

T.C.
ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPORCULARIN ZİHİNSEL ANTRENMAN
BECERİLERİ, ÖZ YETERLİLİK İLE SPORDA
MÜCADELE VE ENDİŞELERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MAHMUT SEV

DANIŞMAN
DOÇ. DR. AYKUT DÜNDAR

ADİYAMAN, 2024

ÖZET

SPORCULARIN ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİLERİ, ÖZ YETERLİLİK İLE SPORDA MÜCADELE VE ENDİŞELERİNİN İNCELENMESİ

Mahmut SEV

**Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Şubat/2024
Danışman: Doç. Dr. Aykut DÜNDAR**

Araştırmanın amacı, sporcuların zihinsel antrenman becerileri, öz yeterlik ile sporda mücadele ve endişeleri incelenmesi, değişkenlere göre farklılıkların tespit edilerek öneriler getirilmesidir. Araştırmaya katılım yapan toplam 301 sporcu üzerinden veriler toplanmıştır. Veriler, "Sporcuların Zihinsel Antrenman Envanteri", "Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği", "Sporcu Öz Yeterlilik Ölçekleri" ve "Demografik değişkenler" içeren bir veri toplama yöntemi ile toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiksel analizler kullanılmıştır. Grupların ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını değerlendirmek için "Anova" ve "T test" yöntemleri kullanılmıştır. Puanların ortalama ilişkilerinin anlamlılığını belirlemek için ise korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırma grubunun puan ortalamaları ve medyan değerleri hesaplanarak yüksek ve düşük olmak üzere incelenmiştir.

Sporcuların becerileri, öz yeterlik ile sporda mücadele ve endişelerinin alanında kullanılacak ölçeklerin Türkçe literatüre kazandırılması açısından öneme sahip olmasıyla birlikte, bazı sınırlılıklar içermektedir. Ölçeklerin hem sporcular, hem yöneticiler, hem de antrenörler için kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğunu söyleyebiliriz. Sporcuların zihinsel antrenman becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmaların, spor performansını ve sporcu psikolojik durumunu olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel antrenman, Zihinsel beceri, Sporda mücadele ve endişe, Sporcu öz yeterlik.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF ATHLETES' MENTAL TRAINING SKILLS, SELF-EFFICIENCY, STRUGGLE AND ANXIETY IN SPORTS

Mahmut SEV

**Department of Physical Education and Sports Teaching
Adiyaman University, Graduate Education Institute, February /2024
Advisor: Assoc. Dr. Aykut DÜNDAR**

The aim of the research is to examine athletes' mental training skills, self-efficacy, struggle and concerns in sports, and to identify differences according to variables and make suggestions. Data were collected from a total of 301 participating athletes in the research. Data were collected with a data collection method that includes "Athletes' Mental Training Inventory", "Struggle and Anxiety Scale in Sports", "Athlete Self-Efficacy Scales" and "Demographic variables". Descriptive statistical analysis was used to analyze the data, and for evaluating the significance of differences between group means, "ANOVA" and "T-test" methods were employed. Correlation analysis was conducted to determine the significance of relationships between score means. The research group's score means and median values were calculated and examined as high and low categories.

The scales used in assessing athletes' skills, self-efficacy, and struggles and concerns are of importance in contributing to the Turkish literature while also having some limitations. We can state that these scales serve as a useful measurement tool for athletes, managers, and coaches alike. It is expected that studies aimed at developing the mental training skills of athletes will have a positive impact on both sports performance and the psychological state of athletes.

Keywords: Mental training, Mental skills, Struggle and concern in sports, Athlete self-efficacy.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmamda her zaman bilgi birikimi ve tecrübeleriyle bana rehberlik eden, sabırla her durumda beni dinleyen ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen değerli danışman hocam Doç. Dr. Aykut DÜNDAR'a sonsuz teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Ayrıca, çalışmamda her konuda yardımcı olan, değerli görüşlerinden ve bilgi birikimlerinden faydalandığım, yönlendirmeleriyle beni destekleyen değerli hocalarım Prof. Dr. Tayfun SERVİ ve Doç. Dr. Fatih Murathan'a da teşekkürlerimi sunmak isterim.

Hayatıma değer katan aileme kelimelerin kifayetsiz kaldığı ifadelerle sonsöz sevgi ile teşekkürlerimi sunarım.



ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin benim tarafımdan yapılmış, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu süreçlerinde kaynakları doğru şekilde gösterdiğimi ve kaynakçada yer verdiğimi vurgularım. Veri toplama, etik kurul izni alınarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmam, Adıyaman Üniversitesi'nin kullandığı "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandı ve herhangi bir “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili beyanıma aykırı bir durum tespit edilirse, bu durumun ahlaki ve hukuki sonuçlarını kabul ederim.

Mahmut SEV

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Sporun Tanımı.....	5
2.2. Antrenman Tanımı.....	5
2.3. Sporcu Tanımı	6
3. ZİHİNSEL ANTRENMAN	7
3.1. Zihinsel Antrenman Alt Boyutları.....	8
3.1.1. Zihinsel Beceriler.....	8
3.1.1.1. Zihinsel Temel Beceriler	8
3.1.1.2. Zihinsel Performans Becerileri	9
3.1.1.3. Kişilerarası Becerileri	10
3.2. Zihinsel Teknikler	11
3.2.1. Kendinle Konuşma.....	11
3.2.2. Zihinsel Canlandırma	11
4. SPORDA ÖZ YETERLİK	12
4.1. Spor ve Öz Yeterlilik İlişkisi	12
4.2. Spor ve Öz Yeterliliği Alt Boyutları	13
4.2.1. Spor Dalı Yeterliliği	13
4.2.2. Psikolojik Yeterlik.....	14
4.2.3. Profesyonel Yeterliliği.....	14
4.2.1. Kişilik Yeterliliği	14
5. SPORDA MÜCADELE VE ENDİŞE İLİŞKİSİ.....	15
5.1. Mücadele Tanımı.....	15

5.2. Endişe Tanımı.....	15
6. YÖNTEM.....	16
6.1. Araştırmanın Amacı	16
6.1.1. Sınırlılıklar	16
6.2. Evren ve Örneklem	16
6.3. Araştırmanın Veri Toplama Aracı	16
6.3.1. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri.....	17
6.3.2. Sporda ÖzYeterlik Ölçeği.....	17
6.3.3. Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği.....	18
6.4. Veri Analizi	18
7. BULGULAR.....	19
8. TARTIŞMA VE SONUÇ	32
KAYNAKÇA.....	35
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 7.1. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin demografik bilgilere ilişkin bulgular.	19
Tablo 7.2. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular	20
Tablo 7.3. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre Sporcu Öz Yeterlik ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular	20
Tablo 7.4. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre Sporda Mücadele ve Endişe ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular.....	21
Tablo 7.5. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin branş türü değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular	22
Tablo 7.6. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin branş değişkenlerine göre zihinsel antrenman ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular	23
Tablo 7.7. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin branş değişkenlerini grup olarak zihinsel antrenman ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular..	24
Tablo 7.8. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin branş değişkenlerini grup olarak Sporda Özgüven Yeterliliği ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular	25
Tablo 7.9. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin branş değişkenlerine göre gruplar arasında ve gruplar içinde Sporcuların Mücadele ve Endişe ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular	26
Tablo 7.10. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin kaç yıl spor yaptıklarına ilişkin değişkenlerine göre zihinsel antrenman ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular	26
Tablo 7.11. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin kaç yıl spor yaptıklarına ilişkin değişkenlerine göre Sporcuların Özgüven Yeterlilik ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular	28
Tablo 7.12. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin kaç yıl spor yaptıklarına ilişkin değişkenlerine göre sporda mücadele ve endişe ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular	29
Tablo 7.13. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin yaş değişkenlerine göre Zihinsel Antrenman ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular	29

Tablo 7.14. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin yaş değişkenlerine göre Sporcuların Özgüven Yeterlilik ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular	29
Tablo 7.15. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin yaş değişkenlerine göre Sporda Mücadele ve Endişe ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular.....	30
Tablo 7.16. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin ölçeklerin toplam korelasyon verileri	31



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzdelik
N	: Katılımcı Sayısı
F	: Frekans
Sig.	: Anlamlılık Düzeyi
Ort.	: Ortalama
Std. Deviation	: Standart Sapma
Std. Error	: Standart Hata
Std. Error Mean	: Ortalama Standart Hata
Sig. (2-tailed)	: Çift Taraflı
vd	: Ve diğerleri
Mean Difference	: Ortalama Farkı
YÖK	: Yüksek Öğretim Kurumu
P	: Anlamlılık D

1. GİRİŞ

Günümüzde sporcuların zihinsel antrenman becerileri, spor performansı ve psikolojik iyilik hali açısından önemli bir rol oynamaktadır. Bu araştırma, sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin, öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi ve aynı zamanda sporla mücadele etme ve endişelerini belirleme amacıyla yapılmıştır.

İnsanlar, kendilerine özgü bir varlık olarak, kendi kurallarını ve yaşam standartlarını belirleyebilen tek canlılardır. İnsanlar, düşünme yetenekleri ve özgür iradeleri sayesinde, kendi değerleri, inançları ve tercihleri doğrultusunda bir yaşam sürdürebilirler (İşler, 2017: 138). İnsanlar kompleks ve çok yönlü varlıklardır. Sporcuların performansını etkileyen etmenler sadece fiziksel ve fizyolojik özelliklerle sınırlı değildir, aynı zamanda psikolojik, sosyolojik ve kültürel faktörlerin de önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Spor ortamında, bir sporcunun zihinsel ve duygusal durumu, performansı üzerinde yakından etkili olmaktadır. Günümüzde spor performansı, sporcunun aktivite sırasında gösterdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verimlilik olarak adlandırılmaktadır. Maksimum ve üstün bir performansa ulaşmak için, sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik yeteneklerinin geliştirilmesi, belirli bir seviyeye getirilmesi gerekmektedir. Bu, sporcunun zihinsel olarak güçlendirilmesi, motivasyonunun artırılması, stres yönetimi becerilerinin geliştirilmesi ve özgüveninin yükseltilmesi gibi psikolojik faktörlerin yanı sıra, fiziksel antrenman ve teknik beceri gelişimi gibi fizyolojik faktörlerin de dikkate alınması gerektiği anlamına gelir (Altıntaş ve Akalan, 2008: 39).

Günümüzde sporcular, giderek artan performans beklentileri ve rekabetin yoğunluğu nedeniyle büyük bir baskı altında bulunmaktadır. Kazanma ve kaybetme arasındaki farkın giderek incelenmesi, sporcuların ve antrenörlerin bu baskıyla başa çıkmak için çeşitli stratejilere ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

Son yıllarda, psikolojik faktörlerin spor performansı üzerindeki etkisinin farkına varma ve öneminin artmasıyla birlikte, sporcular ve antrenörler fiziksel antrenmanın yanı sıra psikolojik çalışmalara da önem vermektedirler. Spor psikolojisi, sporcuların zihinsel durumunu, motivasyonunu, stres yönetimini, odaklanmayı, özgüveni ve hedeflere ulaşma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu, sporcuların performanslarını artırmak, stresle başa çıkmak, rekabetçi ortamlarda daha iyi performans göstermek ve sporu daha keyifli hale getirmek için büyük önem taşır. Bu sebeple, sporcuların ve antrenörlerin psikolojik faktörlere önem vermeleri, psikolojik olarak hazırlıklı olmaları ve uygun destek ve eğitim alarak zihinsel olarak güçlendirilmeleri gerekmektedir. Bu, sporcuların başarılarını

sürdürmeleri ve spor yaşamlarını daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için önemli bir adımdır (Altunkalem, 2020: 2).

Kendine güven eksikliği, düşük motivasyon ve stresle baş etme konularında yaşanan sorunlar birçok sporcu için yaygın olabilir. Bu tür sorunlarla başa çıkmanın etkili yollarından biri, bir spor psikoloğuyla çalışmaktır. Günümüzde, profesyonel takımların dahi spor psikologlarıyla çalıştığı bir gerçektir. Örneğin, Liverpool gibi birçok üst düzey futbol takımı, spor psikologlarını performanslarını artırmak, takım içi ilişkileri geliştirmek ve mental olarak daha güçlü hale gelmek için kullanmaktadır. Spor psikoloğu, sporculara duygusal yönetim, düşünce kontrolü, özgüven artırma, motivasyonu yükseltme ve stresle başa çıkma becerileri gibi alanlarda yardımcı olabilir. Zihinsel antrenman teknikleri kullanarak sporcuların zihinsel durumlarını güçlendirirler. Spor psikoloğuyla çalışmak, sporcuların zihinsel ve duygusal sağlıklarını güçlendirerek, performanslarını artırma ve sorunlarıyla daha etkin bir şekilde başa çıkma konusunda yardımcı olabilir (Şar, 2021: 13).

Günümüzde insanların fiziksel, duygusal ve toplumsal bakımdan gelişimi grup çalışmasının kolaylaştırılması, karşılıklı dayanışmanın sağlanması ve toplum üyeliğinin kazanılmasının en kolay yollarından biri spor olgusudur. Spor, bir takım fiziksel aktiviteler bütünü olmasının yanı sıra insanlara bir kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile bireyin sosyalleşmesine yardımcı olan bir kavramı ifade eder (Küçük ve Koç, 2015: 1). Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de spor psikolojisinin tarihi çok kısadır. Fakat yine de Türkiye’de spor psikolojisi, spor bilimlerinde hızlı gelişen ülkelerdeki kadar süratli bir değişim gösterememiştir. 1900’lü yılların başında yaşanan spor alanındaki bilimsellik çabaları içinde olamayan Türkiye, daha sonraki yıllarda da bu gelişime ayak uydurmada gecikmiştir. 1965 yılında Roma’da yapılan toplantıya da bu kapsamda kimse katılmamıştır. Spor psikolojisinin Türkiye’deki gelişimini anlayabilmek için öncelikli olarak Türkiye’de spor bilimlerinin gelişimi içinde spor psikolojisinin gelişimini görmek yararlı olacaktır (Bayar, 2010: 131).

Sporcuların fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen müsabaka veya antrenman performanslarının düşük olması, spor ve egzersiz psikolojisinin önemini vurgulamaktadır. Fiziksel olarak hazır olan bir sporcu beklenen performansı gösteremediğinde, genellikle sporcunun zihinsel durumuyla ilişkilendirilir. Nitel çalışmalardan elde edilen verilerin değerlendirilmesiyle birlikte antrenörlerin çoğuna göre, sporcuların performansının en az %50’si sporcunun zihinsel yapısına bağlıdır (Yıldız, 2017: 1). Sporcu için fiziksel olarak hazır olmak ve antrenörünün sporcuyu iyi bir şekilde antrenman ve taktiksel olarak

geliştirmesi önemli faktörlerdir. Ancak, müsabaka veya yarışma için hazırlanan sporcu, yoğun bir antrenman süreci geçirirken aynı zamanda psikolojik olarak da hazırlanmalıdır.

Müsabaka ortamı, tam bir mücadele atmosferine sahiptir ve sporcular için tehdit unsurları içerebilir. Rekabet, kazanma ve kaybetme duygusu, müsabaka baskısı, performans kaybı gibi faktörler sporcu tarafından tehdit olarak algılanabilir. Bu durumda, sporcu psikolojik ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yeterli olması gerekmektedir.

Sporcunun psikolojik dayanıklılığı, müsabakalarda ortaya çıkabilecek tehdit ve mücadelelere karşı etkili bir şekilde tepki verebilme becerisiyle ilgilidir. Müsabakalardaki rekabet ortamında, sporcunun kaygı ve stresle başa çıkabilme, odaklanabilme, motivasyonunu koruyabilme ve performansını etkileyen negatif düşüncelerle başa çıkabilme becerilerine ihtiyacı vardır.

Bu nedenle, sporcuların psikolojik ve zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmek için uygun stratejileri kullanmaları önemlidir. Bunlar arasında, nefes alma ve rahatlama teknikleri, görselleştirme, pozitif özdeğerlendirme, hedef belirleme, odaklanma becerileri gibi zihinsel antrenman teknikleri yer alabilir. Ayrıca, sporcuların psikolojik destek alarak, stres ve kaygı ile başa çıkma stratejilerini öğrenmeleri ve uygulamaları da faydalı olabilir. Sporcuların sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda psikolojik ve zihinsel olarak da müsabakalara hazırlanmaları ve bu alanda dayanıklılıklarını geliştirmeleri önemlidir. Bu, performanslarını tam olarak gösterebilmeleri ve rekabet ortamında başarılı olabilmeleri için kritik bir faktördür (Şar, 2021: 16). Son zamanlarda spor biliminde zihinsel dayanıklılık konusunda modern bir görüş ortaya çıkmıştır. Artan ilgi, bu konunun spor psikologları, antrenörler ve sporcular arasındaki önemini vurgulamaktadır. Sporcular, zorluklarla karşılaştıklarında kendilerini sorgulayabilirler; zorlukların üstesinden gelebileceklerini ve hedeflerine ulaşabileceklerini merak ederler. Bu, meydan okumanın ne kadar zor olduğunu ve buna nasıl başa çıkacaklarını düşünmelerine yol açabilir. Bu düşünceler bazen sporcuların pes etmesine ve yenilgiye uğramasına neden olabilir.

Yapılan çalışmalar, zihinsel dayanıklılığın sporcuların yarışmalardaki performansını etkilediğini göstermektedir. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların stres, baskı, başarısızlık ve yaralanma gibi zorluklarla başa çıkma yeteneklerini ifade eder. Sporcuların bu zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri, motivasyonlarını sürdürebilmeleri ve hedeflerine odaklanabilmeleri, performanslarını olumlu yönde etkileyebilir.

Bu nedenle, spor psikoloğu ve antrenörlerin sporculara zihinsel dayanıklılık becerilerini öğretmeleri ve geliştirmeleri büyük önem taşır. Sporcuların stresle başa çıkma, odaklanma, pozitif düşünme, hedef belirleme ve motivasyon gibi becerileri öğrenmeleri, performanslarını artırabilir ve rekabetçi ortamlarda daha başarılı olmalarına yardımcı olabilir (Vazne ve Fernate, 2020: 3).

Bandura'ya göre, öz-yeterlik bireyin kendisine verilen görevi organize etme ve başarma becerisiyle ilgili olan, kendi yeteneklerini değerlendirmesiyle ortaya çıkan bir kavramdır. Öz-yeterlik, bireylerin potansiyel zorluklarla başa çıkabilme yetenekleri hakkındaki inançlarıyla ilgilidir. Eğer bireyin öz-yeterlik inancı olumlu ise, karşılaştığı durumlarla başa çıkmak için gereken eylemleri etkin bir şekilde organize edecektir ve başarıya ulaşma ihtimali artacaktır. Öte yandan, öz-yeterlik inancı olumsuz ise, birey başarısızlık endişesi yaşayabilir ve bu da başarısızlıkla sonuçlanabilir (Canpolat ve Çetinkalp, 2011: 14). Sporcular, spor ortamında başarılarının yanı sıra birçok zorlukla da karşılaşabilirler. Başarısızlık, stres ve kaygı gibi durumlar sporcuların yaşadığı yaygın zorluklardır. Bu nedenle, sporcuların bu olumsuz durumlarla başa çıkabilme becerilerini geliştirmeleri ve zihinsel dayanıklılıklarını yüksek seviyede tutmaları önemlidir.

Başarıya ulaşmak veya başarısızlıkla karşılaşmak, sporcuların zihinsel sağlığını etkileyebilir. Olumsuz durumlarla başa çıkabilmek için sporcuların stresle baş etme, kaygıyı yönetme ve başarı odaklı düşünme gibi becerileri geliştirmeleri önemlidir. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların zorluklarla karşılaştıklarında hızla toparlanabilme, motivasyonlarını koruyabilme ve olumlu bir zihinsel tutumla yoluna devam edebilme yeteneğidir (Altunkalem, 2020: 2).

Sporcular, yüksek performans göstermek ve hedeflerine ulaşmak için bu dört alanın dengeli bir şekilde geliştirilmesine ihtiyaç duyarlar. Fiziksel beceriler, güç, dayanıklılık, hız ve esneklik gibi fiziksel özellikleri içerirken, zihinsel beceriler konsantrasyon, motivasyon, stres yönetimi ve hedef belirleme gibi zihinsel süreçleri kapsar. Devinişsel beceriler, koordinasyon, denge, çeviklik ve reaksiyon hızını içerirken, duyuşsal beceriler ise uyaranları doğru şekilde algılamayı ve uygun tepkileri verme yeteneğini ifade eder.

Antrenörler, sporculara bu dört beceri alanında destek sağlamalı ve onların gelişimini teşvik etmelidir. Sporcuların güçlü yönlerini belirlemek ve zayıf yönlerini geliştirmek için bireysel eğitim planları oluşturmak önemlidir. Fiziksel antrenman programlarına ek olarak, zihinsel beceri eğitimi, devinişsel eğitim ve duyuşsal beceri geliştirme çalışmaları da entegre edilmelidir (Yamak, 2019: 55).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sporun Tanımı

Spor, birçok yönüyle ferdin tabii çevresini beşerî ve çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştirdiği söylenebilir. Spor, belirli kurallar altında bireysel veya takım olarak yapılan bir faaliyet olarak tanımlanabilir. Bu faaliyet, boş zaman etkinliği olarak ya da tam zamanlı bir meslek olarak gerçekleştirilebilir. Spor, sosyalleştirici ve toplumla bütünleştirici bir rol oynar. Spor sayesinde bireyler, takım sporları veya spor kulüpleri gibi gruplar içinde bir araya gelir ve ortak bir hedef doğrultusunda çalışır. Bu da sosyal ilişkileri güçlendirir, iletişimi teşvik eder ve toplumsal dayanışmayı artırır (İşler, 2017: 138). Spor bireylerin fizyolojik ve psikolojik yapısını geliştirmek, sosyal yönlerini desteklemek, kişiliğin oluşumunu ve karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak amacıyla yapılan aktivitelerdir. Spor, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olurken, fiziksel olarak güçlenmelerini, dayanıklılıklarını artırmalarını ve hareket kabiliyetlerini geliştirmelerini sağlar (Şahan, 2008: 248).

Spor, çağdaş insanın maruz kaldığı psikolojik ve sosyal tehlikelere karşı koruyucu bir rol üstlenir. Hızlı yaşamın yol açtığı stresten uzak bir ortam sağlayarak çözüm sunar ve sağlıklı bir yaşam tarzıyla koruyucu tıbbi uygulamalara destek olur. Sporun bu işlevi, aynı zamanda bireylerin sosyal ve kişisel karakter gelişimi üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Özbek, Yoncalık ve Alıncak, 2017: 46). Spor, daha hızlı, daha güçlü ve daha yükseğe ulaşmak için yapılan bir mücadele olmasına rağmen, aynı zamanda evrensel ilke ve kurallarla yapılan bir oyun, yarış ve eğlencedir. Spor, yarışma ve rakip olmanın yanı sıra sevgi, barış ve kardeşlik değerlerini de içerir. Ancak, sporun amacını görmezlikten gelme, saptırma veya kötüye kullanma eylemleri, spor ortamlarını savaş alanlarına dönüştürebilir. Bu davranışlar, sporcuların, seyircilerin veya taraftarların bireysel veya sosyal nedenlerle bu amaçları göz ardı etmesi sonucunda ortaya çıkabilir (Ziyagil vd, 2014: 1).

2.2. Antrenman Tanımı

Antrenman biliminin sunduğu antrenman tanımı, biyolojik uyum sürecinden, sosyo-kültürel düzeyleri hareketleri kazanmaya yardım eder. Antrenman bilimi, geniş kapsamlı bir bütün olma özelliğinin yanında diğer bilim dallarından ve teknolojik gelişmelerden de faydalanmak durumundadır. Antrenman; spor aracılığıyla kalıcı şekilde amaçlara ulaşmak

için çalışmanın içeriğinin ve yöntemlerinin planlı ve sistemli olarak gerçekleştirilmesidir (Niazi, 2011: 42).

2.3. Sporcu Tanımı

Ülkemizde spor, üç farklı boyutta gerçekleştirilmektedir: amatör, profesyonel ve gizli profesyonellik. Amatör sporcu, sporu para kazanmak için değil, zevk ve hobi amaçlı yapan kişidir. Profesyonel sporcu ise sporu bir meslek olarak seçmiş, tüm zamanlarını ve enerjilerini bu alana ayırarak gelir elde eden kişidir. Gizli profesyonel sporcu ise, amatör statüde görünmesine rağmen spordan önemli ölçüde maddi gelir elde eden kişidir. Ülkemizde sporun üç farklı boyutta gerçekleşmesi, her sporcunun kendine özgü bir profile sahip olduğunu gösterir (Yasin, Buket ve Hakan, 2016: 183).

3. ZİHİNSEL ANTRENMAN

Zihinsel dayanıklılık kişinin performansını devam etmesi , sıkıntılarla başedebilme ve zorluk altında mücadele etmesini sağlayan çok yönlü psikolojik bir faktör olarak ele alınmıştır. Bu terim, zihinsel dayanıklılık, başarılı sporcu olabilmek için önemli görülen yüksek içsel güdülenme, mücadelecilik olma, problem çözme yeteneği, adanmışlık gibi çeşitli psikolojik becerileri içeren bir kavramdır. Bu psikolojik beceriler, sporcuların performanslarını ve başarılarını artırmak için kritik öneme sahiptir (Yıldırım, 2022: 12).

Zihinsel antrenman, maksimum sportif performansa erişmek için çeşitli psikolojik yeteneklerin eğitilmesi ve geliştirilmesini içeren düzenli ve sistematik bir süreçtir. Bu süreç, moral, motivasyon, konsantrasyon, hedef belirleme, inceleme, dikkat, kendine güven, duygu ve düşünce kontrolü, olumlu düşünme gibi psikolojik becerilerin eğitimi ve uzman kişiler eşliğinde düzenli bir şekilde çalışarak geliştirilmesini içerir.

Sportif başarı, zihinsel, fiziksel ve psikolojik performansların birleşimidir. Büyük rekabetlerde ve zorlu koşullarda başarılı olmak için psikolojik süreçlerin etkisi oldukça önemlidir. Bu psikolojik süreçleri başarılı bir şekilde deneyimleyen sporcular, zihinlerinde gerçekleştirmeye yönelik becerilere sahip olurlar ve zihinsel ve fiziksel olarak kendilerini programlama yeteneğine sahip olurlar. Zihinsel antrenman, sporcuların hislerini kontrol etmelerine yardımcı olur ve konsantrasyonlarını geliştirir. Ayrıca sporculara strateji kurma ve planlama konusunda destek olur, kendilerine güven duygusunu artırır ve sakatlıkların iyileşmesini hızlandırabilir. Zihinsel antrenman, teknik yetenekleri de geliştirerek sporcuların maksimum kapasiteyle performans göstermelerine yardımcı olur (Koç, 2023: 55). Spor müsabakalarındaki zorlukları aşmak için psikolojik bir üstünlük gereklidir ancak zihinsel dayanıklılığı spor alanında başarmak ve sürdürmek için, öz-yeterlilik ve uygun odaklanma ile uygun rekabetçi tepkiye sahip olmak da gereklidir. Zihinsel dayanıklılık, stresli ve zorlayıcı durumlarda bile sakin ve odaklanmış kalabilme yeteneğidir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, karşılaştıkları zorluklar karşısında pes etmezler ve hedeflerine ulaşmak için mücadeleye devam ederler. Zihinsel dayanıklılık, geliştirilebilen bir özelliktir. Sporcular, çeşitli teknikler ve egzersizler ile zihinsel dayanıklılıklarını geliştirebilirler. (Ünver, 2021: 41).

Zihinsel antrenman, spor becerilerinin çalışılması ve geliştirilmesinde yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Zihinsel antrenman, becerileri olumlu hayal etmeyi içerir ve bu sayede becerilerin performansı ve etkinliği artırılabilir. Zihinsel antrenman, özellikle mevcut becerilerin zayıf yönlerinin düzeltilmesi ve becerilerin daha da geliştirilmesi için etkili bir

yöntem olarak kullanılabilir. Bazı durumlarda, tamamen yeni bir becerinin öğrenilmesinde imgelemenin (hayal etmenin) ne kadar etkili olduğuna dair kesin sonuçlar bulunmamaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008: 40).

Sporcular genellikle toplumda kahraman olarak kabul edilirler, özellikle ülkelerini uluslararası etkinliklerde temsil ettiklerinde. Sporcular, fiziksel ve zihinsel olarak zorlu koşullarla başa çıkarak en iyi performansı sergileme çabası içindedirler. Sporcuların başarıya ulaşmaları için güçlü ve hızlı olmaları önemlidir. Bu, fiziksel antrenman, teknik becerilerin geliştirilmesi ve stratejik planlama gibi unsurları içerir. Ancak, sporun sadece fiziksel bir yönü değil, aynı zamanda zihinsel bir yönü de vardır. Sporcuların öğrenme ve performanslarında güçlü ve hızlı olmaları beklenir. Bir kişinin veya sporun amacı, oyuncu gelişimini arttırmaktır (Zhang ve Shan, 2022: 1).

Zihin araştırmalarındaki gelişmeler, zihinsel antrenmanın önemini her zamankinden daha da net bir şekilde ortaya koyuyor. Özellikle üst seviyede rekabetlerin hüküm sürdüğü spor faaliyetlerinde, zihinsel antrenman, hedefe ulaşma ve başarıyı yakalama yolunda kritik bir araç haline geliyor.

Hareket antrenman biliminin belirli bir seviyeye ulaştığı günümüzde, üst düzey sportif müsabakalarda farkı yaratan ve başarıya giden yolu açan unsurlar psikolojik faktörler olarak öne çıkıyor. Bu bağlamda, sporcuları başarıya ulaştırmak için farklı zihinsel antrenman metotları kullanılıyor ve bu metotlar vasıtasıyla son derece olumlu sonuçlar elde ediliyor (Beşler, 2020: 17).

3.1. Zihinsel Antrenman Alt Boyutları

3.1.1. Zihinsel Beceriler

3.1.1.1 Zihinsel Temel Beceriler: (Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarıyı Sürdürme)

- **Öz Farkındalık;** Öz-farkındalık, farklı bilinç seviyelerinde kendimizi yansıtabilme yeteneğimizi ifade eder. İçinde bulunduğumuz karmaşık durumlarda dengeli, sakin ve odaklanmış kalabilmemize yardımcı olan iç sistemimizi güçlendirerek, bedensel, zihinsel, duygusal ve ruhsal bilinç durumları üzerinde etkili bir şekilde yansıtabilme ve yönlendirebilme yeteneğimizi geliştirir.(Esentaş vd, 2018: 495).

- **Üretken Düşünme;** Yaratıcılık ve yaratıcı düşünme, okullarda desteklenen iki önemli düşünce becerisidir. Ancak, eleştirel düşünme ve yaratıcı düşünme farklı bilişsel süreçlerdir ve problem çözme ve karar verme için farklı yaklaşımları gerektirir. Bir problem çözerken

yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme arasında bir denge sağlamak önemlidir. Her iki düşünce becerisi de problem çözme sürecinde farklı şekillerde kullanılabilir ve birbirini tamamlar (Koyuncu ve Akman, 2018: 5).

- **Özgüven;** Özgüven kavramı psikoloji ve sosyal bilimlerin önemli bir konusu olmuştur. Özgüven, bir bireyin kendi yetenekleri, değeri ve potansiyeli hakkında duyduğu inanç ve güvendir. Kişinin kendine olan güveni, ruh sağlığı, başarı ve mutluluk üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Kaya ve Taştan, 2020: 297).

- **Başarıyı Sürdürme;** Sporun sürdürülebilir gelişimi için tüm sistemlerin etkili ve verimli bir şekilde kullanılması gereklidir. Bu sürdürülebilirlik, sporun bütüncül bir yaklaşımla, tüm unsurlarının uyum içinde çalışması ve gelecek nesillere aktarılması anlamına gelir.

Sporun sürdürülebilir gelişimi için sorumluluk taşıyan kurumlar arasında spor federasyonları, spor kulüpleri, eğitim kurumları ve spor yöneticileri bulunur. Ancak, en büyük sorumluluk beden eğitimi öğretmenlerine düşer. Çünkü beden eğitimi öğretmenleri, gelecek nesilleri spora teşvik ederek ve sporun faydalarını anlatarak sporun sürdürülebilir gelişimine katkıda bulunurlar. Spor yoluyla bireylerin iletişim becerileri gelişir, sosyal çevreleriyle daha uyumlu hale gelirler (Şirin, 2022: 1).

3.1.1.2 Zihinsel Performans Becerileri: (Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma)

- **Algısal ve Bilişsel Beceriler;** Rasyonel olarak hareket etmek bir kişinin sadece nesnel ortamı değil, aynı zamanda kendi bilişsel sınırlamalarını da dikkate alması gerekir. Bu nedenle, bu rasyonel bireyin algısal ve bilişsel süreçleri hakkında bir şeyler bilmesi gerektiğini iddia eder (Karademir, 2020: 112).

- **Dikkat;** Eğitim ve iş yaşamında olduğu gibi günlük yaşamda da önemli bir bilişsel işlevdir. Dikkat, bir kişinin uyarıcılara farkındalık gösterme yeteneğidir. Bu uyarıcılar hem içsel düşünceler ve anılar gibi içsel kaynaklardan gelebilir, hem de görüntüler ve sesler gibi dışsal kaynaklardan gelebilir. Dış dünyadaki uyarıcıların birçoğu duyu organları tarafından algılanırken, beyin sınırlı bir kapasiteye sahip olduğu için bazı uyarıcıları seçici olarak algılar. İnsanlar aynı anda tüm uyarıcılara odaklanamazlar çünkü dikkat kapasiteleri sınırlıdır (Gözüalın ve Koçak, 2014: 115).

- **Odaklanma;** Dikkat ve odaklanma, bireyin istemli olarak belirli bir konuya yoğunlaşma ve o konuda uzun süreli bir şekilde odaklanma yeteneğidir. Bu süreçte birey,

dikkatini dağıtan diğer uyaranlara karşı direnç gösterir ve dikkatini belirli bir yaşantıya ya da göreve odaklar. Dikkat ve odaklanma becerisi, bireyin algılarını ve düşüncelerini belirli bir konuya yönlendirme kabiliyetini içerir. Bu sayede birey, konuyu daha iyi anlayabilir, derinlemesine düşünebilir ve daha etkili bir şekilde çözümler üretir, içsel ve dışsal tüm set olucu nedenlerle alakasız olma, uzun süre bir konu ile ilgilenmek için algıları sınırları zorlama yeteneği olarak adlandırılabilir (Ataçocuğu, 2018: 11).

- **Uyarılma;** Kalp atım hızı, vücuttaki oksijen ve besin maddelerinin dolaşımını sağlamak için kalbin dakikada kaç kez atış yaptığını gösteren bir parametredir. Kalp atım hızı, kişinin uyarılma düzeyiyle ilişkilendirilebilir. Artan uyarılma düzeyi genellikle kalp atım hızının artmasına neden olur. Galvanik deri direnci, derinin elektriksel iletkenliğini ölçen bir parametredir. Stres veya duygusal uyarılmaya bağlı olarak terleme ve deri direncinde değişiklikler meydana gelir. Bu değişiklikler, kişinin zihinsel veya duygusal durumunu yansıtabilir (Soykan, 2009: 22).

3.1.1.3 Kişilerarası Beceriler: (Kimlik Kazanımı, Kişilerarası Yetkinlik) (Yarayan ve İlhan, 2018: 205).

- **Kimlik Kazanımı;** Erik Erikson'un gelişim teorisi olan psikososyal gelişim teorisine göre, ergenlik dönemi bireyin kimlik oluşturma sürecinin odak noktasıdır. imlik kavramı, kişinin kendini tanımlama ve algılama sürecini ifade eder ve bireyin kimlik oluşumu karmaşık bir yapıya sahiptir. Kimlik, bazen duygusal bir bağlamda, bazen de psikolojik bir yapı olarak açıklanabilir. Marcia'nın kimlik statüleri teorisi, kimlik oluşum sürecini daha detaylı olarak ele alır. Marcia'ya göre bireyler, kimliklerini belirlemek için farklı seçenekleri keşfederler ve bu seçenekler arasında taşıdıkları bağlamı değerlendirirler.(Atak, 2011; 163)

- **Kişilerarası Yetkinlik;** Kişilerarası ilişkilerde, bireyin kendisini ifade etme tarzı ve yararlandığı iletişim becerileri, etkileşimde bulunduğu kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını etkiler. İletişim becerileri, insanların birbirleriyle sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurmasına yardımcı olur. Kişilerarası yetkinlik, başkalarıyla sağlıklı ve etkili ilişkiler kurma ve sürdürme becerisini ifade eder. Bu becerinin gelişmesinde kişilik özelliklerinin önemli bir rol oynadığı bilinmektedir.Kişilik, bir bireyin kendisinden kaynaklanan, tutarlı davranış kalıpları ve içsel süreçler olarak tanımlanabilir. Farklı kişilik özelliklerinin, sosyal etkileşime ilişkin motivasyon ve davranışları farklı şekilde etkilediği gözlemlenmiştir.(Köle, 2019: 13).

3.2 Zihinsel Teknikler

3.2.1 Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)

Kendi kendine konuşma antrenmanı, sporcuların performanslarını iyileştirmek için kullanılan etkili bir zihinsel antrenman tekniğidir. Bu teknikte, sporcu belli bir hareketin nasıl icra edilmesi gerektiği hakkında kendine emirler verir ve kendisiyle konuşarak hareketin seyrini gözden geçirir.

Kendi kendine konuşma antrenmanı, sporcuların dikkatlerini odaklama, motivasyonu artırma ve performanslarını daha etkili bir şekilde yönlendirme amacıyla kullanılır. Sporcu, hareketi gerçekleştirirken kendi kendine verdiği emirlerle hareketi düzeltmeye, iyileştirmeye veya optimize etmeye çalışır (Şinoforoğlu, 2006: 1).

3.2.2 Zihinsel Canlandırma

Zihinsel canlandırma antrenmanı, sporcuların beyinlerinde gerçekleşmeyen olayları zihinsel olarak canlandırarak bir deneyim oluşturmaktır. Bu yöntem, sporcuların performanslarını ve becerilerini artırmak için kullanılan etkili bir psikolojik tekniktir. Sporcular, zihinsel canlandırma yoluyla gerçekleşmeyen olayları hayal ederek, kendilerini gerçek bir yarışma veya müsabaka anında gibi hissedebilirler. Bu sayede, teknik ve taktik becerilerini geliştirmek, hataları düzeltmek ve olumsuz durumlarla başa çıkmak için zihinsel sinir ağları o kadar güçlenir ve hareketleri oluşturma düzeyine hazırlıklı olabilirler (Aksoy, 2021: 19).

4. SPORDA ÖZ YETERLİK

Öz yeterlik bireyin bir görevi başarılı olarak yapıp yapamayacağına, davranışlarını ve olayları kontrol edebilme kapasitesine ilişkin inancıdır (Oğuz ve Kalender, 2018: 170).

İnsanların bilişsel sistemleri, fikirleri, duyguları ve davranışları ortaya çıkaran benzersiz bir yapıya sahiptir. Bu yapı, her bireyi diğerlerinden farklı kılar ve kendi geleceğini şekillendiren, kendi kendini yöneten ve dinamik bir mekanizma oluşturur. Bu bilişsel düzen, bireylerin düşünce süreçlerini ve karar verme becerilerini belirler. Bireyler, bu bilişsel düzen sayesinde kendilerini kontrol altında tutma ve öz değerlendirme yapma becerisine sahip olurlar. Kendi davranışlarının sonuçlarını değerlendirme yeteneği, bireylerin gelecekteki davranışlarını şekillendirir (Kansu ve Hızlı, 2018: 78).

Öz yeterlik, zor durumlar karşısında kendimizi ne kadar yetkin hissettiğimizi gösteren bir algıdır. Öz yeterlik, stresli ve hayat koşullarında meydana gelen olaylara karşı çıkabilme yeteneğimize olan inancımızdır. Bu inanç, sadece sahip olduğumuz yeteneklere değil, bu yeteneklerle neler yapabileceğimize dair olan güvenimize de dayanır. Güçlü bir genel öz yeterlik algısına sahip olmak, hayatımızın birçok alanında bize yardımcı olabilir. Bu algı olaylar karşısında pes etmeme ve mücadeleyi sürdürme gücü verir.(Şanlı, 2014: 172).

Spor başarısından sorumlu mekanizmayı açıklamak, sporcuların, antrenörlerin ve spor yöneticilerinin uygun zihinsel antrenman planlaması, sporcu becerilerini geliştirmesi ve başarılı spor performansı elde etmesi için hayati önem taşır. Görece sabit kişilik özellikleri, genel öz yeterlilik duygusu ve spor başarısına yatkınlık arasındaki belirli ilişkilerin incelenmesi, spesifik spor branşları için sporcuların daha iyi seçilmesine ve nitelendirilmesine katkıda bulunabilir (Rogowska vd, 2022: 1).

4.1. Spor ve Öz Yeterlilik İlişkisi

Öz güven, bir bireyin kendini değerlendirme sürecinde kendi yeteneklerine, bilgiye ve becerilere olan inancını ifade eder. Öz güven, kişinin kendini yeterli ve değerli hissetmesini sağlayan önemli bir psikolojik durumdur (Aba, 2023: 88).

Bandura'nın tanımına göre, öz yeterlik, bireyin kendine olan inancını, belli bir görevi başarma kapasitesine dair inancını ifade eder. Sporcuların müsabaka sürecinde düşünce, motivasyon ve performanslarını etkileyen bir değişkendir. Sporcuların öz yeterlik düzeyleri, liderlik becerileriyle de ilişkilendirilebilir. Öz yeterlikleri yüksek olan sporcular, liderlik rolü üstlenmeye daha yatkın olabilirler ve takım arkadaşlarını motive etme, etkili iletişim kurma,

sorun çözüme ve etkin kararlar alma gibi liderlik becerilerini daha başarılı bir şekilde sergileyebilirler. Ayrıca, öz yeterliği yüksek olan sporcuların çalışma disiplini, yeni yöntemler kullanma ve performans değerlendirme konusunda daha başarılı oldukları ifade edilebilir. Öz yeterliği düşük olan sporcular ise bu alanlarda daha çekimser olabilirler ve bu da sportif başarılarını etkileyebilir. Öz yeterlik, sporcuların başarıya olan inancını artıran önemli bir faktördür denebilir ve spor performanslarını olumlu yönde etkileyebilir (Bozkurt, 2014: 29).

Öz yeterlik sporcuların sportif başarılarında etkili olan önemli bir faktördür ve diğer değişkenlerle birlikte incelenmiş olmasına rağmen, tek başına da büyük bir öneme sahiptir. Sporcuların kendi yeterlilik algıları, spor performanslarını etkilemede kritik bir rol oynar. Öz yeterlik, sporcuların kendi yeteneklerine, becerilerine ve kapasitelerine olan inancını ifade eder. Bu inanç, sporcuların olumsuz duyguları kontrol etmelerine, kendilerini engelleyecek düşünceleri aşmalarına ve motivasyonlarını korumalarına yardımcı olduğu düşünülmektedir (Yıldız, 2017: 1).

Öz-yeterlik inançları, insanların düşüncelerini nasıl etkilediğini, sorunlarla başa çıkma, duygusal sağlık, karar verme, başa çıkma stres ve depresyon ile ve hedefleri seçme ve başarma. İnanç sistemi davranış, sağlık ve yaşam doyumunun iyileştirilmesinde rol oynarken, birçok insanın sorunları ve sorunları bu inançlardan kaynaklanmaktadır. Böylece, güçlü öz-yeterliğe sahip öğrenciler, diğerlerine kıyasla daha fazla gelişme elde ederler. Egzersizin olumlu etkileri üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Çalışmalar, egzersizin iyileştirdiğini göstermiştir (Hatami, 2023: 167).

Öz-yeterlik düzeyi yüksek öğrenciler, bir işi başarmak için büyük emek ederler ve karşılaştıkları zorluklarla kolayca başa çıkabilirler. Ayrıca, ısrarlı ve sabırlı bir tutum sergilerler. Bu nedenle, öz-yeterlik algısının eğitimde önemli bir özellik olduğu ve üzerinde durulması gerektiği bilinmektedir (Canpolat ve Çetinkalp, 2011: 14).

4.2. Sporcu Öz Yeterliliği Alt Boyutları

4.2.1. Spor Dalı Yeterliliği

Maslow'a göre, kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanın potansiyelini maksimum seviyede kullanma ve kişisel gelişimi için bir motivasyon kaynağıdır. Bu düzey, kişinin kendi yeteneklerini ve kapasitesini tam olarak kullanarak, yaratıcılığını ortaya çıkarma ve kişisel hedeflerini gerçekleştirme, “yetenekleri ölçüsünde kişi ne yapabilecekse, bunun en fazlasını yapmalıdır” arzusunu içerir (Çaycı, 2019: 25).

4.2.2. Psikolojik Yeterlik

Öz güven, doğuştan gelen bir özellik değildir ve doğumdan hemen sonra kabul görülen bir özelliktir. İnsan yaşamı boyunca başarısızlıklar, ruhsal çöküntüler öz güvenine önemli derecede negatif etki verebilir. Kişi yaşamı boyunca pek çok başarısızlıkla karşılaştığında öz güven düzeyleri düşer ve korkuları artar. Bu nedenle öz güven düzeyi, kişinin başarı ve başarısızlık durumlarına bağlı olarak değişebilen bir özelliktir (Kaya ve Tuncel, 2021: 605).

4.2.3. Profesyonel Yeterliliği

Öz yeterlilik algısı yüksek olan kişiler, kendi bilgi, beceri ve yeteneklerine güven duyarlar ve bu nedenle üstlendikleri rolleri ve görevleri başarıyla yerine getirme konusunda daha fazla kapasiteye sahip olduklarına inanırlar. Öz yeterlilik algısı yüksek olan bireyler, kendilerine güven duydukları için zorluklarla karşılaştıklarında daha az kaygı hissederler ve daha motive olurlar. Başarıya olan inançları yüksektir ve zorlukları aşma becerilerine sahiptirler (Kaya ve Taştan, 2020: 297).

4.2.4. Kişilik Yeterliliği

Kişilik kavramı genel kabul görmüş tek bir tanımı olmamakla birlikte, insanları diğerlerinden farklı olarak, ayırt edici niteliklerin bütünü olarak ifade edilebilir. Kişilik, insanların eylemleri konusunda belirleyici olan nitelikleri içerir ve bir kişinin davranışlarını tutarlı ve sürekli bir şekilde yönlendiren özellikleri olarak ifade edilebilir (Sargın, Uyar ve Kahya, 2022: 979).

5. SPORDA MÜCADELE VE ENDİŞE İLİŞKİSİ

Sporun, bireysel mücadeleyi ön plana çıkaran dallarının katılımcılar üzerindeki psikososyal etkileri, karmaşık ve çelişkili bir konudur. Bu etkilerin olumlu veya olumsuz yönde dönüşümü, farklı bakış açılarına ve araştırmalara göre değişmektedir. Bir yandan, dövüş sporlarıyla uğraşan kişilerin, olumlu psikososyal değişimler ve ahlaki gelişim gösterdiğine dair birçok araştırma mevcuttur. Bu sporlar, disiplin, özgüven, stres yönetimi, öfke kontrolü ve dayanıklılık gibi önemli becerilerin gelişmesine katkıda bulunur (Yorulmaz, 2019: 5).

Spor ortamında yer alan antrenör ve hakemin değil, sporcunun vereceği kararlar da büyük önem arz eder. Oyunun gidişatını ve skorunu kritik seçimlerle etkileyebilir sporcu. Karşılaşabileceği olayları nasıl anlamlandırdığı, duygusal tepkileri ve buna bağlı tutumları, sporcunun gelecekteki spor geleceğini etkileyebilir. (Toy, Güney ve Coşkun, 2022: 47).

5.1. Mücadele Tanımı

Spor genel ortamı rekabetçi ve mücadelecı bir yapıya sahiptir ve sporcuların performanslarını etkileyen faktörler arasında zihinsel yapının önemi giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Spor psikolojisi, sporcuların zihinsel süreçlerini anlamak, geliştirmek ve performanslarını artırmak için çalışmalar yapan bir alan olarak önem kazanmıştır. Mücadele etme ve tehdit algısı, sporcuların performansını etkileyen önemli zihinsel yapılar arasında yer alır. Mücadele etme, sporcuların zorluklarla karşılaştıklarında onlara karşı koyma ve üstesinden gelme isteğini ifade eder (Türkyılmaz, 2019: 1).

5.2. Endişe Tanımı

Endişe, sporcuların performansını etkileyen önemli bir faktör olan kaygı, spor psikolojisi açısından önemli bir konudur. Aşırı kaygı, sporcuların performansını olumsuz etkileyebilir. Aşırı heyecan veya stres, konsantrasyonu bozabilir, karar verme süreçlerini zorlaştırabilir ve etkinlik içerisinde kaybolmasına neden olabilir. Bu nedenle, sporcular için uygun bir denge bulunması önemlidir. Bu denge, en iyi performans duygu durumu olarak ifade edilir. En iyi performans duygu durumu, sporcuların en iyi performanslarını sergileyebilmeleri için gereken duygusal durumdur. Bu bağlamda en üst düzey performans duygu durumu, son zamanlarda spor ve egzersiz psikolojisi çalışmalarında önemi giderek artan bir kavramdır (Kahya, 2022: 113)

6. YÖNTEM

6.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada orta öğretimde okuyan takım ve bireysel spor yapan öğrencilerin zihinsel antrenman becerileri, öz güven düzeyleri ile mücadele ve endişelerinin değişkenlerle alt boyutlar arasında farklılık gösterip göstermediği incelenmesi hedeflenmiştir.

6.1.1 Sınırlılıklar

- Araştırma 2022-2023 yılı ortaöğretim düzeyinde aktif spor yapan öğrencilerle sınırlıdır.
- Araştırma futbol, hentbol, basketbol, voleybol ve diğer spor branşları ile sınırlıdır.
- Araştırma belirtilen branşlarda yarışan Takım Sporları ve Bireysel Sporcular ile sınırlıdır.
- Araştırma anket yöntemi ile sınırlıdır.

6.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırma, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Spor Liseleri ve Anadolu Liselerinde spor yapan 301 sporcu öğrenci örneklemini üzerinde, "Sporcuların Zihinsel Antrenman Envanteri", "Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği", "Sporcu Öz Yeterlilik Ölçekleri" ve "Demografik Değişkenler" anketi ile zihinsel antrenman becerileri, öz yeterlilik düzeyleri, mücadele ve endişeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

6.3 Araştırmanın Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada, literatür tarama aracı olarak YÖK Tez Merkezi, YÖK Açık Bilim, Google Akademik ve Dergi Park veri tabanlarında yapılan aramalar sonucu bilimsel araştırmalar belirlenmiştir. Bu çalışmalar için hazırlanan ölçekler kullanılmıştır. Oluşturulan ölçeklerde yer alan veriler, Microsoft Excel programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve analizleri yapılmıştır. Araştırma sorularına uygun olması açısından, formdaki kodlama birimlerinin tutarlılık düzeyleri araştırmacı ve bir alan uzmanı tarafından kontrolleri yaptırılmıştır. Bu şekilde çalışmanın güvenilirliği ve geçerliliği sağlanmıştır.

6.3.1 Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri 20 madde ve 5 alt boyuttan (Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma, Zihinsel Canlandırma) oluşmaktadır ve (Katılmıyorum, Az Katılıyorum, Orta Düzeyde Katılıyorum, Tamamen Katılıyorum şeklinde) 5’li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Verilerin analizinde envanterin yapı geçerliğine ilişkin olarak Açıklayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi iç tutarlığın belirlenmesi için ise, Cronbach Alfa güvenirlik analizi kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları ve bu alt boyutları oluşturan maddeler:

- Zihinsel Temel Beceriler: (Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarıyı Sürdürme)

Madde No: 3, 7, 10, 14

- Zihinsel Performans Becerileri: (Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma) Madde No: 1, 5, 8, 12, 16, 19

- Kişilerarası Beceriler: (Kimlik Kazanımı, Kişilerarası Yetkinlik) Madde No: 4, 11, 15, 18

- Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma) : Madde No: 2, 6, 13

- Zihinsel Canlandırma: Madde No: 9, 17, 20. (Yarayan ve İlhan, 2018: 205)

6.3.2 Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği Formu 16 madde ve 4 alt boyuttan (Spor Dalı Yeterliği, Psikolojik Yeterlik, Profesyonel Düşünce Yeterliği, Kişilik Yeterliliği) oluşmaktadır ve (Kesinlikle, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum, Kesinlikle Katılıyorum şeklinde) 5’li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Verilerin analizinde envanterin yapı geçerliğine ilişkin olarak Açıklayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi iç tutarlığın belirlenmesi için ise, Cronbach Alfa güvenirlik analizi kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları ve bu alt boyutları oluşturan maddeler:

- Spor Dalı Yeterliği: Madde No: 1, 2, 3, 4

- Psikolojik Yeterlik: Madde No: 5, 6, 7, 8

- Profesyonel Düşünce Yeterliği: Madde No: 9, 10, 11, 12

- Kişilik Yeterliği : Madde No: 13, 14, 15, 16 (Gözalan ve Koçak, 2014: 115).

6.3.3 Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği

Sporcu Mücadele ve Endişe Ölçeği 11 madde ve 2 alt boyuttan (Mücadele, Endişe) oluşmaktadır ve (Hiç Katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum, Tamamen Katılıyorum şeklinde) 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Verilerin analizinde envanterin yapı geçerliğine ilişkin olarak Açıklayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi iç tutarlığın belirlenmesi için ise, Cronbach Alfa güvenirlik analizi kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları ve bu alt boyutları oluşturan maddeler:

- Endişe: Madde No: 1, 2, 3, 4, 5, 6, Cronbach Alfa (0.80)
- Mücadele: Madde No: 7, 8, 9, 10, 11, Cronbach Alfa (0.84) (Gürbüz, 2021: 417).

6.4 Veri Analizi

Bu çalışmada, cinsiyet ile diğer gruplar arasında dahil edilen özellikler bakımından fark olup olmadığını belirlemek amacıyla faktöriyel (iki faktörlü) varyans analizi yapılmıştır. Verilere ait parametreler için sonuçlar ortalama $\pm$ standart hata olarak sunulmuş ve $P < 0.05$ değeri anlamlı kabul edilmiştir. Ayrıca, alt gruplarda özellikler arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach Alfa katsayısı, elde edilen verilerin iç tutarlılığını değerlendirmek için kullanılmıştır.

Cronbach Alfa (α) katsayısına bağlı olarak ölçeğin güvenirliği şu şekilde yorumlanmaktadır [165].

- $.00 \leq \alpha < .40$ ise ölçek güvenilir değildir.
- $.40 \leq \alpha < .60$ ise ölçeğin güvenirliği düşüktür.
- $.60 \leq \alpha < .80$ ise ölçek oldukça güvenilirirdir.
- $.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir

İkili gruplar arasındaki farklılıkların tespit edilebilmek için bağımsız örneklem T-testi analiz yöntemi, ikiden daha büyük gruplar arasındaki farklılıkları tespit edebilmek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.

7. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinden elde edilen bulgular tablolar eşliğinde verilmiştir.

Tablo 7.1. *Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin demografik bilgilere ilişkin bulgular*

Demografik Özellikler	Demografik Dağılım	F	%
Cinsiyet	Erkek	187	62,1
	Kadın	114	37,9
Sınıf	9	99	32,9
	10	74	24,6
	11	57	18,9
	12	71	23,6
Yaş	14	76	25,2
	15	87	28,9
	16	46	15,3
	17	92	30,6
Okul	Spor Lisesi	215	71,4
	Anadolu Lisesi	86	28,6
Aile Birey Sayısı	1-3	32	10,6
	4-6	203	67,4
	7 ve üstü	66	21,9
Branşı	Futbol	100	33,2
	Hentbol	38	12,6
	Voleybol	66	21,9
	Basketbol	14	4,7
	Diğer Sporlar	83	27,6
Kaç Yıl Spor Yaptığı	1-3 Yıl	117	38,9
	4-6 Yıl	142	47,2
	7 Yıl Üzeri	42	14,0
Sporculuk Düzeyi	Amatör Lisanlı	257	85,4
	Profesyonel Lisanslı	39	13,0
	Milli Sporcu	5	1,7

Tablo 7.1. İncelendiğinde, sporcu öğrencilerin 187'sinin (%62,1) erkek, 114'ünün (%37,9) kadın olduğu gözlenmiştir. Spor öğrencilerin, sınıf bazlı incelendiğinde en çok katılım gösteren 9.sınıf 99 kişi (%32,9), yaş gruplarında 17 yaş 92 kişi (%30,6), okul türü

olarak spor lisesi 215 kişi (%71,4), aile birey sayısı 203 kişi 4-6 kişilik aile (%67,4), branş gruplarında futbol 100 kişi (%33,2), kaç yıl spor yaptıkları 4-6 yıl arası 142 kişi (%47,2) ve sporculuk düzeyi gruplarda amatör olarak spor yapan 257 kişi (%85,4) bu araştırmaya katılım göstermiştir.

Tablo 7.2. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Cinsiyet	N	Ort.	Std.		Sig. (2-tailed)
				Sapma	Std. Hata Ort.	
Zihinsel Performans	Erkek	187	21,2888	4,85068	,35472	,058
Becerileri	Kadın	114	20,2456	4,19136	,39256	,050
Zihinsel Temel	Erkek	187	14,8717	3,26015	,23841	,475
Becerileri	Kadın	114	14,5965	3,19213	,29897	,472
Kişilerarası Beceriler	Erkek	187	15,00000	3,439180	,251498	,706
	Kadın	114	14,84211	3,637511	,340684	,710
Kendinle Konuşma	Erkek	187	10,8075	2,50061	,18286	,493
	Kadın	114	10,5877	2,99206	,28023	,512
Zihinsel Canlandırma	Erkek	187	11,3316	2,50960	,18352	,112
	Kadın	114	10,8333	2,81248	,26341	,122

Tablo 7.2. deki zihinsel antrenman ölçeğindeki cinsiyet değişkenlerine göre alt boyutlar incelendiğinde, "Zihinsel Performans Becerileri" erkeklerin ortalaması 21.29, kadınların ortalaması ise 20.25 olarak bulunmuştur. ($p < 0.058$). "Zihinsel Temel Beceriler" erkeklerin ortalaması 14.87, kadınların ortalaması ise 14.60 olarak bulunmuştur. ($p < 0.475$). "Kişilerarası Beceriler" erkeklerin ortalaması 15.00, kadınların ortalaması ise 14.84 olarak bulunmuştur. ($p < 0.706$). "Kendinle Konuşma" erkeklerin ortalaması 10.81, kadınların ortalaması ise 10.59 olarak bulunmuştur. ($p < 0.493$). "Zihinsel Canlandırma" erkeklerin ortalaması 11.33, kadınların ortalaması ise 10.83 olarak bulunmuştur. ($p < 0.112$). Independent Sample T-testi sonucunda, cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmadığı söylenebiliriz.

Tablo 7.3. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre Sporcu Öz Yeterlik ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma	F	Sig.
Spor Dalı Yeterliği	Erkek	187	14,7540	4,22784	,009	,924

Tablo 7.3.(Devamı). Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre Sporcu Öz Yeterlik ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

Spor Dalı Yeterliği	Kadın	114	14,9474	3,93721		
Psikolojik Yeterlik	Erkek	187	14,7059	3,96139	,095	,759
	Kadın	114	14,8333	3,74382		
Profesyonel Düşünce Yeterliği	Erkek	187	15,0802	3,72567	,040	,841
	Kadın	114	14,8772	3,64859		
Kişilik Yeterliği	Erkek	187	15,2032	4,21357	3,133	,078
	Kadın	114	15,5965	3,56413		

Tablo 7.3 de Sporcu Öz Yeterlik ölçeğindeki alt boyutları cinsiyet değişkenlerinde eşit varyans kabul edildiğinde "Spor Dalı Yeterliği" ($F=0.009$, $p<0.924$), "Psikolojik Yeterlik" ($F=0.095$, $p<0.759$), "Profesyonel Düşünce Yeterliği" ($F=0.040$, $p=0.841$), "Kişilik Yeterliği" ($F=3.133$, $p<0.078$), Independent Sample T-testi sonucunda, cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı söylenebilir.

Tablo 7.4. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre Sporda Mücadele ve Endişe ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma	F	Sig.	Ortalama Fark
Endişe	Erkek	187	20,2781	5,63569	,986	,321	,34825
	Kadın	114	19,9298	5,35256			,34825
Mücadele	Erkek	187	19,6791	4,09612	,478	,490	,51248
	Kadın	114	19,1667	4,03725			,51248

Tablo 7.4 de Sporda Mücadele ve Endişe ölçeğindeki alt boyutların cinsiyet değişkenlerine göre incelendiğinde, "Endişe" ölçeği için yapılan Independent Sample T-testinde, eşit varyans kabul edildiğinde ($F=0.986$, $p<0.321$), ortalama farkı (mean difference) 0.34825 olarak görülmekte, "Mücadele" ölçeği için yapılan T-testinde, eşit varyans kabul edildiğinde ($F=0.478$, $p<0.490$), Independent Sample T-testi 1.059 olarak bulunmuştur. Ortalama farkı (mean difference) 0.51248 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, cinsiyet arasında "Endişe" ve "Mücadele" açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını söylenebilir.

Tablo 7.5. Araştırmaya katılan sporcu Öğrencilerin branş türü değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Branş Türü	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	F	Sig.
Zihinsel Performans Becerileri	Takım Sporları	216	20,8981	4,78746	,32575	,001	,979
	Bireysel Sporlar	85	20,8824	4,24099	,46000		
Zihinsel Temel Becerileri	Takım Sporları	216	14,8241	3,34755	,22777	,234	,629
	Bireysel Sporlar	85	14,6235	2,93167	,31798		
Kişilerarası Beceriler	Takım Sporları	216	14,95833	3,571610	,243017	,020	,887
	Bireysel Sporlar	85	14,89412	3,370119	,365541		
Kendinle Konuşma	Takım Sporları	216	10,7083	2,78920	,18978	,027	,871
	Bireysel Sporlar	85	10,7647	2,45263	,26603		
Zihinsel Canlandırma	Takım Sporları	216	11,0324	2,80263	,19070	1,346	,247
	Bireysel Sporlar	85	11,4235	2,14019	,23214		

Tablo 7.5 incelendiğinde "Zihinsel Performans Becerileri" takım sporları grubunun ortalaması 20.8981, bireysel sporlar grubunun ortalaması ise 20.8824 olarak bulunmuştur. ($F=0.001$, $p<0.979$) "Zihinsel Temel Beceriler" takım sporları grubunun ortalaması 14.8241, bireysel sporlar grubunun ortalaması ise 14.6235 olarak bulunmuştur. ($F=0.234$, $p<0.629$) "Kişilerarası Beceriler" takım sporları grubunun ortalaması 14.9583, bireysel sporlar grubunun ortalaması ise 14.8941 olarak bulunmuştur. ($F=0.020$, $p<0.887$) "Kendinle Konuşma" takım sporları grubunun ortalaması 10.7083, bireysel sporlar grubunun ortalaması ise 10.7647 olarak bulunmuştur. ($F=0.027$, $p<0.871$) "Zihinsel Canlandırma" takım sporları grubunun ortalaması 11.0324, bireysel sporlar grubunun ortalaması ise 11.4235 olarak bulunmuştur. ($F=1.346$, $p<0.247$) ANOVA analizi sonucunda, branş türüne göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı söylenebilir.

Tablo 7.6. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin branş değişkenlerine göre zihinsel antrenman ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Branşı	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	95% Güven aralığı	
						En Az	En Çok
Zihinsel Performans Becerileri	Futbol	100	20,9300	4,68450	,46845	20,0005	21,8595
	Hentbol	38	21,5000	4,14435	,67230	20,1378	22,8622
	Voleybol	66	21,0455	4,77310	,58753	19,8721	22,2188
	Basketbol	14	21,0714	5,86337	1,5670	17,6860	24,4568
	Diğer Sporlar	83	20,4217	4,51048	,49509	19,4368	21,4066
Zihinsel Temel Becerileri	Futbol	100	20,9300	4,68450	,46845	20,0005	21,8595
	Hentbol	38	21,5000	4,14435	,67230	20,1378	22,8622
	Voleybol	66	21,0455	4,77310	,58753	19,8721	22,2188
	Basketbol	14	21,0714	5,86337	1,5670	17,6860	24,4568
	Diğer Sporlar	83	20,4217	4,51048	,49509	19,4368	21,4066
Kişilerarası Beceriler	Futbol	100	14,9300	3,790618	,37906	14,1778	15,6821
	Hentbol	38	14,2894	3,245853	,52654	13,2225	15,3563
	Voleybol	66	15,4242	3,392574	,41759	14,5902	16,2582
	Basketbol	14	15,0000	3,741657	1,0000	12,8396	17,1603
	Diğer Sporlar	83	14,8554	3,353675	,36811	14,1231	15,5877
Kendinle Konuşma	Futbol	100	11,0500	2,55198	,25520	10,5436	11,5564
	Hentbol	38	10,4211	2,27360	,36883	9,6737	11,1684
	Voleybol	66	10,5455	2,85647	,35161	9,8432	11,2477
	Basketbol	14	10,2143	2,91359	,77869	8,5320	11,8965
	Diğer Sporlar	83	10,6988	2,88281	,31643	10,0693	11,3283
Zihinsel Canlandırma	Futbol	100	11,0900	2,66324	,26632	10,5616	11,6184
	Hentbol	38	11,3421	2,32816	,37768	10,5769	12,1074
	Voleybol	66	11,0152	3,07092	,37800	10,2602	11,7701
	Basketbol	14	11,2857	2,89372	,77338	9,6149	12,9565
	Diğer Sporlar	83	11,1928	2,35537	,25854	10,6785	11,7071

Tablo 7.6 analiz sonuçları incelendiğinde, "Zihinsel Performans Becerileri" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait öğrencilerin ortalamaları

sırasıyla 20.93, 21.50, 21.05, 21.07 ve 20.42 olarak bulunmuştur. "Zihinsel Temel Beceriler" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait öğrencilerin ortalamaları sırasıyla 15.40, 14.13, 14.67, 15.29 ve 14.29 olarak bulunmuştur. "Kişilerarası Beceriler" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait öğrencilerin ortalamaları sırasıyla 14.93, 14.29, 15.42, 15.00 ve 14.86 olarak bulunmuştur. "Kendinle Konuşma" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait öğrencilerin ortalamaları sırasıyla 11.05, 10.42, 10.55, 10.21 ve 10.70 olarak bulunmuştur. "Zihinsel Canlandırma" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait öğrencilerin ortalamaları sırasıyla 11.09, 11.34, 11.02, 11.28 ve 11.19 olarak bulunmuştur. ANOVA analizi sonucunda, spor branşları arasında anlamlı bir fark olmadığı söylenebilir.

Tablo 7.7. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin branş değişkenlerini grup olarak zihinsel antrenman ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Branş Türü	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	F	Sig.
Zihinsel Performans Becerileri	Gruplar Arasında	34,555	8,639	,399	,809
	Gruplar içinde	6404,043	21,635		
Zihinsel Temel Becerileri	Gruplar Arasında	78,795	19,699	1,909	,109
	Gruplar içinde	3054,926	10,321		
Kişilerarası Beceriler	Gruplar Arasında	32,212	8,053	,650	,627
	Gruplar içinde	3664,712	12,381		
Kendinle Konuşma	Gruplar Arasında	19,909	4,977	,683	,604
	Gruplar içinde	2158,204	7,291		
Zihinsel Canlandırma	Gruplar Arasında	3,357	,839	,119	,976
	Gruplar içinde	2079,500	7,025		

Tablo 7.7 incelendiğinde "Zihinsel Performans Becerileri" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait ANOVA analizi sonucunda, branşlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=0.399$, $p<0.809$). "Zihinsel Temel Beceriler" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait ANOVA analizi sonucunda, branşlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1.909$, $p<0.109$). "Kişilerarası Beceriler" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait ANOVA analizi sonucunda, branşlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=0.650$, $p<0.627$). "Kendinle Konuşma" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait ANOVA analizi sonucunda, branşlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=0.683$, $p<0.604$). "Zihinsel Canlandırma" ölçeğinde futbol, hentbol,

voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait ANOVA analizi sonucunda, branşlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=0.119$, $p<0.976$).

Tablo 7.8. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin branş değişkenlerini grup olarak Sporda Özgüven Yeterliliği ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Branş Türü	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	F	Sig.
Spor Dalı Yeterliği	Gruplar Arasında	108,682	27,170	1,618	,170
	Gruplar içinde	4970,335	16,792		
Psikolojik Yeterlik	Gruplar Arasında	66,562	16,640	1,110	,352
	Gruplar içinde	4437,246	14,991		
Profesyonel Düşünce Yeterliği	Gruplar Arasında	61,576	15,394	1,131	,342
	Gruplar içinde	4027,420	13,606		
Kişilik Yeterliği	Gruplar Arasında	13,448	3,362	,210	,933
	Gruplar içinde	4735,223	15,997		

Tablo 7.8 verilen analiz sonuçlarına göre, "Spor Dalı Yeterliği" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait ANOVA analizi sonucunda, branşlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=1.618$, $p<0.170$). "Psikolojik Yeterlik" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait ANOVA analizi sonucunda, branşlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1.110$, $p<0.352$). "Profesyonel Düşünce Yeterliği" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait ANOVA analizi sonucunda, branşlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1.131$, $p<0.342$). "Kişilik Yeterliği" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait ANOVA analizi sonucunda, branşlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=0.210$, $p<0.933$). "Spor Dalı Yeterliği", "Psikolojik Yeterlik", "Profesyonel Düşünce Yeterliği" ve "Kişilik Yeterliği" ölçeklerine göre farklı spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı söylenebilir.

Tablo 7.9. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin branş değişkenlerine göre gruplar arasında ve gruplar içinde Sporcuların Mücadele ve Endişe ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Branş Türü	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	F	Sig.
Endişe	Gruplar Arasında	39,140	9,785	,318	,866
	Gruplar içinde	9114,428	30,792		
Mücadele	Gruplar Arasında	18,910	4,728	,282	,890
	Gruplar içinde	4962,273	16,764		

Tablo 7.9 incelendiğinde "Endişe" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait ANOVA analizi sonucunda, branşlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=0.318$, $p<0.866$). "Mücadele" ölçeğinde futbol, hentbol, voleybol, basketbol ve diğer sporlar branşlarına ait ANOVA analizi sonucunda, branşlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=0.282$, $p<0.890$).

Tablo 7.10. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin kaç yıl spor yaptıklarına ilişkin değişkenlerine göre zihinsel antrenman ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Kaç Yıl Spor Yaptığı	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Alt Sınır	Üst Sınır
Zihinsel Performans Becerileri	1-3 Yıl	117	20,58	4,637	,428	19,740	21,438
	4-6 Yıl	142	20,85	4,367	,366	20,12	21,576
	7 Yıl Üzeri	42	21,88	5,415	,835	20,193	23,568
Zihinsel Temel Becerileri	1-3 Yıl	117	14,35	3,335	,308	13,748	14,969
	4-6 Yıl	142	14,76	3,021	,253	14,266	15,268
	7 Yıl Üzeri	42	15,90	3,427	,528	14,836	16,972
Kişilerarası Beceriler	1-3 Yıl	117	14,709	3,572	,3302	14,0553	15,3634
	4-6 Yıl	142	14,901	3,377	,2834	14,3410	15,4617
	7 Yıl Üzeri	42	15,714	3,750	,578	14,5456	16,8828
Kendinle Konuşma	1-3 Yıl	117	10,82	2,748	,254	10,325	11,332
	4-6 Yıl	142	10,58	2,478	,208	10,173	10,995
	7 Yıl Üzeri	42	10,90	3,237	,499	9,896	11,913
Zihinsel Canlandırma	1-3 Yıl	117	11,05	2,684	,248	10,559	11,542
	4-6 Yıl	142	11,05	2,635	,221	10,619	11,493
	7 Yıl Üzeri	42	11,69	2,483	,383	10,916	12,464

Tablo 7.10 verileri incelendiğinde Zihinsel Performans Becerileri: 1-3 yıl spor yapanların ortalama zihinsel performans becerileri puanı: 20.58, 4-6 yıl spor yapanların ortalama zihinsel performans becerileri puanı: 20.85, 7 yıl ve üzeri spor yapanların ortalama zihinsel performans becerileri puanı: 21.88, tüm katılımcıların ortalama zihinsel performans becerileri puanı: 20.89, Zihinsel Temel Becerileri: 1-3 Yıl spor yapanların ortalama zihinsel temel becerileri puanı: 14.35, 4-6 Yıl spor yapanların ortalama zihinsel temel becerileri

puanı: 14.76, 7 Yıl ve üzeri spor yapanların ortalama zihinsel temel becerileri puanı: 15.90, tüm katılımcıların ortalama zihinsel temel becerileri puanı: 14.76, Kişilerarası Beceriler: 1-3 Yıl spor yapanların ortalama kişilerarası beceriler puanı: 14.70, 4-6 Yıl spor yapanların ortalama kişilerarası beceriler puanı: 14.90, 7 Yıl ve üzeri spor yapanların ortalama kişilerarası beceriler puanı: 15.71, tüm katılımcıların ortalama kişilerarası beceriler puanı: 14.94, Kendinle Konuşma: 1-3 Yıl spor yapanların ortalama kendinle konuşma puanı: 10.82, 4-6 Yıl spor yapanların ortalama kendinle konuşma puanı: 10.58, 7 Yıl ve üzeri spor yapanların ortalama kendinle konuşma puanı: 10.90, tüm katılımcıların ortalama kendinle konuşma puanı: 10.72, Zihinsel Canlandırma: 1-3 Yıl spor yapanların ortalama zihinsel canlandırma puanı: 11.05, 4-6 Yıl spor yapanların ortalama zihinsel canlandırma puanı: 11.05, 7 Yıl ve üzeri spor yapanların ortalama zihinsel canlandırma puanı: 11.69, tüm katılımcıların ortalama zihinsel canlandırma puanı: 11.14 grup değişkenlerine ilişkin anlamlı bir farklılık bulunmadığı söylenebilir.

Tablo 7.11. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin kaç yıl spor yaptıklarına ilişkin değişkenlerine göre Sporcuların Özgüven Yeterlilik ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Kaç Yıl Spor Yaptığı	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Alt Sınır	Üst Sınır
Spor Dalı Yeterliği	1-3 Yıl	117	14,666	4,1833	,3867	13,9007	15,432
	4-6 Yıl	142	14,563	4,0413	,3391	13,8929	15,233
	7 Yıl Üzeri	42	16,166	4,0055	,6180	14,9184	17,414
Psikolojik Yeterlik	1-3 Yıl	117	14,735	3,8671	,3575	14,0269	15,443
	4-6 Yıl	142	14,450	3,7935	,3183	13,8213	15,080
	7 Yıl Üzeri	42	15,833	4,0660	,6274	14,5663	17,100
Profesyonel Düşünce Yeterliği	1-3 Yıl	117	15,017	3,7531	,3469	14,3299	15,704
	4-6 Yıl	142	14,528	3,6275	,3044	13,9264	15,130
	7 Yıl Üzeri	42	16,571	3,3651	,5192	15,5228	17,620
Kişilik Yeterliği	1-3 Yıl	117	15,726	3,7729	,3488	15,0356	16,417
	4-6 Yıl	142	14,753	3,9161	,3286	14,1038	15,403
	7 Yıl Üzeri	42	16,333	4,4920	,6931	14,9335	17,733

Tablo 7.11 incelendiğinde Spor Dalı Yeterliği: 1-3 Yıl spor yapanların ortalama spor dalı yeterliği puanı: 14.6667, 4-6 Yıl spor yapanların ortalama spor dalı yeterliği puanı: 14.5634, 7 Yıl ve üzeri spor yapanların ortalama spor dalı yeterliği puanı: 16.1667, tüm katılımcıların ortalama spor dalı yeterliği puanı: 14.8272, Psikolojik Yeterlik: 1-3 Yıl spor

yapanların ortalama psikolojik yeterlik puanı: 14.7350, 4-6 Yıl spor yapanların ortalama psikolojik yeterlik puanı: 14.4507, 7 Yıl ve üzeri spor yapanların ortalama psikolojik yeterlik puanı: 15.8333, tüm katılımcıların ortalama psikolojik yeterlik puanı: 14.7542, Profesyonel Düşünce Yeterliği: 1-3 Yıl spor yapanların ortalama profesyonel düşünce yeterliği puanı: 15.0171, 4-6 Yıl spor yapanların ortalama profesyonel düşünce yeterliği puanı: 14.5282, 7 Yıl ve üzeri spor yapanların ortalama profesyonel düşünce yeterliği puanı: 16.5714, tüm katılımcıların ortalama profesyonel düşünce yeterliği puanı: 15.0033, Kişilik Yeterliği: 1-3 Yıl spor yapanların ortalama kişilik yeterliği puanı: 15.7265, 4-6 Yıl spor yapanların ortalama kişilik yeterliği puanı: 14.7535, 7 Yıl ve üzeri spor yapanların ortalama kişilik yeterliği puanı: 16.3333, tüm katılımcıların ortalama kişilik yeterliği puanı: 15.3522, grup değişkenlerine ilişkin anlamlı bir farklılık bulunmadığı söylenebilir.

Tablo 7.12. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin kaç yıl spor yaptıklarına ilişkin değişkenlerine göre Sporda Mücadele ve Endişe ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Kaç Yıl Spor Yaptığı	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Alt Sınır	Üst Sınır
Endişe	1-3 Yıl	117	20,6068	5,6154	,51915	19,5786	21,63
	4-6 Yıl	142	19,6056	4,7950	,40239	18,8101	20,40
	7 Yıl Üzeri	42	20,6905	7,2834	1,1238	18,4208	22,96
Mücadele	1-3 Yıl	117	19,5641	4,1197	,38087	18,8097	20,31
	4-6 Yıl	142	19,1479	3,8036	,31919	18,5169	19,77
	7 Yıl Üzeri	42	20,4048	4,7372	,73098	18,9285	21,88

Tablo 7.12 incelendiğinde Endişe: 1-3 Yıl spor yapanların ortalama endişe puanı: 20.6068, 4-6 Yıl spor yapanların ortalama endişe puanı: 19.6056, 7 Yıl ve üzeri spor yapanların ortalama endişe puanı: 20.6905, tüm katılımcıların ortalama endişe puanı: 20.1462, Mücadele: 1-3 Yıl spor yapanların ortalama mücadele puanı: 19.5641, 4-6 Yıl spor yapanların ortalama mücadele puanı: 19.1479, 7 Yıl ve üzeri spor yapanların ortalama mücadele puanı: 20.4048, tüm katılımcıların ortalama mücadele puanı: 19.4850, grup değişkenlerine ilişkin anlamlı bir farklılık bulunmadığı söylenebilir.

Tablo 7.13. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin yaş değişkenlerine göre Zihinsel Antrenman ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Yaş Grupları	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	F	Sig.
Zihinsel Performans Becerileri	Gruplar Arasında	183,323	61,108	2,901	,035
	Gruplar içinde	6255,275	21,062		
Zihinsel Temel Becerileri	Gruplar Arasında	74,843	24,948	2,422	,066
	Gruplar içinde	3058,878	10,299		
Kişilerarası Beceriler	Gruplar Arasında	181,173	60,391	5,102	,002
	Gruplar içinde	3515,750	11,838		
Kendinle Konuşma	Gruplar Arasında	46,706	15,569	2,169	,092
	Gruplar içinde	2131,407	7,176		
Zihinsel Canlandırma	Gruplar Arasında	89,730	29,910	4,457	,004
	Gruplar içinde	1993,127	6,711		

Tablo 7.13 incelendiğinde, Zihinsel Performans Becerileri: Gruplar arasında farklılık olduğunu gösteren "F" değeri 2.901'dir ve $p < 0.035$ 'tir. P değeri 0.05'ten küçük olduğu için branşlar arasında zihinsel performans becerileri açısından anlamlı bir fark olduğu söylenebilir. Zihinsel Temel Beceriler: "F" değeri 2.422 ve $p < 0.066$ olarak bulunmuştur. P değeri 0.05'ten küçük olmadığı için branşlar arasında zihinsel temel beceriler açısından anlamlı bir farkın olmadığı söylenebilir. Kişilerarası Beceriler: "F" değeri 5.102 ve $p > 0.002$ olarak bulunmuştur. P değeri 0.05'ten küçük olduğu için branşlar arasında kişilerarası beceriler açısından anlamlı bir fark olduğu söylenebilir. Kendinle Konuşma: "F" değeri 2.169 ve $p < 0.092$ olarak bulunmuştur. P değeri 0.05'ten büyük olduğu için branşlar arasında kendinle konuşma açısından anlamlı bir farkın olmadığı söylenebilir. Ancak, p değeri 0.1'den küçük olduğu için yakın bir anlamlılık düzeyine sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Zihinsel Canlandırma: "F" değeri 4.457 ve p değeri 0.004 olarak bulunmuştur. P değeri 0.05'ten küçük olduğu için branşlar arasında zihinsel canlandırma açısından anlamlı bir fark olduğu söylenebilir.

Tablo 7.14. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin yaş değişkenlerine göre Sporcuların Özgüven Yeterlilik ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Yaş	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	F	Sig.
Spor Dalı Yeterliği	Gruplar Arasında	189,746	63,249	3,842	,010
	Gruplar içinde	4889,271	16,462		
Psikolojik Yeterlik	Gruplar Arasında	162,042	54,014	3,695	,012
	Gruplar içinde	4341,765	14,619		

Tablo 7.14.(Devamı). Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin yaş değişkenlerine göre Sporcuların Özgüven Yeterlilik ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Yaşı	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	F	Sig.
Kişilik	Gruplar Arasında	257,559	85,853	5,678	,001
Yeterliği	Gruplar içinde	4491,112	15,122		

Tablo 7.14 incelendiğinde, Sporcuların Özgüven Yeterlilik ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular da Spor Dalı Yeterliği: Gruplar arasında "Spor Dalı Yeterliği" açısından anlamlı bir fark tespit görülmüştür. "F" değeri 3.842 ve p değeri 0.010 olarak bulunmuştur. P değeri 0.05'ten küçük olduğu için farklı spor dalları arasında spor dalı yeterliği açısından anlamlı bir fark olduğu söylenebilir. Psikolojik Yeterlik: Gruplar arasında "Psikolojik Yeterlik" açısından anlamlı bir fark görülmüştür. "F" değeri 3.695 ve p değeri 0.012 olarak bulunmuştur. P değeri 0.05'ten küçük olduğu için farklı spor dalları arasında psikolojik yeterlik açısından anlamlı bir fark olduğu söylenebilir. Profesyonel Düşünce Yeterliği: Gruplar arasında "Profesyonel Düşünce Yeterliği" açısından anlamlı bir fark görülmüştür. "F" değeri 4.466 ve p değeri 0.004 olarak bulunmuştur. P değeri 0.05'ten küçük olduğu için farklı spor dalları arasında profesyonel düşünce yeterliği açısından anlamlı bir fark olduğu söylenebilir. Kişilik Yeterliği: Gruplar arasında "Kişilik Yeterliği" açısından anlamlı bir fark görülmüştür. "F" değeri 5.678 ve p değeri 0.001 olarak bulunmuştur. P değeri 0.05'ten küçük olduğu için farklı spor dalları arasında kişilik yeterliği açısından anlamlı bir fark olduğu söylenebilir.

Tablo 7.15. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin yaş değişkenlerine göre Sporda Mücadele ve Endişe ölçeğindeki alt boyutlara ilişkin bulgular

İlişkilendirilen Türü	Yaşı	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	F	Sig.
Endişe	Gruplar Arasında	97,902	32,634	1,070	,362
	Gruplar içinde	9055,666	30,490		
Mücadele	Gruplar Arasında	393,152	131,051	8,483	,000
	Gruplar içinde	4588,031	15,448		

Tablo 7.15 incelendiğinde, Sporda Mücadele ve Endişe ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin, Endişe: Gruplar arasında "Endişe" ölçeği açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. "F" değeri 1.070 ve p değeri 0.362 olarak bulunmuştur. P değeri 0.05'ten büyük olduğu için farklı spor dalları arasında endişe açısından anlamlı bir farkın olmadığı söylenebilir. Mücadele:

Gruplar arasında "Mücadele" ölçeği açısından anlamlı bir fark görülmüştür. "F" değeri 8.483 ve p değeri 0.000 olarak bulunmuştur. P değeri 0.05'ten küçük olduğu için farklı spor dalları arasında mücadele açısından anlamlı bir fark olduğu söylenebilir.

Tablo 7.16. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin ölçeklerin toplam korelasyon verileri

İlişkilendirilen Türü	Korelasyon	Zihinsel		
		Antrenman	Mücadele ve Endişe	Sporda Özgüven
Zihinsel Antrenman	Pearson Correlation	1	,487**	,632**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
Toplam	N	301	301	301
Mücadele ve Endişe	Pearson Correlation	,487**	1	,483**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
Toplam	N	301	301	301
Sporda Özgüven	Pearson Correlation	,632**	,483**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
Toplam	N	301	301	301

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 7.16 da elde edilen korelasyon analizi sonuçlarına göre, Pearson korelasyon katsayıları: Zihinsel Antrenman Toplam ve Mücadele Endişe Toplam arasında Pearson korelasyon katsayısı 0.487** olarak bulunmuştur. Bu korelasyon istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.01$ düzeyinde, çift yönlü). Bu sonuç, Zihinsel Antrenman Toplam ile Mücadele Endişe Toplam arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz. Zihinsel Antrenman Toplam ve Özgüven Toplam arasında Pearson korelasyon katsayısı 0.632** olarak bulunmuştur. Bu korelasyon istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.01$ düzeyinde, çift yönlü). Bu sonuç, Zihinsel Antrenman Toplam ile Özgüven Toplam arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz. Mücadele Endişe Toplam ve Özgüven Toplam arasında Pearson korelasyon katsayısı 0.483** olarak bulunmuştur. Bu korelasyon istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.01$ düzeyinde, çift yönlü). Bu sonuç, Mücadele Endişe Toplam ile Özgüven Toplam arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

8. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızın bu bölümünde, sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin, öz yeterlilikleriyle sporda mücadele ve endişeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu ilişkilerin çeşitli demografik değişkenler doğrultusunda nasıl farklılık gösterebileceği de araştırılmıştır. Sporcuların zihinsel antrenman becerileri, öz yeterlilikleri, mücadele ve endişeleri arasındaki bağlantılar ele alınmış ve analiz edilmiştir. Ayrıca, yaş, cinsiyet, spor branşları gibi demografik faktörlerin bu ilişkiler üzerindeki etkileri de değerlendirilmiştir.

Araştırmanın sonuçları, daha önce yapılmış çalışmalarla uyumlu veya farklılık gösteren bulguları içermektedir. Elde edilen veriler, literatürde yer alan benzer araştırmalarla karşılaştırılarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Sporda zihinsel antrenmanın ve öz yeterliliğin önemini vurgulamakta ve sporcuların performansını etkileyen psikolojik faktörlerin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Independent Sample T-testi sonuçlarına göre, cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Sporcu Öz Yeterlik ölçeğinin alt boyutlarında da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Aynı şekilde, Sporda Mücadele ve Endişe ölçeğinin alt boyutlarında da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Zihinsel Antrenman ölçeğinin alt boyutlarında ise branş türü değişkenine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Sonuç olarak, yürütülen analizler, cinsiyetin zihinsel antrenman ölçeğinin alt boyutlarında belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Aynı şekilde, cinsiyetin sporcu öz yeterlik ölçeğinin alt boyutları ve sporda mücadele ve endişe ölçeğinin alt boyutları üzerinde de anlamlı bir etkisi olmadığı ifade edilebilir.

Yapılan analizlerde, takım sporları ve bireysel sporlar arasında zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, her iki spor türünde de zihinsel becerilerin benzer düzeylerde olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, öğrencilerin farklı spor branşlarına göre zihinsel performans, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma, spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, profesyonel düşünce yeterliği ve kişilik yeterliği açısından benzer seviyelerde oldukları gözlemlenmiştir. Bu da, farklı spor dallarının zihinsel beceriler üzerinde benzer etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları takım sporları ile bireysel sporlar arasında zihinsel beceriler açısından anlamlı bir fark olmadığını ve farklı spor branşlarının zihinsel becerileri benzer düzeyde etkilediğini desteklemektedir.

Farklı spor branşlarındaki öğrencilerin endişe ve mücadele düzeyleri ile spor yapıları yılları arasında zihinsel performans, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaşlar arasında, zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma açısından anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Kendinle konuşma açısından anlamlı bir fark olmasa da, yakın bir anlamlılık düzeyine sahip olabileceği gözlemlenmiştir. Bu da yaş değişkeninin zihinsel beceriler üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Yaş değişkenine göre farklı spor branşları arasında Sporcuların Özgüven Yeterlilik ölçeğinin alt boyutlarında (Spor Dalı Yeterliği, Psikolojik Yeterlik, Profesyonel Düşünce Yeterliği ve Kişilik Yeterliği) anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, yaş değişkeninin sporcuların özgüven yeterliliği üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Aynı şekilde yaş değişkenine göre farklı spor branşları arasında Sporda Mücadele ve Endişe ölçeğinin, Mücadele alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Ancak Endişe ölçeği alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, yaş değişkeninin sporcuların mücadele yeteneği üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları yaş ve spor branşı gibi değişkenlerin zihinsel beceriler ve sporcu özgüven yeterliliği üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak endişe düzeyinde yaş değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, sporcuların zihinsel becerilerinin ve özgüven yeterliliklerinin, yaş ve spor branşı gibi faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Korelasyon analizleri sonuçlara göre, Zihinsel Antrenman Toplam ile Mücadele Endişe Toplam arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Yani, sporcuların zihinsel antrenman becerileri arttıkça, mücadele ve endişe düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Ayrıca, Zihinsel Antrenman Toplam ile Özgüven Toplam arasında da orta düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu da sporcuların zihinsel antrenman becerileri arttıkça, özgüven düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Mücadele Endişe Toplam ile Özgüven Toplam arasında da orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Yani, mücadele ve endişe düzeyleri arttıkça, sporcuların özgüven düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Bu bulgular, zihinsel antrenman becerileri, mücadele ve endişe düzeyleri ile özgüven arasında önemli ilişkiler olduğunu göstermektedir. Zihinsel antrenman becerilerinin geliştirilmesinin sporcuların mücadele ve endişe düzeylerini etkileyebileceği ve özgüvenlerini artırabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, sporcuların zihinsel antrenman becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmaların, spor performansını ve sporcu psikolojik durumunu olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir.



KAYNAKÇA

- Aba, Ç. T. (2023). Çalışanların öz güven düzeylerinin ve proaktif kişilik özelliklerinin bireysel girişimcilik üzerindeki etkisi: kadın çiftçiler üzerinde bir araştırma. (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Aksoy, R. (2021). Futbolcular ile Taekwondocuların Zihinsel Antrenman Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Altıntaş, A., ve Akalan, C. (2008). “Zihinsel antrenman ve yüksek performans.” Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 39-43.
- Altunkalem, S. (2020). Elit düzeydeki atletlerde uygulanan zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ataçocuğu, M. (2018). Brain Fit Egzersizlerinin 4-18 Yaş Arasındaki Çocuklarda Dikkat-Odaklanma Gelişimi, Görsel Gelişim, İşitsel Gelişim, Sosyal-Duygusal Gelişim, Psiko-Motor Gelişimi. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Atak H. (2011). “Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme.” Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. Mart 2011, 3(1), 163-213.
- Bayar, P. (2010). “Türkiye’de Spor Psikolojisinin Gelişimi.” Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 8(4), 131-136. doi.org/10.1501/Sporm_00000000187
- Beşler, H.K. (2020). Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi. (Doktora Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bozkurt, Ş. (2014). Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve yeterliklerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi.
- Canpolat, A. M., ve Çetinkalp, Z. K. (2011). “İlköğretim II. Kademe Öğrenci-Sporcuların Başarı Algısı ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki.” Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13(1), 14-19.
- Çaycı, M. (2019). Erkekler Hentbol Süper Ligi Oyuncularının Spora Katılım Motivasyonları ve Hedef Yönelimleri Arasındaki İlişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Esentaş, M., Işıkgöz, E, Güzel, P. ve Özbey S. (2018). “Spor Yöneticilerinde Öz-Farkındalık: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması.” MCBÜ Sosyal Bilimler Dergisi. Mart 2018. 16(1), (495). Kabul Tarihi: 27.03.2018
- Gözalın, E. ve Koçak, N. (2014). “Oyun temelli dikkat eğitim programının 5-6 yaş çocukların kelime bilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi.” Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi. 2014(4), 115.

Gürbüz, B., Akoğlu, H. E., Öncü, E. ve Özbek, O. (2021). "Adaptation of the Challenge and Threat in Sport Scale into Turkish: A validity and reliability testing study." *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 8(3), 417-430.

Hatami, O. (2023). "Comparison of self-efficacy, competitive anxiety and psychological toughness in athlete and non-athlete students." *Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences*. 28(2), 167-173.

İşler, H. (2017). "Ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişki: Kilis İli Örneği." *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*. 14(1), 138-153.

Kahya, S. (2022). "Sporda kaygı düzeyi ile optimal performans duygu durumu üzerine bir çalışma." *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 6(12), 113-114.

Kansu, A. F. ve Hızlı S., G. (2018). "Öz yeterlik, yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı kavramları üzerine inceleme." *Akademik Dergisi*. 1(1), 78-89.

Karademir, Ö. (2020). Rasyonellik ve sezgisellik ikileminde yöneticilerin karar verme biçimlerinin davranışsal ekonomi varsayımları açısından incelenmesi. (Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

Kaya, B. ve Tuncel, S. (2021). "Takım sporları hakemlerinin iletişim becerilerinin ve öz güven düzeylerinin değerlendirilmesi." *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 7(2), 605-622.

Kaya, N. ve Taştan, N. (2020). "Özgüven üzerine bir derleme." *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 10(2), 297-312.

Koç, İ. (2023). "Elit Sporcuların Zihinsel Antrenman Becerilerinin İncelenmesi." *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 55-69.

Koçak, Ç. V. (2020). "Athlete Self-Efficacy Scale: Development and psychometric properties." *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. (1), 41-54. doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05.

Koyuncu, M. ve Akman, B. (2018). "Erken çocukluk döneminde düşünce becerilerinin gelişimi." *Milli Eğitim Dergisi*, 47(218), 5-20.

Köle, A.T. (2019). Kişilerarası yetkinlik ve sosyal medya tutumlarının duygusal zeka ve kişilik bağlamında incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi,

Küçük, V. ve Koç, H. (2015). "Psikososyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi." *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 9(9), 1-11.

Niazi, A. S. (2011), "Training and Development Strategy and Its Role in Organizational Performan-ce, *Journal of Public Administration and Governan-ce*." *Spor Bilimlerinde Temel Kavramlar*. 1(2), 42-56, doi.org/10.37609/akya.829.

Oğuz, A. ve Kutlu Kalender, D. (2018). “Ortaokul öğrencilerinin üst bilişsel farkındalıkları ile özyeterlik algıları arasındaki ilişki.” IV. Uluslararası Eğitim Programları ve Öğretim Kongresi. Eğitimde kuram ve uygulama. Antalya, 14(2), 170-186.

Özbek, S. ve Yoncalık, T. M. ve Alıncak, F. (2017). “Sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması.” Spor Bilimleri Dergisi, 2(3), 46-56.

Rogowska, A. M., Tataruch, R., Niedźwiecki, K. ve Wojciechowska-Maszkowska, B. (2022). “The mediating role of self-efficacy in the relationship between approach motivational system and sports success among elite speed skating athletes and physical education students.” International journal of environmental research and public health. 19 (5), 1-30. doi.org/10.3390/ijerph19052899.

Sargın, S., Uyar, K. ve Kahya Ö., E. (2022). “Beş büyük kişilik özelliği ve öz yeterliliğin sosyal medyada yer alan sahte haberlerin kabulü ve yayılması üzerindeki etkisi.” Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi. (pp), (32), 979-990.

Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü.” Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi. (2), 248-266

Şanlı, S. (2014). “Polis akademisi öğrencilerinin genel öz yeterlik inançları ve sporda güdülenme kaynaklarının incelenmesi.” Spor Bilimleri Dergisi. 25(4), 172-183.

Şar, M. (2021). Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehtit algı düzeylerinin engelli-egelli olamayan sporcularda karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.

Şinofoğlu, T. O. (2006). İstanbul ilinde elit düzeyde takım sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman ve zihinsel becerilerini kullanma düzeyleri üzerine bir araştırma. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.

Şirin, T., Döşyılmaz, E. ve Şirin, E. Y. (2022). “Sporda sürdürülebilir başarı için beden eğitimi öğretmenleri bakış açısı.” Manas Sosyal Araştırma Dergisi. 11(1), 1-2.

Soykan, A. (2009). Karate sporcularında uyarılma düzeyinin hedefe yönelik hareket koordinasyonuna etkisi. (Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Toy, A. B., Güney, G. ve Coşkun, B. (2022). “Genç sporcuların akıldışı performans inançlarının incelenmesi.” İleri Eğitim Çalışmaları Dergisi. 4(1), 47-60.

Türkyılmaz, H. B. (2019). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Başkent Üniversitesi.

Ünver, D. (2021). Profesyonel futbolcularda aerobik dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Doktora Tezi). Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi.

Vazne, Z. ve Fernate, A. (2020). “Adaptation of questionnaires on psychological performance , sports mental toughness and general self-efficacy.” LASE Sport Science. 11(2), 3-17.

Yamak, B. (2019). “Kadın hentbolcularda imgeleme düzeylerinin karşılaştırılması.” Spor Eğitim Dergisi. 3(3), 55-62.

Yarayan, Y. E. ve İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri ’ nin (szae) uyarlama çalışması. 23(4), 205-218.

Yasin, T., Buket, M. ve Hakan, S. (2016). “Türkiye’de Amatör Sporcu Olmak.” Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 14 (2), 183-190 Kabul Tarihi: 06.10.2016

Yıldırım, N.K. (2022). Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının ve antrenör sporcu ilişkisinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Yıldız, A. B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.

Yorulmaz, M. (2019). Bireysel ve takım sporcularının dindarlık ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Zhang, S. ve Shan, F. (2022). “Feature extraction of athlete’s post-match psychological and emotional changes based on deep learning.” Computational intelligence and neuroscience, 1-9. doi.org/10.1155/2022/2995205.

Ziyagil, M. A., Bilir, P., Çekin, R. ve Temur, C. S. (2014). “Türkiye’de sporda saldırganlık, şiddet ve çözüm önerileri.” CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2), 1-14.

EKLER

EK-1. Sporda Zihinsel Aantrenman Envanteri

1.	Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
2.	Dikkatimi performansın temel unsurları (teknik, taktik, bedensel algı, vb.) üzerinde toplamak için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
3.	Aklıma koyduğum her şeyi başarabileceğime beni inandıran yüksek bir özgüvene sahibim.	1	2	3	4	5
4.	Ekibimin/takımımın içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uygularım.	1	2	3	4	5
5.	Müsabaka sırasında baskı altında olduğum zamanlarda fiziksel ve zihinsel olarak rahatlığımı korur, yarışmaya hazır hale gelirim.	1	2	3	4	5
6.	Zor zamanların üstesinden gelmek için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
7.	Herhangi bir başarısızlık beni yıldırmaz, başarısızlık sonrası kendimi toparlayabilir ve devam edebilirim.	1	2	3	4	5
8.	Bir müsabaka sırasında performansıma yönelik dikkat dağıtıcı faktörlere kolayca uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
9.	Müsabakaya hazırlanırken durumun hayali ile ilgili olası engelleri planlayarak ve heyecanı hissederek, gerçekçi bir “Zihinsel Canlandırma” kurgularım.	1	2	3	4	5
10.	Kendi değerimi, güçlü ve zayıf yanlarımı bilirim, bunları nasıl geliştireceğime dair plan yaparım.	1	2	3	4	5
11.	Ekip/takım içindeki rolümü açıkça görür ve kabul ederim.	1	2	3	4	5
12.	Bir müsabaka sırasında kontrolümü kaybettiğimde, doğru zamanda kontrolümü yeniden kazanabilirim.	1	2	3	4	5
13.	Düşüncelerimi, duygularımı ve algılarımı düzenlemek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
14.	Atletik becerilerime inancım tamdır.	1	2	3	4	5
15.	Ekibimin/takımımın bir parçası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rolü biliyorum.	1	2	3	4	5
16.	Müsabaka sırasında gereken hallerde rahatlayabilir, duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
17.	Duygularımı kontrol etmek için zihinsel canlandırmayı kullanırım.	1	2	3	4	5
18.	Müsabaka sırasında ekibim/takımım ile etkili bir iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
19.	Dikkatimi performansım üzerinde toparlayıp bunu devam ettirebilirim, dikkatimin dağıldığı durumlarda ise kolayca odaklanabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Müsabaka öncesinde, yarışma/maç performansımı olmasını istediğim şekilde zihnimde canlandırıyorum.	1	2	3	4	5

EK-2. Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği Formu

Boyutlar	Sporcu öz yeterliklerinize ilişkin inanç düzeyinizi aşağıdaki ifadeler doğrultusunda işaretleyiniz. Sporcu olarak:	Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
		1	2	3	4	5
Spor Dalı Yeterliği	1.Spor dalımın gerektirdiği fiziksel uygunluğa sahibim.					
	2.Spor dalımın gerektirdiği motor becerilere sahibim.					
	3.Spor dalımın gerektirdiği teknik becerilere sahibim.					
	4.Karşılaşmada/yarışmada bireysel ve takım taktiklerini başarıyla uygulayım.					
Psikolojik Yeterlik	5.Kendimi motive ederim.					
	6.Takım arkadaşlarımla motive olmalarıma yardımcı olurum.					
	7.Üzerimde baskı oluşturan zorluklar ile başa çıkarım.					
	8.Duygularımı kontrol ederim.					
Profesyonel Düşünce Yeterliği	9.Sağlığımı korumaya özen gösteririm.					
	10.Performans hedeflerime ulaşmak için özverili çalışırım.					
	11.Performansımı olumsuz etkilememesi için yaşamımı düzenlerim.					
	12.Performansımı korumak için sezon içinde ve sezon dışında bireysel antrenman yaparım.					
Kişilik Yeterliği	13.Spor alanındaki paydaşlarımla etkili işbirliği yaparak uyum içinde çalışırım.					
	14.Sportif erdeme (fair play) uygun davranırım.					
	15.Öz güvenim yüksektir.					
	16.Karşılaşmada/yarışmada sorumluluk alırım.					

EK-3. Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği

S.N	Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeğine ait aşağıdaki ifadeler doğrultusunda işaretleyiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Yanlış bir şey söylemekten veya yapmaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5
2	İnsanlar üzerinde ne çeşit bir izlenim bırakacağım bende endişe yaratır.	1	2	3	4	5
3	Başkalarının beni hatalı bulmasından endişelenirim.	1	2	3	4	5
4	Başkalarının hakkımda ne düşündüğüyle ilgilenirim.	1	2	3	4	5
5	Bir fark yaratmasa bile başkalarının hakkımda ne düşüneceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.	1	2	3	4	5
7	Beklentim başarısızlıktan daha çok başarı yönündedir.	1	2	3	4	5
8	Başarının getireceği ödüllerin ve kazançların beklentisi içindeyim.	1	2	3	4	5
9	Mücadele gerektiren durumlar çabalarımı artırma yönünde beni motive eder.	1	2	3	4	5
10	Bu işi başaramamaktan daha çok başarabileceğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
11	Beceri ve yeteneklerimi test etme fırsatını sabırsızlıkla bekliyorum.	1	2	3	4	5