



(ISSN: 2602-4047)

Öner, Ç., Abanoz, E. I. & Cankurtaran, Z. (2022). Relationships among commitment, psychological performance, and psychological flexibility: An example of taekwondo athletes, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(19), 2167-2213.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.627>

Article Type: Research Article

## RELATIONSHIPS AMONG COMMITMENT, PSYCHOLOGICAL PERFORMANCE, AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY: AN EXAMPLE OF TAEKWONDO ATHLETES

**Çiğdem ÖNER**

Asst. Prof. Dr., Istanbul Rumeli University, Istanbul, Turkey, [esenlik@cigdemoner.com.tr](mailto:esenlik@cigdemoner.com.tr)  
ORCID: 0000-0002-1939-0526

**Engin Işık ABANOZ**

Asst. Prof. Dr., Istanbul Rumeli University, Istanbul, Turkey, [engin.abanoz@rumeli.edu.tr](mailto:engin.abanoz@rumeli.edu.tr)  
ORCID: 0000-0003-1198-9574

**Zübeyde CANKURTARAN**

Independent Researcer, Istanbul, Turkey, [zubeydecankurtaran@gmail.com](mailto:zubeydecankurtaran@gmail.com)  
ORCID: 0000-0002-3403-8248

Received: 15.07.2022

Accepted: 14.11.2022

Published: 01.12.2022

### ABSTRACT

This study examines the relationships between sports commitment, psychological performance, and psychological flexibility in taekwondo athletes. Analyzing whether descriptive characteristics differ in sports commitment, psychological performance, and psychological flexibility and revealing the predictors of psychological performance constitutes other study aims. The participant, 448 athletes (223 man, 225 women) aged 18-32, answered the Personal Information Form, Sports Engagement Scale, Psychological Flexibility Scale, and Psychological Performance Inventory. Findings revealed that descriptives variables significantly differ in sports experience, nationality status, and belt colors. The Pearson correlation analysis showed statistically significant positive relationships between all subdimensions of psychological performance, except for the negative energy. And also between the general and all subdimensions of sports commitment and psychological flexibility. Hierarchical regression analysis was utilized to determine psychological performance predictors. Nationality status, added to the model in the first step, was a positive predictor of self-confidence, attention control, visualization and imagery control, motivation, positive energy, and attitude control. In contrast, negative energy was a negative predictor. According to findings, vigor, being in the moment, and dissociation are the positive determinants of self-confidence, while values and value-based behavior, being in the moment, acceptance, and dissociation, are the positive determinants of attention control. Findings also showed that vigor, dedication, values and value-based behavior, and being in the moment positively predicted visualization and imagery control, while vigor, dedication, values and value-based behavior, being in the moment, and contextual self were positive predictors of motivation. While nationality, vigor, and being in the moment were positive determinants of positive energy, being in the moment and dissociation came to the fore as positive predictors of attitude control. In addition, vigor, being in the moment, and contextual self were negative predictors of negative energy.

**Keywords:** Sports engagement, psychological performance, psychological flexibility, taekwondo.

## INTRODUCTION

The sports-specific performance area demands patience, perseverance, endurance, dedication, intense and sincere work, and in other words, commitment while taking the steps of the success ladder. Commitment can be defined as feeling and showing affection, respect, and closeness towards an individual and showing loyalty (TDK, 2022). On the other hand, it can be stated that attachment can go beyond people and turn toward specific facts, events, and objects. Commitment is considered as a value that people have in many areas of life. According to Wheatley and Bickerton (2016), commitment means owning the task and performing the job with pride. In this context, commitment is at the center of specific activities and thus positively affects regular participation in sports. For the athlete, commitment is a continuous and consistent experience that includes concepts such as faith, effort, energy, and pleasure in the sports environment (Lonsdale et al., 2007). Commitment is a positive state manifested by vigor, absorption, and dedication (Schaufeli et al., 2002). Vigor symbolizes being able to perform at a high level, trying to do one's best in the face of difficulties, while dedication means involvement in work, feeling enthusiasm and inspiration, a kind of challenge, and being proud of the sport done, giving meaning to it. On the other hand, absorption describes focusing, assimilating, and immersing oneself in the sport (Guillén & Martínez-Alvarado, 2012).

In the literature, commitment to sports is mainly discussed with burnout (González-Hernández et al., 2021; Kelecek & Koruç, 2018; Kelecek & Göktürk, 2017; Raedeke, 1997; Schmidt & Stein, 1991; Woods et al., 2020), as well as psychological resilience (Gu & Xue, 2022; Pedro, 2016; Peke, 2020). Accordingly, it can be thought that commitment to sports is related to psychological performance and even constitutes the basis of psychological performance. On the other hand, it is necessary to realize that the athlete struggles not only physically but also mentally and emotionally; in other words, he exhibits all the desired technical, tactical, and branch-specific performance outputs by displaying psychological performance.

It can be said that the phenomenon of sports, sportive events, and experiences attract attention as areas where the concept of commitment is crowned. As a matter of fact, in the literature of sports psychology, it is seen that commitment is explained by combining it with psychological processes, which are the essential criteria of sportive performance. Lonsdale et al. (2007) described sports commitment as a continuous and consistent phenomenon characterized by factors such as effort, energy, belief, and happiness in sports environments. Some other internal and external factors affect commitment to sports. Gu and Xue (2022) emphasized, that if factors such as coach-athlete relationship, motivational atmosphere, and social support can be considered external factors, basic psychological needs, gratitude, mental toughness, and coping style can be listed as examples of internal factors associated with commitment. Zhang (2011; cited in Gu & Xue, 2022), states that sport commitment is an essential indicator of athletes' positive psychology, which reflects their positive and healthy psychological state. He also underlines that commitment promotes positive qualities such as optimism, resilience, a sense of meaningfulness, and creativity, enhances athletes' intellectual development, and can create a solid foundation for athletes' sportive talents and performances. As the related literature demonstrates, commitment to sports is also interpreted by considering such constructs as perfectionism (Hill et

al., 2020), basic psychological needs (Jowett et al., 2016), identity status (Busseri et al., 2011), self-efficacy and academic achievement (Shoval et al., 2020), physical self-perception (deJonge et al., 2019), life satisfaction (Han & Polat, 2022), and life skills (Yamaner et al., 2019).

One of the areas where commitment to sports produces meaning is the taekwondo branch. Taekwondo, which has Far East-based philosophical content, is a branch where compelling performance processes are witnessed. It demands psychological flexibility from its athletes to overcome the difficulties related to the struggle experienced as well as endurance, dedication, and high-level psychological performance accompanying physical performance.

Psychological resilience is considered the cornerstone of mental health, as it is closely related to resilience and includes a range of intrapersonal and interpersonal skills with Kashdan and Rottenberg's (2010) approaches. As Luoma et al. (2010) pointed out, psychological flexibility is contact with the present moment and performing behaviors in line with values, not being stuck with the past and future. According to the researchers, psychological flexibility presents a multidimensional structure, including acceptance, dissociation, being in the moment, contextual self, values, and value-based behaviors.

Values and value-based behaviors are the existence of rules and principles that can guide a person's life and behave consistently to them. According to Lejeune and Luoma (2019), values explain how a well-lived life fits in the world of meaning, what one wants to achieve in the life given, what kind of person one wishes to be, and what kind of life he wants to have when one reaches the end of life.

Conceptually, "being in the moment" means to be here and now, not struggling with thoughts but being able to focus rather than deal with the past or future. In the words of Hayes and Strosahl (2004), acceptance involves a non-judgmental stance of awareness and embracing one's cognitions, emotions, and bodily responses when they arise.

According to Harris (2022), the contextual self, another concept constituting psychological flexibility's inner texture, has a different quality from the physical self, which one perceives through sensory organs. It also differs from the intellectual self one experiences through the processes such as thinking, remembering, judging, and perceives with mental abilities. As Hayes et al. (2013) emphasized, the contextual self varies from these two selves that experience life events as being in the position of observing them. Therefore, as Işık Terzi and Ergüner Tekinalp (2013) said, one perceives himself with the contextual self by going beyond the present moments' experiences. In other words, if the self is defined contextually, the individual does not match himself with various flowing emotions, thoughts, and sensations. Contrarily, as Flaxman et al. (2011) commented, it is perceived as an entity that can look at the indicated experiences from the outside and distinguish them. Consequently, it seems possible to evaluate the contextual self as a structure that encompasses the processes of keeping one's self away from his thoughts, not being attached to them, and being able to accept all these.

Dissociation, on the other hand, is the ability to stay away from one's thoughts and follow them like a passing car instead of struggling with the thoughts that come to mind (Karakuş & Akbay, 2020).

Psychological flexibility is a complex psychological construct encompassing emotional, cognitive, and behavioral dimensions. Numerous cross-sectional and longitudinal studies on psychological flexibility show that flexibility has positive and significant relationships with mental health, well-being, and resilience. Psychological resilience is an interpersonal process as well as an introspective, internal process. As reported, psychological flexibility contributes to individuals' ability to distinguish and define their emotions and thoughts and to change their focus and attention according to changing situations (Ben-Itzhak et al., 2014). It is thought that this context is also crucial for the athlete's performance. Because individuals have a high level of psychological flexibility, it is stated that they can more efficiently cope with internal events by using healthy and adaptive "mature defense mechanisms" such as humor, sublimation, conscious suppression, and foresight. According to Johles et al. (2020), psychological flexibility is also essential when focusing on performance-related cues during training and competition, as internal and external demands and experiences fluctuate.

In the relevant literature, psychological flexibility is explained by associating it with the meaning of life (Demirci Seyrek & Ersanlı, 2017), athletic identity (HsinChang et al., 2018; Mottola, 2020), burnout (HsinChang et al., 2018; McFarland, 2022), resilience (Harris, 2022), adapting to sports-related injury (Harris, 2022), emotion regulation (Rutherford, 2021; Fluja-Contreras et al., 2021), coping with stress (Rutherford, 2021), mindfulness (Harris, 2022; Carrançã et al., 2019), self-compassion (Harris, 2022; Carrançã et al., 2019), flow (Carrançã et al., 2019), mental well-being (McFarland, 2022) and with acceptance and commitment training (Lundgren et al., 2020).

It seems possible to explain psychological performance by combining the psychological skills and competencies expected to have gained during technical, tactical, and conditioning training, minimizing potential adverse effects of both physical and psychological loads he is exposed to. Loehr (1982) listed these competence dimensions as self-confidence, negative energy, attention control, visualization and imagery control, motivation level, positive energy, and attitude control.

This research aims to reveal the relationships between commitment, psychological performance, and psychological flexibility in a sample of taekwondo athletes. Following the purpose, the research questions that guide this study are as follows; a. Is there a significant difference between the descriptive characteristics of taekwondo athletes (gender, sports experience, being a national athlete, belt category) and research variables (sports engagement, psychological flexibility, psychological performance)?, b. Are there significant relationships between taekwondo athletes' sports commitment, psychological flexibility, and psychological performance?, c. Do nationality, sports commitment, and psychological flexibility predict the psychological performance of the athletes?

Considering sports engagement as a value, revealing the relationships between commitment, psychological flexibility, and psychological performance will fill a gap in the literature, as no other research has been encountered in which these three variables are addressed. Furthermore, it will shed light on scientists, psychological performance counselors, coaches, athletes, sports managers, and new researchers.

## **METHOD**

In this part of the study, information about the research model, study group, data collection technique, data collection tools, data analysis, and ethics committee approval of the research will be respectively presented.

### ***The Research Model***

This research design is based on the relational survey model, one of the quantitative research methods. According to the definitions of Büyüköztürk et al. (2015), survey studies are studies conducted with a larger sample in general compared to other studies, in which participants' views on a topic or an event or some of their characteristics such as interests, attitudes, skills, and abilities are determined. Relational screening models, on the other hand, aim to reveal the existence of co-variance or the degree of relationship between two or more variables, as emphasized by Karasar (2016).

### ***Study Group***

This study used the convenience sampling method, one of the non-random sampling methods. The study group constituted 448 taekwondo athletes aged 18-32 ( $21.22 \pm 3.72$ ), playing in the active clubs in the province of Istanbul. Of the taekwondo athletes, 223 are male (49.8%), 225 are female (50.2%), 50 are national athletes (11.2%), and the other 398 are competitive athletes (88.8%). By examining the athletes' belt categories, it was seen that 60 athletes (13,4%) wear white belts, 60 athletes (13,4%) yellow belts, 60 athletes (13,4%) green belts, 61 athletes (13.6%) blue belts, 89 athletes (19.9%) red belts, and 118 athletes (26.3%) owns black belts. In evaluating athletes' sport experience, it was determined that 169 taekwondo athletes have 1-4 years (37.7%) of experience, 151 taekwondo athletes have 5-8 years (33.7%), and 128 taekwondo athletes have an experience of 9 years or more (28.6%).

### ***Data Collection Technique***

In the data collection process, before the questionnaire forms were delivered to the participants, firstly coaches were contacted and given information about the content of the study. In the following stage, covering 12-15 people, face-to-face sessions were held during the athletes' training days with the coach's approval. In these sessions, taekwondo players were kept informed about the research, and those who wanted to participate voluntarily in the study answered the measurement tools in the submitted questionnaire. Questionnaires presented to Taekwondo athletes include the Personal Information Form, Sports Engagement Scale, Psychological Flexibility Scale, and Psychological Performance Inventory.

### **Data Collection Tools**

#### *Personal Information Form*

In the Personal Information Form developed by the researchers to document the descriptive characteristics of the participant taekwondo athletes, there are five questions, including age, gender, sports experience (year), national athletes' status, and finally, belt color category.

#### *The Sport Engagement Scale (SES)*

The Sport Engagement Scale was developed by Guillén and Martínez-Alvarado (2014), adapting the Spanish version of The Utrecht Work Engagement Scale (UWES) developed by Schaufeli and Bakker (2004) for athletes. Sirganci et al. (2019) adapted Guillén and Martínez-Alvarado's scale to Turkish culture. The scale was structured in a 5-point Likert type consisting of 15 items measuring commitment to sports and three sub-dimensions. These sub-dimensions were determined as vigor, dedication, and absorption. It has been reported that the Cronbach Alpha coefficients for the original scale were calculated as .75 in the vigor dimension, .75 in the dedication dimension, .74 in the absorption dimension, and .90 in the whole scale (Sirganci et al., 2019). The Cronbach Alpha coefficients calculated for this study are; .88 for sports engagement, .79 for vigor, .76 for dedication, and .71 for absorption.

#### *Psychological Flexibility Scale (PFS)*

The scale was developed by Francis et al. (2016) to examine adults' psychological flexibility. Karakuş and Akbay (2020) adapted it into Turkish by conducting a validity and reliability test. In the adaptation study, the scale presented a 7-point Likert-type structure with 28 items and five sub-dimensions. These subscales are value and value-based behavior, being in the moment, acceptance, contextual self, and dissociation. In the adaptation study, the Cronbach Alpha internal consistency coefficients were found to be .79 for psychological flexibility. Reliability coefficients calculated for sub-dimensions are; value and value-based behavior .84, being in the moment .60, acceptance .72, contextual self .73, and dissociation .59. A minimum of 28 points and a maximum of 196 points can be obtained from the scale. In valuation, high scores on each subscale reflect high psychological flexibility (Karakuş & Akbay, 2020). The internal reliability coefficients found for this study are; .82 for the sum of psychological flexibility, .84 for value and value-based behavior, .88 for being in the moment, .63 for acceptance, .66 for contextual self, and .76 for dissociation.

#### *Psychological Performance Inventory (PPI)*

Loehr (1982) developed The PPI scale to measure individuals' psychological performance. Erman et al. (2002) adapted the PPI scale into Turkish language. The scale, structured regarding 5-point Likert, consists of 42 items and seven sub-dimensions. These sub-dimensions in the inventory are; self-confidence, negative energy, attention control, visualization and imagery control, motivation level, positive energy, and attitude control. The

original research reported the scale's Cronbach Alpha internal consistency coefficient as .87. (Erman et al., 2002; Sucan, 2012). The internal reliability coefficients calculated for this study are; .93 for total psychological performance, .78 for self-confidence, .66 for negative energy, .71 for attention control, .83 for visualization and imagery control, .79 for motivation level, .68 for positive energy, and finally, .76 for attitude control.

### **Research Ethics Approval**

This study was carried out regarding the ethical approval decision of the Istanbul Rumeli University Ethics Committee, dated 28.02.2022 and numbered 2022-02-3.

### **Data Analysis**

The data obtained from the questionnaires were loaded into the IBM SPSS Statistics 25 program to perform all statistical analyzes. First, frequency analysis was utilized to test the data entry's accuracy and determined that there was no erroneous data entry. Subsequently, all measurement tools' overall and sub-dimensions total scores were calculated. In addition, extreme value analysis was performed to examine whether a data set deviated from the normal. Consequently, it was determined that no form differed from the normal, and the analyses were carried out with the data obtained from 448 questionnaires. The data conformity to the normal distribution was applied to determine the analysis type involved in the research. Furthermore, the skewness and kurtosis values of the scores obtained from all scales and subscales were calculated. According to Manja and Lakshminrusimha (2014), the expected statistical value range of skewness and kurtosis values should be  $\pm 2.58$  for a 5% confidence interval and  $\pm 1.96$  for a 1% confidence interval. In this study, the calculated skewness kurtosis values are in the range of  $\pm 1$ . Therefore, it was decided to use parametric tests in the analyses. So, a t-test for independent groups was applied to analyze whether the engagement in sports, psychological flexibility, and psychological performance differ according to gender and nationality. Moreover, ANOVA was applied to determine the differences according to sports experience and belt color criteria. Pearson product-moment correlation analysis was used to decipher the relationships between the research variables. Additionally, hierarchical regression analysis was utilized to reveal the variables that predict psychological performance.

### **FINDINGS**

This section presents the findings obtained as data analysis results from the measurement tools, and the research findings are presented in three stages. In the first stage, the results of the t-test for independent groups and ANOVA to determine whether the research variables differ in terms of descriptive variables; in the second stage, the results of the Pearson product-moment correlation analysis applied to determine the relationships between the research variables. Moreover, in the third and last stage, the hierarchical regression analysis results were presented to reveal the predictive variables of psychological performance.

**Analysis of Research Variables in Terms of Descriptive Variables**

This section presents the independent groups' t-test and one-way variance (ANOVA) analysis conducted to determine whether the total and sub-dimension scores of the Sports Engagement Scale, Psychological Flexibility Scale, and Psychological Performance Inventory differ according to the descriptive variables.

The independent groups' t-test and ANOVA analysis results for Sports Engagement Scales' total and subdimension scores, whether they differ according to the descriptive variables, are shown in Table 1.

**Table 1.** Examination of the Sports Engagement Scale in Terms of Descriptive Variables

Descriptive Variables	Sports Engagement Scale (SES)				
	Vigor	Dedication	Absorption	SES total	
Gender	Male	21.78±2.98	22.07±2.54	21.68±2.76	65.53±7.24
	Female	21.8±2.95	21.92±2.85	21.56±2.81	65.28±7.77
	t	-0.086	0.612	0.429	0.345
	p	0.931	0.541	0.668	0.730
Sport Experience	1-4 year	20.14±3.39	20.68±3.12	20.73±3.27	61.54±8.81
	5-8 year	22.06±2.25	22.19±2.13	21.82±2.44	66.07±5.99
	9 year +	23.66±1.57	23.49±1.66	22.56±2	69.72±3.74
	F	68.330	48.768	17.689	54.701
p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	
National Athlete	Yes	23.84±1.92	23.3±2.58	23.16±2.6	69.3±5.46
	No	21.54±2.97	21.83±2.67	21.55±2.8	64.92±7.59
	t	5.339	3.685	3.458	3.956
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Belt Color Categories	White	18.25±3.52	19.8±3.73	19.63±4.02	57.68±10.21
	Yellow	19.88±2.67	19.82±2.26	20.05±2.38	59.75±6.21
	Green	21.67±1.83	21.87±1.76	21.83±1.5	65.37±4.16
	Blue	21.72±1.9	21.41±2.08	21.33±2.19	64.46±5.05
	Red	23.08±2.12	22.96±1.74	22.62±2.3	68.65±5.17
	Black	23.69±1.9	23.86±1.7	22.72±2.37	70.27±4.69
	F	57.455	44.323	19.501	51.636
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

As shown in Table 1, in the t-test analysis results for the gender variable, no statistically significant difference was found in engagement in sports, vigor, dedication, and absorption.

ANOVA results showed that sports engagement, vigor, dedication and absorption significantly differs according to sports experience. Bonferroni multiple comparison tests applied to find the source of these differences revealed that high scores in all dimensions of sports engagement were significant in favor of experienced athletes of 9 years or more. The findings also confirmed that the lowest scores in all dimensions of sports engagement belonged to 1-4 years of experienced ones. The t-test analysis for independent groups, done to examine whether athletes' national status differs, showed that the national athletes' sports engagement, vigor, dedication, and absorption levels were higher than those of non-national athletes.



The ANOVA conducted regarding the belt color category revealed that the research variables differed according to belt colors. The Bonferroni multiple comparison tests were applied to find the source of these differences. The results showed that the black-belted athletes' vigor, dedication, and sports engagement scores were significantly higher than those with blue, green, yellow, and white belts. Moreover, absorption scores were considerably higher than those with blue, yellow, and white belts. The vigor and sports engagement scores of those with red belts were substantially different from those with blue, green, yellow, and white belts. The dedication and absorption scores of those with red belts are significantly higher than those with blue, yellow, and white belts. The vigor, dedication, and sports commitment scores of the blue belts were significantly different from those with yellow and white belts, and absorption scores were quite different from those with white belts. As determined, green belts' vigor, dedication, and absorption scores differed significantly from those with yellow and white belts. Moreover, the vigor scores of the yellow-belted taekwondo athletes were considerably higher than the white-belted ones.

According to the findings, one can say that sports engagements' vigor dimension is acquired with the competence specific to the yellow belt and developed in the progressive belt colors. One may also state that while the orientation of dedication and absorption emerges with competence at the green belt level, the commitment to sports becomes apparent only as an acquisition of the blue belt competence.

The independent groups' t-test and ANOVA results for Psychological Flexibility Scales' total and sub-dimension scores, whether they differ according to the descriptive variables, are given in Table 2.

**Table 2.** Examination of the Psychological Flexibility Scale in Terms of Descriptive Variables

Descriptive Variables	Psychological Flexibility Scale (PFS)						
	Value and Value-based Behavior	Be in the Present Moment	Acceptance	Contextual Self	Dissociation	PFS Total	
Gender	Male	57.22±10.01	30.49±11.36	13.34±5.25	15.78±4.1	15.63±4.16	132.47±19.95
	Female	57.09±10.24	29.63±11.91	13.44±5.45	16.07±4.03	15.71±3.72	131.94±21.15
	t	0.137	0.784	-0.205	-0.734	-0.211	0.272
	p	0.891	0.434	0.838	0.463	0.833	0.786
Sport Experience	1-4 year	53.7±8.98	25.64±9.32	14.04±4.95	14.98±4.19	14.32±3.93	122.68±15.96
	5-8 year	56.07±10.59	28.95±10.61	13.25±5.46	16.07±3.58	15.7±3.77	130.03±18.35
	9 year +	62.98±8.32	37.21±12.23	12.7±5.66	17.02±4.15	17.43±3.46	147.34±19.84
	F	37.127	44.233	2.403	9.685	25.110	70.419
	p	< 0,001	< 0,001	0.092	< 0,001	< 0,001	< 0,001
National Athlete	Yes	64.56±6.75	37.92±12.28	13.59±5.49	17.08±4.21	17.42±3.81	148.76±21.22
	No	56.22±10.09	29.07±11.18	11.78±5.3	15.78±4.02	15.45±3.91	130.12±19.51
	t	5.682	5.214	2.266	2.14	3.364	6.304
	p	< 0,001	< 0,001	0.024	0.033	< 0,001	< 0,001
Belt Color Categories	White	52.02±11.85	25.95±8.27	15.28±6.02	14.07±4.75	13.82±4.79	121.13±13.73
	Yellow	49.82±8.07	24.27±6.38	14.92±4.58	14.37±3.18	13.28±3.2	116.65±10.9
	Green	52.82±8.95	26.82±10.59	14.6±5.23	14.6±3.71	15.1±3.93	123.93±17.42
	Blue	56.13±8.28	28.05±10.64	13.62±4.74	16.05±3.79	15.57±3.13	129.43±17
	Red	61.38±7.35	33.58±11.49	12.21±5	17.19±3.15	17.6±2.99	141.97±18.26
	Black	63.04±8.43	35.13±13.4	11.8±5.38	17.32±4.19	15.67±3.94	144.01±21.6
	F	30.357	13.545	6.443	11.254	15.35	33.078
p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	

The t-test analysis results for the gender variable have shown no significant difference regarding psychological flexibility, value and value-based behavior, being in the moment, acceptance, contextual self, and dissociation.

The ANOVA results showed that psychological flexibility, values and value-based behavior, being in the moment, contextual self, and dissociation differ according to sports experience. So, Bonferroni multiple comparison tests applied to find the source of these differences showed that high scores in all dimensions except the psychological flexibility's acceptance sub-dimension were significant in favor of 9 or more years of experienced athletes. Findings also revealed that the lowest scores obtained in all these dimensions belong to the athletes with 1-4 years of experience. The results of the ANOVA analysis showed that the psychological flexibility's acceptance sub-dimension did not differ significantly in terms of sports experience.

The t-test results for the independent groups in which the nationality of the athletes was examined showed that the psychological flexibility, values and values-based behavior, being in the moment, acceptance, contextual self, and dissociation levels of the national athletes were higher than the non-national ones.

ANOVA was applied to test whether the overall psychological flexibility scale and its sub-dimensions differed in terms of belt colors, and the analysis results showed that statistically significant differences emerged. Bonferroni multiple comparison tests were performed to determine the source of these differences. According to the findings, psychological flexibility, values and value-based behaviors, and being in the moment scores of black-belted taekwondo athletes are significantly higher than those with blue, green, yellow, and white-belted ones. Their contextual self scores are significantly higher than those with green, yellow and white belts, and dissociation scores are significantly higher than those with yellow and white belts. It was found that taekwondo athletes with red belts had higher psychological flexibility, values and value-based behavior, being in the moment, and dissociation scores than those with blue, green, yellow, and white belts. Their contextual self-scores were higher than those with green, yellow, and white belts. The results also showed that the blue belts' values and value-based behavior scores were higher than the yellow-belted athletes. In the acceptance sub-dimension of psychological flexibility, it was determined that the scores of those with white and yellow belts were higher than those with red and black belts, and the scores of those with green belts were higher than those with black belts.

The independent groups' t-test and ANOVA results for the Psychological Performance Inventory's total and sub-dimension scores, whether they differ according to the descriptive variables, are given in Table 3.

According to Table 3, the t-test analysis results for the gender variable have shown no statistically significant difference regarding psychological performance, self-confidence, negative energy, attention control, visualization and imagery control, motivation, positive energy, and attitude control.

**Table 3.** Examination of the Psychological Performance Inventory in Terms of Descriptive Variables

Descriptive Variables	Psychological Performance Inventory (PPI)								
	Self-confidence	Negative Energy	Attention Control	Visualization and Imagery Control	Motivation	Positive Energy	Attitude Control	PPI Total	
Gender	Male	22.93±4.6	14.47±4.46	19.52±3.43	22.13±5.32	21.96±4.84	21.45±4.37	22.17±4.85	151.7±24.89
	Female	23.31±4.7	14.38±4.57	19.18±3.41	22.16±5.36	22.47±5	21.95±4.62	22.5±4.95	153.2±26.09
	<b>t</b>	-0.861	0.208	1.060	-0.059	-1.080	-1.183	-0.727	-0.621
	<b>p</b>	0.390	0.836	0.290	0.953	0.281	0.237	0.468	0.535
Sport Experience	1-4 year	20.76±4.26	16.52±3.99	18.75±2.83	19.46±4.65	20.09±4.66	19.73±4.11	20.05±4.45	138.31±21.35
	5-8 year	23.52±4.42	14.62±3.99	18.6±3.57	22.19±5	21.92±4.52	21.99±4.35	22.34±4.49	151.95±23.05
	9 year +	25.77±3.8	11.42±4.09	21.05±3.38	25.66±4.47	25.38±4.04	23.96±4.01	25.34±4.29	171.72±20.37
	<b>F</b>	53.010	58.887	24.371	62.780	52.092	38.181	52.084	86.599
<b>p</b>	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	
National Athlete	Yes	26.46±4.24	11.38±4.44	20.44±3.8	25.5±5.03	25.8±4.44	25.36±4.37	25.96±4.99	174.14±24.8
	No	22.7±4.53	14.80±4.38	19.22±3.35	21.73±5.23	21.77±4.8	21.24±4.3	21.88±4.7	149.73±24.26
	<b>t</b>	5.562	-5.206	2.398	4.827	5.646	6.367	5.750	6.689
	<b>p</b>	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Belt Color Categories	White	19.35±4.20	17.77±3.33	18.55±2.86	17.38±4.82	18.63±4.46	19.08±3.90	19.35±4.73	130.58±19.68
	Yellow	19.93±3.35	17.27±3.00	19.27±2.83	18.18±4.51	18.97±4.07	18.20±3.16	18.68±3.86	131.97±14.58
	Green	21.57±3.80	15.72±3.25	18.72±3.85	20.77±4.23	20.17±3.68	19.75±3.93	20.13±3.45	141.38±18.32
	Blue	22.84±3.68	15.44±3.10	17.77±3.36	22.44±4.02	21.03±3.87	21.64±3.75	21.80±3.18	148.34±16.18
	Red	24.58±4.08	13.05±4.28	20.27±3.04	24.63±4.19	24.01±3.83	22.81±3.41	24.20±4.34	163.46±21.51
	Black	26.50±3.79	11.13±4.45	20.25±3.60	25.27±4.58	25.86±4.28	25.00±4.15	25.69±4.40	173.45±21.41
	<b>F</b>	42.773	38.763	7.063	42.375	43.22	39.002	39.083	66.905
<b>p</b>	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	

ANOVA conducted on sports experience determined that psychological performance, self-confidence, negative energy, attention control, visualization and imagery control, motivation, positive energy, and attitude control differ according to sports experience. According to the Bonferroni multiple comparison tests utilized to find the source of these differences, the scores obtained in all dimensions of psychological performance, except for the negative energy sub-dimension, were found to be statistically significant in favor of experienced athletes for nine years or more. The findings also confirmed that the lowest scores in all dimensions of psychological performance, except negative energy, were seen in athletes with 1-4 years of experience. On the other hand, it was determined that the highest scores in the negative energy dimension were seen in athletes with 1-4 years of experience, and the lowest scores were seen in those with nine years or more experience. According to the t-test analysis for the independent groups' results regarding research variables, the national athletes' scores were higher than non-national ones in psychological performance, self-confidence, attention control, visualization and imagery control, motivation, positive energy, and attitude control. Results also showed that the national athletes' negative energy scores were statistically significantly lower than those of non-nationals.

According to the ANOVA conducted regarding the belt category, it was determined that the research variables differed according to the belt categories. The Bonferroni multiple comparison tests were applied to find the

source of these differences. The results of ANOVA revealed that the overall psychological performance inventory and its sub-dimensions differed in belt colors, and statistically significant differences emerged. Bonferroni's multiple comparison tests were applied to determine the source of these differences. The results showed that black-belted taekwondo athletes' self-confidence, motivation, positive energy, and psychological performance scores were significantly higher than red, blue, green, yellow, and white-belted ones. Their attention control scores positively differ from the blue and white-belted ones. The results indicate that visualization and imagery control and attitude control scores are higher than blue, green, yellow and white belted taekwondo players. Moreover, they had significantly lower negative energy scores than all other belted taekwondo players. The self-confidence and positive energies of the red belts differed significantly from those of the green, yellow and white belts, the attention control from the blue and white belts, the visualization and imagery controls, motivations, attitude controls, and psychological performances from the blue, green, yellow and white-belts. The negative energies of those with red belts were significantly lower than those with blue, green, yellow, and white belts. Self-confidence, visualization and imagery controls, motivations, positive energies, attitude controls, and psychological performances of those with blue belts significantly differed from those with yellow and white belts. The findings showed that the negative energies of blue belts were significantly lower than those of white belts. The green belts' self-confidence significantly differed from the white belts, and the visualization and imagery controls were positively different from those with yellow and white belts. The results revealed that the negative energies of green belts were significantly lower than those of white belts.

#### ***Analyzing Relationships Between Research Variables***

The result of the Pearson product-moment correlation analysis, conducted to determine the relationship between the research variables discussed in the study, is shown in Table 4.

According to analysis results, positive and statistically significant relationships between all the Psychological Performance Inventory sub-dimensions, except for the negative energy sub-dimension, and the total scores and all sub-dimensions of the Sports Engagement Scale and the Psychological Flexibility Scale were found. Negative energy scores were found to have negative relationships with all the variables discussed in the study.

**Tablo 4.** Relationships Between Research Variables

Variables	1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	2	2.1	2.2	2.3	3	3.1	3.2	3.3.	3.4	3.5	
1.	1																		
1.1	,88***	1																	
1.2	-,73***	-,57***	1																
1.3	,31***	,07	-,44***	1															
1.4	,87***	,75***	-,47***	,11*	1														
1.5	,90***	,72***	-,61***	,24***	,80***	1													
1.6	,82***	,77***	-,45***	,15*	,69***	,69***	1												
1.7	,88***	,81***	-,52***	,12*	,76***	,74***	,78***	1											
2.	,53***	,42***	-,52***	,22***	,42***	,48***	,42***	,40***	1										
2.1	,55***	,47***	-,55***	,25***	,43***	,49***	,42***	,42***	,89***	1									
2.2	,50***	,39***	-,46***	,18***	,41***	,48***	,39***	,39***	,91***	,74***	1								
2.3	,35***	,24***	-,36***	,18***	,27***	,31***	,31***	,24***	,87***	,63***	,68***	1							
3.	,66***	,53***	-,53***	,42***	,57***	,54***	,43***	,57***	,42***	,46***	,41***	,24***	1						
3.1	,54***	,43***	-,49***	,30***	,43***	,46***	,36***	,45***	,53***	,53***	,50***	,38***	,76***	1					
3.2	,52***	,44***	-,35***	,30***	,50***	,42***	,38***	,47***	,18***	,24***	,21***	,14*	,78***	,30***	1				
3.3.	,28***	,17***	-,23***	,26***	,10*	,14**	,21***	,17***	,41***	,36***	,34***	,40***	,17**	,51***	,16**	1			
3.4	,34***	,23***	-,43***	,21***	,23***	,30***	,21***	,27***	,40***	,37***	,35***	,35***	,43***	,54***	,10*	,41***	1		
3.5	,41***	,35***	-,37***	,26***	,31***	,28***	,30***	,36***	,43***	,43***	,37***	,34***	,58***	,64***	,16**	,46***	,52***	1	

\*p< 0.05; \*\*p<0.01; \*\*\*p< 0.001

1. Psychological Performance Inventory total point, 1.1 Self-Confidence, 1.2 Negative Energy, 1.3 Attention Control, 1.4 Visualization and Imagery Control, 1.5 Motivation, 1.6 Positive Energy, 1.7 Attitude Control, 2. Sport Engagement Scale Total Point, 2.1 Vigor, 2.2 Dedication, 2.3 Absorption, 3. Psychological Flexibility Scale total point, 3.1. Value and Value-Based Behavior, 3.2 Be in the Present Moment, 3.3 Acceptance, 3.4 Contextual Self, 3.5 Dissociation

**Analysis of Variables Predicting Psychological Performance**

The hierarchical regression models of predicting variables of psychological performance are shown in Table 5.

**Table 5.** Variables Predicting Psychological Performance

Model	Self-Confidence			Negative Energy			Attention Control			Visualization and Imagery Control			Motivation			Positive Energy			Attitude Control					
	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p			
<b>Model 1</b>																								
National Athlete Status	0,26	5,56	0,00	-0,24	-5,21	0,00	0,11	2,40	0,02	0,22	4,83	0,00	0,26	5,65	0,00	0,29	6,37	0,00	0,26	5,75	0,00			
	R= 0,26; R <sup>2</sup> = 0,07; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,06; F(1,447)= 30,940 p< 0,001			R= 0,24; R <sup>2</sup> = 0,06; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,05; F(1,447)= 27,107 p< 0,001			R= 0,11; R <sup>2</sup> = 0,01; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,01; F(1,447)= 5,749 p= 0,017			R= 0,22; R <sup>2</sup> = 0,05; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,05; F(1,447)= 23,297 p< 0,001			R= 0,26; R <sup>2</sup> = 0,07; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,06; F(1,447)= 31,879 p< 0,001			R= 0,29; R <sup>2</sup> = 0,08; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,08; F(1,447)= 40,539 p< 0,001			R= 0,26; R <sup>2</sup> = 0,07; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,07; F(1,447)= 33,067 p< 0,001					
<b>Model 2</b>																								
National Athlete Status	0,14	3,25	0,00	-0,11	-2,80	0,01	0,06	1,16	0,25	0,12	2,74	0,01	0,14	3,48	0,00	0,20	4,70	0,00	0,17	3,78	0,00			
Vigor	0,39	6,05	0,00	-0,41	-6,71	0,00	0,25	3,42	0,00	0,28	4,20	0,00	0,27	4,34	0,00	0,23	3,51	0,00	0,27	4,03	0,00			
Dedication	0,17	2,56	0,01	-0,14	-2,10	0,04	0,02	0,31	0,76	0,24	3,50	0,00	0,31	4,65	0,00	0,15	2,11	0,04	0,23	3,32	0,00			
Absorption	0,13	2,28	0,02	0,00	-0,04	0,97	0,01	0,21	0,84	0,08	1,38	0,17	0,08	1,36	0,17	0,05	0,88	0,38	0,09	1,56	0,12			
	R= 0,50; R <sup>2</sup> = 0,25; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,25; F(4,447)= 37,612 p< 0,001			R= 0,56; R <sup>2</sup> = 0,32; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,21; F(4,447)= 51,217 p< 0,001			R= 0,26; R <sup>2</sup> = 0,07; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,06; F(4,447)= 7,859 p< 0,001			R= 0,50; R <sup>2</sup> = 0,25; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,25; F(4,447)= 31,759 p< 0,001			R= 0,54; R <sup>2</sup> = 0,29; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,28; F(4,447)= 45,565 p< 0,001			R= 0,48; R <sup>2</sup> = 0,23; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,22; F(4,447)= 32,747 p< 0,001			R= 0,47; R <sup>2</sup> = 0,22; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,21; F(4,447)= 31,377 p< 0,001					
<b>Model 3</b>																								
National Athlete Status	0,07	1,64	0,10	-0,06	-1,45	0,15	0,00	-0,03	0,97	0,03	0,85	0,40	0,08	1,93	0,05	0,15	3,42	0,00	0,08	1,97	0,05			
Vigor	0,27	4,28	0,00	-0,30	-5,00	0,00	0,13	1,88	0,06	0,14	2,32	0,02	0,16	2,72	0,01	0,14	2,16	0,03	0,11	1,85	0,07			
Dedication	0,09	1,45	0,15	-0,05	-0,79	0,43	0,11	1,55	0,12	0,14	2,16	0,03	0,21	3,37	0,00	0,09	1,29	0,20	0,13	2,02	0,04			
Absorption	0,09	1,58	0,12	-0,02	-0,34	0,73	0,10	1,64	0,10	0,01	0,09	0,93	0,01	0,22	0,83	0,08	1,40	0,16	0,04	0,72	0,48			
Value and Value-based Behavior	0,06	0,99	0,32	-0,10	-1,70	0,09	0,23	3,27	0,00	0,15	2,40	0,02	0,18	2,98	0,00	0,02	0,36	0,72	0,11	1,79	0,08			
Being in the present moment	0,31	6,93	0,00	-0,23	-5,26	0,00	0,15	2,91	0,00	0,37	8,28	0,00	0,27	6,28	0,00	0,30	6,38	0,00	0,35	7,83	0,00			
Acceptance	0,03	0,67	0,51	-0,01	-0,23	0,82	0,30	5,40	0,00	0,06	1,26	0,21	0,06	1,27	0,21	-0,09	-1,80	0,07	0,01	0,19	0,85			
Contextual Self	0,03	0,56	0,58	-0,25	-5,38	0,00	0,10	1,85	0,07	0,06	1,24	0,22	0,14	2,88	0,00	0,02	0,36	0,72	0,07	1,45	0,15			
Dissociation	0,11	2,02	0,04	0,02	0,29	0,77	0,13	2,17	0,03	0,04	0,71	0,48	0,07	1,46	0,15	0,07	1,33	0,18	0,11	2,04	0,04			
	R=0,61; R <sup>2</sup> =0,37; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,35; F(9,447)= 28,247 p< 0,001			R=0,65; R <sup>2</sup> =0,43; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,42; F(9,447)= 36,364 p< 0,001			R=0,46; R <sup>2</sup> =0,21; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,20; F(9,447)= 13,086 p< 0,001			R=0,62; R <sup>2</sup> =0,39; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,38; F(9,447)= 30,904 p< 0,001			R=0,64; R <sup>2</sup> =0,41; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,40; F(9,447)= 33,117 p< 0,001			R=0,56; R <sup>2</sup> =0,31; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,30; F(9,447)= 21,838 p< 0,001			R=0,62; R <sup>2</sup> =0,38; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,37; F(9,447)= 29,736 p< 0,001					

The hierarchical regression analysis was carried out to determine the predictive variables in the sub-dimensions of psychological performance. The descriptive variables were added to the generated model in the first step, the sub-dimensions of the Sports Engagement Scale in the second step, and the Psychological Flexibility Scale sub-dimensions in the third step (Table 5).

All the models created and added to the regression analysis in the first step were significant for the state of being national. As seen, being a national athlete is a positive predictor of self-confidence ( $\beta=.26$ ), attention control ( $\beta=.11$ ), visualization and imagery control ( $\beta=.22$ ), motivation ( $\beta=.26$ ), positive energy ( $\beta=.29$ ), and attitude control ( $\beta=.26$ ), and is a negative predictor of the negative energy ( $\beta=-.24$ ).

All models created with the variables added to the regression analysis in the second step were significant. Findings showed that vigor is a positive predictor of self-confidence ( $\beta=.39$ ), attention control ( $\beta=.25$ ), visualization and imagery control ( $\beta=.28$ ), motivation ( $\beta=.27$ ), positive energy ( $\beta=.23$ ), and attitude control ( $\beta=.27$ ). At the same time, it is a negative predictor of negative energy ( $\beta=-.41$ ).

In addition, dedication added to the model in the second step was found to be a positive predictor of self-confidence ( $\beta=.17$ ), visualization and imagery control ( $\beta=.24$ ), motivation level ( $\beta=.31$ ), positive energy ( $\beta=.15$ ), and attitude control ( $\beta=.23$ ). Instead it was a negative predictor of negative energy ( $\beta=-.14$ ). Absorption in the task added to the model in the second step was found to be only a positive predictor of self-confidence ( $\beta=.13$ ).

Finally, it was determined that all models created with the variables added to the regression analysis in the third step were significant. According to the findings, values and value-based behavior added to the model in the third step is a positive determinant of attention control ( $\beta=.23$ ), visualization and imagery control ( $\beta=.15$ ), and motivation ( $\beta=.18$ ). Being in the moment predicts self-confidence ( $\beta=.31$ ), visualization and imagery control ( $\beta=.37$ ), motivation ( $\beta=.27$ ), positive energy ( $\beta=.30$ ), and attitude control ( $\beta=.35$ ) in a positive way. It negatively predicts negative energy ( $\beta=-.23$ ). While acceptance is only a positive predictor of attention control ( $\beta=.37$ ), contextual self predicts motivation level ( $\beta=.14$ ) positively and negative energy ( $\beta=-.25$ ) negatively. The dissociation added to the model in the third step shows a positive determinative role in self-confidence ( $\beta=.11$ ), attention control ( $\beta=.13$ ), and attitude control ( $\beta=.11$ ).

## **CONCLUSION and DISCUSSION**

The discussion will be guided around the participant taekwondo athletes' differential analysis results of the descriptive characteristics regarding the research variables. Moreover, the findings which explain the correlational relationships between the research and some descriptive variables and the hierarchical regression analysis results in which the predictors of all dimensions of sports commitment and psychological flexibility on psychological performance are tested will also be discussed.

This study found no statistically significant difference in commitment to sports, vigor, dedication, and absorption according to gender. Some findings supporting these results of our research were found in the

related literature. In the studies of Gülen et al. (2021) on taekwondo athletes, Uluç and Akçakoyun (2021) on Bocce athletes, Peke (2020) on orienteering athletes, and Siyahtaş et al. (2020) on individual and team athletes, vigor, dedication, and absorption did not differ significantly in terms of the variable of gender. Yamaner et al. (2019), in their study involving students from the faculties of sports sciences, also found that sports commitment did not differ in gender. In the studies of Özgün et al. (2021), unlike this study's findings, it was reported that vigor differs significantly in favor of men. On the other side, Uzgur et al. (2021), in their study on recreational runners, stated that absorption differed significantly in favor of women.

Another finding of this study showed that sports commitment, vigor, dedication, and absorption differ according to sports experience. The results of the analysis applied to find the source of these differences revealed that the high scores obtained in all dimensions of sports commitment were significant in favor of experienced athletes of 9 years or more. The findings also confirmed that the lowest scores in all dimensions of sports commitment belonged to athletes with 1-4 years of experience. Similar to the results of our study, in the studies of Uluç and Akçakoyun (2021), it was found that the sports experience showed significant differences in terms of vigor, dedication, absorption, and commitment to sports. The study reported that these values favored athletes with 11 years or more of sports experience, and the lowest scores were seen in those with five years or less experience. Different from these findings, Gülen et al.'s (2021) study found that only dedication showed a statistically significant difference according to sports experience. This difference is in favor of those with 1-3 years of experience, while the lowest dedication scores are observed in those with 10 years of experience and above.

Guillén and Martínez-Alvarado (2014) emphasized that vigor is the ability to show a high level of performance, to put forth the best in the face of difficulties, while dedication is associated with enthusiasm and inspiration about the activity, is being proud of the sport, and is giving meaning to it. They also mentioned that absorption is being fascinated by the sport. Considering Guillén and Martínez-Alvarado's (2014) assertions, increased sports commitment, vigor, dedication, and absorption with increasing sports experience are evaluated as expected results of the study.

The analysis results, taking the national status of the athletes as a criterion, showed that the levels of commitment to sports, vigor, dedication, and absorption of national athletes were higher than those of non-nationals. In their study, Han and Polat (2022) reported that commitment to sports and vigor differ significantly in favor of national athletes. In their comments added to these findings, they pointed out that participating athletes' awareness in the competitions on behalf of the national team, they represent not only a particular sports branch and themselves but also their country and that they have the characteristics of setting goals at a higher level can increase their sports commitment. Unlike the results of this research, Gülen et al.'s (2021) study reported that nationality did not show any significant difference in any dimension of commitment to sports.



The study's results also show that the research variables differ regarding belt categories. As seen, the dedication, vigor, and sports commitment scores of the athletes in the black belt category were significantly higher than those with blue, green, yellow, and white belts. Moreover, dissociation scores were significantly higher than those with blue, yellow, and white belts. The dedication and dissociation scores of those with red belts are significantly higher than those with blue, yellow, and white belts. The vigor and sports commitment scores of those with red belts significantly differed from those with blue, green, yellow, and white belts. The dedication, vigor, and sports commitment scores of the blue belts were significantly different from those with yellow and white belts, and dissociation scores were significantly different from those with white belts. It was determined that the green belts' dedication, dissociation, and vitality scores differed significantly from those with yellow and white belts. The vitality scores of the yellow-belted people were significantly higher than the white-belted ones. According to these findings, it can be said that the vigor dimension of sports commitment is acquired with the competence specific to the yellow belt and developed in the progressive belt colors. It can be stated that while dedication and absorption tendency emerges with green belt competence, commitment to sports only becomes evident as an acquisition of blue belt competence.

According to another study finding, statistically, significant differences were found in psychological performance, self-confidence, positive energy, attention control, visualization and imagery control, motivation, negative energy, and attitude control in terms of gender. The results obtained in Abış's (2022) and Sucan's (2012) studies confirm this study's findings. Unlike the findings of this study, Gürer et al.'s (2018) study explicitly conducted for nature athletes found that gender showed statistically significant differences in favor of male athletes regarding self-confidence, visualization, imagery control, motivation level, and positive energy.

Psychological performance is associated with the psychological skills exhibited in sportive performance environments and the mood experienced in the process. In that case, it will encompass the world of meaning shaped by all the emotional and intellectual content that expresses the athletic skills of the athlete. Thereby, the different study results revealed regarding gender on psychological performance, and its components may be a result of the participant athletes' characteristics, as well as the effect of the performed branch or the cultural mosaic of the athletes.

The results of this study also revealed that psychological performance, self-confidence, negative energy, attention control, visualization and imagery control, motivation, positive energy, and attitude control differ according to sports experience. According to the analyses conducted to find the source of these differences, the scores obtained in all dimensions of psychological performance, except for the negative energy sub-dimension, were found to be statistically significant in favor of experienced athletes for nine years or more. The findings also confirmed that the lowest scores in all dimensions of psychological performance, except negative energy, were seen in athletes with 1-4 years of experience. In the study of Gürer et al. (2018), it was reported that significant differences were found in the control of self-confidence, motivation level, positive energy, and

attitude in terms of sports experience. It was pointed out that this result may make it possible to state that psychological performance will increase as experience increases.

According to another study finding, psychological performance, self-confidence, attention control, visualization and imagery control, motivation, positive energy, and attitude controls of national athletes were higher than non-national athletes, and negative energy scores were lower than non-national ones. The fact that the level of nationality indicates high levels of competence, professional maturity, and experience in a particular sportive branch confirms that this finding is the expected result of the research in this direction.

Based on the results of the research in the context of the belt color variable, one can say that the value-oriented characteristics of the athletes in the taekwondo branch develop in parallel with the belt color, which is an indicator of their maturation in the branch. When analyzing rugby players in Great Britain, Golby and Sheard (2004) noted that those playing in higher competitive leagues presented higher levels of negative energy control than players at lower levels. Benítez-Sillero et al. (2021), in their study on the sample of football players, reported that the athletes performing in the U19 category showed the best results in terms of psychological performance, especially at negative energy control, attention control, visual and image control, and motivational level. Based on all these research findings, it is possible to say that being advanced in the competition categories, which indicates development in a particular sports branch, positively affects psychological performance.

Another study result revealed that psychological performance and all the components of it except negative energy are positively related to sports commitment, vigor, dedication, absorption, psychological flexibility, values and value-based, behavior, being in the present moment, acceptance, contextual self, and dissociation. Moreover, negative energy was negatively related to all the variables mentioned before. It is thought that the findings of Vasile et al. (2002) that passion is positively associated with intrinsic motivation, a balanced personality, and authentic knowledge physical and psychological resources at that moment of time are in line with the characteristics pointed out by this research. According to Bond and Flaxman (2006), psychological flexibility is related to the ability to focus on the now, to demonstrate and maintain the behavior following the demands created by situations, and to realize the goals and values owned by changing them when necessary. Therefore, it supports people to focus on the present rather than controlling, changing, suppressing their thoughts, feelings, sensitivities, or avoiding related situations. One aspect of psychological flexibility is to minimize the tendency of people to control their inner experiences and encourage them to observe their inner processes openly without judgment. On the other hand, Kashdan and Rottenberg (2010) state that individuals with psychological flexibility adapt to fluctuating situational demands, organize mental resources and possibilities, and can change perspective. Based on these statements that they can keep their wishes, needs, and other living spaces in balance, it can be said that the athletes' psychological performance with increasing psychological flexibility may also be higher. This inference shows parallelism with the results of the research.

In this study, in the regression analysis results in which the predictors of psychological performance were tested, it was seen that the levels of determination of the concepts of dedication, absorption, values and value-based behavior, being in the present moment, acceptance, contextual self, and dissociation came to the fore. This result is evaluated as athletes need to have a unique philosophy of life in developing their psychological skills and increasing their psychological performance. In addition, it was concluded that mindfulness-based, and also acceptance and commitment-based psychological skill training would contribute to supporting and strengthening psychological performance, especially in the acquisition of the skills of being in the present moment, acceptance, contextual self, and dissociation.

### **RECOMMENDATIONS**

There are several limitations of this study. One limitation is that the sample only consists of taekwondo athletes registered to clubs in İstanbul. This factor reveals the need for future studies to generalize the results. In this context, it is recommended that the sample groups be carried out on the axis of athletes from different branches in future studies. Taekwondo is an individual sport. This fact supports the idea that different results can be achieved in team athletes who require cooperation and compromise to realize and reach their goals. Consequently, another opinion is that the generalizability of the results also clarifies the need for studies to be carried out in team sports. Additionally, based on the results related to belt color, the creation of graded modules in psychological skills training programs developed by psychological performance counselors and field experts for athletes will be important in athlete readiness.

### **ETHICAL TEXT**

This article followed the journal writing rules, publication principles, research and publication ethics, and ethical journal rules. The author is responsible for any violations that may arise regarding the article. The İstanbul Rumeli University Ethics Committee obtained the ethics committee approval of the article with the decision dated 28.02.2022 and numbered 2022-02-3.”

**Conflict of interest:** Authors declared no conflict of interest.

**Financial Support:** There is no financial support from any institution or organization in this study.

**Author Contribution Rate:** In this study, the contribution rate of the first author was 50%, the contribution rate of the second author was 30%, the contribution rate of the third author was 20%.

**REFERENCES**

- Abış, S. (2022). *Uzun mesafe atletlerinin zihinsel dayanıklılık, psikolojik performans ve hedef yönelimlerinin koşu performansı üzerine etkisi* [Doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I., & Maor, M. (2014). The psychological flexibility questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *WebmedCentral Psychology*, 5(4):WMC004606 <https://doi.org/10.9754/journal.wmc.2014.004606>
- Benítez-Sillero, J. D. D., Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., & Domínguez-Escribano, M. (2021). Determining factors of psychological performance and differences among age categories in youth football players. *Sustainability*, 13(14), 7713. <https://doi.org/10.3390/su13147713>
- Bond, F. W., Flaxman, P. E., & Bunce, D. (2008). The influence of psychological flexibility on work redesign: mediated moderation of a work reorganization intervention. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 645. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.645>
- Busseri, M. A., Costain, K. A., Campbell, K. M., Rose-Krasnor, L., & Evans, J. (2011). Brief report: Engagement in sport and identity status. *Journal of Adolescence*, 34(5), 1087-1091. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.004>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak-Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayınları.
- Carranča, B., Serpa, S., Rosado, A., & Guerrero, J. P. (2019). A pilot study of a mindfulness-based program (MBSoccerP): The potential role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(1), 34-40. ISSN 1886-8576
- deJonge, M., Mackowiak, R., Pila, E., Crocker, P. R., & Sabiston, C. M. (2019). The relationship between sport commitment and physical self-concept: Evidence for the self-enhancement hypothesis among adolescent females. *Journal of Sports Sciences*, 37(21), 2459-2466. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1641381>
- Demirci Seyrek, Ö., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10053>
- Erman, K. A., Şahan, A., Tercan, E., & Soydaş, Ş. (2002). Psikolojik Performans Envanterinin Türkçe'ye Uyarlanması. 7.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya, 27-29 Ekim 2002.
- Flaxman, P. E., Blackledge, J. T., & Bond, F. W. (2011). *Acceptance and commitment therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2021). Effectiveness of a web-based intervention on parental psychological flexibility and emotion regulation: A pilot open trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2958. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062958>

- Francis, A. W., Dawson, D. L., & 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, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at difference level of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 933-942. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.10.015>
- González-Hernández, J., da Silva, C. M., Monteiro, D., Alesi, M., & Gómez-López, M. (2021). Effects of commitment on fear of failure and burnout in teen Spanish handball players. *Frontiers in Psychology*, 12, 640044. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.640044>
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The Sport Engagement Scale: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.sesa>
- Gu, S., & Xue, L. (2022). Relationships among sports group cohesion, psychological collectivism, mental toughness and athlete engagement in chinese team sports athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4987. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094987>
- Gülen, Ö., Madak, E., Kumartaşlı, M., & Sönmez, H. O. (2021). Taekwondo sporcularının spora bağlılık düzeylerinin milli sporculuk durumları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 1-17. <http://doi.org/10.22282/ojrs.2021.84>
- Gürer, B., Bektaş, F., & Kural, B. (2018). Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74-85. <https://doi.org/10.17155/omuspd.327104>
- Han, T., & Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 80-91. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1079970>
- Harris, E. M. (2022). Self-compassion, psychological flexibility, hardiness, and a hint of harmonious passion: the recipe for building athletes adaptable to the stress of sport related injury [Doctoral dissertation]. University of Regina.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- HsinChang, W., Wu, C. H., Kuo, C. C., & HungChen, L. (2018). The role of athletic identity in the development of athlete burnout: The moderating role of psychological flexibility. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 45-51. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.014>
- Hill, A., P., Madigan, D. J., & Jowett, G. (2020). Perfectionism and athlete engagement: A multi-sample test of the 2x2 model of perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101664. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101664>
- Işık Terzi, Ş., & Ergüner Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Pegem.

- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J., & Lundgren, T. (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: a psychometric investigation of a new scale. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 110. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00110>
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.01.001>
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kashdan, T. B., & 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>
- Kelecek, S., & Koruç, Z. (2018). Futbolcuların güdüsel yönelim ve spora bağlılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 3(2), 102-116. <http://busbid.baskent.edu.tr/index.php/busbid/article/view/95>
- Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(2), 162-172. <http://busbid.baskent.edu.tr/index.php/busbid/article/view/74>
- LeJeune, J., & Luoma, J. B. (2019). *Values in therapy: A clinician's guide to helping clients explore values, increase psychological flexibility, and live a more meaningful life*. New Harbinger.
- Loehr, J. E. (1982). *Mental toughness training for sports achieving athletic excellence*. Plume.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471–492.
- Lundgren, T., Reinebo, G., Näslund, M., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment training to promote psychological flexibility in ice hockey performance: A controlled group feasibility study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(2), 170-181. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0081>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2010). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Manja, V., & Lakshminrusimha, S. (2014). Principles of use of biostatistics in research. *Neoreviews*, 15(4), 133-150. <https://doi.org/10.1542/neo.15-4-e133>
- McFarland, L., Cumming, T., Wong, S., & Bull, R. (2022). 'My cup was empty': The impact of Covid-19 on early childhood educator well-being. In *The impact of Covid-19 on early childhood education and care* (pp. 171-192). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-96977-6\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-030-96977-6_9)
- Mottola, M. (2020). *Athletic identity, psychological flexibility, and motivation for return to sport in injured NCAA athletes* [Doctoral dissertation]. Southern Illinois University at Edwardsville.
- Özgün, A., Türkmen, M., & Ayhan, B. (2021). Sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygısı ve spora bağlılık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 298-315. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/64208/946195>

- Pedro, S. D. (2016). Athletes engagement, resilience, and rate of perceived exertion on Portuguese national- and international-level wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 6(1), 5-10. <https://doi.org/10.1080/21615667.2016.1166299>
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Raedeke, T. D. (1997). A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Rutherford, T. C. (2021). *Psychological flexibility: understanding how athletes regulate emotion and cope with stress while pursuing meaningful goals* [Doctoral dissertation]. University of Adelaide.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 25(3), 293-315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of sport and exercise psychology*, 13(3), 254-265. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.3.254>
- Shoval, E., Shachaf, M., Ramati-Dvir, O., & Shulruf, B. (2020). Gender matters when sports engagement and self-efficacy interact with academic achievement. *Social Psychology of Education*, 24, 74-95. <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09598-4>
- Sırgancı, G., Araç Ilgar, E., & Cihan, B. B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191. <https://dergipark.org.tr/en/pub/genclikarastirmalari/issue/66474/1040697>
- Siyahaş, A., Tükenmez, A. G. A., Avcı, Ö. G. S., Yalçınkaya, Ö. G. B., & Çavuşoğlu, S. B. (2020). Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların spor bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Smart Journal*, 6(34), 1310-1317. <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.581>
- Sucan, S. (2012). *Ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisi* [Doktora Tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- TDK, [Türk Dil Kurumu]. (n.d.). In *Güncel Türkçe sözlük*. Retrieved August 18, 2022, from <https://sozluk.gov.tr/>
- Uluç, E. A., & Akçakoyun, F. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: Çanakkale ili örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424-437. <https://doi.org/10.38021/asbid.1034025>
- Uzgur, K., Pekel, H. A., & Aydos, L. (2021). Rekreatyonel koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1), 62-82. <http://asujshr.aksaray.edu.tr/en/pub/issue/62660/938168>

- Vasile, A. I., Pelin, F., & Stănescu, M. I. (2022). Climbing—between athletic performance and psychological performance. *Romanian Journal of of Military Medicine*, 125(4), <https://doi.org/577.10.55453/rjmm.2022.125.4.6>
- Wheatley, D., & Bickerton, C. (2016). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of Cultural Economics*, 41(1), 23-45. <https://doi.org/10.1007/s10824-016-9270-0>
- Woods, S., Dunne, S., McArdle, S., & Gallagher, P. (2020). Committed to burnout: An investigation into the relationship between sport commitment and athlete burnout in Gaelic games players. *International Journal of Sport Psychology*, 51(3), 247-270. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2020.51.247>
- Yamaner, F., Uzunlar, A. G. H., & Efdal, A. G. A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık bağlılık düzeyi ile sporun yaşam becerilerine olan etkileri arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesi. Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu, Antalya, 28-31 Ekim 2019. Tam Metin Kitabı, ISBN: 978-605-69948-0-7, ss. 23-31.
- Zhang, C. Q., Si, G., Duan, Y., Lyu, Y., Keatley, D. A., & Chan, D. K. (2016). The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 279-285. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.09.005>



## BAĞLILIK, PSİKOLOJİK PERFORMANS, PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLİŞKİLERİ: TAEKWONDO SPORCULARI ÖRNEĞİ

### Öz

Bu çalışmada, spora bağlılık, psikolojik performans ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin taekwondo sporcuları örneğinde incelenmesi amaçlanmaktadır. Taekwondo sporcularının tanımlayıcı özelliklerinin spora bağlılık, psikolojik performans ve psikolojik esneklik açısından farklılaşp farklılaşmadığının analiz edilmesinin yanı sıra psikolojik performansı yordayan değişkenlerin ortaya konması araştırmanın diğer amaçlarını oluşturmaktadır. Araştırmaya 18-32 yaş arası 223'ü erkek, 225'i kadın 448 taekwondo sporcusu katılmıştır. Katılımcılar Kişisel bilgi Formu, Spora Bağlılık Ölçeği, Psikolojik Performans Envanteri ve Psikolojik Esneklik Ölçeği'ni yanıtlamışlardır. Bulgular spor deneyimi, millilik durumu ve kemer renklerinin araştırma değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Uygulanan Pearson korelasyon analizinde, psikolojik performansın olumsuz enerji alt boyutu dışındaki tüm alt boyutları ile spora bağlılık ve psikolojik esnekliğin geneli ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bulgulara göre, olumsuz enerji tüm diğer araştırma değişkenleri ile negatif yönlü ilişki kaydetmektedir. Psikolojik performansı yordayan değişkenlerin saptanması amacıyla uygulanan hiyerarşik regresyon analizinde modele ilk adımda eklenen millilik durumunun özgüven, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon, olumlu enerji ve tutum kontrolünün pozitif, olumsuz enerjinin ise negatif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Uygulanan hiyerarşik regresyon analiz sonuçlarına göre; zinde olma, anda olma ve ayrışma özgüvenin, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul ve ayrışma dikkat kontrolünün pozitif belirleyicileridir. Bulgular, zinde olma, adanma, değerler ve değerler doğrultusunda davranış ve anda olmanın görselleştirme ve imgeleme kontrolünü pozitif yönde yordadığını, zinde olma, adanma, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma ve bağlamsal benliğin motivasyonun pozitif yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Millilik, zinde olma ve anda olma olumlu enerjiyi pozitif yönde belirleyici bulunurken, anda olma ve ayrışma tutum kontrolünün pozitif yordayıcısı olarak öne çıkmıştır. Buna ek olarak, zinde olma, anda olma ve bağlamsal benliğin olumsuz enerjinin negatif belirleyicileri olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Spora bağlılık, psikolojik performans, psikolojik esneklik, taekwondo.

## GİRİŞ

Spora özgü performans alanı başarı merdiveninin basamaklarını alırken sabrı, azmi, dayanıklılığı, adanmışlığı, yoğun ve içtenlikli çalışmayı, bir diğer yorumlayışla bağlılığı talep etmektedir. Bağlılık; bir bireye karşı, sevgi, saygı ile yakınlık duyma ve gösterme, sadakat (TDK, 2022) olarak tanımlanabilir. Bununla birlikte, bağlılığın kişileri aşarak, belli olgu, olay ve nesnelere de yönelebildiği ifade edilebilir. Bağlılık hayatın bir çok alanında, kişilerin sahip oldukları bir değer olarak addedilmektedir. Wheatley ve Bickerton'a (2016) göre bağlılık, görevi sahiplenme, işini gururla gerçekleştirme anlamını taşır. Bu bağlamda, bağlılık, belirli aktivitelerin merkezinde yer alır ve dolayısıyla spora düzenli katılımı olumlu yönde etkiler. Sporcu açısından bağlılık, spor ortamında inanç, çaba, enerji ve haz gibi kavramları içeren sürekli ve tutarlı deneyimlerdir (Lonsdale vd., 2007). Bağlılık; zindelik, içselleştirme ve adanmışlık ile belirginleşen olumlu bir durumdur (Schaufeli vd., 2002). Zindelik; yüksek düzeyde performans gösterebilme, zorluklar karşısında elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmayı simgelerken, adanmışlık; yapılan işe dahil olma, coşku ve ilham duyma, bir tür meydan okuma, yapılan spordan gurur duyma, ona anlam yüklemidir. İçselleştirme ise; odaklanmayı, özümsemeyi ve yapılan spora kendini kaptırmayı anlatır (Guillén ve Martínez-Alvarado, 2014).

Spora bağlılığın alanyazında, çoğunlukla tükenmişlikle (González-Hernández vd., 2021; Kelecek ve Kuruç, 2018; Kelecek ve Göktürk, 2017; Raedeke, 1997; Schmidt ve Stein, 1991; Woods vd., 2020) ele alındığı, ayrıca psikolojik dayanıklılık (Gu ve Xue, 2022; Pedro, 2016; Peke, 2020) kavramıyla ilişkilendirilerek açıklandığı izlenir. Buna göre, spora bağlılığın psikolojik performans ile bağlantılı, hatta psikolojik performansın zeminini kurucu nitelik taşıdığı düşünülebilir. Öte yandan, sporcunun, sadece fiziksel değil aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak mücadele ettiğinin, farklı ifadeyle psikolojik performans sergileyerek istedik tüm teknik, taktik ve branşa özgü performans çıktılarını sergilediğinin ayırdına varmak gereği bulunur.

Denilebilir ki, spor olgusu, sportif olay ve yaşantılar bağlılık kavramının taçlandığı alanlar olarak dikkat çeker. Nitekim spor psikolojisi alanyazınında bağlılığın sportif performansın temel ölçütleri olan psikolojik süreçler ile birleştirilerek açıklanmakta olduğu görülür. Lonsdale vd. (2007), spora bağlılığı spor ortamlarında çabalama, enerjik olma, inanmışlık ve mutluluk duyma gibi etmenlerle karakterize süreklilik ve tutarlılık arz eden bir olgu olarak nitelendirmişlerdir. Spora bağlılığı etkileyen diğer bazı iç ve dış etmenler de vardır. Gu ve Xue'ye (2022) göre, antrenör-sporcu ilişkisi, motivasyon atmosferi ve sosyal destek gibi unsurlar dış etmenler olarak değerlendirilebilirken, temel psikolojik ihtiyaçlar, minnettarlık, zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma tarzı bağlılıkla ilişkilendirilebilecek içsel faktörlerin örnekleri olarak sıralanabilir. Zhang (2011; akt. Gu ve Xue, 2022), spora bağlılığın sporcuların pozitif psikolojisinin önemli bir göstergesi olduğunu ve sporcuların gelişimlerini ve entelektüelitalerini geliştiren iyimserlik, dayanıklılık, anlamlılık duygusu ve yaratıcılık gibi olumlu niteliklerini teşvik etmeye elverişli olan olumlu ve sağlıklı psikolojik durumunu yansıtabileceğini, ayrıca sportif yetenek ve performanslarına sağlam bir zemin oluşturabileceğini savunur. İlgili alanyazında spora bağlılığın ayrıca mükemmeliyetçilik (Hill vd., 2020), temel psikolojik ihtiyaçlar (Jowett vd., 2016), kimlik statüsü (Busseri vd., 2011), öz yeterlik ve akademik başarı (Shoval vd., 2020), fiziksel benlik algısı (deJong vd., 2019), yaşam

doymu (Han ve Polat, 2022), yaşam becerileri (Yamaner vd., 2019) gibi yapılarla birlikte de ele alınarak anlamlandırıldığı izlenmektedir.

Spora bağlılığın anlam ürettiği alanlardan biri de taekwondo branşıdır. Uzak doğu temelli felsefi içeriklere sahip taekwondo zorlayıcı performans süreçlerine tanıklık edilen bir branş olmakta, sporcusundan dayanıklılık, adanmışlık, fiziksel performansa eşlik eden üst düzeyde psikolojik performans kadar yaşantılanan mücadeleye ilişkin zorlukların üstesinden gelebilmek için psikolojik esneklik talep etmektedir.

Psikolojik esneklik, Kashdan ve Rottenberg'in (2010) yaklaşımları ile bir dizi kişi içi ve kişiler arası becerileri içeren ve dayanıklılıkla yakından ilişkili olduğu için ruh sağlığının temel taşı olarak kabul edilen bir kavramdır. Psikolojik esneklik, Luoma vd.'nin (2010) işaret ettiği üzere, geçmiş ve geleceğe takılı kalmayıp içinde olunan an ile temas, değerler doğrultusunda davranışlar gerçekleştirir. Araştırmacılara göre, psikolojik esneklik kabul, ayrışma, an'da olmak, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusundaki davranışlar olmak üzere çok boyutlu bir yapı arz etmektedir.

Değerler ve değer doğrultusunda davranış, kişinin hayatına yön verebilen kuralların ve ilkelerin varlığı ile bu ilkelere uyumlu olacak şekilde davranış sergilemesidir. LeJeune ve Luoma'ya (2019) göre, değerler iyi yaşanmış bir hayatın kişinin anlam dünyasında nasıl bir yere oturduğu, kendisine verili hayatta neleri gerçekleştirme istediği, nasıl bir insan olmayı amaçladığı ve yaşamın sonuna eriştiğinde nasıl bir hayat sürmüş olmayı arzu ettiğini açıklar.

Kişinin geçmiş ya da gelecekle uğraşmak yerine şu anda olabilmesi ve dolayısıyla düşünceleri ile boğuşma içinde olmayıp odaklanabilmesi kavramsal olarak 'An'da Olma' ile açıklanabilmektedir. Kabul, ise Hayes ve Strosahl'in (2004) deyimiyile yargılayıcı olmayan bir farkındalık durumunda bulunmayı ve kişinin bilişlerini, duygularını ve ortaya çıktıklarında bedensel tepkilerini benimsemeyi içerir.

Psikolojik esnekliğin iç dokusunu oluşturan kavramlardan bir diğeri olan bağlamsal benlik, Harris'e (2019) göre, kişinin duyu organları aracılığı ile algıladığı fiziksel benlik ile düşünme, yargılama, anımsama benzeri süreçleri deneyimlediği ve zihinsel yetileri ile algıladığı düşünsel benlikten ayrı bir niteliğe sahiptir. Hayes vd.'nin (2013) vurguladığı üzere, bağlamsal benlik hayatın içindeki olayları tecrübe eden bu iki benlikten farklıdır ve onları gözlemleyen konumdadır. Dolayısıyla, Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp'in (2013) ifadesiyle, kişi bağlamsal benlik ile mevcut anın deneyimlerinin ötesine geçmek suretiyle kendiliğini algılar. Bir diğer söyleyişle, benliğin bağlamsal olarak tanımlanması halinde birey kendisini akıp giden çeşitli duygu, düşünce ve duyguları ile eşleştirmesiz. Tam da bunun zıddı olacak biçimde, Flaxman vd.'nin (2011) de yorumladığı gibi işaret edilen deneyimlere dışarıdan bakabilen, onları ayırt edebilen bir varlık olarak algılanır. Aktarılanlardan hareketle, bağlamsal benliği, kişinin benliğini düşüncelerinden uzak tutabilmesi, düşüncelerine bağlanmaması ve tüm bunları kabullenebilmesi süreçlerini kuşatan bir yapı olarak değerlendirmek mümkün görünmektedir.

Ayrışma ise kişinin düşüncelerinden uzak durabilmesi ve aklına gelen düşüncelerle mücadele içinde olması yerine onları önünden geçen bir araba gibi izlemesi anlamında değerlendirilmektedir (Karakuş ve Akbay, 2020).

Psikolojik esneklik, duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları kapsayan karmaşık bir kavramdır. Alanyazında yer bulan psikolojik esneklik ile ilişkili çok sayıdaki kesitsel ve boylamsal çalışmada esnekliğin mental sağlık, iyi oluş ve yılmazlık kavramları ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler kaydettiği görülmektedir. Psikolojik esneklik öze dönük, içsel bir süreç olduğu kadar kişilerarası bir süreçtir. Psikolojik esnekliğin varlığının, bireylerin duygu ve düşüncelerini ayırt etme ve tanımlama ve değişen durumlara göre odağı ve dikkati değiştirebilme becerilerinin gelişmesine katkıda bulunduğu bildirilmektedir (Ben-Itzhak vd., 2014). Bu bağlamın sporcunun performansı açısından da önem taşıdığı düşünülmektedir. Zira, yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip bireylerin; mizah, yüceltme, bilinçli bastırma, önceden görme gibi sağlıklı ve uyum sağlayıcı nitelikteki “olgun savunma mekanizmaları”nı kullanarak içsel olaylarla daha kolay mücadele edebilmekte oldukları, ek olarak duygularının farkında olduklarından bilinçli eylemlerde bulunarak sorunlara kalıcı çözümler getirebildikleri ifade edilmektedir. Johles vd.’ne (2020) göre, iç ve dış talepler ve deneyimler dalgalandığından, eğitim ve yarışma sırasında performansla ilgili ipuçlarına odaklanırken de psikolojik esneklik önemli olmaktadır.

İlgili literatür gözden geçirildiğinde psikolojik esnekliğin yaşam anlamı (Demirci Seyrek ve Ersanlı, 2017), atletik kimlik (HsinChang vd., 2018; Mottola, 2020), tükenmişlik (HsinChang vd., 2018; McFarland, 2022), psikolojik sağlık (Harris, 2022), sporla ilişkili yaralanmaya uyum (Harris, 2022), duygu düzenleme (Rutherford, 2021; Fluja-Contreras vd., 2021), stresle başa çıkma (Rutherford, 2021), bilinçli farkındalık (Harris, 2022; Carranča vd., 2019), özşefkat (Harris, 2022; Carranča vd., 2019), akış (Carranča vd., 2019), zihinsel iyilik hali (McFarland, 2022) gibi yapılarla birlikte de ele alındığı ve kabul ve kararlılık eğitimi (Lundgren vd., 2020) ile ilişkilendirilerek açıklandığı görülmektedir.

Psikolojik performansı sporcunun maruz kaldığı gerek fiziksel gerekse psikolojik yüklenmeler karşısında, söz konusu yüklenmelerin olası olumsuz etkilerini en aza indirmek için teknik, taktik, kondisyon antrenmanları esnasında kazanmış olması beklenen psikolojik beceri ve yetkinlikleri ile birleştirerek açıklamak mümkün görünmektedir. Loehr (1982) çalışmasında bu yetkinlik boyutlarını özgüven, olumsuz enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolü olarak sıralamıştır.

Bu araştırmada, bağlılık, psikolojik performans ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri taekwondo sporcuları örneğinde ortaya koymak amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmaya yön veren araştırma soruları şu şekildedir; a. Taekwondo sporcularının tanımlayıcı özellikleri (cinsiyet, spor deneyimi, milli sporcu olma durumu, kemer kategorisi) açısından araştırma değişkenleri (spora bağlılık, psikolojik esneklik, psikolojik performans) anlamlı bir farklılık göstermekte midir?, b. Taekwondo sporcularının spora bağlılık, psikolojik esneklik ve psikolojik performansları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?, c. Sporcuların bazı tanımlayıcı özellikleri ile spora bağlılık ve psikolojik esneklikleri psikolojik performanslarını yordamakta mıdır?

Spora bağlılığın bir değer olduğu düşünüldüğünde; bağlılık, psikolojik performans ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin ortaya konmasının bu üç değişkenin ele alındığı bir başka araştırma ile karşılaşılmamış olması nedeniyle alanyazında bir boşluğu dolduracağı, bilim insanlarına, psikolojik performans danışmanlarına, antrenörlere, sporculara, sporun yöneticilerine ve yeni araştırmacılara ışık tutacağı öngörülmektedir.

## **YÖNTEM**

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama tekniği, veri toplama araçları, verilerin analizi ve araştırmanın etik kurul onayına ilişkin bilgiler sunulacaktır.

### ***Araştırmanın Modeli***

Bu araştırmanın deseni, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. Büyüköztürk vd.'nin (2015) tanımlarına göre, tarama araştırmaları, katılımcıların bir konu veya bir olaya ilişkin görüşlerinin ya da sahip oldukları ilgi, tutum, beceri ve yetenek benzeri bazı niteliklerinin belirlendiği, diğer araştırmalara göre genel olarak daha büyük bir örneklem özelinde gerçekleştirilen araştırmalardır. İlişkisel tarama modelleri ise, Karasar'ın (2016) da vurguladığı gibi iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya ilişkinin derecesini ortaya koymaya yönelik modellerdir.

### ***Çalışma Grubu***

Bu çalışmada, tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde faal olan kulüplere bağlı 18-32 yaş arası (Ort. 21,22 ±3,72) 448 taekwondo sporcusu oluşturmaktadır. Taekwondo sporcularının 223'ü erkek (%49,8), 225'i kadın (%50,2) olup, 50'si milli sporcu (%11,2), diğer 398'i müsabık sporcudur (%88,8). Sporcuların kemer kategorileri incelendiğinde 60 taekwondocunun beyaz kuşak (%13,4), 60 sporcunun sarı kuşak (%13,4), 60 sporcunun yeşil kuşak (%13,4), 61 sporcunun mavi kuşak (%13,6), 89 sporcunun kırmızı kuşak (%19,9) ve 118 sporcunun siyah kuşak (%26,3) sahibi olduğu görülmüştür. Sporcuların deneyim sürelerinin ise 169 taekwondocuda 1-4 yıl (%37,7), 151 taekwondocuda 5-8 yıl (%33,7), 128 taekwondocuda ise 9 yıl ve üzeri (%28,6) olduğu saptanmıştır.

### ***Veri Toplama Tekniği***

Araştırmada, verilerin toplanması amacıyla düzenlenen anket formlarının katılımcılara ulaştırılması öncesinde antrenörler ile bağlantı kurularak çalışma içeriği hakkında bilgi verilmiştir. İzleyen aşamada, antrenör onayı dahilinde sporcuların antrenman günlerinde yüz yüze gerçekleştirilen 12-15 kişilik oturumlar yapılmıştır. Bu oturumlarda taekwondocular öncelikle araştırma hakkında bilgilendirilmiş, çalışmaya gönüllü olarak katılım göstermek isteyenler sunulan soru formundaki ölçme araçlarını yanıtlamışlardır. Taekwondo sporcularına sunulan soru formları Kişisel Bilgi Formu, Spora Bağlılık Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Psikolojik Performans Envanteri'ni içermektedir.

### **Veri Toplama Araçları**

#### *Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmaya katılan taekwondo sporcularının tanımlayıcı özelliklerini dokümanete etmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu'nda taekwondo sporcularının yaş, cinsiyet, spor deneyimi (yıl), millilik durumu ve son olarak kemer rengi kategorisi olmak üzere 5 soru yer almaktadır.

#### *Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)*

Spora Bağlılık Ölçeği, Schaufeli ve Bakker (2004)'in geliştirdiği The Utrecht Work Engagement Scale (UWES)'in İspanyol versiyonunu Guillén ve Martínez-Alvarado'nun (2014) sporcular için adaptasyonunu yapmaları sonucunda geliştirilmiştir. Sırgancı vd. (2019) sporcular için adapte edilen ölçeği Türk kültürüne uyarlamışlardır. Ölçek, spora bağlılığı ölçen 15 madde ve üç alt boyuttan oluşan 5 dereceli likert türünde yapılandırılmıştır. Bu alt boyutlar zinde olma, adanmışlık ve içselleştirme olarak tespit edilmiştir. Orijinal ölçeğe dair Cronbach Alpha katsayılarının zinde olma boyutunda .75, adanma boyutunda .75, içselleştirme boyutunda .74 ve ölçeğin tamamında .90 olarak hesaplandığı bildirilmiştir (Sırgancı vd., 2019). Bu çalışma için hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları ise; zinde olma için .79, adanma için .76, içselleştirme için .71 ve spora bağlılık için .88'dir.

#### *Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)*

Ölçeği, Francis vd. (2016) yetişkin bireylerin psikolojik esnekliklerini incelemek amacıyla geliştirmiştir. Karakuş ve Akbay (2020), geçerlik güvenilirlik sınaması yaparak ölçeği Türkçe'ye uyarlamışlardır. Uyarlama çalışmasında ölçek 7'li likert tipinde 28 madde 5 alt boyut içeren bir yapı arz etmiştir. Bu alt ölçekler değer ve değer doğrultusunda davranış, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışmadır. Uyarlama çalışmasında; hesaplanan Psikolojik Esneklik Ölçeği iç tutarlık katsayısı .79'dur. Alt boyutlar güvenilirlik katsayıları ise; değer ve değer doğrultusunda davranış .84, an'da olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59'dur (Karakuş ve Akbay, 2020). Bu çalışma için bulunan iç güvenilirlik katsayıları, sırasıyla şöyledir; psikolojik esneklik toplamı .82, değer ve değer doğrultusunda davranış .84, an'da olma .88, kabul .63, bağlamsal benlik .66 ve ayrışma .76'dır.

#### *Psikolojik Performans Envanteri (PPE)*

Bireylerin psikolojik performanslarını ölçmek amacıyla Loehr (1982) tarafından geliştirilen ölçeği Erman vd. (2002) Türk diline uyarlamıştır. 5 dereceli likerte dayalı 42 maddeden örülü ölçek 7 alt boyut içermektedir. Envanterde yer alan bu alt boyutlar; özgüven, olumsuz enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolü olarak sıralanmaktadır. Araştırmadaki ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak rapor edilmiştir (Erman vd., 2002; Sucan, 2012). Bu çalışma için hesaplanan iç güvenilirlik katsayıları; psikolojik performans toplamı için .93, özgüven için .78, olumsuz enerji için .66, dikkat kontrolü için .71, görselleştirme ve imgeleme kontrolü için .83, motivasyon seviyesi için .79, olumlu enerji için .68 ve son olarak tutum kontrolü için .76'dır.

### **Araştırma Etiği**

Bu çalışma, İstanbul Rumeli Üniversitesi Etik Kurulu'nun 28.02.2022 tarih 2022-02-3 sayılı oybirliği ile alınan etik onay kararına dayalı olarak yürütülmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Tüm istatistiksel analizlerin gerçekleştirilebilmesi üzere, soru formlarından sağlanan IBM SPSS Statistics 25 programına yüklenmiştir. Öncelikle, veri girişinin doğruluğunu sınamak amacıyla frekans analizi yapılmış, hatalı bir veri girişi olmadığı belirlenmiştir. İzleyen aşamada, tüm ölçme araçlarının geneli ve alt boyutları için toplam puanlar hesaplanmıştır. Ayrıca, uç değer analizi yapılarak, normalden sapan bir veri olup olmadığı incelenmiştir. İnceleme sonucunda normalden sapan bir verinin olmadığı tespit edilerek analizler 448 adet soru formundan sağlanan veriler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada uygulanacak analiz türünün kararı için verilerin normal dağılıma uygunlukları incelenmiş, tüm ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin beklenen istatistik değer aralığı Manja ve Lakshminrusimha'nın (2014) bildirdiğine göre, %5 güven aralığı için  $\pm 2.58$ , %1 güven aralığı için  $\pm 1.96$  olmalıdır. Bu araştırmada, hesaplanan çarpıklık basıklık değerleri  $\pm 1$  aralığındadır. Bu nedenle, analizlerde parametrik testlerin kullanılması kararı alınmıştır. Dolayısıyla, spora bağlılık, psikolojik esneklik ve psikolojik performansın cinsiyet ve milli olma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının analizinde bağımsız gruplar için t-testi, spor deneyimi ve kemer rengi ölçütündeki fark analizinde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin saptanması amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca, psikolojik performansı yordayan değişkenlerin saptanması için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

### **BULGULAR**

Bu bölümde, ölçme araçlarından sağlanan verilerin analizi ile ulaşılan bulgulara yer verilmiş, araştırma bulguları üç aşamada sunulmuştur. İlk aşamada, araştırma değişkenlerinin tanımlayıcı değişkenler açısından farklılaşp farklılaşmadığını saptamak üzere yapılan bağımsız gruplar için t-testi ve ANOVA sonuçları, ikinci aşamada araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için uygulanan Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları, üçüncü ve son aşamada ise psikolojik performansı yordayıcı değişkenlerinin ortaya konması amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları aktarılmıştır.

### **Araştırma Değişkenlerinin Tanımlayıcı Değişkenler Açısından Analizi**

Bu bölümde katılımcıların Spora Bağlılık Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Psikolojik Performans Envanteri toplam ve alt boyut puanlarının tanımlayıcı değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik yapılan bağımsız gruplar için t-testi ve ANOVA sonuçları sunulacaktır.

Spora Bağlılık Ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının tanımlayıcı değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının sınındığı bağımsız gruplar için t-testi ve ANOVA sonuçları Tablo 1'de gösterilmektedir.

**Tablo 1.** Spora Bağlılık Ölçeği'nin Tanımlayıcı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tanımlayıcı Değişkenler	Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)				
	Zinde olma	Adanma	İçselleştirme	SBÖ toplam	
Cinsiyet	Erkek	21.78±2.98	22.07±2.54	21.68±2.76	65.53±7.24
	Kadın	21.8±2.95	21.92±2.85	21.56±2.81	65.28±7.77
	<b>t</b>	-0.086	0.612	0.429	0.345
	<b>p</b>	0.931	0.541	0.668	0.730
Spor Deneyimi	1-4 yıl	20.14±3.39	20.68±3.12	20.73±3.27	61.54±8.81
	5-8 yıl	22.06±2.25	22.19±2.13	21.82±2.44	66.07±5.99
	9 yıl +	23.66±1.57	23.49±1.66	22.56±2	69.72±3.74
	<b>F</b>	68.330	48.768	17.689	54.701
<b>p</b>	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	
Milli Olma	Evet	23.84±1.92	23.3±2.58	23.16±2.6	69.3±5.46
	Hayır	21.54±2.97	21.83±2.67	21.55±2.8	64.92±7.59
	<b>t</b>	5.339	3.685	3.458	3.956
	<b>p</b>	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Kemer Rengi Kategorileri	Beyaz	18.25±3.52	19.8±3.73	19.63±4.02	57.68±10.21
	Sarı	19.88±2.67	19.82±2.26	20.05±2.38	59.75±6.21
	Yeşil	21.67±1.83	21.87±1.76	21.83±1.5	65.37±4.16
	Mavi	21.72±1.9	21.41±2.08	21.33±2.19	64.46±5.05
	Kırmızı	23.08±2.12	22.96±1.74	22.62±2.3	68.65±5.17
	Siyah	23.69±1.9	23.86±1.7	22.72±2.37	70.27±4.69
	<b>F</b>	57.455	44.323	19.501	51.636
	<b>p</b>	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Tablo 1’de gösterildiği üzere, cinsiyet değişkeni açısından yapılan t-testi analiz sonuçlarında; spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirme açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan ANOVA sonuçları, spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirmenin spor deneyimine göre farklılaştığını göstermiştir. Bu farklılıkların kaynağını bulmak üzere uygulanan Bonferroni çoklu karşılaştırma testleri, spora bağlılığın tüm boyutlarında alınan yüksek puanların 9 yıl ve üzeri deneyimli sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular ayrıca, spora bağlılığın tüm boyutlarında en düşük skorların 1-4 yıl deneyimli sporculara ait olduğunu teyit etmiştir. Sporcuların milli olma durumları ölçüt alınarak yapılan bağımsız gruplar için t-testi analiz sonuçları, milli sporcuların spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirme düzeylerinin milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Yapılan ANOVA sonucunda, araştırma değişkenlerinin kemer kategorilerine göre farklılaştığı saptanmıştır. Bu farklılıkların kaynağını bulmak amacıyla Bonferroni çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Sonuçlar, siyah kemerli sporcuların zinde olma, adanma, ve spora bağlılık puanlarının mavi, yeşil, sarı ve beyaz kemerlilerden, içselleştirme puanlarının ise mavi, sarı ve beyaz kemerlilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Kırmızı kemerlilerin zinde olma ile spora bağlılık puanları mavi, yeşil, sarı ve beyaz kemerlilerden anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Kırmızı kemerlilerin adanma ve içselleştirme puanları ise mavi, sarı ve beyaz kemerlilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Mavi kemerlilerin zinde olma, adanma ve spora bağlılık puanları sarı ve beyaz kemerlilerden, içselleştirme puanları ise beyaz kemerlilerden anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Yeşil kemerlilerin zinde olma, adanma ve içselleştirme puanlarının sarı ve beyaz kemerlilerden anlamlı düzeyde



farklılaştığı tespit edilmiştir. Sarı kemerlilerin zinde olma puanlarının ise beyaz kemerlilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara göre, spora bağlılığın zinde olma boyutunun sarı kemere özgü yetkinlikle kazanıldığı ve ilerleyen kemer renklerinde geliştirildiği söylenebilir. Adanma ve içselleştirme yöneliminin yeşil kemer düzeyindeki yetkinlikle ortaya çıkarken, spora bağlılığın ancak mavi kemer yetkinliğinin bir kazanımı olarak belirginleştiği ifade edilebilir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının tanımlayıcı değişkenler açısından farklılaşp farklılaşmadığının sınındığı bağımsız gruplar için t-testi ve ANOVA sonuçları Tablo 2’de verilmektedir.

**Tablo 2.** Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin Tanımlayıcı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tanımlayıcı Değişkenler	Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)						
	Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	An’da olma	Kabul	Bağlamsal Benlik	Ayrışma	PEÖ Toplam	
Cinsiyet	Erkek	57.22±10.01	30.49±11.36	13.34±5.25	15.78±4.1	15.63±4.16	132.47±19.95
	Kadın	57.09±10.24	29.63±11.91	13.44±5.45	16.07±4.03	15.71±3.72	131.94±21.15
	t	0.137	0.784	-0.205	-0.734	-0.211	0.272
	p	0.891	0.434	0.838	0.463	0.833	0.786
Spor Deneyimi	1-4 yıl	53.7±8.98	25.64±9.32	14.04±4.95	14.98±4.19	14.32±3.93	122.68±15.96
	5-8 yıl	56.07±10.59	28.95±10.61	13.25±5.46	16.07±3.58	15.7±3.77	130.03±18.35
	9 yıl +	62.98±8.32	37.21±12.23	12.7±5.66	17.02±4.15	17.43±3.46	147.34±19.84
	F	37.127	44.233	2.403	9.685	25.110	70.419
	p	< 0,001	< 0,001	0.092	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Milli Olma	Evet	64.56±6.75	37.92±12.28	13.59±5.49	17.08±4.21	17.42±3.81	148.76±21.22
	Hayır	56.22±10.09	29.07±11.18	11.78±5.3	15.78±4.02	15.45±3.91	130.12±19.51
	t	5.682	5.214	2.266	2.14	3.364	6.304
	p	< 0,001	< 0,001	0.024	0.033	< 0,001	< 0,001
Kemer Rengi Kategorileri	Beyaz	52.02±11.85	25.95±8.27	15.28±6.02	14.07±4.75	13.82±4.79	121.13±13.73
	Sarı	49.82±8.07	24.27±6.38	14.92±4.58	14.37±3.18	13.28±3.2	116.65±10.9
	Yeşil	52.82±8.95	26.82±10.59	14.6±5.23	14.6±3.71	15.1±3.93	123.93±17.42
	Mavi	56.13±8.28	28.05±10.64	13.62±4.74	16.05±3.79	15.57±3.13	129.43±17
	Kırmızı	61.38±7.35	33.58±11.49	12.21±5	17.19±3.15	17.6±2.99	141.97±18.26
	Siyah	63.04±8.43	35.13±13.4	11.8±5.38	17.32±4.19	15.67±3.94	144.01±21.6
	F	30.357	13.545	6.443	11.254	15.35	33.078
p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	

Tablo 2’de görüldüğü gibi, yapılan bağımsız gruplar için t-testi sonuçları; psikolojik esneklik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışmanın cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde bir farklılık yaratmadığını ortaya koymuştur.

ANOVA sonuçları, psikolojik esneklik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışmanın spor deneyimine göre farklılaştığını göstermiştir. Bu farklılıkların kaynağını bulmak üzere yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testleri, psikolojik esnekliğin kabul alt boyutu dışında tüm boyutlarında alınan yüksek puanların 9 yıl ve üzeri deneyimli sporcular lehine anlamlı olduğunu göstermiştir. Bulgulara göre, tüm bu boyutlarda alınan en düşük puanlar 1-4 yıl deneyimli sporculara aittir. Ayrıca, ANOVA sonuçları, psikolojik esnekliğin kabul alt boyutunun spor deneyimi açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Sporcuların millilik durumlarının incelendiği bağımsız gruplar için t-testi sonuçları, milli sporcuların psikolojik esneklik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma düzeylerinin milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Kemer renkleri açısından psikolojik esnekliğin tüm boyutlarının farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak için ANOVA uygulanmış, sonuçlar anlamlı farklılıkların ortaya çıktığını göstermiştir. Bu farklılıkların kaynağını bulmak üzere Bonferroni çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Bulgulara göre, siyah kemerli taekwondocuların psikolojik esneklik, değerler ve değerler doğrultusunda davranışları ile anda olma puanları mavi, yeşil, sarı ve beyaz kemerlilerden, bağlamsal benlik puanları yeşil, sarı ve beyaz kemerlilerden, ayrışma puanları sarı ve beyaz kemerlilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Kırmızı kemerli taekwondocuların psikolojik esneklik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma ve ayrışma puanlarının mavi, yeşil, sarı ve beyaz kemerlilerden, bağlamsal benlik puanlarının ise yeşil, sarı ve beyaz kemerlilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuçlar ayrıca, mavi kemerlilerin değerler ve değerler doğrultusunda davranış puanlarının sarı kemerlilerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Psikolojik esnekliğin kabul alt boyutunda ise; beyaz ve sarı kemerlilerin puanları kırmızı ve siyah kemerlilerden, yeşil kemerlilerin puanları ise siyah kemerlilerden daha yüksektir.

Psikolojik Performans Envanteri tüm boyut puanlarının tanımlayıcı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan bağımsız gruplar için t-testi ve ANOVA sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3.** Psikolojik Performans ve Alt Boyutlarının Tanımlayıcı Değişkenler Açısından İncelenmesi

		Psikolojik Performans Envanteri (PPE)							
Tanımlayıcı Değişkenler	Özgüven	Olumsuz enerji	Dikkat kontrolü	Görselleştirme ve imgeleme kontrolü	Motivasyon	Olumlu enerji	Tutum kontrolü	PPE Toplam	
Cinsiyet	Erkek	22.93±4.6	14.47±4.46	19.52±3.43	22.13±5.32	21.96±4.84	21.45±4.37	22.17±4.85	151.7±24.89
	Kadın	23.31±4.7	14.38±4.57	19.18±3.41	22.16±5.36	22.47±5	21.95±4.62	22.5±4.95	153.2±26.09
	t	-0.861	0.208	1.060	-0.059	-1.080	-1.183	-0.727	-0.621
	p	0.390	0.836	0.290	0.953	0.281	0.237	0.468	0.535
Spor Denevimi	1-4 yıl	20.76±4.26	16.52±3.99	18.75±2.83	19.46±4.65	20.09±4.66	19.73±4.11	20.05±4.45	138.31±21.35
	5-8 yıl	23.52±4.42	14.62±3.99	18.6±3.57	22.19±5	21.92±4.52	21.99±4.35	22.34±4.49	151.95±23.05
	9 yıl +	25.77±3.8	11.42±4.09	21.05±3.38	25.66±4.47	25.38±4.04	23.96±4.01	25.34±4.29	171.72±20.37
	F	53.010	58.887	24.371	62.780	52.092	38.181	52.084	86.599
p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	
Milli Olma	Evet	26.46±4.24	11.38±4.44	20.44±3.8	25.5±5.03	25.8±4.44	25.36±4.37	25.96±4.99	174.14±24.8
	Hayır	22.7±4.53	14.80±4.38	19.22±3.35	21.73±5.23	21.77±4.8	21.24±4.3	21.88±4.7	149.73±24.26
	t	5.562	-5.206	2.398	4.827	5.646	6.367	5.750	6.689
p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	
Kemer Rengi Kategorileri	Beyaz	19.35±4.20	17.77±3.33	18.55±2.86	17.38±4.82	18.63±4.46	19.08±3.90	19.35±4.73	130.58±19.68
	Sarı	19.93±3.35	17.27±3.00	19.27±2.83	18.18±4.51	18.97±4.07	18.20±3.16	18.68±3.86	131.97±14.58
	Yeşil	21.57±3.80	15.72±3.25	18.72±3.85	20.77±4.23	20.17±3.68	19.75±3.93	20.13±3.45	141.38±18.32
	Mavi	22.84±3.68	15.44±3.10	17.77±3.36	22.44±4.02	21.03±3.87	21.64±3.75	21.80±3.18	148.34±16.18
	Kırmızı	24.58±4.08	13.05±4.28	20.27±3.04	24.63±4.19	24.01±3.83	22.81±3.41	24.20±4.34	163.46±21.51
	Siyah	26.50±3.79	11.13±4.45	20.25±3.60	25.27±4.58	25.86±4.28	25.00±4.15	25.69±4.40	173.45±21.41
	F	42.773	38.763	7.063	42.375	43.22	39.002	39.083	66.905
p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	

Araştırma değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek üzere yapılan t-testi sonuçlarında; psikolojik performans, özgüven, olumlu enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon, olumsuz enerji ve tutum kontrolü açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yapılan ANOVA sonucunda, psikolojik performans, özgüven, olumsuz enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon, olumlu enerji ve tutum kontrolünün spor deneyimine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farklılıkların kaynağını bulmaya yönelik yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testlerine göre olumsuz enerji alt boyutu dışında, psikolojik performansın tüm boyutlarında alınan puanlar 9 yıl ve üzeri deneyimli sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlıdır. Bulgular ayrıca, psikolojik performansın olumsuz enerji dışında tüm boyutlarında en düşük puanların 1-4 yıl deneyimli sporcularda görüldüğünü teyit etmiştir. Buna karşın olumsuz enerji boyutunda en yüksek puanların 1-4 yıl deneyimli sporcularda, en düşük puanların ise 9 yıl ve üzeri deneyimlilerde görüldüğü saptanmıştır.

Sporcuların milli olma durumlarının araştırma değişkenleri açısından incelendiği bağımsız gruplar için t-testi analizi sonuçlarına göre, milli sporcuların, olumsuz enerji alt boyutu dışındaki tüm boyut ve alt boyut puanlarının milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Milli sporcuların olumsuz enerji puanları ise milli olmayan sporculara göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.

Uygulanan ANOVA sonucunda, araştırma değişkenlerinin kemer kategorilerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu farklılıkların kaynağını bulmak amacıyla Bonferroni çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlar, siyah kemerlilerin özgüven, motivasyon, olumlu enerji ve psikolojik performans puanlarının kırmızı, mavi, yeşil, sarı ve beyaz kemerlilerden, dikkat kontrollerinin mavi ve beyaz kemerlilerden, görselleştirme ve imgeleme ile tutum kontrolü puanlarının; mavi, yeşil, sarı ve beyaz kemerli taekwondoculardan anlamlı düzeyde yüksek, olumsuz enerji puanlarının ise diğer tüm kemerlilerden anlamlı ölçüde düşük olduğunu göstermiştir. Kırmızı kemerlilerin özgüvenleri ve olumlu enerjilerinin yeşil, sarı ve beyaz kemerlilerden, dikkat kontrolünün mavi ve beyaz kemerlilerden, görselleştirme ve imgeleme kontrolleri, motivasyonları, tutum kontrolleri ve psikolojik performanslarının mavi, yeşil, sarı ve beyaz kemerlilerden anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgulanmıştır. Kırmızı kemerlilerin olumsuz enerjileri ise mavi, yeşil, sarı ve beyaz kemerlilerden anlamlı ölçüde düşük bulunmuştur. Mavi kemerlilerin özgüvenleri, görselleştirme ve imgeleme kontrolleri, motivasyonları, olumlu enerjileri, tutum kontrolleri ve psikolojik performansları sarı ve beyaz kemerlilerden pozitif yönde anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Bulgular, mavi kemerlilerin olumsuz enerjilerinin beyaz kemerlilerden anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermiştir. Yeşil kemerlilerin özgüvenleri beyaz kemerlilerden, görselleştirme ve imgeleme kontrolleri sarı ve beyaz kemerlilerden pozitif yönde anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Sonuçlar, yeşil kemerlilerin olumsuz enerjilerinin beyaz kemerlilerden anlamlı düzeyde düşük olduğunu ortaya koymuştur.

#### ***Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi***

Çalışmada ele alınan araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonucu Tablo 4'te gösterilmektedir.

**Tablo 4.** Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	2	2.1	2.2	2.3	3	3.1	3.2	3.3.	3.4	3.5
1.	1																	
1.1	,88***	1																
1.2	-,73***	-,57***	1															
1.3	,31***	,07	-,44***	1														
1.4	,87***	,75***	-,47***	,11*	1													
1.5	,90***	,72***	-,61***	,24***	,80***	1												
1.6	,82***	,77***	-,45***	,15*	,69***	,69***	1											
1.7	,88***	,81***	-,52***	,12*	,76***	,74***	,78***	1										
2.	,53***	,42***	-,52***	,22***	,42***	,48***	,42***	,40***	1									
2.1	,55***	,47***	-,55***	,25***	,43***	,49***	,42***	,42***	,89***	1								
2.2	,50***	,39***	-,46***	,18***	,41***	,48***	,39***	,39***	,91***	,74***	1							
2.3	,35***	,24***	-,36***	,18***	,27***	,31***	,31***	,24***	,87***	,63***	,68***	1						
3.	,66***	,53***	-,53***	,42***	,57***	,54***	,43***	,57***	,42***	,46***	,41***	,24***	1					
3.1	,54***	,43***	-,49***	,30***	,43***	,46***	,36***	,45***	,53***	,53***	,50***	,38***	,76***	1				
3.2	,52***	,44***	-,35***	,30***	,50***	,42***	,38***	,47***	,18***	,24***	,21***	,14*	,78***	,30***	1			
3.3.	,28***	,17***	-,23***	,26***	,10*	,14**	,21***	,17***	,41***	,36***	,34***	,40***	,17**	,51***	,16**	1		
3.4	,34***	,23***	-,43***	,21***	,23***	,30***	,21***	,27***	,40***	,37***	,35***	,35***	,43***	,54***	,10*	,41***	1	
3.5	,41***	,35***	-,37***	,26***	,31***	,28***	,30***	,36***	,43***	,43***	,37***	,34***	,58***	,64***	,16**	,46***	,52***	1

\*p< 0.05; \*\*p<0.01; \*\*\*p< 0.001

1. Psikolojik Performans Envanteri toplam puan, 1.1 Öz güven, 1.2 Olumsuz enerji, 1.3 Dikkat kontrolü, 1.4 Görselleştirme ve imgeleme kontrolü, 1.5 Motivasyon, 1.6 Olumlu enerji, 1.7 Tutum kontrolü, 2. Spora Bağlılık Ölçeği toplam puan, 2.1 Zinde olma, 2.2 Adanma, 2.3 İçselleştirme, 3. Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puan, 3.1. Değerler ve değerler doğrultusunda davranış, 3.2 Anda olma, 3.3 Kabul, 3.4 Bağlamsal benlik, 3.5 Ayrışma

Psikolojik Performans Envanteri'nin olumsuz enerji alt boyutu dışındaki tüm alt boyutları ile Spora Bağlılık Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin toplam puanları ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü, olumsuz enerji puanlarının ise araştırmada ele alınan tüm değişkenler ile negatif yönlü ilişkiler gösterdiği saptanmıştır.

**Psikolojik Performansı Yordayan Değişkenlerin analizi**

Psikolojik performansı yordayan değişkenlerin hiyerarşik regresyon modelleri Tablo 5'de sunulmuştur.

**Tablo 5.** Psikolojik Performans Envanteri'ni Yordayan Değişkenler

Model	Özgüven			Olumsuz Enerji			Dikkat Kontrolü			Görselleştirme ve İmgelendirme Kontrolü			Motivasyon			Olumlu Enerji			Tutum Kontrolü		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p
<b>Model 1</b>																					
Milli Olma	0,26	5,56	0,00	-0,24	-5,21	0,00	0,11	2,40	0,02	0,22	4,83	0,00	0,26	5,65	0,00	0,29	6,37	0,00	0,26	5,75	0,00
	R= 0,26; R <sup>2</sup> = 0,07; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,06; F(1,447)= 30,940 p< 0,001			R= 0,24; R <sup>2</sup> = 0,06; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,05; F(1,447)= 27,107 p< 0,001			R= 0,11; R <sup>2</sup> = 0,01; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,01; F(1,447)= 5,749 p= 0,017			R= 0,22; R <sup>2</sup> = 0,05; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,05; F(1,447)= 23,297 p< 0,001			R= 0,26; R <sup>2</sup> = 0,07; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,06; F(1,447)= 31,879 p< 0,001			R= 0,29; R <sup>2</sup> = 0,08; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,08; F(1,447)= 40,539 p< 0,001			R= 0,26; R <sup>2</sup> = 0,07; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,07; F(1,447)= 33,067 p< 0,001		
<b>Model 2</b>	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p
Milli Olma	0,14	3,25	0,00	-0,11	-2,80	0,01	0,06	1,16	0,25	0,12	2,74	0,01	0,14	3,48	0,00	0,20	4,70	0,00	0,17	3,78	0,00
Zinde Olma	0,39	6,05	0,00	-0,41	-6,71	0,00	0,25	3,42	0,00	0,28	4,20	0,00	0,27	4,34	0,00	0,23	3,51	0,00	0,27	4,03	0,00
Adanma	0,17	2,56	0,01	-0,14	-2,10	0,04	0,02	0,31	0,76	0,24	3,50	0,00	0,31	4,65	0,00	0,15	2,11	0,04	0,23	3,32	0,00
İçselleştirme	0,13	2,28	0,02	0,00	-0,04	0,97	0,01	0,21	0,84	0,08	1,38	0,17	0,08	1,36	0,17	0,05	0,88	0,38	0,09	1,56	0,12
	R= 0,50; R <sup>2</sup> = 0,25; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,25; F(4,447)= 37,612 p< 0,001			R= 0,56; R <sup>2</sup> = 0,32; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,21; F(4,447)= 51,217 p< 0,001			R= 0,26; R <sup>2</sup> = 0,07; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,06; F(4,447)= 7,859 p< 0,001			R= 0,50; R <sup>2</sup> = 0,25; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,25; F(4,447)= 31,759 p< 0,001			R= 0,54; R <sup>2</sup> = 0,29; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,28; F(4,447)= 45,565 p< 0,001			R= 0,48; R <sup>2</sup> = 0,23; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,22; F(4,447)= 32,747 p< 0,001			R= 0,47; R <sup>2</sup> = 0,22; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,21; F(4,447)= 31,377 p< 0,001		
<b>Model 3</b>	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p
Milli Olma	0,07	1,64	0,10	-0,06	-1,45	0,15	0,00	0,03	0,97	0,03	0,85	0,40	0,08	1,93	0,05	0,15	3,42	0,00	0,08	1,97	0,05
Zinde Olma	0,27	4,28	0,00	-0,30	-5,00	0,00	0,13	1,88	0,06	0,14	2,32	0,02	0,16	2,72	0,01	0,14	2,16	0,03	0,11	1,85	0,07
Adanma	0,09	1,45	0,15	-0,05	-0,79	0,43	0,11	1,55	0,12	0,14	2,16	0,03	0,21	3,37	0,00	0,09	1,29	0,20	0,13	2,02	0,04
İçselleştirme	0,09	1,58	0,12	-0,02	-0,34	0,73	0,10	1,64	0,10	0,01	0,09	0,93	0,01	0,22	0,83	0,08	1,40	0,16	0,04	0,72	0,48
Değerler ve d. Davranış	0,06	0,99	0,32	-0,10	-1,70	0,09	0,23	3,27	0,00	0,15	2,40	0,02	0,18	2,98	0,00	0,02	0,36	0,72	0,11	1,79	0,08
Anda Olma	0,31	6,93	0,00	-0,23	-5,26	0,00	0,15	2,91	0,00	0,37	8,28	0,00	0,27	6,28	0,00	0,30	6,38	0,00	0,35	7,83	0,00
Kabul	0,03	0,67	0,51	-0,01	-0,23	0,82	0,30	5,40	0,00	0,06	1,26	0,21	0,06	1,27	0,21	0,09	1,80	0,07	0,01	0,19	0,85
Bağlamsal Benlik	0,03	0,56	0,58	-0,25	-5,38	0,00	0,10	1,85	0,07	0,06	1,24	0,22	0,14	2,88	0,00	0,02	0,36	0,72	0,07	1,45	0,15
Ayrışma	0,11	2,02	0,04	0,02	0,29	0,77	0,13	2,17	0,03	0,04	0,71	0,48	0,07	1,46	0,15	0,07	1,33	0,18	0,11	2,04	0,04
	R=0,61; R <sup>2</sup> =0,37; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,35; F(9,447)= 28,247 p< 0,001			R=0,65; R <sup>2</sup> =0,43; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,42; F(9,447)= 36,364 p< 0,001			R=0,46; R <sup>2</sup> =0,21; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,20; F(9,447)= 13,086 p< 0,001			R=0,62; R <sup>2</sup> =0,39; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,38; F(9,447)= 30,904 p< 0,001			R=0,64; R <sup>2</sup> =0,41; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,40; F(9,447)= 33,117 p< 0,001			R=0,56; R <sup>2</sup> =0,31; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,30; F(9,447)= 21,838 p< 0,001			R=0,62; R <sup>2</sup> =0,38; Dzt. R <sup>2</sup> = 0,37; F(9,447)= 29,736 p< 0,001		

Psikolojik Performans Envanteri alt boyutlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon denkleminde, birinci adımda tanımlayıcı değişkenlerden milli olma durumu, ikinci adımda Spora Bağlılık Ölçeği alt boyutları ve üçüncü adımda Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutları eklenmiştir (Tablo 5).

Regresyon analizine ilk adımda eklenen milli olma durumunun oluşturulan tüm modellerde anlamlı olduğu bulunmuştur. Milli sporcu olma özgüven ( $\beta=.26$ ), dikkat kontrolü ( $\beta=.11$ ), görselleştirme ve imgeleme kontrolü ( $\beta=.22$ ), motivasyon seviyesi ( $\beta=.26$ ), olumlu enerji ( $\beta=.29$ ) ve tutum kontrolü ( $\beta=.26$ ) puanlarını anlamlı düzeyde arttırırken, olumsuz enerji ( $\beta=-.24$ ) puanlarını düşürmektedir.

Ayrıca, oluşturulan modele ikinci adımda eklenen adanmanın özgüvenin ( $\beta=.17$ ), görselleştirme ve imgeleme kontrolünün ( $\beta=.24$ ), motivasyon seviyesinin ( $\beta=.31$ ), olumlu enerjinin ( $\beta=.15$ ) ve tutum kontrolünün ( $\beta=.23$ ) pozitif, olumsuz enerjinin ( $\beta=-.14$ ) negatif yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Modele ikinci adımda eklenen içselleştirmenin ise sadece özgüvenin ( $\beta=.13$ ) pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Son olarak, regresyon analizine üçüncü adımda eklenen değişkenlerle oluşturulan tüm modellerin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bulgulara göre, modele üçüncü adımda eklenen değerler ve değerler doğrultusunda davranış dikkat kontrolünün ( $\beta=.23$ ), görselleştirme ve imgeleme kontrolünün ( $\beta=.15$ ), motivasyon seviyesinin ( $\beta=.18$ ) pozitif belirleyicisidir. Anda olma ise, özgüveni ( $\beta=.31$ ), görselleştirme ve imgeleme kontrolünü ( $\beta=.37$ ), motivasyon seviyesini ( $\beta=.27$ ), olumlu enerjiyi ( $\beta=.30$ ) ve tutum kontrolünü ( $\beta=.35$ ) pozitif, olumsuz enerjiyi ( $\beta=-.23$ ) negatif yönde yordamaktadır. Kabul ise sadece dikkat kontrolünün ( $\beta=.37$ ) pozitif belirleyicisi olurken, bağlamsal benlik motivasyon seviyesini ( $\beta=.14$ ) pozitif, olumsuz enerjiyi ( $\beta=-.25$ ) negatif yönde yordamaktadır. Modele üçüncü adımda eklenen ayrışma ise özgüven ( $\beta=.11$ ), dikkat kontrolü ( $\beta=.13$ ) ve tutum kontrolü ( $\beta=.11$ ) üzerinde pozitif yönlü belirleyici özellik göstermektedir.

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilen verilerin analizi ile ortaya konan sonuçlar ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılacaktır. Tartışma, katılımcı taekwondo sporcularının tanımlayıcı özelliklerinin araştırma değişkenleri açısından fark analizi sonuçları, araştırma değişkenlerinin birbirleri ile korelasyonel ilişkilerini açıklayan bulgular ve bazı tanımlayıcı değişkenler ile spora bağlılık ve psikolojik esnekliğin tüm boyutlarının psikolojik performans üzerindeki yordayıcılığının sınındığı hiyerarşik regresyon analizi sonuçları etrafında yönlendirilecektir.

Bu araştırmada, spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirmede cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İlgili alanyazında araştırmamızın bu sonuçlarını destekleyen bazı bulgulara rastlanmıştır. Gülen vd.'nin (2021) taekwondo sporcuları, Uluç ve Akçakoyun'un (2021) Bocce sporcuları, Peke'nin (2020) oryantiring sporcuları, Siyahtaş vd.'nin (2020) ise bireysel ve takım sporcuları örneğinde inceledikleri çalışmalarda spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirmenin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Yamaner vd. (2019) de spor bilimleri fakülteleri öğrencilerini kapsayan çalışmalarında spora bağlılığın cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığını

tespit etmişlerdir. Özgün vd.'nin (2021) çalışmalarında, bu araştırmanın bulgularından farklı olarak zinde olmanın erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bildirilmiştir. Uzgur vd.'nin (2021) rekreatif koşucular örneğinde yürüttüğü araştırmada ise içselleştirmenin kadınlar lehine anlamlı biçimde farklılaştığı rapor edilmiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirme spor deneyimine göre farklılaşmaktadır. Bu farklılıkların kaynağını bulmak üzere uygulanan analiz sonuçları spora bağlılığın tüm boyutlarında alınan yüksek puanların 9 yıl ve üzeri deneyimli sporcular lehine anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular ayrıca, spora bağlılığın tüm boyutlarında en düşük skorların 1-4 yıl deneyimli sporculara ait olduğunu teyit etmiştir. Çalışmamızın sonuçları ile benzer biçimde Uluç ve Akçakoyun'un (2021) çalışmalarında da spor deneyiminin zinde olma, adanma, içselleştirme ve spora bağlılık açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği bulgulanmıştır. Söz konusu çalışmada bu değerlerin 11 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip sporcular lehine olduğu, en düşük puanların ise 5 yıl ve altı deneyimlilerde görüldüğü bildirilmiştir. Bu bulgulardan farklı olarak Gülen vd.'nin (2021) çalışmalarında, sadece adanmanın spor deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmış, bu farklılığın 1-3 yıl deneyimliler lehine olduğu, en düşük adanma puanlarının ise 10 yıl ve üzeri deneyimlilerde görüldüğü belirtilmiştir.

Guillén ve Martínez-Alvarado'nun (2014) zindeliğin, üst düzeyde performans sergileyebilme, güçlükler karşısında en iyisini ortaya koyma çabası olduğu, adanmışlığın yapılan etkinliklerle ilgili coşku ve ilham duyulması, yapılan spordan gurur duyma ve spora anlam yükleme ile açıklanabileceği, içselleştirmenin ise sporu özümseme ile ilişkilendirilebileceğine ilişkin ifadeleri dikkate alındığında, spor deneyiminin artması ile bağlılık, zindelik, adanmışlık ve içselleştirmenin de artış göstermesinin bu araştırmanın beklenen bir sonucu olduğu söylenebilir.

Sporcuların milli olma durumları ölçüt alınarak yapılan analiz sonuçları, milli sporcuların spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirme düzeylerinin milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Han ve Polat (2022) gerçekleştirdikleri çalışmada, spora bağlılık ve zinde olmanın milli sporcular lehine anlamlı ölçüde farklılaştığını bildirmişlerdir. Araştırmacılar bu bulgularına kattıkları yorumda milli takım namına müsabakalara katılım gösteren sporcuların sadece belli bir spor branşını ve kendisini değil ülkelerini de temsil ettiklerinin bilincinde olmaları ve yanı sıra daha yüksek düzeyde hedef belirleme özelliklerini taşımalarının spora bağlılıklarını artırabileceğine işaret etmişlerdir. Bu araştırma sonuçlarından farklı olarak, Gülen vd.'nin (2021) çalışmasında millilik durumunun spora bağlılığın tüm boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermediği bildirilmiştir.

Araştırmada ulaşılan sonuçlardan biri de araştırma değişkenlerinin kemer kategorileri açısından farklılaştığını göstermektedir. Bulgulara göre, siyah kemer kategorisine sahip sporcuların adanma, zindelik ve spora bağlılık puanları mavi, yeşil, sarı ve beyaz kemerlilerden, içselleştirme puanları ise mavi, sarı ve beyaz kemerlilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Kırmızı kemerlilerin adanma ve içselleştirme puanları mavi, sarı ve beyaz kemerlilerden, zinde olma ile spora bağlılık puanları ise mavi, yeşil, sarı ve beyaz kemerlilerden anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Mavi kemerlilerin adanma, zinde olma ve spora bağlılık puanları sarı ve beyaz kemerlilerden,

içselleştirme puanları ise beyaz kemerlilerden anlamlı düzeyde farklıdır. Yeşil kemerlilerin adanma, içselleştirme ve zinde olma puanları sarı ve beyaz kemerlilerden, sarı kemerlilerin zindelik puanları ise beyaz kemerlilerden anlamlı olarak daha yüksektir. Bu bulgulara göre, spora bağlılığın zindelik boyutunun sarı kemere özgü yetkinlikle kazanıldığı ve ilerleyen kemer renklerinde geliştirildiği söylenebilir. Adanma ve içselleştirme yönelimi yeşil kemer düzeyindeki yetkinlikle ortaya çıkarken, spora bağlılığın ancak mavi kemer yetkinliğinin bir kazanımı olarak belirginleştiği ifade edilebilir.

Araştırma değişkenlerinin cinsiyet değişkeni bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere yapılan t-testi analiz sonuçlarında; psikolojik performans, özgüven, olumlu enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon, olumsuz enerji ve tutum kontrolü açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Abiş (2022) ve Sucas'ın (2012) çalışmalarında elde edilen sonuçlar bu araştırmanın bulgularını teyit etmektedir. Bu araştırmanın bulgularından farklı olarak Gürer vd.'nin (2018) doğa sporcuları özelinde yürüttükleri çalışmada cinsiyetin özgüven, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi ve olumlu enerji açısından erkek sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği saptanmıştır.

Psikolojik performans, sportif performans ortamlarında sergilenen psikolojik beceriler ve süreçte yaşanan ruh hali ile ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla sporcunun atletik becerilerini ifade eden tüm duygusal ve düşünsel içeriğin şekillendirdiği anlam dünyasını da kuşatır. Bu nedenle, psikolojik performans ve bileşenleri üzerinde cinsiyete dayalı ortaya konan farklı araştırma sonuçları, katılımcı sporcuların özelliklerinden veya sporcunun branşının etkisinden ya da sporcuların kültürel mozağından kaynaklanıyor olabilir.

Spor deneyimi açısından yapılan analizlerde, psikolojik performans, özgüven, olumsuz enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon, olumlu enerji ve tutum kontrolünün spor deneyimine göre farklılaştığı belirlenmiş, bu farklılıkların olumsuz enerji dışında, psikolojik performansın tüm boyutlarında 9 yıl ve üzeri deneyimli sporcular lehine olduğu görülmüştür. Bulgular ayrıca, psikolojik performansın olumsuz enerji dışında tüm boyutlarında en düşük puanların 1-4 yıl deneyimli sporcularda görüldüğünü teyit etmiştir. Gürer vd.'nin (2018) çalışmalarında da spor deneyimi açısından özgüven, motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolünde anlamlı farklara rastlandığı bildirilmiş, bu sonucun deneyim arttıkça psikolojik performansın da artacağı yönünde bir ifadeyi mümkün kılacağına işaret edilmiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, milli sporcuların, psikolojik performans, özgüven, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon, olumlu enerji ve tutum kontrolleri milli olmayanlardan daha yüksek, olumsuz enerji puanları ise milli olmayanlardan daha düşüktür. Millilik düzeyinin belli bir sportif branşta yüksek yetkinlik derecelerine, mesleki olgunluk ve deneyime işaret ediyor olması, bu bulgunun araştırmanın bu yönde beklenen sonucu olduğunu teyit etmektedir.

Araştırmanın kemer rengi değişkeni bağlamında ulaşılan sonuçlarından yola çıkarak taekwondo branşında sporcuların değer odaklı özelliklerinin branşta olgunlaşmalarının bir göstergesi olan kemer rengine paralel olarak gelişim gösterdiği söylenebilir. Golby ve Sheard (2004), Büyük Britanya'daki ragbi oyuncularını analiz



ederken, daha yüksek rekabet seviyesindeki liglerde oynayanların, daha düşük seviyelerdeki oyunculara göre daha yüksek seviyede negatif enerji kontrolü sunduğunu belirtmişlerdir. Benítez-Sillero vd. (2021) de futbolcular örneklemindeki çalışmalarında U19 kategorisinde performans gösteren sporcuların psikolojik performans bağlamında özellikle negatif enerji kontrolü, dikkat kontrolü, görsel ve görüntü kontrolü ve motivasyonel seviyede en iyi sonuçları gösterdiğini bildirmişlerdir. Tüm bu araştırma bulgularına dayanarak belli bir spor branşında gelişimi işaret eden yarışma kategorilerinde ilerlemiş olmanın psikolojik performans üzerinde olumlu bir etki gösterdiğini söylemek mümkündür.

Bu çalışmanın bir diğer sonucu, psikolojik performansın ve psikolojik performansın olumsuz enerji bileşeni dışındaki tüm bileşenlerinin spora bağlılık, zinde olma, adanma, içselleştirme, psikolojik esneklik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, olumsuz enerjinin ise anılan tüm değişkenler ile negatif yönlü ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Vasile vd.'nin (2022) tutkunun, içsel motivasyon, dengeli bir kişilik ve o andaki fiziksel ve psikolojik kaynaklara ilişkin özgün bilgi ile olumlu yönde ilişkili yönündeki bulgularının bu araştırmanın işaret ettiği özellikler ile paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Bond ve Flaxman'a (2006) göre, psikolojik esneklik "şu an"a odaklanma yetisi, durumların yarattığı taleplere uygun davranışı ortaya koymak ve sürdürmek, gerektiğinde ise değiştirerek sahip olunan amaç ve değerleri gerçekleştirmek ile ilişkilidir. Dolayısıyla kişilerin dikkatlerini düşüncelerini, duygularını hassasiyetlerini yaşantılananları kontrol etmek, değiştirmek, baskılamak ya da ilgili durumlardan kaçınmaktan çok şimdiki zamana odaklanmalarını desteklemektedir. Psikolojik esnekliğin bir yönü de kişilerin içsel deneyimlerini kontrol etme eğilimini en aza indirmek, içsel süreçlerini yargılamaksızın açıklıkla gözlemlenmelerini teşvik etmektir. Diğer yandan, Kashdan ve Rottenberg'in (2010), psikolojik esnekliğe sahip kişilerin inişli-çıkışlı durumsal taleplere uyum sağlama; zihinsel kaynak ve olanakları düzenleyebilme; bakış açısını değiştirebilme; istekleri, ihtiyaçları ve diğer yaşam alanlarını dengede tutabilme özelliği gösterdikleri yönündeki ifadesinden hareketle, psikolojik esnekliğe sahip sporcuların psikolojik performanslarının da daha yüksek olabileceği söylemek mümkün görünmektedir. Nitekim bu çıkarım, araştırmanın sonuçları ile de paralellik göstermektedir.

Bu çalışmada psikolojik performansın yordayıcılarının sınındığı regresyon analiz sonuçlarında adanma, içselleştirme, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma kavramlarının belirleyicilik düzeylerinin öne çıktığı görülmüştür. Elde edilen bu sonuç, sporcuların psikolojik becerilerinin geliştirilmesinde ve psikolojik performanslarının artırılmasında kendilerine özgü bir yaşam felsefesine sahip olmalarının önem taşıdığı yönünde değerlendirilmiştir. Ek olarak, sporcuların özellikle anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma becerilerini edinmelerinde bilinçli farkındalık temelli ve kabul kararlılık temelli psikolojik beceri antrenmanlarının psikolojik performansın desteklenmesi ve güçlendirilmesinde katkı sağlayacağı kanısına varılmıştır.

## ÖNERİLER

Yapılan bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan ilki, çalışmaya katılan taekwondocuların tümünün İstanbul ilinde faaliyet gösteren kulüplere kayıtlı sporcular olmalarıdır. Bu unsur, sonuçların genellenebilmesi açısından yeni çalışmaların gerçekleştirilmesinin gereğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, gelecekte yapılacak çalışmalarda örneklem gruplarının farklı branş sporcuları ekseninde gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Taekwondo, bireysel bir spordur. Bu gerçek, amaçları gerçekleştirmek, saptanan hedeflere ulaşmak üzere işbirliği ve uzlaşma gerektiren takım sporcularında farklı sonuçlara varılabileceği yönündeki düşünceleri desteklemektedir. Dolayısıyla, sonuçların genellenebilirliğinde takım sporları özelinde yürütülecek çalışmalara olan gereksinime de açıklık kazandırdığı düşünülmektedir. Ek olarak, özellikle kemer rengi ile ilişkili ortaya konan sonuçlardan yola çıkarak, psikolojik performans danışmanları ve alan uzmanlarının sporcular için geliştirilecekleri psikolojik beceri antrenman programlarını derecelendirilmiş modüller içerecek biçimde tasarlanmasının sporcu hazırbulunuşluğu bağlamında önem taşıyacağı kanısı taşınmaktadır.

## Etik Metni

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Makalenin etik kurul izni İstanbul Rumeli Üniversitesi Etik Kurulu tarafınca 28.02.2022 tarih 2022-02-3 sayılı kararı ile alınmıştır.”

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Finansal Destek:** Bu çalışmada hiçbir kurum ya da kuruluşun finansal desteği bulunmamaktadır.

**Yazarın Katkı Oranı Beyanı:** Bu çalışmada ilk yazarın katkı oranı %50, ikinci yazarın katkı oranı %30, üçüncü yazarın katkı oranı %20'dir.

## KAYNAKÇA

- Abış, S. (2022). Uzun mesafe atletlerinin zihinsel dayanıklılık, psikolojik performans ve hedef yönelimlerinin koşu performansı üzerine etkisi [Doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I., & Maor, M. (2014). The psychological flexibility questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *WebmedCentral Psychology*, 5(4):WMC004606 <https://doi.org/10.9754/journal.wmc.2014.004606>
- Benítez-Sillero, J. D. D., Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., & Domínguez-Escribano, M. (2021). Determining factors of psychological performance and differences among age categories in youth football players. *Sustainability*, 13(14), 7713. <https://doi.org/10.3390/su13147713>

- Bond, F. W., Flaxman, P. E., & Bunce, D. (2008). The influence of psychological flexibility on work redesign: mediated moderation of a work reorganization intervention. *Journal of Applied Psychology, 93*(3), 645. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.645>
- Busseri, M. A., Costain, K. A., Campbell, K. M., Rose-Krasnor, L., & Evans, J. (2011). Brief report: Engagement in sport and identity status. *Journal of Adolescence, 34*(5), 1087-1091. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.004>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak-Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Yayınları.
- Carrançá, B., Serpa, S., Rosado, A., & Guerrero, J. P. (2019). A pilot study of a mindfulness-based program (MBSoccerP): The potential role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 14*(1), 34-40. ISSN 1886-8576
- deJonge, M., Mackowiak, R., Pila, E., Crocker, P. R., & Sabiston, C. M. (2019). The relationship between sport commitment and physical self-concept: Evidence for the self-enhancement hypothesis among adolescent females. *Journal of Sports Sciences, 37*(21), 2459-2466. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1641381>
- Demirci Seyrek, Ö., & Erganlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies, 12*(4), 143-162. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10053>
- Erman, K. A., Şahan, A., Tercan, E., & Soydaş, Ş. (2002). Psikolojik Performans Envanterinin Türkçe'ye Uyarlanması. 7.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya, 27-29 Ekim 2002.
- Flaxman, P. E., Blackledge, J. T., & Bond, F. W. (2011). Acceptance and commitment therapy: Distinctive features. Routledge.
- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2021). Effectiveness of a web-based intervention on parental psychological flexibility and emotion regulation: A pilot open trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(6), 2958. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062958>
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & 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*, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at difference level of rugby league. *Personality and Individual Differences, 37*(5), 933-942. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.10.015>
- González-Hernández, J., da Silva, C. M., Monteiro, D., Alesi, M., & Gómez-López, M. (2021). Effects of commitment on fear of failure and burnout in teen Spanish handball players. *Frontiers in Psychology, 12*, 640044. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.640044>
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The Sport Engagement Scale: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica, 13*(3), 975-984. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.sesa>

- Gu, S., & Xue, L. (2022). Relationships among sports group cohesion, psychological collectivism, mental toughness and athlete engagement in chinese team sports athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4987. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094987>
- Gülen, Ö., Madak, E., Kumartaşlı, M., & Sönmez, H. O. (2021). Taekwondo sporcularının spora bağlılık düzeylerinin milli sporculuk durumları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 1-17. <http://doi.org/10.22282/ojrs.2021.84>
- Gürer, B., Bektaş, F., & Kural, B. (2018). Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74-85. <https://doi.org/10.17155/omuspd.327104>
- Han, T., & Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 80-91. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1079970>
- Harris, E. M. (2022). Self-compassion, psychological flexibility, hardiness, and a hint of harmonious passion: the recipe for building athletes adaptable to the stress of sport related injury [Doctoral dissertation]. University of Regina.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- HsinChang, W., Wu, C. H., Kuo, C. C., & HungChen, L. (2018). The role of athletic identity in the development of athlete burnout: The moderating role of psychological flexibility. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 45-51. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.014>
- Hill, A. P., Madigan, D. J., & Jowett, G. (2020). Perfectionism and athlete engagement: A multi-sample test of the 2x2 model of perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101664. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101664>
- Işık Terzi, Ş., & Ergüner Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Pegem.
- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J., & Lundgren, T. (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: a psychometric investigation of a new scale. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 110. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00110>
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.01.001>
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kashdan, T. B., & 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>
-

- Kelecek, S., & Koruç, Z. (2018). Futbolcuların güdüsel yönelim ve spora bağlılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 3(2), 102-116. <http://busbid.baskent.edu.tr/index.php/busbid/article/view/95>
- Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(2), 162-172. <http://busbid.baskent.edu.tr/index.php/busbid/article/view/74>
- LeJeune, J., & Luoma, J. B. (2019). *Values in therapy: A clinician's guide to helping clients explore values, increase psychological flexibility, and live a more meaningful life*. New Harbinger.
- Loehr, J. E. (1982). *Mental toughness training for sports achieving athletic excellence*. Plume.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492.
- Lundgren, T., Reinebo, G., Näslund, M., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment training to promote psychological flexibility in ice hockey performance: A controlled group feasibility study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(2), 170-181. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0081>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2010). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Manja, V., & Lakshminrusimha, S. (2014). Principles of use of biostatistics in research. *Neoreviews*, 15(4), 133-150. <https://doi.org/10.1542/neo.15-4-e133>
- McFarland, L., Cumming, T., Wong, S., & Bull, R. (2022). 'My cup was empty': The impact of Covid-19 on early childhood educator well-being. In *The impact of Covid-19 on early childhood education and care* (pp. 171-192). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-96977-6\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-030-96977-6_9)
- Mottola, M. (2020). *Athletic identity, psychological flexibility, and motivation for return to sport in injured NCAA athletes [Doctoral dissertation]*. Southern Illinois University at Edwardsville.
- Özgün, A., Türkmen, M., & Ayhan, B. (2021). Sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygısı ve spora bağlılık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 298-315. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/64208/946195>
- Pedro, S. D. (2016). Athletes engagement, resilience, and rate of perceived exertion on Portuguese national- and international-level wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 6(1), 5-10. <https://doi.org/10.1080/21615667.2016.1166299>
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi]*. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Raedeke, T. D. (1997). A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Rutherford, T. C. (2021). *Psychological flexibility: understanding how athletes regulate emotion and cope with stress while pursuing meaningful goals [Doctoral dissertation]*. University of Adelaide.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of*

- Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 25(3), 293-315.  
<https://doi.org/10.1002/job.248>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of sport and exercise psychology*, 13(3), 254-265.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.13.3.254>
- Shoval, E., Shachaf, M., Ramati-Dvir, O., & Shulruf, B. (2020). Gender matters when sports engagement and self-efficacy interact with academic achievement. *Social Psychology of Education*, 24, 74-95.  
<https://doi.org/10.1007/s11218-020-09598-4>
- Sırgancı, G., Araç Ilgar, E., & Cihan, B. B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191. <https://dergipark.org.tr/en/pub/genclikarastirmalari/issue/66474/1040697>
- Siyahaş, A., Tükenmez, A. G. A., Avcı, Ö. G. S., Yalçınkaya, Ö. G. B., & Çavuşoğlu, S. B. (2020). Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların spor bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Smart Journal*, 6(34), 1310-1317.  
<http://dx.doi.org/10.31576/smryj.581>
- Sucan, S. (2012). Ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisi [Doktora Tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- TDK, [Türk Dil Kurumu]. (n.d.). *Güncel Türkçe sözlük içinde*. Erişim tarihi Ağustos 18, 2022, Erişim adresi <https://sozluk.gov.tr/>
- Uluç, E. A., & Akçakoyun, F. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: Çanakkale ili örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424-437.  
<https://doi.org/10.38021/asbid.1034025>
- Uzgun, K., Pekel, H. A., & Aydos, L. (2021). Rekreatyonel koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1), 62-82.  
<http://asujshr.aksaray.edu.tr/en/pub/issue/62660/938168>
- Vasile, A. I., Pelin, F., & Stănescu, M. I. (2022). Climbing—between athletic performance and psychological performance. *Romanian Journal of of Military Medicine*, 125(4), <https://doi.org/577.10.55453/rjmm.2022.125.4.6>
- Wheatley, D., & Bickerton, C. (2016). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of Cultural Economics*, 41(1), 23-45. <https://doi.org/10.1007/s10824-016-9270-0>
- Woods, S., Dunne, S., McArdle, S., & Gallagher, P. (2020). Committed to burnout: An investigation into the relationship between sport commitment and athlete burnout in Gaelic games players. *International Journal of Sport Psychology*, 51(3), 247-270. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2020.51.247>
- Yamaner, F., Uzunlar, A. G. H., & Efdal, A. G. A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyi ile sporun yaşam becerilerine olan etkileri arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesi.

Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu, Antalya, 28-31 Ekim 2019. Tam Metin Kitabı, ISBN: 978-605-69948-0-7, ss. 23-31.

Zhang, C. Q., Si, G., Duan, Y., Lyu, Y., Keatley, D. A., & Chan, D. K. (2016). The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 279-285. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.09.005>