

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
VE PROAKTİF KİŞİLİĞİN
TAEKWONDO PERFORMANSINA
ÇOK BOYUTLU ETKİSİ

Editör

Ahmet DÖNMEZ

Yazarlar

Aleyna Gökçe BAŞAR

Nihal DAL



© Copyright 2025

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçla kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Bu çalışma Aleyna Gökçe BAŞAR'ın Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde Doç. Dr. Nihal DAL danışmanlığında hazırladığı "Taekwondo Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Proaktif Kişilik Özelliklerinin Branş Başarısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi" isimli Yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

ISBN

978-625-375-817-2

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Kitap Adı

Psikolojik Dayanıklılık ve Proaktif
Kişiliğin Taekwondo Performansına
Çok Boyutlu Etkisi

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Editör

Ahmet DÖNMEZ
ORCID iD: 0000 0001 6754 4369

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Yazarlar

Aleyna Gökçe BAŞAR
ORCID iD: 0009-0004-8697-4099
Nihal DAL
ORCID iD: 0000-0003-1457-8383

Bisac Code

SPO027000

DOI

10.37609/akya.3947

Kütüphane Kimlik Kartı

Başar, Aleyna Gökçe.

Psikolojik Dayanıklılık ve Proaktif Kişiliğin Taekwondo Performansına Çok Boyutlu Etkisi /

Aleyna Gökçe Başar, Nihal Dal, ed .Ahmet Dönmez.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2025.

75 s. : tablo. ; 135x210 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253758172

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Spor bilimleri alanında performansın yalnızca fiziksel yeterliliklerle açıklanamayacağı, psikolojik ve kişilik temelli değişkenlerin sportif başarı üzerinde belirleyici bir rol oynadığı günümüzde açıkça kabul edilmektedir. Özellikle mücadele sporları içerisinde yer alan taekwondo branşı; yüksek düzeyde dikkat, duygusal kontrol, stresle başa çıkma, kararlılık ve inisiyatif alma gibi psikolojik özellikleri zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve proaktif kişilik özellikleri, sportif performansın anlaşılmasında önemli kavramlar olarak öne çıkmaktadır.

Bu kitap, 18 yaş ve üzeri taekwondo sporcularının psikolojik dayanıklılık ve proaktif kişilik özelliklerinin sportif başarı üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir bakış açısıyla ele almak amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve proaktif kişilik yapısının hem sportif başarıyla ilişkisi hem de proaktif kişilik yapısının psikolojik dayanıklılığı yordayıcı gücü bilimsel yöntemlerle incelenmiştir. Elde edilen bulgular, spor psikolojisi ve performans bilimleri alanına kuramsal ve uygulamalı katkılar sunmayı hedeflemektedir.

Bu eserin; spor bilimleri alanında çalışan akademisyenlere, lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören öğrencilere, antrenörlere ve sporculara psikolojik faktörlerin performans üzerindeki rolünü daha iyi kavrayabilmeleri açısından yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Ayrıca kitapta yer alan bulguların, taekwondo başta olmak üzere diğer bireysel ve mücadele sporlarında da psikolojik destek programlarının planlanmasına katkı sağlaması beklenmektedir.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında emeği geçen tüm katılımcılara, akademik süreçte katkı sunan danışmanlara ve bilimsel gelişimi destekleyen kurumlara teşekkür eder; kitabın spor bilimleri alanında çalışan araştırmacılara ve uygulayıcılara katkı sağlaması temennisiyle okuyucuların değerlendirmesine sunulmaktadır.

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet DÖNMEZ

Canım Babam ve Canım Anneme...

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
BÖLÜM 1	
ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
1.1. GİRİŞ	5
1.2. Araştırmanın Önemi.....	6
BÖLÜM 2	
LİTERATÜR ARAŞTIRMASI.....	7
2.1. Taekwondo	7
2.1.1. Taekwondo'nun Zihinsel ve Duygusal Etkileri	8
2.2. Psikolojik Dayanıklılık	9
2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları.....	11
2.2.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	12
2.2.3. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri	14
2.2.4. Sporda Psikolojik Dayanıklılık.....	15
2.3. Kişilik.....	17
2.3.1. Beş Faktör Kişilik Özellikleri.....	18
2.4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Dayanıklılık ve Proaktif Kişilik Arasındaki İlişki	21
2.5. Proaktif Kişilik Yapısı.....	21
2.5.1. Proaktif Kişilik Özelliğine Sahip Bireylerin Özellikleri	22
BÖLÜM 3	
YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Modeli.....	25
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Süresi	25
3.3. Araştırma Grubu	25

3.4. Araştırmanın Soruları	27
3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	28
3.6. Araştırmanın Varsayımları.....	28
3.7. Veri Toplama Araçları.....	28
3.7.1. Kişisel Bilgi Formu	29
3.7.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	29
3.7.3. Proaktif Kişilik Ölçeği	29
3.8. Veri Toplama Yöntemi	30
3.9. Verilerin Analizi	30
3.10. Araştırma Etiği	31
BÖLÜM 4	
BULGULAR.....	33
BÖLÜM 5	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	41
5.1. Tartışma.....	41
5.2. Sonuç ve Öneriler	55
KAYNAKLAR	59

KAYNAKLAR

- Adıgüzel, S., Karataş, B., Soylu, Y., Taş, M., & Serin, E. (2022). Bireysel ve takım sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 15(92).
- Akçakanat, T., & Uzunbacak, H. H. (2017). Proaktif kişiliğin politik beceri üzerine etkisi. *Business & Management Studies: An International Journal*, 5(3), 786-807.
- Akın, A., Abacı, R., Kaya, M., & Arıcı, N. (2011, June). Kısaltılmış proaktif kişilik ölçeği'nin (KPÖ) Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. In *ICES11 International Conference on Educational Sciences*, June (Vol. 22, p. 25).
- Aksoy, M. E. (2010). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları (Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği). *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 197-212.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184-208.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1995). Psikolojiye Giriş. (2. Cilt). (Çev. Ed. Atakay, K., Atakay, M. ve Yavuz, A). İstanbul: Sosyal Yayınlar
- Aybatan, K. (2018). *Çalışanların proaktif kişilik özellikleri ile duygu yönetimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayçiçek, A. (2021). *Öğretmen adaylarının proaktif kişilik özellikleri, başarı motivasyonları ve öznel mutlulukları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Aydemir, B., Kul, M., & Kırkbir, F. (2023). Taekwondocuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)*, 6.
- Ayhan, R., & Çetinkaya, T. (2019). Spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Bilim, Teknoloji ve Sosyal Bilimlerde Güncel Gelişmeler Sempozyumu*, 21-22 Aralık Ankara.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bateman, T. S., & Crant, J. M. (1993). The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *Journal of Organizational Behavior*, 14(2), 103-118.

- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Binboğa, E., Güven, S., Çatıkkaş, F., Bayazıt, O., & Tok, S. (2012). Psychophysiological responses to competition and the big five personality traits. *Journal of Human Kinetics*, 33, 187.
- Blanco-Garcia, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8196.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik-psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (5. Basım). (Çev. Erguvan Sarioğlu İD.). İstanbul: Kaknüs Yayınları, 153-513
- Burke, R. J., Matthiesen, S. B., & Pallesen, S. (2006). Personality correlates of workaholism. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1223-1233.
- Bühler, J.L, Orth, U., Bleidorn, W., Weber, E., Kretzschmar, A., Scheling, L., & Hopwood, C.J. (2024). Yaşam olayları ve kişilik değişimi: Sistematik bir inceleme ve meta-analiz. *Avrupa Kişilik Dergisi*, 38(3), 544-568.
- Can, H., Aşan, Ö., & Aydın, E. M. (2006). *Örgütsel davranış*. İstanbul: Arıkan.
- Ceyhan, A. A. (2006). An investigation of adjustment levels of Turkish university students with respect to perceived communication skill levels. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 34(4), 367-380.
- Chacko, S. C., Quinzi, F., De Fano, A., Bianco, V., Mussini, E., Berchicci, M., ... & Di Russo, F. (2020). A single bout of vigorous-intensity aerobic exercise affects reactive, but not proactive cognitive brain functions. *International Journal of Psychophysiology*, 147, 233-243.
- Chen, G., Qian, J., Qiu, Y., Xu, L., & Wang, K. (2024). The relationship between perfectionism and sleep quality in athletes: the mediating role of mental toughness. *BMC Psychology*, 12(1), 1-10.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1990). Personality: Another 'hidden factor' is stress research. *Psychological Inquiry*, 1(1), 22-24.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21-50.
- Cüceloğlu, D. (2021). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitap Evi.
- Çetin, F., Basım, H. N., & Aydoğan, O. (2011). Örgütsel bağlılığın tükenmişlik ile ilişkisi: öğretmenler üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (25), 61-70.

- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çetin, S. (2023). *Sporcularda antrenman sıklığı, kişilik ve gelişmeleri kaçırma korkusu kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Manisa.
- Çetin, S., & Köse, M. S. (2017). Proaktif kişiliğin stratejik düşünce becerisine etkisi. *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(16), 65-84.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Çutuk, Z. A., & Bezci, Ş. (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.
- Dağhan, M. (2022). *Kişilik özelliklerinin yaşam kalitesine etkisi: Rekreasyon faaliyetlerine katılan öğrencilere yönelik bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dal, N., Tok, S., Doğan, E., Balıkçı, I., Zekioğlu, A., & Çatıktaş, F. (2018). Somatic anxiety may represent archers' actual autonomic nervous system activity but how: Moderating role of personality traits. *Universal Journal of Educational Research*, 6(8).
- Din, S. U., Khan, M. A., Farid, H., & Rodrigo, P. (2023). Proactive personality: A bibliographic review of research trends and publications. *Personality and Individual Differences*, 205, 112066.
- Diñçer, A. (2021). *Taekwondo milli sporcularında benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Doğan, E., Tok, S., Güven, Ş., & Dal, N. (2023). The effects of personality traits and emotional intelligence on emotional information processing speed. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 539-543.
- Dorak, F., & Tiryaki, Ş. (1991). Sporcularda başarı ve başarısızlığın nedenleri. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 2(5), 24-27.
- Dönmez, A. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarında akut sosyal medya maruziyetinin sınav başarısı ve psikofizyolojik yanıtlara etkisi: Kişilik özelliklerinin rolü*. (Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Erim, V., & Küçük, H. (2017). Farklı kategorideki kadın milli boksörlerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(1), 147-154.
- Fakhri, M., Khodabakhshi-Koolaee, A., & Falsafinejad, M. R. (2024). Investigating the Predictive Role of Mental Toughness in Resilience and Distress Tolerance of Paralympic Athletes. *Iranian Rehabilitation Journal*, 22(3), 375-382.

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). A review of psychological resilience, *European Psychologist*, 18(1):12-23.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8. edition). McGraw-Hill.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). New York: Routledge, 10017.
- Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(3), 191-202.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003053.
- Güler-Şahin, R. (2006). *Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Gül-Filik, Y. S., & Uz-Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(1), 57-88.
- Hadi, S. A., Kersting, M., Klehe, U. C., Deckenbach, M., & Häusser, J. A. (2023). Relationships between proactive personality, work locus of control, and vocational satisfaction: The role of level of education. *Heliyon*, 9(2).
- Hendriks, K., Van Ruysseveldt, J., & Otto, M. (2024). Personality and burnout complaints: The mediating role of proactive burnout prevention behaviors at work. *Scandinavian Journal of Psychology*, 65(4), 592-606.
- Hill, Y., Den Hartigh, R. J., Meijer, R. R., De Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 333.

- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- İslamoğlu, G. (2010). *Kurumlarda iyilik de var*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Kaba, İ., & Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversiteye uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *Hacettepe Journal of Educational Research*, 2(2).
- Karababa, B., Yılmaz, E., Kurudirek, A., & Kurudirek, M. İ. (2022). Beden eğitimi öğretmen adaylarının proaktiflik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 309-323.
- Karademir, T., Pakyardım, C., & Açak, M. (2022). *Her yönüyle taekwondo*. Efe Akademi Yayınları.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Kayacı, B., & Kanten, P. (2024). Örgütsel çevikliğin öncülleri: Proaktif kişilik, bilişsel esneklik, örgütsel öğrenme. *TroyAcademy*, 9(2), 155-175.
- Kim, J. H., Cho, H. S., Jeon, H. S., & Lee, H. J. (2009). Design development of the taekwondo uniform; historical research. *Journal of the Korean Society of Costume*, 59(6), 82-93.
- Klag, S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Koruç, Z., & Bayar, P. (1997). Türkiye'de spor psikolojisi alanında yapılan kişilik araştırmalarına eleştirel bir yaklaşım. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 38-48.
- Kosaka, M. (1996). Relations between hardiness and psychological stress response. *Journal of Performance Studies*, 3, 35-40.
- Lee, M. G., & Kim, Y.G. (2007). Effects of short-term weight loss on physical fitness, isokinetic leg strength, and blood variables in male high school taekwondo players. *The 1st International Symposium for Taekwondo Studies*, 2007 May 16-17; Beijing, China. P. 47-57.
- Lee, Y. H., Chiu, W., Hwang, J., & Noh, S. (2024). Mobile-based mindfulness meditation intervention's impact on mental health among young male judo athletes in South Korea: a quasi-experimental study. *Scientific Reports*, 14(1), 12691.

- Li, J., Leng, Z., Tang, K., Na, M., Li, Y., & Alam, S. S. (2024). Multidimensional impact of sport types on the psychological well-being of student athletes: A multivariate investigation. *Heliyon*, 10(11).
- Li, Q., Xiao, D., & Zeng, Q. (2024). Exploring performance of athletic individuals: Tying athletic behaviors and big-five personality traits with sports performance. *PloS one*, 19(12), e0312850.
- Li, X., Liu, M., Yu, H., Zhang, Z., & He, Z. (2022). The influence of sports on proactive personality and academic achievement of college students: The role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13, 943347.
- Lin, S. H., Lu, W. C., Chen, Y. C., & Wu, M. H. (2022). The relationships among proactive personality, work engagement, and perceived work competence in sports coaches: The moderating role of perceived supervisor support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12707.
- Lischetzke, T., & Eid, M. (2006). Why extraverts are happier than introverts: The role of mood regulation. *Journal of Personality*, 74(4), 1127-1162.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
- Maksum, A., & Indahwati, N. (2023). Personality traits, environment, and career stages of top athletes: An evidence from outstanding badminton players of Indonesia. *Heliyon*, 9(3).
- Masten, A. S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57(2) 461-473.
- Masten, A. S. (2012). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In *Educational Resilience in Inner-City America* (pp. 3-25). Routledge.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *Journal of Personality*, 57(1), 17-40.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Updating Norman's" adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 710-721.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.

- Mendez, C. (2024). Psychological resilience in elite athletes: coping mechanisms and mental health outcomes. *Revista Multidisciplinar de las Ciencias del Deporte*, 24(96).
- Ozkurt, B., & Alpay, C. B. (2018). Investigation of proactive personality characteristics of the students of high school of physical education and sports through various variables. *Asian Journal of Education and Training*, 4(2), 150-155.
- Özbek, S., & Akyüz, O. (2022). Futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 245-256.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özkalp, E., & Kirel, Ç. (2011). Örgütsel davranış. (5. Baskı). Bursa: Ekin Yayınevi.
- Özmen, T. (2019). Proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özsarı, A., Pepe, H., Pepe, Ş., & Fişekçioğlu, İ. B. (2021). Taekwondo sporcularının hoşgörü eğilimlerinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 40-50.
- Parker, S. K., Wang, Y., & Liao, J. (2019). When is proactivity wise? A review of factors that influence the individual outcomes of proactive behavior. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 6(1), 221-248.
- Polatçı, S., & Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36), 2890-2917.
- Polatçı, S., İrk, E., Gültekin, Z., & Sobacı, F. (2017). Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyin etkiler mi?. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (29), 553-578.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Rutter, M. (1989). Pathways from childhood to adult life. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 30(1), 23-51.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335-344.
- Sağ, S., Yağdı, M. F., & Güçlü, M. (2024). Sporda psikolojik esneklik: Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 214-232.
- Santana, J. T. T., Morales, J. L. L., Romero, J. R., de Los Fayos, E. J. G., Munguia, H. Z., & Portero, A. I. P. (2024). Burnout, optimismo y resiliencia en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 11(3), 23-27.
- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.

- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Satılmış, N. (2023). Stages of technological development in taekwondo. I. Bayraktar (Ed.,) *The Use of Developing Technology in Sports içinde*, (s.83-95). Özgür Publications.
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanteri'nin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Soydal Darıcı, G. (2019). *Bireysel ve takım sporcularının duyu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sural, V., Çar, B., Erdoğan, A., & Şirin, E. F. (2023). Investigation of the proactive personal traits of faculty of sports sciences students and their status of the psychological needs in sports. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 581-600.
- Şahin, M., Saraç, H., Çoban, O., & Coşkun, Z. (2012). Taekwondo antrenmanlarının çocukların motor gelişim düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 5-14.
- Şahin, T., & Güçlü, M. (2020). *Spor psikolojik dayanıklılık*. (2. Baskı) Ankara: Pegem Akademi.
- Şeker, B., & Özgen, H. (2022). Beş faktör ve proaktif kişilik özelliklerinin iş becerikliliği üzerindeki etkileri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 642-656.
- Tel, M. (2008). Bir spor dalı olarak taekwondo. *Sport Sciences*, 3(4), 194-202.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
- Toros, T., & Öğraş, B. (2022). *Spor psikolojisine giriş*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Yayınları.
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 547-576.
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual review of psychology*, 74(1), 547-576.
- Tunca, S., Elçi, M., & Murat, G. (2018). Proaktif kişilik yapısının ve yenilikçi davranışın görev performansına etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 325-335.
- Uluç, E. A. (2023). Mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılıkları ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.

- Uygun, S. (2023). *Öğretmenlerin proaktif kişilik, psikolojik iyi oluş ve mesleki doyum düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler bakımından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Var, S. M. (2018). Tekvandoda fiziksel ve motorik özellikler. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-15.
- Wayne, J. H., Musisca, N., & Fleeson, W. (2004). Considering the role of personality in the work-family experience: Relationships of the big five to work-family conflict and facilitation. *Journal of Vocational Behavior*, 64(1), 108-130.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Yardımcı, A., Sadık, R., & Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yıldız, H. (2020). *Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yolcu, İ. U., & Çakmak, A. F. (2017). Proaktif kişilik ile proaktif çalışma davranışı ilişkisi üzerinde psikolojik güçlendirmenin etkisi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 13(2), 425-438.
- Yüce, H. G. (2021). *Bir spor kulübündeki milli yüzücülerde psikolojik dayanıklılık, duyu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.