiyle toplanmış olup, katılımcıların yanıtlarında sosyal beğeni yanlılığı olasılığı bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, örneklem Türkiye’deki paralimpik sporcularla sınırlı olduğundan, bulguların farklı ülkelerdeki sporculara genellenebilirliği kısıtlıdır. Son olarak, ölçüm araçlarının Türkçeye uyarlama çalışmalarının geçerlilik ve güvenirlik sınırları doğrultusunda değerlendirilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

Öneriler

Uygulamada, bu bulgular paralimpik sporcularla çalışan antrenör ve psikologlar için değerli ipuçları sunmaktadır. Sporcuların psikolojik esneklik becerilerini geliştirmeye yönelik müdahaleler onların müsabaka stresini daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir. Bu sayede sporcuların hem psikolojik iyi oluşlarının artması hem de performanslarında süreklilik sağlanması beklenir. Özellikle kabul ve anda kalma becerilerinin eğitimi, sporcuların sakatlık, başarısızlık gibi kaçınılmaz zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artıracaktır.

Politika yapıcılar ve spor federasyonları, paralimpik sporcuların bu tür psikolojik desteklere erişimini kolaylaştırmalıdır. Araştırmamız aynı zamanda Türkiye’de paralimpik sporcularla psikolojik esneklik ve gerilim konularında yapılmış önemli çalışmalardan biridir ve sınırlı literatürdeki boşluğu doldurarak yeni çalışmalar için bir temel oluşturmuştur. Gelecekteki araştırmalar, daha geniş örneklemlemlerle veya boylamsal tasarımlarla, psikolojik esnekliğin performans üzerindeki doğrudan etkilerini inceleyebilir ve müdahalelerin uzun vadeli sonuçlarını değerlendirebilir. Ayrıca engellilik derecesi, branş türü gibi değişkenlerin rolü de derinlemesine araştırılmalıdır. Sonuç olarak, bu çalışma paralimpik sporcularda zihinsel esnekliğin önemini vurgulayarak hem kuramsal hem de pratik açıdan spor psikolojisi

literatürüne özgün bir katkı sunmuştur. Sporcuların sadece fiziksel antrenmanla değil, psikolojik dayanıklılık ve esnekliklerini artırmaya yönelik programlarla da desteklenmesi, paralimpik spor hareketinin başarısı ve sürdürülebilirliği için kritik önemdedir; ayrıca performansı için önemli bir savunma kaynağı olduğunu desteklemektedir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır ifadesi veya bu durumu açıklayan başka bir ifade mutlaka kullanılmalıdır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı M.A.H., İstatistik analiz M.A.H.; Makalenin hazırlanması, M.A.H. Verilerin Toplanması M.A.H., tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu

Tarih: 21.11.2024

Sayı/Karar No: 227024

KAYNAKLAR

- Asıcı, E., ve Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353–1375. <https://doi.org/10.15869/itobiad.318284>
- Bentzen, M., Kenttä, G., Derman, W., Halvorsen Wik, E., Havela, J., Karls, T., Stenman, A., ve Fagher, K. (2025). Mental distress is associated with injury and illness in elite para athletes: A 44-week prospective study over 13 860 athlete days. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 11(1), Article e002267. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-002267>
- Birrer, D., Röthlin, P., ve Morgan, G. (2021). Helping athletes flourish using mindfulness and acceptance approaches: An introduction and mini review. *Sport & Exercise Medicine Switzerland*, 69(2), 29–34. <https://doi.org/10.34045/sems/2021/18>
- Birrer, D., Röthlin, P. ve Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness* 3, 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Brittain, I. (2016). *The Paralympic games explained*. Routledge.
- Busch, A., Kubosch, E. J., Bendau, A., Leonhart, R., Meidl, V., Bretthauer, B., Petzold, M. B., Dallmann, P., Wrobel, N., Plag, J., Ströhle, A., ve Hirschmüller, A. (2022). Mental health in German paralympic athletes during the 1st year of the COVID-19 pandemic compared to a general population sample. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, Article 870692. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.870692>
- Carraça, B., Serpa, S., Palmi, J., ve Rosado, A. (2018). Enhance sport performance of elite athletes: The mindfulness-based interventions. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 79–109.
- Chen, L. H., Wu, C. H., ve Chang, J. H. (2017). Gratitude and athletes' life satisfaction: The moderating role of mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 18, 1147–1159. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9764-7>
- Cyniak-Cieciura, M. (2021). Psychological flexibility, temperament, and perceived stress. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(4), 306–315. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108685>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Fagher, K., Forsberg, A., Jacobsson, J., Timpka, T., Dahlström, Ö., ve Lexell, J. (2016). Paralympic athletes' perceptions of their experiences of sports-related injuries, risk factors and preventive possibilities. *European Journal of Sport Science*, 16, 1240–1249. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1192689>
- Field, A. (2000). *Discovering statistics with SPSS for Windows*. Sage.
- Francis, A. W., Dawson, D. L., ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of contextual behavioral science*, 5(3), 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Gardner, F. L., ve Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer.
- Gloster, A. T., Meyer, A. H., ve Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.003>
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., ve 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. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>
- George, D., ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 14.0 update (7th ed.)*. Pearson.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

- International Paralympic Committee. (2025). *Mental health*. <https://www.paralympic.org/medical/mental-health>, Erişim Tarihi:12.05.2025
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B., ve Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 871–881. <https://doi.org/10.1111/sms.12218>
- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J., ve Lundgren, T. (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: A psychometric investigation of a new scale. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, Article 110. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00110>
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi (15. baskı)*. Nobel Yayıncılık.
- Karakuş, S., ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32–43. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/psikolojik-esneklik-olcegi-toad.pdf>
- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Lima Y., Oz N., Denerel N., Ozkaya O., Senisik S., ve Rice S. (2022). Validity and reliability of the Turkish version of athlete psychological strain questionnaire (APSQ). *Turkish Journal of Sports Medicine*, 57(3), 147-54; <https://doi.org/10.47447/tjism.0637>
- Lüdi, L., Pfarrwaller, G., Imboden, C., Stoffel, O., Schlüssel, M., Heiniger, A., Kleim, B., ve Kiselev, N. (2023). Perspectives on mental health and well-being: Voices of Swiss paralympic athletes. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry* 3(3), 103–112. <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000057>
- Makarowski, R., Predoiu, R., Piotrowski, A., Görner, K., Predoiu, A., Oliveira, R., Pelin, R. A., Moanță, A. D., Boe, O., Rawat, S., ve ark., (2022). Coping strategies and perceiving stress among athletes during different waves of the COVID-19 pandemic. *Healthcare*, 10(9), Article 1770. <https://doi.org/10.3390/healthcare10091770>
- Martin, J. J., ve Malone, L. A. (2013). Elite wheelchair rugby players' mental skills and sport engagement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7, 253–263. <https://doi.org/10.1123/jcsp.7.4.253>
- Martin, J. J., Malone, L. A., ve Hilyer, J. C. (2011). Personality and mood in women's Paralympic basketball champions. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 197–210. <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.3.197>
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 291–302. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.291>
- Moore, Z. E. (2016). Working with transnational professional athletes. In R. Schinke & D. Hackfort (Eds.), *The Routledge companion to sport and exercise psychology*, Routledge, (pp. 51-62)
- National Council of Educational Research and Training. (2020). *Psychology – Class XII Textbook (Chapter 3: Meeting Life Challenges, p. 52)*. <https://ncert.nic.in/textbook/pdf/lepy103.pdf>
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrouf, F. F., Vaezmosavi, M., Pühse, U., ve Brand, S. (2020). Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, Article 101636. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101636>
- Özel, Y., ve Karabulut, A. B. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48–56. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/524810>
- Patton, M. Q. (1987). *How to use qualitative methods in evaluation*. Sage.
- Rice, S. M., Parker, A. G., Mawren, D., Clifton, P., Harcourt, P., Lloyd, M. ve Purcell, R. (2019). Preliminary psychometric validation of a brief screening tool for athlete mental health. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 850–865. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611900>
- Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihlainen, J., Valtonen, M., ve Lappalainen, R. (2024). Psychological flexibility skills and mental wellbeing in athletes: An exploration of associations and gender differences. *Psychology and Behavioral Sciences*, 13(2), 43–55. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20241302.14>
- Ruiz, F. J. (2010). A review of acceptance and commitment therapy (ACT): Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125–162. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017066008>

- Sari, W. P. (2020). Work-family conflict, recovery experience, and employee's wellbeing in working women. *Holistica Journal of Business and Public Administration*, 11(1), 124–137. <https://doi.org/10.2478/HJBPA-2020-0011>
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., ve Moore, Z. (2018). International Society of Sport Psychology position stand. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 622–639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Shaw, M. P., Peart, D. J., ve Fairhead, O. J. W. (2017). Perceived stress in university students. *Research in Post-Compulsory Education*, 22(3), 442–452. <https://doi.org/10.1080/13596748.2017.1362534>
- Swartz, L., Hunt, X., Bantjes, J., Hainline, B., ve Reardon, C. L. (2019). Mental health symptoms and disorders in Paralympic athletes: A narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 53, 737–740. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100731>
- Wang, Y., Lei, S. M., ve Fan, J. (2023). Effects of mindfulness-based interventions among athletes: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), Article 2038. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032038>
- Xie, B., Lei, S., Choi, N., Choi, S. M., Wang, X., ve Chen, Y. (2025). Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health: An umbrella review. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 23(4), 261–272. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2025.06.008>
- Yardımcı, F. B., ve Kulunkoglu, B. (2022). Tokyo 2020 paralimpik oyunlarına hazırlanan sporcuların anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 27(1), 89–100. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.987452>
- Yue, H. (2015). Modeling and simulation on effects of psychological tension on athletes' performance. In proceedings 2015 *International Conference on Automation, Mechanical Control and Computational Engineering*. Atlantis Press.
- Yu M.G, Dou G.B., ve Gong C. (2024) Effects of mindfulness intervention on competition state anxiety in sprinters—a randomized controlled trial. *Frontiers Psychology*. 15 ,Article 1418094. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1418094>
- Zhang, C. Q., Chung, P. K., Si, G., ve Liu, J. D. (2014). Psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II in Chinese samples. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47, 256–270. <https://doi.org/10.1177/0748175614538064>



Bu eser Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.