



Review article

MINDSET THEORY AND ITS APPLICATIONS: A GROWTH- ORIENTED APPROACH
FROM EDUCATION TO SPORTS

Enes OZDEMIR¹, Cengiz KARAGOZOGLU²,

¹ Marmara University, Institute of Health Sciences, Department of Exercise and Sport Psychology

² Fenerbahce University, Faculty of Sport Sciences, Department of Physical Education and Sports Teaching

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 4 May 2025

Received in revised form: 4 June 2025

Accepted: 14 June 2025

Available online: 31 June 2025

Keywords

Mindset theory,

Growth mindset,

Fixed mindset,

Educational psychology,

Sport psychology

ABSTRACT

The purpose of this review study is to examine the theoretical foundations and application areas of Carol Dweck's Mindset Theory from a multidimensional perspective. The review also addresses the transformability of mindsets and approaches to how individuals can reconstruct their mindset structures. Mindset refers to individuals' beliefs about the malleability of intelligence and abilities and is categorized into two main types: growth mindset and fixed mindset. Numerous studies have demonstrated that a growth mindset positively affects psychological variables such as learning processes, motivation, psychological resilience, stress management, and self-regulation. This review evaluates how mindsets are shaped at individual, social, cultural, and neurobiological levels and how they can be transformed through intervention-based programs, leadership styles, educational policies, and digital tools. Research conducted in the contexts of education, work life, sports, and personal development indicates that a growth mindset plays a key role in helping individuals realize their potential. In the context of sport psychology, the impact of mindset on performance, team dynamics, coaching behavior, and psychological well-being is highlighted. The findings suggest that mindset theory produces multilayered effects from the individual to the organizational level and should be supported through interdisciplinary and context-sensitive implementation strategies.

DOI: 10.55376/ijtsep.1689948

Derleme makalesi

ZİHNİYET TEORİSİ VE UYGULAMA ALANLARI: EĞİTİMDEN SPORA GELİŞİM ODAKLI YAKLAŞIM PERSPEKTİFİ

Enes ÖZDEMİR, Cengiz KARAGÖZOĞLU²,

¹ Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Bölümü

² Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

MAKALE BİLGİSİ

Makale geçmişi:

Gönderim: 4 Mayıs 2025

Düzeltilme: 4 Haziran 2025

Kabul: 14 Haziran 2025

Online yayınlama: 31 Haziran 2025

Anahtar kelimeler

Zihniyet teorisi,

Gelişim odaklı zihniyet,

Sabit zihniyet,

Eğitim psikolojisi,

Spor psikolojisi

ÖZET

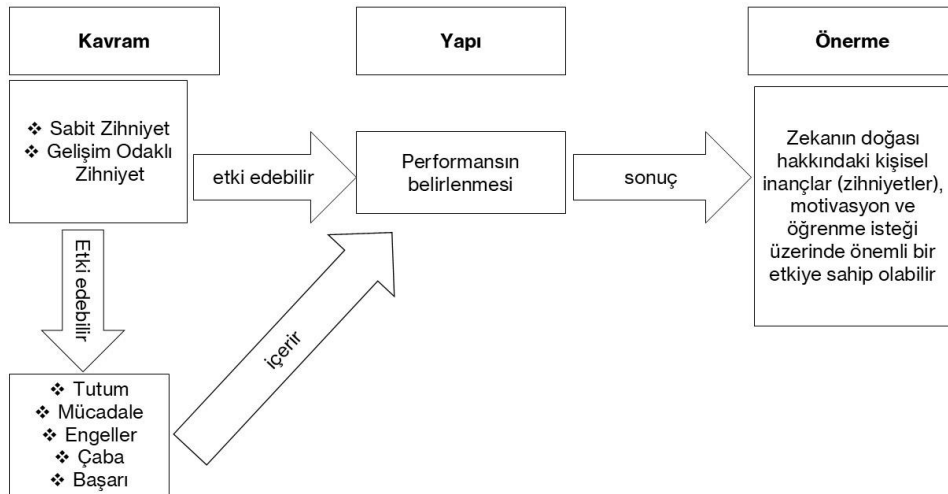
Zihniyet, bireylerin zekâ ve yeteneklerinin değişebilirliğine ilişkin inançlarını ifade etmektedir. Zihniyet, gelişim odaklı zihniyet ile sabit zihniyet olmak üzere iki temel kategoriye ayrılır. Gelişim odaklı zihniyetin; öğrenme süreci, motivasyon, psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma ve öz-düzenleme gibi psikolojik değişkenler üzerinde olumlu etkileri olduğu çeşitli çalışmalarda ortaya konulmuştur. Bu derleme çalışmasının amacı, Carol Dweck tarafından geliştirilen zihniyet teorisinin temelini ve uygulama alanlarını çok yönlü bir bakış açısıyla incelemektir. Derlemede, zihniyetin dönüşebilirliği ve bireylerin zihniyet yapılarını nasıl yeniden inşa edebileceklerine ilişkin yaklaşımlar da ele alınmıştır. Zihniyet yapılarının bireysel, sosyal, kültürel ve nörobiyolojik düzeylerde nasıl şekillendiği ve müdahale temelli programlar, liderlik stilleri, eğitim politikaları ve dijital araçlar aracılığıyla nasıl dönüştürülebileceği değerlendirilmiştir. Eğitim, iş dünyası, spor ve kişisel gelişim bağlamlarında yapılan araştırmalar, gelişim odaklı zihniyetin bireylerin potansiyelini gerçekleştirme sürecinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Spor psikolojisi özelinde ise zihniyetin performans, takım dinamiği, antrenör davranışı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkileri vurgulanmıştır. Araştırma kapsamında, zihniyet teorisinin bireyden organizasyon düzeyine kadar çok katmanlı etkiler yarattığını ve disiplinler arası uygulamalarla desteklenmesi gerektiğini göstermektedir.

Giriş

Zihniyet kavramı, bireylerin kendi yeteneklerine, öğrenme kapasitelerine ve başarıya ulaşma potansiyellerine ilişkin geliştirdikleri temel inançları ifade etmektedir. Bu inançlar, bireylerin öğrenmeye yönelik tutumlarını, motivasyon düzeylerini ve karşılaştıkları zorluklara verdikleri tepkileri büyük ölçüde şekillendirmektedir. Zihniyet teorisi, özellikle bireysel farkındalık, eğitim, liderlik ve kişisel gelişim alanlarında önemli bir kuramsal çerçeve sunarak bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerine rehberlik etmektedir (Blackwell ve ark., 2007; Burnette ve ark., 2013; Dweck, 2006).

Bireylerin başarıya ulaşma süreçlerinde sahip oldukları zihniyet yapısı, motivasyon ve davranışları üzerinde kritik bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, Carol Dweck tarafından geliştirilen zihniyet teorisi (mindset theory), bireylerin zekâ ve yetenek gibi özelliklerinin sabit mi yoksa geliştirilebilir mi olduğuna dair inançlarını incelemektedir. Teoriye göre, zekânın ve yeteneklerin çaba ve deneyimle geliştirilebileceğine inanan bireyler gelişim odaklı zihniyet (growth mindset), bu özelliklerin doğuştan sabit ve değişmez olduğuna inananlar ise sabit zihniyete (fixed mindset) sahip olarak kabul edilir (Dweck, 2006).

Gelişim odaklı zihniyete sahip bireyler, karşılaştıkları zorlukları öğrenme fırsatı olarak görüp, çaba ve stratejiye odaklanarak başarıya ulaşma eğilimindedirler. Öte yandan, sabit zihniyete sahip bireyler, başarısızlıkları yetenek eksikliği olarak değerlendirip, zorluklardan kaçınma eğilimindedirler (Dweck ve Leggett, 1988; Dickhäuser ve ark., 2016; Smiley ve ark., 2016; ve Dweck, 2017). Bu farklı yaklaşımlar, bireylerin eğitim, iş dünyası ve kişisel gelişim gibi çeşitli alanlardaki performanslarını ve dayanıklılıklarını etkilemektedir.



Şekil 1. Zihniyet Teorisi (Hammond, 2021’den değiştirilerek kullanılmıştır)

Zihniyet Teorisinin Temelleri

Dweck (2006), bireylerin kendilerine ve yeteneklerine ilişkin düşüncelerinin uzun vadeli performans ve öğrenme çıktıları üzerinde belirleyici etkiler yarattığını savunmaktadır. Dweck'in öncülüğünde yapılan ilk çalışmalar eğitim bağlamında yürütülmüş, öğrencilerin zihniyet yapılarının motivasyon düzeyleri, öğrenmeye katılım biçimleri ve akademik başarıları üzerindeki etkileri araştırılmıştır (Dweck, 2012). Claro ve ark. (2016) Şili'de gerçekleştirdiği büyük ölçekli bir araştırmada, öğrencilerin zihniyet düzeylerinin sosyoekonomik eşitsizliklerin etkilerini azaltabilecek bir unsur olduğu saptanmıştır.

Zihniyet yapılarının etkisi yalnızca bireysel düzeyle sınırlı kalmayıp sosyal gruplar, liderlik biçimleri ve örgütsel yapı gibi bağlamlarda da anlamlı farklar yaratabilmektedir. Dweck ve Yeager'in (2019) çalışmaları, zihniyetin örgütsel öğrenme kültüründen toplumsal kapsayıcılığa kadar birçok düzeyde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca araştırmalar, zihniyetin kadın, Afro-Amerikan, Latin Amerika kökenliler ve birinci nesil üniversite öğrencileri gibi dezavantajlı gruplar için önemli kazançlar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır (Aronson ve ark., 2002; Claro ve ark., 2016; Dweck ve Yeager, 2019).

Zihniyet teorisi, motivasyon kapsamında öz-yeterlilik (Bandura, 1997) ve öz-belirleme (Deci ve Ryan, 1985) kuramlarıyla da yakından ilişkilidir. Gelişim odaklı zihniyetin, bireylerin başarısızlığı geçici bir deneyim olarak görmesini sağlayarak öz-düzenleme becerilerini ve uzun vadeli hedeflere yönelik motivasyonlarını artırdığı gösterilmiştir (Haimovitz ve Dweck, 2017).

Son yıllarda nörobilimsel çalışmalar, zihniyetin yalnızca psikolojik bir yapı olmadığını, aynı zamanda nörolojik süreçlerle de bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Zihniyet teorisi ile beyin plastisitesi (nöroplastisite) arasındaki ilişki, öğrenme ve gelişim süreçlerini anlamada önemli bir araştırma alanı hâline gelmiştir (Mangels ve ark., 2006; Rattan ve ark., 2015). Nöroplastisite, beynin deneyime bağlı olarak değişebilme ve yeniden yapılanma kapasitesini ifade ederken; gelişim odaklı zihniyet, bireylerin zekâ ve yeteneklerinin çaba ve öğrenme yoluyla geliştirilebileceğine dair inançlarını yansıtır (Dweck, 2006). Bu iki kavram, birlikte ele alındığında bireylerin öğrenmeye açıklığını, motivasyonunu ve başarıya yönelik tutumlarını anlamada güçlü bir kuramsal temel sunmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde beynin öğrenmeye açık yapısının sürdüğü ve gelişim odaklı zihniyete sahip bireylerin hatalardan sonra daha yüksek beyin aktivitesi gösterdiği belirlenmiştir (Blakemore ve ark., 2018; Ng ve ark., 2021). Bu durum, gelişim odaklı zihniyetin nörolojik temelini de bulunduğunu göstermektedir.

Araştırmalar, nöroplastisite kavramının gelişim odaklı zihniyet müdahalelerinde kullanıldığında bireylerin öğrenme potansiyellerine olan inançlarını artırdığını göstermektedir (Fandakova ve ark., 2019). Beynin yeni bağlantılar kurarak öğrenebildiğini bilmek, özellikle öğrencilerde motivasyonu ve akademik başarıyı artırmaktadır (Yeager ve ark., 2019; Sarrasin ve ark., 2018). Beynin değişebilir olduğuna dair bilgi, bireylerde “çabayla gelişme” inancını güçlendirmektedir. Bu inancı taşıyan bireyler de öğrenmeye daha açık hâle gelmektedir. Bu karşılıklı ilişki, öğrenme süreçlerinde olumlu bir geri besleme döngüsü oluşturarak hem bilişsel hem duygusal gelişimi desteklemektedir (Ng, 2018; Sarrasin ark., 2018).

Zihniyet teorisinin pratikte uygulanmasında bazı sınırlılıklar da mevcuttur. Her birey zihniyet değişimine eşit ölçüde açık olmayabilir ve sistemsal yapılar bu değişimi desteklemeyebilir. Örneğin, iş yaşamında performansa dayalı katı değerlendirme sistemleri veya sporda yalnızca sonuç odaklı başarı kriterleri, gelişim odaklı zihniyetin benimsenmesini zorlaştırabilmektedir. Bu tür ortamlarda, zihniyet değişimini destekleyen politikalar ve liderlik tarzları geliştirilmeden bireysel dönüşümün sürdürülebilir olması güçleşebilmektedir (Heslin ve Keating, 2017).

Ayrıca, zihniyet teorisine yönelik bazı eleştiriler de literatürde yer almaktadır. Yalnızca bireysel zihniyet değişiminin başarıyı garantilemediği, çevresel ve bağlamsal faktörlerin de dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Li ve Bates’in (2019) gerçekleştirdiği bir çalışmada, uygulanan zihniyet müdahalesinin etkili sonuç vermediği raporlanmıştır. Bu durum, zihniyet değişiminde sosyal destek, kültürel normlar ve uygulama ortamının önemini ortaya koymaktadır (Blakemore ve ark., 2018; Ng ve ark., 2021).

Zihniyet teorisi hem bireysel hem sistemsal düzeyde öğrenme, gelişim ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenleri açıklamada güçlü bir kuramsal temel sunmaktadır. Ancak bu teorinin etkili ve sürdürülebilir biçimde uygulanabilmesi için bireysel müdahalelerin yanı sıra bağlamsal destekleyici faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir.

Zihniyet Türleri ve Özellikleri

Sabit Zihniyet

Sabit zihniyet, bireylerin zekâ, yetenek ve diğer kişisel özelliklerinin doğuştan sabit ve değiştirilemez olduğuna inandıkları bir düşünce yapısıdır. Bu zihniyete sahip bireyler genellikle başarıyı yetenek kanıtı olarak görmektedirler. Başarısızlığı ise kişisel bir yetersizlik olarak algılamaktadırlar. Bu yaklaşım, öğrenme sürecine katılımı azaltabilir ve bireylerde düşük motivasyon, risk almaktan kaçınma ve eleştiriye kapalı olma gibi eğilimler doğurabilir (Burnette ve ark., 2013; Mangels ve ark., 2006).

Sabit zihniyetin birey üzerindeki etkileri yalnızca öğrenme süreçleriyle sınırlı kalmayıp, profesyonel gelişimi de olumsuz yönde etkileyebilir. Zorluklardan kaçınma, mevcut durumda kalma arzusu ve başarısızlık korkusu bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerini engelleyebilir (Dweck, 2006; Burnette ve ark., 2013).

Örneğin, bir sınavda düşük not alan bir öğrenci, başarısızlığını zekâ eksikliğiyle ilişkilendirebilir. Bu durum, öğrenme motivasyonunu düşürebilir (Dweck, 2006). Bu zihinsel yapı, özellikle stresli ve rekabetçi ortamlarda bireyin psikolojik dayanıklılığını zayıflatmaktadır (Yeager ve ark., 2022a).

Gelişim Odaklı Zihniyet

Gelişim odaklı zihniyet, bireylerin zekâ ve yeteneklerinin çaba, strateji ve deneyimle geliştirilebileceğine inandıkları bir düşünce sistemidir. Bu zihniyete sahip bireyler, öğrenmeyi dinamik bir süreç olarak değerlendirir; hataları ve başarısızlıkları gelişim fırsatları olarak görmektedirler (Dweck, 2012a; Dweck ve Yeager, 2023).

Gelişim odaklı bireyler, karşılaştıkları zorluklara karşı daha dirençli olma eğilimindedirler. Hata yapmaktan korkmazlar, eleştirileri gelişimlerine katkı sağlayacak bilgiler olarak değerlendirirler ve başarısızlık durumlarında strateji değiştirerek öğrenme sürecini sürdürürler (Yeager ve ark., 2022b; Keating ve ark., 2017). Bu bireyler için çaba göstermek, gelişimin doğal ve gerekli bir parçasıdır (Kapasi ve Pei, 2022).

Nitekim yapılan bir çalışmada, gelişim odaklı zihniyete sahip öğrencilerin sınavlarda başarısızlık yaşadktan sonra ders çalışma sürelerini artırdığı ve daha iyi sonuçlar elde ettiği gösterilmiştir (Dweck ve Yeager, 2019). Bu zihniyet yapısı, yalnızca akademik başarıyı değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı ve motivasyonu da desteklemektedir (Gucciardi ve ark., 2014; Bayrakçeken ve ark., 2021).

Gelişim odaklı zihniyet, örgütsel düzeyde de pozitif çıktılar doğurur. Bu zihniyeti benimseyen kurumlarda öğrenme kültürü gelişir, yenilikçilik teşvik edilir ve bireyler hata yapmaktan çekinmeden yaratıcı fikirler üretme cesareti gösterebilmektedir (Heslin ve Keating, 2017; Liu ve Tong, 2022).

İki farklı zihniyet türü, bireyin öğrenme stratejilerinden motivasyonuna, stresle başa çıkma biçiminden uzun vadeli hedeflere ulaşma kapasitesine kadar pek çok psikolojik değişken üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Dolayısıyla, eğitim, iş, spor ve sosyal yaşamda gelişim

odaklı zihniyetin desteklenmesi, bireysel ve toplumsal düzeyde sürdürülebilir başarıya katkı sağlayabilir.

Zihniyet Teorisinin Uygulama Alanlarına Genel Bir Bakış

Zihniyet teorisi, yalnızca akademik dünyayla sınırlı kalmayıp, iş yaşamı ve bireysel gelişim gibi birçok farklı alanda da etkili biçimde uygulanmaktadır. Özellikle eğitim alanında, gelişim odaklı bir zihniyetin öğrencilerin akademik performansını artırdığı, öğrenmeye olan tutumlarını güçlendirdiği ve psikolojik iyi oluş düzeylerini desteklediği çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur (Claro ve ark., 2016; Paunesku ve ark., 2015). Öğrencilerin başarısızlığı geçici bir durum olarak görmeleri ve “henüz öğrenemedim” gibi çerçevelerle yaklaşımları, öğrenmeye yönelik motivasyonlarını artırmakta ve daha dirençli bireyler olmalarına katkı sağlamaktadır (Bayrakçı ve ark., 2021).

İş yaşamında ise bireylerin sahip olduğu zihniyet biçimleri; performans, yenilikçilik ve liderlik davranışları üzerinde doğrudan etkilidir (Heslin ve VandeWalle, 2008). Gelişim odaklı zihniyete sahip çalışanlar, başarısızlıkları öğrenme fırsatına dönüştürme eğilimindeyken, sabit zihniyete sahip bireyler hataları kişisel tehdit olarak algılayabilirler. Bu durum, yalnızca bireysel performansı değil; aynı zamanda kurum içi iletişimi, geri bildirim kültürünü ve örgütsel öğrenmeyi de doğrudan etkilemektedir. Literatürde, gelişim odaklı zihniyete sahip yöneticilerin ekip içinde kapsayıcı ve destekleyici liderlik tarzları benimsedikleri, bu sayede çalışan bağlılığı ve iş tatmininin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Canning ve ark., 2020; Keating ve Heslin, 2015). Ayrıca, gelişim odaklı zihniyet oluşturmak ve öz yeterliliği güçlendirmek, özellikle stresli durumlarda yaşam ve iş tatminini olumlu yönde etkilemektedir (Kondratowicz ve Godlewska, 2022).

Kişisel gelişim ekseninde ise zihniyetin, bireyin öz-yeterlilik düzeyinden yaşam doyumuna kadar birçok alanda etkili olduğu görülmektedir. Gelişim odaklı bireyler, becerilerini çabayla geliştirebileceklerine olan inançları sayesinde stresle başa çıkma, hedef belirleme ve başarısızlıktan öğrenme gibi becerilerde daha esnek ve dirençli olabilmektedirler (Burnette ve ark., 2013; Yeager ve Dweck, 2012). Özellikle günümüzün hızla değişen dijital dünyasında, bu tür bir zihniyetin benimsenmesi kişisel ve mesleki gelişim süreçlerinde daha etkin kararlar alınmasını kolaylaştırmaktadır (Buchanan, 2024). Zihniyetin öğrenilebilir ve dönüştürülebilir olması ise farkındalık temelli müdahaleler ve bireysel koçluk programları aracılığıyla bireyin kendi potansiyelini daha etkin biçimde ortaya koymasına olanak sağlamaktadır (Aronson, Fried ve Good, 2002; Duckworth ve ark., 2007).

Sonuç olarak, zihniyet teorisi bireylerin öğrenme, gelişim ve başa çıkma kapasitelerini artıran evrensel bir çerçeve sunmaktadır. Eğitimden iş yaşamına ve kişisel gelişimden spor ortamına kadar çok çeşitli alanlarda pozitif dönüşümler yaratmaktadır. Bu nedenle gelişim odaklı zihniyet yaklaşımının yalnızca eğitim sisteminde değil; liderlik eğitimleri, kariyer planlamaları, spor ortamları ve psikolojik danışmanlık uygulamaları gibi birçok farklı alanda da entegre edilmesi önem taşımaktadır.

Spor Alanında Zihniyetin Teorisinin Yansımaları

Zihniyet, spor psikolojisi bağlamında bireylerin performansını etkileyen psikolojik değişkenlerden biri olarak öne çıkmaktadır (Rittenberg, 2023). Sporcuların antrenman süreçlerine, rekabet ortamına, başarısızlıklara ve uzun vadeli gelişim hedeflerine verdikleri tepkiler, sahip oldukları zihniyet yapısına göre şekillenmektedir (Yeager ve Dweck, 2012). Hirsch ve ark. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, antrenmanların bireylerin zihinsel inançları doğrultusunda yapılandırıldığında daha etkili olabileceği vurgulanmıştır. Olimpik düzeyde başarılı pek çok atletin, başarılarını doğuştan gelen yeteneğe değil de zorlukları kucaklayıp hatalardan ders çıkarma tutumuna bağladıkları görülmüştür (Sarkar ve Fletcher, 2014; Rees ve ark., 2016). Bu bağlamda zihniyet kavramı, spor psikolojisinde hem bireysel performansı artırmada hem de sporcunun psikolojik gelişimini desteklemede merkezi bir rol oynayabilmektedir.

Gelişim odaklı zihniyet, sporcuların performans potansiyellerini gerçekleştirmelerinde önemli bir etkiye sahiptir. Örneğin 281 Avustralyalı atletle yapılan bir çalışmada, yüksek gelişim odaklı zihniyet/ düşük sabit zihniyete sahip sporcuların, diğer zihniyet profillerine kıyasla daha üst düzeyde sportif performans seviyelerine ulaştığı tespit edilmiştir. Bu etki büyük ölçüde sporcuların başa çıkma becerilerinin gelişmesi ile ilişkili bulunmuştur. Gelişim odaklı zihniyet, sporcuların stres ve baskı altındaki durumlarla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olarak performansa dolaylı yoldan katkı sağlamaktadır (Meneil ve ark., 2023). Aynı zamanda gelişim odaklı zihniyete sahip sporcuların düşük kaygı düzeyi ve etkili başa çıkma stratejileri geliştirdiği ortaya koyulmuştur (Stenling ve ark., 2014). Bir başka çalışmada ise gelişim odaklı zihniyetin sporcularda stresle başa çıkma ve duygusal dayanıklılık süreçlerinde de önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Özellikle gelişim odaklı zihniyet inancı güçlü olan sporcuların bir yenilgiyi takiben kendilerini toparlama, hataları telafi etme ve duygusal dengelerini koruma konusunda daha başarılı olduğu görülmüştür (Toktaş ve Köse, 2025).

Deng ve ark. (2025) tarafından, gelişim odaklı zihniyetin stres yönetimi ve psikolojik ihtiyaç doyumu aracılığıyla rekabetçi motivasyonu nasıl güçlendirdiğini ortaya konmuştur. Yapılan çalışmada, etkilerin elit sporcular için daha belirgin olduğu görülmüştür. Takım sporlarında zihniyet yapısı yalnızca bireysel düzeyde kalmayıp sosyal etkileşim, liderlik tarzı ve takım kültürü ile şekillenen kolektif bir yapıya dönüşmektedir. Rittenberg (2023), antrenörlerin zihniyet türlerine göre; geri bildirim biçimlerinin, liderlik davranışlarının ve koçluk yeterliliklerinin doğrudan etkilediğini vurgulamaktadır. Yapılan bir çalışmada gelişim odaklı zihniyete sahip koçların daha empatik, destekleyici ve pozitif geri bildirim sunduğu görülmüştür (Shapcott ve Carr, 2020).

Zihniyetin genç sporculardaki etkisi, özellikle müdahale temelli uygulamalarla desteklenmiştir. Yeager ve Dweck (2012), kısa süreli zihniyet müdahalelerinin (örneğin, beyin plastisitesi hakkında bilgi verilmesi, mektup yazma etkinlikleri, başarı öyküleri, strateji geliştirme ve örnek durumlar vb.) ergenlerde stres düzeyini düşürdüğünü ve başarı motivasyonunu artırdığını saptamıştır. Yapılan iki aşamalı bir araştırmada ise geliştirilen GrowTMindS programının hem antrenörlerin hem sporcuların gelişim odaklı zihniyetini desteklemeyi hedefleyerek olumlu psikolojik çıktılar sunduğu bulunmuştur (Nilsen ve ark. 2024; Nilsen ve ark. 2025). Benzer şekilde Zhang ve Li (2025), olumlu spor atmosferinin gelişim odaklı zihniyet aracılığıyla psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermişlerdir.

Zihniyetin tutku (passion) ve azim (grit) gibi motivasyonel faktörlerle de doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Futbolcular arasında gerçekleştirilen çalışmalarda, harmonik tutkunun gelişim odaklı zihniyetle pozitif ilişkili olduğunu ve sportif başarıyı desteklediği belirtilmiştir (Loftesnes ve ark., 2021 ve Sigmundsson ve ark., 2020). Søhus (2021), kadın futbolcularda gelişim odaklı zihniyet ile öz yeterlilik arasında anlamlı ilişki bulmuştur. McNeil ve ark. (2024), gelişim odaklı ve sabit zihniyetlerin birlikte var olabileceğini ve zihniyet profillerinin başa çıkma becerileri ve spor performansı üzerinde farklı etkiler yarattığını ortaya koymuştur.

Müdahale çalışmaları zihniyet dönüşümünün sürdürülebilirliği açısından önemlidir. Mansell ve ark. (2024), stresin "geliştirici" olarak algılanmasını destekleyen bilişsel-davranışçı bir program uygulamış ve sporcularda psikolojik iyi oluşu artırmıştır.

Zihniyetin birey üzerindeki etkisi yalnızca içsel motivasyonla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda çevresel faktörlerin ve liderlik stillerinin etkileşimiyle de yön bulmaktadır. Hoyt ve Burnette (2013), gelişim odaklı liderlerin takım içinde destekleyici, kapsayıcı ve motivasyonu artırıcı etkiler yarattığını savunmaktadır.

Spor alanında zihniyet teorisi bireyden takıma, antrenörden organizasyon yapısına kadar çok katmanlı bir etki yaratmaktadır. Bireysel performanstan kolektif başarıya kadar uzanan bu süreçte gelişim odaklı zihniyet; psikolojik dayanıklılık, motivasyonel süreklilik, esneklik ve uzun vadeli performans artışı açısından merkezi bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, zihniyet temelli müdahale ve eğitim programlarının yaygınlaştırılması, sporcularda yalnızca başarıyı değil, sürdürülebilir iyi oluşu da beraberinde getirmesi beklenmektedir.

Zihniyet teorisinin spor psikolojisindeki uygulama alanları teorik ve ampirik düzeyde incelenmiştir. İncelenen literatür ışığında, gelişim odaklı zihniyete sahip sporcuların öz düzenleme, stresle başa çıkma, motivasyon ve psikolojik dayanıklılık gibi alanlarda daha avantajlı olduklarını görülmektedir. Ayrıca, antrenörlerin zihniyet yapılarının geri bildirim ve liderlik tarzları üzerinden sporcu performansı üzerinde doğrudan etkili olduğu görülmüştür. Zihniyete yönelik müdahalelerin bireysel ve takım düzeyinde uygulanması, sportif performansın yanı sıra uzun vadeli iyi oluş açısından da önemli sonuçlar doğurmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmaların bu konudaki uygulamaları çeşitlendirmesi, sporda zihniyet dönüşümünü sürdürülebilir hale getireceği düşünülmektedir.

Zihniyet Değişimini Destekleyen Müdahale Çalışmaları

Zihniyet teorisinin bireylerin yaşamlarında yarattığı değişim, sabit zihniyetten gelişim odaklı zihniyete geçiş sürecinde kullanılan stratejilere bağlıdır. Bu süreç, bireylerin zihinsel kalıplarını fark ederek bunları değiştirmeleriyle mümkündür. Yapılan araştırmalar, bu tür stratejik yaklaşımların bireylerin öğrenme ve gelişim süreçlerini olumlu etkilediğini göstermektedir (Dweck, 2006; Claro ve ark., 2016).

Gucciardi ve arkadaşları (2014), bireylerin zihinsel dayanıklılığın doğuştan mı geldiği yoksa geliştirilebilir mi olduğu yönündeki örtük inançlarının, çeşitli bilişsel, motivasyonel ve davranışsal değişkenlerle ilişkisini üç farklı bağlamda (öğrenciler, çalışanlar ve genç sporcular) incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, zihinsel dayanıklılığın geliştirilebilir olduğuna yüksek düzeyde inanan bireylerin korku, stres ve tükenmişlik düzeylerinin daha düşük; iş performansı, yaratıcılık ve psikolojik dayanıklılıklarının ise daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşın, zihinsel dayanıklılığı sabit gören bireylerden oluşan belirgin bir küme tespit edilememiştir; bu da katılımcıların çoğunun bu özelliği değişebilir olarak algıladığını göstermektedir.

Zihniyetin dönüştürülebilir bir yapı olduğu fikri, özellikle eğitim, aile, sosyal ve örgütsel bağlamlarda müdahalelerle desteklenmiştir. Eğitim bağlamında, zihniyet değişimini

desteklemek için en yaygın kullanılan stratejilerden biri doğrudan öğretimdir. Blackwell ve arkadaşlarının (2007) araştırması, öğrencilere beynin plastisitesi hakkında bilgi vermenin, onların başarıya dair inançlarını değiştirdiğini göstermiştir. Benzer şekilde, Paunesku ve ark. (2015) kısa süreli çevrimiçi müdahalelerle öğrencilerin akademik performansında iyileşme sağlamıştır. Ayrıca öğretmenlerin öğrencilere çaba ve strateji odaklı geri bildirim vermesi, öğrencilerde gelişim odaklı zihniyetin pekişmesini destekler (Mueller ve Dweck, 1998). Hecht ve ark. (2021) ise genç bireylerde gelişim odaklı zihniyet temelli kısa müdahalelerin akademik ortamlarda etkili olduğunu göstermiştir.

Zihniyet müdahalelerinin başarısı yalnızca içerikle değil, bu içeriklerin nasıl ve hangi koşullarda sunulduğu ile de doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda, Burnette ve ark. (2023) tarafından gerçekleştirilen sistematik bir derleme çalışmasında, 99 farklı gelişim odaklı zihniyet müdahalesini incelenmiş ve bu müdahalelerin çoğunun uygulama niteliği açısından sınırlı olduğu ortaya konmuştur. Yazarlar, bu durumu göz önüne alarak, gelişim odaklı zihniyet müdahalelerinin etkili ve sürdürülebilir olabilmesi için FIMI (Framework for Implementation of Mindset Interventions) adlı kapsamlı bir uygulama çerçevesi önermiştir. FIMI modeli; müdahalenin uygunluğu, uygulayıcı yeterliliği, içerik uyarlamaları, müdahale süresi ve sıklığı (doz), uygulama ortamı ve katılımcı tepkisi gibi altı temel boyut üzerinden değerlendirme yapılmasını önermektedir. Bu yapı sayesinde müdahale programlarının içeriksel doğruluğu kadar bağlamsal geçerliliği de güvence altına alınmaktadır. Dolayısıyla, sadece zihniyet mesajlarının verilmesi değil, bu mesajların kimin tarafından, nasıl ve hangi ortamda iletildiği gibi uygulama stratejileri de müdahalenin başarısını doğrudan etkilemektedir.

Burnette ve arkadaşları (2023) sunduğu bu uygulama çerçevesi, başka çalışmayla somut olarak desteklenmiştir. Xiao ve arkadaşları (2025), yaşlı yetişkinler için tasarladıkları dört oturumlu grup temelli bir gelişim odaklı zihniyet müdahalesinde, beynin plastisitesi, kişisel gelişim, sağlık ve sosyal bağlılık gibi konulara odaklanarak katılımcıların aktif yaşlanma davranışlarını artırmayı hedeflemişlerdir. Bu çalışma, zihniyetin bireysel düzeyde dönüştürülmesinin, grup dinamikleri içinde desteklendiğinde daha güçlü ve sürdürülebilir çıktılar üretebileceğini göstermektedir. Söz konusu yaklaşım, sporcu gruplarına veya takım ortamlarına da uyarlanarak hem bireysel performans hem de takım dayanıklılığı açısından gelişim odaklı zihniyetin kurumsallaşmasına katkı sağlayabilir.

Aile ortamında, ebeveynlerin başarısızlığa yaklaşımı çocukların zihniyet gelişimini etkiler. Haimovitz ve Dweck (2016), başarısızlığı gelişim fırsatı olarak gören ebeveynlerin

çocuklarının da daha çok gelişim odaklı bir zihniyet geliştirdiğini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, ailelere yönelik rehberlik programları, ebeveynlerin çocuklarına süreç odaklı övgü vermesini ve hataları öğrenme aracı olarak çerçevelemesini önermektedir.

Örgütsel bağlamda, yöneticilerin ve şirket kültürünün benimsediği zihniyet, çalışanların gelişimini etkiler. Heslin ve VandeWalle (2008), yöneticilere verilen kısa süreli zihniyet eğitiminin, çalışanların potansiyellerine dair algıları ve destek davranışlarını olumlu etkilediğini göstermiştir. Canning ve ark. (2020), gelişim odaklı zihniyet kültürüne sahip kurumların çalışan bağlılığı, yenilikçilik ve psikolojik güvenlik açısından daha avantajlı olduğunu belirtmektedir.

Bu müdahale ve stratejilerden elde edilen bulgular, zihniyetin birey düzeyinde değiştirilebileceğini ve bu değişimin sürdürülebilir öğrenme, dayanıklılık ve başarı ile ilişkilendirilebileceğini ortaya koymaktadır.

Elde edilen bulgular, gelişim odaklı zihniyet temelli müdahalelerin hem bireysel gelişim hem de performans artışı açısından anlamlı katkılar sağladığını göstermektedir. Bununla birlikte, literatürde spor alanında gerçekleştirilen zihniyet müdahalelerine ilişkin çalışmaların sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Eğitim ve örgütsel bağlamlarda etkili sonuçlar verdiği gösterilen bu tür müdahalelerin, spor ortamına uyarlanması halinde benzer biçimde etkili olabileceği düşünülebilir.

Dijital Araçlar ve Zihniyet Teorisi

Günümüzde gelişmekte olan dijital araçlar ve çevrimiçi platformlar, bireylerin gelişim odaklı zihniyeti desteklemek için önemli fırsatlar sunmaktadır. Eğitim teknolojileri, bireylerin öğrenme süreçlerini daha etkili bir şekilde yönlendirmelerine yardımcı olabilir.

Çevrimiçi eğitim platformları, bireylerin özelleştirilmiş öğrenme deneyimleri yaşamasını sağlayarak gelişim odaklı zihniyeti destekleyebilir. Örneğin, kişiselleştirilmiş geri bildirim mekanizmaları, bireylerin çaba ve öğrenme süreçlerini güçlendirebilir (Claro ve ark., 2016).

Gelişim odaklı zihniyete dayalı mobil uygulamalar, bireylerin zihniyet dönüşüm süreçlerini günlük yaşamlarının bir parçası haline getirebilir. Yapay zekâ destekli koçluk uygulamaları ise bireylere kişisel hedeflerine yönelik anlık geri bildirim sağlayarak bu dönüşümü kolaylaştırabilir (Luckin ve ark., 2016).

Sanal gerçeklik (VR), bireylerin öğrenme deneyimlerini zenginleştirerek gelişim odaklı zihniyeti teşvik edebilir. Örneğin, VR tabanlı simülasyonlar, bireylerin zorlayıcı durumlarla

yüzleşerek yeni beceriler geliştirmelerine olanak tanıyabilir (Bailenson, 2018). Nitekim VR uygulamaları ile çalışan grupların gerçek dünya deneyimine göre daha motive oldukları, etkinliğin içine daha iyi dalabildikleri ve daha iyi iletişim ile durumsal karar verme özellikleri gösterebildikleri bulunmuştur (Grabowski ve ark., 2024; Yoon ve ark., 2023)

Sonuç ve Öneriler

Zihniyet teorisi, bireylerin potansiyellerini fark etmeleri ve geliştirmeleri yönünde güçlü bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Carol Dweck'in öncülüğünde geliştirilen bu teori, yalnızca bireysel başarıyı değil, aynı zamanda eğitimden iş yaşamına, spordan toplumsal gelişime kadar geniş bir yelpazede olumlu etkiler yaratma potansiyeline sahiptir. Gelişim odaklı zihniyetin benimsenmesi, bireylerin öz-yeterlilik, dayanıklılık, esneklik ve öğrenmeye açıklık gibi psikolojik kaynaklarını güçlendirerek daha üretken, motive ve dirençli birey profilleri ortaya koymaktadır (Dweck, 2006; Ryan ve Deci, 2000).

Derleme kapsamında elde edilen bulgular, gelişim odaklı zihniyet temelli müdahalelerin hem bireysel gelişim hem de performans artışı açısından anlamlı katkılar sunduğunu göstermektedir. Eğitim ortamlarında, bu yaklaşım öğrencilerin yalnızca akademik başarılarını değil, yaşam boyu öğrenme kapasitelerini de artırmakta; iş dünyasında ise çalışanların yenilikçilik, problem çözme ve dayanıklılık gibi becerilerini desteklemektedir (Blackwell ve ark., 2007; Heslin ve VandeWalle, 2008).

Spor psikolojisi özelinde yapılan çalışmalar, gelişim odaklı zihniyetin hem bireysel hem takım düzeyinde psikolojik dayanıklılığı artırdığını, stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığını ve uzun vadeli performansı olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (McNeil ve ark., 2023; Rittenberg, 2023). Aynı zamanda antrenörlerin benimsediği zihniyet yapılarının, sporculara verdikleri geri bildirimlerin niteliğini, liderlik tarzlarını ve takım içi ilişkileri doğrudan etkilediği belirlenmiştir (Shapcott ve Carr, 2020). Bununla birlikte, literatürde spor alanında gerçekleştirilen zihniyet müdahalesi çalışmalarının sınırlı sayıda olduğu gözlenmiştir. Eğitim ve örgütsel bağlamlarda etkili olduğu gösterilen müdahale stratejilerinin, spor ortamına özgü dinamiklerle uyumlandırılması durumunda benzer şekilde olumlu sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir (Burnette ve ark., 2023). Spor ortamlarına özgü müdahale programları geliştirilebilir. Antrenörler, spor psikologları ve performans uzmanları için gelişim odaklı zihniyeti destekleyen protokoller oluşturulabilir. Bu uygulamaların etkileri uzun vadeli çalışmalarla değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, zihniyet teorisi bireyden organizasyona, bireysel başarıdan kolektif gelişime kadar çok boyutlu katkılar sağlayabilecek bir yaklaşımdır. Bu katkılarının sürdürülebilir olması için bireylerin zihinsel kalıplarını dönüştürmeye yönelik müdahalelerin, bağlam odaklı ve bütüncül bir yaklaşımla tasarlanması büyük önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Aronson J, Fried C. B, Good C. (2002). Reducing the Effects of Stereotype Threat on African American College Students by Shaping Theories of Intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(2), 113–125.
- Bailenson J. (2018). *Experience On Demand: What Virtual Reality Is, How It Works, And What It Can Do*. New York: W. W. Norton & Company.
- Bandura A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Bayrakçeken S, Samancı O, Gökbulut H. N. (2021). Zihniyet Kuramı ve Öğrenme Motivasyonu. *Uluslararası Alan Eğitimi Araştırmaları Dergisi (Synergy)*, 2(2), 153–162. <https://doi.org/10.54971/synergy.986217>
- Blakemore S. J. (2018). *Inventing Ourselves: The Secret Life Of The Teenage Brain*. New York: PublicAffairs.
- Blackwell L. S, Trzesniewski K. H, Dweck C. S. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child Development*, 78(1), 246–263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- Buchanan A. (2024). *A Systematic Review Of Mindset Theory*.
- Burnette J. L, O’Boyle E. H, VanEpps E. M, Pollack J. M, Finkel E. J. (2013). Mind-Sets Matter: A Meta-Analytic Review of Implicit Theories and Self-Regulation. *Psychological Bulletin*, 146(1), 1–30.
- Burnette J. L., Knouse L. E., Billingsley J., Earl S., Pollack J. M., Hoyt C. L. (2022). A Systematic Review Of Growth Mindset Intervention Implementation Strategies. *Social And Personality Psychology Compass*, 17(2), e12723. <https://doi.org/10.1111/spc3.12723>
- Canning E. A., Murphy M. C., Emerson K. T. U., Chatman J. A., Dweck C. S. (2020). Cultures Of Genius At Work: Organizational Mindsets Predict Cultural Norms, Trust, And Commitment. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 46(4), 626–642.

- Claro S, Paunesku D, Dweck C. S. (2016). Growth Mindset Tempers the Effects of Poverty on Academic Achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(31), 8664–8668.
- Cohen G. L., Garcia J., Apfel N., Master A. (2006). Reducing The Racial Achievement Gap: A Social-Psychological Intervention. *Science*, 313(5791), 1307–1310.
- Deci E. L., Ryan R. M. (1985). *Intrinsic Motivation And Self-Determination In Human Behavior*. New York: Springer Science & Business Media.
- Dickhäuser O., Dinger F. C., Janke S., Spinath B., Steinmayr R. (2016). A Prospective Correlational Analysis Of Achievement Goals As Mediating Constructs Linking Distal Motivational Dispositions To Intrinsic Motivation And Academic Achievement. *Learning And Individual Differences*, 50, 30–41. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.020>
- Dweck C. S. (2006). *Mindsets: The New Psychology Of Success*. New York: Random House Digital, Inc.
- Dweck C. S. (2012). Mindsets And Human Nature: Promoting Change In The Middle East, The Schoolyard, The Racial Divide, And Willpower. *American Psychologist*, 67, 614–622. <https://doi.org/10.1037/a0029783>
- Dweck C. S. (2012). *Self-Theories: Their Role In Motivation, Personality, And Development*. New York: Psychology Press.
- Dweck C. S. (2017). The Journey To Children's Mindsets—And Beyond. *Child Development Perspectives*, 11(2), 139–144.
- Dweck C. S., Molden D. C. (2005). Self-Theories: Their Impact On Competence Motivation And Acquisition. In: Elliot A. J., Dweck C. S. (Eds.), *Handbook Of Competence And Motivation* (ss. 122–140). New York: Guilford Publications.
- Dweck C. S., Yeager D. S. (2019). Mindsets: A View From Two Eras. *Perspectives On Psychological Science*, 14(3), 481–496. <https://doi.org/10.1177/1745691618804166>
- Grabowski A., Bereska D., Probiez E., Gałuszka A. (2024). The Influence Of Human-Computer Interface On Usability And Technology Acceptance Of VR-Based Shooting Training With A Comparison With Typical Shooting Range. *Displays*, 81, 102621.

- Gucciardi D. F., Jackson B., Hodge K., Anthony D. R., Brooke L. E. (2014). Implicit Theories Of Mental Toughness: Relations With Cognitive, Motivational, And Behavioral Correlates. *Sport, Exercise, And Performance Psychology*, 3(3), 160–172. <https://doi.org/10.1037/spy0000024>
- Hecht C. A., Yeager D. S., Dweck C. S., Murphy M. C. (2021). Beliefs, Affordances, And Adolescent Development: Lessons From A Decade Of Growth Mindset Interventions. In Lockman J. J. (Ed.), *Advances In Child Development And Behavior* (Cilt 61, ss. 169–197). JAI. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2021.04.004>
- Haimovitz K., Dweck C. S. (2016). What Predicts Children’s Fixed And Growth Intelligence Mindsets? Not Their Parents’ Views Of Intelligence But Their Parents’ Views Of Failure. *Psychological Science*, 27(6), 859–869.
- Haimovitz K., Dweck C. S. (2017). The Origins Of Children’s Growth And Fixed Mindsets: New Research And A New Model. *Child Development*, 88(6), 1849–1859.
- Hammond D. A. (2021). Mindset Theory. In: Egbert J., Roe M. F. (Eds.), *Theoretical Models For Teaching And Research* (Bölüm 11).
- Heslin P. A., Keating L. A. (2017). In Learning Mode? The Role Of Mindsets In Derailing And Enabling Experiential Leadership Development. *The Leadership Quarterly*, 28(3), 367–384.
- Heslin P. A., VandeWalle D. (2008). Managers' Implicit Assumptions About Personnel. *Current Directions In Psychological Science*, 17(3), 219–223.
- Hirsch A., Bieleke M., Schüler J., Wolff W. (2020). Implicit Theories About Athletic Ability Modulate The Effects Of If-Then Planning On Performance In A Standardized Endurance Task. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(7), 2576. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072576>
- Hoyt C. L., Burnette J. L. (2013). Gender Bias In Leader Evaluations: Merging Implicit Theories And Role Congruity Perspectives. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 39(10), 130-1319.
- Kapasi A., Pei J. (2022). Mindset Theory And School Psychology. *Canadian Journal Of School Psychology*, 37(1), 57–74.

- Keating L. A., Heslin P. A. (2015). The Potential Role Of Mindsets In Unleashing Employee Engagement. *Human Resource Management Review*, 25(4), 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2015.01.008>
- Keating L., Heslin P. A., Minbashian A. (2017). A Mindset Theory Of Career Success. *Academy Of Management Annual Meeting Proceedings*, 2017(1).
- Keegan R. J., Harwood C. G., Spray C. M., Lavallee D. E. (2014). A Qualitative Investigation Of The Motivational Climate In Elite Sport. *Psychology Of Sport And Exercise*, 15(1), 97–107. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.006>
- Kondratowicz B., Godlewska-Werner D. (2022). Growth Mindset And Life And Job Satisfaction: The Mediatory Role Of Stress And Self-Efficacy. *Health Psychology Report*, 11(2), 98–107. <https://doi.org/10.5114/hpr/152158>
- Li Y., Bates T. C. (2019). You Can't Change Your Basic Ability, But You Work At Things, And That's How We Get Hard Things Done: Testing The Role Of Growth Mindset On Response To Setbacks, Educational Attainment, And Cognitive Ability. *Journal Of Experimental Psychology: General*, 148(9), 1640–1655.
- Liu Q., Tong Y. (2022). Employee Growth Mindset And Innovative Behavior: The Roles Of Employee Strengths Use And Strengths-Based Leadership. *Frontiers In Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.814154>
- Loftesnes J. M., Sigmundsson H., Stensdotter A.-K. (2021). Mindset, Passion And Grit: The Role Of Psychological Traits In Junior And Elite Football Players. *Frontiers In Psychology*, 12, 642741.
- Luckin R., Holmes W., Griffiths M., Forcier L. B. (2016). *Intelligence Unleashed: An Argument For AI In Education*. Pearson Education.
- Mangels J. A., Butterfield B., Lamb J., Good C., Dweck C. S. (2006). Why Do Beliefs About Intelligence Influence Learning Success? A Social Cognitive Neuroscience Model. *Social Cognitive And Affective Neuroscience*, 1(2), 75–86.
- Mansell P., Sparks K., Wright J., Roe L., Carrington S., Lock J., Slater M. (2024). Mindset: Performing Under Pressure – A Multimodal Cognitive-Behavioural Intervention To Enhance The Well-Being And Performance Of Young Athletes. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 36(4), 623–642. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2296900>

- McNeil D. G., Phillips W. J., Scoggin S. A. (2024). Examining The Importance Of Athletic Mindset Profiles For Level Of Sport Performance And Coping. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 22(4), 995–1011. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2180073>
- Mueller C. M., Dweck C. S. (1998). Praise For Intelligence Can Undermine Children's Motivation And Performance. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 75(1), 33–52. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.1.33>
- Ng B., Nguyen V. T., Teo W. Z. (2021). Growth Mindset And Brain Plasticity: A Review Of The Evidence And Implications For Practice. *Frontiers In Psychology*, 12, 1234.
- Nilsen D. A., Sigurjonsson T., Ivarsson A., Pensgaard A. M. (2024). Part I Of A Two-Step Mixed-Methods Approach In Developing The Growth Talent Mindsets For Sports Coaches Intervention: The Design And Targeting Of The Intervention. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 37(1), 49–72.
- Nilsen D. A., Sigurjonsson T., Ivarsson A., Pensgaard A. M. (2025). Part II Of A Two-Step Mixed-Methods Approach In Developing The Growth Talent Mindsets For Sports Coaches Intervention 2.0: The Coaches' Perceptions Of Delivery And Possible Psychological Processes Of Change. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 37(1), 73–95. <https://doi.org/10.1080/10413200.2024.2370797>
- Paunesku D., Walton G. M., Romero C., Smith E. N., Yeager D. S., Dweck C. S. (2015). Mind-Set Interventions Are A Scalable Treatment For Academic Underachievement. *Psychological Science*, 26(6), 784–793.
- Rattan A., Good C., Dweck C. S. (2012). “It's OK — Not Everyone Can Be Good At Math”: Instructors With An Entity Theory Comfort (And Demotivate) Students. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 48(3), 731–737.
- Rees T., Hardy L., Güllich A., Abernethy B., Côté J., Woodman T., ve diğ. (2016). The Great British Medalists Project: A Review Of Current Knowledge On The Development Of The World's Best Sporting Talent. *Sports Medicine*, 46, 1041–1058. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0476-2>
- Rittenberg B. S. P. (2023). A Preliminary Investigation Of The Implicit Theories In Sport Coaches (Master's thesis). Dalhousie University.

- Ryan R. M., Deci E. L. (2000). Self-Determination Theory And The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sarkar M., Fletcher D. (2014). Psychological Resilience In Sport Performers: A Review Of Stressors And Protective Factors. *Journal Of Sports Sciences*, 32, 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Sarrasin J. B., Nenciovici L., Foisy L. M. B., Allaire-Duquette G., Riopel M., Masson S. (2018). Effects Of Teaching The Concept Of Neuroplasticity To Induce A Growth Mindset On Motivation, Achievement, And Brain Activity: A Meta-Analysis. *Trends In Neuroscience And Education*, 12, 22–31.
- Shapcott S., Carr S. (2020). Golf Coaches' Mindsets About Recreational Golfers: Gendered Golf Experiences Start On The Practice Tee. *Motivation Science*, 6(3), 275–284. <https://doi.org/10.1037/mot0000154>
- Shi Y., Wang Y., Huang Z. (2022). Does Growth Mindset Benefit Mental Health In Asia? Evidence From Chinese Students. *Journal Of Pacific Rim Psychology*, 16, 1–11. <https://doi.org/10.1177/18344909221135358>
- Sigmundsson H., Haga M., Hermundsdottir F. (2020). Passion, Grit And Mindset In Young Adults: Exploring The Relationship And Gender Differences. *New Ideas In Psychology*, 59, 100795.
- Smiley P., Buttitta K., Chung S., Dubon V., Chang L. (2016). Mediation Models Of Implicit Theories And Achievement Goals Predict Planning And Withdrawal After Failure. *Motivation And Emotion*, 40(1), 158–172.
- Søhus S. H. (2021). Passion, Grit, And Mindset Among Female Football Players In Norway (Master's thesis, Professor Hermundur Sigmundsson, Norwegian University of Science and Technology). <https://hdl.handle.net/11250/2776118>
- Stenling A., Hassmén P., Holmström S. (2014). Implicit Theories Of Ability And Self-Determination Theory In Sport: Relationships Between Implicit Beliefs, Motivational Climate, And Competence Need Satisfaction. *Psychology Of Sport And Exercise*, 15(2), 173–180.
- Toktaş E., Köse N. (2025). Predicting Coping With Performance Failure By Self-Compassion And Growth Mindset In Professional Athletes. *Health Nexus*, 3(3), 1–9.

- Xiao X., Zhu Y., Jiang D., Vinnikova A., Zhang J., Zhang R., ve diğ. (2025). Group Psychological Counseling-Based Growth Mindset Intervention To Promote Active Aging Behaviors In Older People: Protocol For A Randomized Controlled Trial. *BMC Psychology*, 13, 210. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02402-y>
- Yeager D. S., Romero C., Paunesku D., Hulleman C. S., Schneider B., Hinojosa C., ve diğ. (2019). Using Design Thinking To Improve Psychological Interventions: The Case Of The Growth Mindset During The Transition To High School. *Journal Of Educational Psychology*, 111(3), 354–372.
- Yeager D. S., Dweck C. S., Cohen G. L. (2020). What Can Be Learned From Growth Mindset Controversies? *American Psychologist*, 75(9), 1269–1284.
- Yeager D. S., Bryan C. J., Gross J. J., Murray J., Cobb D. K., Santos P. H. F., ve diğ. (2022). A Synergistic Mindsets Intervention Protects Adolescents From Stress. *Nature*, 607, 512–520. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04907-7>
- Yeager D. S., Hanselman P., Walton G. M., Murray J. S., Crosnoe R., Muller C., ve diğ. (2022). National Study Shows Mindset Interventions Boost Academic Achievement For Disadvantaged Students. *Nature Human Behaviour*, 6(2), 189–201.
- Yoon M., Choi K., Yoon S., Jo I. H. (2024). Task Type Matters: The Impact Of Virtual Reality Training On Training Performance. *Journal Of Computer Assisted Learning*, 40(1), 205–218.
- Zhang W., Li J. (2025). Sports Atmosphere And Psychological Resilience In College Students: Mediating Role Of Growth Mindset. *Frontiers In Psychology*, 16, 1532498. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1532498>