

Sporda Zihinsel Antrenmanın Sporcularda Psikolojik Toparlanma Üzerine Etkisi**Bekir Veysel OLMUŞ¹ , Dr. Onur ÖZTÜRK² , Prof. Dr. Soner ÇANKAYA³ **¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara, Türkiye³Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye³Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Türkiye

Araştırma Makalesi/ Research Article		DOI: 10.5281/zenodo.19256759
Gönderi Tarihi/ Received:	Kabul Tarihi/ Accepted:	Online Yayın Tarihi/ Published:
15.01.2025	20.03.2026	29.03.2026

Öz

Bu araştırmanın amacı sporda zihinsel antrenmanın psikolojik toparlanma üzerinde etkisini incelemektir. Araştırmanın evrenini 2025-2026 yılında aktif sporcular; örneklem grubunu ise tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 240 aktif sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ile Kaygusuz ve Karagözoğlu (2023) tarafından geliştirilen Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ) kullanılmıştır. Bulgular cinsiyet, branş, spor yapma düzeyi ve eğitim düzeyi değişkenleri bakımından sporda zihinsel antrenman toplam puanları ve alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Bununla birlikte erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla; amatör sporcuların profesyonel sporculara kıyasla; 18 ile 22 yaş grubundaki sporcuların 31 ve üstü yaş sporculara kıyasla, spor yaşı 1 ile 3 yıl olan sporcuların 10 yıl ve üstü spor olan sporculara kıyasla daha düşük kişilerarası beceriler düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla; 18 ile 22 yaş grubundaki sporcuların 31 ve üstü yaş sporculara kıyasla, spor yaşı 1 ile 3 yıl olan sporcuların 10 yıl ve üstü spor olan sporculara kıyasla daha düşük iyiye dönüş düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin psikolojik toparlanma yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, zihinsel antrenmanın alt boyutlarından zihinsel temel beceriler ve zihinsel performans becerilerinin psikolojik toparlanmanın anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, araştırma bulguları zihinsel antrenmanın, psikolojik toparlanmaya katkı sağladığını ve sporcularda psikolojik bileşenler ile psikolojik performansa katkı sağladığını göstermektedir. Bu doğrultuda, antrenörlerin sporcuların antrenman programlarına zihinsel antrenman tekniklerini dâhil etmeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel antrenman, psikolojik toparlanma, sporcu psikolojisi, spor psikolojisi**The Effect of Mental Training in Sports on Psychological Recovery in Athletes****Abstract**

The purpose of this study is to examine the effect of mental training in sports on psychological recovery. The study population consisted of active athletes in the 2025–2026 season, and the sample comprised 240 athletes selected through random sampling who voluntarily participated in the study. Data were collected using a personal information form, the Mental Training in Sports Inventory adapted into Turkish by Yarayan and İlhan (2018), and the Psychological Recovery Scale in Sports (SPTÖ) developed by Kaygusuz and Karagözoğlu (2023). The findings indicated no significant differences in total and subscale scores of mental training in sports according to gender, sport discipline, level of participation, or educational level. However, interpersonal skills were lower in male athletes than in females, in amateur athletes than in professionals, in athletes aged 18–22 compared to those aged 31 and older, and in athletes with 1–3 years of experience compared to those with 10 or more years. Similarly, positive transformation levels were lower in male athletes, younger athletes, and those with less experience. Simple linear regression analysis revealed that mental training sub-dimensions, namely mental foundational skills and mental performance skills, significantly predicted psychological recovery. In conclusion, the research findings indicate that mental training contributes to psychological recovery and enhances psychological performance in athletes.. Accordingly, incorporating mental training techniques into training programs is recommended.

Keywords: Mental training, psychological recovery, Athlete psychology, sports psychology

GİRİŞ

Sporcular, antrenman ve müsabakalarda hem fizyolojik hem de psikolojik kapasitelerini zorlayan yoğun bir süreç içinde yer almaktadır. Sezon boyunca süren rekabet, üst düzey yarışmalarda ülkelerini ve kulüplerini temsil etmenin yanı sıra sık seyahatler ve ardışık müsabakalar nedeniyle performanslarını sınırlarının ötesine taşıyabilmektedir (Bompa, 2015; Reilly ve Ekblom, 2005). Bu durum sporcular için sporun getirdiği talepleri yeterli dinlenme ve toparlanma ile dengeleyemediklerinde, tükenmişlik yaşama, duygu durum bozukluklarının gelişmesi veya şiddetlenmesi, günlük yaşamını ve sportif performansın düşmesi hatta yaralanma riskinin artması gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşabilirler (Kaygusuz & Karagözoğlu, 2023).

Sporcuların hem müsabaka içerisinde hem de dışında stres, kaygı ve ani duygusal dalgalanmalarla başa çıkabilmeleri, ayrıca motivasyonlarını sürdürülebilir şekilde yüksek tutabilmeleri ve mental sağlığını korumak için zihinsel antrenman teknikleri önemli bir psikolojik hazırlık aracıdır.

Bu uygulama, sporcunun bilişsel işlevlerini ve duygusal dayanıklılığını geliştirmeye yönelik etkili bir antrenman yöntemidir. Zihinsel antrenman, yapılan spor dalının özellikleri ve sporcunun kişisel niteliklerine bağlı olarak farklı stratejilerden oluşur. Sporcuların bireysel gereksinimleri dikkate alınarak özgüven geliştirme, gevşeme teknikleri, motivasyon artırma, hedef koyma ve odaklanma gibi çeşitli zihinsel antrenman yöntemleri kullanılmaktadır (Altıntaş & Akalan, 2008).

Bu yaklaşım, antrenman ya da müsabaka sırasında ortaya çıkabilecek farklı durumlara karşı hazırlık sağlamak amacıyla, hedeflenen hareketlerin planlı ve yoğun bir biçimde zihinde görselleştirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Büyükbasmacı, 2025). Günümüz Spor psikolojisi alanındaki araştırmalar, zihinsel antrenmanın sporcuların başarılı performans göstermesine yardımcı olduğunu ve onların kişisel iyi oluşlarını artırdığını göstermektedir. Zihinsel antrenman, psikolojik faktörlerin fiziksel performansı artırabileceği veya engelleyebileceği varsayımına dayanmaktadır (Behnke ve ark., 2017; Vealey 2007). Sporda psikolojik toparlanma, yalnızca performans kayıplarını gidermeye odaklanan kısa süreli bir dinlenme değil; aynı zamanda bireyin zihinsel, duygusal ve sosyal dengelerini yeniden inşa etmeyi amaçlayan çok boyutlu bir iyileşme sürecidir. Bu süreç, sporcuların yoğun antrenman programları, yarışma baskıları ve kişisel yaşamlarındaki stres etmenleriyle başa çıkabilme becerilerini, zihinsel yeniden yapılanma yöntemlerini ve psikolojik dirençlerini kapsar (Taştan, 2025; Beckmann & Kellmann, 2004). Bunula birlikte Alanyazında zihinsel antrenman

tekniklerinin ve psikolojik toparlanma göstergelerinin birlikte incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Karaca ve Gündüz, 2021, Gürer ve ark., 2019). Özellikle farklı branşlardaki aktif sporcuların hem zihinsel antrenman etkinliğinin psikolojik toparlanma düzeylerinin sosyodemografik değişkenler bağlamında nasıl farklılaştığı ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin nasıl bir örüntü sergilediği, araştırma gerektiren bir boşluk olarak ortaya çıkmaktadır. Dolayısı ile bu çalışmanın amacı, sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile psikolojik toparlanmaları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bunların çeşitli sosyodemografik özelliklere göre nasıl farklılaştığını ortaya koymayı hedeflemektedir. Elde edilecek bulguların hem literatüre özgün katkılar sunması hem de spor psikolojisi ve antrenman bilimi alanlarında uygulanabilir öneriler geliştirilmesine yardımcı olması beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 31.10.2025 tarih ve 2025-1198 sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır.

Araştırma Modeli

Araştırmada, sporda zihinsel antrenmanın sporcularda psikolojik toparlanma üzerine etkisi incelenecek olması sebebi ile ilişkisel tarama araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinin temel amacı; iki veya daha fazla değişken arasındaki var olan ya da olduğu düşünülen ilişki derecelerini, aynı anda değişkenlerin birbirlerini etkileme durumlarını ve değişimlerini incelemektir (Karasar, 2005).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2025-2026 yılında 18 yaşı ve üzeri aktif sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise bu sporcu bireyler arasından tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş 240 birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ile Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ) kullanılmıştır. Kişisel bilgi form soruları; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor yaşı, spor katılım biçimi ve sporculuk statüsü sorularından oluşmaktadır. Sporcuların zihinsel becerilerini ortaya çıkarmak için Behnke ve ark. (online 2017; 2019) tarafından geliştirilen ve Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri 5 alt boyut (Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle

Konuşma, Zihinsel Canlandırma) ve 20 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipi yapısında olan envanterden elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100’dür. Sporcuların antrenman ya da müsabaka sonrasındaki psikolojik toparlanma durumlarını belirlenmek amacıyla Kaygusuz ve Karagözoğlu (2023) tarafından geliştirilen Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ) ise 20 madde, 4 alt boyuttan (Zihinsel Toparlanma, Canlılık ve Enerji, Psikolojik Kopma, İyiye dönüş) oluşmaktadır. Ölçekte 1, 3, 5, 7, 9, 11. maddeler ters madde olup, ölçekten alınan toplam puanların yüksek olması, ölçülen özelliğin ya da duygu durumun yüksek olduğunu belirtmektedir.

Verilerin toplanması/işlem yolu

Araştırma grubunu oluşturan 18 yaşı ve üzeri, aktif olarak farklı branşlarla ilgilenen sporculara anket soruları uygulanmadan önce araştırma amacı açıklanarak dikkat edilecek unsunlar hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Araştırma anketleri 05.11.2025-25.12.2025 tarihleri arasında Google formlar üzerinden gönüllü katılım esas alınarak uygulanmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmaya katılan kişilerin ölçek maddelerine vermiş oldukları cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenilirlik katsayıları (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları

Ölçekler ve alt boyutları	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	0,921	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Zihinsel Temel Beceriler	0,771	Orta Düzeyde Güvenilir
Zihinsel Performans Becerileri	0,797	Orta Düzeyde Güvenilir
Kişilerarası Beceriler	0,819	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Kendinle Konuşma	0,802	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Zihinsel Canlandırma	0,782	Orta Düzeyde Güvenilir
Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği	0,907	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Zihinsel Toparlanma	0,787	Orta Düzeyde Güvenilir
Canlılık ve Enerji	0,897	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Psikolojik Kopma	0,779	Orta Düzeyde Güvenilir
İyiye Dönüş	0,878	Yüksek Düzeyde Güvenilir

Araştırmada Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ve Sporda Psikolojik Toparlanma tüm maddelerine ve alt boyut maddelerine verilen cevapların iç tutarlılığı yüksek ve orta düzeyde güvenilir bulunmuştur (Tablo 1).

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ($P>0,05$). Çalışmada, ölçek toplam puanlarının cinsiyet, spor yapma düzeyi, spor türüne göre farklılık gösterip göstermediği Student t test, yaş, eğitim düzeyi, spor yaşı durumuna göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Ayrıca, farklı branşlardaki aktif sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin psikolojik toparlanma üzerine etkisini stepwise (adimsal) regresyon analizi ile belirlenmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalarda SPSS 22.0 V. istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma bulguları, n(%), ortalama, standart sapma değerleri olarak verilmiş olup, bulgular $p<0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

2025-2026 yılında 18 yaşı ve üzeri, aktif olarak farklı branşlarla ilgilenen ve araştırmaya gönüllü olarak katılan sporcuların demografik özelliklerine göre dağılımları 2’de verilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerin %51,4’ü erkek, %60’ı 18-22 yaş aralıklı, %44,1’i 10 yıl ve üstü spor yaşına sahip, %63,7’si amatör sporcu, %56,7’si bireysel sporlarla uğraşan, %73,1 lisans eğitimi düzeyine sahip farklı branşlardaki aktif sporcu oluşmaktadır (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Cinsiyet	n	%	Spor Yapma Düzeyi	n	%
Kadın	119	48,6	Amatör	156	63,7
Erkek	126	51,4	Profesyonel	89	36,6
Toplam	245	100,0	Toplam	245	100,0
Yaş	n	%	Spor Türü	n	%
18-22	147	60,0	Bireysel	139	56,7
23-26	52	21,2	Takım	106	43,3
27-30	14	5,7	Toplam	245	100,0
31 ve üstü	32	13,1			
Toplam	245	100,0	Eğitim Düzeyi	n	%
Spor Yaşı	n	%	Lise	26	10,6
1-3 yıl	38	15,5	Önlisans	14	5,7
4-6 yıl	65	26,5	Lisans	179	73,1
7-9 yıl	34	13,9	Lisansüstü	26	10,6
10 yıl ve üstü	108	44,1	Toplam	245	100,0
Toplam	245	100,0			

Tablo 3. Cinsiyet durumuna göre katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Sporda Psikolojik Toparlanma Durumları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	Kadın	119	79,12	10,38	0,367
	Erkek	126	77,91	10,46	
Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	119	15,86	2,84	0,873
	Erkek	126	15,91	2,61	
Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	119	22,15	3,95	0,208
	Erkek	126	22,75	3,53	
Kişilerarası Beceriler	Kadın	119	17,02	2,05	0,003
Kendinle Konuşma	Kadın	119	11,96	1,94	0,024
	Erkek	126	11,32	2,42	
Zihinsel Canlandırma	Kadın	119	12,13	1,92	0,116
	Erkek	126	11,75	1,93	
Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği	Kadın	119	127,55	31,71	0,356
	Erkek	126	131,21	30,14	
Zihinsel Toparlanma	Kadın	119	18,92	6,85	0,304
	Erkek	126	17,98	7,40	
Canlılık ve Enerji	Kadın	119	45,12	14,04	0,160
	Erkek	126	47,56	13,15	
Psikolojik Kopma	Kadın	119	19,50	6,56	0,039
	Erkek	126	17,66	7,27	
İyiye Dönüş	Kadın	119	44,02	13,19	0,016
	Erkek	126	48,00	12,51	

Araştırmada sporcuların cinsiyet durumuna göre sporda zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyut toplam puanları (kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma hariç) ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin alt boyut toplam puanları (psikolojik kopma ve iyiye dönüş hariç) arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$). Kadın sporcularda erkek sporculara göre kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma puanı yüksek olduğu belirlenmiştir ($P<0,05$). Ayrıca, kadın sporcularda erkek sporculara göre psikolojik kopma ($P=0,039$) puanı yüksek ve iyiye dönüş ($P=0,016$) puanı ise düşük olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 4. Spor Branşına göre katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Sporda Psikolojik Toparlanma Durumları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Branş	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	Bireysel	139	78,41	9,54	0,880
	Takım	106	78,61	11,51	
Zihinsel Temel Beceriler	Bireysel	139	15,91	2,67	0,891
	Takım	106	15,86	2,79	
Zihinsel Performans Becerileri	Bireysel	139	22,10	3,67	0,084
	Takım	106	22,93	3,80	
Kişilerarası Beceriler	Bireysel	139	16,73	2,09	0,244
	Takım	106	16,40	2,42	
Kendinle Konuşma	Bireysel	139	11,61	2,28	0,891
	Takım	106	11,65	2,15	
Zihinsel Canlandırma	Bireysel	139	12,06	1,96	0,255
	Takım	106	11,77	1,89	
Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği	Bireysel	139	129,51	30,48	0,964
	Takım	106	129,33	31,59	
Zihinsel Toparlanma	Bireysel	139	18,87	6,85	0,288

	Takım	106	17,88	7,50	
Canlılık ve Enerji	Bireysel	139	45,40	13,74	0,201
	Takım	106	47,65	13,42	
Psikolojik Kopma	Bireysel	139	19,28	6,84	0,061
	Takım	106	17,59	7,08	
İyiye Dönüş	Bireysel	139	45,96	13,07	0,881
	Takım	106	46,21	12,90	

Araştırmada spor branşına göre sporcuların sporda zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyut toplam puanları ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$; Tablo 4).

Tablo 5. Spor Yapma Düzeyine göre katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Sporda Psikolojik Toparlanma Durumu

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Yapma Düzeyi	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	Amatör	156	77,61	10,02	0,077
	Profesyonel	89	80,06	10,97	
Zihinsel Temel Beceriler	Amatör	156	15,60	2,62	0,027
	Profesyonel	89	16,39	2,82	
Zihinsel Performans Becerileri	Amatör	156	22,28	3,44	0,322
	Profesyonel	89	22,78	4,22	
Kişilerarası Beceriler	Amatör	156	16,33	2,23	0,019
	Profesyonel	89	17,03	2,21	
Kendinle Konuşma	Amatör	156	11,51	2,12	0,281
	Profesyonel	89	11,83	2,38	
Zihinsel Canlandırma	Amatör	156	11,88	1,89	0,592
	Profesyonel	89	12,02	2,02	
Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği	Amatör	156	129,20	29,75	0,876
	Profesyonel	89	129,84	32,99	
Zihinsel Toparlanma	Amatör	156	18,23	7,24	0,543
	Profesyonel	89	18,81	6,99	
Canlılık ve Enerji	Amatör	156	45,99	12,92	0,562
	Profesyonel	89	47,04	14,81	
Psikolojik Kopma	Amatör	156	18,87	6,66	0,352
	Profesyonel	89	18,00	7,52	
İyiye Dönüş	Amatör	156	46,11	12,30	0,945
	Profesyonel	89	45,99	14,14	

Araştırmada spor yapma düzeyine göre sporcuların öğrencilerin sporda zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyut toplam puanları (zihinsel temel beceriler ve kişilerarası beceriler hariç) ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$). Profesyonel sporcuların amatör sporculara göre zihinsel temel beceriler ($P=0,027$) ve kişilerarası beceriler ($P=0,019$) puanı yüksek olduğu belirlenmiştir ($P<0,05$)

Tablo 6. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Sporda Psikolojik Toparlanma Durumları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yaş aralığı (yıl)	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	18-22	147	77,20b	10,77	0,034
	23-26	52	79,29b	9,41	
	27-30	14	78,93ab	9,27	
	31 ve üstü	32	83,00a	9,80	
Zihinsel Temel Beceriler	18-22	147	15,48b	2,85	0,014
	23-26	52	16,17ab	2,69	
	27-30	14	16,43b	1,99	
	31 ve üstü	32	17,06a	1,93	
Zihinsel Performans Becerileri	18-22	147	21,95b	3,82	0,014
	23-26	52	22,60ab	3,49	
	27-30	14	23,50ab	2,77	
	31 ve üstü	32	24,16b	3,64	
Kişilerarası Beceriler	18-22	147	16,25b	2,42	0,009
	23-26	52	16,88ab	1,86	
	27-30	14	16,57ab	1,65	
	31 ve üstü	32	17,66a	1,84	
Kendinle Konuşma	18-22	147	11,73	1,95	0,444
	23-26	52	11,35	2,52	
	27-30	14	11,00	3,19	
	31 ve üstü	32	11,88	2,42	
Zihinsel Canlandırma	18-22	147	11,79	1,84	0,223
	23-26	52	12,29	1,88	
	27-30	14	11,43	2,14	
	31 ve üstü	32	12,25	2,26	
Spocularda Psikolojik Toparlanma	18-22	147	125,12b	29,88	<0,001
	23-26	52	127,79b	30,79	
	27-30	14	130,64b	30,36	
	31 ve üstü	32	151,41a	27,82	
Zihinsel Toparlanma	18-22	147	17,69b	7,13	0,167
	23-26	52	18,98ab	7,12	
	27-30	14	19,50ab	6,54	
	31 ve üstü	32	20,56a	7,22	
Canlılık ve Enerji	18-22	147	44,92b	13,49	0,003
	23-26	52	45,29b	14,04	
	27-30	14	46,93ab	14,49	
	31 ve üstü	32	54,59a	10,44	
Psikolojik Kopma	18-22	147	17,76b	6,65	0,018
	23-26	52	18,60b	7,17	
	27-30	14	18,64b	6,30	
	31 ve üstü	32	22,06a	7,66	
İyiye Dönüş	18-22	147	44,75b	12,79	0,002
	23-26	52	44,92b	13,27	
	27-30	14	45,57b	11,95	
	31 ve üstü	32	54,19a	11,18	

Araştırmada sporcuların yaş dağılımlarına göre sporda zihinsel antrenman ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin alt boyutunun puanı arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$), 31 yaş ve üstü sporcuların diğer sporculara göre zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, canlılık ve enerji, psikolojik kopma ve iyiye dönüş puanı yüksek olduğu belirlenmiştir ($P<0,05$).

Tablo 7. Eğitim Düzeyine Göre Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Sporda Psikolojik Toparlanma Durumları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	Lise	26	76,12	12,71	0,653
	Önlisans	14	77,86	8,81	
	Lisans	179	78,85	10,13	0,520
	Lisansüstü	26	78,81	10,91	
	Toplam	245	78,50	10,42	
Zihinsel Temel Beceriler	Toplam	245	78,50	10,42	0,520
	Lise	26	15,19	3,58	0,543
	Önlisans	14	16,29	2,16	
	Lisans	179	15,92	2,60	
	Lisansüstü	26	16,15	2,81	
	Toplam	245	15,89	2,72	
Zihinsel Performans Becerileri	Lise	26	21,50	5,05	0,543
	Önlisans	14	22,93	2,95	
	Lisans	179	22,52	3,54	
	Lisansüstü	26	22,77	4,05	
	Toplam	245	22,46	3,74	
Kişilerarası Beceriler	Lise	26	16,81	2,59	0,763
	Önlisans	14	16,21	2,29	
	Lisans	179	16,54	2,28	
	Lisansüstü	26	16,88	1,56	
	Toplam	245	16,59	2,24	
Kendinle Konuşma	Lise	26	11,08	3,30	0,387
	Önlisans	14	11,14	2,35	
	Lisans	179	11,77	2,03	
	Lisansüstü	26	11,50	2,10	
	Toplam	245	11,63	2,22	
Zihinsel Canlandırma	Lise	26	11,54	2,44	0,145
	Önlisans	14	11,29	1,44	
	Lisans	179	12,11	1,78	
	Lisansüstü	26	11,50	2,49	
	Toplam	245	11,93	1,93	
Spocularda Psikolojik Toparlanma	Lise	26	118,62	38,67	0,156
	Önlisans	14	123,71	24,85	
	Lisans	179	130,42	29,20	
	Lisansüstü	26	136,54	35,12	
	Toplam	245	129,43	30,90	
Zihinsel Toparlanma	Lise	26	15,88	8,36	0,076
	Önlisans	14	16,64	8,58	
	Lisans	179	18,63	6,84	
	Lisansüstü	26	20,65	6,49	
	Toplam	245	18,44	7,14	
Canlılık ve Enerji	Lise	26	41,50	16,21	0,205
	Önlisans	14	43,71	12,78	
	Lisans	179	47,15	13,46	
	Lisansüstü	26	47,38	11,75	
	Toplam	245	46,38	13,62	
Psikolojik Kopma	Lise	26	18,38	7,58	0,299
	Önlisans	14	18,79	8,14	
	Lisans	179	18,20	6,74	
	Lisansüstü	26	21,00	7,31	
	Toplam	245	18,55	6,98	
İyiye Dönüş	Lise	26	42,85	15,31	0,524
	Önlisans	14	44,57	10,61	
	Lisans	179	46,44	12,52	
	Lisansüstü	26	47,50	14,78	
	Toplam	245	46,07	12,97	

Araştırmaya katılan eğitim düzeyi sporcuların sporda zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyut toplam puanları ile sporda psikolojik toparlanma ölçeği toplam ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($P>0,05$).

Tablo 8. Spor Yaşına Göre Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Sporda Psikolojik Toparlanma Durumları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Yaşı	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	1-3 yıl	38	74,00b	8,90	0,001
	4-6 yıl	65	78,15ab	8,90	
	7-9 yıl	34	75,74b	9,62	
	10 yıl ve üstü	108	81,16a	11,29	
Zihinsel Temel Beceriler	1-3 yıl	38	14,42b	2,71	<0,001
	4-6 yıl	65	15,72ab	2,37	
	7-9 yıl	34	15,53ab	2,92	
	10 yıl ve üstü	108	16,61a	2,64	
Zihinsel Performans Becerileri	1-3 yıl	38	20,84b	3,68	<0,001
	4-6 yıl	65	22,03ab	3,31	
	7-9 yıl	34	21,91ab	3,92	
	10 yıl ve üstü	108	23,46a	3,72	
Kişilerarası Beceriler	1-3 yıl	38	15,95b	2,27	0,037
	4-6 yıl	65	16,82a	2,08	
	7-9 yıl	34	15,94b	1,81	
	10 yıl ve üstü	108	16,88a	2,39	
Kendinle Konuşma	1-3 yıl	38	11,13ab	2,08	0,008
	4-6 yıl	65	11,60ab	2,07	
	7-9 yıl	34	10,76b	2,37	
	10 yıl ve üstü	108	12,09a	2,22	
Zihinsel Canlandırma	1-3 yıl	38	11,66	1,70	0,423
	4-6 yıl	65	11,98	1,74	
	7-9 yıl	34	11,59	1,74	
	10 yıl ve üstü	108	12,11	2,16	
Spocularda Psikolojik Toparlanma	1-3 yıl	38	121,34b	33,18	0,014
	4-6 yıl	65	128,05ab	28,56	
	7-9 yıl	34	120,32b	27,50	
	10 yıl ve üstü	108	135,98a	31,33	
Zihinsel Toparlanma	1-3 yıl	38	19,08	6,54	0,881
	4-6 yıl	65	18,11	7,19	
	7-9 yıl	34	17,91	7,34	
	10 yıl ve üstü	108	18,58	7,33	
Canlılık ve Enerji	1-3 yıl	38	41,79a	13,43	0,000
	4-6 yıl	65	45,17ab	11,95	
	7-9 yıl	34	41,65a	12,92	
	10 yıl ve üstü	108	50,20a	13,90	
Psikolojik Kopma	1-3 yıl	38	19,08	6,26	0,967
	4-6 yıl	65	18,51	6,29	
	7-9 yıl	34	18,47	7,39	
	10 yıl ve üstü	108	18,42	7,55	
İyiye Dönüş	1-3 yıl	38	41,39b	13,39	0,005
	4-6 yıl	65	46,26ab	10,58	
	7-9 yıl	34	42,29ab	13,62	
	10 yıl ve üstü	108	48,78a	13,34	

Araştırmada sporcuların spor yaşı dağılımlarına göre sporda zihinsel antrenman ölçeğinin zihinsel canlandırma alt boyutu ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin zihinsel toparlanma ve psikolojik kopma alt boyutunun puanı arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($P<0,05$), spor yaşı 10 yıl ve üstü olan sporcularda diğer sporculara göre zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, canlılık ve enerji ve iyiye dönüş puanı yüksek olduğu belirlenmiştir. ($P<0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Sporda Psikolojik Toparlanma Durumları Arasındaki İlişki

Ölçek ve Alt boyutlar		SPT	ZT	CE	PK	İD
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	r-değer	0,506	0,176	0,473	0,204	0,502
	p-değer	<0,001	0,006	<0,001	<0,001	<0,001
Zihinsel Temel Beceriler	r-değer	0,514	0,242	0,472	0,221	0,476
	p-değer	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Zihinsel Performans Becerileri	r-değer	0,501	0,183	0,455	0,221	0,508
	p-değer	<0,001	<0,004	<0,001	<0,002	<0,001
Kişilerarası Beceriler	r-değer	0,393	0,110	0,378	0,170	0,388
	p-değer	<0,001	0,086	<0,001	0,008	<0,001
Kendinle Konuşma	r-değer	0,187	0,004	0,202	0,033	0,213
	p-değer	0,003	0,945	<0,001	<0,609	0,001
Zihinsel Canlandırma	r-değer	0,362	0,121	0,332	0,163	0,360
	p-değer	<0,001	0,059	<0,001	0,011	<0,001

SPT: Sporcularda Psikolojik Toparlanma; ZT: Zihinsel Toparlanma; CE: Canlılık ve Enerji; PK: Psikolojik Kopma; İD: İyiye Dönüş

Araştırmada, sporcuların sporda zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyut toplam puanları ile Sporda Psikolojik Toparlanma ölçeğinin toplam ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak orta ve zayıf düzey pozitif anlamlı bir ilişkilerin olduğu belirlenmiştir ($P<0,05$). Buna ilaveten, sporcuların spor ortamında sporda zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyut toplam puanları ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin canlılık ve enerji ve iyiye dönüş alt boyut toplam puanları arasında ise istatistiki olarak orta ve düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişkilerin olduğu belirlenmiştir ($P<0,05$; Tablo 9). Bu bulgu, spor ortamında zihinsel antrenman değerlerindeki artışın canlılık ve enerji ile iyiye dönüş puanının artmasına neden olabileceğini göstermektedir.

Araştırmada, sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin psikolojik toparlanma üzerine etkisini tahmin edebilmek için sporcuların Sporda Psikolojik Toparlanma ölçek toplam puanını hesaplamak gerekmektedir. Bu puanı hesaplayabilmek için öncelikle ölçeği oluşturan alt boyutlardan zihinsel toparlanma ve psikolojik kopma alt boyut ölçek maddeleri olumsuz

maddelerden oluşması sebebi ile öncelikle ters kodlama yapılmıştır. Daha sonra bu alt boyut toplam puanları ile canlılık ve enerji ve iyiye dönüş alt boyut toplam puanları toplanarak Sporda Psikolojik Toparlanma ölçek toplam puanını elde edilmiştir. Daha sonra sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin psikolojik toparlanma üzerine etkisini belirleyebilmek için hem ölçek toplam puan hem de ölçek alt boyut toplam puanları bazında regresyon analizine tabi tutulmuştur (Tablo 10).

Tablo 10. Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Psikolojik Toparlanma Üzerine Etkisini Gösteren Regresyon Analiz Sonuçları

Psikolojik Toparlanma					
	R	R ²	Adj. R ²	Tahminin Std. Hatası	
	,506 ^a	0,256	0,253	26,71	
	SD	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	P
Regresyon	1	59595,8	59595,8	83,5	<0,001
Hata	243	173418,3	713,7		
Toplam	244	233014,1			
	B	S. Hata	Beta	t	p
Sabit	11,66	13,00		0,897	0,370
Sporcuların Zihinsel Antrenman Puanı	1,500	0,164	0,506	9,138	<0,001
Alt boyut bazında regresyon analizi sonuçlar					
	R	R ²	Adj. R ²	Tahminin Std. Hatası	
	,550 ^b	0,303	0,297	25,91	
	SD	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	P
Regresyon	2	70567,7	35283,9	52,56	<0,001
Hata	242	162446,4	671,27		
Toplam	244	233014,1			
	B	S. Hata	Beta	t	P
Sabit	20,37	10,785		1,889	0,060
Zihinsel Temel Beceriler	3,632	0,858	0,319	4,231	<0,001
Zihinsel Performans Becerileri	2,287	0,623	0,277	3,670	<0,001

a. Bağımlı değişken: Performans; b. Tahminleyiciler: (Sabit), Zihinsel Performans Becerileri, Zihinsel Temel Beceriler

Araştırmada, sporcuların zihinsel antrenman puanlarının psikolojik toparlanma üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, zihinsel antrenman ile psikolojik toparlanma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($R = 0,506$; $R^2 = 0,256$; $F(1,243) = 83,5$; $P < 0,001$). Buna göre, sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri psikolojik toparlanmadaki varyansın yaklaşık %25,6'sını açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde ($B = 1,500$; $t = 9,138$; $P < 0,001$), zihinsel antrenman puanındaki her bir birimlik artışın psikolojik toparlanmayı anlamlı düzeyde yükselttiği görülmektedir.

Zihinsel antrenmanın alt boyutları olan Zihinsel Performans Becerileri ve Zihinsel Temel Beceriler birlikte modele dâhil edildiğinde, açıklanan varyans oranı %30,3'e yükselmiştir ($R = 0,550$; $R^2 = 0,303$; $F(2,242) = 52,56$; $P < 0,001$). Her iki alt boyutun da psikolojik toparlanma üzerinde anlamlı ve pozitif etkileri olduğu belirlenmiştir. Zihinsel performans becerileri ($B = 2,287$; $\beta = 0,623$; $p < 0,001$) ve zihinsel temel beceriler ($B = 3,632$; $\beta = 0,319$; $P < 0,001$) psikolojik toparlanmanın anlamlı yordayıcılarıdır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin psikolojik toparlanma üzerine etkisinin incelemesi amaçlanmaktadır. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre sporcuların spor ortamında sporda zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyut puanları (kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma hariç) ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin (psikolojik kopma ve iyiye dönüş hariç) alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmez iken, kadın sporcuların erkek sporculara göre, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma puanı daha yüksek iken iyiye dönüş puanı daha düşüktür. Alanyazın incelendiğinde, cinsiyet değişkeni bakımından sporda zihinsel antrenman puanları açısından mevcut araştırma bulgularını destekleyen çeşitli çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Kocaman ve Çankaya, 2025; Cevahircioğlu ve ark., 2023; Erman ve ark., 2023; Çankaya ve ark., 2020; Erdoğan ve Gülşen, 2020). Ancak kadın sporcuların kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma puanlarının daha yüksek olması, kadınların spor ortamında duygusal farkındalık ve içsel düzenleme stratejilerini daha etkin kullandıklarına işaret edebilir. Buna karşın, kadın sporcuların iyiye dönüş puanlarının daha düşük bulunması, stresli spor yaşantılarından sonra psikolojik toparlanma sürecinin kadınlarda daha uzun sürebildiğini düşündürmektedir.

Araştırmada, örneklem grubunu oluşturan bireysel ve takım sporu sporcuların sporda zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyut toplam puanları ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alanyazın incelendiğinde, spor branşı bakımından sporda zihinsel antrenman puanları açısından mevcut araştırma bulgularını destekleyen (Çankaya ve ark., 2020; Erdoğan ve Gülşen, 2020) ve örtüşmeyen (Kozak ve ark., 2021) çeşitli çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Bu farklılık, araştırma örnekleminin spor yapma düzeyine bağlı psikolojik değişkenlerde homojen bir yapıya sahip olması veya ölçülen becerilerin spor düzeyinden bağımsız olarak benzer biçimde gelişmesiyle açıklanabilir.

Araştırmada, örneklem grubunu oluşturan amatör ve profesyonel sporcuların sporda zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyut toplam puanları (zihinsel temel beceri ve kişilerarası beceriler hariç) ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmaya katılan profesyonel sporcuların amatör sporculara göre daha yüksek zihinsel temel beceri ve kişilerarası beceri puanları daha yüksektir. Bu bulgu, çalışma örnekleminde psikolojik becerilerinin profesyonel sporcularda, amatör sporculara göre daha iyi zihinsel hazırlık, kendini motive etme ve güdülemeye sahip olduğu göstermektedir. Alanyazında spor türü değişkeni açısından sporda zihinsel antrenman puanlarına yönelik bulguları destekleyen (Büyükbasmacı, 2025; Kocaman ve Çankaya, 2025; Özsubaşı ve ark., 2025) çalışmalar bulunmaktadır. Ancak profesyonel sporcuların amatör sporculara göre daha yüksek zihinsel temel beceri ve kişilerarası beceri puanları daha yüksek bulunması, profesyonel sporcuların amatör sporculara göre daha profesyonel spor ortamında bulunması, daha iyi bir sporcu tecrübesi ve kariyer kimliği dolayısıyla daha güçlü bir sporcu karakteri inşa ettiği söylenebilir.

Araştırmada sporcuların yaş dağılımlarına göre sporda zihinsel antrenman ölçeğinin kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin zihinsel toparlanma alt boyutunun puanı arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmez iken sporda zihinsel antrenman ölçeğinin zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri ve kişilerarası beceriler ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin canlılık ve enerji, psikolojik kopma ve iyiye dönüş alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna karşın spor yaşı daha düşük olan sporcuların, sınırlı deneyim nedeniyle zihinsel antrenman uygulamalarını yeterince etkili kullanamadıkları ve psikolojik toparlanma süreçlerini yönetmede daha fazla desteğe ihtiyaç duyabilecekleri değerlendirilmektedir. Araştırmaya katılan 31 yaş ve üstü sporcuların zihinsel antrenman becerisi 18-22 yaş arası

sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazında yaş değişkeni açısından sporda zihinsel antrenman puanlarına yönelik bulguları destekleyen (Kocaman ve Çankaya, 2025; Cevahircioğlu ve ark., 2023) ve örtüşmeyen (Yüksel ve Orhan, 2021). Psikolojik toparlanma ölçeğinde ise 31 yaş üstü ve 18 ve 30 yaşları arasından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, daha ileri yaş grubunda yer alan sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin, genç yaş grubundaki sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, psikolojik toparlanma düzeyleri incelendiğinde, ileri yaş grubundaki sporcuların, daha genç ve orta yaş grubunda bulunan sporculara göre daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir. Bu durumun, yaşla birlikte artan sportif deneyim, müsabaka tecrübesi ve psikolojik olgunluk düzeyinin, sporcuların zihinsel antrenman tekniklerini daha etkili biçimde kullanmalarına ve stresli durumlar karşısında daha işlevsel toparlanma stratejileri geliştirmelerine katkı sağladığı şeklinde yorumlanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca uzun süre spor ortamında yer almanın, öz farkındalık, dikkat kontrolü ve duygusal düzenleme gibi temel psikolojik becerilerin gelişimini desteklediği değerlendirilmektedir.

Araştırmada, eğitim düzeyi değişkenine göre sporcuların sporda zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyut toplam puanları ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu Kozak ve ark, (2021) çalışması ile örtüşmemektedir. Bu farklılık, araştırma örnekleminin spor yapma düzeyine bağlı psikolojik değişkenlerde homojen bir yapıya sahip olması veya ölçülen becerilerin spor düzeyinden bağımsız olarak benzer biçimde gelişmesiyle açıklanabilir.

Araştırmada sporcuların spor yaşı dağılımlarına göre sporda zihinsel antrenman ölçeğinin zihinsel canlandırma alt boyutu ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin zihinsel toparlanma ve psikolojik kopma alt boyutunun puanı arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmez iken, sporda zihinsel antrenman ölçeğinin; (zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma) ve sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin; (canlılık ve enerji ve iyiye dönüş) alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırma katılan spor yaşları 10 yıl ve üstü olan sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri spor yaşı 1-3 yıl olan sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Psikolojik Toparlanma düzeylerinde ise spor yaşı 10 yıl üstü olan sporcular 7-9 yıl spor yaşı ve 1-3 yıl spor yaşı sahip olan sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde, yaş değişkeni açısından sporda zihinsel antrenman puanlarına ilişkin elde edilen bulgularla paralellik gösteren çalışmaların bulunduğu gibi, bu sonuçlarla örtüşmeyen araştırmaların da yer aldığı görülmektedir (Kocaman ve Çankaya, 2025;

Cevahircioğlu ve ark., 2023; Yüksel ve Orhan, 2021; Erdoğan ve Gülşen, 2020). Spor ortamında geçirilen zaman ve edinilen tecrübe arttıkça sporcularda zihinsel ve bilişsel farkındalık durumunu arttırdığını göstermektedir. Dolayısıyla artan spor yaşıyla birlikte sporcuların yalnızca zihinsel ve bilişsel farkındalıklarının değil, aynı zamanda psikolojik toparlanma süreçlerini daha etkili biçimde yönetme becerilerinin de güçlendiği söylenebilir. Buna karşın spor yaşı daha düşük olan sporcuların, sınırlı deneyim nedeniyle zihinsel antrenman uygulamalarını yeterince etkili kullanamadıkları ve psikolojik toparlanma süreçlerini yönetmede daha fazla desteğe ihtiyaç duyabilecekleri değerlendirilmektedir.

Araştırmada, sporcuların sporda zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyut toplam puanları ile Sporda Psikolojik Toparlanma ölçeğinin alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak orta düzey pozitif anlamlı bir ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, spor ortamında zihinsel antrenmanın sporcularda zihinsel ve bilişsel olarak tükenmişlik durumlarında bu tekniklerin sporcunun zihinsel olarak iyi hissetme ve motivasyon durumunu yükselttiğini öngörmektedir. Diğer taraftan, sporcuların spor ortamında sporda zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyut toplam puanları ile sporda psikolojik toparlanma ölçeğinin (canlılık ve enerji) ve iyiye dönüş alt boyut toplam puanları arasında ise istatistiki olarak orta ve yüksek düzeyde pozitif anlamlı bir ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, spor ortamında zihinsel antrenman değerlerindeki artışın canlılık ve enerji ve iyiye dönüş puanının artmasına neden olabileceğini göstermektedir.

Araştırmada, regresyon analiz bulguları, zihinsel antrenmanın sporcularda psikolojik toparlanmayı artırmada güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, zihinsel antrenmanın stres yönetimi, özgüven, dikkat kontrolü ve motivasyon gibi temel psikolojik becerilerin gelişimini desteklediğini ortaya koyan spor psikolojisi alanyazını ile paralellik göstermektedir (Birrer & Morgan, 2010; Weinberg & Gould, 2023). Zihinsel antrenmanın temel bileşenleri arasında yer alan imgeleme, öz konuşma ve hedef belirleme uygulamalarının, sporcuların rekabetçi ortamlarda psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmada etkili olduğu bildirilmektedir (Vealey, 2007).

Alt boyutlara ilişkin analizler, zihinsel performans becerileri ile zihinsel temel becerilerin psikolojik toparlanma üzerinde birbirini tamamlayıcı bir etki oluşturduğunu göstermektedir. Zihinsel performans becerileri; dikkat düzenleme, öz düzenleme ve bilişsel esneklik gibi bilişsel süreçlerle ilişkilendirilirken (Cohn, 1991), zihinsel temel becerilerin özgüven, motivasyon ve stresle başa çıkma kapasitesine dayandığı ifade edilmektedir (Taylor & Wilson,

2005). Bu doğrultuda, söz konusu iki boyutun birlikte ele alınmasının, sporcuların hem bilişsel hem de duygusal toparlanma süreçlerini anlamlı düzeyde güçlendirdiği değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, bulgular zihinsel antrenman uygulamalarının yalnızca performans artırıcı değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hâlini koruyucu bir araç olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda antrenörlerin, spor psikologlarının ve performans danışmanlarının antrenman programlarına düzenli zihinsel beceri eğitimlerini entegre etmeleri önerilmektedir.

Öneriler

1. Kadın sporcuların erkek sporculara göre, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma puanı daha yüksek iken, düşük iyiye dönüş puanı gösterdiği dikkate alınarak, sporda cinsiyete duyarlı psikolojik yönetim eğitimi ve farkındalığı antrenman programlarına dahil edilmesi önerilmektedir.
2. Genç yaş grubuna dahil sporcular için zihinsel antrenman teknikleri ile psikolojik yönetim tekniklerine yönelik; eğitim, seminerler ve uygulamaların verilmesi erken dönemde ve özenli bir şekilde dahil edilmesi, bu becerilerin yaş ve sportif deneyimle birlikte gelişebileceği göz önünde bulundurularak süreci geliştirebilir.
3. Profesyonel sporcuların amatör sporculara kıyasla zihinsel temel beceri ve kişilerarası beceri düzeylerinin daha yüksek bulunması, bu becerilerin yarışma düzeyi ve sistematik antrenman deneyimiyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda, amatör sporcularda söz konusu becerilerin geliştirilmesine yönelik yapılandırılmış psikolojik beceri eğitimlerinin antrenman süreçlerine planlı biçimde dahil edilmesi önerilmektedir.
4. Elde edilen tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde, sporcuların psikolojik toparlanma düzeylerini güçlendirmek amacıyla antrenman süreçlerine zihinsel antrenman temelli psikolojik beceri uygulamaları, gelişmiş observatif antrenman türleri ve psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik planlı müdahaleleri kapsayan bütüncül ve çok boyutlu bir gelişim programının sistematik olarak entegre edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39–43.
- Beckmann, J., & Kellmann, M. (2004). Self-regulation and recovery: Approaching an understanding of the process of recovery from stress. *Psychological Reports*, 95(3), 1135-1153. <https://doi.org/10.2466/pr0.95.3f.1135-1153>
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2017). The sport mental training questionnaire: Development and validation. *Current Psychology*, 38(2), 504-516.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78–87.
- Büyükbasmacı, Y. E. (2025). 10–27 yaş arası genç sporcularda zihinsel antrenman algı düzeyinin sportif sorunlarla başa çıkma becerilerine etkisi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 13(35), 74–92.
- Bompa, T. O. (2015). Dönemleme antrenman kuramı ve yöntemi. (T. Bağırhan. Çev.). (2. Baskı). Spor.

- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2)*, 292–305.
- Cohn, P. J. (1991). An exploratory study on peak performance in golf. *The Sport Psychologist, 5(1)*, 1–14.
- Çankaya, S., Çakıcı, H. A., Yıldız, E., & Aksoy, Y. (2020). Sporcuların Zihinsel Antrenman Uygulamaları ve Öz güven Durumlarının İncelenmesi. *Turkish Studies-Social Sciences, 15(4)*, 1805-1821.
- Erdoğan, B. S., & Gülşen, D. B. A. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science, 3(1)*, 219-228.
- Erman, M. Y., Turhan, M. Ö., & Sarı, C. (2023). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences, 28(1)*, 32-41.
- Gürer, B., Alıncak, F., Özen, G. (2019). Bir doğa turizmi olarak macera yarışlarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 24(4) , 215-226.*
- Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(1)*, 99–115.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaygusuz, Ş., & Karagözoğlu, C. (2023). Sporda psikolojik toparlanma ölçeği (SPTÖ) geliştirme çalışması. *Journal of Sport Sciences Research, 8(2)*, 157–174.
- Kocaman Z., Çankaya S. (2025). Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Psikolojik Performans Üzerine Etkisi, III. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi, 2025, Konya, TÜRKİYE, ss:706-722.
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi, 3(2)*, 89–97.
- Tastan, Z. (2025). Sporda duygu düzenleme ile psikolojik toparlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 12(2)*, 239–251.
- Taylor, J., & Wilson, G. (Eds.). (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Human Kinetics.
- Özsubaşı, İ. H., Şam, C. T., & Ekmekçi, R. (2025). Curling Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Sürekli Kaygı Durumlarının Zihinsel Antrenman Yöntemleriyle Geliştirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(1)*, 55-70.
- Reilly, T., & Ekblom, B. (2005). The use of recovery methods post-exercise. *Journal of Sports Sciences, 23(6)*, 619-627. <https://doi.org/10.1080/02640410400021302>
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In: Editors (eds.) *Handbook of Sport Psychology, Third Edition*, pp 285-309.
- 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.
- Yüksel, Ö., & Orhan, Ö. (2021). Farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin incelenmesi. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi, 3(2)*, 56-63.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	B.V.O.
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	S.Ç.
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	B.V.O, O.O, S.Ç.
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	B.V.O, O.O.
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	B.V.O, O.O, S.Ç.
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee		
Bu araştırma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 31.10.2025 tarih ve 2025-1198 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted in accordance with the decision of the Ondokuz Mayıs University Ethics Committee for Social and Humanities Research, dated October 31, 2025, and numbered 2025-1198.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.