

## Sporcularda Psikolojik Dayanıklılık ve Performans

Yusuf Tekin<sup>1</sup>

### Özet

Spor ortamı yüksek rekabet, performans baskısı ve sürekli gelişim gereksinimi nedeniyle sporcular üzerinde yoğun psikolojik yükler oluşturmaktadır; bu bağlamda psikolojik dayanıklılık spor performansının sürdürülebilirliği açısından kritik bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin stresli ve zorlayıcı durumlara uyum sağlayabilme ve bu süreçlerden güçlenerek çıkabilme kapasitesi olarak tanımlanırken, spor bağlamında sporcuların performans baskısı, başarısızlık ve rekabet ortamındaki zorluklar karşısında dirençli kalmalarını sağlamaktadır. Araştırmalar, dayanıklılığı yüksek sporcuların stresli durumları tehdit değil gelişim fırsatı olarak gördüklerini, bu sayede motivasyonlarını koruyarak dikkatlerini sürdürdüklerini ve başarısızlık sonrası daha hızlı toparlanabildiklerini ortaya koymaktadır. Özgüven, motivasyon ve problem çözme becerileri gibi bireysel faktörler ile sosyal destek ve antrenör davranışları gibi çevresel faktörler dayanıklılığı şekillendiren unsurlar arasında yer almaktadır. Ayrıca zihinsel dayanıklılık kavramı sporcuların baskı altında odaklanmalarını ve motivasyonlarını sürdürmelerini açıklayan önemli bir psikolojik özellik olarak öne çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın yüksek olması yalnızca performansın istikrarlı şekilde sürdürülmesine değil, aynı zamanda sporcuların psikolojik iyi oluşlarının korunmasına da katkı sağlamaktadır. Bu nedenle spor psikolojisi alanında dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik zihinsel antrenman, hedef belirleme, bilişsel yeniden yapılandırma ve mindfulness gibi yöntemler sporcuların stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmekte ve performanslarını uzun vadede sürdürülebilir kılmaktadır.

1 Arş. Gör., Dicle Üniversitesi, yusuf.tekin@dicle.edu.tr, ORCID ID: 0009-0006-5641-5223

## 1. Giriş

Spor ortamı, yüksek rekabet düzeyi, performans beklentileri ve sürekli gelişim gereksinimi nedeniyle bireyler üzerinde önemli psikolojik baskılar oluşturabilen bir alandır. Günümüzde spor performansı yalnızca fiziksel kapasite ve teknik becerilerle açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların başarıya ulaşabilmeleri için fiziksel hazırlığın yanı sıra psikolojik becerilere de sahip olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, performansı belirleyen faktörler arasında psikolojik değişkenlerin önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir (Weinberg & Gould, 2023).

Sporcular, kariyerleri boyunca yoğun antrenman programları, yarışma baskısı, performans beklentileri, sakatlıklar ve başarısızlık deneyimleri gibi birçok stres kaynağıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu stres faktörleri sporcuların hem performanslarını hem de psikolojik sağlıklarını etkileyebilmektedir. Özellikle elit sporcuların yüksek performans beklentileri altında bulunmaları, psikolojik faktörlerin önemini daha da artırmaktadır. Bu noktada sporcuların karşılaştıkları zorluklara uyum sağlayabilmeleri ve performanslarını sürdürebilmeleri büyük ölçüde psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlıdır (Fletcher & Sarkar, 2012).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stresli yaşam olayları, travmatik deneyimler veya zorlayıcı durumlar karşısında uyum sağlayabilme ve bu süreçlerden güçlenerek çıkabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001). Spor bağlamında ise psikolojik dayanıklılık, sporcuların performans baskısı, başarısızlık ve rekabet ortamındaki zorluklar karşısında psikolojik olarak uyum sağlayabilmelerini ve optimal performanslarını sürdürebilmelerini sağlayan bir özellik olarak değerlendirilmektedir.

Spor psikolojisi literatüründe psikolojik dayanıklılık kavramı zaman zaman zihinsel dayanıklılık (mental toughness) kavramı ile birlikte ele alınmaktadır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların stresli durumlarda odaklanmalarını koruyabilmeleri, motivasyonlarını sürdürebilmeleri ve performans baskısı altında en iyi performanslarını sergileyebilmeleri ile ilişkilendirilen psikolojik özellikleri ifade etmektedir (Gucciardi vd., 2009). Bu iki kavram birbirleriyle ilişkili olmakla birlikte, psikolojik dayanıklılık daha geniş bir uyum sürecini ifade etmektedir.

Araştırmalar psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların stresli durumlarda daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıklarını göstermektedir. Bu sporcular genellikle problem odaklı başa çıkma stratejileri geliştirerek karşılaştıkları zorlukları çözmeye yönelik davranışlar sergilemektedir. Buna karşılık psikolojik

dayanıklılığı düşük sporcuların stresli durumlarda daha fazla kaygı yaşadıkları ve performans düşüşü yaşayabildikleri belirtilmektedir (Sarkar & Fletcher, 2014).

Psikolojik dayanıklılık yalnızca performans üzerinde değil aynı zamanda sporcuların psikolojik iyi oluşları üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Sporcularda psikolojik dayanıklılığın yüksek olması; tükenmişlik düzeylerinin azalması, motivasyonun artması ve stres yönetimi becerilerinin gelişmesi ile ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılık, hem performans geliştirme hem de sporcu refahını artırma açısından önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir (Cai vd., 2025).

Son yıllarda spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireysel bir özellik olmadığını, aynı zamanda sosyal ve çevresel faktörlerden de etkilendiğini göstermektedir. Antrenör davranışları, takım içi ilişkiler, sosyal destek ve spor ortamının özellikleri sporcuların dayanıklılık düzeylerini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Fletcher & Sarkar, 2012). Bu durum psikolojik dayanıklılığın dinamik ve geliştirilebilir bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Sporcularda psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi, performansın sürdürülebilirliği açısından önemli bir konu olarak değerlendirilmektedir. Spor psikologları ve antrenörler sporcuların dayanıklılık becerilerini geliştirmek amacıyla zihinsel antrenman, hedef belirleme, bilişsel yeniden yapılandırma ve mindfulness gibi çeşitli psikolojik müdahale yöntemlerinden yararlanmaktadır. Bu uygulamalar sporcuların stres yönetimi becerilerini geliştirmelerine ve performans baskısı altında daha etkili davranmalarına yardımcı olmaktadır (Qi, 2025).

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık kavramı spor psikolojisi perspektifinden ele alınarak spor performansı ile ilişkisi incelenecektir. Ayrıca sporcularda psikolojik dayanıklılığın gelişimini etkileyen faktörler ve dayanıklılığı geliştirmeye yönelik yöntemler literatür çerçevesinde değerlendirilecektir.

## 2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık kavramı, bireylerin zorlu yaşam koşulları, stresli olaylar veya travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayabilme ve bu süreçlerden güçlenerek çıkabilme kapasitesini ifade eden çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram ilk olarak gelişim psikolojisi alanında ortaya çıkmış ve zamanla farklı disiplinlerde önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Özellikle spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılık, sporcuların karşılaştıkları performans baskısı, rekabet stresi ve başarısızlık deneyimleri gibi zorlayıcı durumlara uyum sağlayabilmelerini açıklayan önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2001).

Psikolojik dayanıklılık kavramının ortaya çıkışı 1970'li yıllara kadar uzanmaktadır. Bu d&ouml;nemde yapılan araştırmalar, bazı bireylerin olumsuz yaşam koşullarına rağmen sağlıklı psikolojik gelişim g&ouml;sterebildiklerini ortaya koymuştur. Bu durum araştırmacıların bireylerin zorluklara karşı nasıl uyum sağladıklarını incelemelerine neden olmuştur. Bu alışmalar sonucunda psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilmelerini sağlayan bir s&uuml;re olarak tanımlanmıştır (Rutter, 1987).

Psikolojik dayanıklılık kavramı farklı araştırmacılar tarafından çeşitli Őekillerde tanımlanmıştır. Masten (2001) psikolojik dayanıklılığı “olağan&uuml;st&uuml; koşullar karşısında ortaya çıkan olağan uyum s&uuml;releri” olarak tanımlarken, Luthar vd. (2000) bu kavramı bireyin ciddi stres veya travmatik deneyimler karşısında olumlu uyum g&ouml;sterebilme kapasitesi olarak açıklamaktadır. Bu tanımlar psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireysel bir &ouml;zellik olmadığını, aynı zamanda çevresel fakt&ouml;rlerle etkileşim içerisinde gelişen bir s&uuml;re olduğunu g&ouml;stermektedir.

Spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılık, sporcuların performanslarını etkileyebilecek stres fakt&ouml;rlerine karşı uyum sağlayabilmelerini ifade etmektedir. Spor ortamı doğası gereği y&uuml;ksek rekabet d&uuml;zeyi, performans baskısı ve s&uuml;rekli gelişim gereksinimi gibi fakt&ouml;rler içermektedir. Bu durum sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik açıdan g&uuml;l&uuml; olmalarını gerektirmektedir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık sporcuların performanslarını s&uuml;r&uuml;rebilmeleri ve kariyerlerini başarılı Şekilde devam ettirebilmeleri açısından kritik bir fakt&ouml;r olarak değerlendirilmektedir (Fletcher & Sarkar, 2012).

Psikolojik dayanıklılık kavramı spor literat&uuml;r&uuml;nde zaman zaman zihinsel dayanıklılık kavramı ile birlikte ele alınmaktadır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların baskı altında performanslarını s&uuml;r&uuml;rebilmelerini sağlayan psikolojik &ouml;zellikler olarak tanımlanmaktadır. Gucciardi vd. (2009) zihinsel dayanıklılığı sporcuların stresli ve zorlayıcı durumlarda motivasyonlarını koruyabilmeleri, dikkatlerini s&uuml;r&uuml;rebilmeleri ve performanslarını en &uuml;st d&uuml;zeyde sergileyebilmeleri ile ilişkilendirmiştir. Ancak psikolojik dayanıklılık kavramı zihinsel dayanıklılığa kıyasla daha geniş bir çerçeveye sahiptir ve bireyin genel uyum s&uuml;recini kapsamaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın oluşumunda çeşitli bireysel ve çevresel fakt&ouml;rlerin etkili olduğu belirtilmektedir. Bu fakt&ouml;rler genellikle koruyucu fakt&ouml;rler ve risk fakt&ouml;rleri olarak iki grupta ele alınmaktadır. Koruyucu fakt&ouml;rler bireyin zorluklara karşı uyum sağlamasını kolaylaştıran &ouml;zellikleri ifade ederken, risk fakt&ouml;rleri bireyin stres ve zorluklarla başa çıkmasını zorlaştıran unsurları ifade etmektedir (Luthar vd., 2000).

Spor ortamında psikolojik dayanıklılığı etkileyen başlıca bireysel faktörler arasında özgüven, motivasyon, iyimserlik ve problem çözme becerileri yer almaktadır. Bu özelliklere sahip sporcuların stresli durumlarla daha etkili başa çıkabildikleri ve performanslarını daha istikrarlı şekilde sürdürdükleri belirtilmektedir. Öte yandan spor ortamındaki sosyal destek, antrenör davranışları ve takım içi ilişkiler gibi çevresel faktörler de sporcuların dayanıklılık düzeylerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Fletcher & Sarkar, 2012).

Psikolojik dayanıklılık kavramının açıklanmasında kullanılan kuramsal yaklaşımlardan biri de ekolojik sistem yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre bireyin psikolojik gelişimi yalnızca bireysel özelliklerle değil aynı zamanda içinde bulunduğu sosyal ve çevresel sistemlerle de ilişkilidir. Spor ortamında sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının gelişiminde aile desteği, antrenör ilişkisi, takım ortamı ve spor kültürü gibi faktörlerin önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Bronfenbrenner, 2005).

Spor psikolojisi literatüründe psikolojik dayanıklılığın dinamik bir süreç olduğu vurgulanmaktadır. Bu yaklaşım psikolojik dayanıklılığın doğuştan gelen sabit bir özellik olmadığını, deneyimler ve öğrenme süreçleri aracılığıyla geliştirilebileceğini göstermektedir. Özellikle spor ortamında sporcuların karşılaştıkları zorluklar ve başarısızlık deneyimleri psikolojik dayanıklılığın gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Sporcular bu deneyimler sayesinde stresle başa çıkma stratejileri geliştirmekte ve psikolojik olarak daha güçlü hale gelebilmektedirler (Sarkar & Fletcher, 2014).

Son yıllarda yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılığın spor performansı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların performans baskısı altında daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları ve performanslarını daha istikrarlı şekilde sürdürdükleri belirtilmektedir. Ayrıca bu sporcuların başarısızlık sonrası daha hızlı toparlanabildikleri ve motivasyonlarını daha uzun süre koruyabildikleri ifade edilmektedir (Gucciardi vd., 2009).

Psikolojik dayanıklılık aynı zamanda sporcuların psikolojik sağlıkları üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Sporcuların dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması stres, kaygı ve tükenmişlik gibi olumsuz psikolojik durumların azalmasına katkı sağlayabilmektedir. Bu nedenle spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılık hem performans geliştirme hem de sporcu refahını artırma açısından önemli bir araştırma konusu olarak değerlendirilmektedir (Yıldırım vd., 2025).

Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık spor ortamında sporcuların karşılaştıkları zorluklara uyum sağlayabilmelerini ve performanslarını sürdürebilmelerini

sağlayan önemli bir psikolojik faktördür. Bu kavramın daha iyi anlaşılması sporcuların performanslarının geliştirilmesi ve psikolojik sağlıklarının korunması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılığın yapısını ve gelişim sürecini inceleyen çalışmaların artması önemli bir gereklilik olarak görülmektedir.

### 3. Spor Psikolojisinde Dayanıklılık Modelleri

Spor ortamında psikolojik dayanıklılığın nasıl ortaya çıktığını ve hangi faktörler tarafından şekillendirildiğini açıklamak amacıyla çeşitli kuramsal modeller geliştirilmiştir. Bu modeller sporcuların karşılaştıkları stres faktörleri ile nasıl başa çıktıklarını, hangi psikolojik özelliklerin dayanıklılığı artırdığını ve performans üzerindeki etkilerini açıklamaya çalışmaktadır. Spor psikolojisi literatüründe psikolojik dayanıklılığı açıklayan en önemli yaklaşımlar arasında Fletcher ve Sarkar'ın psikolojik dayanıklılık modeli, spor dayanıklılığı modeli (Sporting Resilience Model), zihinsel dayanıklılık modeli ve stres-başa çıkma modeli yer almaktadır.

#### 3.1 Fletcher ve Sarkar Psikolojik Dayanıklılık Modeli

Spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılığı açıklamak amacıyla geliştirilen en önemli kuramsal yaklaşımlardan biri Fletcher ve Sarkar (2012) tarafından ortaya konulan psikolojik dayanıklılık modelidir. Bu model elit sporcular üzerinde gerçekleştirilen nitel araştırmalara dayanmakta olup sporcuların zorlu koşullara nasıl uyum sağladıklarını açıklamayı amaçlamaktadır.

Fletcher ve Sarkar (2012) elit sporcuların kariyerleri boyunca yoğun stres ve baskı ile karşı karşıya kaldıklarını, ancak psikolojik dayanıklılık sayesinde bu zorlukların performans gelişimine katkı sağlayabildiğini belirtmektedir. Araştırmacılar psikolojik dayanıklılığı sporcuların stres faktörlerine karşı olumlu uyum gösterebilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır.

Bu modele göre sporcuların dayanıklılığını etkileyen temel faktörler şunlardır:

- Olumlu kişilik özellikleri
- Güçlü motivasyon
- Özgüven
- Dikkat kontrolü
- Sosyal destek

Modelde özellikle sporcuların stres faktörlerini nasıl algıladıkları önemli bir rol oynamaktadır. Dayanıklılığı yüksek sporcular stresli durumları tehdit

olarak değil, gelişim fırsatı olarak değerlendirme eğilimindedir. Bu durum sporcuların performanslarını sürdürmelerine ve hatta geliştirmelerine katkı sağlamaktadır.

Fletcher ve Sarkar'ın modeli psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireysel bir özellik olmadığını, aynı zamanda bilişsel değerlendirme süreçleri ve çevresel faktörlerle ilişkili dinamik bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

### 3.2 Spor Dayanıklılığı Modeli (Sporting Resilience Model)

Spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılığı açıklayan bir diğer önemli yaklaşım spor dayanıklılığı modelidir. Gupta ve McCarthy (2022) tarafından geliştirilen bu model sporcuların karşılaştıkları stres faktörlerine nasıl tepki verdiklerini açıklamayı amaçlamaktadır.

Spor dayanıklılığı modeli, sporcuların performanslarını etkileyen stres faktörlerinin çeşitli koruyucu mekanizmalar tarafından filtrelendiğini ileri sürmektedir. Bu modele göre sporcuların karşılaştıkları stres faktörleri doğrudan performans üzerinde etkili olmamakta, bunun yerine çeşitli psikolojik ve sosyal faktörler aracılığıyla performansı etkilemektedir.

Modelde dayanıklılığı etkileyen başlıca faktörler şunlardır:

- Kişisel özellikler
- Psikolojik beceriler
- Sosyal destek
- Spor ortamı
- Başa çıkma stratejileri

Bu faktörler sporcuların stresli durumlara karşı verdikleri tepkileri şekillendirmektedir. Dayanıklılığı yüksek sporcular stres faktörlerini daha etkili şekilde yönetebilmekte ve performanslarını koruyabilmektedir.

Spor dayanıklılığı modeli aynı zamanda dayanıklılığın gelişimsel bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Bu modele göre sporcuların kariyerleri boyunca karşılaştıkları zorluklar ve deneyimler psikolojik dayanıklılığın gelişimine katkı sağlamaktadır.

### 3.3 Zihinsel Dayanıklılık (Mental Toughness) Modeli

Spor psikolojisi literatüründe psikolojik dayanıklılıkla yakından ilişkili olan kavramlardan biri zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların performans baskısı altında odaklanmalarını sürdürebilmeleri ve zorlayıcı

durumlarda motivasyonlarını koruyabilmeleri ile ilişkilendirilen psikolojik özellikleri ifade etmektedir.

Clough, Earle ve Sewell (2002) zihinsel dayanıklılığı dört temel boyuttan oluşan bir yapı olarak ele almıştır. Bu boyutlar genellikle **4C modeli** olarak adlandırılmaktadır:

- **Control (Kontrol)**
- **Commitment (Bağlılık)**
- **Challenge (Meydan okuma)**
- **Confidence (Özgüven)**

Kontrol boyutu bireyin stresli durumları yönetebilme kapasitesini ifade ederken, bağlılık boyutu bireyin hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılığını temsil etmektedir. Meydan okuma boyutu bireyin zorlukları gelişim fırsatı olarak değerlendirmesini ifade ederken, özgüven boyutu bireyin kendi yeteneklerine duyduğu güveni ifade etmektedir.

Zihinsel dayanıklılık modeli sporcuların performans baskısı altında en iyi performanslarını sergileyebilmelerini açıklamak açısından önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

### 3.4 Stres ve Başa Çıkma Modeli

Spor psikolojisi literatüründe psikolojik dayanıklılığın anlaşılmasında önemli rol oynayan bir diğer yaklaşım stres ve başa çıkma modelidir. Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen bu model bireylerin stresli durumlara nasıl tepki verdiklerini açıklamaktadır.

Bu modele göre stres bireyin çevresel talepler ile kendi kaynakları arasındaki dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Bireyler karşılaştıkları stres faktörlerini bilişsel değerlendirme süreçleri aracılığıyla yorumlamakta ve buna uygun başa çıkma stratejileri geliştirmektedir.

Başa çıkma stratejileri genel olarak iki kategoriye ayrılmaktadır:

- Problem odaklı başa çıkma
- Duygu odaklı başa çıkma

Problem odaklı başa çıkma stratejileri bireyin stres kaynağını ortadan kaldırmaya yönelik davranışlarını ifade ederken, duygu odaklı başa çıkma stratejileri bireyin stresin duygusal etkilerini azaltmaya yönelik davranışlarını ifade etmektedir.

Araştırmalar psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların daha çok problem odaklı başa çıkma stratejileri kullandıklarını göstermektedir. Bu sporcular stresli durumları analiz ederek çözüm odaklı davranışlar geliştirmekte ve performanslarını koruyabilmektedir (Sarkar & Fletcher, 2014).

### 3.5 Modellerin Spor Performansı Açısından Değerlendirilmesi

Spor psikolojisinde geliştirilen dayanıklılık modelleri genel olarak sporcuların performanslarını etkileyen psikolojik süreçlerini açıklamayı amaçlamaktadır. Bu modeller incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın spor performansı üzerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Dayanıklılığı yüksek sporcuların performans baskısı altında daha etkili kararlar alabildikleri, dikkatlerini daha iyi sürdürebildikleri ve başarısızlık sonrası daha hızlı toparlanabildikleri belirtilmektedir. Bu nedenle spor psikolojisi literatüründe psikolojik dayanıklılık performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir faktör olarak kabul edilmektedir.

Sonuç olarak spor psikolojisi alanında geliştirilen dayanıklılık modelleri sporcuların zorluklarla başa çıkma süreçlerini anlamak açısından önemli kuramsal ereveseler sunmaktadır. Bu modeller sporcuların psikolojik becerilerinin geliştirilmesi ve performanslarının artırılması açısından önemli bilgiler sağlamaktadır.

## 4. Psikolojik Dayanıklılık ve Spor Performansı

Spor performansı çok boyutlu bir yapı olup fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Günümüzde spor bilimleri alanında yapılan çalışmalar, sporcuların performanslarını belirleyen en önemli faktörlerden birinin psikolojik özellikler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık spor performansını etkileyen önemli psikolojik değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Weinberg & Gould, 2023).

Sporcular, antrenman ve yarışma süreçlerinde yoğun stres, baskı ve beklentilerle karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle elit sporcular için performans baskısı oldukça yüksek olabilmektedir. Yarışma sonuçlarının sporcuların kariyerleri, ekonomik kazançları ve sosyal statüleri üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle sporcuların karşılaştıkları stres faktörlerine uyum sağlayabilmeleri ve performanslarını sürdürebilmeleri büyük ölçüde psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlıdır (Fletcher & Sarkar, 2012).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların zorlayıcı durumlar karşısında daha olumlu tutum sergiledikleri ve stres faktörlerini daha etkili bir Şekilde

y&ouml;netebildikleri belirtilmektedir. Bu sporcular genellikle stresli durumları tehdit olarak değil, gelişim fırsatı olarak değerlendirme eğilimindedir. Bu durum sporcuların motivasyonlarını korumalarına ve performanslarını daha istikrarlı bir şekilde s&uord;rebilmelerine yardımcı olmaktadır (Sarkar & Fletcher, 2014).

#### 4.1 Performans Baskısı ve Stres Y&ouml;netimi

Spor ortamında performans baskısı sporcuların psikolojik durumlarını &ouml;nemli &ouml;l&uuml;de etkileyebilmektedir. &Ouml;zellikle &ouml;nemli yarışmalar &ouml;ncesinde sporcular yoğun kaygı ve stres yaşayabilmektedir. Bu durum bazı sporcular i&ccedilgin performans artırıcı bir etki yaratırken, bazı sporcular i&ccedilgin performans d&uouml;şuşüne neden olabilmektedir (Ozerkan, 2003).

Psikolojik dayanıklılık bu noktada &ouml;nemli bir rol oynamaktadır. Dayanıklılığı y&uuml;ksek sporcuların stresli durumları daha etkili şekilde y&ouml;netebildikleri ve kaygı d&uouml;zeylerini kontrol altında tutabildikleri belirtilmektedir. Bu sporcuların yarışma &ouml;ncesi kaygıyı performanslarını artıracak şekilde kullanabildikleri ifade edilmektedir (Gucciardi vd., 2009).

Araştırmalar psikolojik dayanıklılığı y&uuml;ksek sporcuların yarışma ortamında dikkatlerini daha iyi odaklayabildiklerini ve performanslarını daha istikrarlı bir şekilde s&uord;rebildiklerini g&ouml;stermektedir. Buna karşılık psikolojik dayanıklılığı d&uouml;ř&uouml;k sporcuların stresli durumlarda dikkatlerini korumakta zorlandıkları ve performans d&uouml;şuş&uouml; yaşayabildikleri belirtilmektedir (Ayrancı & Kaplan, 2024).

#### 4.2 Başarisızlık Sonrası Toparlanma

Spor ortamında başarisızlık sporcuların kariyerlerinin doğal bir par&ccedilgasıdır. Sporcular yarışma kayıpları, sakatlıklar veya performans d&uouml;şuş&uouml;leri gibi &ccedil;eşitli başarisızlık deneyimleri yaşayabilmektedir. Bu durum sporcuların motivasyonlarını ve psikolojik durumlarını olumsuz etkileyebilmektedir (B&uouml;y&uuml;kbasmacı, 2025).

Psikolojik dayanıklılık başarisızlık sonrası toparlanma s&uuml;recinde &ouml;nemli bir rol oynamaktadır. Dayanıklılığı y&uuml;ksek sporcuların başarisızlık deneyimlerinden sonra daha hızlı toparlanabildikleri ve performanslarını yeniden geliştirebildikleri belirtilmektedir. Bu sporcular başarisızlıkları kişisel gelişim fırsatı olarak değerlendirme eğilimindedir (Galli & Vealey, 2008).

Araştırmalar psikolojik dayanıklılığın sporcuların başarisızlık sonrası motivasyonlarını korumalarına yardımcı olduğunu g&ouml;stermektedir. Dayanıklılığı y&uuml;ksek sporcular başarisızlık deneyimlerini &ouml;ğrenme s&uuml;recinin bir par&ccedilgası olarak değerlendirmekte ve bu deneyimlerden ders &ccedil;ıkarak performanslarını geliştirmeye &ccedil;alışmaktadır.

### 4.3 Motivasyon ve Özgüven

Motivasyon ve özgüven spor performansını etkileyen önemli psikolojik faktörler arasında yer almaktadır. Sporcuların performanslarını sürdürdürebilmeleri için yüksek motivasyon düzeyine sahip olmaları ve kendi yeteneklerine güven duymaları gerekmektedir (Ağkün, 2024).

Psikolojik dayanıklılık motivasyon ve özgüven ile yakından ilişkilidir. Dayanıklılığı yüksek sporcuların hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı oldukları ve zorluklar karşısında motivasyonlarını koruyabildikleri belirtilmektedir. Bu sporcular aynı zamanda kendi performanslarına daha fazla güven duymakta ve yarışma ortamında daha cesur kararlar alabilmektedir (Clough vd., 2002).

Özgüven düzeyi yüksek sporcuların performans baskısı altında daha başarılı oldukları ve risk almaktan daha az çekindikleri ifade edilmektedir. Bu durum sporcuların performanslarını geliştirmelerine ve rekabet ortamında daha başarılı olmalarına katkı sağlamaktadır (Gökkaya & Biçer, 2017).

### 4.4 Spor Performansına İlişkin Araştırma Bulguları

Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılığın spor performansı üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Fletcher ve Sarkar (2012) tarafından elit sporcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmada psikolojik dayanıklılığın performans başarısı ile yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları dayanıklılığı yüksek sporcuların stresli durumlarda performanslarını sürdürdürebildiklerini göstermektedir.

Benzer şekilde Gucciardi vd. (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar zihinsel dayanıklılığın spor performansını önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların yarışma ortamında daha iyi performans sergilediklerini göstermektedir.

Galli ve Vealey (2008) tarafından yapılan araştırmada ise sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının gelişiminde karşılaşılan zorlukların önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Araştırmacılar sporcuların kariyerleri boyunca karşılaştıkları zorlukların psikolojik dayanıklılıklarını geliştirdiğini ve bu durumun performanslarına olumlu katkı sağladığını ifade etmektedir.

Ayrıca spor psikolojisi alanında yapılan birçok araştırma psikolojik dayanıklılığın sporcuların stres yönetimi becerileri, motivasyon düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular psikolojik dayanıklılığın spor performansı açısından önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır (Ayrancı & Kaplan, 2024).



bu deneyimlerin sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının gelişimine katkı sağlamasıdır (Sarkar & Fletcher, 2014).

Elit sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının gelişiminde karşılaşılan zorlukların önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Sakatlıklar, performans düşüşleri, yarışma kayıpları ve yoğun rekabet ortamı sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını geliştiren deneyimler arasında yer almaktadır. Bu tür deneyimler sporcuların stres yönetimi becerilerini geliştirmelerine ve psikolojik olarak daha güçlü hale gelmelerine katkı sağlamaktadır (Yıldırım vd., 2025).

Elit sporcuların dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının bir diğer nedeni ise spor psikolojisi alanında kullanılan zihinsel antrenman uygulamalarıdır. Günümüzde birçok elit sporcu performanslarını geliştirmek amacıyla spor psikologları ile çalışmakta ve çeşitli psikolojik beceri antrenmanları uygulamaktadır (Erdoğan, 2016).

## 5.2 Amatör Sporcularda Psikolojik Dayanıklılık

Amatör sporcular da spor ortamında çeşitli stres faktörleri ile karşı karşıya kalabilmektedir. Ancak amatör sporcuların karşılaştıkları stres düzeyi genellikle elit sporculara kıyasla daha düşük olmaktadır. Amatör sporcular genellikle spor faaliyetlerine rekreasyonel amaçlarla katılmakta ve performans baskısı elit sporcular kadar yoğun olmamaktadır (Sözen vd., 2012).

Bununla birlikte amatör sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri bireysel özelliklere ve spor deneyimlerine bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Spor deneyimi arttıkça sporcuların stres yönetimi becerilerinin geliştiği ve psikolojik dayanıklılıklarının arttığı belirtilmektedir (Garrido-Muñoz vd., 2024).

Araştırmalar amatör sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının geliştirilmesinde antrenör davranışlarının ve takım ortamının önemli rol oynadığını göstermektedir. Destekleyici bir antrenör yaklaşımı ve olumlu takım atmosferi sporcuların motivasyonlarını artırmakta ve psikolojik dayanıklılıklarının gelişimine katkı sağlamaktadır (Adiloğulları vd., 2025).

## 5.3 Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Açısından Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık spor branşına göre de farklılık gösterebilmektedir. Takım sporları ve bireysel sporlar sporcuların karşılaştıkları psikolojik talepler açısından farklı özellikler taşımaktadır.

Takım sporlarında sporcuların performansı takım arkadaşlarının performansından etkilenmektedir. Bu durum takım içi iletişim, sosyal destek ve takım uyumu gibi faktörlerin önemini artırmaktadır. Takım sporlarında

sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının gelişiminde takım arkadaşlarının desteği önemli bir rol oynamaktadır (L&ouml;pez-Gajardo vd., 2023).

Bireysel sporlarda ise sporcular yarışma sırasında performanslarının t&uuml;m sorumluluğunu tek başına &uuml;stlenmektedir. Bu durum sporcular &uuml;zerinde daha fazla psikolojik baskı oluşturabilmektedir. Bu nedenle bireysel sporcuların stres y&ouml;netimi ve dikkat kontrol&uuml; gibi psikolojik becerilere daha fazla ihtiya&ccedil; duydukları belirtilmektedir (Weinberg & Gould, 2023).

Araştırmalar bireysel sporcuların bazı durumlarda daha y&uuml;ksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olabildiklerini g&ouml;stermektedir. Bunun nedeni bireysel sporcuların yarışma ortamında kendi performansları ile doğrudan y&uuml;zleşmek zorunda olmalarıdır (Wei, 2025).

#### 5.4 Cinsiyet ve Yaş Fakt&ouml;rleri

Psikolojik dayanıklılık düzeyi sporcuların cinsiyet ve yaş özelliklerine g&ouml;re de farklılık g&ouml;sterebilmektedir. Spor psikolojisi literat&uuml;r&uuml;nde yapılan bazı araştırmalar erkek sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculara g&ouml;re daha y&uuml;ksek olduğunu g&ouml;stermektedir. Ancak bazı araştırmalar ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymaktadır (&Uuml;ner, 2024).

Bu farklı sonuçlar psikolojik dayanıklılığın yalnızca cinsiyet ile açıklanamayacağını ve bireysel deneyimler ile çevresel fakt&ouml;rlerin de önemli rol oynadığını g&ouml;stermektedir.

Yaş fakt&ouml;r&uuml; de psikolojik dayanıklılık &uuml;zerinde etkili olabilmektedir. Sporcuların yaşları ve spor deneyimleri arttıkça stres y&ouml;netimi becerilerinin geliştiği ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığı belirtilmektedir. Deneyimli sporcuların yarışma ortamında daha sakin ve kontroll&uuml; davranabildikleri ifade edilmektedir (Yıldırım vd., 2025).

#### 5.5 Literat&uuml;rde Yapılan Araştırmalar

Spor psikolojisi alanında elit ve amat&ouml;r sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını inceleyen bir&ccedil;k araştıрма bulunmaktadır. Fletcher ve Sarkar (2012) tarafından elit olimpiik sporcular &uuml;zerinde ger&ccedil;ekleştirilen araştırmada psikolojik dayanıklılığın spor başarısı ile yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde Galli ve Vealey (2008) tarafından yapılan araştırmada sporcuların kariyerleri boyunca karşılaştıkları zorlukların psikolojik dayanıklılıklarının gelişiminde önemli rol oynadığını belirtilmektedir. Araştırmacılar sporcuların sakatlık, performans düşüş&uuml; ve yarışma kayıpları gibi deneyimlerden önemli psikolojik kazanımlar elde ettiklerini ifade etmektedir.

Gucciardi ve arkadaşları (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar ise zihinsel dayanıklılığın elit sporcuların performanslarını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Araştırma bulguları psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların yarışma ortamında daha başarılı performans sergilediklerini ortaya koymaktadır.

Genel anlamda durum göz önüne alındığında, elit ve amatör sporcular arasında psikolojik dayanıklılık açısından çeşitli farklılıklar bulunabilmektedir. Ancak psikolojik dayanıklılık yalnızca elit sporcular için değil, tüm sporcular için önemli bir psikolojik özellik olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının geliştirilmesine yönelik çalışmalar spor psikolojisi alanında önemli bir araştırma konusu olarak kabul edilmektedir.

## 6. Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirme Yöntemleri

Psikolojik dayanıklılık, sporcuların karşılaştıkları stres, baskı ve zorluklara rağmen performanslarını sürdürebilmelerini sağlayan önemli bir psikolojik beceri olarak kabul edilmektedir. Günümüzde spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın yalnızca doğuştan gelen bir özellik olmadığını, aynı zamanda çeşitli psikolojik müdahale programları ve eğitim süreçleri ile geliştirilebilen bir beceri olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmak amacıyla farklı psikolojik beceri eğitimleri ve uygulamaları kullanılmaktadır. Spor psikolojisi literatüründe en yaygın kullanılan yöntemler arasında zihinsel antrenman, mindfulness (bilinçli farkındalık), hedef belirleme ve sosyal destek yer almaktadır (Fletcher & Sarkar, 2012).

### 6.1. Zihinsel Antrenman

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını geliştirmek amacıyla kullanılan psikolojik beceri eğitimlerinin önemli bir parçasıdır. Bu yöntem, sporcuların dikkatlerini kontrol edebilme, motivasyonlarını sürdürebilme ve stresli durumlarla başa çıkabilme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Zihinsel antrenman kapsamında sıklıkla kullanılan teknikler arasında imgeleme (mental imagery), öz konuşma (self-talk), gevşeme teknikleri ve dikkat kontrolü çalışmaları yer almaktadır. Özellikle imgeleme teknikleri, sporcuların bir hareketi veya performansı zihinsel olarak canlandırmalarına olanak sağlayarak motor öğrenme süreçlerini desteklemektedir. Araştırmalar, zihinsel antrenman uygulamalarının sporcuların müsabaka sırasında karşılaştıkları baskıyı daha etkili yönetmelerine yardımcı olduğunu ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını göstermektedir. Bu nedenle birçok elit sporcu ve antrenör zihinsel antrenman tekniklerini düzenli olarak antrenman programlarına dahil etmektedir (Yarayan & İlhan, 2018).

## 6.2. Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)

Mindfulness, bireyin dikkatini bilinçli bir şekilde mevcut ana yönlendirmesi ve yaşadığı deneyimleri yargılamadan kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır. Son yıllarda spor psikolojisi alanında mindfulness temelli uygulamalara olan ilgi önemli ölçüde artmıştır. Mindfulness uygulamaları sporcuların dikkatlerini geçmiş hatalar veya gelecekteki olası sonuçlar yerine mevcut performansa odaklamalarına yardımcı olmaktadır. Bu durum sporcuların müsabaka sırasında dikkat dağınıklığı yaşamalarını azaltmakta ve performanslarını daha istikrarlı bir şekilde sürdürebilmelerine katkı sağlamaktadır. Ayrıca mindfulness uygulamalarının stres ve kaygı düzeylerini azaltarak sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırabileceği belirtilmektedir. Düzenli mindfulness egzersizleri yapan sporcuların duygusal düzenleme becerilerinin geliştiği ve baskı altında daha sakin kararlar verebildikleri ifade edilmektedir (Arı vd., 2020).

## 6.3. Hedef Belirleme

Hedef belirleme, spor psikolojisinde motivasyon ve performans gelişimi açısından önemli bir strateji olarak kabul edilmektedir. Sporcuların kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirlemeleri antrenman süreçlerini daha planlı ve sistematik bir şekilde yürütmelerine yardımcı olmaktadır. Gerçekçi ve ulaşılabilir hedeflerin belirlenmesi sporcuların başarı duygusunu deneyimlemelerini sağlayarak motivasyonlarını artırmaktadır. Aynı zamanda hedef belirleme süreci sporcuların karşılaştıkları zorluklar karşısında daha kararlı ve dirençli olmalarına katkı sağlamaktadır. Araştırmalar, hedef belirleme stratejilerinin sporcuların performanslarını artırmasının yanı sıra psikolojik dayanıklılık düzeylerini de olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Özellikle süreç odaklı hedeflerin belirlenmesi sporcuların yalnızca sonuçlara değil, performanslarını geliştiren davranışlara odaklanmalarına yardımcı olmaktadır (Aydoğdu, 2025).

## 6.4. Sosyal Destek

Sosyal destek, sporcuların psikolojik dayanıklılığının gelişiminde önemli rol oynayan çevresel faktörlerden biridir. Sporcuların antrenörleri, takım arkadaşları, aileleri ve arkadaş çevreleri tarafından desteklenmeleri zorlayıcı durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır. Özellikle antrenörlerin sporculara sağladığı psikolojik destek sporcuların özgüvenlerinin gelişmesine ve stresli durumları daha etkili yönetmelerine katkı sağlamaktadır. Benzer şekilde takım arkadaşları arasındaki olumlu ilişkiler sporcuların motivasyonlarını artırmakta ve takım içinde güçlü bir dayanışma ortamı oluşturmaktadır. Aile desteği de sporcuların psikolojik iyi oluşları açısından önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Araştırmalar, güçlü sosyal destek ağlarına sahip

sporcuların başarısızlık ve sakatlık gibi olumsuz durumlarla daha etkili başa çıkabildiklerini ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Rees & Hardy, 2000).

Genel anlamda zihinsel antrenman, mindfulness uygulamaları, hedef belirleme stratejileri ve sosyal destek mekanizmaları sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmede önemli rol oynayan yöntemler arasında yer almaktadır. Bu yöntemlerin sistematik bir şekilde uygulanması sporcuların hem performanslarını artırmalarına hem de spor yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Spor bilimleri alanında yapılan araştırmalar, psikolojik beceri eğitimlerinin sporcuların uzun vadeli performans gelişimi açısından önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır.

## 7. Sonuç

Spor performansı, yalnızca fiziksel kapasite ve teknik becerilerle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Modern spor bilimleri araştırmaları, sporcuların başarılarında psikolojik faktörlerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını geliştirmelerinde önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Zihinsel antrenman teknikleri; odaklanma, motivasyon, stres yönetimi, özgüven ve karar verme gibi performansla doğrudan ilişkili psikolojik becerilerin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Literatürde yapılan çalışmalar, zihinsel antrenman uygulamalarının sporcuların performansları üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle imgeleme, hedef belirleme, gevşeme teknikleri ve öz konuşma gibi yöntemlerin sporcuların hem antrenman hem de müsabaka süreçlerinde daha etkili performans göstermelerine yardımcı olduğu belirtilmektedir. Zihinsel antrenmanın performans üzerindeki bu etkisi, sporcuların bilişsel ve duygusal süreçlerini düzenleyebilme becerilerinin gelişmesi ile açıklanmaktadır. Sporcuların stresli ve baskı altında gerçekleşen müsabaka ortamlarında performanslarını sürdürebilmeleri büyük ölçüde bu psikolojik becerilere bağlıdır.

Bu çalışma kapsamında ele alınan zihinsel antrenman yaklaşımları incelendiğinde, sporcuların psikolojik becerilerinin sistematik bir şekilde geliştirilmesinin performans açısından önemli kazanımlar sağladığı görülmektedir. Özellikle motor imgeleme çalışmaları sporcuların hareketleri zihinsel olarak prova etmelerine olanak tanımakta ve motor öğrenme süreçlerini desteklemektedir. Benzer şekilde hedef belirleme teknikleri sporcuların motivasyonlarını artırarak antrenman süreçlerini daha verimli

hale getirmektedir. Öz konuşma stratejileri ise sporcuların kendilerine yönelik olumlu bilişsel değerlendirmeler geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

Zihinsel antrenmanın spor performansına katkısı yalnızca elit sporcularla sınırlı değildir. Günümüzde amatör sporcular ve genç sporcular üzerinde yapılan araştırmalar da zihinsel antrenman tekniklerinin performans gelişiminde etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle sporcuların gelişim dönemlerinde psikolojik becerilerin kazandırılması uzun vadeli performans gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle antrenman programlarının yalnızca fiziksel ve teknik gelişimi değil, aynı zamanda psikolojik becerilerin geliştirilmesini de içermesi gerekmektedir.

Spor bilimleri alanında zihinsel antrenman araştırmalarının geleceği değerlendirildiğinde, teknolojik gelişmelerin bu alandaki uygulamalara yeni olanaklar sunduğu görülmektedir. Sanal gerçeklik uygulamaları, biyogeribildirim sistemleri ve nörobilim temelli araştırmalar sporcuların zihinsel süreçlerinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesine katkı sağlamaktadır. Bu teknolojilerin spor psikolojisi uygulamalarıyla entegre edilmesi zihinsel antrenman programlarının daha etkili hale gelmesine yardımcı olabilir.

Ayrıca sporcuların bireysel özelliklerinin zihinsel antrenman programlarının planlanmasında dikkate alınması gerektiği görülmektedir. Sporcuların kişilik özellikleri, motivasyon düzeyleri, deneyim seviyeleri ve spor branşları zihinsel antrenman programlarının etkinliğini etkileyen önemli faktörlerdir. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmaların bireyselleştirilmiş zihinsel antrenman programlarının geliştirilmesine odaklanması önemli olacaktır.

Sporcuların psikolojik iyi oluşlarının korunması da zihinsel antrenman araştırmalarının önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Günümüzde sporcuların karşı karşıya kaldıkları performans baskısı, yoğun antrenman programları ve rekabet ortamı psikolojik stres ve tükenmişlik gibi sorunlara yol açabilmektedir. Zihinsel antrenman teknikleri sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirerek psikolojik dayanıklılıklarını artırabilir. Bu nedenle spor psikolojisi uzmanlarının sporcuların antrenman süreçlerine dahil edilmesi sporcuların mental sağlıklarının korunması açısından önemli bir uygulama olarak değerlendirilmektedir.

Bu bölümde ele alınan bulgular doğrultusunda spor bilimleri alanında yapılacak gelecekteki araştırmalar için bazı öneriler sunulabilir. Öncelikle zihinsel antrenman uygulamalarının farklı spor branşlarında ve farklı sporcu gruplarında daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi gerekmektedir. Özellikle takım sporları ve bireysel sporlar arasında zihinsel antrenman tekniklerinin etkilerinin karşılaştırılması önemli katkılar sağlayabilir.

İkinci olarak zihinsel antrenman programlarının uzun dönemli etkilerini inceleyen boylamsal araştırmaların yapılması önerilmektedir. Çoğu araştırma kısa süreli müdahalelerin etkilerini incelemektedir. Ancak zihinsel antrenmanın sporcuların kariyer gelişimleri üzerindeki uzun vadeli etkilerinin incelenmesi literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

Üçüncü olarak spor bilimleri alanında multidisipliner araştırmaların artırılması gerekmektedir. Spor psikolojisi, nörobilim, fizyoloji ve eğitim bilimleri gibi farklı disiplinlerin birlikte yürüttüğü araştırmalar zihinsel antrenman süreçlerinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Son olarak sporcuların zihinsel antrenman teknikleri konusunda bilinçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Antrenörlerin ve spor yöneticilerinin zihinsel antrenman uygulamalarına yönelik bilgi düzeylerinin artırılması sporcuların bu tekniklerden daha fazla yararlanmasını sağlayabilir. Bu nedenle spor eğitimi programlarında spor psikolojisi ve zihinsel antrenman konularına daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak zihinsel antrenman spor performansının geliştirilmesinde önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların psikolojik becerilerinin geliştirilmesi performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bu nedenle spor bilimleri araştırmalarında zihinsel antrenman konusunun daha kapsamlı bir şekilde ele alınması ve uygulama alanlarının genişletilmesi spor performansının geliştirilmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

## Kaynakça

- Adiloğulları, İ., Şenel, E., Kerr-Cumbo, R. *et al.* Exploring the interplay of coach behaviours, team resilience, support perception, and collective efficacy in young team athletes. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 17, 227 (2025). <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01277-1>
- Ağkn, F. E. (2024). Spor Performansını Etkileyen Motivasyonel Faktörlerin İnce­lenmesi. *Ulusal ve Uluslararası Sosyoloji ve Ekonomi Dergisi*, 5(6), 1026-1040.
- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T., & stn, . D. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22(2), 1-8. DOI: 10.23751/pn.v22i2-S.10561
- Aydoğdu, S. (2025, Aralık 13). Spor Psikolojisi Perspektifinden Hedef Belirleme. <https://psychologytimes.com.tr/spor-psikolojisi-perspektifinden-hedef-belirleme/>
- Ayrancı, M., & Kaplan, A. (2024). Spor performansında zihinsel dayanıklılığın rolü: psikolojik faktörlerin etkisini inceleyen bir derleme çalışması. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 5(2), 19-25.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. sage.
- Bykbasmacı, Y. E. (2025). *Sporcularda başarı motivasyonu algısının stres ile başa çıkma yöntemlerine etkisi*. Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.70631/gesd.1590658>
- Cai, C., Mei, Z., Yang, Y., & Luo, S. (2025). From adversity to adaptation: The struggle between resilience and athlete burnout in stressful situations. *Frontiers in Psychology*, 16, 1578198. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1578198>
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 1(1), 32-46.
- Çelik, O. B. (2018). *Elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri* (Doctoral dissertation, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstits, Ankara).
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık lçeği (ZD): Trkçe'ye uyarlama, geçerlik ve gvenirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664. <https://izlik.org/JA78GM52PL>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>

- Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., Díez-Vega, I., García-Merino, S., Acebes-Sánchez, J., & Rodríguez-Romo, G. (2024). Psychological resilience, athletic experience, and competitive level of judokas. A transversal study. *Frontiers in psychology*, *15*, 1440412. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440412>
- Gökkaya, D., & Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(1), 16-28. DOI: 10.22396/sbd.2017.22
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *2*(1), 54–72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>
- Gupta, S. G. S., & McCarthy, P. J. (2022). *The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers*. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1003053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*. *Child Development*, *71*(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Özerkan, K. N. (2003). Üniversiteli basketbolcularda yarışma öncesi kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *3*.
- Qi, Q. (2025). Mindfulness techniques for athletic excellence: The mediating role of mental resilience and moderating effect of emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1556619. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1556619>
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The sport psychologist*, *14*(4), 327-347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, *57*(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Ordinary magic, extraordinary performance: Psychological resilience and thriving in high achievers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *3*(1), 46–60. <https://doi.org/10.1037/spy0000003>
- Sözen, H., Doğan, E., & Erdoğan, E. (2012). Farklı Branşlardaki Sporcuların Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *1*(9), 97-110. <https://izlik.org/JA74GR95JL>

- Ünver, G. (2024). *Yetişkinlerde Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).
- Wei, D. W., Xue, J. X., & Sun, B. S. (2025). *Team vs. individual sports in adolescence: Gendered mechanisms linking emotion regulation, social support, and self-efficacy to psychological resilience*. *Frontiers in Psychology*, 16, 1636707. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1636707>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 23(4), 205-218. <https://izlik.org/JA76PG94XH>
- Yıldırım, A., Yılmaz, T., & Uğurlu, Y. (2025). Bireysel ve Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Dayanıklılıklarının Ruh Hallerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 206-219. <https://izlik.org/JA94WG64MR>