

Spor Performansında Zihinsel Dayanıklılığın Rolü: Psikolojik Faktörlerin Etkisini İnceleyen Bir Derleme Çalışması

¹Mert Ayrancı^{ORCID}, ¹Abdurrahim Kaplan^{ORCID}

¹Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum, Türkiye.

Özet. Zihinsel dayanıklılık, atletik performans önemli ölçüde etkileyen kritik bir psikolojik özelliktir. Bu derleme, zihinsel dayanıklılığın rekabetçi stres yönetimi, motivasyon ve hedef belirleme, takım dinamikleri ile uyum üzerindeki rolünü incelemektedir. Yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular, stresi daha iyi yönetir, baskı altında soğukkanlılıklarını korur ve zorluklarla karşılaştıklarında direnç gösterir, bu da üstün performansa yol açar. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcular takım ortamlarına olumlu katkıda bulunarak daha iyi uyum ve kolektif yeterlilik sağlar. Zihinsel dayanıklılığın gelişimi hem çevresel hem de kişisel faktörlerden etkilenir ve etkili eğitim programları bu özelliği geliştirebilir. Psikolojik beceri eğitimi ve dayanıklılık geliştirme egzersizleri gibi pratik müdahaleler, sporcularda zihinsel dayanıklılığı artırmada başarılı olmuştur. Zihinsel dayanıklılığı anlama konusunda kaydedilen ilerlemelere rağmen, zihinsel dayanıklılık eğitiminin uzun vadeli etkileri ve kültürel farklılıkları hakkında literatürde hala boşluklar bulunmaktadır. Gelecekteki araştırmalar, bu alanlara odaklanmalı ve zihinsel dayanıklılığın çok yönlü doğasını daha iyi yakalamak için ölçüm araçlarını geliştirmeye devam etmelidir. Antrenörler ve spor psikologları, zihinsel dayanıklılık gelişimine öncelik vererek sporcuların tam potansiyellerine ulaşmalarına ve rekabetçi ortamlarda başarılı olmalarına yardımcı olabilirler. Bu derleme, zihinsel dayanıklılığın spordaki önemini vurgulamakta ve etkili stratejilerin geliştirilmesi ve güçlendirilmesi konusunda içgörüler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel dayanıklılık, atletik performans, spor psikolojisi, spor performansı, psikolojik faktörler

The Role of Mental Resilience in Sports Performance: A Review of the Influence of Psychological Factors

Abstract. Mental toughness is a critical psychological trait that significantly impacts athletic performance. This review examines the role of mental toughness in managing competitive stress, enhancing motivation and goal-setting, and improving team dynamics and cohesion. Athletes with high levels of mental toughness are better equipped to handle stress, maintain composure under pressure, and persist in the face of challenges, leading to superior performance. Additionally, mentally tough athletes contribute positively to team environments, fostering better cohesion and collective efficacy. The development of mental toughness is influenced by both environmental and personal factors, and effective training programs can enhance this trait. Practical interventions, such as psychological skills training and resilience-building exercises, have been shown to improve mental toughness in athletes. Despite the progress in understanding mental toughness, there remain gaps in the literature, particularly regarding the long-term effects of mental toughness training and its cultural variations. Future research should focus on these areas and continue to refine measurement tools to better capture the multifaceted nature of mental toughness. By prioritizing mental toughness development, coaches and sports psychologists can help athletes achieve their full potential and excel in competitive environments. This review highlights the importance of mental toughness in sports and provides insights into effective strategies for its development and enhancement.

Keywords: Mental toughness, athletic performance, sports psychology, sports performance, psychological factors

Giriş

Zihinsel dayanıklılık, atletik performans bağlamında kapsamlı bir şekilde incelenen çok önemli bir psikolojik özelliktir. Rekabetçi

koşullardan bağımsız olarak kişinin yetenek ve becerisinin üst aralığına doğru tutarlı bir şekilde performans gösterme yeteneği olarak tanımlanır (Jones ve ark., 2002). Zihinsel dayanıklılık,

✉ M. Ayrancı, mertayranci@hitit.edu.tr

Geliş Tarihi: 23 Ağustos 2024 – Kabul Tarihi: 20 Ekim 2024 – Yayınlanma Tarihi: 30 Aralık 2024

Atıf için: Ayrancı, M., Kaplan, A. 2024. Spor performansında zihinsel dayanıklılığın rolü: psikolojik faktörlerin etkisini inceleyen bir derleme çalışması. Ulus Kinesyol Derg, 5(2), 19-25.

spordaki çeşitli olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Son çalışmalar, zihinsel dayanıklılığın, baskı ve sıkıntılarla başa çıkma yeteneklerini geliştirerek sporcuların performansına önemli ölçüde katkıda bulunduğunu göstermiştir. Örneğin Cowden (2017), zihinsel dayanıklılığı daha yüksek olan sporcuların stresle başa çıkmak ve baskı altında performansı korumak için daha donanımlı olduklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Gucciardi ve ark. (2015), zihinsel dayanıklılığın sporcularda esneklik ve duygusal düzenleme ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Zihinsel dayanıklılık, sporcular arasında azim ve motivasyonun gelişiminde kilit bir faktör olarak tanımlanmıştır. Mahoney ve ark., (2014) tarafından yapılan bir çalışmada zihinsel dayanıklılığın gelişiminin motivasyonel nedenlerini incelemiş ve yüksek motivasyona sahip bireylerin zorluklarla başa çıkma konusunda daha başarılı olduğunu belirtmişlerdir. Bu, Bell ve ark., (2013), yaptığı çalışmadaki bulguları ile desteklenmektedir. Yapılan araştırmalar zihinsel dayanıklılığın sporda sürekli kendine güven ile ilgili olumlu sonuçların olduğunu bildirmiştir (Cıftıcı ve ark., 2021). Zihinsel dayanıklılığın önemi, bireysel performansın ötesinde takım dinamiklerine de uzanır. Gu ve Xue (2022) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, zihinsel olarak iyi olan sporculardan oluşan takımlar daha iyi uyum ve kolektif etkinlik sergiler ve bu da genel takım performansını artırdığını göstermektedir. Bu durum hem bireysel hem de takım sporları ortamlarında zihinsel dayanıklılığın çok yönlü rolünü vurgular.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, zihinsel dayanıklılığın spor branşları ve yaş gruplarına göre farklı etkiler gösterdiğini de ortaya koymuştur. Özellikle futbol gibi takım sporlarında zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi ve baskı altında karar verme becerilerinin gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır (Kent ve ark., 2022). Farklı yaş grupları içerisinde ise ergen sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda antrenörlerin sporculara yaklaşımı ve takım uyumunun sporcular zihinsel dayanıklılığın gelişiminde önemli bir faktör olduğu savunulmuştur (Bruner ve ark., 2014). Spor branşının ve yaşın etkisinin yanı sıra kültürel farklılıklarında sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerinde belirleyici rol oynadığı literatürde görülmektedir. Genellikle batı kültürlerinde bireysel başarıya verilen önemin zihinsel dayanıklılığı artırdığı görülürken, doğu kültüründe ise takım odaklı zihniyetin bu özelliği geliştirdiği görülmektedir (Verma ve Yadav, 2024).

Ülkemizde yapılan çalışmalarda, zihinsel dayanıklılığın sporcuların performansına ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığı görülmektedir. Ulaş (2022), zihinsel dayanıklılığın stresle başa çıkmada öznel iyi oluşu desteklediğini belirtirken, Taşkın, Arı ve Özmutlu (2022) sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, spor branşı ve spor yılı durumlarına göre farklılaştığı belirlenmiştir. Ayrıca Ünver (2021), profesyonel sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile aerobik dayanıklılıkları arasında pozitif yönlü etkiler olduğunu belirtmiştir.

Ulusal ve uluslararası literatürde zihinsel dayanıklılık üzerine artan araştırmalara rağmen, bu özelliğin nasıl geliştiğine ve sporcularda nasıl etkili bir şekilde beslenebileceğine dair anlayışımızda hala boşluklar olduğu görülmektedir. Crust (2008) tarafından belirtildiği gibi gelecekteki araştırmalar, zihinsel dayanıklılığı artırabilecek belirli eğitim müdahalelerini belirlemeye ve gelişimine katkıda bulunan altta yatan mekanizmaları keşfetmeye odaklanmalıdır. Özetle, mevcut literatür zihinsel dayanıklılığın atletik performans üzerindeki önemli etkisinin altını çizerek stres yönetimi, motivasyon ve takım dinamiklerindeki rolünü vurgulamaktadır. Bu derleme, zihinsel dayanıklılık hakkındaki son bulguları sentezlemeyi ve sporcular ve antrenörler üzerindeki etkileri hakkında fikir vermeyi amaçlamaktadır.

Zihinsel Dayanıklılığın Tanımı ve Kavramsallaştırılması

Zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisi literatüründe çeşitli şekillerde tanımlanmış ve kavramsallaştırılmış çok yönlü bir yapıdır. En yaygın olarak tanınan tanımlardan biri, zihinsel dayanıklılığı "rekabet koşullarından bağımsız olarak kişinin yetenek ve becerisinin en üst seviyesine doğru tutarlı bir şekilde performans gösterme yeteneği" olarak tanımlayan Jones, Hanton ve Connaughton (2002) tarafından sağlanmaktadır." Bu tanım, özellikle baskı altında zihinsel dayanıklılığın tutarlı performans yönünü vurgulamaktadır. Bir diğer etkili model ise Clough, Earle ve Sewell (2002) tarafından önerilen ve zihinsel dayanıklılığı dört bileşenle kavramsallaştıran 4Cs modelidir. Bu kavramlar kontrol, bağlılık, meydan okuma ve güvendir. Bu bileşenler toplu olarak bir sporcunun stresi etkili bir şekilde yönetme ve en iyi şekilde performans gösterme yeteneğine katkıda bulunur. "The Self-Determination Theory (SDT)" (Kendi Kaderini Tayin Teorisi) ayrıca, özellikle motivasyon ve özerklik açısından zihinsel dayanıklılığı anlamak

için yararlı bir çerçeve sunabilir. Gucciardi, Hanton ve Fleming (2016), Sdt'yi zihinsel dayanıklılık kavramsallaştırmalarına entegre ederek, kendi belirlediği motivasyonun ve duygusal düzenlemenin esnekliği ve sürekli performansı teşvik etmedeki rolünü vurguladı. Bu tanımlar ve modeller değerli bilgiler sağlarken, aynı zamanda bir yapı olarak zihinsel dayanıklılığın karmaşıklığını da gösterirler. Farklı araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın çeşitli yönlerine odaklanmışlardır bu durum zihinsel dayanıklılık kavramı üzerinde zengin ama bazen de parçalanmış bir literatür yapısına yol açmıştır.

Araştırmacılar, odaklanma ve çabayı sürdürmede zihinsel dayanıklılığın rolünü vurgularken (Curtin ve ark., 2016), ekip uyumu ve kolektif etkinlikteki önemini vurgulayan çalışmaları da literatür üzerinde görmek mümkündür (Gu ve ark., 2022). Zihinsel dayanıklılığı anlamak için teorik yaklaşımların entegrasyonu alanda önem kazanmıştır. Gucciardi, ve ark., (2016), zihinsel dayanıklılığı bağlama bağlı ve dinamik bir yapı olarak ele alarak, bunun motivasyonel ve duygusal faktörlerle ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Mahoney, Ntoumanis ve Mallett (2014) ise öz-belirleme teorisi (SDT) çerçevesinde zihinsel dayanıklılığın özerklik, yeterlilik ve bağlanma gibi unsurlarla etkileşimini incelemiştir. Clough, Earle ve Sewell (2002) tarafından geliştirilen 4Cs modeli, zihinsel dayanıklılığı kavramsallaştırmada temel bir çerçeve sunmuş, ancak SDT ile entegrasyonu daha fazla araştırmayı gerektirmektedir. Bu modeller, zihinsel dayanıklılığı geliştirecek müdahaleler ve ölçüm araçları için kritik bir temel sunmaktadır. Bu devam eden süreç, sporcularda zihinsel dayanıklılığı artırabilecek etkili müdahaleler ve ölçüm araçları geliştirmek için çok önemlidir.

Modeller ve Karşılaştırılması

Zihinsel dayanıklılık kavramı, farklı teorik çerçevelerle incelenmiş ve her biri kendine özgü içgörüler sunmuştur. Bu alanda öne çıkan iki model, Jones, Hanton ve Connaughton (2007) tarafından önerilen model ile Clough, Earle ve Sewell (2002) tarafından geliştirilen 4Cs modelidir. İlk model zihinsel dayanıklılığı kişisel ve çevresel faktörlerin birleşimi olarak ele alırken, 4Cs modeli kontrol, bağlılık, meydan okuma ve güven unsurlarına odaklanmaktadır.

Jones ve arkadaşlarının (2007) modeli, zihinsel dayanıklılığı, rekabet koşullarından bağımsız olarak, kişinin yetenek ve becerisinin en üst seviyesine doğru tutarlı bir şekilde performans

gösterme yeteneği olarak tanımlar. Modelleri aşağıdaki temel özellikleri vurgular:

Tablo 1. Jones, Hanton ve Connaughton (2007) Modeli.

Özgüven:	Kişinin yeteneklerine ve becerilerine güven.
Motivasyon:	Başarılı olmak için güçlü bir istek ve engelleri aşma yeteneği.
Odaklanma:	Basınç altında konsantrasyonu ve soğukkanlılığı korumak.
Duygusal Düzenleme:	Performansı sürdürmek için duyguları etkili bir şekilde yönetmek. Bu model, zihinsel dayanıklılıkla ilişkili ortak özellikleri belirlemek için seçkin sporcularla yapılan görüşmeleri içeren nitel araştırmalara dayanmaktadır. Yüksek performanslı ortamlarda psikolojik dayanıklılığın ve uyarlanabilirliğin önemini vurgular.

Clough ve arkadaşları (2002) tarafından kullanılan 4Cs modeli, zihinsel dayanıklılığı dört ana bileşen aracılığıyla kavramsallaştırır, bu kavramlar Tablo 2' de belirtilmiştir.

Tablo 2. Clough ve arkadaşları tarafından 4Cs Modeli. (2002).

Kontrol:	Kişinin hayatını ve duygularını kontrol altında olma duygusu. Bu iki alt bileşene ayrılır: yaşam kontrolü (kişinin olayları etkileme yeteneğine olan inancı) ve duygusal kontrol (duyguları yönetme yeteneği).
Bağlılık:	Derinden dahil olma ve hedeflere ulaşmaya bağlılık gösterme eğilimi.
Zorluk:	Zorlukları tehditlerden ziyade büyüme fırsatları olarak görmek.
Güven:	Kişinin yeteneklerine ve kişilerarası güvene olan inancı, başkalarıyla etkili etkileşim sağlar.

4Cs modeli, kapsamlı yapısı ve pratik uygulanabilirliği nedeniyle hem araştırma hem de uygulamalı ortamlarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Sporcularda zihinsel dayanıklılığı anlamak ve geliştirmek için yapılandırılmış bir yaklaşım sağlar.

Her iki model de güveni ve stresi yönetme yeteneğini vurgularken, kavramsal odakları ve metodolojik yaklaşımları bakımından farklılık gösterir. Jones ve ark., (2007) nitel araştırmalarla tanımlanan bir dizi psikolojik özelliği içeren daha bütünsel bir bakış açısı benimsemekten bahsetmektedir. Buna karşılık, Clough ve arkadaşlarının (2002) 4Cs modeli, zihinsel dayanıklılığı belirli, ölçülebilir bileşenlere bölerek daha yapılandırılmış ve niceliksel bir yaklaşım sağlar. Jones ve ark., (2007) oluşturmuş olduğu model, seçkin sporcuların deneyimlerine verdiği önem nedeniyle özellikle değerlidir ve zihinsel dayanıklılığın dinamik doğası hakkında nüanslı

içgörüler sağlar. Öte yandan, 4Cs modelinin gücü, eğitim ve geliştirme programlarında kolayca uygulanabilen açık ve eyleme geçirilebilir çerçevesinde yatmaktadır. Her iki model de zihinsel dayanıklılık anlayışımıza önemli ölçüde katkıda bulunur ve spor psikolojisinde hem araştırmayı hem de uygulamayı geliştirebilecek tamamlayıcı perspektifler sunar. Uygulayıcılar, her iki çerçeveden de unsurları entegre ederek, sporcularda zihinsel dayanıklılığı teşvik etmek için daha kapsamlı ve etkili stratejiler geliştirebilirler.

Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi

Zihinsel dayanıklılığın değerlendirilmesi, spor psikolojisindeki hem araştırma hem de uygulamalı ortamlar için kritik öneme sahiptir. Bu yapıyı ölçmek için her biri kendi güçlü yönleri ve sınırlamaları olan çeşitli araçlar geliştirilmiştir.

Yaygın Olarak Kullanılan Ölçme Araçları

Zihinsel dayanıklılığı ölçmek için en yaygın kullanılan araçlardan biri, Clough ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Anketi 48'dir (MTQ48). MTQ48 zihinsel dayanıklılığı dört boyutta değerlendirir: Kontrol, Bağlılık, Meydan Okuma ve Güven. Bu araç hem araştırma hem de uygulamalı ortamlarda kapsamlı yaklaşımı ve kullanım kolaylığı nedeniyle tercih edilmektedir.

Bir diğer popüler araç, Sheard, Golby ve van Wersch (2009) tarafından oluşturulan Spor Zihinsel Dayanıklılık Anketi'dir (SMTQ). SMTQ, zihinsel dayanıklılığı üç alt ölçek aracılığıyla ölçer: Güven, Sabitlik ve Kontrol. Bu anket çeşitli spor bağlamlarında doğrulanmıştır ve spor ortamlarına özgüllüğü nedeniyle takdir edilmektedir.

Bunlara ek olarak, Gucciardi ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık İndeksi (MTI), yedi temel bileşene odaklanarak zihinsel dayanıklılığın daha özlü bir ölçümünü sağlamayı amaçlayan daha yeni bir araçtır. İçerisinde, kendine inanç, dikkat düzenlemesi, duygusal düzenleme, başarı zihniyeti, bağlam bilgisi, kaldırma kuvveti ve iyimserlik alt boyutlarını barındırmaktadır. MTI, kısalığı ve teorik temeli nedeniyle değerli bir ölçüm aracıdır.

Ölçüm Araçlarının Güçlü Yönleri ve Sınırlamaları

MTQ48, kapsamlı yapısı ve kapsadığı çok çeşitli zihinsel dayanıklılık yönleriyle övgüyle karşılanmaktadır. Sporcular ve sporcu olmayanlar da dahil olmak üzere çeşitli popülasyonlarda yaygın olarak kullanılmış ve doğrulanmıştır (Clough ve ark., 2002). Bununla birlikte, bir

sınırlama, yanıt verenler için zaman alıcı olabilen uzunluğudur.

SMTQ, spora özgü olmakla birlikte, daha kısa ve daha odaklı bir değerlendirme sunar. Üç faktörlü yapısı, sporculardaki zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek için güvenilir bir araç haline getiren çeşitli çalışmalarla desteklenmiştir (Sheard ve ark., 2009). Bununla birlikte, bazı araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın tüm yönlerini MTQ48 kadar kapsamlı bir şekilde yakalayamayabileceğini savunuyorlar (Perry ve ark., 2013).

MTI, kısalığı ve güçlü teorik temeli nedeniyle övülür ve bu da onu hem araştırmacılar hem de uygulayıcılar için pratik bir araç haline getirir. Zihinsel dayanıklılığın temel bileşenlerine odaklanması açık ve özlü bir değerlendirme sağlar (Gucciardi ve ark., 2015). Bununla birlikte, nispeten yeni gelişimi, MTQ48 ve SMTQ'ye kıyasla daha az kapsamlı doğrulamaya sahip olduğu anlamına gelir.

Bizim literatürümüzde Pehlivan (2014), Altıntaş ve Koruç (2016) ve Erdoğan (2016) Sporda mental/zihinsel dayanıklılık ölçeklerinin, türk sporcular arasındaki uygulanabilirliğini incelemiştir. Bulguları, yanıtları etkileyebilecek kültürel hususları vurgulamakla birlikte, bu araçların Türkiye bağlamında geçerliliğini ve güvenilirliğini desteklemektedir.

Zihinsel Dayanıklılık ve Spor Performansı

Stres Yönetimi ve Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, rekabetçi stresi yönetmede ve sporcular arasında esnekliği artırmada önemli bir rol oynar (Ekmekçi ve Miçoğulları, 2018). Cowden (2017), zihinsel dayanıklılığı daha yüksek olan sporcuların stresle başa çıkmak ve performanslarını baskı altında tutmak için daha donanımlı olduklarını vurguladı. Örneğin, zihinsel olarak zorlu sporcuların stresli durumları tehditlerden ziyade zorluklar olarak görme olasılıkları daha yüksektir ve bu da yüksek basınçlı koşullarda bile en iyi şekilde performans göstermelerini sağlar (Cowden, 2017). Gucciardi, Hanton ve Fleming (2016), yoğun rekabet ortamlarında başarılı bir şekilde gezinen seçkin sporcuların vaka çalışmaları yoluyla yüksek basınçlı durumlarda dayanıklılığı resmetmiştir. Bu araştırmanın bulguları, zihinsel dayanıklılığın duygusal düzenleme ile yakından bağlantılı olduğunu ve sporcuların kritik anlarda sakin ve odaklanmış kalmalarını sağladığını göstermektedir.

Motivasyon ve Hedef Belirleme

Zihinsel dayanıklılık, sporcularda motivasyonu ve kalıcılığı önemli ölçüde etkiler. Literatürde zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların zorlu hedefler koyma ve engeller karşısında ısrar etme olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Gucciardi ve ark., 2016). Bu, yüksek bağlılık ve dayanıklılık seviyelerini yansıtır. Ayrıca, Cowden (2017), zihinsel dayanıklılık eğitimlerinin daha iyi hedef belirleme davranışları ve baskı altında performansın sürdürülebilmesi için önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgular, sporda uzun vadeli başarıya ulaşmak için gerekli olan hedefe yönelik bir zihniyetin geliştirilmesinde zihinsel dayanıklılığın önemini ortaya koymaktadır.

Takım Dinamikleri ve Uyum

Zihinsel dayanıklılığın etkisi, bireysel performansın ötesine, takım dinamiklerine ve uyumuna kadar uzanır. Mahoney ve ark., (2014), zihinsel olarak sert sporculardan oluşan takımların daha iyi uyum ve kolektif etkinlik göstererek üstün genel performansa yol açtığını bulmuşlardır. Zihinsel olarak iyi olan sporcular, takım ruhunu ve iş birliğini artıran yüksek düzeyde motivasyon ve esnekliği koruyarak olumlu bir takım ortamına katkıda bulunurlar (Bell ve ark., 2013). Zihinsel dayanıklılığı yüksek başarılı takımlara örnek olarak, şampiyonluk kazanan futbol takımları gibi baskı altında sürekli olarak iyi performans gösteren profesyonel spor takımları verilebilir. Bu ekipler güçlü iletişim, karşılıklı destek ve başarıya ortak bir bağlılık sergilerler ve bunların tümü bireysel ekip üyelerinin zihinsel dayanıklılığıyla kolaylaştırılır (Abadi, 2023; Curtin ve ark., 2016).

Zihinsel Dayanıklılığın Gelişimi

Antrenman Programları ve Müdahaleler

Sporcularda zihinsel dayanıklılığı artırmak için etkili antrenman programları şarttır. Dolayısıyla araştırmacılar psikolojik beceri eğitimi, dayanıklılık eğitimi ve stres aşılama eğitimi gibi teknikleri vurgulayarak zihinsel dayanıklılık oluşturmak için tasarlanmış çeşitli eğitim müdahalelerini gözden geçirdiler. Bu programların sporcuların baskıyla başa çıkma ve yüksek performans seviyelerini koruma yeteneklerini geliştirdiği gösterilmiştir (Sheard ve Golby, 2006). Jones ve ark., (2007), görselleştirme, hedef belirleme egzersizleri ve stresli durumlara kontrollü maruz kalma dahil olmak üzere pratik zihinsel dayanıklılık eğitimi örnekleri sağlamıştır. Bu teknikler, sporcuların rekabetçi sporlarda

başarılı olmak için gereken psikolojik dayanıklılığı geliştirmelerine yardımcı olur (Jones ve ark., 2007).

Çevresel ve Kişisel Faktörler

Zihinsel dayanıklılığın gelişimi hem çevresel hem de kişisel faktörlerden etkilenir. Gucciardi, Hanton ve Fleming (2016), olumlu koçluk ve güçlü sosyal destek gibi destekleyici ortamların zihinsel dayanıklılığı artırmadaki rolünü vurgulamıştır. İçsel motivasyon ve büyüme zihniyeti gibi kişisel özellikler de bir sporcunun zihinsel dayanıklılık geliştirme yeteneğinde önemli bir rol oynar. Bell, Hardy ve Beattie (2013), zihinsel dayanıklılık eğitiminin baskı altındaki performansı iyileştirme üzerindeki etkilerini vurgulamıştır. Ayrıca, Sheard ve Golby (2006), sporcuların kariyerleri boyunca yaşadıkları zorlukların zihinsel dayanıklılığı artırdığını ve bu durumun esneklik ve kararlılıkla ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Zihinsel dayanıklılığı anlamada önemli ilerlemelere rağmen, mevcut literatürde hala boşluklar vardır. Gucciardi ve arkadaşları (2015), gelecekteki araştırmaların zihinsel dayanıklılık eğitiminin uzun vadeli etkilerini ve dayanıklılığın performansı etkilediği belirli mekanizmaları araştırması gerektiğini vurgulamıştır. Ayrıca, dayanıklılığın farklı kültürel bağlamlarda nasıl ortaya çıktığını anlamak için daha çeşitli çalışmalara ihtiyaç vardır. Antrenörler ve uygulayıcılar için öneriler arasında zihinsel dayanıklılık eğitiminin düzenli uygulama rutinlerine dahil edilmesi ve destekleyici ekip ortamlarının teşvik edilmesi önemlidir (Gucciardi ve ark., 2015).

Özetle, zihinsel dayanıklılık, atletik performansın hayati bir bileşenidir ve sporcuların stresi nasıl yönettiğini, motive kalmasını ve takımlar içinde tutarlı bir şekilde çalışmasını önemli ölçüde etkiler. Yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular, rekabetin baskısıyla başa çıkmak, odaklanmalarını ve soğukkanlılıklarını korumak ve zorluklar karşısında ısrar etmek için daha donanımlıdır. Bu zihinsel esneklik yalnızca bireysel performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda daha güçlü, daha uyumlu ekiplere de katkıda bulunur. Sporcuların yüksek performans seviyelerine ulaşmalarına ve sürdürmelerine yardımcı olmada çok önemli bir rol oynadığı için sporda zihinsel dayanıklılığın önemi yadsınamaz.

İleriye baktığımızda, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, antrenörler ve spor psikologları için kilit bir odak noktası olmaya devam etmelidir. Sporcularda zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için psikolojik beceri eğitimi ve stres yönetimi tekniklerini içeren etkili antrenman programları esastır. Ek olarak, olumlu antrenörlük ilişkilerini ve akran desteğini teşvik eden destekleyici ortamlar yaratmak, bir sporcunun zihinsel dayanıklılığını daha da artırabilir. Zihinsel dayanıklılık gelişimine öncelik vererek, spor camiası sporcuları üst düzey rekabetin taleplerini karşılamaya ve potansiyellerini tam olarak gerçekleştirmeye daha iyi hazırlayabilir.

Kaynaklar

- Abadi, P. M. (2023). The Role of Team Cohesion in Success: A Literature Review from a Psychological Perspective. *Health Nexus, 1*(4), 81-89.
- Altıntaş, A., & Koruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi, 27*(4), 163-171.
- Bell, J. J., Hardy, L., & Beattie, S. (2013). Enhancing mental toughness and performance under pressure in elite young cricketers: A 2-year longitudinal intervention. *Journal of Applied Sport Psychology, 31*(3), 336-352.
- Bruner, M. W., Eys, M. A., Wilson, K. S., & Côté, J. (2014). Group cohesion and positive youth development in team sport athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 3*(4), 219-227.
- Cıftıcı, M. C., Tolukan, E., & Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 26*(1), 151-162.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-45). London: Thomson.
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *Open Sports Sciences Journal, 10*(1), 1-14.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences, 45*(7), 576-583.
- Curtin, K. D., Munroe-Chandler, K. J., & Loughhead, T. M. (2016). Athletes' imagery use from a team-level perspective and team cohesion. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 14*(4), 323-339.
- Ekmekçi R., & Miçoogullari, B. O. (2018). examination and comparison of psychological characteristics of american football players and handball players, *Universal Journal of Educational Research 6*(11), 2420-2425.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science, 4*(Special Issue 2), 652-664.
- 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.
- Gu, S., Bi, S., Guan, Z., Fang, X., & Jiang, X. (2022). Relationships among sports group cohesion, passion, and mental toughness in Chinese team sports athletes. *International journal of environmental research and public health, 19*(22), 15209.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2016). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport, 20*(8), 758-764.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality, 83*(1), 26-44.
- Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of science and medicine in sport, 19*(1), 81-86.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 24*(3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist, 21*(2), 243-264.
- Kent, S., Devonport, T. J., Lane, A. M., & Nicholls, W. (2022). Implementing a pressure training program to improve decision-making and execution of skill among premier league academy soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology, 34*(4), 691-712.
- Mahoney, J., Ntoumanis, N., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2014). The motivational antecedents of the development of mental toughness: A self-determination theory perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 7*(1), 184-197.
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: Geçerlik ve güvenilirlik araştırması*, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, Türkiye.

- Perry, J., Clough, P., Crust, L., Earle, K., & Nicholls, A. (2013). Factorial validity of the Mental Toughness Questionnaire-48. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 587-592.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International journal of sport and exercise psychology*, 4(2), 149-169.
- Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Taşkın, A. H., Arı, Y., & Özmutlu, İ. (2022). Farklı değişkenlere göre sporda zihinsel dayanıklılık: spor bilimleri fakültesi örneği. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 495-507.
- Ulaş, T. (2022). *Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Ünver, D. (2021). *Profesyonel futbolcularda aerobik dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmış Doktora Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Verma, R., & Yadav, S. K. (2024). Comparative study of mental toughness between individual game and team game players. *Indian Journal of Applied Research*.