

Sporcuların Zihinsel Enerji Düzeylerinin İncelenmesi: Demografik ve Sportif Dinamikler Açısından Kesitsel Bir Araştırma

Investigating Athletes' Mental Energy Levels: A Cross-Sectional Study from the Perspective of Demographic and Sport-Related Dynamics

Murat TURÇUT

*Correspondence:

Murat Turçut
mturgut@sinop.edu.tr

¹Sinop Üniversitesi –
mehmet0910@hotmail.
Orcid: 0000-0002-4050-6482



<https://doi.org/10.5281/zenodo.21257026>

Received / Gönderim: 16.03.2026

Accepted / Kabul: 06.05.2026

Published / Yayın: 23.06.2026

Volume 3, Issue 2, June, 2026

Cilt 3, Sayı 2, Haziran, 2026

How to Cite This Article

APA 7
Turçut, M. (2026). Sporcuların Zihinsel Enerji Düzeylerinin İncelenmesi: Demografik ve Sportif Dinamikler Açısından Kesitsel Bir Araştırma. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 3(2), 766–774.
<https://www.ijoss.org/Archive/v3-i2/ijoss-Volume3-issue2-25.pdf>

Vancouver

Turçut M. Sporcuların Zihinsel Enerji Düzeylerinin İncelenmesi: Demografik ve Sportif Dinamikler Açısından Kesitsel Bir Araştırma. *Int J Health Exerc Sport Sci (IJOSS)*. 2026;3(2):766–774. Available from: <https://www.ijoss.org/Archive/v3-i2/ijoss-Volume3-issue2-25.pdf>

Öz

Bu çalışma, farklı branşlardaki lisanslı sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerini demografik özellikler ve sportif değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modelindeki araştırmaya, Türkiye'nin 32 farklı ilinden, yaşları 7 ile 55 arasında değişen ($\bar{x}$ = 19.16, SS = 8.52) toplam 602 lisanslı sporcu (308 kadın, 294 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Veriler Kişisel Bilgi Formu ve 18 maddelik Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (AMES) aracılığıyla toplanmıştır. A priori güç analizi, orta etki büyüklüğü için en az 305 katılımcı gerektiğini doğrulamıştır. Verilerin analizinde Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA), bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. DFA sonuçları, ölçeğin altı faktörlü modelinin veriye kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını göstermiştir ($\chi^2(120) = 287.319$, $p < .001$; CFI = .967; TLI = .962; SRMR = .083). Standardize faktör yükleri .46 ile .91 arasında değişmektedir. Sporcuların lisans yılı, haftalık antrenman sıklığı ve müsabaka katılım sayısına göre zihinsel enerji puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Yaş ile zihinsel enerji arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmış ($r = -.188$, $p < .001$); ergen grubun tüm boyutlarda yetişkinlerden anlamlı derecede yüksek puanlar aldığı görülmüştür ($p < .001$). Takım sporcularının Yorulmama ($d = 0.31$) ve Konsantrasyon ($d = 0.27$) puanları bireysel sporculardan yüksek bulunmuştur ($p < .001$). Milli sporcuların Yorulmama puanları millî olmayanlardan daha düşüktür ($p = .013$, $d = 0.34$). Sonuç olarak atletik zihinsel enerji, sportif tecrübenin niceliksel birikiminden bağımsız olup yaşa, branşın sosyal ekolojisine ve elit statüye duyarlı, dinamik ve durumsal bir yapı görünümündedir.

Anahtar Kelimeler: Atletik zihinsel enerji, elit tükenmişliği, sosyal kolaylaştırma, bilişsel yorgunluk, doğrulamalı faktör analizi.

Abstract

This study aims to investigate the athletic mental energy levels of licensed athletes from various sports branches in terms of demographic characteristics and sporting variables. In this cross-sectional study based on a relational survey model, a total of 602 licensed athletes (308 females, 294 males) ranging in age from 7 to 55 ($M = 19.16$, $SD = 8.52$) from 32 different provinces of Turkey participated voluntarily. Data were collected using a Personal Information Form and the 18-item Athletic Mental Energy Scale (AMES). An a priori power analysis confirmed that at least 305 participants were required for a medium effect size. Data analysis included Confirmatory Factor Analysis (CFA), independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation coefficient. CFA results indicated that the six-factor model of the scale provided an acceptable fit to the data ($\chi^2(120) = 287.319$, $p < .001$; CFI = .967; TLI = .962; SRMR = .083). Standardized factor loadings ranged from .46 to .91. No statistical difference was found in mental energy scores based on athletes' license years, weekly training frequency, and number of competition participations ($p > .05$). A significant negative correlation was detected between age and mental energy perception ($r = -.188$, $p < .001$); ANOVA based on developmental stages showed that the adolescent group scored significantly higher than adults in all dimensions ($p < .001$). The Tirelessness ($d = 0.31$) and Concentration ($d = 0.27$) scores of team athletes were significantly higher than individual athletes ($p < .001$). Tirelessness scores of national athletes were lower than non-national athletes ($p = .013$, $d = 0.34$). Consequently, athletic mental energy is independent of the quantitative accumulation of sporting experience over the years; it appears to be a highly dynamic and situational construct that is sensitive to age, the social ecology of the branch, and elite status.

Keywords: Athletic mental energy, elite burnout, social facilitation, cognitive fatigue, confirmatory factor analysis.

<https://www.ijoss.org/Archive/v3-i2/ijoss-Volume3-issue2-25.pdf>

GİRİŞ

Enerji, iş yapabilme kapasitesi olarak tanımlanan ve organizmanın temel ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayan yaşamsal bir kaynaktır (Giancoli, 2009). Spor bilimlerinde enerji kavramı, fiziksel performansın yanı sıra bilişsel ve duygusal süreçleri de kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Loehr ve Schwartz (2004), üst düzey atletik başarının fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal enerji alanlarının eşgüdümü yönetimine bağlı olduğunu belirtmiştir. Bu bütüncül model içinde zihinsel enerji; bireyin dikkatini odaklama, çeldiricileri filtreleme ve baskı altında etkili kararlar verebilme yetisini ifade eden kritik bir bileşendir (Lykken, 2005).

Lu ve arkadaşları (2018), atletik zihinsel enerjiyi "sporcunun motivasyon, güven ve konsantrasyon yoğunluğu ile karakterize edilen mevcut enerji durumu" olarak tanımlamış ve bu yapıyı Dinçlik (Vigor), Güven (Confidence), Motivasyon (Motivation), Yorulmama (Tirelessness), Konsantrasyon (Concentration) ve Sakinlik (Calmness) olmak üzere altı alt boyut altında işlevselleştirmiştir. Bu kavramsallaştırma, zihinsel enerjiyi kalıcı bir kişilik özelliğinden (trait) ziyade, bağlama ve çevresel koşullara duyarlı, anlık bir psikolojik durum (state) olarak konumlandırmaktadır.

Geleneksel yaklaşımlar, zihinsel dayanıklılığın (mental toughness) yıllar süren antrenman ve müsabaka tecrübesiyle kademeli olarak geliştiğini ileri sürmektedir (Connaughton vd., 2008). Buna karşılık, son dönem çalışmalar zihinsel enerji rezervlerinin, antrenman yükü, sosyal beklentiler ve rekabet baskısı gibi dışsal stresörler karşısında hızla tükenebilen durumsal bir kaynak olduğuna işaret etmektedir (Baumeister vd., 2007; Chiou vd., 2020; Lu vd., 2018). Bu iki perspektif arasındaki gerilim, zihinsel enerjinin hangi faktörler tarafından şekillendiği sorusunu gündeme getirmektedir. Ancak literatürde, yaş, cinsiyet, spor türü, sportif tecrübe ve elit statüsü gibi değişkenlerin atletik zihinsel enerji ile ilişkisini doğrudan ele alan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır (Makaracı, 2025; Singh vd., 2024; Tatlısu vd., 2022). Bu doğrultuda mevcut araştırma, farklı branşlardaki lisanslı sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerini demografik özellikler ve sportif dinamikler çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM / METHOD

Araştırma Modeli

Bu araştırma, var olan bir durumu herhangi bir müdahale olmaksızın betimlemeyi ve değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçladığı için nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Kesitsel (cross-sectional) bir desende kurgulanan çalışmada, atletik zihinsel enerji düzeyleri ile demografik ve sportif değişkenler arasındaki ilişkiler, belirli bir zaman diliminde, katılımcıların doğal spor ortamlarına müdahale edilmeden toplanan veriler aracılığıyla analiz edilmiştir. Tarama modeli, özellikle geniş örneklemelere ulaşma ve çok sayıda değişkeni aynı anda inceleme olanağı sunması (Fraenkel vd., 2012) nedeniyle bu araştırmanın amaçlarına uygun bir metodolojik çerçeve olarak tercih edilmiştir.

Çalışma grubu

Çalışma grubunu, 2025 yılı Ocak-Mart aylarında çevrimiçi anket platformu (Google Forms) aracılığıyla ulaşılan, Türkiye'nin 32 farklı ilinden 602 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü belirlenirken, orta düzey bir etki büyüklüğü ($f = 0.25$), %95 güç ($1-\beta$) ve $\alpha = .05$ hata payı için G*Power (v3.1.9.7; Faul vd., 2009) ile yapılan a priori güç analizi, en az 305 katılımcının yeterli olacağını göstermiştir. Mevcut örneklem ($N = 602$) bu eşiğin oldukça üzerindedir.

Katılımcıların %51.2'si kadın ($n = 308$), %48.8'i erkektir ($n = 294$). Yaş ortalaması 19.16 ($SS = 8.52$; aralık: 7-55) olup, örneklem 289 ergen (12-17 yaş), 213 genç yetişkin (18-24 yaş) ve 100 yetişkin (25 yaş ve üzeri) bireyi kapsamaktadır. Sporcuların %51.0'i takım sporları, %49.0'u ise bireysel sporlar ile uğraşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Sporcuların yaş, cinsiyet, branş, millilik durumu, lisans yılı, haftalık antrenman günü ve müsabaka tecrübesine ilişkin bilgileri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (AMÉS): Lu ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen, Yıldız ve arkadaşları (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek; Dinçlik, Güven, Motivasyon, Yorulmama, Konsantrasyon ve Sakinlik olmak üzere 6 alt boyut ve toplam 18 maddeden oluşan 6'lı Likert tipi bir ölçme aracıdır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak raporlanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS 27 ve JASP (Sürüm 0.18.3; JASP Team, 2024) programları kullanılmıştır. İlk aşamada AMÉS'in faktör yapısı, JASP'ta DWLS (Diagonally Weighted Least Squares) kestiricisi ve robust standart hatalar ile DFA uygulanarak test edilmiştir. Model uyumu; χ^2/df , CFI ($\geq .95$ iyi uyum), TLI ($\geq .95$ iyi uyum), RMSEA ($\leq .06$ iyi uyum) ve SRMR ($\leq .08$ iyi uyum) indeksleri ile değerlendirilmiştir (Byrne, 2012; Kline, 2016).

Normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık katsayıları ile incelenmiş; tüm değerler Kline (2016) tarafından önerilen ± 2 sınırları içinde kalmıştır. İkili grup karşılaştırmaları Bağımsız Örneklem t-testi ile (varyansların homojen olmadığı durumlarda Welch düzeltmesi ile) test edilmiştir. Yaş değişkeni, genel ilişkiyi görmek adına önce sürekli veri olarak Pearson korelasyonu ile test edilmiştir. Ardından, örneklemin gelişimsel heterojenliğini kontrol etmek amacıyla katılımcılar "Ergen (12-17)", "Genç Yetişkin (18-24)" ve "Yetişkin (25+)" olarak üç gruba ayrılmış ve farklılıklar Tek Yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Anlamlı farklılıklarda Tukey HSD post-hoc testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Tüm etki büyüklükleri, ikili karşılaştırmalar için Cohen's d ve ANOVA için eta-kare katsayıları kullanılarak raporlanmıştır (Cohen, 1988).

Geçerlik, Güvenirlik ve Etik

Veriler, Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 06.07.2022 tarih ve 2022/123 sayılı etik kurul kararı kapsamında onayı ile Helsinki Deklarasyonu ilkelerine

uygun olarak toplanmış; tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) ile, güvenilirliği ise Cronbach Alfa katsayısı ile test edilmiştir.

BULGULAR

Altı faktörlü modelin DFA sonuçları, modelin veriye kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını göstermiştir: $\chi^2(120) = 287.319$, $p < .001$; CFI = .967; TLI = .962; NFI = .963; SRMR = .083; RMSEA = .117 (%90 GA [.111, .123]). Standardize faktör yükleri .461 ile .913 arasında değişmiş olup, tüm yükler anlamlıdır ($p < .001$). Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa katsayısı $\alpha = .90$, alt boyutlar için .71 ile .83 arasında bulunmuştur.

Tablo 1. Atletik zihinsel enerji ölçeği doğrulamalı faktör analizi sonuçları: Standardize faktör yükleri

Faktör	Madde	Std. Yük	SE	z	p
Dinçlik	AZE1	.714	.017	42.63	< .001
Dinçlik	AZE2	.795	.016	49.30	< .001
Dinçlik	AZE3	.743	.016	47.37	< .001
Güven	AZE4	.461	.022	20.94	< .001
Güven	AZE5	.814	.016	51.96	< .001
Güven	AZE6	.841	.016	52.11	< .001
Motivasyon	AZE7	.816	.013	61.99	< .001
Motivasyon	AZE8	.881	.035	25.11	< .001
Motivasyon	AZE9	.762	.015	51.20	< .001
Yorulmama	AZE10	.496	.018	27.95	< .001
Yorulmama	AZE11	.889	.012	76.92	< .001
Yorulmama	AZE12	.913	.012	79.42	< .001
Konsantrasyon	AZE13	.807	.015	53.45	< .001
Konsantrasyon	AZE14	.717	.018	40.65	< .001
Konsantrasyon	AZE15	.840	.017	50.28	< .001
Sakinlik	AZE16	.496	.023	21.46	< .001
Sakinlik	AZE17	.742	.016	45.19	< .001
Sakinlik	AZE18	.847	.017	49.06	< .001

Tablo 2. Faktörler arası korelasyon katsayıları (Phi matrisi)

Faktör	1	2	3	4	5
1. Dinçlik	—				
2. Güven	.882	—			
3. Motivasyon	.929	.873	—		
4. Yorulmama	.793	.731	.691	—	
5. Konsantrasyon	.723	.747	.645	.692	—
6. Sakinlik	.611	.640	.483	.544	.680

Lisans yılı, haftalık antrenman sıklığı ve müsabaka katılım sayısı grupları arasında AMÉS toplam puanı ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 3. Cinsiyete göre AMÉS alt boyut ve toplam puanlarına ait bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyut	Kadın (n=308)	Erkek (n=294)	t	p	Cohen's
Dinçlik	4.92 ± 0.98	5.01 ± 0.95	-1.14	.254	-0.09
Güven	4.72 ± 1.12	4.83 ± 1.08	-1.23	.219	-0.10
Motivasyon	5.34 ± 0.78	5.40 ± 0.72	-0.98	.327	-0.08
Yorulmama	4.09 ± 1.40	4.40 ± 1.21	-2.91	.004	-0.24
Konsantrasyon	4.13 ± 1.17	4.21 ± 1.09	-0.87	.385	-0.07
Sakinlik	4.24 ± 1.22	4.59 ± 1.18	-3.57	< .001	-0.29
Toplam	4.57 ± 0.82	4.74 ± 0.77	-2.62	.009	-0.21

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda (Tablo 3), erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla Sakinlik, Yorulmama alt boyutlarında ve AMÉS toplam puanında anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır (p < .05).

Tablo 4. Branş türüne göre AMÉS alt boyut ve toplam puanlarına ait bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyut	Takım (n=307) ($\bar{x} \pm SS$)	Bireysel (n=295) ($\bar{x} \pm SS$)	t	p	Cohen's d
Dinçlik	5.03 ± 0.94	4.89 ± 0.99	1.77	.077	0.14
Güven	4.87 ± 1.06	4.67 ± 1.13	2.23	.026	0.18
Motivasyon	5.41 ± 0.73	5.32 ± 0.78	1.46	.145	0.12
Yorulmama	4.43 ± 1.21	4.03 ± 1.40	3.78	< .001	0.31
Konsantrasyon	4.31 ± 1.04	4.02 ± 1.20	3.36	.001	0.27
Sakinlik	4.52 ± 1.18	4.29 ± 1.25	2.31	.021	0.19
Toplam	4.79 ± 0.72	4.60 ± 0.86	3.00	.003	0.24

Branş türüne göre (Tablo 4), takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla Yorulmama (p < .001), Konsantrasyon (p = .001), Güven (p = .026), Sakinlik (p = .021) ve Toplam puanda (p = .003) daha yüksek ortalamalar elde ettiği saptanmıştır.

Tablo 5. Millilik durumuna göre AMÉS alt boyut ve toplam puanlarına ait bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyut	Milli Değil (n=540) ($\bar{x} \pm$	Milli (n=62) ($\bar{x} \pm SS$)	t	p	Cohen's d
Dinçlik	4.97 ± 0.96	4.91 ± 1.02	0.46	.646	0.06
Güven	4.78 ± 1.10	4.66 ± 1.12	0.81	.418	0.11
Motivasyon	5.37 ± 0.75	5.35 ± 0.77	0.19	.849	0.03
Yorulmama	4.28 ± 1.32	3.84 ± 1.35	2.50	.013	0.34
Konsantrasyon	4.18 ± 1.13	3.98 ± 1.19	1.31	.191	0.18
Sakinlik	4.41 ± 1.22	4.39 ± 1.21	0.12	.905	0.02
Toplam	4.66 ± 0.80	4.52 ± 0.83	1.30	.194	0.18

Millilik durumuna göre yapılan analizlerde Tablo 5'de yalnızca Yorulmama alt boyutunda milli sporcuların puanlarının milli olmayanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır (p = .013).

Tablo 6. Yaş (sürekli değişken) ile zihinsel enerji arasındaki Pearson korelasyonu

Alt Boyut	r	p
Dinçlik	-.100	.014
Güven	-.181	< .001
Motivasyon	-.150	< .001
Yorulmama	-.232	< .001
Konsantrasyon	-.177	< .001
Sakinlik	-.021	.610
AMÉS Toplam	-.188	< .001

Tablo 6 incelendiğinde yaş değişkeni ile zihinsel enerji algısı arasındaki ilişki; Dinçlik ($r = -.100$), Güven ($r = -.181$), Motivasyon ($r = -.150$), Yorulmama ($r = -.232$), Konsantrasyon ($r = -.177$) ve Toplam Puan ($r = -.188$) arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Tablo 7. Gelişimsel yaş evrelerine göre AMÉS toplam ve alt boyut puanlarına ait ANOVA sonuçları

Alt Boyut	Ergen (n=289) ($\bar{x} \pm SS$)	Genç Yet. (n=213) ($\bar{x} \pm SS$)	Yetişkin (n=100) ($\bar{x} \pm SS$)	F	p	η^2
Dinçlik	5.05 $\pm$ 0.93	4.93 $\pm$ 0.98	4.78 $\pm$ 1.01	3.24	.040	.011
Güven	4.94 $\pm$ 1.06	4.71 $\pm$ 1.10	4.47 $\pm$ 1.14	7.72	< .001	.025
Motivasyon	5.48 $\pm$ 0.66	5.31 $\pm$ 0.79	5.19 $\pm$ 0.85	7.52	< .001	.025
Yorulmama	4.53 $\pm$ 1.23	4.08 $\pm$ 1.36	3.72 $\pm$ 1.25	17.27	< .001	.055
Konsantrasyon	4.37 $\pm$ 1.03	4.09 $\pm$ 1.17	3.78 $\pm$ 1.21	11.39	< .001	.037
Sakinlik	4.46 $\pm$ 1.21	4.35 $\pm$ 1.23	4.36 $\pm$ 1.22	0.55	.577	.002
Toplam	4.80 $\pm$ 0.75	4.58 $\pm$ 0.81	4.38 $\pm$ 0.85	12.05	< .001	.039

Bu negatif korelasyonun doğasını anlamak amacıyla yaşın gelişimsel evrelerine göre yapılan ANOVA sonucunda Tablo 7 de Sakinlik dışındaki tüm alt boyutlarda ve toplam puanda gelişimsel gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p < .05$). Tukey HSD post-hoc testi, bu farklılığın en yüksek ortalamalara sahip ergen grup (12-17 yaş) ile en düşük ortalamalara sahip yetişkin grup (25 yaş ve üzeri) arasından kaynaklandığını göstermiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, atletik zihinsel enerjinin demografik ve sportif değişkenlerle ilişkisini geniş bir örneklemede incelemiştir. Elde edilen bulgular, zihinsel enerjinin, Connaughton ve arkadaşlarının (2008) öne sürdüğü gibi salt yıllara dayanan tecrübeyle birikmediğini; aksine Lu ve arkadaşlarının (2018) durumsallık teziyle uyumlu biçimde, yaş, branşın sosyal bağlamı ve elit statüsü gibi faktörlerden etkilendiğini göstermektedir.

Sportif tecrübe göstergeleriyle (lisans yılı, antrenman sıklığı, müsabaka sayısı) zihinsel enerji arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması dikkat çekicidir. Bu sıfır bulgusu, zihinsel enerjinin antrenmanın niceliksel boyutundan ziyade algılanan yeterlilik, antrenör-sporcu ilişkisi veya motivasyonel iklim gibi niteliksel faktörlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, bir ilişkinin yokluğunu kesin olarak kanıtlamanın metodolojik güçlükleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla özellikle Yorulmama ve Konsantrasyon boyutlarında daha yüksek enerjiye sahip olması, literatürdeki benzer bulgularla (Sindik vd., 2015), Zajonc'un (1965) sosyal kolaylaştırma teorisi ve Bandura'nın (1997) kolektif yeterlilik kavramı ile tutarlıdır. Takım ortamında sorumluluğun paylaşılması ve sosyal destek mekanizmalarının, bireyin bilişsel yükünü hafifleterek zihinsel tükenmeyi geciktiren bir tampon işlevi görmesi mümkündür.

Milli sporcuların Yorulmama puanlarının amatörlere göre anlamlı düzeyde düşük olması, araştırmanın en çarpıcı bulgularındandır. Bu durum, Baumeister ve arkadaşlarının (2007) ego tükenmesi modeli çerçevesinde, elit sporcuların maruz kaldığı kronik performans baskısı, yoğun medya beklentileri ve sürekli öz-denetim

gereksiniminin sınırlı zihinsel kaynakları hızla tüketmesiyle (Gustafsson vd., 2014) açıklanabilir. Benzer biçimde, Russell ve arkadaşları (2019) elit sporcularda zihinsel yorgunluğun performansı olumsuz etkileyen temel bir faktör olduğunu vurgulamıştır.

Yaş ile zihinsel enerji arasındaki negatif ilişki, genç sporculardaki yüksek iyimserlik ve içsel motivasyonun zamanla yerini gerçekçi değerlendirmelere bırakmasıyla (Bicer, 2018) veya elit seviyeye çıkıldıkça artan psikolojik yıpranmayla ilişkili olabilir. Bu durum, ergenlik dönemindeki "bilişsel yetkinlik yanılsaması" (Kruger & Dunning, 1999) kavramıyla doğrudan örtüşmektedir.

Bu çalışma kesitsel desende olup, nedensel çıkarım yapılamaz. Öz-bildirim ölçekleri sosyal beğenirlik yanlılığı riski taşımaktadır. Örneklem geniş yaş aralığı (7-55), gelişimsel farklılıkları içermekte ve sonuçları etkileyebilecek bir varyans kaynağı oluşturmaktadır. DFA'da RMSEA değerinin yüksek olması ve bazı maddelerin düşük faktör yükleri, ölçeğin bu örnekteki yapı geçerliği konusunda ihtiyatlı olmayı gerektirmektedir. Gelecek araştırmalarda, zihinsel enerjinin boylamsal desenlerle incelenmesi, nesnel bilişsel yorgunluk ölçümleriyle desteklenmesi ve kolektif yeterlilik, algılanan stres gibi potansiyel aracı değişkenlerin test edilmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak atletik zihinsel enerji, yalnızca bireysel bir kapasite veya tecrübenin doğrusal bir sonucu değildir. Yaş, branşın sosyal ekolojisi ve elit statüsü tarafından biçimlenen, durumsal ve dinamik bir yapıdır. Genç yaşlardaki yüksek enerjinin zamanla azalması ve elit sporculardaki düşük Yorulmama puanları, sporcuların zihinsel sağlığının korunması için fiziksel antrenman kadar bilişsel dinlenme periyotlarının da planlanması gerektiğini göstermektedir.

Kısaltmalar / Abbreviations

AMÉS: Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (Athletic Mental Energy Scale)

DFA / CFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi (Confirmatory Factor Analysis)

CFI: Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)

TLI: Tucker-Lewis Index (Tucker-Lewis İndeksi)

RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü)

SRMR: Standardized Root Mean Square Residual (Standardize Edilmiş Hata Kareleri Ortalamalarının Karekökü)

$\bar{x}$: Ortalama (Mean)

SS / SD: Standart Sapma (Standard Deviation)

n: Örneklem büyüklüğü (Sample size)

p: Anlamlılık değeri (Significance value)

t: t test istatistiği (t test statistic)

χ^2 : Ki-kare (Chi-Square)

η^2 : Eta-kare (Eta-squared)

Beyanlar / Declarations

Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Bu makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Bu araştırma için gerekli etik kurul izni Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, Sinop Üniversitesi Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur (Karar tarihi: 06.07.2022, Sayı: :E-57428665-050.01.04-117665). Araştırma Helsinki Bildirgesi ilkeleri doğrultusunda yürütülmüştür.

During the preparation and writing process of this study, scientific, ethical, and citation rules were followed in accordance with the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive." No

falsification or manipulation was made on the collected data, and this study has not been submitted to any other academic publication venue for evaluation. The author is responsible for any possible ethical violations that may arise in relation to this manuscript. Ethics approval for this study was obtained from the Sinop University Ethics Committee. The data collection instruments used in the study were reviewed and approved by the committee as ethically appropriate (Decision Date: 06.07.2022; Decision No.: E-57428665-050.01.04-117665). The research was conducted in accordance with the principles of the Declaration of Helsinki.

Veri Ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

Çıkar Çatışması / Competing interests

Yazarlar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadıklarını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

Yazar Katkıları / Authors' Contribution Statement

Yazarlar; çalışmanın kavramsallaştırılması, tasarımı ve planlanması, verilerin toplanması, analizi ve yorumlanması süreçlerini yürütmüş, makale taslağını hazırlamış ve bilimsel açıdan eleştirel olarak gözden geçirmiştir. Yazarlar, makalenin son halini okuyup onaylamıştır.

The authors was responsible for the conceptualization, design, and planning of the study, as well as the collection, analysis, and interpretation of the data. The authors drafted the manuscript, critically revised it for important intellectual content, and approved the final version of the manuscript.

Fon Desteği / Funding

Bu çalışma, kamu, özel veya kar amacı gütmeyen sektörlerdeki fon sağlayıcı kurumlardan herhangi bir özel destek almamıştır.

This research received no external funding.

Teşekkür / Acknowledgements

None.

References / Kaynaklar

- Andrade, A., Andreato, L., & Santos, M. (2022). What do we know about the effects of mental training applied to combat sports? A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102267. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102267>
- Ayrancı, M., & Kaplan, A. (2024). Spor performansında zihinsel dayanıklılığın rolü: Psikolojik faktörlerin etkisini inceleyen bir derleme çalışması. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 5(2), 19–25.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (25. bs.). Pegem Akademi.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Deniz, A. V., & Cihan, B. B. (2025). Takım sporu yapan sporcuların güdülenme ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 90–104.
- Devonport, T. J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(CSS), 99–107.
- Erhan, S., Bedir, D., Güler, M., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59–71.
- Gao, Z., Wan Pa, W. A. M., & Nazarudin, M. N. B. (2026). Resilience under pressure: A systematic review of psychological coping and endurance mechanisms among collegiate tennis athletes in higher education. *Frontiers in Psychology*, 16, 1730060. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1730060>
- Gürer, B., Bektaş, F., & Kural, B. (2018). Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74–85.

- Güvendi, Y. (2020). *Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Huften, J. R., Vella, S. A., Goddard, S. G., & Schweickle, M. J. (2026). How do athletes perform well under pressure? A meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 150–173.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi* (35. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports*. Stephen Greene Press.
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. *Behavioral Sciences*, 13(9), 713. <https://doi.org/10.3390/bs13090713>
- Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological skills training for athletes in sports: Web of Science bibliometric analysis. *Healthcare*, 11(2), 259. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
- Predoiu, R., Bertollo, M., Piotrowski, A., Stănescu, R., Hamdi, F., Szabo, G., & Cosma, G. (2025). Psychological resilience in Olympic combat sports. *Frontiers in Psychology*, 16, 1605765. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1605765>
- Sayın, M. (2011). *Hareket ve beceri öğretimi* (7. bs.). Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Sivrikaya, M. H., & Ozan, M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1–12.
- Smit, C., & Louw, J. (2011). The hurt business: Psychological aspects of boxing. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 33(2), 117–126.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379–398.
- Sural, V., Güler, H., & Çar, B. (2021). Examination of mental training and mental toughness in elite boxers. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(6), 1647–1653.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Yıldız, M. E., & Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 23–31.
- Yılmaz, G. (2021). *Spora katılım motivasyonu, spor engelleri ve kolaylaştırıcıları ile sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin paralimpik sporcular açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Zorba, E., Ziyagil, M. A., & Erdemli, D. (1999). Türk ve Rus boks milli takımlarının bazı fizyolojik kapasite ve antropometrik yapılarının karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 17–28.

Disclaimer / Publisher's Note

The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and do not necessarily reflect the views of **IJOSS** and/or the editor(s). **IJOSS** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content. **IJOSS** remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.